

Досвід роботи з дітьми, вчителями і батьками,
з подолання тривалого стресу і травм,
пов'язаних з бойовими діями

*За матеріалами тренінгу
Шимони Гродзін-Чеасарі,
ізраїльського психолога-педагога*

Емоційна підтримка від вчителя – головне в його спілкуванні з учнем

ДОСЛІДЖЕННЯ СПІЛКУВАННЯ ВЧИТЕЛЯ ТА УЧНЯ – ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОЇ ОПЕРАЦІЇ

Говорит: shom

Навчання Rosenberg H., Ophir Y., & Asterhan C., 2017 Робота з вчителями соціальних мереж
Навчання підлітків (13-18 років) під час війни у 2014 році:

З аналізу слів молоді можна чітко побачити, що для багатьох із них важливим моментом у взаємодії був не зміст спілкування, яким ділиться вчитель чи група (наприклад, повідомлення заспокоєння тощо), а підтримка, яку вони відчували. Від самих стосунків з учителем під час війни. Студенти відзначили, що спілкування саме по собі, незалежно від змісту, що в ньому передано, свідчить про турботу та турботу, почуття, які надають учню емоційні повноваження.

Студенти підкреслили, що найбільш домінуючими темами розмови були емоційна підтримка. Менш домінуючими були теми, пов'язані з новинами та поточними справами, потім йшло спілкування, спрямоване на заспокоєння духу та втручання в гарячі дискусії, і, нарешті, теми, пов'язані з навчанням.

Більшість учнів (76%) з тих, хто спілкувався з вчителями через соціальні мережі під час війни, визнали цей зв'язок корисним.

*Дослідження того, що відчували ізраїльські підлітки
при навчанні під час бомбардуванні в 2014 році.*

ТЕМИ, ЯКІ ДОПОМОГЛИ УЧНЯМ

Учні назвали те, що для них було найбільш значущим у спілкуванні з вчителями:

- 1. Турбота** – зацікавленість вчителя, турбота про здоров'я, наскільки про них думають вчителі.
- 2. Заспокоєння** – посилення заспокоєння та зміцнення, підняття морального духу в моменти стресу, надання впевненості.
- 3. Емоційний обмін** – можливість висловлюватись і ділитись своїми почуттями з учителем та друзями.
- 4. Відчуття партнерства** – досвід перебування разом з групою та вчителем, співпереживання почуттів з друзями.
- 5. Відволікання** – розважальний та гумористичний контент, який допомагає забути неприємності.
- 6. Навчальний зміст.**

Можливість спілкуватися з вчителем та поділитися своїми думками - це було дуже важливим для підлітків.

Зрозуміло, що вчитель не може запропонувати якихось готових рішень. Проте, вже те, що вчитель послухає учня, щось скаже і якимось відреагує, уже це було для підлітків важливим – те, що вчитель розділяє з учнями їх реальність!

Таким чином, головне - це турбота і заспокоєння. А останнє, що буде цікаве учням – це навчання.

Важлива частина професіональних обов'язків будь-якого вчителя, це надати учню відчуття того, що його розуміють, що є хтось, кому важливо почути, те що відчуває підліток.

МОДЕЛЬ БЕЗПЕРЕВНОСТІ – OMER H. ALON N. (1994)

Катастрофи і травми переривають відчуття безперервності людини в чотирьох можливих сферах і таким чином підривають наше відчуття контролю над життям і особисту стійкість.

1. Когнітивна безперервність: наше знання світу та правил і законів. Розуміння процесів і подій, логічні висновки та вміння аналізувати відповідно до здорового глузду, а також підтримувати режим дня.

Уміння розуміти і пояснювати реальність.

2. Безперервність функціонування та безперервність ролей, які ми виконуємо протягом життя (дитина, батько, дружина, професіонал). Ролі дають нам відчуття постійності та компетентності, включають навички, які ми маємо та дії, які ми можемо виконувати.

Здатність виконувати роль та відповідні завдання.

3. Соціальна та міжособистісна безперервність.

Соціальні мережи, до яких ми належимо: сім'я, робота, місце проживання, друзі партійна/політична позиція, колеги по професії, хобі.

Здатність бути в контакті з соціальним оточенням.

4. Історична особистісна спадкоємність.

Наші переконання про себе, свою сім'ю, спільноту та наших людей. Цінності, установки та самоуявлення.

Наша чутливість, таланти, фізичне здоров'я, почуття та уявлення про наш темперамент. Крім того, наскільки ми відчуваємо себе тими, хто викликає події в нашому житті або тими, хто реагує на них і тягнеться за ними. Зазвичай ці уявлення формуються протягом багатьох років і підтверджують відчуття окремої людини, сім'ї чи спільноти, що існує порядок і безперервність, і вони здатні передбачити завтрашній день.

Базове почуття ідентичності та самоуявлення.

ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ?

Війна = переривання всіх послідовностей = хаос

Світ не такий, яким ми його знали досі!



Порушення безперервності під час війни

Когнітивна безперервність – змінилися правила, порушується розпорядок

Професійна безперервність – професійна ідентичність пошкоджена, необхідні інші навички

Соціальна безперервність – важко підтримувати соціальні зв'язки, аж до повного розривання

Історична спадкоємність – впевненість у передбачуваності завтрашнього дня пошкоджена, переконання та цінності поставлені під сумнів

А тепер поєднаємо вищезгадане із відносинами вчитель-учень. Вчитель може відновити цей зв'язку відповідального дорослого з учнем. Ми не створюємо щось нове, а поновлюємо цей зв'язок.

	вчитель	учень
Когнітивна безперервність	Повернутися до певної рутини, до організації з правилами та ієрархією	Повернутися до певної рутини, правил та ієрархії
Рольова безперервність	Повернутися до звичної ролі, до можливості використання навичок, які я маю як викладач	Повернутися до звичної ролі, до можливості використання навичок, які я маю як учень
Соціальна безперервність	Повернутися до професійної групи, поспілкуватися з колегами, поговорити з учнями	З'єднатися з однолітками, з класом. Поновити контакти з викладачами
Історична спадкоємність	Зв'язок з цінностями, в які він вірить як педагог, з самосприйняттям, з сприйняттям, що є завтра	Відчуття, що є завтра, є завдання, які потрібно виконати, що я маю певний контроль над частиною життя

Відчуття близькості, зв'язку, прихильності від вчителя дуже важливе для учня - воно має бути постійним.

ПОСЛІДОВНЕ ОНОВЛЕННЯ ВІДНОСИН УЧЕНЬ-ВЧИТЕЛЬ

- Відновлення відносин, які «існували до»
- Знайоме обличчя та фізична присутність
- Як вчитель реагує. Його погляд
- Що каже вчитель, що відповідає. Тон голосу
- «Спільна реальність» - він/вона розуміє, що я переживаю
- Самі слова менш важливі

СТІЙКІСТЬ

Це загальні ресурси, **внутрішні** та **зовнішні**, які доступні індивіду під час боротьби з тривогою, стресом та зовнішнім тиском.

Перша річ, яку треба зробити, це визнати, що ця важка ситуація навряд чи зникне завтра. *Так, реальність, яку ми бачимо, вона важка і «сіра» - і треба це визнати.*

Кожного разу нам потрібно наповнювати нашу «чашу» стійкості якимось позитивними речами.

Ми можемо в стресовій ситуації користуватись нашими внутрішніми і зовнішніми ресурсами.

Внутрішні ресурси

– це те, що ми відчуваємо,
це наші характеристики:

- Оптимізм
- Професіоналізм
- Винахідливість
- Надія
- Наші фізичні
характеристики
- Розуміння сенсу

Зовнішні ресурси

– це те, що навколо нас:

- Сім'я
- Друзі
- Колеги
- Спеціалісти
- Громада
- Суспільство
- Час
- Гроші

НАПОВНИ СЕБЕ, ЩОБ БУТИ СПРОМОЖНИМ НАПОВНИТИ ІНШИХ

Метафора: киснева маска в літаку

Коли тиск повітря падає, дорослий надягає кисневу маску на себе, перш ніж допомогти дитині.

В надзвичайній ситуації те ж саме. Дорослий (батько/вчитель) повинен зібрати свої ресурси, щоб мати сили допомогти своїм дітям/учням.

СПОСОБИ ПОСИЛЕННЯ СТІЙКОСТІ / РЕСУРСІВ

- **Створення розпорядку дня навіть у надзвичайних ситуаціях – поділ дня на часові смуги (визначення годин сну, відпочинку, фізичної активності, читання, навчання). Треба щось робити протягом дня. І важливо, щоб воно було постійним.**
- **Дії для підвищення відчуття сенсу буття – повернення до навчання, ролі протягом дня, які роздав учням вчитель, допомога іншим – друзям, сусідам, членам сім'ї, домашнім тваринам. Дитина знає, що в неї є завдання, яке має сенс, і вона це робить. Відчуття того, що ти потрібен іншій людині, надає сил.**
- **Надання надії – планування майбутньої діяльності для створення оптимізму та надії (планування подорожей на час, коли «все закінчиться», що робити в майбутньому).**
- **Техніки саморегуляції – дихальні вправи, вправи на розслаблення м'язів....**
- **«Разом ми сильні» - підтримка фізичних чи віртуальних соціальних / сімейних зв'язків (спільні їжа, ігри, читання, творчість). Навіть посидіти разом, пожалітись один одному, розказати про свої відчуття.**
- **BASIC PH**

BASIC PH

У кожної людини є шість каналів подолання стресу. З них складається характерний для кожної людини стиль.

1. **Belief** (віра): філософія життя, вірування та моральні цінності.
2. **Affect** (афект): вираження почуттів та емоцій.
3. **Social** (суспільство): суспільний фактор – функція, приналежність, родина, друзі.
4. **Imagination** (уява): творчість, гра уяви, інтуїція.
5. **Cognition** (свідомість): знання, логіка, реальність, думки.
6. **Physiology** (фізіологія): фізична, чуттєва модальність та діяльність.

Роль вчителя – спрямувати дитину в ті напрями, які можуть їй допомогти.

Багатовимірна модель BASIC Ph

Belief - Віра. філософія життя, вірування і моральні цінності. Цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити - віра в Бога, в людей, в чудеса або в себе самого, коли нам не під силу, ми можемо простягнути руки до небес і помолитися про допомогу.

Affect - Почуття. Серце - це скринька наших почуттів: любові і ненависті, мужності і боягузтва, радості і печалі, ревнощів і симпатії, і т.д. Цей спосіб подолання кризи вимагає від нас, насамперед, вміння виявляти різні почуття і називати їх своїми іменами. Потім, спроба вираження раніше розпізнаних почуттів найбільш підходящими для кожного способами, такими як: словесно - будь то усно в особистій бесіді, або письмово в оповіданні або в листі; без звернення до слів - в танці, в малюнку, в ліпленні, в музиці, в драмі.

Social - Суспільство, функція, приналежність, соціальна організація. Цьому способу подолання кризи властиве прагнення до спілкування. Ми можемо звертатися за підтримкою до сім'ї, до близьких або до професійних психотерапевтів. Ми можемо самі надавати допомогу іншим постраждалим, занурюватися в громадську роботу або займати керівні посади.

Imagination - дух творчості, уяву. Гра уяви. Цей спосіб подолання кризи звертається до наших творчих здібностей. Завдяки уяві ми можемо мріяти, розвивати інтуїцію і гнучкість, змінюватися, шукати рішення в світі гри та фантазії, уявляти собі змінене майбутнє і минуле.

Cognition - свідомість, реальність, думка. Розум. Спосіб подолання кризи, який звертається до наших ментальних здібностей, до нашого вміння логічно мислити, оцінювати ситуацію, осягати нові ідеї, планувати, аналізувати проблеми і вирішувати їх.

Physiology - фізична, емоційна і діяльна модальність.
Діяльність. Спосіб подолання кризи, який спрямовує до фізичної діяльності нашого тіла. Цей спосіб апелює до таких здібностей нашого фізичного тіла, як до здатності відчувати за допомогою слуху, зору, нюху, дотику, смаку, тепла і холоду, болю і задоволення, орієнтування на місцевості, внутрішньої напруги або розслаблення. Він включає в себе фізичні заняття різного роду, як то зарядка або виконання фізкультурних комплексів, ходьби, фізичні зусилля або робота, прогулянки на природі, походи на байдарках або альпіністські походи.

Успішність подолання негативних життєвих подій безпосередньо залежить від різноманітності, характеру і міри використання наявних і доступних ресурсів.

ПРАВИЛА ПЛАНУВАННЯ ЗУСТРІЧЕЙ З ДІТЬМИ

1. Створювати щось **регулярне**, якісь приємні речі, які можна виконувати кожного дня («церемонії початку» та «церемонії завершення»), відкривати день піснею, цікавим привітанням. Така рутинна може допомогти долати стресові ситуації.
2. Діти накопичують стрес в організмі. Потрібні **фізичні вправи**, щоб вивільнити ці енергії. Кожне заняття варто починати з рухових вправ (наприклад, пострибати на одній нозі), а потім виконувати вправи на дихання/розслаблення.

3. В надзвичайній ситуації ми приділяємо час **упорядкуванню** знань і думок. Дбаємо про те, щоб надавати мінімальну, але **достовірну** і точну інформацію. Ми стаємо посередником в розумінні складної інформації та намагаємось обмежити перегляд медіа. Учні можуть почути щось від дорослих чи прочитати в соц.сітках і принести все це до класу. Треба про це з ними говорити і упорядковувати ту інформацію, яка в них є, відокремлювати непотрібне, не боятися сказати: «Так, я не знаю всього, але ось, що я знаю: 1)...2)...3)... і це достовірна інформація». Бажано обмежити перегляд дитиною інформаційних медіа.

4. Не треба пропонувати дітям розповісти про щось погане, що сталося з ними за останній час. Не проявляємо відкрите емоційне вираження, оскільки є небезпека «заразити» травму, Запрошуємо дітей до розмови про **позитивні**, хвилюючі переживання, які дають надію, говорити про єдність, про те, що ми разом. Важкі моменти минуть і тоді ми продовжимо розмову. Потрібно **заспокоїтися і забезпечити відчуття безпеки** («Ситуація справді напружена / тривожна / сумна, але ми допомагаємо один одному впоратися з труднощами»).

5. Потрібно **будувати рутину** навіть в надзвичайній ситуації, оскільки це дає безпеку, контроль.

6. Заохочуємо **приємні заняття** – музика, читання літератури, спільні ігри, гумор.

7. Різні діти мають різні потреби. Комусь вдається нормальне навчання, хтось не може зосередитися. Нам потрібно забезпечити різноманітність. Навіть надати **можливість дитині поговорити з вами сам-на-сам**. Дитина має розуміти, що в неї завжди буде можливість поділитися тим, що її тривожить.

8. Ми можемо виявити для більшості учнів **основний їх ресурс подолання стресу** і запропонувати використовувати його, або запропонувати урізноманітнити ресурси іншими ідеями.

НАДАННЯ ДОСТОВІРНОЇ ІНФОРМАЦІЇ ВІДПОВІДНО ДО ВІКУ

Діти дошкільного віку (0-6). Потрібна проста та конкретна інформація з заспокійливими повідомленнями: «Мама і тато рядом, спостерігають за вами».

Діти молодшого шкільного віку (6-11). Потрібна більш детальна, але конкретна інформація, враховуючи приклади з повсякденного життя, наприклад, це як сварка між нами та ними тощо. Треба пропонувати їм обнадійливі висловлювання: «Ситуація змінюється», «Ми пережили важкі часи минулому», і разом нам вдалося подолати труднощі. Також надайте поради як боротися з ..., що робити, коли боїшся тощо.

Підліткі (12-18). Потрібна більш широка інформація, яка поєднує історичні, політичні та етичні аспекти. Не треба згущувати краски, але потрібно казати правду. Доцільно створити діалог, у якому пропонується учням висловлювати свої уявлення та ставлення до ситуації та надавати фактичну інформацію, яка прояснює всю її складність.

ПЕРША ЗУСТРІЧ З УЧНЯМИ

- 1. Емоційний зв'язок вчителя.** Розказати про себе. Чи розділяєте ви ті відчуття, які є в дітей. Можна сказати, що ви хвилювалися за них, думали про них всі ці дні.
- 2. Перші вправи.** Спочатку вправа на звільнення від енергії стресу, що накопилася, а потім, вправа на розслаблення.
- 3. Обговорення.** Спитати в учнів, щодо навчання в школі, за чим вони найбільше сумували?
- 4. Завдання.** Поділіться найбільш захоплюючим, повним надій досвідом, який трапився з вами протягом останніх днів.

5. Пояснення. Надання мінімальної, але достовірної інформації про поточну ситуацію (ми знаходимось на такому-то етапі, частина людей перебуває там-то). Якщо діти задають незручні питання, можна сказати «Я дізнаюся і коли у мене буде більш точна інформація, я поділюся з вами».

6. Завдання. Що нам допомагає, коли нам важко/не комфортно? Що нас підтримує? Можна писати, малювати, показувати)

7. Надання сенсу. Давайте запропонуємо друг другу ідеї – що ви можете зробити, коли вам страшно або незручно? Можна запропонувати зробити один з варіантів BasicPh.

8. Завершення. Можна запропонувати зробити якесь завдання, не обов'язково це ДЗ, а щось таке, як допомога батькам по дому. Можна сказати, що наступного разу ми будемо вчитися готувати тістечка... завтра ми плануємо.... Це можуть бути прості банальні речі, які дають надію на завтра, на майбутнє.