

## На допомогу вчителям

*Війна, на жаль, продовжується, але школи поволі повертаються до дистанційного навчання. Багато українських вчителів наразі проводять уроки так, щоб відволікти дітей від жахливих подій.*

*Саме зараз наше завдання – допомогти дітям повернути, створити хоч невеликий простір безпеки. Багато хто з них досі перебуває у стані шоку. Ми не можемо припустити, що стане тригером для травматичних реакцій, тому наші уважність, емпатія, почуття такту та відчуття опори дуже важливі, (– про це говорить дитячий психолог Світлана Ройз.)*

Прості, але дієві поради вчителям, **як створити для дітей безпечний простір і зберегти свої сили, щоб їх вистачило на все.**

😊 👉 Турбуйтеся про себе і намагайтеся зекономити ресурс. У вас мають бути сили витримувати погляд дитини, наповнений болем, відповідати на її запитання, витримати реакцію, щоб послабити її занепокоєння.

Завдання дорослого, вчителя – створити безпечний простір, у якому б дитина відчула, що ви поруч з нею. Йдеться про простір із чітко структурованими правилами та межами контакту.

😊 👉 Якщо ви не маєте досвіду роботи з емоційним реагуванням на почуття та емоції, залучайте до співпраці психолога.

😊 👉 Не використовуйте в іграх чи під час занять образи літаків, ракет тощо. Це може травмувати дітей, які перебували під обстрілами та пережили бомбардування. Краще спиратися на образи дому, веселки, землі, води. Навіть образ неба для багатьох з дітлахів – це джерело небезпеки. Пам'ятайте про це, плануючи заняття з учнями.

😊 👉 Якщо в роботі плануєте використовувати кубики, пам'ятайте, що конструкції з них можуть руйнуватися. А це може нагадати дітям про зруйнований будинок. Якщо діти самі обирають таку гру, то це їм допомагає. Будьте уважними до звуків, не використовуйте гучні, різкі, схожі на сирену.

😊 👉 Не пропонуйте дітям жодних образів військової техніки. Це приймається лише тоді, коли вони самі хочуть це намалювати, виліпити чи обговорити.

😊 👉 Натомість працюйте над образами сили та стійкості й частіше просіть дитину намалювати, зобразити те, що є її силою. Пам'ятайте, що ми маємо дати дітям стабільність у теперішній реальності, відволікати їх і розважати цікавими фактами, захопливими розповідями. Усі розмови з дітьми про війну – додаткове травмування. Зважайте на це.

😊 👉 Для дитини, яка пережила втрату, втратила близьких або будинок, абсолютно *неприпустимі* слова на кшталт “час лікує”, “у всьому є й хороший бік”, “подивися, який тут є хороший варіант для тебе”. Ці слова неетичні й некоректні.

😊 👉 Дітям важливо чути слова підтримки і розуміння того, що вони пережили: “Те, що ти пережив – жахлива трагедія, це жахливо й так шкода, що тобі довелося через це пройти. Я захоплююсь твоїми мужністю та силою. Попри таке горе, ти справляєшся, як справжній герой. Я дуже хочу тебе обійняти і захистити”.

😊 👉 Якщо дитина починає говорити, хай що вона говорить, її треба слухати, не перебивати. Киваємо, 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”.