

«Психологічні рекомендації для педагогів і батьків щодо поведження у стресовій ситуації»

Психологічні рекомендації для дорослих щодо підготовки дітей до безпечного поведження у стресовій ситуації

Дорослі – батьки і педагоги мають розмовляти з дітьми та підлітками про надзвичайні ситуації для того, щоб інформація, яку вони можуть отримати під час самої надзвичайної ситуації, не шокувала й не травмувала їх. Навчання дітей безпечному поведженню при надзвичайних подіях необхідне не тому, що має статися щось небезпечне, а для того, щоб в будь-якій складній ситуації почуватися компетентними і захищеними. Підготовка робить стрес дитини «експертним», виводить її та дорослого зі стану травматичної беспорядності та вразливості. Пояснюючи, ми протиставляємо тривозі продуктивні дії.

Психологічні рекомендації для педагогів і батьків щодо поведження у стресовій ситуації

- В будь-якій екстремальній ситуації треба подумати, що я можу зробити, а що не в моїх силах чи компетенції, та чітко визначити свою зону відповідальності.
- В стресових ситуаціях добре допомагає вміння концентруватися на проблемі, а не на особистих емоціях. Тоді ми намагаємося знайти альтернативні способи вирішення проблеми та обрати з них найбільш прийнятні.
- Для дорослого важливо бути впевненим, спокійним та діяти раціонально, бо на нього покладається відповідальність за неповнолітніх дітей. Але це не означає приховування негативних почуттів та емоцій, таких як: занепокоєння, тривога, розпач, страх тощо. Проговорюйте з дітьми емоції, що відчуваєте самі та обговорюйте дитячі почуття, пояснюючи і показуючи власним прикладом, що переживаючи негативні емоції можна обрати доцільну поведінку.
- Пам'ятайте, що іноді ми приймаємо неперевірену інформацію за правду і починаємо хвилюватися, хоча насправді для цього немає ніяких підстав. Перевіряйте інформаційні повідомлення на достовірність лише за офіційними джерелами.
- Знаходьте можливості, щоб відволіктися та переключитися від нав'язливих тривожних думок: зайнятися чимось приємним, що викликає позитивні емоції, допомагає розслабитися. Щоденно знаходьте час для того, щоб розслабитися, відпочити!
- Якщо негативні емоції беруть гору, може допомогти виконання монотонних, рутинних справ. Підходить усе, що діє заспокійливо, дає можливість відволіктися від факторів стресу. Наприклад: перевірка зошитів і заповнення облікової документації, хобі, прибирання, приготування їжі, дрібний ремонт тощо.
- Іноді виплеснути негативні емоції допомагають фізичні вправи, рухова активність, спів, малювання. Корисно долучати до цього дітей.
- Щоб негативні емоції не накопичувалися, треба поділитися ними, наприклад, з колегами, близькими людьми, чи можна просто виписувати їх на папір, вести щоденник.
- Пам'ятайте про почуття гумору! З ним усі стресові ситуації переносяться значно легше.
- Підвищуйте свою компетентність щодо знання алгоритму дій та розширення поведінкових стратегій у кризових і непередбачених надзвичайних ситуаціях. Для цього ознайомлюйтеся з якісними рекомендаціями кваліфікованих фахівців на офіційних державних і місцевих сайтах.
- Розробіть для себе чіткі плани-стратегії поведінки, алгоритми дій (як працівників освітніх установ, як батьків, як громадян) та узгодьте у колективах і родинях що індивідуально кожен робитиме в надзвичайній ситуації.
- Заздалегідь проведіть підготовчу роботу: навчальні тренування, підготовка життєво-необхідних речей, документів, аптечки, «валізи безпеки», транспортного засобу тощо.

- Рекомендовано насамперед застатися життєво необхідними речами. Подумати, які речі необхідно мати із собою в тому випадку, якщо ви будете змушені перебувати в безпечному приміщенні протягом певного часу, не виходячи.
- Повідомити про це членам сім'ї (членам колективу): продемонструвати вміст сумки чи валізи безпеки та вказати місце її зберігання, переконатися, що всі знають, як користуватися цими речами, призначити відповідального за періодичні перевірки й оновлення вмісту сумки.

Нехай ці знання вам ніколи не знадобляться.

Джерело: <https://www.unicef.org/>