

Рекомендації класним керівникам

У педагогів виникла необхідність пояснювати дітям, що відбувається, як реагувати на конфлікти між дітьми, що розгортаються, як втриматися від надання оцінок, як не нашкодити дітям, а навпаки – бути корисними. Варто знати, що як би дітей не оберегати від інформації, вона до них буде надходити, оскільки діти відвідують дитячі садочки, школи, спортивні секції та гуртки і мають змогу спілкуватися з однолітками та отримувати від них новини чи іншу інформацію. Тому краще за все, якщо дорослі будуть самостійно інформувати дітей, при цьому враховуючи вікові особливості спілкування.

Основною допомогою в надзвичайних ситуаціях для дітей є:

- відповідна до віку фактична інформація;
- зрозумілі, відкриті пояснення того, що відбувається і, можливо, буде потреба повертатися до цієї розмови не один раз;
- допомога у висловленні своїх почуттів через розмову, гру, малювання тощо;
- дитина може потребувати поради, як реагувати на запитання інших дітей (наприклад, якщо хтось із батьків постраждав чи загинув, чи, можливо, через інші обставини);
- відпочинок, заняття улюбленими справами, що викликають задоволення;
- загальна підтримка як у сім'ї, так і в навчальному закладі;
- знайомий звичний розпорядок дня для відновлення відчуття спокою;
- регулярні запевнення, що все буде добре, що близькі люди піклуються і дбають про безпеку.

Діти молодшого шкільного віку продовжують відображати у грі все, що відбувається навколо. Політичне протистояння, яке тривало декілька місяців відразу ж було відображено в рольових іграх у школах та дитячих садках. Гра для дітей – це можливість впоратися з ситуацією, яка вже склалася чи може мати місце. Гра для дитини – це дуже важлива «робота». Але робота особлива, вона одночасно приносить задоволення, розвиває та навчає, вводить у суспільство. У грі діти моделюють доросле життя і його конфлікти та відображають суспільні конфлікти. Діти в одну й ту ж саму гру будуть грати стільки разів, скільки їм потрібно. Вони самі

розподіляють, хто яку роль гратиме і добре орієнтуються в правилах, які створюють. З часом активність та актуальність гри буде знижуватися, і діти перейдуть до нової гри. Педагог може обговорити з дітьми ситуацію, яка склалася, ретельно добираючи слова. Будь-яка інформація повинна бути подана дитині, але у відповідності до її віку та рівня розвитку. Надлишок відомостей може залякати дитину і викликати страх та почуття беззахисності. У той же час додаткова інформація допоможе дитині зрозуміти, що відбувається насправді. Педагог може залучити дітей до обговорення, щоб вони самі донесли власні думки та почуття. У будь-якому разі не потрібно ділитися з дітьми різними необґрунтованими чутками чи недостовірною інформацією.

Дитячий та підлітковий психолог Вольфганг Єльзнер (Wolfgang Oel-sner) вважає, що дітям важливо розповідати про те, що відбувається, і як ці події тлумачать.

«Протест – це можливість сказати «ні», бути проти чогось, що і потрібно передати. Цьому дітям потрібно навчитись, тому що, говорячи про протест, ми даємо дітям розуміння, що в них є право вести дискусію, що вони можуть заперечувати те, з чим не згодні».

Матіас Кьорніх (Matthias Körnich), відома німецька журналістка, вважає, що дітям потрібно розповідати про акції протесту і наводить приклад, яким чином це можна робити. «Влада міста вирішила знести дитячий майданчик, тому що його утримання дорого обходиться місту. У мешканців міста є тільки одна можливість попередити це: вони виходять на акцію протесту, яку висвітлюють

усі місцеві ЗМІ. Після цього мер міста просто вимушений же раз замислитися і провести перемовини з учасниками акції: дітьми та їх батьками». Доцільно знати та використовувати в розмові з дітьми на тему ситуації в країні правильні слова та вирази. До правильних слів та виразів належать ті, які не є оціночними, не несуть погрози і не навіюють страх, а просто констатують сам факт подій.

Не можна бути впевненими, що всі діти в класі займуть однакову позицію до того, що відбувається, бо вони мають сім'ї і на їх світобачення впливає позиція членів сім'ї. Щоб раптом не спровокувати конфлікт у класі, це потрібно враховувати.

Доцільно заздалегідь обмірковувати, як саме ті чи інші завдання можуть вплинути на дітей, чиї батьки або родичі брали участь чи постраждали, або навіть загинули внаслідок конфліктних подій.

Непотрібно наполягати на тому, щоб завдання, пов'язані з сім'єю, виконувались у строгій відповідності зі заздалегідь встановленими правилами. Потрібно мати гнучкий та творчий підхід, і не обов'язково оприлюднювати результати виконання таких завдань усім учням класу.

Доцільно обговорювати зі шкільним психологом чи соціальним педагогом можливість створення групи взаємодопомоги для дітей, які цього потребують. Залучення до цієї роботи фахівців з організацій, які займаються допомогою дітям та сім'ям та мають досвід у веденні таких груп.

Непотрібно думати, що всі діти однаково відреагують на якусь травматичну подію. Різні діти на одну і ту ж саму подію прореагують по-різному. На це буде впливати попередній досвід реагування на травмуючі події, рівень розуміння дитиною того, що відбулося і відбувається, чи була надана підтримка та допомога раніше, чи мала дитина дорослого, якому могла б довіряти.

Доцільно обговорювати з батьками можливі реакції дітей на події, тривоги та страхи у зв'язку з ними та як це відображається в поведінці дитини. Серед дітей у класі можуть бути ті, хто втратив батька чи матір через події в державі. Такі діти можуть переживати втрату і в такий період у них може знизитись успішність, можуть бути складнощі з концентрацією уваги, пригнічений емоційний стан.

Непотрібно навішувати на таких дітей ярлик «проблемна» дитина. Важливо побачити в ній особистість, яка реагує на перенесену втрату.

Варто робити все для того, щоб усі діти в класі знали про те, що в якоїсь дитини постраждали чи загинули батько чи мати, і тактовно підходити до обговорення такого

питання. Якщо втрати в класі обговорюються, – це дає можливість навчатися дітям висловлювати співчуття і дбайливо ставитися до тієї дитини, яка втратила когось із батьків.

Недоцільно ігнорувати дитячі зауваження або конфлікти, пов'язані з втратами близьких людей. Краще демонструвати дітям розуміння та повагу до почуттів інших людей, вчити дітей тому, що кожна людина має невід'ємну внутрішню цінність. І краще дитині допомогти, аніж її ображати.

Франсуаза Дольто (дитячий аналітик) писала «...треба зробити так, щоб дитиною керував не страх, а почуття свободи, коли один повинен бути відмінним від іншого, люблячи інших, хто, у свою чергу, з любов'ю ставиться до нього, при цьому кожний терпляче приймає індивідуальні та сімейні особливості іншого». Доречно вміти розпізнавати ознаки, які вказують на те, що дитина переживає втрату або має депресивні прояви. У разі необхідності потрібно повідомити тих близьких, які опікуються дитиною, щоб вони мали можливість підтримати її.

Підтримуючи звичний шкільний розпорядок, вчитель допомагає дітям відчувати безпеку, а також те, що є речі, які залишаються звичними. Підготовка до певних шкільних подій також може продовжуватися. У періоди великих хвилювань батьки можуть не дозволяти дітям ходити до школи, в принципі батьки мають право залишити дитину вдома, але повернення до звичного життя допомагає дитині зміцнити почуття безпеки та здатності керувати своїм життям. Підтримка звичного способу життя дуже позитивно діє на дитину та є для неї доказом власної безпеки та стабільності.

Учителю потрібно бути уважнішим до дітей, адже деякі з них можуть демонструвати ознаки стресу. Ці ознаки не варто залишати без уваги, а краще звернутися за допомогою до фахівців.

У періоди надзвичайних ситуацій, які викликають багато тривоги та не мають остаточного вирішення, певний час особливо важливою є різнобічна підтримка дітей.

Емоційна підтримка. Це перше, що спадає на думку, коли ми думаємо про підтримку, яку нам надають інші люди. Якщо в дорослих виникають проблеми на

роботі, члени сім'ї або друзі будуть кожного дня питати, як себе людина почуває та казати їй, що підтримують її. Це ж саме можна робити і з дітьми. Інколи діти настільки переживають за своїх близьких, що бояться ставити їм запитання або не звертаються за підтримкою, тому що вважають, що цим вони засмутять близьку їм людину. Тому вчителям потрібно бути уважними до своїх учнів і бачити, хто з них потребує особливої уваги. Можна запропонувати таку вправу, щоб кожен учень склав список усіх учнів класу, поміркував і написав навпроти кожного з прізвищ, що найбільш подобається в цій особі, які її чесноти. Вчитель збирає написане, опрацьовує і наступного тижня роздає кожній дитині аркуш з перерахованими рисами, які помітили однокласники.

Навички, які необхідні, щоб надавати дітям підтримку:

- Активне слухання. Допомагаємо дитині впоратися з її почуттями. Дитині потрібно, щоб її почуття приймали та поважали: можна спокійно та уважно вислухати дитину; можна визнавати почуття дитини словами «так», «хм», «зрозуміло»; можна назвати почуття: «ти стурбований», «ти засмучена», «ти сердитий»...
- Покажіть, що розумієте бажання дитини. Надайте їй можливість уявити це: «Я б хотіла, щоб такого не було, щоб все у нас було спокійно і не потрібно було переживати за батьків/чи за цю ситуацію» (як приклад).
- Вміння ставити питання, які спонукають дитину до розмови: «Я уважно тебе слухаю...», «Це важливо, що ти розповідаєш...», «Міг би ти розповісти про це більше...».
- Встановлення відносин, що базуються на довірі.
- Надання корисного та заохочувального зворотного зв'язку.
- Вміння концентрувати увагу на можливостях та рішеннях, а не на проблемах.
- Спостерігати за поведінкою дитини тривалий час.
- Розуміння та правильне використання невербальних засобів вияву почуттів; терпиме та неупереджене ставлення.
- Чуйність та співчуття.

Практична допомога. Допомогти впоратися з різними завданнями повсякденного життя. Інколи події так впливають на дитину, що їй важко концентрувати увагу на завданні. Розуміння цього та допомога у виконанні складних завдань є важливим елементом підтримки.

Обмін думками, ідеями. Досвід та думки інших людей про певні ситуації можуть бути корисними. Діти можуть використовувати героїв книжок чи фільмів, історичних персонажів інших людей, для обговорення того, як би вони себе вели в тій чи іншій ситуації. Обмін думками з дітьми щодо тієї чи іншої ситуації допомагає їм, оскільки вчить дивитися на ситуації/події з різних точок зору і надає можливість висловлювати власні погляди.

Пошук та обробка інформації. Діти підліткового віку можуть шукати різну інформацію про події, досліджувати історичні підгрунття того, що відбувається, узагальнювати отримані знання і представляти як невеличкі проекти, які можна буде розглянути під час виховної години. Така форма роботи також є підтримкою, оскільки допомагає спрямувати енергію в пошуковому напрямі.

Чому дітям часом важко спілкуватися? Багато дітей не звикли розповідати дорослим про те, що вони відчувають, і на це можуть бути різні причини. У багатьох дітей може бракувати досвіду говорити про себе, і вони просто не знають слів, якими могли б описати, як і що вони відчувають. Дітям, які зазнали тяжких випробувань, зазвичай важко про них говорити. Вони бояться, що деякі почуття будуть сильніші за них. Діти, які дуже гостро відчули ворожнечу, можуть бути підозріливими, вони можуть не бажати спілкуватися тому, що побоюються, що їх за це будуть сварити.

Деяким дітям буває соромно від того, що сталося. У такому випадку варто дуже тактовно запрошувати дітей до діалогу. Діти почувають себе краще, коли бачать, що дорослі створюють середовище, в якому є повага та моральність. Якщо ж демонструвати повагу до дітей та послідовність у своїх відносинах з дитиною, то цим дорослий доводить, що йому можна довіряти. Це дуже важливо, бо інакше діти не напрацюють позитивних почуттів до свого оточення і до свого майбутнього. Інколи можна допомогти, просто вислухавши дитину. Так може трапитися, що до класу потрапить дитина, сім'я якої переїхала з Криму чи з Донбасу. Така ситуація сама є

доволі травматичною як для сім'ї, так і для дитини, оскільки до цієї події вони не готувалися заздалегідь і рішення довелося приймати швидко. Що може робити педагог, щоб допомогти дитині адаптуватися до нового класу, школи та оточення?

Вчитель може запропонувати учням свого класу познайомитися з новим однокласником. Щоб вони мали змогу розповісти про свій клас, школу, район чи місто. Дали можливість і дитині розповісти про себе та своє місто чи свій край, про особливості традиції, культуру та інше.

Педагог може спонукати дітей, щоб вони написали про себе, про місце, звідки вони прибули, і про теперішні обставини життя, вели такий щоденник або клеїли вирізки в альбом чи картинки про самих себе (така «Книга про історію життя»). Такі автобіографічні прийоми допомагають розвивати розуміння складних обставин та почуттів. Діти молодшого віку можуть малювати малюнки і разом з дорослими називати їх. Перехід до нової школи може викликати почуття страху в дитини та розгубленість. Дитина може трохи справлятися з ними на уроках, а от на перерві почувати себе самотньою, бо ще не встигла знайти/зустріти друзів. Тому важливо мати місце, де дитина може побути на самоті, якщо не хоче брати участь в іграх інших дітей на майданчику. Поступово варто допомагати дитині інтегруватися в шкільний колектив. Залучення дітей до активного життя класу та школи дасть можливість скоріше адаптуватися та знайти друзів. Педагоги є головним джерелом підтримки для дітей, і їм варто піклуватися про своє психічне здоров'я. Якщо з якихось причин педагогу складно спілкуватися з дітьми щодо травмуючих подій, то можна попросити про допомогу шкільного психолога чи соціального педагога. Важливо не залишати дітей без допомоги та підтримки дорослих, які, в першу чергу, повинні бути в змозі її надавати. Потрібно підтримувати віру в дитини, що ситуація вирішиться на краще.