



**Порадник для вчителів:
як розпочати навчальний рік
у часи війни**

Ось і розпочинається новий навчальний рік 2022/2023 для наших колег та дітей. Розуміємо, що цей початок доволі непростий та часом в нас виникає багато переживань, як зробити освітній процес дружнім до дітей в час війни та бути самім у ресурсному стані.

В цьому пораднику ми висвітлили декілька найголовніших сходинок, щоб розпочати новий навчальний рік вам було максимально легко та продуктивно.

Віримо, що разом зможемо вистояти всі виклики та бути підтримкою один одному!

Піклування про себе

Піклування про себе - це перша сходинка до нашої психологічної та фізичної стійкості у важкі часи. Тим паче ми можемо підтримувати інших та множити їхні сили лише тоді, коли самі маємо достатньо внутрішнього ресурсу.

То що ми можемо зробити для нашого піклування про себе на початку нового навчального року?

ПЛАНУВАННЯ ВІДПОЧИНКУ

Для психологічної стійкості важливо вчасно відновлюватись та відпочивати. Як це зробити?

Подумайте над тим, що вам хотілось би робити для відновлення та що максимально наповнює вас силами, що допомогло вистояти ці пів року або було допомогою раніше у важкі періоди. Можливо це зайняття творчістю, спорт, час на природі чи сімейні вечери, кулінарія, читання, катання на велосипеді. Занотуйте ваші відповіді нижче (інструкцію зі заповнення онлайн pdf файлу можна знайти тут: https://helpx.adobe.com/ua/acrobat/using/fill-and-sign.html#fill_your_PDF_form) або в окремому щоденнику:

Після того, як ви обрали для себе варіанти відпочинку (те, що вас наповнює), обміркуйте, як ви можете зробити це частиною вашого життя? Наприклад, зробити нову традицію вихідного дня або вписати у свій план тижня.

Занотуйте ваші роздуми:

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ В ЖИТТІ

Для покращення психологічної стійкості на рівні оцінки життя можна використовувати таку вправу:

намалюйте кожен сферу вашого життя у вигляді доміно, наприклад, родина, волонтерство, робота, ваші інтереси та хобі, навчання, спорт, домашній побут, друзі, діти тощо.

Для покращення психологічної стійкості на рівні оцінки життя можна використовувати таку вправу:

Намалюйте кожен сферу вашого життя у вигляді доміно, наприклад, родина, волонтерство, робота, ваші інтереси та хобі, навчання, спорт, домашній побут, друзі, діти тощо.

На кожному з них напишіть, що найкраще працює зараз, наприклад, в хобі зараз надає ресурс вечірні прогулянки чи малювання картин.

Подивіться на ваші записи: навіть, якщо одне з доміно впаде, то інші сфери створять та підтримають загальну стійкість. Також ви можете побачити, яка сфера розвинена найбільше, а де потрібно більше уваги.



Також доволі популярною та корисною методикою є “Колесо життєвого балансу”:

1 Намалюйте коло та розділіть його на 8 секторів.

3 Оцініть за 10-бальною шкалою рівень задоволеності кожною сферою, де 0, 1, 2, 3 - це повна відсутність або мінімальна задоволеність в життєвій сфері; 4, 5, 6, 7 - середній ступінь, щось вже досягнуто, але до ідеалу ще далеко; 8, 9, 10 - це максимальна ефективність даної сфери у вашому житті.

Пам'ятайте, що правильних або неправильних оцінок не існує. Постарайтеся бути максимально чесною чи чесним, оцініть кожную область виходячи з власних відчуттів.

2 Уявіть, що коло - це ваша картина життя. Заповніть сектори важливими сферами у вашому житті. Це може бути все те, що важливо саме для вас в цей момент часу.

Найбільш розповсюдженим варіантом є: здоров'я, фінанси, кар'єра, особистісний ріст, родина, друзі, духовний розвиток, хобі. Але ви можете описати важливі для вас сфери.

4 Зобразіть отримані результати на діаграмі і проаналізуйте, що вийшло? Які сфери більш наповнені, а де потрібно приділити більше уваги? Зверніть увагу на області, в яких найменше балів.

Які перші кроки необхідно зробити, щоб підвищити рівень задоволеності цими сферами хоча б на 1 бал?

- Визначте, в яких сферах життя зміни залежать тільки від вас?
- Виділіть сфери, зміни в яких вимагають сприяння інших людей.
- Подумайте, в якій сфері ви хотіли б почати зміни найближчим часом?
- Запишіть три кроки, які ви можете зробити для виправлення ситуації в тих сегментах, де вийшов найбільш сильний дисбаланс.



ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ В РОБОТІ

Доволі часто більшість часу в нашому житті займає саме робота. І чим більше ми поринаємо у цей робочий світ, тим швидше ми можемо втомлюватись та вигорати. Що важливо робити, щоб бути в стані психологічної стійкості у професійній діяльності?

Подумайте та запишіть, які прості речі (які не потребують великих грошей чи великої кількості часу) роблять вас щасливим/щасливою саме зараз?

Які сфери життя, окрім роботи, надають вам внутрішній ресурс та сили?

Занотуйте ваші відповіді нижче або в окремому щоденнику:

Подивіться, що зі списку ви можете використовувати вже в цей час для підтримки стійкості та для більш ресурсної професійної діяльності. Хай це буде вашим інструментом піклування про себе.

Піклування про учнів та їхніх батьків

Коли ми самі можемо попідкуватись про себе та відновити ресурс, ми можемо бути підтримкою для наших учнів та їхніх батьків.

Подумайте, яку підтримку ви можете запропонувати їм зараз?

Можливо, неформальні спільні зустрічі, квести для класу (як онлайн так і офлайн), спільні літературники, спортивні турніри, настільні ігри чи навіть турніри з онлайн-ігор.

Занотуйте ваші ідеї:

Що вам потрібно для реалізації цього?

Запишіть ваші роздуми:

Якщо вам потрібна допомога когось з колег, то обговоріть з ними формат піклування про учнів та батьків, що можете спільного зробити. Заплануйте собі декілька різних варіантів піклування про ваших учнів та їх батьків, які можете використовувати у роботі.

Також можете використовувати чек-лист підтримки учнів та батьків на кожен день:

ЧЕК-ЛИСТ:

- Спілкування в чаті.
Наприклад, запитати в учнів, як вони зараз. Також можна зробити флешмоб, щоб діти протягом дня фотографували та надсилали в чат предмети певного кольору.
- Спільні неформальні зустрічі (онлайн чи очно).
Наприклад, екскурсії чи квести.
- Поширення актуальної інформації серед учнів та батьків.
Наприклад, інформація щодо мінної безпеки чи посилання на вільний доступ до художніх книжок або світових екскурсій.
- Спільні заняття для батьків та дітей, як спосіб спільної взаємодії.
Наприклад, провести майстер-клас з кулінарії, заняття з йоги на вихідних чи творчість.
- Психологічна підтримка.
Якщо маєте достатньо ресурсу, то можете сказати дітям та батькам, що вони можуть до вас звертатись у разі потреби в допомозі чи психологічній підтримці.
Якщо є потреба перенаправити дітей для отримання допомоги, то можете використовувати проєкт поруч (<https://poruch.me>), де проводять психологічні групи для дітей та підлітків, а також батьків, або порекомендувати молодіжний проєкт, де надають підтримку рівний-рівному (<https://teenergizer.org>)

Актуальні правила поведінки дітей в час війни

В час війни з'являються нові обов'язкові правила поведінки, які допоможуть зберегти життя в разі екстреної ситуації. В розрізі цього важливо проговорити з дітьми такі теми (а також наголосити батькам, щоб вони також висвітлювали ці правила під час розмови з дитиною і використовували їх у своєму житті):

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ

Рекомендуємо проговорити зі старшими дітьми завантаження програми-оповіщення "Повітряна тривога", оскільки не завжди можна почути сигнал з вулиці.

У будівлі:

- взяти тривожний рюкзак;
- зайти в укриття (це може бути підвальне приміщення чи паркінг для машин);
- якщо немає спеціального укриття, то спуститись на нижчі поверхи будівлі та обрати місце трохи далі від вікон;

У потязі:

- пригнутись нижче рівня вікон та закрити голову руками;

На вулиці:

- зайти в найближче укриття (доволі часто в містах є позначки "укриття" або позначки маршруту до нього)

У квартирі:

- якщо немає змоги спуститись в укриття, то важливо знайти місце трохи далі від вікон за несучою стіною (доволі часто це біля вхідних дверей) "Правило двох стін";
- в жодному випадку не підходити до вікон;
- сісти на підлогу;
- накритись ковдрою чи іншими речами з головою;

Якщо немає змоги знайти найближче укриття, то важливо:

- триматись на відстані від магазинів з вітринами;
- лягти на землю біля високого бордюру, бетонних блоків;
- закрити голову руками.

Якщо почули десь вибухи, то залишайтеся в безпечному місці. Також виходити з укриття можна не раніше ніж за 10 хвилин після відбою повітряної тривоги.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС АРТОБСТРІЛІВ:

- Коли знаходитесь вдома та чуєте вибухи чи стрільбу, то важливо не бігти до вікна, щоб подивитись, що там відбувається, а ховатись в укритті.

- Якщо ви почули вибухи, коли були на вулиці, то негайно лягайте на землю, туди, де бачити виступ (наприклад, бетонні конструкції) чи яму, канаву.

- Небезпечно ховатись у під'їздах, арках, біля припаркованих машин.

- Закривайте долонями вуха та відкривайте рот, щоб уберегтись від травми від надлишкового тиску.



ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ЕВАКУАЦІЇ ЗІ ЗРУЙНОВАНОГО БУДИНКУ:

- якщо ви почули сильний вибух і перебуваєте у будівлі або відчули, що будівля втрачає стійкість, деформується – покиньте будівлю якомога швидше;

- оцініть, в якому стані ваше помешкання, щоб ретельно продумати план евакуації;

- якщо є можливість, намагайтесь сповістити про себе всіма можливими способами: зателефонуйте, стукайте по трубах (інших металевих предметах)

- за можливості надайте собі першу домедичну допомогу;

- скористайтесь сходами для евакуації зі зруйнованого будинку;

- тримайтесь стіни, коли йдете по сходах, якщо вона без тріщин та пошкоджень;

- якщо є дим, то прикрийте рот та ніс вологою тканиною, якщо є така можливість;

• НІ В ЯКОМУ ВИПАДКУ НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ЛІФТ

Якщо можливості залишити будівлю немає, то намагайтесь зайняти найбільш вигідну позицію, що допоможе вам зменшити небезпеку. Це можуть бути отвори дверей, кути (якщо у куті стоїть стіл, то можна сховатися під ним), місце під балками та каркасами.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ДИТИНИ У ГРОМАДСЬКОМУ МІСЦІ:

1. Попросіть батьків написати на окремому папірці номер телефону когось з батьків чи рідних, хто є на зв'язку, своє (дитини) прізвище та ім'я. Сховайте його у верхній одяг на випадок екстреної ситуації.

2. Якщо маєте власний мобільний телефон, то перевіряйте, чи він заряджений, коли виходите з дому, та чи є достатня кількість грошей для дзвінків.

3. Поставте номер когось з батьків на швидкий набір чи екстрений дзвінок у смартфоні.

4. На вулицях міст, де відбуваються обстріли, зараз можуть знаходитися уламки від ракет чи іншої зброї - не чіпайте їх та обходьте стороною. Також не заходьте в закинуті будівлі чи покинуті будинки, оскільки вони можуть бути заміновані.

5. Не підіймати на вулиці, у під'їзді, в магазині - будь-якому місці за межами дому будь-що з землі: цукерки, маленькі іграшки, різноколірні предмети, мобільні телефони, адже в них може ховатись вибухівка.

6. Не беріть з рук незнайомих людей будь-які предмети, бо це може бути загрозою для здоров'я та життя.

7. Якщо на вулиці вас кличе незнайома людина, то повідомте про це батьків чи дорослих, з ким ви знаходитесь.

8. Якщо ви загубились на певній місцевості чи у натовпі, то важливо стати на безпечну височину та кликати батьків чи дорослих, з ким ви були, на ім'я та прізвище. Звичайно, якщо є власний мобільний телефон, то важливо зателефонувати комусь з батьків, з ким ви були на місці. Якщо немає зв'язку з дорослими, то набрати 102 та пояснити, що трапилось.

9. Якщо незнайома людина взяла вас за руку і намагається кудись відвести, то важливо привернути увагу до себе інших людей, наприклад, голосним криком, що ви не знаєте цю людину.



Подумайте та занотуйте собі, в яких класах та яку тематику стосовно офлайн безпеки слід обговорити на додатковому занятті. А також напишіть джерела, де можете взяти інтерактивну інформацію для поширення серед дітей та батьків, наприклад, матеріали та відео від UNICEF:

На жаль, в часи війни збільшилась і кількість ризиків в інтернеті, з якими дитина може зустрітись, наприклад, спілкування з незнайомцями та залучення до протиправної діяльності російськими військовими. Нижче надаємо поради, як освітяни та батьки можуть протидіяти цій небезпеці. Перегляньте список та занотуйте, коли та з яким класом ви можете проговорити цю тему:

Розмова з дітьми про їхній стан під час війни, переживання та побоювання, які в них є зараз.

Наприклад, втрата особистих соціальних зв'язків може спонукати дитину шукати нових друзів в інтернеті, а втрата роботи батьками - способів заробітку.

Обговорення правил онлайн-безпеки, які є універсальними на всі часи.

Для цього можете використовувати наші уроки або окремі вправи згідно віку дитини: <https://stop-sexting.in.ua/category/materials/>

А також брошуру щодо онлайн-злочинів під час війни: <https://stop-sexting.in.ua/wp-content/uploads/2022/05/broshura-nasylstvo-v-interneti.pdf>

Спільно налашуйте приватність акаунтів учнів.

Підказки, як це зробити, можете знайти за посиланням: https://stop-sexting.in.ua/nalashtuvannya-pryvattnosti-v-instagram-ta-facebook-instrukciya-vid-stop_sextyng/

Для розвитку критичного мислення дуже цінно обговорювати з дітьми як би вони вчинили в тій чи іншій ситуації, чому саме таким чином, а як можна по іншому підійти до розв'язання проблемної ситуації. Це стосується як онлайн, так і офлайн дій.

За таким алгоритмом ви можете обговорити з учнями ситуації:

Якщо вам написала незнайома людина в інтернеті, що робити?

Якщо вас додали в секретний чат в телеграмі, ваші дії?

Якщо ви поїхали з батьками у нове для вас місто, відстали від них і загубились, що будете робити в такій ситуації?

Що важливо мати з собою, коли йдете на вулицю?

Якщо незнайома людина підходить на вулиці і просить допомоги, які ваші дії?

Будьте самі прикладом відповідального користування інтернетом та дій у часи війни (офлайн поведінка).

Розкажіть дітям про можливість отримати безкоштовну та анонімну допомогу в разі переживання ситуації онлайн-ризиків (посилання на запис на консультацію:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdQnAINSzLXKpn7B-vgfmS0blm4_sQQ08ZI-fH_ZkoysAg0KA/viewform)

Також можна отримати підтримку та алгоритм дій у разі онлайн-ризиків подзвонивши на 1545 і далі обрати 3.

*Дякуємо вам, дорогі освітяни, що в непростий час є підтримкою для наших дітей і продовжуєте створювати дружній освітній процес для кожної дитини! Це є неймовірно важливим і для дітей, і для дорослих, і для громади, і для всієї країни.
Віримо у спільну перемогу!*

#stop_sexтинг - найбільший в Україні освітній проєкт щодо захисту дітей в інтернеті. Отримав премію Глобального договору ООН та загалом навчив більше ніж 500 000 дітей та батьків. В межах інформаційної компанії торкнувся мільйонів українських родин та створив першу тематичну консультаційну гарячу лінію.

Посилання на проєкт #stop_sexтинг

Сайт: <https://stop-sexting.in.ua/>

Instagram <https://www.instagram.com/stopsexting.ua>

Facebook <https://www.facebook.com/stopsextingua/>

Для дітей та підлітків:

TikTok <https://www.tiktok.com/@stopsexting.ua>