

Как поддержать детей и их родителей в непростой период: советы учителю

Споры в школьных коридорах, повышенные тона в родительском чате, общая тревожность — учителям сейчас приходится нелегко. Как при этом оставаться ориентиром для учеников, не потерять контакт с их родителями и сохранить собственные ресурсы? Советуют эксперты МГПУ — доктор психологических наук Тамара Богданова и кандидат психологических наук Лариса Овчаренко.

Как помочь себе

Чтобы оказать поддержку детям или другим взрослым, учителю необходимо в первую очередь иметь собственные ресурсы. Сохранить их можно, если следить за собственным эмоциональным состоянием — разрешать себе как грустить и плакать, так и радоваться и смеяться. Эмоции стоит также проговаривать в общении с близкими людьми, которым вы можете признаться, если чувствуете, например, страх, тревогу или растерянность.

Для пополнения внутреннего ресурса даже в сложной ситуации важно стараться искать маленькие радости. Не ставьте себе запрет на радость: поводом для нее может быть прогулка в парке, кофе с десертом, букет тюльпанов на столе. Сохранить внутреннюю стабильность удастся, если сохранить собственные опоры, а ими для нас являются общение, хобби, работа в радость.

Не отказывайтесь от прежних привычек: в сложные времена они могут помочь вам сохранить ощущение твердой земли под ногами. Помните, что из-за стресса человек может забывать о естественных потребностях организма, — внимательно относитесь к режиму работы и отдыха, не забывайте вносить разнообразие в рацион питания.

Если вы чувствуете необходимость в поддержке, не стесняйтесь обратиться к специалистам — это может быть даже ваш коллега, школьный психолог. Либо можно **позвонить на всероссийскую горячую линию психологической помощи для взрослых и детей: 8 (800) 333-44-34.**

Как помочь школьникам

Учитель наравне с родителями играет роль ориентира и значимого взрослого в жизни своих учеников. Поэтому в сложной ситуации важно следить за тем, как у вас выстроено общение.

Детям и подросткам важно предоставить возможность выговориться. Выслушивайте их, давайте им возможность выплеснуть мысли и эмоции. Покажите свою заинтересованность в том, что они говорят: смотрите в глаза, не заполняйте одной рукой во время разговора электронный журнал, не отвлекайтесь.

Продемонстрируйте доверие. Поддерживайте разговор в формате «взрослый — взрослый». Старайтесь не давить на детей — напротив, подбадривайте их, поощряйте активность, желание разобраться в ситуации.

При этом стоит помнить, что далеко не все дети и подростки могут распознать тревожное состояние и назвать чувства, которые они испытывают. Это называется «алекситимия» — затруднения в словесном описании своего состояния. Помогите ребенку понять и принять то, что с ним происходит: «Я понимаю, что ты расстроен. Тебе обидно. Ты боишься? Чем я могу тебе помочь?»

Как помочь родителям

В ответственные моменты учителю приходится брать на себя роль посредника в отношениях между учениками и их родителями. Чтобы помочь взрослым настроить коммуникацию с детьми, посоветуйте задавать вопросы о личном отношении к происходящему: «Что ты думаешь об этой ситуации?», «Что ты чувствуешь, когда читаешь эту новость?»

Напомните мамам и папам, что они должны оставаться эмоционально доступными для своих детей. За собственными переживаниями и тревогами важно не забывать о детях, которым в любом возрасте нужна поддержка.

Распечатайте для родителей памятки, которые помогут найти нужные слова в разговоре с ребенком на сложные темы. Такие подсказки можно найти в книгах по психологии, скажем, Людмилы Петрановской и Юлии Гиппенрейтер. Выдержки из этих книг можно также разместить в соцсетях и на сайтах школ.

Также можно сообщить родителям, что Минпросвещения открыло телефонную службу психологической помощи для детей — 8 (495) 624-60-01, для родителей — 8 (800) 600-31-14, для подростков и их родителей — 8 (800) 2000-122.

И запомните: если в школьном чате обстановка накаляется, то лучше отключить для родителей возможность писать туда сообщения. В таком случае в переписке останется место только для информации об учебе — это сведет конфликты к минимуму. Без провокаций градус агрессии сам по себе сойдет на нет.