

«СТАЄМО СИЛЬНІШИМИ РАЗОМ!»



Труднощі у навчанні  
під час війни:  
ВИКЛИКИ ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ  
та школярів

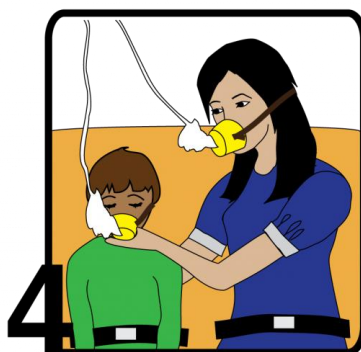
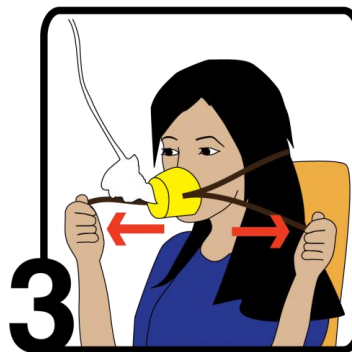
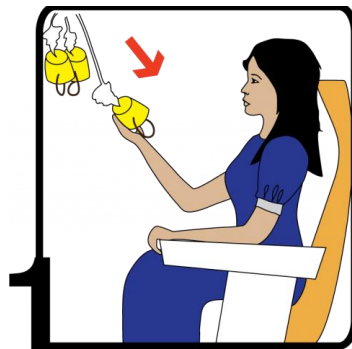


# Основне правило для дорослих

Кисневу маску дорослий спочатку одягає на себе, потім - на дитину!

Аби допомагати іншим та піклуватись про інших, важливо вміти піклуватись про себе!

*Нагадування правила перед кожним рейсом*



# Потреби людини

Потреби людини  
згідно з пірамідою  
А. Маслоу

Потреби задовольняються згідно  
їєрархії піраміди: знизу наверх

Основні потреби- фізіологія та  
безпека!  
Інші задовольняються після  
основних!



# Базові ідеї

Україна- єдина країна сучасності, яка **не перериває освітній процес** під час тривалої повномасштабної війни на власній території, при наявності фізичних загроз і руйнувань з боку іншої держави.

Але здійснювати навчальний процес ідентично мирному часу **НЕМОЖЛИВО!**

Війна- екстремальні умови.  
Головна **мета - вижити**, фізично та психічно!

Є задачі і цілі навчального процесу,  
які потребують **гнучкості і можливості адаптації**  
до часів воєнного стану.

# Труднощі навчального процесу в Україні (2023)

## Обумовлені зовнішніми факторами:

- \* наявність постійної небезпеки через можливість обстрілів, фізичного руйнування закладів освіти
- \* переривання процесу через сирени і необхідність йти до сховища
- \* змішування форматів навчання (очного та дистанційного)
- \* відсутність світла, Інтернету, технічного забезпечення навчального процесу
  - можливість переривання уроку, як одиниці процесу, неможливість створення звичайної рутини та ритму
- \* складність в плануванні і організації навчального процесу

# Труднощі навчального процесу в Україні (2023)

## Обумовлені внутрішніми факторами:

*Відчуття небезпеки і нестабільності всіма учасниками освітнього процесу*

### *Психоемоційний стан учнів:*

- \* зниження когнітивних можливостей учнів (зниження уваги, пам'яті)
- \* складний емоційний стан (підвищена тривога, дратівливість, агресивність, відсутність мотивації)
  - \* складність дистанційного навчання для молодших школярів
  - \* нестача спілкування з однолітками
- \* необхідність поєднувати дві форми навчання для дітей за кордоном
  - \* великий обсяг матеріалу для самостійного вивчення

### *Психоемоційний стан вчителів:*

- \* виснаженість, власна тривога
- \* перевантаженість новими викликами і задачами (гнучкість навчального процесу, різні формати навчання)
  - \* складність у планування окремого уроку (переривання) і довгострокового планування
  - \* перевантаженість школи (вчителів) очікуваннями, не пов'язаними з навчанням (у захисті і стабільності)
- \* Складність у залученні батьків до співпраці

# Стрес і відновлення

Всі виклики сьогодення - стрес. Деякі з них можуть ставати травмуючими. Кожного дня відбуваються події, що потребують мобілізації наших ресурсів, знань, навичок, вмінь, адаптації тощо.

Відновлення і поповнення власних ресурсів повинно стати процесом, що відбувається на регулярній основі, кожного дня, з користю. Якщо процес відновлення не відбувається, стрес буде перевищувати можливості адаптації та призводитиме до травми.

Дії, направлені на зміцнення власних ресурсів, повинні відбуватися кожного дня, постійно, а не під час та після важкої чи складної ситуації  
*(не чекаємо на карієс, аби почати кожного дня чистити зуби).*

Важливе свідоме формування **стійкості та резильєнтності**.

# Концепція стійкості Еріка Грейтенса

**Цінності** - те, що дає відчуття сенсу життя, чим ми наповнюємо життя і на що спираємося у важкі часи.

**Дія** - це праця, реалізація цінностей, допомога іншим та створення нового.

**Мислення** - корисне мислення, вміння вистояти в складних умовах, конструктивне, позитивне мислення, Про-активне. Пізнання, осмислення, здатність навчатись.

**Емоційна регуляція** – вміння регулювати власну енергію та емоційні стани, дбати про себе, відновлюватись, відчувати власні потреби і ресурси.

**Стосунки** – цінність відносин, близьких стосунків, групових цінностей, спільної мети і діяльності, турбота про інших і відчуття єдності з іншими людьми, групою.



# Модель BASIC Ph

Ізраїльський Мулі Лаад запропонував власну багатовимірну модель «зустрічі зі світом» – модель подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності для людини.

Модель «BASIC Ph» – це деякий «міст над прірвою», що допомагає людині «вирости» з кризової ситуації, **«з'єднати» її внутрішнє «Я» та зовнішній «Світ»**. В кожного є своє власне унікальне поєднання ресурсів подолання.

Ідея моделі полягає в тому, що в людини існує свій потенціал, досвід у подоланні стресової події в шести модальностях (ресурсних каналах):.



# BASIC Ph

Ці стратегії можуть бути універсальними рішеннями в будь-яких важких ситуаціях, що вирішуються кожним окремо та разом (в колективі, класі, суспільстві).

1. **B – Belief & values** – віра, переконання, цінності, філософія життя.  
(*Ми- українці! Разом ми сильніші! Ми на рідній землі і захищаємо власні цінності!*)
2. **A – Affect** – вираження, називання емоцій та почуттів.  
(*Боятися, то нормально! Важливо вміти піклуватися про свій емоційний стан. Почуття- важливі.*)
3. **S – Socialization** – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.  
(*Взаємопідтримка. Вміння долати виклики разом. Відчуття єдності із класом, спільнотою, суспільством.*)
4. **I – Imagination** – уява, мрії, спогади, творчість.  
(*Ігра, робота фантазії навіть у складних ситуаціях. Мрії про краще майбутнє- як ресурс.*)
5. **C – Cognition, thought** – розум, пізнання, когнітивні стратегії.  
(*Розробка планів на випадок надзвичайної ситуації. Можливість робити висновки із нашої історії.*)
6. **Ph – Physical** – фізична активність, тілесні ресурси  
(*Діяти, значить, жити! Піклування про фізичний стан. Кожного дня позитивні корисні дії для себе (та інші)*)

# План дії під час сирени чи раптового попередження про небезпеку

Заздалегідь створити **план** поведінки на випадок надзвичайної ситуації. Це дає можливість дорослим не розгубитись і бути тими, хто знає, що робить. Дітям легше спиратись на впевнених дорослих. Це спільна дія, що підтримує і дає відчуття захищеності. Декілька разів **ознайомити з планом** дітей заздалегідь. Якщо ситуація трапляється вперше, важливо коментувати найближчі дії, що ви робите, куди ви йдете, що там буде безпечніше. Під час самої ситуації сказати, **що зараз ви будете робити** те, про що говорили раніше. Тобто ця ситуація вами обговорювалась разом з дітьми раніше. Це дає відчуття, що з цим є можливість впоратись, це щось відоме, значить, не лякає своєю непередбачуваністю.

Старші класи чи діти можуть допомагати молодшим. Або можна призначати в класі когось, хто допомагає вам. Так, і в самому сховищі, це може допомогти зайняти дітей і знизити їх тривогу. Можна давати завдання порахувати, скільки хлопчиків, а скільки дівчат, чи вистачає місць, чи потрібно поставити стільці тощо. Молодшим дітям можна пропонувати ігри, пісеньки, вірші, в яких описано дії безпеки, наприклад.

Дітям важливі **слова та пояснення** від дорослих про те, що відбувається навколо.

# Приклад застосування принципів стійкості

**5 принципів стійкості** на прикладі дій під час попередження про небезпеку:

*цінності* (ми разом забезпечуємо безпеку класу, виконуємо заходи безпеки класу, школи, тому що наше життя - цінне),

*дії* (крокуємо разом до сховища, допомагаємо іншим, виконуємо наш план),

*мислення* (ми йдемо до безпечного місця, поки ЗСУ захищає нас),

*регуляція емоцій* (в нас є план дій та способи, як долати тривогу та як потурбуватись про себе),

*стосунки* (ми разом, тому ми сильніше і ми впораємося)!

# Нормалізація емоційних реакцій

## Війна- ненормальні екстремальні обставини.

Головна мета- зберегти життя, своє та близьких, психічне та фізичне здоров'я.

Будь-які емоційні реакції нормальні, бо то нормальні реакція на ненормальні обставини.

Можна обговорювати з дітьми, що в **складних ситуаціях ми можемо по-різному** виражати власні емоції та стани, особливо сильні (страху, розгубленості, відчаю, подиву тощо). Коли нам небезпечно і ми не знаємо, що робити, або коли не знаємо, як діяти в тій чи іншій ситуації, то можемо поводитися дивно, багато рухатись, дуже емоційно реагувати чи застигнути і впасти в ступор.

Це нормально. Бо то нормальна реакція на ненормальні обставини!

# Піклування про себе і свої сили

Розуміти і помічати ступінь втоми, виснаження і моменту, коли необхідно відпочити та поповнити сили.

Знати, які є доступні ресурси для поповлення сил. Регулярно, як звичку, виконувати дії та заходи з поповнення власних психічних і фізичних ресурсів.

Витратити енергію в економ режимі, як під час тривалого марафону.

# Події та досвід

Кожного дня під час війни з нами стають важкі події. Ми є прямими учасниками цих події, або їх свідками.

**Але не кожна травмуюча подія стає травматичним досвідом!**

Різні люди в однакових обставинах отримують різний досвід,  
по-різному переживають одну й ту ж подію.

Показником травмованості дитини є її дезадаптивність та **неможливість відрізнити безпечне від небезпечного, ступінь небезпеки в нових умовах** (діти ВПО, з деокупованих територій чи ті, хто повернувся із-за кордону тощо).

Робота з дітьми, що переїхали через війну, то робота з дітьми, що отримали травмуючий досвід, чи з дітьми, що потребують підтримки в адаптації та інтеграції?

# Прояви стресу та дезадаптації

Стан дітей дошкільного віку значною мірою залежить від того, чи знаходиться поруч з нею близька людина, що здатна підтримати, яка знаходиться в стабільному емоційному стані.

На можливість дитиною переживати стрес впливають її індивідуальні особливості, попередня історія розвитку дитину, характер її стосунків з близькими людьми, наявність попередніх травмуючих подій та стресів.

Діти молодші за віком (до 8-10р) більше проявляють тілесні реакції (енурез, заїкання), рухлива активність, агресивність, поведінкові реакції, регресивну поведінку, втрату уваги. Можуть бути скарги на біль у животі, головний біль, порушення сну

Діти молодшого підліткового віку і старше- більш емоційні реакції, апатію, втому, харчові розлади, аутоагресію, втрату мотивації, конфліктність, бунтарську поведінку.

Якщо ці симптоми та складнощі у поведінці проявляються впродовж 2 місяців, дитину потрібно скерувати до психолога.



# Напрямки роботи з дітьми, що переїхали під час війни

- Спостереження за дитиною (в середньому на адаптацію до нового середовища йде від 2 тижнів до місяця)
- Бесіда, знайомство, розмова з батьками (директор, класний керівник, вчителі)
- Опитування, тестування, інтерв'ю, анкетування (за можливістю та необхідністю)
- Допомога в адаптації і інтеграції до нового середовища, створення підтримуючого простору, безпечного місця
- Важливо створення відчуття безперервності життя
- Профілактика і корекція наслідків ПТСР
- Можливість скерувати дитину та родину до фахової допомоги (психотерапевта, соц працівника)

# Особливості роботи з дітьми, що переїхали під час війни

Основна та першочергова задача при допомозі внутрішньо переміщеній дитині- це створення відчуття безпечного місця і повернення відчуття неперервності життя.

Школа- місце, де є постійний ритм та передбачувані події (уроки, перерви), постійні вчителі, постійний клас, фізичне місце чи онлайн платформа тощо. Є ритуали та правила в кожній школі, які теж можуть надавати відчуття передбачуваності і безпеки. Важливо ознайомити з цими правилами дитину.

Дітям важливо відчувати себе в дружелюбній привітній атмосфері прийняття та доброї уваги (тому вчителям важливо вміти попідклаватись про власний емоційний ресурс).

Дитині можна запропонувати обрати собі зручне місце (навіть, якщо це лише декілька варіантів).

З часом можна включити дитину в ритуали, звички, справи чи обов'язки у класі.

Важливе доброзичливе перше знайомство, запропоноване вчителем, та введення дитини у взаємодію з класом чи дитячим колективом.

Якщо дитина ставить питання, важливо відповідати на них щиро, чесно, але на рівні дитини, не перевантажувати інформацією чи емоціями.

# Напрямки роботи

Якщо у дорослого є слова, пояснення щодо обставин чи ситуації, якою б важкою вона не була, то дитина отримує досвід, що з ними можна впоратись.

Важлива робота шкільного психолога щодо навчання дітей емоційній саморегуляції. Про складні переживання можна говорити, малювати, грати.

У вчителя повинен бути «помічник» на випадки, коли у дитини відбулась панічна атака, афективна реакція тощо.

Можна використовувати модель стійкості чи BASIC Ph для роботи з дітьми на постійній основі.

# 5 принципів стійкості при роботі з ВПО

*Цінності* (Діти в класі- цілий єдиний колектив. Бути розумним, навчатись, цікавитись- то сила і шлях до перемоги! Наше життя – цінне, тому ми піклуємось про себе та близьких!)

*Дії* (Навчання- то конкретні кроки до перемоги. Навчатись- то робити те, що можеш. Допомагаємо іншим, виконуємо плани та втілюємо мрії, навіть, якщо вони короткострокові.)

*Мислення* (Якщо ми робимо щось корисне, то отримуємо результат. ЗСУ захищає нас, а ми навчаємось)

*Регуляція емоцій* (Навчання навичкам саморегуляції, долання тривоги, знання як турбуватись про себе)

*Стосунки* (ми разом, тому ми сильніше і ми впораємося. Приналежність до класу, спільноти дає відчуття безпеки та повертає до життя, повертає відчуття, що дитина потрібна цьому світу).

# «СТАЄМО СИЛЬНІШИМИ РАЗОМ!»

— єднаймося заради майбутнього кожної дитини в Україні!

Дякую за увагу!

