



Буремні події останніх місяців показали значення і велику цінність окремої особистості, її роль у суспільно-історичних змінах. Одночасно стала очевидною необхідність соціально-психологічного захисту і психологічної допомоги як окремим людям, так і цілим соціальним групам. У цілому на сьогоднішній день ситуація ускладнена тим, що

конфлікти тривають і важко передбачити час та спосіб їх розв'язання. Це посилює тривожні настрої в суспільстві, страхи, розчарування і вимагає адекватної роботи працівників психологічної служби та всіх педагогічних працівників.

Навчальні заклади мотивували свої рішення не обговорювати соціально-політичних подій у своїх стінах необхідністю бути аполітичними. Батьки вважали, що події, котрі відбуваються, зовсім не дитячі. Можливо, прикриваючи цим своє незнання, як необхідно відреагувати. Розірвання сімейних зв'язків на ґрунті оцінок подій, які відбувалися, а також політичних вподобань стало широко поширеним явищем. Батьки та діти, рідні сестри та брати, бабусі, дідусі та онуки часом ставали ворогами. У деяких ситуаціях це стало приводом розриву, оскільки причини такої поведінки містяться десь глибше. Тому важливим у таких випадках є допомога в переживаннях таких подій та інформація про шляхи відновлення родинних зв'язків, формування толерантного ставлення до інших, навіть протилежних, точок зору з дитинства, знаходження способів взаємодії в ситуації розбіжностей у поглядах.

У цілому, на сьогоднішній день ситуація складна тим, що протистояння триває і важко передбачити час та спосіб її завершення. Це посилює тривожні настрої в суспільстві, страхи, розчарування і вимагає адекватної роботи педагогічних працівників.

У спілкуванні з батьками варто наголосити на необхідності обговорення ними з дітьми тих фактів та подій, про які вони запитували. Інформація має бути подана дозовано, відповідати віку та рівню сприйняття дитини. Для зовсім маленьких вона може бути представлена у формі казки чи іншої цікавої історії. Розмова має бути спокійною і виваженою. Доцільно підкреслити, що така взаємодія з дитиною сприятиме формуванню та зміцненню довірливих стосунків, знизить рівень тривожності та агресивності у дітей. Сучасні протистояння та війни – це, перш за все, інформаційні війни, які чинять тиск на

розум та психіку людей. Різні види системного впливу здійснюються на індивідуальну і масову свідомість. Таких впливів достатньо багато: стаття в газеті, телепередача, тоталітарна секта, порада авторитетної людини чи експерта тощо. Усе це приклади того, як інформація впливає на прийняття нами рішень. Сучасний розвиток інноваційних технологій дозволяє швидко і масово поширювати інформацію, яку при цьому можна змінити до невпізнання. Усе це робиться для маніпуляцій думками, емоціями, ставленнями і врешті-решт поведінкою.

Процес інформування – це процес відбору фактів. І факти, які ми вкладаємо собі у голову, напряду пов'язані з нашим світоглядом. Навіть один і той самий факт може бути по-різному сприйнятий двома різними людьми, незалежно від того, правдивий він чи ні. І часто людина не може сприйняти факт (навіть багаторазово підтверджений) виключно через те, що має зовсім іншу картину уявлень у себе в голові. Проблема ще в тому, що телебачення склало іншу систему сприйняття інформації – емоційність замість аналітичного мислення. Емоційне збудження змушує нас шукати все більше інформації, проводити час за монітором у пошуках новин. Тож нам намагаються підкинути все більше інформації, часто неправдивої. Навіть якщо ми їй не віримо чи її пізніше спростують, свою справу вона зробила і посіяла зерно недовіри.

Як протидіяти інформаційним війнам? Необхідно вчитися (і навчати) відфільтровувати інформацію, а також знизити емоційне сприйняття. Варто говорити собі, що в кожній стороні є свої інтереси й інформація фільтрується відповідно до них. Шукати інші джерела, що можуть підтвердити чи спростувати факти. Виділити для себе декілька видань та журналістів чи громадських діячів, думці яких можете довіряти. Дуже важливо знаходити не тільки підтвердження своєї точки зору, але й шукати раціональні аргументи в інших.

Важливим напрямом формування особистості в умовах навчального закладу має бути формування критичного мислення. Критичне мислення — (дав.-гр. κριτική τέχνη — «мистецтво аналізувати, судження).

Рекомендації

- Використовувати технології формування критичного мислення в процесі навчання дітей.

- *Порадьте дітям і батькам отримувати інформацію з різних джерел, аналізувати і зіставляти її.*
- *Порадьте батькам та колегам знизити емоційне сприйняття отримуваної інформації,*
- *Проводьте заняття з дітьми з метою формування толерантного ставлення до інших точок зору, до різноманітностей.*
- *Надайте батькам інформацію про конфлікти, способи їх попередження та вирішення.*

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 оберігати 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.

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 незахищеності. 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.

- не варто дозволяти дитині на самоті дивитися телевізійні новини. Взагалі, чим менше теленовін із місць страшних подій побачить дитина, тим краще. У будь-якому разі, навіть якщо ваша дитина – підліток, вона потребує пояснення вашого ставлення до подій;

- створіть атмосферу безпеки (обіймайте дитину якомога частіше, розмовляйте з нею, приймайте участь в її іграх);
- подивіться разом з дитиною «хороші» фотографії – це дозволить звернутися до приємних образів з минулого, послабить неприємні спогади;
- читайте книжки – оповідання і казки, де описуються сюжети подолання страху героями;
- якщо дитина відчуває тривогу або страх, ви можете забезпечити для неї свою спокійну присутність, ненав'язливий фізичний контакт (обійняти, взяти за руку), тепло (укрити, дати теплий чай). Важливо говорити, що ви – поруч, що все добре, вона у безпеці;
- якщо дитина особливо «не слухається», виявляє надмірну активність, з незрозумілих причин кричить або сміється, – постарайтеся не відповідати агресивно. Можливо, рухова активність допомагає дитині впоратися зі стресом. «Супроводжуйте» її в русі (будьте поруч), намагаючись поступово знижувати темп. Можна спробувати ввести рамки – запропонувати рухливу гру «за правилами». Або переключити на активність, де є правила (бігати наввипередки, «битися» подушками, м'яти і рвати папір і ін.);
- дитині можуть снитися кошмарні сновидіння. Підтримайте її, вислухайте і заспокойте, переконайте, що в цьому немає нічого страшного;
- дайте дитині зрозуміти: ви всерйоз ставитеся до її переживань і ви знали інших дітей, які теж через це пройшли («Я знаю одного сміливого хлопчика, з яким теж таке трапалося»);
- поговоріть з дитиною про ті почуття, яких вона зазнала або відчуває. Ви можете сказати, що багато людей відчували тривогу, страх, гнів, безпорадність. І що ці почуття –

нормальні. Розмову про почуття можна супроводжувати малюванням на вільну тему або ліпленням. А потім обговорити – що намальовано, що це означає, яким буде розвиток сюжету, як далі житиме персонаж, як йому допомогти і т.п.;

- зведіть розмову про подію з опису деталей на почуття.

Особлива важливість гри:

- зараз, як ніколи, для дитини важливо АКТИВНО ГРАТИСЯ. Можливо, дитина буде будувати барикади, грати в «Майдан», «беркут» і «майданівців», військових. Інсценувати бійки, стрільнину, поранення, смерті. Ці ігри можуть спричинити безлад в вашій квартирі, але допоможуть знизити напругу дитині;

- вагому роль можуть зіграти ігри на відреагування агресії. Дитина може «озброюватися», нападати або захищатися, бути пораненою або «убитою» в грі. Усе це є нормальним способом дитини впоратися зі стресом. Можна запропонувати дитині «битву» подушками, повітряними кульками та ін. Також добре м'яти тісто, глину, пластилін і ліпити фігурки;

- заохочуйте ігри дитини з піском, водою, глиною (допоможіть їй винести назовні свої переживання у формі образів);

- велику роль серед ігор можуть зайняти ігри «в лікарню». Це також є нормальним і сприяє подоланню стресу.

Реагування дитини на травматичний стрес зазвичай нормалізується протягом місяця. Робота психіки над травматичним стресом позитивно завершується, не переходячи у формування посттравматичного стресового розладу.

ЯКЩО РЕАКЦІЇ ДИТИНИ, НА ВАШУ ДУМКУ, є надмірними або незрозумілими ВАМ, якщо

ІГРИ АБО СИМПТОМИ повторюються БЕЗ ОСОБЛИВИХ ЗМІН, ЯКЩО ВИ турбуєтесь – зверніться за консультацією до психотерапевта.