

Як підготувати дитину до навчального року в умовах війни: ПОРАДИ ПСИХОЛОГА



В умовах війни у батьків та дітей виникає чимало питань щодо продовження освітнього процесу. Школа для дитини є одним із просторів, у якому вона перебуває переважну частину часу і де здійснюється її розвиток, навчання та спілкування. Саме тому в наближенні навчального року важливо підготувати дитину до нього, аби полегшити процес її адаптації та оптимального залучення до навчання. Цілком зрозуміло, що дорослих і дітей бентежать численні запитання: Чи будуть зміни у звичному освітньому процесі й які? Діти відвідуватимуть школу чи навчання відбудуватиметься онлайн? Як допомогти дитині навчатися в умовах війни?

Спробуємо визначити, що саме може допомогти у підготовці до школи.

Поведінкові зміни дитини в умовах війни

Діти особливо вразливі до змін, які відбуваються в їхньому житті внаслідок війни. Втрата безпеки та стабільності впливає на їхню активність, що може коливатися від оптимальної до гіперактивності і так само швидко змінюватися на гіпоактивність.

Про гіперактивність дитини свідчить порушення сну й ускладнення засинання. Дитині важко всидіти на одному місці, зосереджуватися та утримувати увагу на необхідних діях. Стає помітною схильність до ризикованої поведінки. Агресія може спрямовуватись на себе та на інших.



Гіпоактивність виказує зниження звичної активності дитини та апатичність, що проявляється у зменшенні або втраті інтересу до колись привабливої діяльності, а також у взаємодії з дітьми та дорослими. Підвищується сонливість. Збільшується тривалість сну.

Подібні зміни поведінки заважають адаптації дитини до навчального про-

цесу, не сприяють зосередженню на новій інформації та її засвоєнню. Основне завдання дорослого, який знаходиться поруч, – бути уважним до поведінкових проявів дитини та сприяти її поверненню до зони оптимальної активності, за якої вона зможе сконцентруватися на навчальному процесі.

Якщо у дитини спостерігається гіперактивність



- Не кажіть «Заспокойся». Намагайтеся зрозуміти, які переживання приховані за такою поведінкою та якої підтримки потребує дитина.
- Навчить дитину вправ із напруження та розслаблення м'язів. Тренуйтеся з нею за потреби.
- Дайте дитині змогу розказати про те, що її тривожить. Можливо, промовляння чи обговорення проблеми її заспокоять.

Якщо у дитини прояви гіпоактивності

- Не докоряйте нагадуванням: «Раніше ти був (-ла) активним (-ою) та багато чим цікавився (-лась), а зараз тобі все байдуже». Намагайтеся зрозуміти причину зміни поведінки.
- Допоможіть дитині поступово скеровувати її активність від найлегших і найбільш цікавих для неї завдань до складніших, у виконанні яких вона потребуватиме вашої допомоги.
- Схвалюйте щонайменші досягнення. Будь-яка справа чи дія, яку дитині вдалося довершити, має бути гідно оцінена вами і стане заохоченням для виконання нею подальших завдань.



Як батькам підготувати дитину до навчального процесу

Найбільше клопоту і занепокоєнь – у батьків першокласників. Окрім вирішення організаційних питань оформлення до школи, вони мають забезпечити психологічну підготовку дитини.



Декілька порад, які допоможуть вам у цьому

1. Розкажіть дитині про школу і чим вона відрізняється від дитячого садка (якщо ваша дитина його відвідувала). Зважаючи на вікові особливості зробіть свою розповідь схожою на пригодницьку історію. Читайте оповідання або казки про школу, переглядайте мультфільми. Малюйте разом із дитиною, як вона з портфеликом іде до школи. Покажіть їй буквар старшого брата / сестрички або навіть свій. Неодмінно пригадайте щось веселе або кумедне з вашого навчання. Розкажіть про вчительку / вчителя. За можливості подивіться фото. Поспілкуйтеся онлайн або наживо.
2. Якщо навчання відбуватиметься очно, відвідайте школу заздалегідь. Дізнайтеся, де розташований клас, в якому навчатиметься дитина. Познайомтеся та поспілкуйтеся з вчителькою / вчителем.

3. Відчути себе школярем допомагає спільна підготовка до школи, тож залучайте дитину до вибору і купівлі шкільного приладдя та одягу. Разом підготуйте місце для читання та відпочинку.
4. Залежно від форми навчання ознайомлюйте дитину з правилами поведінки, у тому числі безпечної.
5. Програванням ситуацій між вами та дитиною (між дитиною та її іграшками) можна показати, як дотримуватися шкільного режиму, як реагувати на дзвінок з уроку й на урок, як налаштуватися на навчання після перерви, що і коли саме можна й не можна робити в школі тощо.

Діти, які вже мають досвід шкільного навчання, теж потребують психологічної підготовки. Проговоріть з ними про зміни у навчальному процесі внаслідок війни і про необхідність дотримуватися певних правил, зокрема безпечної поведінки (неприпустимість брати до рук невідомі предмети чи знаходитись там, де їх розглядають і беруть інші люди, в тому числі діти). Наголосіть на потребі бути зосередженими й уважними під час сигналу тривоги та діяти відповідно до команд педагогів і шкільного персоналу. Зважайте й на те, що порядок дій та правила поведінки дитини залежатимуть від того, де і з ким повітряна тривога її застала. Детально обговоріть усі ймовірні варіанти та за можливості змодельуйте їх на тренуванні з дитиною.

Порадьте, як під час освітнього процесу опановувати власні реакції, спричинені наслідками війни.

Опора на ресурси

Одним із важливих компонентів підтримки та стабілізації стану дитини є використання психологічних ресурсів, що є сукупністю її можливостей для вирішення будь-яких життєвих завдань за допомогою наявних умінь і знань. Виснажені внаслідок травматичного досвіду та реагувань на ситуації загрози діти не знають або забувають про власні і зовнішні ресурси.

Важливо постійно посилювати внутрішнє почуття дитини «Я можу». Помічати та фіксувати будь-які успіхи: що дитина вивчила нового, що їй вдалось виконати чи прочитати, з яким завданням справилась, що їй запам'яталось, що зацікавило, з ким познайомилась, потоваришувала тощо. Це стане ресурсом для виконання дитиною подальших більш складних завдань, розширення кола і можливостей спілкування.

Труднощі у виконанні завдань, допускання помилок, нижча за бажану оцінку, непорозуміння з однолітками тощо можуть призвести до схильності звинувачувати себе й негативно про себе висловлюватися. Важливо пильнувати за подібними проявами та запобігати негативним установкам дитини, допомагаючи їй змінити їх на позитивні. Складіть разом список умінь, здібностей та важливих якостей дитини. Оберіть висловлювання, які зможуть підтримати та наснажити її.



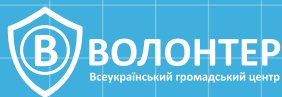
Під час навчання важливим для соціальної адаптації є спілкування з однолітками та вчителями. Поговоріть з дитиною про те, з ким їй цікаво розмовляти, грати на перервах. Дізнайтеся, хто в змозі допомогти виконати завдання, до кого звернутися, щоб вирішити складну ситуацію тощо.

В умовах війни діти більш ніж зазвичай чутливі до розлуки з батьками, і це може стати тригером (поштовхом до неконтрольованої психологічної реакції), а відтак – спричинити стрес подібно до того, як його спричиняють гучні звуки, схожі на вибухи, різкі рухи тощо.

Розуміючи таку вірогідність необхідно:

- визначити, що може стати тригером для вашої дитини;
- допомогти справитися з ним за допомогою технік дихання та фізичної активності;
- зафіксувати результат опанування дитиною переживань та її повернення до навчального процесу.

Якщо ви помічаєте, що стан дитини погіршується, а ви самотійно не можете на нього вплинути, зверніться по допомогу до психолога.



Буклет розроблено в межах проєкту, що реалізується Всеукраїнським громадським центром «Волонтер» за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

Думки, висловлені в публікації, є позицією авторів і не обов'язково відображають погляди ЮНІСЕФ.

- © ВГЦ «Волонтер», 2022
- © Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2022