

Вплив травматичних подій на освітній процес

Діти повертаються до навчання. Відкриття шкіл – це складно, але правильно. Це нагадує про мирне життя. Зараз усе, що пов'язуватиме нас із життям до війни, з періодом стабільності, – вкрай важливе. У той же час важливо пам'ятати, що травматична подія, яку пережили чи переживають вчителі та учні, накладає відбиток і на навчальний процес у цілому. Адже травмовані діти відчувають певні труднощі з концентрацією, увагою та поведінкою. Деякі учні можуть бути занадто тихими та замкнутими, інші – гіперактивними. У багатьох виникають проблеми з навчанням та успішністю.

З огляду на це:

- важливо починати проводити уроки з найпростішого, з того, що проходили давно, того, що легко впровадити. Це потрібно, аби в дитини було відчуття «я можу, я перемагаю», щоб у неї підвищувався рівень дофаміну. А отже, підвищувалася концентрація уваги й покращувався загальний стан. Також важливо розпочинати роботу з обговорення правил. Будь-яка робота, особливо зараз, – це про створення простору взаємин. А простір взаємин – це правила.

- на якийсь час важливо планувати уроки коротшими, менш інтенсивними, колишніми за змістом, але меншими за обсягом домашніми завданнями;

- іноді корисно відкласти деякі уроки на певний час та використати цей час для бесіди про практичні речі, пов'язані з нормалізацією життя школи та учнів. Це може допомогти знайти вихід із труднощів, що склалися, і поліпшити здатність дітей справлятися з факторами нагадування про травму;

- вчителі відрізняються за своїми емоційними проявами. Найважливіше – залишатися щирим. Учні дуже добре помічають, як їхні вчителі самі справляються з травмою. Цілком нормально виражати свої природні емоції, чи то сум або будь-яку іншу реакцію на нагадування, протягом усього періоду свого відновлення для того, щоб учні могли переконатися в нормалізації стану вчителя та свого власного, навіть, якщо на це потрібно більше часу, ніж очікувалося.

З чого варто розпочати перший урок? Що насамперед важливо сказати та зробити? Як реагувати на розмови дітей про війну під час уроків?

*Пам'ятка для вчителя
(за матеріалами Світлани Ройз)*

Коли ви зустрінетеся з дітьми, насамперед важливо сказати, як ви радієте, що вам вдалося зібратися разом. А найцінніше, що в нас є, – це ми.

Важливо окреслити правила. Правила створюють відчуття кордонів і безпеки. Треба розуміти, що діти вийшли «з контакту» на деякий час і досвід травматизації та стресу стирає інформацію, якою всі були наповнені. Наприклад, ми спілкуємося тільки з ввімкненими камерами, але з вимкненими мікрофонами, усі відповідають за порядком, піднімаючи руки.

Треба розуміти, що зараз потреба в емоційній стабілізації буде більша, ніж у конкретних логічних знаннях. Усі когнітивні процеси будуть викривлені, уповільнені, треба буде здолати більше перепон і напруження. Тому буде добре, якщо ви зможете почати з тих тілесних практик, що я пропоную.

Скажіть їм потягнутися, спитайте – можливо, вони хочуть про щось вас запитати, розкажіть, де ви зараз перебуваєте. Дітей не можна навантажувати своїми емоціями, тому не розповідайте про ваш трагічний і важкий досвід. Утім, важливо розповісти, де ви зараз. Якщо клас невеликий, можна попросити дітей сказати принаймні по одному слову, те, що вони хотіли б.

Є проста практика, яка дає змогу швидко зібрати інформацію про емоційний стан дітей, – барометр емоцій. Можна запропонувати, що великий палець на руці, піднятий вгору, – це «я почуваю себе добре», у бік – «я злюся», вниз – «мені сумно». Залежно від того, яких відповідей більше, ви зможете коригувати свої дії.

Дії можуть бути такі:

Ви пропонуєте всім подивитися одне одному в очі, адже коли ми дивимося в очі іншій людині, це сприяє виробленню окситоцину, а отже – дає більше відчуття безпеки та близькості.

Можна запропонувати сказати одне одному слова підтримки чи просто якесь вітання.

Можемо сказати: *«Зараз ми всі переживаємо жахливо складний досвід, але я так рада бачити всіх. І це означає, що ми справляємося і всі ви супергерої»;*

Можемо запропонувати дітям поділитися тим, що їм допомагає вистояти і справитися з усім, поділитися суперсилою.

З турботою, навчально-методичний центр психологічної служби КЗ СОШПО