***Інформація для педагогів***

Незалежно від віку діти в період надзвичайних ситуацій регресують. Тривожні діти мають загострені реакції: страх, страх самотності, страх незнайомих людей, зміни в поведінці, регресивна поведінка, сечовипускання, небажання ходити в школу, небажання спілкуватися, зниження когнітивних можливостей, головні болі, дитяча депресія.

***Поради:***

* Прояв емоцій через гру
* Задоволення базових потреб
* Зниження очікувань від дитини
* Створення «халабуд» (острівців безпеки»

Завдання дорослих на даному етапі – збереження фізичного і психічного здоров’я.

У старших дітей можуть виникати:

* Фізичні проблеми
* Психосоматичні проблеми
* Порушення харчування
* Безапеляційна відмова від авторитарності
* Погані результати навчання
* Втрата товариських зв’язків
* Розлади сну
* Провокативна поведінка

В цей час необхідна турбота і уважне ставлення, спокійна розмова.

*Травматичний досвід впливає:*

* Постійне очікування небезпеки
* Бажання уникнути небезпеки
* Травматичні думки
* Спогади
* Труднощі з довірою до людей
* Звинувачення самого себе
* Звинувачення інших
* Розлад особистості
* Проблеми із сном
* Проблеми із зосередженням
* Почуття злості, гніву
* Головні болі, болі в шлунку

*Наше завдання – навчити дітей і дорослих сканувати власний стан («Якого кольору сьогодні твій настрій?», «Ми сніговими (Напружені, потім танемо – розслаблені)», давати можливість побути на самоті.*

Як говорити з дітьми про війну?

* Виділяти на це певний час
* Цікавитися думкою дитини про те, що відбувається
* Діти мають відчувати себе в безпеці
* Говорити про те, як люди переживали ці події

**Для педагога важливо:**

* Самоемпатія та саморегуляція
* Який настрій, емоції, голос
* Настрій вчителя – такий емоційний стан дітей
* Безпечне місце (перед початком заніть повідомити про сирену)
* Спільна мета
* Планування (перелік завдань, які будуть виконуватися протягом тижня)
* Хід уроку ( початок – емоційне налаштування, протягом – фізичні вправи, гумор, дихання)
* Пріоритет – формальне оцінювання

**Діти мають:**

* Висловлювати свою позицію
* Мають мати вибір (голосовий зв'язок, відео зв'язок, переписка)
* Можливість активного слухання («я тебе чую, розумію»)
* Читання вголос, приговорювання, приспівування (для розблокування гортані)

**Найважливіше для дітей:**

* Турбота
* Заспокоєння
* Емоційний обмін
* Відчуття партнерства
* Відволікання (переключення)
* Навчальний зміст
* Емоції не гасимо, даємо виговорити

Когнітивні процеси пригальмовані, тому необхідно звертати увагу на такі параметри:

* Режим
* Фізичні навантаження
* Гігієна

***Думки не завжди дорівнюють реальності. В темні часи видно світлих людей.***

**Техніки релаксації:**

1. «Обійми метелика»
2. 5 речей, які можна побачити, почути, торкнутися, понюхати
3. Смоктання цукерок
4. Харчування
5. Водний режим
6. Емоційні паузи (відкласти новини, гаджети)
7. Спілкування
8. Почуття гумору
9. Музика
10. Обійми (12 і більше раз)
11. Допомога іншим
12. Плани
13. Малювання (носом, ліктями, коліном, тулубом)