



ПОРАДИ ВИКЛАДАЧАМ ЩОДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Сьогодні навчання студентів відбувається у незвичних для нас умовах. Це виклик не тільки для студентів, сімей, а й для викладачів. У непрості часи війни студенти так само переживають стрес і тривогу.

Тому у нинішніх умовах ми повинні перемістити фокус уваги з академічних успіхів на підтримку і нормалізацію психічного стану студентів. Зараз це нормально. Ми всі можемо і повинні долучитись до цього в рамках викладання свого предмету.



Демонстрація *власного спокою та врівноваженості* – це найбільш простий спосіб допомогти заспокоїтись нашим студентам.

Дайте студентам можливість висловитись: розповісти про свій настрій, розказати про свої справи. Коли людина називає (проговорює) свої емоції, у неї змінюється активність у відділах головного мозку і таким чином знижується тривожність.



Дозвольте студентам говорити про свій сум чи злість, але обов'язково спрямуйте їх увагу на *маленькі перемоги, сильні сторони, гарні новини*. У кожному дні можна знайти щось позитивне! Допоможіть студентам побачити це, навчіть їх помічати це. У вашому арсеналі повинно бути багато тем для розмов, які зможуть переключити емоції студентів.



Якщо вам відомо, що в одного з студентів відбулась **жахлива подія**, не розпитуйте про це детально. Повторення деталей може викликати повторну травматизацію психіки. Також пам'ятайте, що якщо хтось ділиться страшними подіями в групі – це може сприяти травматизації інших слухачів. Якщо у студента є потреба поділитись, за можливості, краще запропонувати їй поспілкуватись після заняття індивідуально, або спрямувати цю роботу на психолога.

Нинішня ситуація могла позначитись на поведінці студентів, на їх здатності засвоювати матеріал. **Стрес міг вплинути на увагу, пам'ять, на здатність зосереджуватись.**

Викладачам треба взяти до уваги, що крім описаного, один з механізмів захисту психіки – це регрес. Тобто деякі студенти можуть демонструвати поведінку, яка притаманна меншим за віком підліткам. До цього потрібно поставитись терпимо та з розумінням. Не можна докоряти студентам.



Не зайвим буде нагадати викладачам про **турботу про себе**. Пам'ятайте: для того, щоб надавати допомогу іншим, необхідно відновлювати свій власний ресурс, задовольняти свої базові потреби. Подбайте про безпечне місце для себе, де ви зможете проводити заняття. Обговоріть з рідними порядок дій у разі, якщо оголошено тривогу під час того, як ви проводите заняття. Розробіть свій алгоритм дій.