***Встановлення емоційної стабілізації при зустрічах вчителя з дітьми.***

**Що насамперед важливо** **сказати та зробити? Як реагувати на розмови дітей про війну під час уроків?**

Коли ви зустрінетеся з дітьми, насамперед важливо сказати, як ви радієте, що вам вдалося зібратися разом. А найцінніше, що в нас є, – це ми.

Важливо окреслити правила. Правила створюють відчуття кордонів і безпеки. Треба розуміти, що діти вийшли “з контакту” на деякий час і досвід травматизації та стресу стирає інформацію, якою всі були наповнені. Наприклад, ми спілкуємося тільки з ввімкненими камерами, але з вимкненими мікрофонами, усі відповідають за порядком, піднімаючи руки.

Треба розуміти, що зараз потреба в емоційній стабілізації буде більша, ніж у конкретних логічних знаннях. Усі когнітивні процеси будуть викривлені, уповільнені, треба буде здолати більше перепон і напруження. Тому буде добре, якщо ви зможете почати з тих тілесних практик.

Скажіть їм потягнутися, спитайте – можливо, вони хочуть про щось вас запитати, розкажіть, де ви зараз перебуваєте. Дітей не можна навантажувати своїми емоціями, тому не розповідайте про ваш трагічний і важкий досвід. Утім, важливо розповісти, де ви зараз. Якщо клас невеликий, можна попросити дітей сказати принаймні по одному слову, те, що вони хотіли б.

Є проста практика, яка дає змогу швидко зібрати інформацію про емоційний стан дітей, – барометр емоцій. Можна запропонувати, що великий палець на руці, піднятий вверх, – це “я почуваю себе добре”, у бік – “я злюся”, вниз – “мені сумно”. Залежно від того, яких відповідей більше, ви зможете коригувати свої дії.

**Дії можуть бути такі:**

* Ви пропонуєте всім подивитися одне одному в очі, адже коли ми дивимося в очі іншій людині, це сприяє виробленню окситоцину, а отже – дає більше відчуття безпеки та близькості.
* Можна запропонувати сказати одне одному слова підтримки чи просто якесь вітання.
* Можемо сказати: “*Зараз ми всі переживаємо жахливо складний досвід, але я так рада бачити всіх. І це означає, що ми справляємося і всі ви супергерої”;*

**Нині діти в неоднакових умовах: одні – у безпеці, інші – у сховищах. Як запобігти засудженню, сваркам між ними?**

Це стосується не тільки дітей, а й дорослих. Коли ми відчуваємо безпорадність, починаємо “мірятися” стражданнями. Нам треба легалізувати почуття, дати можливість кожній людині без почуття провини перебувати там, де вона перебуває. Можна сказати на початку: “Як я рада всіх бачити, незалежно від того, де ви зараз перебуваєте. Найголовніше – що ви живі, найголовніше – що ми українці, що ми разом. І де б ми не були, наше завдання – бути хоча б емоційною допомогою Україні. У якій країні чи в якому б місті ви не були, ваші сили дуже важливі, щоби ми разом могли відбудовувати Україну”.

**Як повернути дітям мотивацію вчитися?**

Якщо бути чесною, то зараз ніяк. Адже коли небезпечно, когнітивна сфера страждає. Але зараз для дітей занурення в навчання може бути рятівним. Спочатку діти будуть приходити на урок за спілкуванням, за контактом з учителем. Вони хотітимуть на уроки, якщо в спілкуванні з вами дітям буде безпечно, якщо ви проводитимете уроки так, що діти будуть відчувати хоча б маленькі, але перемоги. Перемога – це дофамін. Нейрогормон буде стимулювати стійкість уваги.

Розбивайте всі свої уроки на короткі блоки, які завершуватимуться практичною дією. Дітям зараз треба включатися в дуже наочний результат. Щось зробили – відчули результат, отримали похвалу: “*Ви молодці, я розумію, як вам зараз складно”.*Якщо у вас буде можливість підтримати кожну дитину, з якою ви в контакті, знайти якесь одно слово, яке можна їй сказати, наприклад, про те, як ви раді її бачити, як усі подорослішали, які всі гарні, буде дуже ефективно.

**Чи можлива агресія дітей і як на це реагувати?**

Агресія закономірна: чим більше страху – тим більше агресії. Треба сказати дитині, що злитися можна, але свою поведінку ми вибираємо. Наступне – треба давати можливість для тілесного виплеску агресії. Наприклад, побити подушку або щось подыбне. Для виплескування вербальної агресії можна взяти склянку і покричати в неї.

За порадами психологині  ***Світлани Ройз***.