

Психологічна підтримка учасників освітнього процесу під час воєнного стану

Підготувала практичний психолог
Колківського ліцею

Бруяка Людмила



Мій стан та ресурс сьогодні



•1.....5.....10

Піраміда потреб



Емоційна стійкість – це
мистецтво жити, яке переплітається з
вірою в себе, співчуттям до себе та
розширенням меж власного
пізнання.

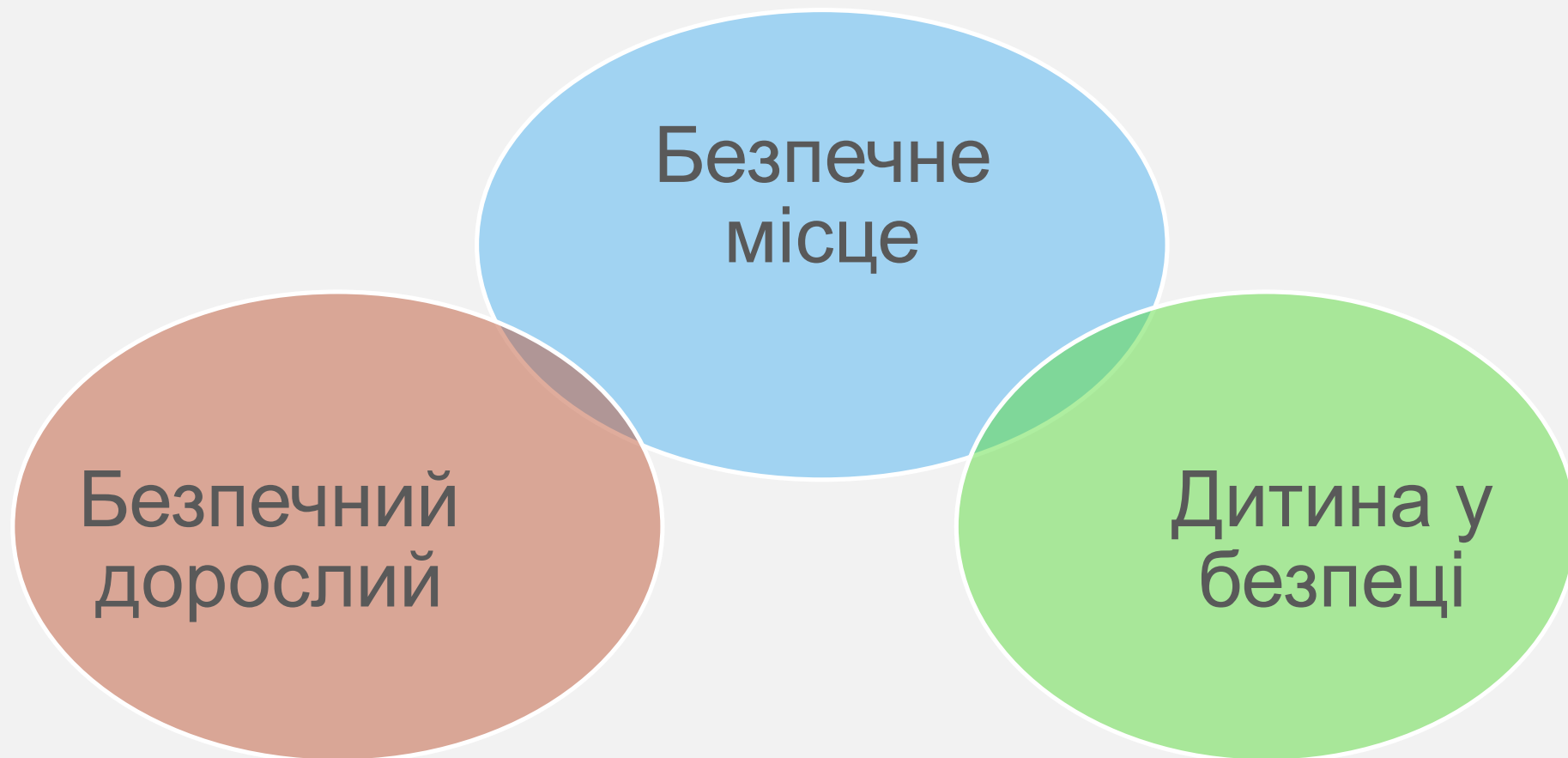
В чому ресурс?

- Власний ресурс;
- Ресурс у взаєминах;
- Ресурс у команді/колективі.

Що нам може допомогти?

- Піклування про себе;
- Наш організм;
- Чути переживання інших крізь слова;
- Відчуття безпеки.

Освіта- наша суперсила



ФОРМУЛА ЕФЕКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ З ДИТИНОЮ

**БЕЗПЕЧНЕ
МІСЦЕ**



**БЕЗПЕЧНИЙ
ДОРΟΣЛИЙ**



**ДИТИНА
У БЕЗПЕЦІ**

- *Прогнозоване для дитини – вона має повну інформацію, що з нею відбуватиметься, хто там буде і яка роль присутніх, так само вона розуміє, що чекають від неї*
- *Максимально підготовлене для взаємодії місце – є меблі, що відповідають віку дитини, та додаткові предмети (олівці, папір, тощо)*
- *Тут не відбувається жодного насильства*
- *Тут фізично безпечно для дитини.*

- *Знає та враховує вікові й індивідуальні особливості дитини, а також її психологічний стан.*
- *Взаємодіє з дитиною «на рівних».*
- *Уміє розпізнавати потребидитини та забезпечує захист прав та інтересів дитини.*
- *Ставиться доброзичливо до дитини та проявляє емпатію*

- *Відчуває себе захищеною та перебуває у стані спокою.*
- *Має контроль над власним життям- розуміє, що відбуватиметься, до кого може звернутися по допомогу.*
- *Має уважну та турботливу людину поруч.*
- *Не має об'єктивних і суб'єктивних загроз.*

- Сьогоднішнім вчителям випала непроста справа працювати з дітьми з досвідом війни, працювати під час війни, з дітьми які знаходяться в дуже різних умовах (хтось виходить на навчання із-за кордону, хтось з рідного міста, де ще немає повної безпеки, хтось із села у бабусі...).



*Діти все ж сприймають небезпеку і
світ через призму авторитетних для
них дорослих!*

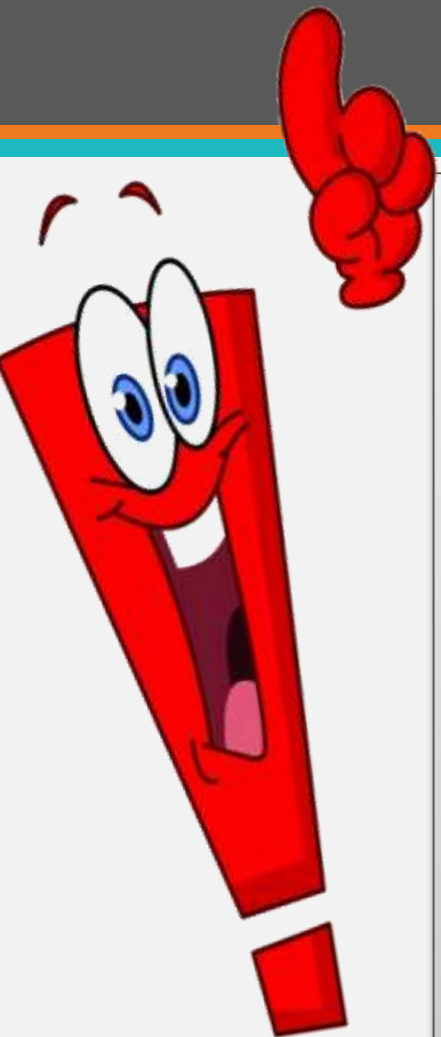
*А це батьки насамперед
і у другу чергу – вчителі!*

Підтримка учнів

Ваше головне завдання – створити на своїх уроках довірливу і невимушену атмосферу поваги й взаємної підтримки, де учні не бояться ділитися своїми думками та емоціями.



Поради вчителям щодо навчання в умовах воєнного стану:



1. Демонстрація власного спокою та врівноваженості;
2. Ваше головне завдання – створити на своїх уроках довірливу і невимушену атмосферу поваги й взаємної підтримки, де учні не бояться ділитися своїми думками та емоціями;
3. Чуйність + вимогливість;
4. Дайте учням можливість висловлюватись;
5. Дозвольте говорити учням про свій сум чи злість;
6. Щоб дати учням стабільність у теперішній реальності, відволікайте їх і розважайте цікавими фактами і захопливими розповідями!
7. Якщо дитина хоче поділитися з вами травмуючою подією, обов'язково вислухайте її (бажано наодинці!);
8. Турбуйтеся про себе і намагайтеся не починати роботу без ресурсу!

Лайфхаки щодо структури уроку під час війни

- ❑ Встановіть емоційний зв'язок з учнями – запитайте їх, як минули вихідні, який у них настрій;
- ❑ Обговоріть плани, мрії про майбутнє – таким чином у дітей з'явиться важливе позитивне підкріплення;
- ❑ Повторіть пройдений матеріал – наприклад те, що вивчили на минулому уроці (у вигляді гри, кросворду, тощо);
- ❑ Разом виконуйте дихальні вправи – це допоможе учням сконцентруватися на новій інформації;
- ❑ Проведіть основну частину уроку – постарайтеся зробити її інтерактивною та цікавою для сприйняття;
- ❑ Виділить час на фізкультхвилинку;
- ❑ Підбийте разом підсумки уроку – створіть так звану «історію успіху», похваліть дітей за їхні старання;





Фрази, які в жодному разі не має говорити вчитель:

- «У тебе ніколи не вийде, як у нього/неї»!
- «Це безглузде або зайве запитання»!
- «Я вже це пояснювала. Потрібно було слухати»!
- «Скоро війна закінчиться»!
- «Не бійся»!
- «Нічого страшного не сталося», «все добре»!
- «Я ж тобі казала, а ти не зробив...»
- «Припини плакати!»
- Ні в якому разі не можна знецінювати дитину!

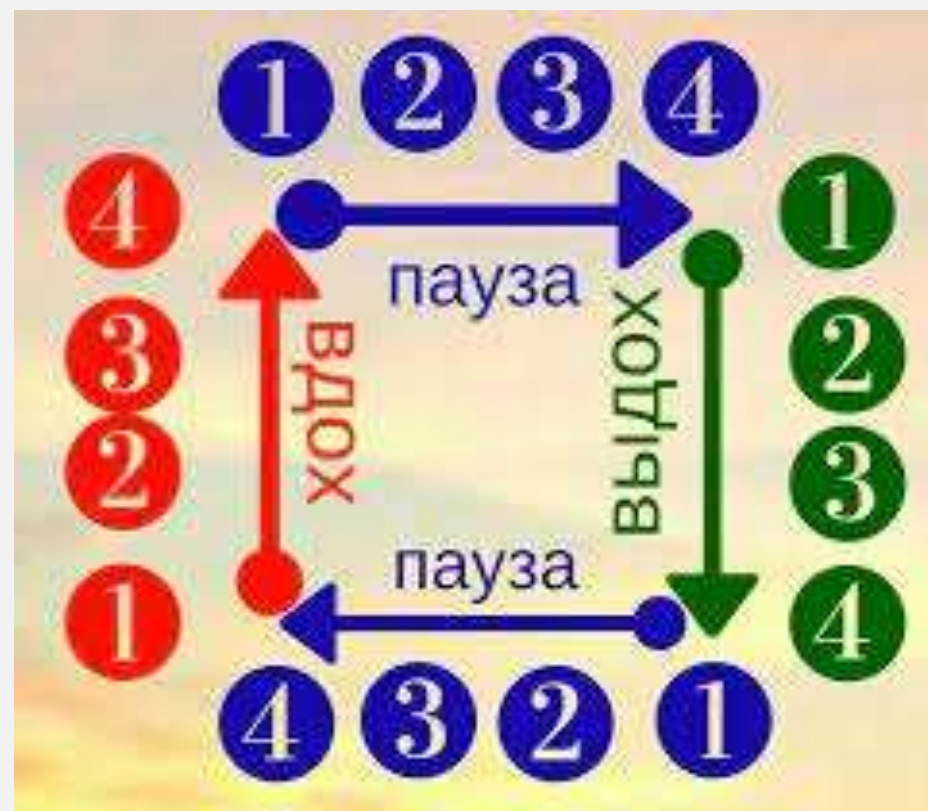
- Навчання у такий складний час – це новий виклик для педагогів, але знайте, що ваша безумовна любов до дітей, підтримка допоможе їм стабілізувати психологічний стан. Пам'ятайте, педагог – не психолог, тому якщо ви побачили, що ваш учень надто тривожний або агресивний, одразу зверніться до психолога закладу для подальшої психологічної підтримки.

Вправи на емоційну саморегуляцію

Вправи на дихання



- Квадратне дихання 4x4x4x4



Зняття мязової напруги



ЧЕРЕПАХА



Ця вправа знімає м'язову напругу:

- уявіть, що ви черепаха, яка йде на повільну, спокійну прогулянку;
- о ні, почався дощ;
- міцно згорніться під раковиною приблизно на десять секунд;
- сонце знову зійшло, тож вийдіть із панцира та поверніться до розслаблюючої прогулянки;
- повторіть кілька разів, не забудьте закінчити прогулянкою, щоб ваше тіло було розслабленим.



ЛИМОН



Ця вправа на розслаблення, знімає м'язову напругу:

- уявіть, що у вас в руці лимон;
- протягніть руку до дерева і виберіть кожною рукою по лимону;
- сильно вичавіть лимони, щоб вийшов весь сік – вичавлюйте, вичавлюйте, вичавлюйте;
- киньте лимони на підлогу і розслабте руки;
- потім повторюйте, поки у вас не вистачить соку на склянку лимонаду;
- після останнього стискання та кидка потрусіть руками, щоб розслабитися.



ЛІНИВИЙ КІТ



Ця вправа знімає м'язову напругу:

- уявіть, що ви лінивий кіт, який щойно прокинувся від прекрасного довгого сну;
- велике позіхання і нявкання;
- тепер витягніть руки, ноги і спину - повільно, як кішка - і розслабтеся.



ПЕРО/СТАТУЯ



Ця вправа знімає м'язову напругу:

- уявіть, що ви пір'їнка, яка літає у повітрі приблизно на десять секунд;
- раптом ви завмираєте і перетворюєтеся на статую. Не рухайтесь;
- потім повільно розслабтеся, знову перетворюючись на літаюче перо;
- повторіть, переконавшись, що закінчите пір'їнкою у розслабленому стані.



- Мокра собака (струшування)
- Лісоруб (руки ніби тримають сокиру, замахуються, опускають з різким видихом)
- Запали вогонь (тертя рук)
- Знайди і порахуй усі предмети зеленого кольору, 5 предметів квадратної форми
- Я - дерево

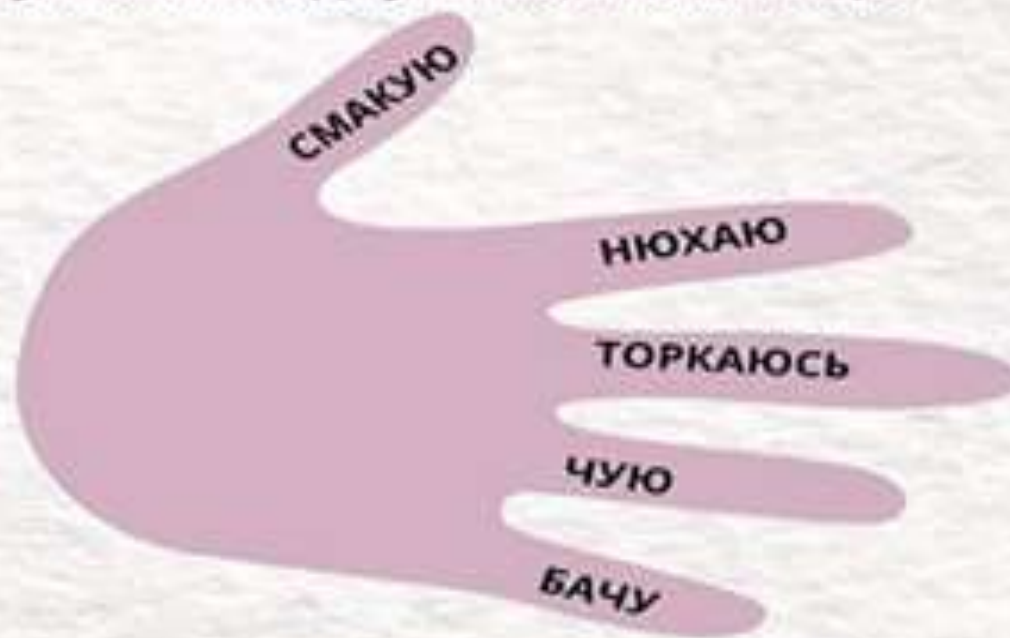


Вправа для зняття панічної атаки

ВПРАВА “ДОЛОНЬКА ВІДЧУТТІВ”

Назви:

- 5 предметів в полі зору чи предметів якогось кольору,
- 4 звуки, які чує,
- 3 речі, які вони відчують на своїй шкірі,
- 2 речі, які вони відчують на запах,
- 1 річ, яку можна відчутти на смак, тощо.



Швидкий рецепт психологічної стійкості



- Щоб вистояти, перемогти, відродитися
- 1.**Цінності** - основа-дають відчуття сенсу, незламну витримку: любов, майбутнє
- 2.**Мудрі, світлі думки**, надихаючи вислови, молитви, бойові мантри, поезія, сповнена Мудрістю, світлом
- 3.**Дія у надії**- ефективно, організовано діяти, зайнявши своє місце у строї. Діяти з Надією, з глибоким знанням, що кожен крок наближає нас до неминучої перемоги. Збалансована дія і для праці і для відновлення.

Супер-сила в кожному



- Я навчаюся= я захищаю свою країну
- Я несу відповідальність за те, якою буде моя країна у майбутньому
- Я справляюся
- Я обираю стійкість
- Єднаємося! Ми здатні вистояти, перемогти!

МИ УКРАЇНЦІ —
і це наша
суперсила



ОЩАДБАНК
КОДИ БІЗНЕСУ

Опікуйтеся своїм психологічним здоров'ям.



Дякую за увагу!!!