

## Все буде УКРАЇНА!

Під час війни, люди стикаються з небезпекою та ситуаціями, до яких ніхто не буває готовий.

В умовах воєнного часу школи нашого району, як і багатьох інших, змушені перейти на дистанційну форму навчання. Звісно, що кожна дитина щодня потребує підтримки, як вчителів так і батьків. Колектив нашого освітнього закладу в першу чергу ставив перед собою завдання по забезпеченню такої підтримки учнів у воєнний час.

Дуже багато порад, які нам допомагають впоратись з цими завданнями ми знаходили в Telegram-каналі «Підтримай дитину», також деякими допоміжними матеріалами з сайту Міністерства освіти, на сайтах «На урок», «Всеосвіта», тощо...

Для підтримки здобувачів освіти та батьків під час воєнного стану, для зниження стресу слід застосовувати дихальні вправи. Один із таких вправ називається «запах квітів»: потрібно уявити як нюхаєте квітку, глибоко вдихаючи через ніс та видихаючи через рот. Також можна подумки уявити собі квітку.

Інша вправа називається «М'яч для зниження стресу»: Треба зробити свій власний й м'яч для зниження стресу, наповнивши тканину, пластикові пакети або повітряні кулі сухим просом або рисом, стиснути цей м'яч, коли з'явиться відчуття стресу, щоб зняти м'язову напругу.

Окрім того надавати поради батькам щодо тілесної безпеки. Зокрема, варто показати дитині, як потрібно укриватися, якщо поруч відбувається вибух: треба лягти на живіт, закрити вуха і злегка відкрити рот. Якщо бомбосховища немає, краще знаходитися біля сходів будівлі та триматися подалі від вікон.

Постійно нагадувати дитині, щоб вона не чіпала незнайомі предмети або руїни після вибуху, щоб уникнути контакту з вибухівкою.

Висвітлення на сайті та на сторінці школи порад та рекомендацій для батьків та учнів щодо подолання стресу та тривоги:

Поради для батьків:

«Пам'ятка для батьків у час воєнної небезпеки»;

«Що говорити дітям у надзвичайній ситуації»,

«Як батькам підтримувати дитину в укритті»,

«Як говорити дітям про війну»,

«Як заспокоїти дитину під час війни. Звук сирени»,

«Як заспокоїти дитину під час війни. Режим сну та відновлення організму»,

«Як підтримувати дітей у цей непростий час війни».

Поради для здобувачів освіти щодо подолання стресу:

«Комплекс вправ для зняття стресу», «Письменна практика подолання нав'язливих тривожних думок», «Як допомогти собі та близьким впоратися зі стресом».

Поради вчителів – предметників Путивльського НВО:

1. Перед уроком налаштувати на позитив.
2. Якщо дитина хоче поговорити про події, які зараз відбуваються, обов'язково вислухати. Надавати правдиву інформацію ( з урахуванням вікових особливостей) про ситуацію, в якій опинилася країна та певна група людей, зокрема.
3. Обов'язково планувати майбутнє. Обговорювати з дітьми, що ми будемо робити, коли настане мир. Мріяти.
4. Можна зробити підбірку фільмів, які дарують надію. Переглядати їх, з подальшим обговоренням.
5. Нагадувати дітям, що після грози буває веселка. Після найтемнішої ночі настає ранок.
6. Обов'язково хвалити, навіть за незначні досягнення.
7. Оптимістично дивитися у майбутнє.

**Смирнова О.Д.**, заст. директора з НВР Путивльського НВО

**Плавінська І.І.**, практичний психолог Путивльського НВО

**Дудник Н.С.**, вчитель математики Путивльського НВО