

Тема № 8. Обговорення труднощів

Цілі тренінгу:

- усвідомлювати шляхи допомоги дітям, що сприяють їхньому розумінню власних почуттів та переживань;
- визначати умови створення безпечного середовища, яке сприяє благополуччю дітей;
- практикувати техніки активного слухання для покращення психологічного стану дітей, підтримки їхнього благополуччя у воєнний час;
- ознайомитися з ходом проведення сесії-обговорення війни з дітьми.

Внаслідок війни, багато дітей і їхніх сімей в Україні зазнали жахливих труднощів: переїзд, розлуку з рідними тощо. Діти могли не відвідувати заклади освіти, не мати щоденного розпорядку дня, не спілкуватися зі своїми друзями. Комуś навіть не вдавалося доєднуватися до онлайн-занять / уроків. Також діти могли спостерігати підвищену тривожність, напругу та виснаження своїх батьків/опікунів. Через ці фактори, психічне здоров'я та благополуччя дітей могло значно погіршитися. Безпечне середовище для обговорення такого досвіду допоможе дітям усвідомити «нормальність» будь-яких їхніх почуттів, якщо вони зможуть поділитися ними зі своїми однолітками.

Педагоги відіграють важливу роль у житті дітей і можуть надавати дітям щоденну підтримку, заспокоювати їх. При системному використанні інструментів і практик підтримки благополуччя дітей, педагоги можуть допомогти дітям адаптуватися та відновити відчуття «нормальності», незважаючи на будь-які тривожні події в житті. Сесія-обговорення має на меті підтримати дітей і запобігти довгостроковому негативному впливу війни на їхній соціально-емоційний розвиток».

план такого обговорення передбачає шість кроків:

1. Вступ. Скільки часу триватиме обговорення? Яка мета обговорення?
2. Як війна вплинула на нас, наші сім'ї та наше коло спілкування?
3. Що нам допомагало, коли ми не могли навчатися / відвідувати заклади освіти?
4. На що ми сподіваємося та чого очікуємо?
5. Що змушує нас нервувати?
6. Як ми дбаємо одне про одного?

Як говорити з дітьми про війну

90-120-хвилинна сесія-обговорення війни з дітьми віком від 6 років

У цьому додатку ви знайдете рекомендації щодо проведення обговорення з дітьми, щоб допомогти їм усвідомити свої почуття та переживання через війну. Під час таких бесід педагоги не втручаються у психічне здоров'я дітей і не

використовують медичну термінологію, яку можуть використовувати психологи чи психіатри, коли надають спеціалізовану допомогу.

Педагоги відіграють важливу роль у житті дітей і можуть надавати дітям щоденну підтримку, заспокоюють їх, а при щоденному використанні інструментів і практик підтримки благополуччя дітей, можуть допомогти їм адаптуватися та відновити відчуття «нормальності», незважаючи на будь-які тривожні події в їхньому житті.

Цю сесію-обговорення варто провести дорослим (у тому числі й педагогам), які взаємодіють з дітьми, що зазнали життєвих труднощів внаслідок війни. Сесія-обговорення має на меті підтримати дітей і запобігти довгостроковому негативному впливу війни на їхній психосоціальний розвиток.

Обговорення з батьками/опікунами

Батьків і опікунів потрібно попередити, що ви будете обговорювати війну з дітьми, а також поділитися практиками, які вони можуть використовувати для підтримки дітей щодня, наприклад, вправи на глибоке дихання. Під час зустрічі з батьками / опікунами зазначте, що це не сеанс психотерапії, і що ви будете підтримувати дітей упродовж усього обговорення. Також зазначте, що діти зможуть ділитися особистими історіями лише за власним бажанням.

Якщо у вас немає можливості зустрітися з батьками / опікунами, напишіть листа чи повідомлення, наприклад, у Viber-спільноті.

Чому це важливо?

Внаслідок війни багато дітей і їхніх сімей в Україні зазнали серйозних труднощів: переїзд, розлуку з рідними тощо. Діти могли не відвідувати заклади освіти, не мати щоденного розпорядку дня, не спілкуватися зі своїми друзями. Комуś навіть не вдавалося доєднуватися до онлайн-уроків. Також діти могли спостерігати підвищену тривожність, напругу та виснаження своїх батьків / опікунів. Через ці фактори, психічне здоров'я та благополуччя дітей могло значно погіршитися. Безпечне середовище для обговорення такого досвіду, допоможе дітям усвідомити «нормальність» будь-яких їхніх почуттів, якщо вони зможуть поділитися ними зі своїми однолітками.

Поширені реакції дітей на стрес, війну чи переїзд

Діти, що перебували в гарячих точках бойових дій, довгий період часу не відвідували заклади освіти, не спілкувалися зі своїми друзями та педагогами, можуть відчувати тривогу, занепокоєння, смуток, слабкість тощо. Вони можуть боятися радіації, ракет, людей у військовій формі навіть у безпечних місцях через те, що провели значний час в укриттях, були свідками ракетних ударів або обстрілів. У таких складних обставинах благополуччя дітей і їхній розвиток надзвичайно страждає через відсутність розпорядку дня, відчуття безпеки та психологічного спокою.

Хоча діти можуть зрадіти зустрічі зі своїми однолітками та педагогами, коли повернуться до закладів освіти, вони водночас можуть хвилюватися за своїх рідних на фронті, сумувати за близькими людьми (якщо вони в іншому регіоні / країні). Повітряні тривоги можуть викликати страх і стурбованість у дітей, оскільки вони могли бути свідками бомбардувань чи бойових дій.

Однією з дуже поширених реакцій на війну є відсутність довіри іншим. Країни воюють свідомо, тому і дітям, і дорослим складно зрозуміти, чому люди завдають іншим болю та горя. Ці почуття можуть призвести до недовіри, а також «полярного» мислення (наприклад, діти можуть вважати, що люди або добрі, або злі). Також діти можуть перестати співчувати людям чи спілкуватися з тими людьми, яких вони вважають «злими». Наприклад, це може призвести до поляризації дітей, які спілкуються різними мовами, мають різне етнічне походження тощо.

Трагічний досвід дітей також може призвести до імпульсивної, агресивної чи дратівливої поведінки, погіршення уваги та пам'яті. Іноді це важко помітити, адже деякі діти можуть тримати це в собі і не виявляти ці ознаки у своїй поведінці. Наприклад, коли дітям сумно, вони ніби «входять і виходять з цього стану»: іноді граються та взаємодіють з іншими, як зазвичай, а потім, раптово пригадавши щось (через певні слова, запахи чи інші тригери) – гніваються, кричать тощо. Тому педагогам важливо пояснити дітям, що така реакція – це цілком нормально і не потрібно цього соромитися.

Чому потрібно провести сесію-обговорення війни з дітьми?

- Ви як педагог зможете дізнатися, як діти ставляться до того, що вони повернулися до навчання, що їх може заспокоїти, а також, що потрібно зробити, щоб вони почувалися безпечно. Це допоможе вам створити безпечний освітній простір і допомогти дітям адаптуватися до «нормального» життя зі щоденним розкладом.

- Ви зможете заспокоїти дітей, висловити своє розуміння, заохотити їх до освітнього процесу, а також повернути їх до «нормальності».

- Ви зможете дізнатися, чи є діти, яким, можливо, знадобиться додаткова увага та підтримка (зокрема, спеціалізована допомога).

- Діти зможуть:

- покращити самоусвідомлення, поділившись одне з одним своїм досвідом і почуттями;

- осмислити власні емоції та почуття, які пов'язані з досвідом війни, а також розвинути вміння контролювати емоції;

- усвідомити, що вони не самотні, що їхні однолітки теж пережили подібний досвід;

- зрозуміти, що поруч є ті, хто їх завжди підтримає.

Фасилітуємо обговорення

90-120-хвилинна сесія-обговорення війни складається з шести кроків:

1. Вступ. Скільки часу триватиме обговорення? Яка мета обговорення?
2. Як війна вплинула на нас, наші сім'ї та наше коло спілкування?
3. Що нам допомагало, коли ми не могли навчатися / відвідувати заклади освіти?
4. На що ми сподіваємося та чого очікуємо?
5. Що змушує нас нервувати?
6. Як ми дбаємо одне про одного?

Підготовка до сесії-обговорення

Ми рекомендуємо проводити обговорення усім класом (але не більше ніж з 30-ма дітьми).

Перш за все, подбайте про безпеку дітей. Оберіть клас чи кімнату, в якій дітям буде зручно сидіти в колі, щоб вони могли бачити одне одного. Підготуйте дошку чи фліпчарт, крейду, маркери, олівці та аркуші паперу для активностей.

Адаптації для різних вікових груп

Фасилітаторам обговорення варто попередньо поміркувати щодо вікових особливостей і можливостей дітей перед початком планування сесії-обговорення.

Ідеї адаптації обговорення відповідно до віку дітей:

- **Для дітей молодшого шкільного віку (6-10):** Скоротіть обговорення або заплануйте декілька сесій упродовж тижня. Попередньо підготуйте запитання для обговорення, активності, які допоможуть дітям поділитися своїм досвідом і почуттями. За можливості, заплануйте активності з елементами арт-педагогіки або ігрові взаємодії. Проте, завжди завершуйте сесію з обговорення шостого кроку: Як ми дбаємо одне про одного?

- **Для дітей старшого шкільного віку (11-18):** Обговоріть з дітьми важливість медіаграмотності під час війни, будь-які новини, які їх тривожать, дайте відповідь на їхні запитання тощо. Запропонуйте дітям вести щоденник, в якому вони зможуть занотовувати чи зображувати свої думки та почуття – особливо доречно для цієї вікової групи.

Рекомендації:

1. Активно слухайте дітей, коли вони діляться своїми думками та почуттями, встановлюйте зоровий контакт, а також дякуйте за відкритість і участь в обговоренні. Переконайтеся, що кожна дитина має змогу висловитися, якщо хоче чимось поділитися. Ви також можете запропонувати дітям об'єднатися в менші групи, таким чином, сором'язливим дітям може бути легше ділитися одне з одним. Ви можете пропонувати дітям висловитися, але НЕ примушуйте дітей говорити.

2. Ви можете наводити приклади відповідей на основі вашого досвіду, але не говоріть про особисте, окрім загальних тверджень: «Я сумувала(в) за учнями, за навчанням, а ти?» Пам'ятайте, що сесія-обговорення має бути зосереджена саме на дітях, тому фокусуйтеся на досвіді дітей.

3. Будьте гнучкими щодо часу проведення сесії-обговорення. Деяким класам знадобиться більше часу на обговорення певної теми, іншим – менше. Проте не фасилітуйте обговорення довше ніж 120 хвилин.

4. Якщо у класі є нові діти (внутрішньо переміщені особи), докладіть якомога більше зусиль, щоб вони почувалися залученими до обговорення, а також, щоб їх підтримували інші діти.

5. Фасилітаторам необхідно використовувати в своєму мовленні твердження для відновлення «відчуття нормальності», а також твердження для узагальнення.

Використання тверджень для узагальнення чи для відновлення відчуття «нормальності» може допомогти вам спілкуватися з дітьми, які переживають складні життєві ситуації чи відчувають негативні емоції/стрес. Твердження для узагальнення чи відновлення відчуття «нормальності» не мають на меті ігнорувати думки дітей. Натомість, такі твердження допомагають дітям усвідомити, що вони не самотні, а також, що їхні почуття непоодинокі – інші діти також відчувають схожі емоції. Це можливість допомогти дітям зрозуміти, що існує зв'язок між подіями та почуттями/емоціями, які вони переживають. Головне, щоб діти зрозуміли, що будь-які реакції на події зрозумілі та нормальні.

Приклади тверджень для відновлення відчуття «нормальності»:

- «Цілком нормально відчувати такі емоції. Наші почуття та емоції допомагають нам пережити складні ситуації. Наприклад, страх у небезпечних ситуаціях спонукає нас тікати та знайти безпечне місце; смуток допомагає нам відпочити, виплакати негатив і рухатися далі»;

- «Війна принесла багато негативних емоцій у наше життя. Ми можемо відчувати стрес і бути пригніченими через все, що відбувається довкола нас. Тому іноді нам складно впоратися з цими почуттями самотійно, ділитися емоціями з іншими та просити допомоги»;

- «Цілком зрозуміло, що злість – це одна з найпоширеніших реакцій на війну. Ми можемо бути злими на всіх людей довкола, зокрема на людей, які спричинили війну в нашій країні. І це нормально»;

- «Так, звичайно, багато з нас пережили ракетні удари чи обстріли. Через це ми можемо спочатку радіти, що ми знаходимося в безпеці, але водночас, ми можемо бути збентеженими та наляканими. Пам'ятайте, що це абсолютно нормально і такі почуття – це наслідок війни»;

- «Цілком нормально, якщо ви хочете грати та відчувати радість, навіть якщо ваші близькі не поруч з вами. Кожен з нас прагне щастя, тому це природно, що ви спочатку можете плакати, злитися, а потім – усміхатися. Тому нам усім потрібно зосереджуватися на чомусь позитивному».

Мета тверджень для узагальнення полягає в тому, щоб діти зрозуміли, що їхні реакції на трагічні події непоодинокі – інші діти також переживають, сумують, зляться тощо. Використання під час спілкування тверджень для узагальнення чи відновлення відчуття «нормальності» надзвичайно важливе не лише для того, щоб підтримати дітей і допомогти їм зрозуміти їхні почуття, а й усвідомити, що такі емоції є абсолютно нормальними і їх поділяють інші люди. Це допомагає залучити дітей до освітнього процесу та взаємодій, а також повернути надію на світле майбутнє.

Уникайте тверджень на кшталт: «З тобою все буде добре». Ви не можете бути певними, що говорите правду. Натомість зазначте: «Ми віримо, що все буде добре», «Ми віримо / сподіваємося / робимо все, що потрібно...».

Приклади тверджень для узагальнення:

- «Багато дітей почуваються так само, як і ти. Дехто з них такого ж віку, дехто – старший»;

- «Я знаю одну дівчинку, якій стало значно легше після того, як вона обговорила свою тривогу та збентеження зі своєю мамою»;

- «Більшість дітей сумували за своїми рідними, але щойно вони поговорили по телефону – їм стало легше»;

- «Упродовж першого місяця війни багатьом дітям було дуже складно, проте зараз вони почуваються набагато краще»;

- «Дякую, що поділилися з нами, я впевнена(ний), що більшість із нас розуміють ці емоції і відчували чи відчують їх»;

- «Мені дуже шкода, що це сталося. Це, напевно, було дуже складно для тебе. Більшість дітей, які не спілкувалися зі своїми батьками, дуже хвилюються і мають проблеми зі сном, які ти описав(ала)»;

○ «Мені неймовірно шкода, що твій (твоя) _____ помер (ла). Це надзвичайно болісний досвід, який складно описати словами. Всі діти, які втратили _____, надзвичайно сумують, а іноді відчують себе самотніми. Багатьом дітям допомагає спілкування з друзями, різноманітні ігри та повсякденні справи, наприклад, відвідування школи».

**1. Вступ до сесії-обговорення:
Скільки часу триватиме обговорення? Яка мета обговорення? (10 хв)**

Рекомендації: обговорення має проводити педагог, який зможе створити психологічно безпечний простір. Важливо дотримуватися розкладу, щоб ви встигли пройти всі шість кроків обговорення. Фасилітуйте обговорення протягом часу, який відповідає віковій групі дітей, але не довше 120 хвилин.

Щоб розпочати сесію-обговорення, запропонуйте дітям заспівати разом пісню або зіграти в гру, щоб ментально включити їх у процес взаємодії, а також познайомитися одне з одним (якщо у класі є нові учні).

Далі зазначте: «Я дуже рада(ий) бачити вас! Сподіваюся, ви теж. Через війну останні місяці були справді складними для нас. Упродовж наступної години ми з вами будемо обговорювати, як ми відчуваємося, як справи в кожного з нас, як ми можемо допомагати та підтримувати одне одного».

Запропонуйте дітям створити правила взаємодії. Ви можете зазначити свої варіанти правил, а діти можуть додати до них свої (за можливості, зафіксуйте правила на дошці).

- Не існує правильних чи неправильних відповідей – ми поважаємо думки одне одного
- Ми не сміємося і не знущуємося одне над одним
- Кожен з нас має можливість висловитися
- Ми уважно слухаємо одне одного
- Ми можемо промовчати, якщо нам не хочеться чимось ділитися

Обов'язково запитайте дітей, чи хочуть вони додати інші правила до списку.

2. Як війна вплинула на нас, наші сім'ї та наше коло спілкування? (10-15 хв)

Рекомендації: Якщо дитина ділиться певним трагічним досвідом, використовуйте у своєму мовленні твердження для відновлення «відчуття нормальності» або твердження для узагальнення: «Так, я розумію тебе, багато людей зараз відчують те ж саме». Ця частина обговорення поділена на 2 кроки: спочатку обговоріть з дітьми, як війна вплинула на наше життя і

продовжує впливати, а вже потім – які почуття це викликає. Головне, щоб діти могли зрозуміти зв'язок між наслідками війни та почуттями, які через це виникли. Наприклад: *«Ми не могли ходити до школи і це було складно»* або *«Багато наших рідних були далеко і це змушувало нас відчувати тривогу та провину»*.

Розпочніть, зазначивши: «Війна, так чи інакше, вплинула на всіх людей: і дітей, і дорослих. Зараз ми поговоримо про те, як бойові дії в нашій країні впливали і досі впливають на наше життя». Зосередьте увагу дітей на події та наведіть декілька прикладів:

- Ми не могли ходити до школи
- Школи були тимчасово закриті
- Наші батьки, бабусі та дідусі, брати та сестри, допомагали нам з навчанням чи домашніми завданнями

Якщо є діти, які були вимушені переїхати, чи втратили своє житло через обстріли чи ракетні удари, наведіть наступні приклади:

- Нам довелося покинути свої домівки та міста, щоб бути в безпеці
- Ми стали свідками бомбардувань, обстрілів наших домівок, шкіл, міст.

Запропонуйте дітям поділитися їхнім досвідом впливу війни на їхнє життя, коментуйте їхні думки, використовуючи твердження для узагальнення чи відновлення відчуття «нормальності».

Потім запитайте: «Як ці події змусили вас почуватися?» Наприклад: «Ми бачили жахливі новини по телебаченню і це змушувало нас хвилюватися». Ви можете запропонувати дітям намалювати чи показати за допомогою власного тіла, як ці події вплинули на їхній емоційний стан чи емоційний стан їхніх близьких. Наприклад, підготуйте картки з зображеннями різних емоцій: смуток, гнів, збентеження тощо, або запропонуйте дітям виготовити такі картки з емоціями, які вони відчували (обов'язково зазначте, що треба зображувати не ситуацію, а почуття).

Далі наголосіть на тому, що всі почуття та емоції, які зазначили діти, є цілком нормальними; вплив війни має безпосередній зв'язок з нашими почуттями. Нагадайте дітям, що іноді нам надзвичайно важливо обговорювати наші почуття та думки з іншими, головне, щоб ви довіряли цим людям.

Рекомендації: Якщо ви помітили, що діти не хочуть ділитися своїми почуттями, роздайте дітям приклади впливу війни на їхнє життя та список емоцій. Запропонуйте дітям поділитися, чи впізнають вони ці емоції в собі чи в їхніх рідних. Дітям може бути легше розпізнати почуття, які вони відчували чи відчують, аніж самостійно назвати їх.

Наприклад: «Мені довелося покинути свій дім і взяти лише найнеобхідніші речі. Я не знала(знав), куди саме ми їдемо і чи взагалі побачу я коли-небудь свій дім. Тоді мені стало дуже сумно» або «Я сидів в укритті з моєю бабусею та братом, незабаром ракетні удари закінчилися і мені стало легше».

3. Що нам допомагало, коли ми не могли навчатися / відвідувати заклади освіти? (5-10 хв)

Рекомендації: Запропонуйте дітям поміркувати над запитанням у форматі «Мозковий штурм» або обговорити запитання спочатку в парах.

Коли діти озвучуватимуть ідеї того, що допомагало їм почуватися краще під час війни, фіксуйте їхні ідеї на дошці. Ви також можете навести декілька прикладів, які могли допомагати їм:

- Спілкування з друзями чи рідними, які були не поруч з нами
- Ігри зі своїми братами чи сестрами
- Підтримка знайомих, рідних
- Щедрість інших людей
- Нові друзі, з якими ми познайомилися в укритті чи інших місцях під час війни

Далі запропонуйте дітям активність, яка допомагає заспокоїтися – «Животики дихають».

«Животики дихають»

Говоріть спокійним повільним голосом:

«Обережно покладіть обидві долоні на живіт. Сядьте рівно, але розслаблено. Заплющіть очі або спрямуйте свій погляд донизу. Повільно видихніть та вдихніть і відчуйте, як наші животики наповнюються повітрям. Наші животики надуваються і стають кругленькими. А тепер видихніть і відчуйте, як наші животики повільно зменшуються. Подумки порахуйте від 1 до 5, коли ви вдихаєте повітря, а потім – від 5 до 1, коли видихаєте. Надуйте свої животики таким чином чотири рази».

Далі запитайте дітей, як вони відчуваються, а також поділіться, як ви себе відчуваєте.

4. На що ми сподіваємося та чого очікуємо? (10-15 хв)

Мета цього кроку – допомогти дітям почати мислити позитивно, висловити свої сподівання щодо світлого майбутнього, а також відчувати, що вони є невід’ємною частиною спільноти класу.

Зазначте: *«Багато дітей дуже хотіли повернутися до школи, оскільки чекали на зустріч із своїми друзями та однокласниками. Чи є у вас певні очікування щодо нашого навчання? Які саме? На що ви сподіваєтеся у найближчому майбутньому? Чого очікуєте?»*.

Таким чином, діти зможуть висловити позитивні очікування щодо майбутнього, а також ви почуєте їхні пропозиції, які стосуються освітнього процесу. Ви також можете запропонувати дітям намалювати свої очікування та поділитися ними у парах чи командах.

5. Що змушує нас нервувати? (5-10 хв)

Поділіться з дітьми тим, що змушує вас нервувати, а потім – запитайте у дітей:

- Що змушує нас нервувати?

Зазначте:

«Багато дітей хвилюються щодо повернення до навчання та загалом щодо нашого майбутнього. Ми можемо хвилюватися, чи наші друзі все ще хочуть з нами спілкуватися, чи будуть повітряні тривоги, чи повернуться наші близькі з війни тощо».

Для нас дуже важливо ділитися одне з одним своїми переживаннями, особливо, коли відчуваємо, що нам потрібна допомога. Пам’ятайте, що разом ми зможемо допомогти одне одному та будемо піклуватися про близьких».

6. Як ми дбаємо одне про одного? (20-30 хв)

Зазначте:

«Ми всі піклуємося про себе та одне одного. Я впевнена (впевнений), що ви помітили, як всі українці об’єдналися, щоб підтримувати одне одного протягом таких складних часів».

Наприклад:

- Вітати та підтримувати нових учнів нашого класу
- Допомогати новим учням, якщо в них виникають певні труднощі (наприклад, де знаходиться певний кабінет, чи коли розпочинаються уроки тощо)
- Підтримувати одне одного, якщо хтось із нас відчуває смуток, злість, розчарування тощо
- Добре ставитися одне до одного

Далі запропонуйте дітям поміркувати, як ще ми можемо дбати одне про одного, та фіксуйте їхні ідеї на дошці. Також ви можете зазначити: *«Якщо ви бачите, що хтось із дітей не бере участь у взаємодіях чи почувається осторонь, запропонуйте їм приєднатися чи пограти з вами в гру. Звертайтеся до мене чи до*

інших дорослих, якщо ви засмучені, або якщо бачите інших дітей, які виглядають засмученими».

Запропонуйте дітям створити плакат чи листівки (зважаючи на матеріали, які є довкола) з малюнками чи ключовими словами, які демонструватимуть способи підтримки одне одного. Ви також можете запропонувати дітям створити пісню чи театральну виставу, яка б спонукала дітей інших класів піклуватися одне про одного.

Завершіть взаємодію на позитивній ноті і зазначте, що ви сподіваєтеся, що час, проведений в школі, буде цікавим і радісним для дітей.

Рекомендації:

Можливо у вашій класі будуть діти, які потребуватимуть спеціалізованої допомоги. Перш ніж фасилітувати сесію-обговорення, переконайтеся, що в школі є психолог, до якого можна було б звернутися вам чи батькам/опікунам дитини (або інші доступні центри підтримки). Після сесії-обговорення спостерігайте за поведінкою і станом дітей. Якщо ви помічаєте, що дитина впродовж тривалого часу знаходиться у стані стресу, зверніться до її батьків/опікунів і запропонуйте звернутися до шкільного психолога чи в інші центри за спеціалізованою допомогою.

Як дбати про себе?

Війна впливає на всіх людей, зокрема педагогів. Багато педагогів пережили складні життєві ситуації, тому їм надзвичайно важливо піклуватися про себе та звертатися за додатковою допомогою за потреби. Ви можете дбати про своє благополуччя щодня за допомогою наступних кроків:

1. Робіть перерви, коли відчуваєте в цьому потребу.
2. Дбайте про власні базові потреби.
3. Робіть те, що приносить вам радість і задоволення, що має для вас значення.
4. Спілкуйтеся з близькими принаймні 5 хв щодня.
5. Обговорюйте зі своїми колегами питання благополуччя.
6. Встановіть і дотримуйтеся розпорядку дня.
7. Зведіть шкідливі звички до мінімуму.
8. Записуйте в щоденник те, за що ви вдячні.
9. Обмірковуюйте ситуації чи події, які ви можете контролювати, а які – ні.
10. Робіть вправи на розслаблення впродовж дня.

Як спілкуватися з дітьми, які відчувають стрес?

Ви як педагоги зазвичай першими помічаєте, коли дитина може перебувати в стані стресу. Саме тому ви є тим дорослим, який може їх заспокоїти, втішити та покращити їхній емоційний стан. Говоріть з дитиною, яка відчуває стрес, спокійно, тихо і повільно. Сядьте поруч з дитиною або присядьте, щоб ви були на одному рівні та могли встановити зоровий контакт. Ви також можете встановити фізичний контакт: взяти дитину за руку, обійняти тощо. Але обов'язково запитайте у дитини, чи можна її взяти за руку, чи обійняти.

Якщо дитина панікує або виглядає розгубленою, спробуйте переключити її увагу на щось приємне чи радісне. Наприклад, запропонуйте дитині зосередитися на кольорах кімнати, предметів довкола. Допоможіть дитині зменшити відчуття паніки чи тривоги, запропонувавши зосередитися на диханні. Заохочуйте дитину дихати глибоко й повільно. Ви навіть можете зробити це в ігровий спосіб: показати, як може дихати кіт чи лев. Запитайте, яка тварина є її улюбленою і запропонуйте показати, як дихає ця тварина і які звуки, вона може видавати.

Розмовляючи з дитиною, яка може бути в стані стресу, завжди слухайте її уважно.

- Використовуйте засоби невербального спілкування, щоб показати дітям, що ви уважно слухаєте.
- Перефразуйте слова дитини, щоб переконатися, чи правильно її зрозуміли.
- Заохочуйте дитину говорити, якщо вона цього хоче, але не примушуйте.
- Реагуйте на твердження дитини без засуджень чи заперечень.
- Спостерігайте за невербальним мовленням дитини.