



Як допомогти дитині на початку навчального року.

Початок навчального року завжди супроводжується певним адаптаційним періодом. Це час, коли школярам особливо важлива підтримка батьків та учителів. А в умовах війни ця потреба постає ще більш гостро.

Як налагодити режим дня школяра, чого варто уникати в розмовах, що потрібно врахувати під час проведення уроку та як реагувати на різні емоційні прояви дітей — відповіді на ці та інші питання дитячий та сімейний психолог Світлана Ройз.

I. Режим дня та щоденні рутини

Психолог рекомендує:

1) Почати прокидатися всією сім'єю трохи раніше.

- «Зараз у нас може бути замало сил на швидку адаптацію, а налаштування тілесних ритмів саме по собі є терапевтичним. Прокидання, прийом їжі, підготовка до сну — це внесок у загальний стан стійкості. Шкода, що вони у нас збиваються тривогами», — зауважує Світлана.

2) Зайнятися приємними організаційними справами — перебрати одяг, скласти на полицях книги, навчальні матеріали, канцелярське приладдя.

3) Підготувати робоче місце. Воно особливо важливе під час дистанційного навчання, адже буде прискорювати процес налаштування на роботу. Психолог рекомендує розділити у квартирі чи будинку «домашній» та «робочий» простори школяра. До «робочого» можуть належати стіл, лампа, прапорець, що позначає «робочий простір», постер на стіні.

4) З дитиною, яка відвідує 1–4 класи, підготувати шкільний рюкзак.

- «Подумати разом, що із собою потрібно мати в школі, крім канцелярії. Минулого року ми готували маленький ліхтарик, іграшку-дармовис (брелок), необхідні ліки, виписували телефони близьких на папері, робили бейдж з ім'ям дитини», — ділиться особистим досвідом Світлана.

5) Готувати руку до письма. Ви можете грати в ігри, де потрібно писати слова, ліпити з тіста чи пластиліну.

II. Дорога до школи та безпека

Психолог радить:

1) Якщо дитина навчається офлайн і буде ходити до школи сама, пройти кілька разів дорогою до школи.

2) Зафіксувати, де по дорозі є укриття, домовитися про те, що дитина має робити під час сирени, якщо йде з школи, якщо їде у транспорті, як і коли виходить на зв'язок із вами.

3) Якщо є така можливість — зайти до школи.

• «Дітям важливо „тілом відчуття“ місце, де вони будуть знаходитися. Доторкнутися до парти, піти до туалету, побачити їдальню», — пояснює Світлана.

4) Якщо дитина навчатиметься онлайн — домовитися, що робити вдома під час сирени. Також варто нагадати, як вмикаються додатки, які будуть використовуватися у навчанні.

III. «Відносини»

«У дітей перед початком навчального року завжди буває багато тривоги — чи приймуть мене однокласники, чи збереглися відносини, чи знайду я своє місце у класі. Війна та стрес загострює відчуття самотності. У дітей, що після навчання онлайн переходять в офлайн-формат, може бути одночасно багато різних почуттів — і радість, і тривога. Буде добре, якщо діти зможуть озвучити те, що їх турбує (ми можемо почати розмову самі, зі своїх спогадів)», — радить психолог.

Також Світлана рекомендує:

1) За можливості зустрітися із класом чи хоч кількома однокласниками на платформі ZOOM.

2) Якщо в молодшій школі система навчання буде не схожа на ту, що була раніше, (наприклад, різні предмети ведуть різні вчителі), важливо дитину попередити про це. Також психолог радить батькам показати дитині фото вчителів, а педагогам — можливо, встигнути зробити збори, щоб діти могли познайомитися.

3) Якщо у вчителів будуть сили та можливість, можна надіслати листа учням, які навчаються за кордоном, — щоб діти відчували, що про них пам'ятають, що вони важливі, і ми чекаємо від них звісток та розповідей.

• «Насправді підтримування контактів зі всіма учнями, важливо і для тих, хто в Україні і для тих, хто зараз за кордоном», — відзначає психолог.

4) Також педагоги за бажання можуть надіслати листа чи повідомлення у групу Viber/Telegram (можливо, створити таку групу) для всіх дітей класу — з привітанням, неформальним спілкуванням. Це буде важливим і для нових учнів, і для тих, хто навчається у класі давно.

5) Якщо ви знаєте, що у класі є дитина, яка втратила близьких, потрібно бути готовими висловити їй підтримку. Поради Світлани про те, як правильно це зробити, наведемо наприкінці сьогоднішньої статті.

• «Під час уроків саме зараз важливо пропонувати більше завдань, де б діти могли працювати у групах. Важливі спільні дії, можливо, спільні

волонтерські проєкти. За результатами досліджень, у школах, де діти та дорослі разом співають, де є театр, набагато менше проявів булінгу», — зазначає психолог.

IV. Самооцінка та емоції

Ми усі зараз відчуваємо багато емоцій. Можливими наслідками травматизації та хронічного стресу можуть стати відчуття сорому, провини, тривожність, самотність, відчуття неадекватності, неспроможності. І, за словами Світлани, початок шкільного життя може посилити ці стани. Тому дітям точно потрібна наша підтримка.

Психолог радить:

1) Створити для дітей простір безпеки, поваги та близькості поруч з дорослими.

2) Говорити і давати змогу відчути дітям, що вони здатні вчитися, здатні хоч щось контролювати та створювати у світі, який неможливо проконтролювати і який руйнується.

3) Давати дітям право на помилку, навчати їх ставитися до помилки, як до важливого досвіду на шляху розвитку.

4) Намагатися давати практичні знання (за словами Світлани, зараз особливо потрібні «кейсові уроки», проєкти, знання, закріплені в діях).

5) Створити умови для здобуття перемог (пропонувати маленькі знайомі завдання, завдання зі швидким результатом), святкувати «перемоги дня».

• «Діти зараз часто живуть в режимі очікування невдачі. Їм потрібен досвід перемог і підтримка. [...] Це дуже важливо, бо розчарування на початку навчального року може призвести до того, що у дитини не вистачить сил рухатися далі», — пояснює Світлана.

6) Детально розповісти про ваші плани та дії, заздалегідь попереджати про зміни. Адже у дітей зараз можуть бути складнощі з перемиканням, адаптацією.

• Крім того, психолог відзначає, що чим більшим є рівень тривоги, тим більшою стає потреба в контролі, в інформації, у створенні «рамок безпеки та відносин».

7) Говорити, що ви розумієте, що зараз навчатися складно. Дітям важливо це чути від батьків та вчителів.

• «Процеси запам'ятовування інформації можуть бути ускладнені. Коли ми переживаємо стрес, робота гіпокампу, що відповідає в тому числі і за довгострокову пам'ять, пригнічується. Тому варто починати з маленьких обсягів інформації, закріплювати все в діях, у рухах», — радить Світлана.

8) Відмовитися від стимулювання дитини почуттями сорому і провини. Замість мотивування вони позбавляють сил і стають ще одним травмуючим фактором.

9) «Довготривале переживання стресу може призводити до двох протилежних реакцій — гіперактивність та загальмованість. Тому важливо пам'ятати, що після того, як дитина відчула безпеку поруч з нами, вийшла зі стану ступору, вона може демонструвати роздратування, агресію, надмірну активність. Це нормальний процес, але батькам потрібно бути готовими цю активність скеровувати», — відзначає психолог.

10) Дорослим важливо нормалізувати, пояснити дітям, що:

- Це нормально — забути те, що вивчали минулого року. Перші уроки будуть присвячені повторенню важливого, тож не варто хвилюватися.
- Це нормально (особливо після навчання онлайн) — не пам'ятати, що і де розташовано у школі. Світлана радить влаштувати екскурсію школою, поставити у школі вказівники.
- Це нормально — швидко втомлюватися. Педагогам потрібно частіше робити паузи, пропонувати різні завдання. Дітям важливо не просто чути слова, а відчувати, що у них, особливо зараз, є свій час і свій темп у засвоєнні матеріалу. А дорослі їм допоможуть у разі потреби.

11) Реагувати, якщо під час уроку у дитини змінився настрій, вона заплакала чи повністю втратила контакт з тим, що відбувається.

- «Важливо дізнатися, що відбувається в родині дитини, можливо, вона хвилюється за тих, хто на фронті. Можна запропонувати всьому класу нову активність, не привертаючи уваги до дитини, або після уроку сказати, що ви помітили, що стан дитини змінився. Можливо, ви можете допомогти. Саме зараз підтримка та турбота важливіші за конкретні знання, що дитина може від нас отримати», — зауважує психолог.

12) Якщо шкільний день почався з тривоги чи тривога була вночі, важливо зустріти дітей словами емоційної підтримки. Також Світлана рекомендує в такі дні не починати навчання з контрольної роботи чи тесту.

V. На уроці

Психолог рекомендує педагогам:

1) Вибудовувати з дітьми «рамку безпеки» — правила, які стосуються відносин, навчального процесу, безпеки. Світлана радить починати кожен урок протягом першої чверті з нагадування про те, що ми робимо під час тривоги.

2) Враховувати, що діти, які пережили досвід травматизації, часто «забувають» правила орфографії (можливо, допоможуть ігри із словами, кросворди, картки).

3) Ставитися з розумінням до складнощів з предметами та знаннями, що пов'язані з просторовою орієнтацією.

- «Це одночасно і геометрія, і тригонометрія, і те, що пов'язане з прийменниками (над, за, під, через)», — зазначає психолог.

У таких випадках вона радить пропонувати дітям активності, де б вони могли створювати 3D-моделі — LEGO, пластилін, оригамі, ліпка, спорт, гра на музичних інструментах.

4) Зважати на те, що травматичний досвід ускладнює сприйняття абстрактних понять. Тому зараз дуже важливі наочність та прикладні, конкретні, зрозумілі знання та дії.

5) Враховувати, що навички читання у дітей можуть погіршитися.

- «У кожного з нас (дорослих та дітей) була своя адаптація до стресу — хтось почав навчатися і більше читати, а хтось досі не може сконцентруватися. [...] Травматизація впливає на нашу здатність зв'язно висловлювати думки. І з одного боку, коли ми починаємо писати, говорити, рефлексувати — це завжди терапевтично. З іншого — ми маємо бути готові до того, що у дітей це може бути ускладнено», — відзначає Світлана.

6) Ставитися з розумінням до того, що діти під час навчання можуть крутити щось у руках, гойдатися на стільці тощо. Це не відволікання, це їхній спосіб сконцентруватися, «відгальмувати» зайві сигнали і зняти тривогу. Можливо, включити такі рухи-руханки в навчальний процес.

7) Продумати правила використання телефонів під час уроку. За словами психолога, діти звикли вже тримати телефон у руках — це для них символ керованості, контрольованості. Можливо, варто включати додатки в телефонах у процес навчання.

8) Напрацювати практики для повернення дітей до уроку після укриття.

VI. Техніка безпеки:

Світлана Ройз у цій рубриці радить:

1) Бути уважними з текстами про смерть, війну, батьків, дім. Важливо слідкувати за реакцією дітей, можливо, замінювати тексти.

2) Не давати практик із заплющеними очима.

• «Заплющити очі — часто для дитини означає втратити контроль.

А якщо заплющити очі і почнеться тривога, це може спровокувати сильну емоційну реакцію», — застерігає психолог.

3) Перед показом відео на уроці чи заході, передивитися його самостійно, щоб точно знати, чи немає там кадрів з мертвими тілами, кров'ю, звуками сирени та вибухів.

4) Не торкатися дитини без дозволу. Будьте уважні до дистанції в контакті (зараз у нас всіх загострене відчуття дистанції).

5) Зважати на те, що діти та дорослі зараз дуже чутливі до насмішок та оцінки.

• «Особливо підлітки, коли сприймають інформацію, реагують більше не на те, що їм кажуть, а як саме їм кажуть. Коли ми жартуємо, важливо на це зважати», — радить Світлана.

6) Враховувати, що діти більш уважні до сигналів сенсорних, невербальних, ніж до наших слів.

7) Ставитися з розумінням до того, що діти можуть перевтомлюватися від навантаження контактами. Потрібно робити паузи, пити воду, коли відчуваємо напругу — робити руханки.

• Втомлена дитина може бути дратівливою, розгубленою, плакати, проявляти агресію.

8) Не просити дихати глибоко, тому що глибоке дихання може провокувати більш сильні емоційні прояви. Дихаємо так, як дихається, намагаючись робити акцент на видохи.

9) Коли ми проживаємо стрес чи травматичний досвід, ми перестаємо відчувати свої потреби. Тому дітям (особливо малюкам) важливо нагадувати пити, їсти, йти до туалету, рухатися.

10) Заздалегідь продумати свою реакцію на ненормативну лексику дітей. Зараз вона легалізована — потрібно одразу вводити правила і домовлятися, що є в вашій спільноті прийнятним.

Про укриття та їх облаштування Світлана буде писати в наступних матеріалах.

Як дітям підтримувати однокласників чи друзів, які втратили близьких?

Майже в кожного українця є родичі чи знайомі, які загинули у війні проти росіян. Взаємодіяти з людиною, близькі якої загинули, складно і дітям, і дорослим. Ми ховаємо очі, уникаємо розмов і не знаємо, як допомогти. Однак наша підтримка та присутність дуже важлива для людей, що проживають втрату.

Тож Світлана Ройз дає поради, які допоможуть батькам поговорити із своїми дітьми, щоб вони були готові до реакцій друзів і могли їх підтримати. Зауважимо, що ці поради стосуються розмов з дітьми, старшими 7 років.

- «Як тільки дитина дізнається про загибель батьків друга чи подруги, у неї може виникнути тривога, що і з її батьками може щось статися. Дитина може одразу запитати: „А ви не помрете?“. І ми відповідаємо, що зараз ми робимо все можливе, щоб бути з дитиною. І близька людина друга загинула і для того, щоб ми всі жили і були разом. Також часто така тривога може маскуватися дратівливістю й агресією», — зазначає психолог.

1) Допомога починається з того, як ми повідомляємо своїй дитині про загибель знайомого. Потрібно сказати правду: «Я дізналася сумну новину, що батько (ім'я) загинув на війні. Це дуже страшна та сумна новина. Зараз всій родині важко. І, можливо, (ім'я) потрібна підтримка. Як ти думаєш, що ми можемо чи ви (однокурсники) можете для нього зробити?». Ми слухаємо відповіді, і підтримуємо ті, які будуть коректними.

- Світлана не рекомендує використовувати замість імені слова «твого друга», щоб не було випадкової ідентифікації.

2) Далі потрібно пояснити: «Коли людина втрачає близьких, їй дуже складно і всі емоції можуть змішуватися. Одночасно може вибухати злість, сум, радість. І поведінка, до якої ти звик, може змінюватися. Якщо ти раптом будеш помічати це, знай, що це не означає, що ти чимось завинив, чи ви вже не друзі — це нормально. Це нормально — якщо друг буде злитися на тих, хто поруч, хто з його точки зору щасливий. Не обов'язково так буде. Але якщо так станеться, ти точно зможеш це зрозуміти і витримати. Ти точно зможеш бути вірним, бо біда може роз'єднувати, а може поєднувати».

3) Ми можемо сказати: «Коли я була маленька, мені здавалося, що якщо я знаходжуся поруч із тим, хто нещасливий, це може перекинутися і на мене. Біда не заразна. А підтримка зцілює. Насправді, коли ми знаходимося із тим, кому важко, ми відчуваємо його настрій, віддзеркалюємо стан. І декому здається, що ми заражаємося».

4) «Знаєш, якими словами підтримати тих, кому боляче?». Послухайте відповіді. Можна просто сказати: «Я знаю, що сталося, і мені так шкода. Ми всі завжди будемо пам'ятати твого батька. І якщо ти раптом захочеш щось зробити в його пам'ять (посадити дерево, зробити концерт, намалювати картину), я тобі допоможу».

- Зверніть увагу дитини, що не всі у такому стані можуть витримувати обійми.

5) Потрібно також пояснити дитині, що:

- не варто ставити зайвих питань, бо вони можуть ранили;
- потрібно ставитися з розумінням до того, що настрої може змінюватися, що друг може раптом ставати сумним і швидко втомлюватися; що це нормально, коли він то сумний, то веселий; нормально, якщо він мовчазний чи буде навпаки дуже багато говорити;

- **важливо, щоб друг відчував співчуття, а не жалість (психолог радить і дорослим розібратися в різниці цих почуттів);**

- **у друга може змінюватися ставлення до навчання і, можливо, йому потрібна буде допомога з цим.**

6) Також варто обговорити питання кордонів. Якщо друг проявляє грубість, важливо, як і в будь-який інший час, коректно позначати кордони — «Так зі мною не можна».

7) Важливо пояснити, що не варто шепотіти за спиною і припиняти розмову, коли входить друг, бо коли ти вразливий, то всі сигнали можеш сприймати, як жалість, як загрозливі, як ті, що знецінюють.

Педагогів Світлана закликає долучати дитину, яка переживає втрату до спільних справ, щоб вона могла відчувати своє місце у групі і відчувати важливість свого внеску (але тримати в фокусі, що у людини, яка знаходиться в скорботі, може не вистачити сил).

Джерело : <https://learning.ua/blog/202308/yak-dopomohty-dytyni-na-pochatku-navchalnoho-roku-porady-psyholoha-svitlany-roiz/>