**Як організувати психологічну підтримку у здобувачів освіти в умовах війни?**

 Події, що відбуваються в нашій країні, певною мірою торкаються всіх її громадян. Учасники бойових дій, вимушені переселенці, волонтери, соціальні працівники, усі, хто заглиблений у переживання, пов'язані з минулими чи теперішніми трагічними подіями, отримали психологічні травми і потребують зцілення. Не менш болісно переживають кризові ситуації діти.

 Це виклик не тільки для дітей, сімей, а й для вчителів. У непрості часи війни діти так само переживають стрес і тривогу. Їх відчуття підсилені тим, що вони не завжди розуміють, що відбувається. Тому у нинішніх умовах ми повинні перемістити фокус уваги з академічних успіхів на підтримку і нормалізацію психічного стану учнів. Як допомогти їм пережити ці ситуації? Як полегшити процес адаптації до навчального процесу?

 Підтримку учням вчитель може продемонструвати перш за все власними стійкістю та спокоєм. При цьому директору школи важливо оцінити психоемоційний стан педагогів та їх готовність до спілкування з учнями, перш ніж допускати їх до навчальних занять.

 Коригування черговості вивчення навчального матеріалу.

 Після вимушених канікул чи пропущених навчальних занять варто відкоригувати черговість вивчення навчального матеріалу відповідно до актуальних потреб учнів. Цей процес потребує залученості кожного педагога, оскільки саме вчитель має визначатись, на яких конкретних ситуаціях варто акцентувати увагу учнів.

 В умовах війни педагогам варто звертатись до вправ, які рекомендують психологи та психотерапевти. Важливо, щоб діти набули навичок самодопомоги під час стресу (для молодших школярів це має відбуватися спільно з дорослими — батьками, родичами, знайомими, учителями). На уроці можна застосовувати дихальні чи тілесні вправи, що допомагають заспокоїтися та зняти напругу.

 Психологічна підтримка дітей

 Дітям, які вимушено переселилися з зони бойових дій, варто на перших етапах приділити особливу увагу: познайомити їх з усіма дітьми, запропонувати гуртом привітатися, промовивши теплі лагідні слова; звертатися до дітей на ім’я, залучати до участі в полілозі, всіляко підтримувати їхнє бажання висловитись.

 Якщо діти не йдуть на контакт, мовчать, вимикають камеру під час онлайн-заняття, не варто їх змушувати спілкуватися. Вчителю варто озвучити, що він або вона поважає їхній вибір не відповідати. Не слід наголошувати на тому, що ці діти є переселенцями, постраждали від війни, або занадто емоційно реагувати на їхню присутність (виявляти жалість тощо). Це може підсилювати в негативні переживання дітей.

 Формування наскрізних умінь

 Особливу увагу на уроках варто приділити навчанню учнів розуміти, виражати та керувати власними емоціями. Для цього варто застосовувати спеціальні вправи на кожному уроці. Вправи може розробити та надати вчителям шкільний практичний психолог. З деякими вправами можна знайомитися в «Посібнику самодопомоги» та тренінговій програмі «Вчимося керувати емоціями».

 В умовах інформаційної війни важливо розвивати в учнів критичне мислення: вирізняти офіційні джерела інформації, сумніватися, уміти перевіряти інформацію, щоб розпізнавати фейки, аналізувати різні точки зору, розрізняти переконливі аргументи та прояви маніпуляції. Такі вправи педагогам варто використовувати на кожному уроці.

 Для розвитку критичного мислення в учнів початкової школи можна скористатися навчально-методичним посібником «Розвиток критичного мислення в учнів початкової школи».

 Додаткові джерела для підготовки занять із медіаграмотності:

- портал «Медіаосвіта і медіаграмотність»;

- стаття Українського кризового медіа-центру «Пропаганда: історія питання»;

- розвінчання міфів у статті «Буремні 90-і, «Крим наш» і єдиний народ росіян, білорусів та українців. Викриваємо міфи, що Путін насаджує про Росію», підготовлена телеканалом «Настоящее время».

 Отже, навчання у такий складний час – це новий виклик для педагогів, але знайте, що ваша безумовна любов до дітей та підтримка допоможе їм стабілізувати психологічний стан, оскільки здоровий психологічний клімат в навчальній діяльності означає, що учні перебувають у стані духовного комфорту: рівноваги, спокою, захищеності; вони задоволені своїм буттям, оптимістичні. Це позитивно позначається на всіх сферах життєдіяльності, підвищує працездатність, посилює активність, упевненість, віру у свої можливості, сили.