

# ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

## Студенту важливо відчувати стабільність

Механізм стресу такий – пізнавальні та інші розумові процеси у всіх людей уповільнюються, раціональне сприйняття інформації вимикається. У таких умовах інформація буде сприйматися повільніше.

Коли ви почнете проводити заняття, починайте з найпростішого, з того, що вже студентам давно відомо або з того, що легко зрозуміти. Це потрібно, аби викликати у студента переживання радості від успіху («я можу, я перемагаю»), щоб підвищити рівень дофаміну. А отже, підвищити концентрацію уваги й покращити загальний стан.

Також важливо розпочинати роботу з обговорення правил. Будь-яка робота, особливо зараз - це про створення простору взаємин. А простір взаємин - це правила.

## Прийоми, які допоможуть створити відчуття стабільності

- ✓ **Рутини.** Звичні дії, розклад дня, ритуали, створення нових правил і повсякденних способів поведінки.
- ✓ **Легітимізація почуттів та емоцій.** «Усе, що ти зараз відчуваєш, - нормально».
- ✓ **Контакти.** Збереження та підтримання контактів, нові знайомства. Давайте студентам можливість спілкуватися.
- ✓ **Вправи, що заспокоюють:** тіло (релаксація), правдива інформація, дозування інформації.
- ✓ **Переживання «Я можу».** Треба розуміти, що безпомічність - травматична. Тому варто подумати і зробити те, на що я можу вплинути, що я вмію, прості завдання, з якими легко впоратися. Наприклад, я можу стрибати, можу розтягуватися, пити воду. Усе це виводить зі стану безпорадності.
- ✓ **Надія.** «Коли все закінчиться, я...». Запитайте себе й розмовляйте про це з студентами.

В цей час важливі:

- режим дня;
- традиції;
- «захищений простір»;
- обійми, тілесний контакт;
- псевдоагресивні ігри;
- гримаси.

## Поради для педагогам

1. **Турбуємось про себе і намагаємось не починати роботу без ресурсу.** Якщо нам не вистачить сил витримати погляд студента, його запитання, реакцію - це посилить стан занепокоєння та безпорадності у обох.
2. Наше завдання - **створити безпечний простір із чітко структурованими правилами та межами контакту.**
3. **Не можна використовувати під час занять воєнні метафори та образи.** У роботі спираємось на метафори та образи дому, землі, веселки, води. Навіть образ неба зараз може не дати студентам стійкості - для багатьох це джерело

небезпеки. Приймається лише той варіант, коли студенти самі хочуть обговорити це.

Для студента, який пережив втрату близьких або будинку тощо, абсолютно неприпустимі слова на кшталт «час лікує», «у всьому є й хороший бік», «подивися, який тут є хороший варіант для тебе». Ці слова некоректні та неетичні.

Важливо почути: *«Те, що ти пережив - жахлива трагедія, це жахливо й так шкода, що тобі довелося через це пройти. Я захоплююся твоїми мужністю та силою. Попри таке горе, ти справляєшся, як справжній герой. Я дуже хочу тебе обійняти та захистити».*

Якщо людина починає говорити, що б вона не говорила, ми її слухаємо й не перебиваємо! Підтримуємо й наприкінці робимо акцент на тому, що навіть слухати - це дуже важко. Далі можна сказати: «Але я бачу, який ти сильний і як ти справляєшся». Проте не давайте порад, поки вас не попросили про це.

### **Підтримка в укритті**

1. **Розкажіть про план дій:** маршрут до укриття, проговоріть із студентами інструкцію щодо послідовності їх дій. Говоріть короткими та чіткими фразами. Покажіть карту укриття, локації в укритті, як воно функціонує, де вхід і вихід, де ваше місце.
2. **Як ти почуваєшся?** Спостерігайте за станом студента та реагуйте на його потреби. Використовуйте відкриті запитання, слідкуйте за емоційною реакцією та рівнем активності. Важливо, щоб студент говорив і проявляв свої емоції.

Якщо людина впала в стан ступору, то важливо повернути її до вербальної комунікації та активної діяльності.

Для цього використовуйте метод «три запитання» і чекайте відповіді.

Наприклад:

- Тебе звати Наталя, так?
- Ти зараз стоїш, так?
- Ти одягнена в червону кофтину, так?

Можна також масажувати кінчики пальців, мочки вух, запропонувати гру або ж дати завдання, орієнтоване на дію (принеси, подай, зроби). Також дати випити води, чаю, поїсти та обійняти.

Реагуйте на потреби та задовольняйте їх за можливості. Це поверне відчуття безпеки.

3. **Розкажи, що ти відчуваєш.** Проговорюйте і проявляйте емоції. Якщо студент переживає чи відчуває страх (злість) через те, що відбувається навколо, фрази «не переживай» чи «тобі не варто злитись» не заспокоють.

Натомість скажіть: «Я бачу (мені здається), що ти налякана (злишся)». Так людина буде розуміти, що вона не залишилась наодинці зі своїми переживаннями.

У якості підтримки не варто давати обіцянок, які не залежать від вас: «все буде добре», «нічого не станеться», натомість скажіть: «що б не сталося, головне - ми разом».

4. **Дозволь обійняти тебе.** Тілесний контакт допоможе знизити рівень напруги та допомогти заспокоїтись. Можна спробувати одну з вправ:

✓ «Обійми метелика» — дитина обіймає свої плечі двома руками й може себе

поплескати по плечах.

- ✓ «Водоспад» — дорослий підходить до дитини й руками погладжує з плечей і до поясу, наче знімаючи щось з плечей.
- ✓ «Кокон» — права рука дитини обіймає ліве плече, а ліва рука живіт.

Допомогти вийти зі стану ступору та знизити рівень стресу може стабільне дихання.

Для цього спробуйте таку вправу:

- ✓ вдих носом і повільний видих ротом, можна зі звуками «А», «О»;
- ✓ ефективним також є дихання животом.

Відновлення стабільного дихання та фізичної активності допоможе знизити рівень впливу події та стресу на організм.

5. **Ми з усім справимося!** Обережно закінчуйте розмови. Людині важливо знати, що вона не залишиться на самоті. Коли ви завершуєте розмову, оцініть емоційний стан та рівень фізичної реакції: спостерігайте за мовою тіла, оцінюйте рівень занепокоєння, завершуйте на позитивному. Створюйте спільні традиції завершення дня.
6. У взаємодії з **підлітками зберігайте рівновагу** між ставленням до них, як до дорослих (казати правду, ділитись своїми думками і покладати на них відповідальність), і наданням їм можливості звернутись до вас за допомогою та підтримкою.
7. У стресі є великий ризик «зірватись», тому **намагайтесь уникати конфліктів.**

Кожен з нас може допомогти людині, яка переживає сильний стрес, навіть якщо ми не психологи.