

## Як організувати роботу з учнями та їх психологічну підтримку в умовах війни

В умовах війни учні особливо потребують підтримки. 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.

Коли ж вчитель починає спілкування з учнями, в жодному разі не можна заперечувати реальність. Недопустимими є фрази «Нічого страшного не відбувається», «Усе добре» тощо. Починаючи урок, вчителю варто запитати в учнів, чи всі почуваються у безпеці, поцікавитися про самопочуття дітей, надати можливість висловитися тим учням, які цього потребують.

Коли діти запитують про війну чи військові події, вчителю варто відповідати коротко, спокійно та використовуючи факти.

Після канікул 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.

**Перша психологічна допомога** – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчують емоційне напруження та страждання. Таку допомогу може надати не лише практичний психолог, а також вчитель, який знайомий з правилами надання першої психологічної допомоги. Її надання не передбачає значної професійної підготовки, достатньо педагогічних знань, отриманих в межах загальноосвітнього психологічного інформування, і природної здатності проявляти співчуття, людяність.

Фізичні та емоційні стани людини взаємопов'язані і тому здатні взаємовпливати один на одного. Під час напружених емоційних станів у дитини змінюється міміка, темп мовлення, з'являється метушливість, змінюється дихання, пульс, колір обличчя, можуть з'явитися сльози тощо.

**Рекомендуємо учителям під час уроку впроваджувати психологічні хвилинки**, які допоможуть здобувачу освіти впоратися зі стресом та його наслідками, емоційно налаштуватися на урок, на плідну роботу, завдяки чому створюватиметься сприятлива атмосфера, яка дасть змогу дітям розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту, що є природним механізмом стабілізації.

В умовах війни педагогам варто звертатись до вправ, які рекомендують психологи та психотерапевти. Важливо, щоб діти набули навичок самопомоги 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.

Регулярне впровадження психологічних хвилинки у зручний час та слухній нагоді допоможе здобувачу освіти стати більш спокійним, врівноваженим, а також дасть змогу краще зрозуміти свої почуття. Учитель має сам визначити, коли і у який час провести психологічну хвилинку. Інформацію можна отримати на сайті (<https://imzo.gov.ua/psychologichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voiennykh-diy/vpravy-dlia-ditey-ta-pidlitkiv-iaki-perebuvauiut-u-stresoviy-sytuatsii-dlia-zniattia-psykhoemotsiynoho-napruzhennia/>).

## **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 вполілозі, 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 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.

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 «Настоящеевремя».

В умовах війни надзвичайно важливим залишається вміння співпрацювати з іншими, підтримувати один одного, вести конструктивний діалог. Тому вчителям буде доречно організувати різноманітні форми співпраці під час онлайн-уроків та поза ними. В асинхронному режимі рекомендовано давати учням різні завдання, які діти могли б виконувати чи обговорювати в парах чи групах.