**«Психологічна підтримка учасників освітнього процесу**

**в умовах воєнного стану»**

*Підготувала: практичний психолог Чепурняк Н.В.*

Наша психіка важко переносить невизначеність. Особливо, якщо вона пов'язана з небезпекою. Перші вибухи, що пролунали по всій країні 24-го лютого, змінили нашу реальність. Страх невизначеності став на зміну мирному побуту, планам і мріям. Від побачених подій наш мозок почав працювати  в режимі стресу. А як ми знаємо, стрес негативно впливає не тільки на психічне здоров’я, але  - і на весь організм в цілому. Психіка не може відчувати постійну сильну напругу, і витісняє почуття, які немає часу та місця переживати. Так виникають різного роду психологічні проблеми, з якими не кожній людині  під силу самостійно впоратись. Тому спробуємо розширити уявлення про особливості психічного стану здобувачів освіти під час нинішніх реалій сьогодення.

З початку війни кожна людина відчуває цілий спектр емоцій. Існує популярна теорія американської психологині Елізабет Кюблер Росс про стадії прийняття втрат та життєвих змін:заперечення,злість,торг,депресія,прийняття.

 Стадії можуть чергуватись по-різному або проживатись “уперемішку”. Але важливо одне - пройти складний процес прийняття того, що трапилось і адаптуватись до нового життя. В нормальних, безпечних умовах дитині 1 класу потрібно на це рік, дітям 5 класу пів – року, дорослим  декілька місяців. Тому, ми з Вами можемо тільки уявити, що відбувається зараз із дитячою психікою.  І завдання дорослих  допомогти школярам сформувати нову картину життя та подолати стрес.

Дітипо-різномуреагують на нього залежновідіндивідуальнихякостей і навичокуправління собою. Наприклад: школярі молодших класів не можуть повною мірою пояснити свої почуття, в той час як дорослі діти можуть точно сказати, що їх турбує і чому (хоча важливим фактором залишається те, що вони зазвичай не будуть ділитися цією інформацією з батьками).

У дітейстресможепроявлятися через зміни в поведінці. Загальнізміниможутьвключати:дратівливість або примхливість,плач,пітливість долонь,втечі,агресивні або захисні сплески,відмова від діяльності, яка раніше приносила їм задоволення,постійний вираз занепокоєння,скарги на школу більше ніж зазвичай,демонстрація несподіваних переляканих реакцій,занадто велика або занадто мала прихильність до батьків або вчителя, нервово-рухова поведінка (наприклад, закручування або розтягнення волосся, жування і смоктання, кусання шкіри та нігтів).

Важливо, що діти можуть реагувати на стрес більш глобально через:депресію,апатію і уникнення,нав’язливі стани,надмірну сором'язливість,надмірне занепокоєння,«замерзання» в соціальних ситуаціях,нав'язливим інтересом до предметів, рутини, їжі;постійного занепокоєнням про те, «що буде далі».

Діти і підліткитакожможутьвиражатипочуттястресу, кажучинегативніречі про себе, про іншихабо про навколишнійсвіт (наприклад, «я нікому не подобаюся», «я тупий», «немаєнічого веселого»).  Крім того, може спостерігатися регресивна поведінка, тобто втрата набутих навичок. Наприклад, якщо раніше учень міг розв’язувати складні математичні задачі, то тепер для нього це неможливо.

Негативнізміни в поведінцімайжезавжди є чіткоюознакою того, щощось не так і тому вчитель, має звернути на цеувагу.

**Отже, основні психологічні маркери, на які потрібно звертати увагу в нинішній ситуації, коли Ви спілкуєтесь з дітьми:**

* 1. **молодшогошкільноговіку:**
* ****вираженезасмученняабохвилювання;
* небажанняіти до школи, відвідувати онлайн-заняття, приймати участь в житті класу;
* провокаційнаповедінка: неслухняністьнепокорадорослим, агресія (довше одного місяця);
* частіспалахироздратування;
* помітнепогіршенняшкільноїуспішності;

**2) середнього та старшого шкільноговіку:**

* зміни в шкільнійуспішності;
* вживання алкоголю абонаркотиків;
* частіскарги на фізичний стан;
* будь-який невиправданий страх, який немає підгрунття об’єктивності під собою;
* часті прояви агресіїабожорстокості.

Щоробити, щоб такихмаркерівбуломенше? Психологічнопідтримувати дітей залежно від віку.

 Отже, як підтримати:

**дитинумолодшихкласів**

1). Створити максимально безпечнийпростір. Подбати про те, щобдитина комфортно почувала себе під час навчання. Звичайно тут багаточогозалежить і відбатьків, але вчительнаприкладможечіткооговорити з дітьми, що вони роблять у разіповітряноїтривоги коли проходить онлайн- заняття.

2). Використовувати на уроціелементитворчості.

3). Допомагативисловлюватисвоїпочуття. Діти не мають бути наодинцізісвоїмиемоціями.

4). Бути систематичним. Чіткийграфікпроведення уроків дастьдитинівідчуттястабільності та передбачуваності.

**дитину середньої школи:**

1. Поговорити про ситуацію, яка тривожить учня.
2. Бути щирим та не уникати не зручним питань.
3. Заохотити до висловлення своїх емоцій, не нехтуючи при цьому, негативними.
4. Готуючись до уроків, не змінюйте кардинально методи, якими користувались до цього. Нова форма роботи – додатковий стрес для психіки дитини.

**Старшокласника:**

1. Поговоріть про те, що відбувається. Дозвольте висловити свої почуття, навіть якщо вони негативні.
2. Задавайте відкриті запитання, які мотивують розгорнуто відповідати.
3. Якщо Ви бачите що дитина займається самозвинуваченням скорегуйте її уявлення про себе. Нагадайте, що причина по якій все відбувається не в ній.
4. Поясніть, що агресія не найкращий інструмент для вирішення проблем. Якщо не вдається переконати, направте агресію в корисне русло.

Що Ви можете зробити «тут і зараз», якщо  бачите знервовану дитину та як її заспокоїти:

* Спершу потрібно заспокоїтися самим. Ми можемо ділитися тільки тим, що є в нас.
* Діти часто віддзеркалюють емоції батьків, вчителів, однолітків. Якщо бачимо, що учень нервує, одразу перевіряємо наскільки знервовані самі.
* Якщо причина у Вас і Ви відчуваєте, що емоції переповнюють, треба подихати і «заземлитися». Робимо кілька вдихів носом, надуваючи живіт на рахунок один-два, і кілька видихів, здуваючи живіт, на рахунок один-два-три-чотири-п'ять.
* Коли заспокоїлися, спокійно говорите з дитиною тими словами, до яких вона звикла в звичайному житті.
* Не можна кричати на дитину, коли вона сама кричить, це не допоможе.
* Перемкнути увагу

У разі виявлення дітей, яким потрібна психологічна допомога раджу звертатися до мене (практичного психолога).

Важливо пам’ятати,  дисципліна добре, але не в нинішніх умовах.  Слід акцентувати увагу більше на емоційному стані здобувачів освіти.

Отже, чому сьогодні робився акцент саме на важливості психологічної підтримки вчителем здобувачів освіти? Бо педагог,  така ж значуща фігура в становленні особистості, як і батьки. І перш ніж розпочинати роботу з учнями цьогоріч, варто переконатися, що ви самі в безпеці, бо лише поруч зі спокійним та впевненим  вчителем діти відчуватимуть захищеність.

Пам’ятаймо, чого б ми не вчилиїх на словах, лишеособистий приклад матиме для них цінність. Тому мусимонасампередорганізуватисвоєжиття в нинішніхумовах, абипоказатицей приклад дітям.