



# ВЧИТЕЛІ ВАЖЛИВІ

**ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД. ПОРАДИ ПЕДАГОГАМ/ ПЕДАГОГІНЯМ . З ЧОГО РОЗПОЧАТИ?**

## САМОЕМПАТІЯ І САМОРЕГУЛЯЦІЯ

Дійте по принципу кисневої маски в літаку. Дбайте про власний емоційний стан перед початком уроків. Виконуйте дихальні вправи при потребі та вправи на заземлення. Шукайте якорі тут і тепер.

## БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ

Подбайте про свій безпечний простір під час проведення занять. Виконуйте правила безпеки, коли чуєте сирену. Ховайтеся у сховище. Наголосіть на цьому учням теж.

## СПІЛЬНА МЕТА

Об'єднайтеся з колегами у методичні трійки, групи. Обговоріть з ними стратегії співпраці з дітьми. Визначте єдину систему взаємодії. Діліться своїми ідеями та потребами. Створіть підтримуючий простір

## ПЛАНУВАННЯ

Тідготуйте наперед короткий перелік завдань на навчальний тиждень для кожного класу. Поділіться ними з дітьми заздалегідь, на випадок повітряної тривоги, відсутності зв'язку.

## ХІД УРОКУ

Починайте урок з налаштування. Подивіться, що вас оточує, покладіть біля себе річ, яка викликає у вас приємні відчуття. Повертайтеся до неї у разі емоційної нестабільності. Повідомте дітям тему і завдання на початку уроку. Робіть гумористичні паузи, використовуйте мему.

## ОЦІНЮВАННЯ

Не забувайте про критерії оцінювання, та пріоритет надавайте формульованню оцінюванню. Не оцінюйте особистість, оцінюйте динаміку діяльності, не рівень знань, а вміння їх застосовувати на практиці.

*Психологиня Інна Рокотянська*

# ЯК ПРОВЕСТИ УРОК ПІД ЧАС ВІЙНИ?

## ПРАВИЛА



- При зустрічі з дітьми, важливо сказати, як ви радієте, що вам вдалося зібратися разом. А найцінніше, що в нас є, – це ми
- Важливо окреслити правила уроку
- Потреба в емоційній стабілізації буде більша, ніж у конкретних логічних знаннях
- Дітей не можна навантажувати своїми емоціями, тому не розповідайте про ваш трагічний досвід.

## ПРАКТИКИ



- Використовуйте “барометр емоцій”, яка дає змогу швидко зібрати інформацію про емоційний стан дітей
- Запропонуйте всім подивитися одне одному в очі – це дає більше відчуття безпеки та близькості.
- Скажіть одне одному слова підтримки
- Попросіть дітей поділитися тим, що їм допомагає вистояти і справитися з усім



## ЯК КЕРУВАТИ ЕМОЦІЯМИ



- Нам треба легалізувати почуття, дати можливість кожній дитині без почуття провини перебувати там, де вона перебуває.
- Ми кажемо дітям, що в період переживання стресу всі реакції на ненормальні ситуації вважаються нормальними.