

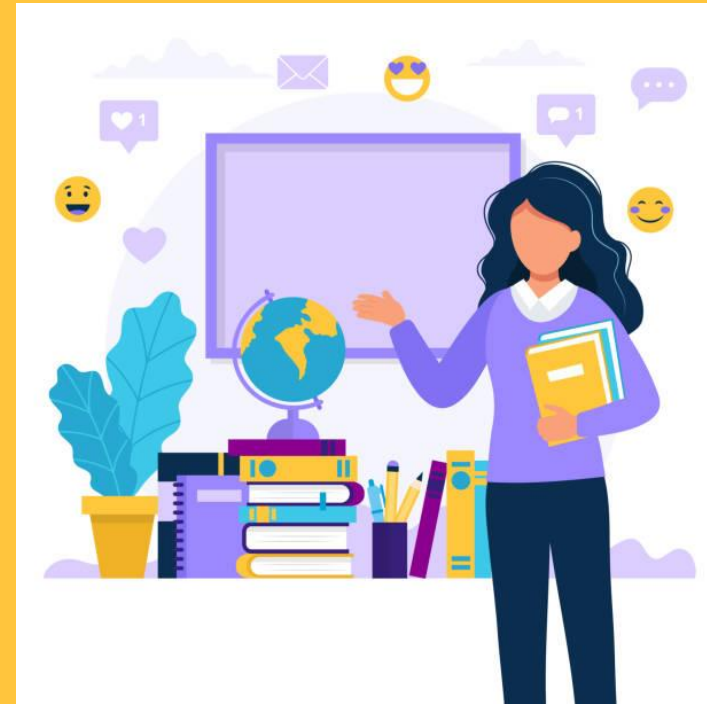
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ВИКЛАДАЧІВ



Саме ви допомагаєте впоратися зі складними життєвими обставинами студентам, адже забезпечуючи нормальний навчальний процес, ви також покращуєте їхній стан. Але, на жаль, ваша робота у таких випадках — дуже виснажлива й емоційно витратна. До того ж, якщо ви пережили такий самий травматичний досвід, як і студенти, спілкування із ними може нагадувати про те, що трапалося. Тому, щоб підтримувати інших людей, важливо дотримуватися головного правила психологічного «самозбереження» — берегти себе.

**БЕРЕГТИ СЕБЕ — ГОЛОВНЕ
ПРАВИЛО РОБОТИ ВИКЛАДАЧА**



ЯК САМЕ «БЕРЕГТИ СЕБЕ»?

По-перше, залишайте час для себе і своєї сім'ї. Обов'язково знаходьте можливість і сили, щоб відволіктися, провести час зі своїми рідними чи друзями, навіть якщо ви відчуваєте себе вкрай зобов'язаними студентам.

По-друге, слідкуйте за своїм фізичним станом: добре харчуйтеся, висипайтеся, у разі необхідності — пройдіть лікування. Іноді дуже важко вчити, якщо ви хворі.

По-третє, візьміть за правило влаштовувати або відвідувати регулярні зустрічі із групою інших колег, тобто спілкуватися, підтримувати один одного, обговорювати робочі питання навіть у онлайн форматі.

По-четверте, не нехуйте підтримкою інших колег, а також пропонуйте свою допомогу. Так ви зможете замінити один одного, якщо знадобиться.

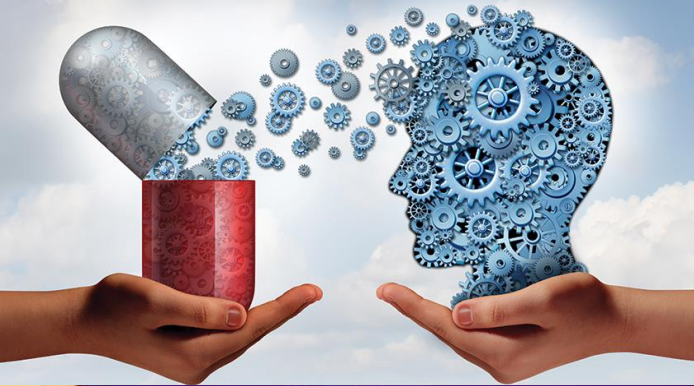


ЯК ВИБУДОВУВАТИ НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ІЗ ТРАВМОВАНИМИ СТУДЕНТАМИ

Як полегшити процес адаптації до навчального процесу?

Ось кілька рекомендацій:

- на якийсь час плануйте заняття коротшими, менш інтенсивними, а і завдання для СРС — такими ж за змістом, але меншими за обсягом;
- іноді корисно відкласти деякі заняття на початку навчального року чи семестру і в дні, які можуть нагадувати про те, що трапилося (наприклад, річниця), а цей час використовувати для бесід про практичні речі, пов'язані із нормалізацією життя університету і студентів. Це допоможе знайти вихід із труднощів, що склались, і поліпшити здатність студентів справлятися із факторами, що нагадують про травму;
- розуміти причини змін у поведінці та успішності студентів;
- усі викладачі — ще й просто люди, тому, звичайно ж, не відрізняються у емоційних проявах. Найважливіше – залишатися щирим. Студенти дуже добре помічають, як їхні викладачі справляються із травмою. Тому абсолютно нормально висловлювати свої природні емоції, наприклад, смуток. Адже студентам важливо зрозуміти, що відновлення можуть потребувати усі.



ЯК РОЗПІЗНАТИ НАСЛІДКИ РЕАКЦІЙ НА ТРАВМАТИЧНУ ПОДІЮ?

Прояви посттравматичного стресу, горювання і депресії бувають дуже сильними і заважають нормальній життєдіяльності. Ось найтипівіші приклади.

Нав'язливі спогади можуть викликати незрозумілі для інших порушення концентрації і уваги, таким чином впливаючи на навчання, спілкування в школі або на роботі.

Спроби піти від усього, що нагадувало б пережите, заважають студентам (особливо перших курсів) знаходити нові види діяльності й інтереси, планувати майбутнє.

Дратівливість і хворобливі реакції на нагадування про травму серйозно порушують нормальне спілкування у сім'ї та із друзями. А якщо члени сім'ї разом пережили травматичні події, вони самі один для одного — травматичне нагадування, яке може стати причиною проблем.

Проблеми зі сном, концентрацією і увагою погано впливають на навчання і професійну діяльність.

Відчуття емоційної пригніченості й відчуженості можуть призводити до вживання алкоголю і наркотиків. Деякі люди кидаються в авантюри та небезпечні види діяльності. Студенти можуть занадто покладатися на своїх друзів, відвертатися від батьків і не радитися із ними про те, що вони збираються вчинити, що вибрати. Вони часто непослідовні у поведінці, уникають або занадто агресивно реагують на все, що нагадує про те, що трапилось. Отже, **куратор, викладач може бути тим другом, якому буде довіряти студент!**

Депресія призводить до неуспішності в університеті, соціальної ізоляції, втрати інтересу до звичних видів діяльності, вживання алкоголю і наркотичних препаратів, неконтрольованої емоційної поведінки, а у серйозніших випадках — до спроб суїциду.

Переживання тяжкої втрати може призвести до нездатності оплакувати і згадувати. У цьому разі люди страждають від страху пережити схожу долю або раптову втрату близьких, зазнають серйозних труднощів у встановленні нових відносин. **Студенти можуть реагувати на втрату проявом надмірної самовпевненості й незалежності від батьків і дорослих або, навпаки, залежності та безініціативності.**



ЯК ПРАЦЮВАТИ ІЗ ДЕСТРУКТИВНИМИ ПРОЯВАМИ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ?

Травмовані студенти можуть проявляти дратівливість і агресивну поведінку у процесі спілкування навіть онлайн. Однак така поведінка є нормальною посттравматичною стресовою реакцією. Вона може бути також реакцією на специфічні нагадування про втрату. Наприклад, студент, що втратив близького друга, може проявляти занепокоєння, коли інші учні говорять про особисті стосунки.

Регресивна поведінка

Студенти можуть бути більш неспокійними, перебуваючи окремо від батьків, членів сім'ї чи друзів. Вони можуть бути менш незалежними у тому, що вони роблять, й іноді зазнавати труднощів у відвідуванні занять. Батьки можуть посилювати цю реакцію, будучи у свою чергу також надмірно прив'язаними до своїх дітей після перенесеної травми.

Один із способів впоратися із регресивною поведінкою — запропонувати підлітку скласти план дій, щоб він таким чином міг сам керувати процесом свого повернення до нормального стану. При цьому слід розуміти, що такий план повинен бути гнучким і допускати затримки, зриви і регрес час від часу. Утримуйтеся від насмішок або суворої критики такої поведінки.



ЯК ПРАЦЮВАТИ ІЗ ДЕСТРУКТИВНИМИ ПРОЯВАМИ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ?

- Студенти можуть бути замкнутими або надмірно тихими
- Багато травмованих студентів можуть страждати від безсоння
- Ризикована поведінка
- Думки про самогубство
- Пропуск занять
- Втрата дружніх відносин

Що робити? Уникайте емоційно забарвлених оцінок!

Це буває дуже складно, але все ж варто бути дуже обережним із оцінками особистості студента. Часом хочеться вдатися до критики, зробити зауваження щодо пропусків занять, посварити за несвоєчасне виконання індивідуальних завдань, назвати «невмотивованим» або «незацікавленим у навчанні».

Щоб цього не сталося, важливо визнавати і пам'ятати факт впливу травматичних подій, втрат і нещастя на поведінку людини, а також те, що багато проблем можна вирішити, *даючи підтримку і допомогу!!!*



МИ УСІ ПЛИВЕМО У ОДНОМУ ЧОВНІ

Професійна діяльність викладача складна і часом виснажлива, але студенти і спілкування із ними є запорукою професійного розвитку і зростання. Саме студенти є дороговказом розвитку викладача і системи освіти у державі.

Викладач має слідкувати за своїм фізичним і психічним здоров'ям, щоб уникнути професійного вигоряння, бути цікавим для своїх студентів, лишатися важливим для своєї сім'ї.

Студент має слідкувати за своїм фізичним і психічним здоров'ям, щоб продовжувати навчання, спілкуватися із друзями, отримувати задоволення від життя і давати натхнення своїм викладачам!

«Учитель і учень зростають разом»

