

Поради педагогам під час воєнних дій в Україні.

У результаті військової інтервенції російської федерації до України, постало гостре питання стану психологічного здоров'я учасників освітнього середовища: педагогів, здобувачів освіти та їхніх батьків, що впливатиме на освітній процес у новому навчальному році.

Одним із головних завдань закладу освіти є повсякденна психологічна допомога та емоційна підтримка учасників освітнього процесу.

Першу психологічну допомогу та емоційну підтримку на різних рівнях у закладі освіти проводять усі педагогічні працівники: майстри виробничого навчання, класні керівники, медична сестра. Також до цього процесу залучаються батьки учнів та засоби масової інформації. Особлива функція накладається на практичного психолога освітнього закладу.

Важливо пам'ятати, що не можна надавати психологічну допомогу та емоційну підтримку окремо, оскільки це комплексна робота всіх педагогічних працівників, але підходи до цього процесу можуть бути різними.

Педагоги мають враховувати емоційний стан здобувачів освіти. Адже під час війни вони можуть стикатися із дітьми, які переїхали із регіонів, де відбуваються військові дії, або навіть втратили когось із близьких. Цей фактор впливає на поведінку дитини, її здатність до навчання та на психологічні реакції на навколишні збудники.

Психологічна допомога та емоційна підтримка у закладі освіти має проводитись систематично. Саме тому важливим є питання підвищення компетентності педагогічних працівників у напрямі надання першої психологічної допомоги та оволодіння сучасними технологіями такої допомоги.

Особливості надання першої допомоги при стресових станах

У разі, якщо перед вами людина, яка відчуває страх, необхідно:

- перебувати з нею на одному рівні (сидіти, якщо вона сидить, або встати, якщо людина стоїть), дитину можна трохи обійняти;
- дати зрозуміти людині, що вона не одна, вислухати людину, якщо вона говорить, висловлюючи зацікавленість, розуміння та співчуття;
- зробити все можливе, щоб людина розслабилась та відчула себе в безпеці;
- слід пам'ятати, що у ситуації коли людина перестає бачити сенс свого життя, або їй не вдалося когось врятувати, може виникнути **апатія**. Такій людині необхідно задати декілька простих питань, які стосуються її особисто, а також спробувати залучити її до планування подальших дій вирішення проблеми, яка обумовила її життєве неблагополуччя.
- при спілкуванні з людиною, яка проявляє **агресію**, необхідно: звести до мінімуму кількість оточуючих; дати можливість «випустити пару», демонструвати доброзичливість, навіть якщо Ви не згодні;
- не обвинувачувати людину у неналежній поведінці, не висловлюватись з приводу її дій (інакше агресивне поведіння буде спрямоване на Вас);
- запропонувати спільно знайти вихід із цієї ситуації, спробувати розрядити обстановку смішними коментарями або діями, адже агресивне поведіння – це один із способів, яким організм намагається знизити високу внутрішню напругу.

Іноді пережиті потрясіння настільки сильні, що людина перестає розуміти, що відбувається довкола неї. Вона не в змозі відрізнити своїх від ворогів, небезпеки від порятунку. Така людина втрачає здатність логічно мислити й приймати рішення, якщо їй не надати необхідну допомогу, це може призвести до небезпечних наслідків, адже через знижений контроль за своїми діями людина може заподіяти шкоду собі та іншим.