

**МИКОЛАЇВСЬКИЙ ЛЦЕЙ №38**

**Психологічні поради під час дистанційного  
навчання у воєнний час**



**ПРАКТИЧНИЙ ПСИХОЛОГ :**

**ГІШТИМУЛТ Т.І.**

**Миколаїв 2023**

## **ЗМІСТ**

- 1. ЩО ТАКЕ СТРЕС. УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ**
- 2. АДАПТИВНІ СТРАТЕГІЇ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ**
- 3. ВПРАВИ ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ, ЗАЗЕМЛЕННЯ**
- 4. ВПРАВИ ДЛЯ ПОШУКУ РЕСУРСУ**
- 5. СПИСОК ДЖЕРЕЛ**

## ЩО ТАКЕ СТРЕС. УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ.

Стрес – це неспецифічна реакція організму людини у відповідь на сильну та несподівану дію зовнішнього подразника, яка мобілізує ресурси та запускає захисні механізми організму, активізуючи діяльність людини, спрямовану на протидію небезпечним і загрозливим впливам ззовні та адаптацію до нової реальності. Три стадії стресу

1. Тривога – біологічний сенс цієї стадії полягає у максимальній мобілізації адаптаційних можливостей організму, швидкому переходу в стан напруженої готовності — боротися або бігти від небезпеки;

2. Резистентність – стадія пристосування до умов, що змінюються; активність фізіологічних процесів знижується, а усі ресурси використовуються економніше – організм готовий до тривалої боротьби за життя, його стійкість до різних негативних впливів значно підвищується;

3. Виснаження – настає у випадку, коли стресові фактори не зникають та мають тривалий характер впливу. На цій стадії загальна опірність організму та його здатність до адаптації у несприятливих умовах значно знижується.

Важливо намагатися не допускати переходу до стадії виснаження, відслідковувати стан свого організму та зміни, що з ним відбуваються під дією стресу, вчасно відновлювати фізичні та емоційні ресурси. В іншому випадку тривалий вплив стресогенних факторів може призвести до серйозних порушень функціонування організму як на соматичному, так і на психічному рівні.

Що відбувається з організмом людини під час стресу? Під час стресу відбуваються значні психофізіологічні та біохімічні зміни в організмі, виділяються такі гормони стресу:

- адреналін – основний гормон стресу, що комплексно впливає на організм, мобілізуючи увагу та пам'ять; його рівень підвищується в ситуаціях, коли людина відчуває страх, біль, лють, гнів;

- норадреналін – збільшує рухову та впливає на мозкову активність, гостроту сенсорного сприйняття; важливою функцією цього гормону є здатність притупляти біль;

- кортизол – активізує роботу мозку, в стресових умовах сприяє знаходженню виходу з критичної ситуації, допомагає організму продукувати більшу кількість енергії. Гормони стресу викликають прискорене серцебиття та дихання, підвищення артеріального тиску, напруження м'язів, розширення зіниць та підвищення потовиділення – це рефлекторна реакція організму на загрозу. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війн

## **2. АДАПТИВНІ СТРАТЕГІЇ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ.**

Під час війни стабільність та надійність зв'язків між усіма учасниками освітнього процесу — запорука ефективної підтримки та допомоги, яку може потребувати кожен з них. Саме тому налагоджена та ефективна співпраця батьків та вчителів може стати додатковою опорою для дітей в умовах невизначеності. Найбільш актуальними напрямками роботи вчителів з батьками є:

- підтримка
- просвіта
- моніторинг стану дітей

Учительський колектив є своєрідною експертною групою, до якої батьки можуть звернутися за підтримкою у кризових ситуаціях. Це не обов'язково мають бути питання щодо навчання дітей, але й потреба у порадах стосовно вибудовування стосунків з дитиною, можливостей для її розвитку, сфери її інтересів та потреб.

Важливо пам'ятати, що в освітньому процесі діти можуть проявляти риси, які не притаманні їхній поведінці вдома. Таким чином, неформальне спілкування учителів та батьків може виявитися корисним для напрацювання певних рішень та стратегій поведінки. Підтримка також проявляється у повсякденній комунікації. Навіть обмін повідомленнями у месенджері може дати відчуття того, що ти не один. Можливість отримати пораду чи просто поділитися своїм станом чи проблемою додасть батькам впевненості, причетності та єдності. Просвіта – це пояснення і донесення необхідної інформації про особливості розвитку дитини, специфіку реагування дітей різного віку на стрес та способи допомоги у проживанні стресових ситуацій. Для батьків та опікунів участь у просвітницьких заходах є важливим кроком, що допоможе впоратися з емоційним навантаженням, дасть змогу піклуватися про безпеку, здоров'я, розвиток дітей в умовах воєнного часу.

### **Теми, які важливо опрацювати із батьками**

- поради щодо подолання стресу відповідно до вікових категорій;
- шляхи підтримки дитини в умовах проживання травмітного досвіду;
- техніки відновлення ресурсу;
- активності для заземлення та саморегуляції;
- рекомендації щодо того, як говорити з дітьми про війну;
- шляхи налагодження позитивного, близького контакту з дитиною та стосунків з нею.

Вищезазначені теми можуть розглядатися у різних форматах. Зокрема, для поступового опрацювання оптимальним вибором стане організація «батьківської школи», надання індивідуальних консультацій. Заняття у вигляді практикумів, майстер-класів, тренінгів будуть ефективними за потреби в отриманні відповідних знань, швидкого опанування потрібними вміннями та техніками. Забезпечення стабільного емоційного простору дитини — це також

наслідок спільної роботи батьків та вчителів через проведення моніторингу стану дітей.

Спостереження за поведінкою, реакціями, настроєм, ставленням до навчання чи однокласників, — усе це може представляти собою маркери для визначення потреб дітей у додатковій підтримці як з боку вчителів, практичного психолога, так і батьків.

Спілкування, яке має на меті обговорення стану дитини, дозволить виявити на ранньому етапі можливі проблеми, тригери для тривоги чи неспокою, конфліктні ситуації тощо. Ефективна взаємодія батьків та вчителів дозволить дитині адаптуватися до нового стилю життя в умовах війни, забезпечить надійні канали підтримки у нестабільному світі, дасть змогу продовжити успішно навчатися та розвиватися.

## **БАТЬКАМ ВАЖЛИВО ЗНАТИ**

Стрес і тривога, яку можуть відчувати діти, безумовно буде і вже відбивається на їхній пізнавальній активності (допитливості), навчальній мотивації, успішності.

Однією зі складових стресу є втрата тієї стабільності та структурованості (зрозумілості), яка була, коли дитина мала чіткий режим, розклад і розуміння, що за чим йде.

Стрес — це не найсприятливіший ґрунт для розвитку. Для того, щоб допомогти дитині створити позитивну атмосферу для навчання, систематизувати і структурувати (тобто зробити зрозумілим) цей процес, пропонуються такі кроки.

### **1. Скласти чіткий розклад / режим.**

Стабільність і зрозумілість — це те, що для дітей створює якусь зону безпеки. А адже саме в безпеці діти прагнуть розвиватися, вчитися і пізнавати світ. Складіть новий розклад для дитини. Повісьте його на видноті, намагайтеся

дотримувати режиму дня (підйом в один і той же час, перерви, прийом їжі тощо). Режим позитивно позначається і на нервовій системі дитини.

## **2. Організувати робочу зону.**

Якщо немає своєї кімнати, то хоча б свій куточок + навушники. Де будуть ТІЛЬКИ потрібні для «цього» уроку матеріали. Усі зайві предмети, що відвертають увагу, доцільно прибрати. Також на працездатність дитини впливає світло — яскраве і холодне освітлення стимулює мобілізацію систем організму і підвищує пильність.

## **3. Організувати форму.**

Дитина не повинна сидіти в піжамі. Вона і так навчається вдома (у дітей будинок не асоціюється з навчальною діяльністю, а більше з відпочинком). Учневі буде значно простіше надіти на себе «роль учня» і переключитися на заняття, якщо він буде одягнений у відповідний (асоціюється з навчанням) одяг. Це якась уніформа, що допомагає не забувати, де ти і що ти робиш.

## **4. Робити перерви.**

Фокус уваги школяра на відеоконференції / уроці 20 хвилин. Не більше. У старших школярів 30 хвилин і то у разі внутрішньої мотивації й інтересу до предмета. Скільки триває відеоурок? 40? 45 хвилин? Дитина докладє чимало зусиль, аби сконцентруватися і зрозуміти, що їй через екран намагаються донести. Енергії витрачається більше, ніж на звичайному уроці. Тому вкрай важливо, аби діти перемикали свою увагу і відпочивали між уроками (по можливості не в гаджетах).

Братися до виконання домашньої роботи, яку задають, доцільно не раніше, ніж за годину-півтори після закінчення уроків. Дитині потрібно переключитися, відпочити, пограти і перезарядитися.

## **5. Заохочувати спілкування з однолітками.**

Провідна діяльність школярів середніх і старших класів — це спілкування. Та й в цілому школярі (зокрема молодші) звикли проводити багато часу в колективі спілкуючись, тому можуть відчувати дискомфорт в ізоляції.

Заохочуйте спілкування, розмови, скайп-колли, можливо, навіть якісь ігри онлайн з однокласниками. Загалом, створюйте і заохочуйте умови, у яких дитина може поспілкуватися з однолітками (безпечно, звісно ж).

### **6. Знизити очікування і вимоги.**

Нові умови навчання, тиск суспільства, страхи і тривога заважають дитині розуміти і вчитися як раніше. Отже, якщо помітили, що оцінки й успішність вашого сина / дочки погіршилася — НЕ СВАРІТЬ І НЕ ТИСНІТЬ, а навпаки, зверніть увагу на ситуацію. Адже це може бути однією з ознак стресу. Дитина потребує допомоги і відкритого діалогу з батьками.

Дітям складно. Якщо ми ще будемо стояти у них над душею, вимагаючи тільки позитивних оцінок, то це посилить їхню тривогу, погіршить стосунки з ними.

Зараз як ніколи вдалий час для перегляду і переосмислення своїх вимог стосовно дитини.

### **7. Мотивувати і помічати успіхи.**

Не змушуємо дитину, а мотивуємо! Водночас не забуваємо відзначати її успіхи. Якщо порівнюємо, то тільки із самим собою. Навчайте дітей помічати хороше в обставинах, що склалися, розмовляйте, хваліть і підтримуйте.

Ось такі базові та найнеобхідніші правила, що допоможуть правильно організувати процес дистанційного навчання.

Активна батьківська допомога школі – обов'язкова умова підвищення ефективності навчальної і виховної роботи педагогічного колективу, важлива ланка у здійсненні належної освіти підростаючого покоління.



### 3. ВПРАВИ ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ, ЗАЗЕМЛЕННЯ

Під дією стресу здатність людини до самоконтролю та прийняття логічних і виважених рішень суттєво знижується. Саме тому, щоб відновити баланс емоційного стану та опанувати тривогу, необхідно використовувати техніки саморегуляції та заземлення, які дають змогу швидко та ефективно заспокоїти нервову систему і повернути здатність контролювати свої емоції та реакції. Саморегуляція — це керування власним психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням. Дихальні вправи, техніки релаксації, прийоми для активізації неокортексту (частина мозку, яка відповідає за вищі нервові функції — сенсорне сприйняття, виконання моторних команд, мислення, мову) базуються на основі законів нейробіології. Єдиний ресурс, який потрібен для їхнього виконання, — сама людина.

**ВАЖЛИВО!** Використання таких вправ необхідно розглядати як першу допомогу чи способи саморегуляції при стресових, травматичних подіях, при панічних атаках тощо. Вони не можуть замінити професійну допомогу психолога чи психотерапевта, але допоможуть зняти тривогу та сильне емоційне напруження. Також, якщо є загроза життю чи потреба у швидких та рішучих діях, вправи на розслаблення не варто застосовувати. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни

**Дихальні вправи — найпростіший спосіб впоратися із сильними емоціями**

**Дихальна вправа «Квадрат»** Ця вправа — одна з найпростіших методик швидкого заспокоєння. Вона складається з чотирьох етапів: вдих – пауза – видих – пауза, кожен з яких займає по 4 секунди.

*На вертикальних гранях уявного квадрату робиться вдих або видих, а на горизонтальних — паузи.*

Вправи на дихання :

<https://www.youtube.com/watch?v=1f3t0GmZWFs&t=19s>

Дихальна вправа «Кульбабка» Для виконання вправи необхідно уявити білосніжну пухнасту кульбабку в руці (можна взяти олівець, ручку, лінійку тощо). Завдання — подмухати на квітку так, щоб з неї злетіли всі пушинки. Для цього слід зробити один короткий глибокий вдих через ніс і довгий видих через рот. Здути всі пушинки з кульбабки потрібно за 1-3 рази...

*Для виконання вправи можна використати відеоінструкцію.*

<https://www.youtube.com/watch?v=1BUxsOOzLMg&t=3s>

## **2. Постукування/«Метелик» .**

На початку виконання вправи потрібно долонями утворити метелика, закріпивши один великий палець за іншим, і покласти їх на груди. Далі необхідно постукувати грудну клітину в темпі один удар за одну секунду, чергуючи праву та ліву долоні. Виконувати вправу бажано 1-2 хвилини або ж до появи відчуття спокою та рівноваги. Альтернатива виконання вправи — покласти схрещені руки на передпліччя та зробити постукування у тому ж темпі.

*Для виконання вправи можна використати відеоінструкцію.*

<https://www.youtube.com/watch?v=zPcm9khp9L4&t=60s>

5-4-3-2-1 Ця техніка поступово задіює кожен з органів чуття, активізуючи таким чином неокортекс та дозволяючи швидко заземлитися та повернути відчуття спокою. Перед початком виконання вправи необхідно глибоко вдихнути повітря та зробити повільний видих. Потім слід зосередити увагу на таких моментах: h 5 — предмети, які можна побачити; назвати вголос, якого вони кольору, форми; h 4 — предмети, які можна відчутти на дотик (за можливості, корисно буде доторкнутися до кожного з них); проговорити, які вони за температурою, текстурою; h 3 — звуки, які лунають саме зараз; h 2 —

запахи, які відчуваються; h 1 — смак (можна просто облизати губи, скуштувати щось за можливості).

*Для виконання вправи можна використати відеоінструкцію.*

<https://www.youtube.com/watch?v=c3-OwrMfWCY&t=26s>

Попросіть дітей уявити, що до їхньої правої руки підкочується апельсин, нехай вони візьмуть його в руку і почнуть вичавлювати з нього сік (рука повинна бути стиснута в кулак і дуже напружена 8-10 с.)

«Розтисніть кулачок, відкотіть апельсин (деякі діти уявляють, що вони вичавили сік) ручка тепла..., м'яка..., відпочиває...»

Потім апельсин підкотився до лівої руки. І та сама процедура виконується з лівою рукою. Бажано робити вправу 2 рази (при цьому поміняти фрукти), якщо вона виконується лише одна; якщо в комплексі з іншими вправами – достатньо одного разу (з лівою та правою рукою).

Для того, щоб результат роботи з агресивними дітьми був стійким, необхідне опрацювання кожної характерологічної особливості даної дитини, щоб корекційна робота мала системний, комплексний характер. З метою ефективності корекції необхідна також робота з батьками агресивної дитини.

#### **4. ВПРАВИ ДЛЯ ПОШУКУ РЕСУРСУ**

Вправа «**Безпечне місце**» Емоційній стабілізації сприяє візуалізація себе в безпечному місці – просторі спокою та сили. Це може бути реальна локація, де людині добре чи колись було добре (не варто обирати власну оселю!), або інший вимір чи далекий космос, куточок природи, місце на терасі або біля каміна, головне, щоб там було спокійно. Виконуючи вправу, можна опиратися на наведені нижче інструкції: Зробіть кілька глибоких вдихів. Заплющіть очі й дихайте як звичайно. Уявіть місце, де ви відчуваєте себе спокійно, безпечно і щасливо. Під час занурення у світ свого безпечного місця намагайтеся запам'ятовувати усі деталі, звертайте увагу на кольори та відтінки, уявляйте, що торкаєтеся речей довкола вас. Досліджуйте своє безпечне місце —

прогулюйтеся ним, уявляючи звуки, найдрібніші деталі всього, що вас оточує. Можливо, ви відчуєте запах моря чи квітів, подих вітру на шкірі чи сонячне проміння, почувте пташиний спів. У вашому безпечному місці можна знайти вірного помічника: знайому вам людину, казкову істоту, тварину, будь-кого. З таким другом вам спокійно та добре, тому вирушайте на прогулянку разом і пам'ятайте про те, що варто звертати увагу на кожную деталь. Безпечне місце — це простір, що формується виключно вашими думками. Змінюйте його, робіть для себе якнайкращим, повертайтеся до нього у будь-який час, щоб перепочити та отримати ту підтримку, якої потребуєте. Це місце завжди поруч — достатньо просто заплющити очі і дати волю уяві. Ресурси для відновлення емоційної стабільності у цій вправі — уява та фантазія. Щоб отримати максимальний ефект від візуалізації, необхідно виконувати вправу у безпечному середовищі. Важливо заплющити очі, відволіктися від усього навколо та максимально поринути у створені фантазією образи, пам'ятаючи, що поруч в такий момент мають бути лише люди, яким можна довіряти. Можна також використовувати допоміжні інструменти для активізації уяви, наприклад, відео вправи.

Варто пам'ятати, що кожен сам керує своїм безпечним місцем. Якщо в ньому щось не так, то все можна змінити силою думки, відкинути будь-які негативні образи чи асоціації. Бажано систематично повертатися до створеного образу, щоб посилити відчуття внутрішньої безпеки та свою стресостійкість.

**Вправа «Шлях героя».** Ця вправа є арт-технікою, яка сприяє усвідомленню життєвого шляху, ролі та місця особистості у власному життєтворенні. Виконуючи вправу, можна опиратися на наведені нижче інструкції: • Накресліть на аркуші паперу таблицю розміром 2x3 клітинки.

- У першій комірці намалюйте своїх героя чи героїню. Можна додати ім'я, описати його суперсилу.

- У другій — місію героя, чому він вирушає у подорож, що кличе його до пригод.

- У третій комірці зобразіть перешкоду, яку має подолати герой чи героїня, щоб досягти своєї мети.
- У четвертій — промалюйте внутрішніх помічників, які підтримують героя/героїню.
- У п'ятій — зовнішніх помічників, що приходять на допомогу.
- У шостій комірці зобразіть фінал історії, завершення пригод. Після того, як історію буде намальовано, бажано поділитися нею з іншими. Необхідно обговорити зображене, аналізуючи, які почуття викликала вправа, що допомогла зрозуміти. Варто зосередитися на тому, що герой чи героїня є художнім відображенням самого автора/-ки, тому місія, перепони, помічники і, власне, фінал розповіді можуть багато розповісти про якість особистості, яка їх створила.

## СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Вправи для боротьби зі стресом від програми HEART [https://resource-centre-uploads.s3.amazonaws.com/uploads/stress\\_busters\\_ukr.pdf](https://resource-centre-uploads.s3.amazonaws.com/uploads/stress_busters_ukr.pdf)
2. How to handle stress: teachers & education staff  
<https://www.educationsupport.org.uk/resources/for-individuals/guides/how-to-handle-stress/>
3. Центр здоров'я і розвитку Коло сім'ї. Інформаційні ресурси по темі психологічної допомоги під час війни  
[https://ks.org.ua/?fbclid=IwAR3XCeUkIQP\\_mqlBNxsXHJufjCMizo-9scrvmuitBu7SWQy2bJiGpACP9Kk](https://ks.org.ua/?fbclid=IwAR3XCeUkIQP_mqlBNxsXHJufjCMizo-9scrvmuitBu7SWQy2bJiGpACP9Kk)
4. Як говорити з дітьми про війну: поради психологів. Кілька порад щодо того, як підійти до розмови з дитиною про війну. ЮНІСЕФ  
<https://www.unicef.org/ukraine/stories/how-talk-to-children-about-war>