



**Сумська обласна державна адміністрація
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ**

вул. Прокоф'єва, 38, м. Суми, 40016, тел./факс (0542)36-10-97, тел. 63-51-00
E-mail: osvita@sm.gov.ua Web: www.osvita.sm.gov.ua Код ЄДРПОУ 39399524

11.11.2022 № 08-13/4441

На № _____ від _____

**Про методичні рекомендації
щодо реалізації проєкту
«Завжди поруч»**

**Керівникам органів управління
освітою**

**Директорам центрів професійного
розвитку педагогічних
працівників**

**Директорам закладів інститу-
ційного догляду та виховання
дітей**

На виконання наказу Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації від 03.11.2022 № 385-ОД «Про психологічну підтримку учасників освітнього процесу» надсилаємо методичні рекомендації щодо реалізації проєкту «Завжди поруч».

Додаток: на 8 арк. в 1 екз.

Директор

Вікторія ГРОБОВА

Методичні рекомендації щодо реалізації проєкту «Завжди поруч»

Відповідно до наказу Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації від 03.11.2022 № 385-ОД «Про психологічну підтримку учасників освітнього процесу», з метою психологічної підтримки педагогів у роботі з дітьми, які зазнали психотравмуючого впливу війни, у закладах освіти області реалізується проєкт «Завжди поруч».

Технологія реалізації проєкту передбачає проведення щотижневих зустрічей з педагогами з метою підвищення їх рівня поінформованості, формування практичних навичок щодо надання допомоги здобувачам освіти в умовах війни.

Зустріч складається з 2 частин:

I частина «Потурбуйся про себе» (до 5 хвилин).

Мета – стабілізація психоемоційного стану педагогів.

Методи роботи – вправи, афірмації, терапевтичні казки тощо.

II частина – тематична бесіда (10-15 хвилин).

Мета – підвищення рівня поінформованості, відпрацювання навичок володіння техніками стабілізації, активізації ресурсів, розвитку психологічної стійкості.

Методи роботи – інформування, вправи, ігри.

Звертаємо увагу, що тема бесіди визначається з урахуванням актуальних запитів педагогів. Наводимо примірну тематику зустрічей:

Що таке стрес, травма?

Вікові реакції дітей на стрес.

Важливі навички в період стресу: прийоми, які допомагають опанувати себе.

Як говорити з дітьми про війну.

Як психологічно підготувати дітей до повітряних тривог.

Активності з дітьми в укритті.

Ігри, що допомагають зняти стрес.

Як стабілізувати свій психоемоційний стан.

Методики розпізнавання та подолання психологічних, емоційних труднощів дітей, підвищення їх мотивації до навчання, перелючення уваги на пізнання нового, особливостей роботи з дітьми під час війни, поповнення власного ресурсу педагогічних працівників.

Як вести себе, якщо у дитини істерика (паніка, страх, нервові тремтіння, рухове збудження, агресивна поведінка, апатія тощо).

Орієнтовні зразки занять наведено в додатку до листа.

Наприкінці тижня для педагогів проводиться засідання інтервізійної групи.

Мета роботи групи – обмін досвідом, обговорення складних випадків у професійній діяльності педагогів.

Етапи роботи інтервізійної групи:

Перший «крок» може бути умовно названий «визначення замовника» з числа учасників групи. Кожна зустріч традиційно починається з питання ведучого: «Хто хотів би представити на розгляд свій випадок, проблему, що створюють стан дискомфорту?» Кожного з претендентів на «замовлення» ведучий просить описати протягом 1-2 хвилин свій випадок у довільній, але лаконічній формі. Після нетривалої дискусії група обирає, віддаючи перевагу одному із «замовників».

Другий «крок» роботи групи припускає розповідь «замовника» про свій складний випадок з практики своєї професійної діяльності. Встановлюються «м'які» обмеження за часом.

Третій «крок» – формулювання «замовником» запитань до групи за своїм випадком, винесеним на обговорення. На цьому етапі ведучий допомагає «замовнику» сформулювати запити (питання та побажання) групі, в яких закладено бажання отримати нові знання і (або) групову підтримку. Доцільно записати питання на дошці або планшеті, оскільки всі учасники групи постійно звертаються до них, зберігаючи точність їх змісту.

Четвертий «крок» – питання групи до учасника, чий випадок розглядається. Всі учасники задають по колу «замовнику» по одному питанню. Таких кіл може бути декілька.

П'ятий «крок» – остаточне формулювання «замовником» питань, які він хотів би винести на обговорення.

Шостий «крок» – відповіді групи на запитання «замовника» і вільна дискусія. Всі учасники по колу відповідають на поставлені перед ними питання. При цьому «замовник» може віддати перевагу почути відповіді на всі питання по черзі від кожного члена групи або запропонувати, щоб учасники по колу відповіли спочатку на перше питання, потім на друге і т. д. Відповіді можуть відображати:

- почуття учасників групи: «У цьому випадку я відчуваю себе ...»;
- судження і «поради»;
- відповіді типу «У мене теж була подібна ситуація, і я знайшов вихід ...».

Важливо не допускати висловлювань типу: «Я теж так думаю, як і ...» або «Я не знаю, що говорити, все вже було сказано». У таких випадках ведучому необхідно нагадувати, що відповіді є «обов'язком» всіх членів групи і висловлювання точки зору, навіть аналогічної тій, що прозвучала раніше, дуже важливо.

На сьомому «кроці» здійснюється зворотний зв'язок від керівника групи до «замовника». Ведучий узагальнює відповіді групи, висловлює власне бачення ситуації, представленій «замовником» на обговорення, припущень про причини виникнення у «замовника» труднощів тощо.

На восьмому «кроці» «замовник» дає інформацію про свої відчуття. Його висловлювання можуть стосуватися власного емоційного стану і вражень про роботу групи. Він може також представити зворотний зв'язок конкретним учасникам, що містить його думку про ефективність їхньої діяльності,

подякувати за підтримку або висловитися про свій стан словами «як стало легко і багато що зрозуміло» тощо.

У журналі практичного психолога робота з реалізації проекту фіксується як просвітницько-профілактична.

Тема «Від емоційної рівноваги до ефективного навчання»

Мета: підвищення ресурсності педагогів, сприяння оволодінню знаннями та навичками ефективного включення дітей в освітній процес.

1 етап – «Потурбуйся про себе».

Зараз кожен із нас – опора для іншого. І саме зараз для дітей ми значно більше, ніж учителі. Зараз ми всі – маяки та джерела зцілення для тих, хто поруч із нами.

Техніка «Маяк»

Вмостіться зручніше, заплющте очі, розслабтеся. Уявіть маленький скелястий острів далеко від землі. На вершині острова височіє маяк. Уявіть себе цим маяком, що стоїть на скелястому острові. Ваші стіни такі товсті і міцні, що навіть сильні вітри, які постійно дмуть на острові, не можуть похитнути вас. Із вікон верхнього поверху ви вдень і вночі, у гарну і погану погоду посилаєте потужний промінь світла, який стає орієнтиром для суден. Пам'ятайте про ту енергетичну систему, яка підтримує сталість вашого світлового променя, що ковзає океаном, застерігає мореплавців про мілини і є символом безпеки для людей на березі. Тепер намагайтеся відчути внутрішнє джерело світла в собі – світла, яке ніколи не гасне. *Релаксація проводиться під легку спокійну музику.*

2 етап. Інформування та оволодіння технікою «Привіт, Я...»

Кожен сьогоднішній день попри цікаві зустрічі, корисне спілкування, важливу діяльність наповнений такими речами як тривога, страх за себе, своїх близьких, здоров'я та життя. Найбільше через це сьогодні страждають діти. Адже їх життєвий досвід значно менший за досвід дорослої людини, щоб впоратися із власними переживаннями. І от такі схвильовані, невпевнені у собі, іноді розлючені діти приходять до школи, щоб вчитися, спілкуватися. Щоб ця взаємодія була конструктивною, перш за все, вчителю необхідно стабілізувати їх емоції, щоб вони не заважали «тілу» мислити, включатися в обговорення, сприймати необхідну інформацію.

Щоби повернутися в стан спокою й дії, треба виконати дивну, але ефективну дитячу практику: *візьміться за голову обома руками і скажіть: «Привіт, моя голова, рада твоєму поверненню», потім торкніться щік і скажіть: «Привіт, мої щічки, рада вашому поверненню». Далі так само треба сказати про вуха, плечі, спину, ноги, коліна та стопи.*

Буде дуже ефективно, якщо з цієї практики ви починатимете зустрічі з учнями. Тоді в них з'являться сили витримувати навантаження інтелектуальною інформацією.

Тема «Дорослі в ресурсі заради дітей»

Мета: усвідомлення педагогами власних ресурсів та їх використання для психоемоційної стабілізації в ситуації стресу.

1 етап – «Потурбуйся про себе».

Кожен із нас має внутрішній ресурс, однак не завжди може самотійно його знайти. Тому основним завданням психологічної допомоги для нас є актуалізація адаптивних і компенсаторних ресурсів особистості, мобілізація психологічного потенціалу для подолання негативних наслідків надзвичайних обставин.

Вправа «Додай радощів»

Упродовж п'яти хвилин поміркуйте про свої особливі моменти, які дарують вам радість. Відкрийте свій щоденник і напишіть список того, що робить вас щасливими. Це може бути щось масштабне, як реалізація мрії, так і щось маленьке, наприклад, чашечка кави. Нехай це буде довгий перелік, пригадайте все-все.

Оберіть один з пунктів і виконайте прямо зараз, насолоджуйтеся процесом. Якщо сьогодні ви не відчували себе щасливими, створіть для себе щастя самі: випийте смачної кави, обійміть рідних. Подякуйте за все, що маєте. Бо щастя, це не щось масштабне, це моменти, в яких ми цінуємо себе і своє життя!

2 етап – Інформування та оволодіння техніками

В умовах військових дій важко залишатися продуктивним та знаходити сили, адже наше тіло в ситуації стресу працює на максимальній потужності. Як заспокоїтись і контролювати стрес?

Пам'ятайте, стрес – це нормальна реакція на ненормальну ситуацію. З одного боку, стрес допомагає людям адаптуватися до екстрених умов. Мова йде про так званий еустрес («хороший» стрес), який мобілізує організм та допомагає вижити в небезпечній ситуації. З іншого боку, стрес може виснажувати та заважати діяти розсудливо. У цьому випадку ми говоримо про дистрес («поганий» тривалий стрес), який виснажує організм і зриває механізми адаптації.

Щоб контролювати рівень «поганого стресу», можна скористатися вправами, що допоможуть легко «скинути» стрес, напругу та втому, посправжньому розслабитися та наповнитися свіжою енергією. Ось деякі з них.

Техніка «ЛИЖНИК»

Корисна для зняття м'язових, емоційних напружень; створення психологічної рівноваги при прийнятті важливих рішень. Вона швидко позбавляє від метушні та хаотичності думок і дозволяє думати про «наболіле», але вже на рівні «спокійного розуміння».

Опис техніки: вправа складається з махів руками вгору-вниз, синхронного підйому і опускання ніг з носків на п'яти. Робимо махи руками вгору над собою і різко опускаємо їх вниз. Під час того як руки різко повертаються, п'яти у цьому ж ритмі синхронно з опусканням рук піднімаються і опускаються з невеликим стуком, злегка вдаряючись об підлогу.

Техніка «ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ» (виконується в найбільш зручному для людини ритмі).

Цю техніку застосовують для зняття накопиченої напруги та стабілізації емоційного стану.

Опис техніки: ноги стоять зручно, руки розслаблені – крутимосся вліво-вправо в розслабленому стані.

Техніка може використовуватися і як легка розслаблювальна «колискова» перед сном, оскільки дозволяє знайти внутрішній спокій і запустити процес оздоровлення всього організму.

Тема «Зменшуємо напругу»

Мета: зниження рівня напруги в складних життєвих обставинах.

1 етап – «Потурбуйся про себе»

У стресовому стані поведінка людини значною мірою дезорганізується. Практичний досвід говорить, що дисциплінованість, організованість та самовладання запобігають дезорганізації поведінки за умов стресу.

Що можна зробити, щоб розслабитися, використовуючи власне тіло? Пропонуємо одну корисну техніку.

Техніка «М'язова релаксація»

Постійте декілька секунд прямо, а потім, вдихаючи глибоко, станьте навшпиньки, підніміть руки вгору, потягніться, прогніться назад настільки, наскільки ви зможете. На видиху нахиліться та опустіть руки вниз. Потраясіть руками з одного боку в інший! Вони вільно бовтаються? Відчули розслаблення? Якщо так, то чудово. Якщо ні, то можна повторити.

2 етап – Інформування та оволодіння техніками «Вгамувати сум'яття»

Люди по різному переживають травмуючі ситуації і мають різні стресові реакції внаслідок впливу травматичних подій. Одні логічно аналізують, що сталося і як це впливає на них, що з цим робити, є ті, хто впадає в паніку, інші відчувають загальну розгубленість, збентеження, сум'яття. Сум'яття – це безліч проблем плюс прагнення вирішити кожен з них саме в цю хвилину. Воно також призводить до напруги. Спосіб, який вам буде запропоновано сьогодні є ефективним як на роботі, так і при виконанні щоденних домашніх справ.

Техніка «Вгамувати сум'яття»

Сядьте зручно, згадайте скільки важливих справ вам потрібно зробити сьогодні. Прислухайтеся до своїх почуттів, можливо, вас щось бентежить, ви відчуваєте, що стаєте неуважним, не знаєте, з чого почати.

Подивіться на годинник та постарайтеся повністю зосередитися на тому, що ви будете робити в подальші 10 хвилин. Не дозволяйте собі відволікатися або ухилятися від основної справи. Зосередьтесь на майбутній діяльності, незалежно від того, що це (навчання, домашнє прибирання, розмова). Концентруйте увагу на чомусь одному протягом 10 хвилин.

Після закінчення вправи, швидше за все, відчуєте себе спокійно, а попрактикувавши, зможете досягати доброго результату за 2 – 3 хвилини.

Тема «Як говорити з дітьми про війну»

Мета: надати педагогам практичні рекомендації щодо відповідей на актуальні питання дітей про війну.

1 етап – «Потурбуйся про себе»

Робота педагога з дітьми, які мають травматичний досвід, пов'язана з високим психологічним напруженням та значними емоційними витратами. А тому піклування і турбота педагога про себе – це перша і необхідна умова здатності працювати з дітьми, які зазнали впливу травмуючих подій.

Одним із проявів піклування про себе є ставлення до себе, як до друга. Досвід самопідтримки з'являється з досвіду підтримки. Коли ми росли, нас частіше критикували, ніж підтримували, тому зараз ми всі вчимося самопідтримки. Треба навчитися говорити собі ті слова, які ви кажете чи казали б дорогому другу. Запитайте себе: *«Моя дівчинко (мій хлопчику), чого ти зараз хочеш?»*. Ми звертаємося до своєї внутрішньої дитини, вона зараз відчуває тривогу й небезпеку.

Можна запитати в себе: *«Як зараз я можу про себе попіклуватися?»* (відповіді педагогів).

Важливо підтримувати себе в різних емоціях. Якщо поруч із вами немає дітей, дайте собі можливість проявити емоції, які ви відчуваєте. Якщо відчуваєте потребу плакати чи злитися, робіть це. Якщо хочете лягтися – лягайтеся. Це про знеболення. Так у людини виробляється гормон ендорфін, що вважається природним знеболювальним.

Той, хто вміє піклуватися про себе, зможе попіклуватися й про тих, хто поряд, зокрема, про дітей, наших учнів. Це особливо актуально в сучасних умовах, адже у дітей недостатньо внутрішніх ресурсів, щоб самотійно «опрацювати» складну ситуацію, якою є війна.

2 етап – Інформування

Час від часу в дорослих виникає питання, як говорити з дітьми на тему війни та й взагалі, чи говорити про це. Психологи запевняють, що говорити про те, що відбувається, з дітьми треба. По-перше, тому що питання, які стосуються життя і смерті, добра і зла, вимагають роз'яснення та підтримки з боку значущого дорослого. По-друге, для того, щоб дитина розуміла, що відбувається і чому звичний життєвий уклад змінився. А по-третє, якщо дитина не почує від дорослих чітких відповідей, вона почне шукати рішення самотійно. І тут вже може нафантазувати все, що завгодно. Внаслідок цього нерідко розвиваються різноманітні фобії.

Як реагувати на розмови дитини про війну?

Дії можуть бути такі:

запропонувати подивитися один одному в очі, адже коли ми дивимося в очі іншій людині, це дає більше відчуття безпеки та близькості;

можна запропонувати сказати одне одному слова підтримки чи просто якесь вітання;

можемо сказати: «Зараз ми всі переживаємо жахливо складний досвід. Але я так рада бачити тебе. І це означає, що ми справляємося, ми сильні»; запропонувати дитині поділитися тим, що їй допомагає вистояти й справитися, поділитися зі своїм досвідом.

Після цього можна запропонувати дитині будь-яку дихальну практику.

Як відповідати на дитячі питання під час війни?

Питання «Чому ти плачеш?» – Відповідь: Я сумую, бо декому з вояків, які за нас б'ються, зараз боляче.

Говоріть якомога простіше. Пам'ятайте, що дитина збентежить, якщо побачить, що ви засмучені чи шоковані через жахливі причини, яких вона не здатна зрозуміти. Намагайтесь не виявляти надміру слабкості при дітях!

Питання «Чому існують війни?» – Відповідь: Війни можуть починатись з багатьох причин. Наприклад, країна може відчувати, що в неї недостатньо землі або ресурсів, і може спробувати отримати їх, насильно відбираючи в іншій країні. Але війни так само можуть ставатись і через те, що одна країна хоче «нав'язати свій спосіб бачення світу».

Питання «Чому люди помирають?» – Відповідь: Більшість дитячих реакцій на новини складаються із здогадок. Дитина ще не має достатньо досвіду, щоб зрозуміти взаємозв'язок, очевидний для дорослих. Питання «Що?» породжує безліч питань «Чому?», наприклад, «Чому солдати помирають? Чому на нас напала інша країна?». Намагайтесь відповідати чесно і якомога коротше: «Солдати помирають, бо їх поранив ворог. Люди воюють, аби захистити свою країну. На нас напали, бо хочуть захопити нашу землю». Пам'ятайте, що говорити слід якомога простіше.

Питання «Мій тато (брат, дядько, родич) теж загине?» – Відповідь: На подібні питання відповідати важко, особливо якщо батько (чи інший родич) – військовий, медик чи волонтер (або перебуває далеко у небезпечній зоні). Не варто піддаватися бажанню сказати звичне й заспокійливе: «Ні, не загине». Зрештою, чи ми самі у цьому певні? А діти дуже чутливі до неправди. Тому варто сказати щось на кшталт: «Ти хвилюєшся, адже тато зараз допомагає відвойовувати країну, так? Ми всі хвилюємося. Але він не сам. Поруч із ним багато чоловіків та жінок, чия робота – захищати один одного. Ми сподіваємося, що він скоро повернеться. Але зараз має справи».

Бережіть себе і пам'ятайте, що відповідати на дитячі питання слід щиро і якомога простіше. Будьте чесними і послідовними у своїх відповідях. У вас все вийде, а війна обов'язково закінчиться.