Як учителям розпочати навчальний процес

РОЛЬ УЧИТЕЛІВ ДЛЯ ДІТЕЙ

Зараз кожен із нас – опора для іншого. І саме зараз для дітей ми – значно більше, ніж учителі. Будь-який дорослий, який перебуває поруч із дитиною, який може відчувати стабільність, обличчя якого зберегло жвавість, хто знаходить у собі сили дивитися в очі, може пояснювати, що відбувається, витримати погляд того, кому складно, витримати напруження, – є маяком і джерелом зцілення. Зараз ми всі – маяки та джерела зцілення для тих, хто поруч із нами.

Діти повертаються до шкіл. Відкриття шкіл – це складно, але правильно. Це нагадує про мирне життя. Зараз усе, що пов'язуватиме нас із життям до війни, з періодом стабільності, – вкрай важливе.

Важливо пам'ятати, що через дію стресу **когнітивні та розумові процеси у всіх людей уповільнюються**. Механізм стресу такий, що раціональне сприйняття інформації вимикається. У таких умовах інформація буде сприйматися повільніше.

Коли ви почнете проводити уроки, **починайте з найпростішого**, з того, що ви 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. Треба розуміти, що ви помічатимете відкат у знаннях, можливо, до першої четверті цього навчального року.

Також важливо розпочинати роботу з **обговорення правил.** Будь-яка робота, особливо зараз, – це про створення простору взаємин. А простір взаємин – це правила.

ЯК ПРАЦЮЄ МОЗОК

Мозок складається з трьох поверхів:

1. Перший, нижній, поверх – **"мозок виживання".** Він використовує мову тіла. Коли нам небезпечно, саме цей мозок одразу вмикається і блокує два верхні поверхи. Цей мозок видає реакцію "бий, біжи або завмри", він відповідає за травлення, розмноження, кровообіг, дихання, реагує на самовідчуття.
2. Так званий другий поверх – це **лімбічна зона**. Цей мозок використовує мову емоцій: оцінює ризики, висловлює й передає емоції та відчуття.
3. Третій поверх – **кора головного мозку**: об'єднує ввідні дані з трьох частин, відповідає за мислення, переконання, мову, пізнання, мовлення.

Коли людині, яка поруч із нами, небезпечно, насамперед треба дати їй відчуття безпеки, потім приєднатися до її почуттів, кажучи, наприклад: "*Тобі зараз страшно? Тривожно? Ти зараз злишся?*". І тільки надавши людині емоційну підтримку, варто використовувати логічне мовлення.

Що ще треба знати:

• **У нас є симпатична та парасимпатична нервові системи**. Симпатична відповідає за збудження. Вона дає нам можливість бігти та захищатися. Парасимпатична відповідає за заспокоєння, гальмування. Вони мають чергуватися.

У такий спосіб вони стабілізують одна одну. Коли ми відчуваємо страх чи перебуваємо в стані травматизації, ми можемо "зависати" в симпатичній чи в парасимпатичній реакції. Парасимпатична нервова реакція – це ступор, а симпатична – коли підвищуються тиск, темп серцебиття чи дихання.

• **Теорія стресу.** У відповідь на стрес перша людська реакція – тривога. Далі – період активізації, згодом – період адаптації, опісля – стадія виснаження. Зараз ми перебуваємо в стані виснаження. Усе, що ми можемо зробити для своєї ресурсності, для своїх тіла, розуму, самопідтримки, – життєво необхідне. Адже якщо знову буде сильний стрес, ми можемо вже не витримати напруження.

Реакції на стрес бувають:

• **Фізичні:** головний біль, втрата апетиту, труднощі зі сном, біль у животі, блювота, утруднене дихання, тремор, потіння, сухі губи, пришвидшене серцебиття;

• **Емоційні:** страх, сльози, почуття невпевненості, гнів, небажання говорити;

• **Когнітивні (розумові):** складнощі з концентрацією уваги, сплутаність, байдужість, труднощі в спілкуванні та розумінні, повторювані думки про події;

• **Поведінкові:** завмирання, уникнення, чіпляння, страх звуків, перезбудження, підозрілість.

Усе це – норма під час стресу. У стресі людина втрачає контакти зі своїми потребами, тому варто нагадувати собі та іншим їсти, ходити в туалет, пити воду, робити паузи в сприйнятті інформації, спати.

ЩО ВАЖЛИВО РОБИТИ, ЩОБИ ВИСТАЧИЛО СИЛ

• Профілактика вигорання.
• Уважність до ресурсу.
• Почуття гумору. Попри все, дивіться комедії, надсилайте одне одному жарти.
• Інформаційні детокси.
• Просити про допомогу, пропонувати її.
• Делегувати відповідальність і повноваження.
• Бути уважним до своїх потреб.
• Відновити режим сну.
• Розставити пріоритети.
• Домовитися зі своєю ідеальністю.
• Відновити спілкування.

Ізраїльський терапевт Аарон Антоновський розробив систему, що ґрунтується на сильних сторонах людини. Якщо ви шукаєте, де взяти ресурс, це можуть бути:

1. соціум (контакти з іншими);
2. віра (в Бога, у себе);
3. інтелект (нові знання);
4. тіло (всі практики);
5. уява (творчість);
6. почуття (уважність до своїх емоцій).

Аби вгамувати думки, важливо запитати себе:

• Я розглядаю всю доступну інформацію чи звертаю увагу тільки на погані новини?

• Мої прогнози ґрунтуються на фактах чи відчуттях? Факти – те, що повідомляють в офіційних джерелах, думки – наша інтерпретація.

• Чи я зараз у владі уяви?

https://nus.org.ua/articles/yak-uchytelyam-rozpochaty-navchalnyj-protses-42-praktyky-ta-18-vidpovidej-na-zapytannya-vid-svitlany-rojz/