**Психологічна підтримка учасників освітнього процесу**

**в умовах воєнного стану**

Війна виснажує нас фізично та психічно. Попри те, що наша психіка здатна адаптуватися під будь-які складнощі, кожен день бойових дій у рідній країні пережити надзвичайно складно. У цей непростий час варто підтримувати себе, рідних та близьких. Це необхідно для того, щоб зберегти здоров’я – фізичне та психічне.

Після хвилі емоцій, які ми всі пережили, наша психіка поволі стабілізується. Ми думаємо про те, що буде далі, як діяти в новій реальності, звикаємо до невизначеності та все одно будуємо плани на майбутнє. Усвідомлюємо, що все змінилось і треба жити відповідно до нових умов.

Дуже важливо вийти на фазу адаптації, у якій ми діятимемо раціонально, усвідомлено та більш стійко.

З початку війни кожна людина відчуває цілий спектр емоцій. Існує популярна теорія американського психолога Елізабет Кюблер Росс про стадії прийняття втрат та життєвих змін:

* заперечення,
* злість,
* торг,
* депресія,
* прийняття.

 Стадії можуть чергуватись по-різному, але важливо одне - пройти складний процес прийняття того, що трапилось і адаптуватись до нового життя.

Діти та дорослі по-різному реагують на стрес  залежно від індивідуальних якостей і навичок управління собою. Наприклад: школярі молодших класів не можуть повною мірою пояснити свої почуття, в той час як дорослі діти можуть точно сказати, що їх турбує і чому (хоча важливим фактором залишається те, що вони зазвичай не будуть ділитися цією інформацією з батьками).

У дітей стрес може проявлятися через зміни в поведінці. Загальні зміни можуть включати:

* дратівливість або примхливість,
* плач,
* пітливість долонь,
* втечі,
* агресивні або захисні сплески,
* відмова від діяльності, яка раніше приносила їм задоволення,
* постійний вираз занепокоєння,

Важливо, що діти можуть реагувати на стрес більш глобально через:

* депресію,
* апатію і уникнення,
* нав’язливі стани,
* надмірну сором'язливість,
* надмірне занепокоєння,
* «замерзання» в соціальних ситуаціях,
* нав'язливим інтересом до предметів, рутини, їжі;
* постійного занепокоєнням про те, «що буде далі».

Діти і підлітки також можуть виражати почуття стресу, кажучи негативні речі про себе, про інших або про навколишній світ (наприклад, «я нікому не подобаюся», «я тупий», «немає нічого веселого»).  Крім того, може спостерігатися регресивна поведінка, тобто втрата набутих навичок. Наприклад, якщо раніше учень міг розв’язувати складні математичні задачі, то тепер для нього це неможливо.

Важливо!!! Негативні зміни в поведінці майже завжди є чіткою ознакою того, що щось не так і тому педагог, має звернути на це увагу.

Отже, основні психологічні маркери, на які потрібно звертати увагу в нинішній ситуації, коли Ви спілкуєтесь з підлітками та молоддю:

* зміни в успішності;
* вживання алкоголю або наркотиків;
* часті скарги на фізичний стан;
* будь-який невиправданий страх, який немає підгрунття об’єктивності під собою;
* часті прояви агресії або жорстокості.

Що робити, щоб  таких маркерів було менше? Психологічно підтримувати дітей залежно від віку.

 Отже, як підтримати здобувача освіти:

1. Поговоріть про те, що відбувається. Дозвольте висловити свої почуття, навіть якщо вони негативні.
2. Задавайте відкриті запитання, які мотивують розгорнуто відповідати.
3. Якщо Ви бачите що молода людина займається самозвинуваченням скорегуйте її уявлення про себе. Нагадайте, що причина по якій все відбувається не в ній.
4. Поясніть, що агресія не найкращий інструмент для вирішення проблем.

Важливо зауважити, що подібна розмова може відбутися, лише коли здобувач освіти налаштований на неї. Не слід примушувати підлітків чи юнаків до відвертості. В цьому випадку результат розмови буде зворотнім.

Важливо пам’ятати,  дисципліна добре, але не в нинішніх умовах.  Слід акцентувати увагу більше на емоційному стані здобувачів освіти.

У цьому навчальному році МОН рекомендує будувати свої уроки за схемою, завдяки якій можна налагодити психологічний зв’язок із учнями:

1. На початку уроку намагайтесь зацікавити дітей, щоб у них з’явились позитивні емоції (жарт, весела історія та ін).
2. Під час основної частини приділіть увагу візуалізації та ігровим вправам підібраним відповідно віку. Це зніме напругу під час засвоєння нового матеріалу.
3. Наприкінці уроку не забудьте особисто подякувати.

Отже, чому сьогодні робився акцент саме на важливості психологічної підтримки вчителем здобувачів освіти? Бо педагог,  така ж значуща фігура в становленні особистості, як і батьки. І перш ніж розпочинати роботу з учнями, варто переконатися, що ви самі в безпеці, бо лише поруч зі спокійним та впевненим  вчителем діти відчуватимуть захищеність.

Але психологічну підтримку іншому можна надати лише тоді, коли сам перебуваєш в рівновазі і маєш для цього ресурс. Тому педагогам необхідно дбати про своє психологічне здоров’я. Негативним емоціям потрібно давати вихід — регулярно «випускати пар» й скидати напругу після роботи. Наприклад, через активні фізичні заняття — спорт, боротьба, плавання або танці; як варіант — активне прибирання у будинку. Як результат — знизиться фізичне напруження та відбудуться зміни всередині організму, буквально на хімічному рівні —знизиться кількість гормонів стресу й натомість зросте кількість гормонів радості — серотоніну й ендорфінів. При регулярних фізичних навантаженнях організм буде відновлюватися емоційно та фізично.

Знайдіть свій спосіб безпечно звільнятися від негативних думок й переживань, особливо це актуально й важливо в період війни - ділитися з друзями або близькими людьми, обговорювати робочі ситуації з колегами або консультації з психологом щодо питань, які вас турбують, а ви не можете самостійно їх вирішити. Це особливо важливо тим людям, кому потрібно почути зворотній зв'язок, отримати пораду або розібратися в якомусь питанні, про яке не вистачає знань або особистого досвіду. Для інтроверта хороший спосіб виписувати свої переживання в щоденник. Можна писати вірші, малювати шаржі або просто розмальовувати аркуші паперу кольоровими плямами, виражаючи негативні емоції. Можна покричати на стадіоні або в лісі, побити тарілки з непотрібного сервізу, або побити боксерську грушу. Будь-який з цих способів може стати корисним засобом для емоційного відновлення. Сенс в тому, щоб якимось найбільш сприятливим для вас та екологічним способом виразити накопичені емоції, виплеснути їх й звільнитися від внутрішньої напруги. Це не скасовує необхідності вирішення проблемних ситуацій, якщо вони вимагають активних дій. Але після такого «сеансу емоційного звільнення» й наведення порядку в думках, ви відчуєте полегшення та зможете проаналізувати свої дії з ясною головою.

Для відновлення енергетичних ресурсів необхідно обов'язково висипатися Спати потрібну конкретно вам кількість годин, й подбати про поліпшення якості сну. Друге - це проводити час на свіжому повітрі. Брак кисню відразу ж позначається на занепаді сил. Третє - навчитися розслаблятися, особливо перед сном. Якщо ви засинаєте насилу долаючи плутанину думок у голові, або після перегляду десятка інформаційних передач, ви не зможете повноцінно відновитися вночі.

Уміння радіти - це одна з найважливіших навичок — мати свої способи наповнюватися позитивними емоціями кожний день. Робити те, що приносить вам радість та задоволення. Навіть якщо спочатку це будуть 10 хвилин перед сном. Ви будете засипати в гарному настрої й відчувати себе краще. З таких маленьких звичок з часом складається спосіб життя. Виховайте в собі звичку помічати хороше в своєму житті, радійте всьому, що бачите позитивного, й найголовніше - відзначайте та святкуйте свої успіхи. Навіть невеликі перемоги потрібно вміти святкувати. Це буде надавати вам нових сил для руху вперед й в цілому сприйняття життя стане позитивним.

**Практичний психолог**

**Тамара Велинська**