

## Вплив травматичних подій на освітній процес

Студенти повертаються до навчання. У той же час важливо пам'ятати, що травматична подія, яку пережили чи переживають педагоги та студенти, накладає відбиток і на освітній процес у цілому. Адже травмовані здобувачі освіти відчувають певні труднощі з концентрацією, увагою та поведінкою. Деякі студенти можуть бути занадто тихими та замкнутими, інші – гіперактивними. У багатьох виникають проблеми з навчанням та успішністю.

З огляду на це:

- важливо **починати проводити заняття з найпростішого**, з того, що проходили давно, того, що легко впровадити. Це потрібно, аби в дитини було відчуття «я можу, я перемагаю», щоб у неї підвищувався рівень дофаміну. А отже, підвищувалася концентрація уваги й покращувався загальний стан. Також важливо розпочинати роботу з **обговорення правил**. Будь-яка робота, особливо зараз, – це про створення простору взаємин. А простір взаємин – це правила.

- на якийсь час важливо планувати заняття коротшими, менш інтенсивними, колишніми за змістом, але меншими за обсягом домашніми завданнями;

- іноді корисно відкласти деякі заняття на певний час та використати цей час для бесіди про практичні речі, пов'язані з нормалізацією життя коледжу та студентів. Це може допомогти знайти вихід із труднощів, що склалися, і поліпшити здатність дітей справлятися з факторами нагадування про травму;

- педагоги відрізняються за своїми емоційними проявами. Найважливіше – залишатися щирим. Студенти дуже добре помічають, як їхні викладачі самі справляються з травмою. Цілком нормально виражати свої природні емоції, чи то сум або будь-яку іншу реакцію на нагадування, протягом усього періоду свого відновлення для того, щоб студенти могли переконатися в нормалізації стану педагога та свого власного, навіть, якщо на це потрібно більше часу, ніж очікувалося.

**З чого варто розпочати перше заняття? Що насамперед важливо сказати та зробити? Як реагувати на розмови студентів про війну під час занять?**

*Пам'ятка для педагога  
(за матеріалами Світлани Ройз)*

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, що я пропоную.

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 вгору, – це «я відчуваю 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!»*;

Можемо запропонувати студентам поділитися тим, що їм допомагає вистояти і справитися з усім, поділитися суперсилою.