*Турбота про дитину неможлива без турботи про дорослих, які з нею поряд. Саме від психологічного стану дорослих людей, їхньої ресурсності, залежить стан дитини (власної чи учнів та вихованців).*

**ЯК ВЧИТЕЛЮ НАДАВАТИ ПСИХОЛОГІЧНУ ПІДТРИМКУ ДІТЯМ ПІД ЧАС ВІЙНИ?**

Ваше головне завдання – створити на своїх уроках довірливу і невимушену атмосферу поваги й взаємної підтримки, де учні не бояться ділитися своїми думками та емоціями. Відтепер дружні бесіди та вправи для зняття психологічної напруги мають стати невіддільними складовими уроку.

Запитайте у кожної дитини, як її настрій та самопочуття, що її турбує. Вчителю не слід самому починати розмови про війну, розповідати новини чи використовувати під час уроку будь-які асоціації з воєнною тематикою. Однак якщо учні самі хочуть про це поговорити, поділитися своїм досвідом чи переживаннями, обов’язково вислухайте їх. Ви зобов’язані чесно відповідати на учнівські запитання про війну і водночас підтримувати у них віру в сили ЗСУ і надію на перемогу. Жартуйте, це розвантажує психіку.

Емоційний стан та стресостійкість вчителя безпосередньо впливають на емоційний стан учнів та атмосферу в класі. Саме тому освітянам вкрай важливо піклуватися про себе в часи високої невизначеності, віднаходити власні ресурси стійкості та життєвої енергії.

**Розуміння дитячого стресу**

**Що таке безпечний простір у закладі освіти?**

Безпечний простір у закладі освіти — це умови праці та навчання, за яких:

• усіх учасників освітнього процесу поважають та захищають;

• налагоджена система взаємопідтримки, стосунки будуються на основі турботи, чуйності,рівності;

• відсутня дискримінація за статтю, віком, національністю, віросповіданням, соціальним становищем тощо;

• унеможливлені будь-які прояви насильства через забезпечення ресурсів для його запобігання;

• дотримані правила і норми соціальної, психологічної, інформаційної та фізичної безпеки.

**Безпечний простір** — це середовище, перебуваючи в якому людина не боїться висловлювати переживання, ділитися власними проблемами, відчуває емоційний комфорт, зберігає психологічне благополуччя.

У надзвичайних ситуаціях освіта є одним з головних факторів психічного та фізичного захисту дітей. Освітній процес має здійснюватися таким чином, щоб створити для учнів безпечне та стабільне середовище у розпал кризи, допомогти відновити відчуття нормальності, гідності та надії, забезпечуючи як безперервність навчання, так і соціально-емоційну підтримку. У контексті реалій та викликів воєнного часу постала необхідність підготувати педагогів до роботи з наслідками травмівного досвіду. Зокрема, вчителі мають не лише вміти розпізнавати симптоми травми, але й надавати школярам підтримку за допомогою консультацій (на які діти можуть бути запрошені разом з батьками) та практик у класі.

Для цього важливо організувати комфортну взаємодію між учителем та учнем, що допоможе дитині подолати психічний, емоційний або психологічний стрес.

**Реакція дитини на стрес під час війни: молодші школярі**

Діти молодшого віку (з 6-7 до 10-11 років) можуть навіть не усвідомлювати, що перебувають у стресі. Щоб розпізнати це, дорослим слід звертати увагу на різноманітні симптоми.

• Емоційні: тривога і страх, загальне погіршення настрою та прояви негативного ставлення до всього, що оточує; чутливість і надмірна уважність до тривоги дорослих; посилена реакція на гучні звуки, плач через найменші подразники; поява нових або повторюваних страхів (боязнь темряви, незнайомців, страх залишатися на самоті); емоційне заціпеніння.

У школярів нагадування про травматичну подію призводить до значного підвищення відчуття тривоги; з’являються не властиві для цього віку почуття відповідальності та провини, які пояснюються дитячим егоцентризмом: «Чому так трапилось, адже я поводив себе чемно?»; спостерігається посилення агресії, упертості, ворожості та немотивованих спалахів гніву; помітною є втрата інтересу до діяльності, яка раніше приносила задоволення (ігри, спорт, навчання).

• Фізичні: енурез, заїкання, гикання, скарги на біль у тілі, наприклад, у шлунку, інші фізичні симптоми, не викликані хворобами.

• Поведінкові: зниження пізнавальної активності, ухиляння від школи; бажання усамітнитися; схильність до відтворення та повторення травматичної гри; порушення сну, зокрема, нічні кошмари; повернення до «дитячої» поведінки (регресія): втрата навичок охайності та самообслуговування, поява звички смоктати пальці чи кусати нігті; дивна (незвична) поведінка (наприклад, дитина починає ховати їжу).

• Когнітивні: зниження психічних функцій, наприклад, недостатня концентрація уваги; забудькуватість; порушення сприйняття (воно стає уривчастим, хаотичним,плутаним); погіршення когнітивних навичок.

Молодші школярі не в повній мірі розуміють суть травматичних подій, явище смерті. Вони вдаються до «магічних пояснень» причинно-наслідкових зв’язків. У спілкуванні переважають однозначні (прості) відповіді.

**Реакція дитини на стрес під час війни: підлітки**

Характерними реакціями на стресові події у підлітків (з 11-12 до 18 років) є такі прояви:

• Емоційні: почуття пригніченості та смутку, апатія і небажання щось робити; недбалість та байдужість; надмірна тривога та хвилювання, перебування у стані очікування на ймовірну загрозу; роздратованість, агресія, неконтрольована лють, конфліктність, відчуття безпорадності.

• Фізичні: безпричинна втома, виснаження; прояви нудоти, запаморочення, прискорене серцебиття, головний біль та відсутність апетиту; втрата ваги або ж її збільшення.

• Поведінкові: нервозність: кусання нігтів, метушіння; порушення сну і харчування; нічні кошмари; бунтарська поведінка у школі та вдома; відсторонення як спосіб захисту від почуття сорому, провини, приниження; бажання помсти; небезпечна та ризикована для життя поведінка, самоушкодження.

• Когнітивні: погіршення психічних функцій: забування, відсутність концентрації уваги, звужене сприйняття, поява ірраціональних думок, у тому числі суїцидальних.

Підліткам властива відсутність бачення позитивного майбутнього; вони занадто занурюються в питання «сенсу життя», знецінюючи сприятливі можливості. Це проявляється у відповідних висловлюваннях: «Для чого навчатися?», «Це все непотрібно, адже не зрозуміло, що буде далі...».

Стрес порушує базові потреби дитини в безпеці та захищеності, провокує появу відчуття непотрібності, відкинутості, ізольованості, ворожості світу до неї.

**Стрес під час війни та психотравма:**

**коли варто звернутися до психолога/психотерапевта**

**Потрібно пам’ятати, що травматичний стрес — це нормальна реакція на події, які виходять за межі життєвого досвіду особистості.**

**ВАЖЛИВО!**

**Якщо протягом двох місяців після отримання психотравми дитина:**

**• залишається замкненою, нещасною чи пригніченою;**

**• має проблеми у школі чи у спілкуванні з друзями, родиною;**

**• не здатна контролювати свою поведінку або гнів;**

**• має проблеми зі сном, скаржиться на больові відчуття у тілі, відмовляється**

**від харчування тощо;**

**необхідно звернутися за допомогою до психолога чи психотерапевта.**

**Завдання спеціалістів полягатиме у поверненні дитини до звичного життя, пошуку та підтримці її внутрішніх ресурсів, відновленні контролю та появі нового осмислення ситуації.**

**Як дорослі можуть допомогти дітям та підліткам у стресі під час війни**

Дорослі повинні помічати і вчасно реагувати на тривожні симптоми, які проявляє дитина у стані стресу. Вона може відчувати страх, хвилювання або занепокоєння через напади паніки. Головне у цей момент — допомогти їй заспокоїтися і почуватися в безпеці.Ви можете використовувати такі стратегії психологічної допомоги:

• Дихальні вправи: (див. Частина 2 «Вправи для саморегуляції, заземлення , тощо)

• Фізична підтримка: сядьте поруч; за згоди, можете обійняти або взяти дитину за руку. Прийміть обійми від дитини, якщо вона того забажає.

• Заземлення: (див. Частина 2 «Вправи для саморегуляції, заземлення та пошуку ресурсу»)

• Переконання: запевніть дитину, що вона може розраховувати на вашу допомогу у подоланні цього стану; можете використати метафору, наприклад порівняти ці переживання із бурею, яка наростає, досягає свого піку, а потім затихає і зникає.

• Безпечне місце: поширеною практикою облаштування шкільного середовища є організація у класних кімнатах та інших приміщеннях «безпечних місць» для дітей, які переживають травматичний досвід. Для цього облаштовується затишний куточок зі зручними місцями для сидіння, наприклад, крісла-мішки, а також відповідним обладнанням (м’ячі для зняття стресу, м’які іграшки або подушки, книги, фотографії друзів, сім’ї або будь-які інші предмети, які можуть заспокоїти учнів).

ВАЖЛИВО!

Перебування у безпечному місці не повинно використовуватися як покарання. Учні можуть самостійно обирати, коли їм потрібно побути у цьому просторі, щоб заспокоїтися і вийти зі стану засмученості.

Педагог може запросити дитину в безпечне місце, якщо бачить у цьому необхідність, але це має бути у формі поради, а не наказу, команди.

• Улюблена справа. Підтримуйте і заохочуйте дітей займатися тим, що заспокоює та відновлює душевну рівновагу: заняття фізичними активностями, спортом, малювання, музика, перегляд фільмів чи прогулянки на природі.

**Важливим завданням є створення простору безпеки, в якому дитина відчуває себе захищеною**. Для цього важливо перетворити заклад освіти на спільноту однодумців. З цією метоюнеобхідно пропагувати шляхи надання підтримки психічного здоров’я у шкільному середовищі і залучати до цієї роботи кожного члена колективу: адміністрацію, вчителів, вихователів,бібліотекарів, технічний персонал, працівників їдальні та інших учасників освітнього процесу.

При цьому необхідно дотримуватися таких стратегій допомоги:

• Встановлення зв’язку: стосунки між учителями та учнями є ключовим моментом для створення простору безпеки. Школярам важливо відчувати, що педагоги надають не лише знання, але й можуть допомогти, направити, вміють вислухати та підтримати. Для цього необхідно знати більше інформації про учнів, наприклад, звідкіля вони родом, чого бояться та що робить їх щасливими. Не варто зупинятися лише на «формальних» фактах про дитину, важливо почути її особисту історію.

• Створення відчуття приналежності: школярам необхідно відчувати свою приналежність до спільноти, знати, що у школі їх чекають так само, як і вдома. Важливо формувати колектив класу, в якому кожній дитині є місце, де її шанують і приймають. Зокрема, початком для такої роботи може бути встановлення правил для класного колективу шляхом спільного обговорення. Діти вірять у ті цінності («не ображати», «приходити на допомогу», «дозволяти бути іншим» тощо), які вони самі обговорюють. Образи та знущання, що можуть завадити безпечному простору учня, повинні упереджуватись загальним обговоренням та вважатися неприйнятними для усієї спільноти.

• Спільне вирішення проблем: часто дорослі не залучають дітей до вирішення питань, що стосуються їхнього життєвлаштування, надаючи перевагу вже готовим рішенням, які не завжди до вподоби підростаючому поколінню. Однак школярам необхідно навчитися приймати рішення та брати відповідальність за них, і ці уміння можна ефективно розвинути у співпраці та спільному вирішенні проблемних питань.

Така взаємодія дає змогу створити у школі безпечну довірливу атмосферу. Коли діти відчувають підтримку, розуміють, що їхня думка важлива та цінна, вони набувають впевненості та відчувають готовність приймати власні рішення. Це може стосуватися організації дозвілля в класі, волонтерської допомоги, збереження довкілля чи безпечної поведінки в громаді. Такий підхід можна використовувати і для вирішення проблеми самостійного навчання, управління процесами самооцінювання знань, умінь і ресурсів, контролю за прогресом і корегування стратегій навчання.

• Надання вибору: приналежність до спільноти класу може проявлятися у спільному виборі діяльності членів колективу. Вибір може бути простим і складним, правильним і неправильним. Але просто дозволяючи дітям обирати, педагог навчає вмінню приймати рішення, яке вкорінюється назавжди, стає надійним ресурсом у дорослому житті.

• Коло діалогу: ефективним способом побудови дружньої спільноти в класі є практика відкритого спілкування у колі (див. Частина 1, «Шеринг»).

• Чуйність до індивідуальних потреб учнів: почуття безпеки значною мірою залежить відповаги до унікальності кожного, визнання їхніх сильних та слабких сторін. Розуміння різноманітності та відповідальне ставлення до цього відіграє важливу роль у формуванні довіри до учнів, а також впливає на стосунки «учні-вчителі». Існують різні типи учнів: деякі є мотивованими брати участь в обговореннях, інші соромляться висловлюватися у класі, комусь властиво легко розчаруватися у випадку невдачі. Приділяючи увагу розумінню та прийняттю різних потреб кожного, можна створити здорове середовище в класі.

• Затишок фізичного середовища: шкільне середовище часто асоціюється у нас із типовим приміщенням класу, у якому парти розташовані одна за одною, на стінах — методична наочність, у центрі або біля вікна — вчительський стіл. Таке облаштування не створює відчуття затишку, не стимулює до творчості.

Необхідно зробити клас комфортним для роботи та приємним візуально — стільці та столи можна розміщувати секторами, щоб дітям було зручно працювати в малих та великих групах. Дизайн приміщення варто урізноманітнити, розмістивши постери, картини учнів, надихаючі цитати тощо.

**Робота вчителів з батьками**

Під час війни стабільність та надійність зв’язків між усіма учасниками освітнього процесу —запорука ефективної підтримки та допомоги, яку може потребувати кожен з них. Саме тому налагоджена та ефективна співпраця батьків та вчителів може стати додатковою опорою для дітей в умовах невизначеності.

Найбільш актуальними напрямами роботи вчителів з батьками є:

• підтримка

• просвіта

• моніторинг стану дітей

Учительський колектив є своєрідною експертною групою, до якої батьки можуть звернутися за підтримкою у кризових ситуаціях. Це не обов’язково мають бути питання щодо навчання дітей, але й потреба у порадах стосовно вибудовування стосунків з дитиною, можливостей для її розвитку, сфери її інтересів та потреб.

**ВАЖЛИВО!**

**Важливо пам’ятати, що в освітньому процесі діти можуть проявляти риси, які не притаманні їхній поведінці вдома. Таким чином, неформальне спілкування учителів та батьків може виявитися корисним для напрацювання певних рішень та стратегій поведінки.**

Підтримка також проявляється у повсякденній комунікації. Навіть обмін повідомленнями у месенджері може дати відчуття того, що ти не один. Можливість отримати пораду чи просто поділитися своїм станом чи проблемою додасть батькам впевненості, причетності та єдності.

Просвіта – це пояснення і донесення необхідної інформації про особливості розвитку дитини, специфіку реагування дітей різного віку на стрес та способи допомоги у проживанні стресових ситуацій. Для батьків та опікунів участь у просвітницьких заходах є важливим кроком, що допоможе впоратися з емоційним навантаженням, дасть змогу піклуватися про безпеку, здоров’я, розвиток дітей в умовах воєнного часу.

Теми, які важливо опрацьовувати із батьками

• поради щодо подолання стресу відповідно до вікових категорій;

• шляхи підтримки дитини в умовах проживання травмівного досвіду;

• техніки відновлення ресурсу;

• активності для заземлення та саморегуляції;

• рекомендації щодо того, як говорити з дітьми про війну;

• шляхи налагодження позитивного, близького контакту з дитиною та стосунків з нею.

Спілкування, яке має на меті обговорення стану дитини, дозволить виявити на ранньому етапі можливі проблеми, тригери для тривоги чи неспокою, конфліктні ситуації тощо.

Ефективна взаємодія батьків та вчителів дозволить дитині адаптуватися до нового стилю життя в умовах війни, забезпечить надійні канали підтримки у нестабільному світі, дасть змогу продовжити успішно навчатися та розвиватися.

**Iнструменти комунікації вчителів та дітей у стресових ситуаціях**

Застосування запропонованих нижче інструментів комунікації з дитиною у стресових ситуаціях є можливим лише за умови, коли вчитель/-ка знаходиться у стані емоційної рівноваги та стабільності. Принципово важливим є дотримання принципу : «Не нашкодь!». У випадку, коли вчителі відчувають, що дитина потребує допомоги, але у них бракує ресурсів для її надання, необхідно залучити кваліфікованого фахівця у галузі психічного здоров’я.

Емоційний діалог

Емоційний діалог — це особливий вид взаємодії дорослої людини з дитиною, під час якої ДИТИНА проявляє свої почуття, Переживання та емоції, реагує відповідно до переживань, викликаних словами чи поведінкою дитини.

ДОРОСЛИЙ

Обидва співрозмовники є рівноправними партнерами діалогу.

• Емпатія

• Емоційний інтелект

• Повноцінні взаємодія та взаємовплив

• Вільне висловлення/виявлення емоцій

• Ненасильницьке спілкування

Золоте правило емоційного діалогу:

«Говорити так, щоб тебе слухали, слухати так, щоб з тобою говорили»

**Алгоритм емоційного діалогу**

1. Створювати середовище безпеки та довіри, щоб до діалогу спонукав не примус, а потреба дитини.

2. Під час розмови застосовувати стратегії активного та емпатичного слухання:

• підтримувати зоровий контакт;

• реагувати на сказане жестами, мімікою, киванням головою;

• за потреби використовувати заохочувальні фрази: «так», «ага», «зрозуміло» тощо;

• називати емоції дитини, відокремлюючи почуття і реакції/дії;

• реагувати на паузи як на природну потребу дитини у часі й тиші, щоб зібратися з думками, підібрати слова.

3. Вибудовувати взаємодію на основі спостереження та аналізу власних почуттів та реакцій, викликаних розмовою.

4. Спонукати дитину до вираження сильних емоцій чи задоволення бажань/потреб через гру, за допомогою уяви чи фантазії.

**Розвивальний зворотний зв’язок або фідбек**

Розвивальний зворотний зв’язок або фідбек (з англ. «feedback» відгук) — це реакція на вчинки, поведінку учнів з метою вдосконалення їхньої діяльності у майбутньому.

**ВАЖЛИВО!**

**Відсутність практики використання конструктивного фідбеку призводить до непорозумінь у спілкуванні, фрустрації та роздратованості членів групи/класу.**

**Основний принцип надання зворотного зв’язку:**

**«Ми не виховуємо, а будуємо стосунки з дитиною».**

Фідбек жодним чином не передбачає критику, натомість являє собою конструктивний діалог, який забезпечує стабільність змін у поведінковій та емоційно-особистісній сферах дитини.

Алгоритм надання розвивального зворотного зв’язку дитині у

проблемній ситуації

Крок 1. Опишіть ситуацію, що склалася, використовуючи виключно факти.

«Оленко, сьогодні ти пропустила урок української мови. У класному журналі вже є багато

пропусків з цього предмету».

Крок 2. Конкретизуйте наслідки, причиною яких стали вчинки дитини.

«Ти сьогодні пропустила підготовку до написання есе, де вчитель разом із учнями форму-

вали критерії до оцінювання робіт, і тому тобі буде складніше виконати завдання».

Крок 3. Поділіться власними почуттями, опишіть емоції інших людей, які причетні до ситуації.

«І я, і твій вчитель знаємо, як гарно тобі вдаються письмові роботи, тому нам дуже прикро, що ти не мала можливості покращити свої уміння».

Крок 4. Зробіть припущення щодо почуттів і потреб дитини, її задоволеності результатом своїх вчинків. Тут важливо дати учню чи учениці достатньо часу та підтримки для того, щоб висловитися.

«Можливо, у тебе були серйозні причини пропустити цей урок і попередні заняття? Як ти ставишся до ситуації, що склалася?»

Крок 5. Разом обговоріть можливі способи вирішення ситуації, що склалася. Замість того, щоб пропонувати готові рішення, дайте можливість дитині самостійно дійти до очікуваного результату розмови через запитання, що спонукають до роздумів.

«Давай поміркуємо над тим, як вирішити це питання. З чого б ти хотіла почати?»

*\* Між четвертим і п’ятим кроками може бути певна перерва, щоб ви і/або дитина змогли обдумати отриману інформацію.*

*\* Не варто очікувати кардинальних змін після однієї розмови, зазвичай цей процес передбачає тривале спілкування та роботу.*

Розвивальний зворотний зв’язок може надаватися і у вигляді похвали. У такому випадку важливо пам’ятати про правила, які роблять її ефективною:

• Конкретизуйте, за що ви хвалите

• Робіть акцент на процесі та прогресі, а не тільки на результаті

• Чітко окреслюйте свої стандарти та очікування

• Уникайте порівнянь з іншими учнями

**Шеринг**

Шеринг (з англ. «to share» ділитися) – це організоване обговорення у групі результатів роботи, актуальних проблем, подій та набутого досвіду.

Основне завдання: створення сприятливих умов, за яких кожен може усвідомити та проаналізувати власні емоції, переживання, стани, які виникають під час певної активності, а також сформувати патерни поведінки (поведінкові «шаблони»).

Шеринг:

• допомагає переживати складні почуття, події тощо;

• сприяє встановленню та зміцненню довіри та згуртованості групи;

• розвиває впевненість кожного з членів групи, а також створює можливості для розкриття сильних сторін.

Процес шерингу може спрямовуватися вчителем відповідно до певного питання або бути спонтанним без обмежень темою обговорення.

Формат проведення шерингу

• Організуйте роботу групи у колі. Надавайте перевагу безпечним і затишним місцям.

• Встановіть та обговоріть правила взаємоповаги для роботи у групі.

• Наголосіть на тому, що участь у шерингу є добровільна. Учасники можуть не відповідати на

окремі запитання або відмовитися обговорювати певні теми.

• Акцентуйте увагу учасників на тому, що слід використовувати «Я-твердження» під час своїх висловлювань.

• Запропонуйте учасникам поділитися власними почуттями, емоціями, переживаннями, думками.

• Підтримуйте подальше обговорення за допомогою відкритих запитань (формат, який передбачає розгорнуту відповідь).

• Подбайте про те, щоб усі учасники могли рівноцінно взяти участь в обговоренні. Визначте заздалегідь, скільки часу може говорити кожен з учасників.

• Користуйтеся правилом «символічний мікрофон» — учасники говорять по черзі, передаючи

один одному «мікрофон» (іграшка, ручка, предмет інтер’єру тощо).

• Завершіть коло шерингу, подякувавши учасникам за відкритість та готовність ділитися.

**Як говорити про складні речі з дітьми: розмова про війну**

Зазвичай діти, навіть дуже маленькі, знають, що відбувається довкола них, отримуючи інформацію з розмов між дорослими, телевізійних новин, або ж самі є очевидцями подій. Війна може викликати сильне почуття страху, збентеження у дітей, яким важко повністю усвідомити, що відбувається.

Саме тому говорити про реалії життя у воєнних умовах важливо навіть з дуже раннього віку. У першу чергу, варто вислухати дитину, з’ясувати, що її непокоїть, відповісти на запитання. У розмові слід надавати правдиву інформацію відповідно до віку, досвіду та здатності усвідомити сказане. Потрібно переконати дитину, що вона захищена і може почуватися безпечно.

Крім того, у будь-якому віці вкрай важливо знати, що люди навколо допомагають один одному, тому корисно розповідати історії з прикладами проявів доброти, турботи, підтримки, волонтерства.

**Як говорити про війну з дошкільнятами**

• Розмовляти з малюками необхідно терпляче та врівноважено, щоб передати їм відчуття спокою та безпеки.

• Подавати інформацію про війну корисно у вигляді казки, використовуючи різноманітні сюжети й алегорії, які передаватимуть ситуацію, що склалася.

• Якщо ж дитина не хоче про це говорити, необхідно запевнити її, що ви завжди готові до розмови, коли вона відчує у ній потребу.

**Як говорити про війну з дітьми 6-10 років**

• Важливо допомагати дитині впоратися з емоціями, що виникли від почутого чи побаченого.

• Слід відповідати саме на поставлене запитання, дбаючи про те, щоб відповіді були простими і не перевантаженими зайвими деталями.

• Доцільно ділитися своїми думками, почуттями, цікавитися точкою зору дитини.

**Як говорити про війну з підлітками**

• Важливо задовольняти потребу в обговоренні новин, пов’язаних із подіями війни, якщо підлітки цікавляться ними.

• Варто допомагати визначити надійність та достовірність новинних ресурсів та ознайомити підлітка з принципами фактчекінгу.

• Необхідно заохочувати тінейджерів ділитися своїми думками та ставити запитання.

• Важливо бути відвертими: якщо відповіді на запитання немає — визнати це і спробувати знайти потрібну інформацію.

• Слід обговорювати можливі варіанти дій, якщо підліток виявляє бажання бути корисним, допомагати.

**Безпечні та відновлюючі форми роботи з дітьми**

Гра, вільна гра

Гра — це одне з основних занять дітей, починаючи з наймолодшого віку. У процесі ігрової діяльності дитина розвиває власний образ мислення, когнітивні здібності, психоемоційну сферу, а також визначає шляхи взаємодії з оточуючими її людьми. Граючи, дитина швидко опановує нові знання та вміння, засвоює соціальні правила і норми поведінки, навчається справлятися зі складними почуттями і ситуаціями.

Тип ігрової діяльності може змінюватися відповідно до віку, можливостей для розвитку і культурного бекграунду. Будь-який розвиток творчих нахилів, будь-яка спроба пізнання світу, а також існування особистості в культурі починається з гри.

Розглядаючи гру як ресурс для відновлення та основу для надання психоемоційної підтримки, варто зазначити, що у роботі доцільно застосовувати ігри для:

• створення простору для взаємодії, що допомагає залучати додаткові ресурси із дружби,

стосунків, взаємодопомоги;

• активізації уяви;

• усвідомлення і безпечного вираження почуттів;

• зняття як емоційної, так і тілесної напруги за рахунок фізичних навантажень.

Ключовим моментом для організації ігрового простору є наявність правил. Вони мають бути

чітко визначені, потрібно також слідкувати за їх виконанням дітьми, не допускати порушень. Корисно проговорити правила для ігор разом з дітьми.

Часом дорослі недооцінюють важливість гри для дитини, заміщуючи її додатковими заняттями, насиченим розпорядком дня, але для справжнього та природнього розвитку дітям важливо мати час на гру.

Конвенція ООН «Про права дитини» захищає право дитини на гру, визначаючи цю діяльність

так:

Гра – це будь-яка поведінка, діяльність чи процес, ініційовані, контрольовані та структуровані

самими дітьми. Вона відбувається, коли й де би не виникла така можливість.

Таке тлумачення ігрової діяльності дає чітке розуміння рис, що виокремлюють вільну гру —

ініціатива, власний вибір та самостійність дитини.

До основних ознак вільної гри також можна віднести:

• позитивні емоції, радість;

• непередбачуваність та виклик;

• гнучкість та відсутність результату.

Під час вільної гри дитина спирається у своєму виборі на власні бажання, наміри та задуми. У той момент, коли дорослі дають інструкції чи вказують правила гри, — простір для розвитку особистості зникає.

Вільна гра — це і природній спосіб терапії, адже вона створює можливість виражати і переживати глибокі емоції у безпечний спосіб, що позитивно впливає на розвиток емоційного інтелекту. Натомість відсутність цього формату взаємодії може призвести до негативних наслідків:

депресія, почуття безпорадності, брак ініціативності тощо.

Як забезпечити дитині право грати вільно

• Час: за результатами досліджень, якісна вільна гра розпочинається через 20–25 хвилин після її початку, тому цій діяльності потрібно приділити не менше години.

• Простір: діти повинні мати відкритий доступ до матеріалів та простору. Обладнання для гри має бути універсальним: картонна коробка може стати і замком зі злим драконом, і човном посеред моря, і космічним кораблем.

• Умови: спостерігайте, підтримуйте вільну гру, але не перешкоджайте їй зауваженнями, порадами, оцінками. Недоцільне втручання дорослого зводить нанівець ініціативу дітей та бажання розвивати гру далі.

**Арт-техніки у роботі вчителя**

Використання арт-технік у роботі вчителя з учнями допомагає:

• зняти емоційну напругу та вивільнити накопичені емоції;

• знизити рівень стресу та тривожності;

• активізувати уяву та здатність до творчості;

• спонукати до креативу.

Арт-техніки дозволяють стабілізувати емоційний стан дитини та активізувати праву півкулю мозку, яка відповідає за творчість та креатив. Це, в свою чергу, сприяє відновленню психіки дитини після стресу, полегшує засвоєння нової інформації, сприяє підвищенню концентрації уваги та дозволяє покращити успішність навчального процесу.

У своїй роботі вчителі можуть застосовувати:

• малюнкові техніки;

• колажування;

• казки;

• театральні перформанси;

• експресивні форми мистецтва (музика, танець, спів);

• ляльковий театр;

• тематичні кіноклуби із подальшим обговоренням;

• орігамі;

• створення масок;

• виготовлення творчих поробок із використанням глини, тіста, фольги, природніх матеріалів тощо.

Використання арт-технік необхідно розглядати виключно як спосіб психоемоційного розвантаження, зниження рівня стресу і тривожності, покращення емоційного стану учнів, активізації творчості та креативності.

Обговорюючи та демонструючи творчі роботи учнів у класі, важливо орієнтуватися на те, як дитина пояснює ті чи інші елементи свого твору, поєднання кольорів, присутність конкретних героїв. Варто слідкувати за емоційним станом дитини у процесі розповіді, слідкувати за тим, аби коментарі чи оцінки інших учнів були підтримуючими та дружелюбними, без знецінення, не містили образ.

**ВАЖЛИВО!**

**Арт-техніки у роботі вчителя не повинні використовуватися з метою діагностики або психокорекції, вони не мають ототожнюватися з психологічними та терапевтичними інтервенціями.**

**Жоден малюнок або витвір не можна інтерпретувати вчителю, давати йому оцінку. Творча робота дитини не є підставою для визначення будь-яких особливостей її психіки. У разі потреби у кваліфікованій підтримці необхідно ініціювати звернення до психолога чи психотерапевта.**

Опанування конкретними видами арт-терапії, такими як ізотерапія, піскова терапія, використання метафоричних карт, ігротерапія, лялькотерапія тощо потребує окремого навчання на відповідних курсах підвищення кваліфікації та сертифікації спеціалістів, що планують їх застосовувати.

**Застосування казки у роботі вчителя**

У основі казки лежить метафора як засіб утворення зв’язків між казковими подіями та поведінкою у реальному житті. Під час роботи з казкою створюється особлива атмосфера, що перетворює мрії у реальність, дозволяючи вступити у боротьбу з власними страхами та комплексами.

Основне завдання казки — показати герою ситуацію з іншої точки зору, розкрити альтернативні способи поведінки. Таким чином, людина може опанувати позитивні моделі поведінки, позбутися негативних емоцій, знизити рівень тривожності, впоратися з негативними станами.

Існує алгоритм створення або підбору казки:

• Продумайте час і локацію, в яких буде розгортатися казка, — вони мають максимально дистанціювати дитину від реальних подій, зокрема, сюжет повинен розгортатися у далекому минулому.

• Втілюйте у характері головного героя казки (це може бути казка, яка вже існує) як позитивні характеристики, так і риси чи страхи, яких варто позбутися.

• Ідентифікуйте проблему, яку необхідно вирішити, оформивши її у максимально чарівний та магічний контекст.

• Подбайте про появу антигероя, яка загострює проблему, тим самим спонукаючи героя до її розв’язання.

• Визначте можливі шляхи вирішення складної ситуації, задіявши для цього найкращі якості героя та ресурси, що доступні йому.

• Побудуйте сюжет казки так, щоб головний герой вирішив проблему в ході розгортання подій, іншими словами, став переможцем, поборовши усі перешкоди.

**При використанні казок у роботі вчителя варто дотримуватися таких правил:**

1. Для дітей до 3 років історія має бути короткою. Використовуйте невелику кількість героїв (предмети, наділені чарівними властивостями), повторення слів, прості речення.

2. Для дітей віком 3-5 років створюють казки на побутові теми. У ролі головного казкового персонажа, який повинен обов’язково взаємодіяти з іншими, оберіть тваринку, наділивши її чарівною силою.

3. Діти 6 років і старші потребують героїв-дітей або супергероїв.

4. Не відмовляйте дитині, якщо вона просить прочитати або повторити одну й ту саму казку багато разів. Це дасть можливість прожити емоції та осмислити сюжет, який її хвилює, стільки, скільки потрібно, аби запам’ятати зроблені висновки, засвоїти урок чи закріпити поведінку, що сприяє в казці розв’язанню проблеми.

5. Залучайте дитину до створення казки — це допоможе зрозуміти, що її турбує, дізнатися про дитячі страхи та потреби, разом знайти рішення. Улюблені іграшки в кості персонажів також можуть стати у нагоді.

Джерело *«Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни» — посібник для вчителів закладів загальної середньої освіти, розроблений Громадською організацією «GoGlobal» спільно з Центром «Розвиток КСВ» та експертною платформою Career Hub у рамках програми «Мріємо та діємо».*

*Посібник розроблено експертною групою освітян та психологів як зручний і доступний ресурс для допомоги вчителям в опануванні інструментами психологічної підтримки та адаптації до нових умов у воєнний час. Він стане у нагоді для використання в роботі колективами закладів як загальної, так і професійно-технічної освіти.*