

Кращі практики психолого-педагогічного супроводу та підтримки учасників освітнього процесу в умовах воєнних дій і збройних конфліктів, які використовують фахівці психологічної служби системи освіти Чернівецької області

Практика (назва, автор)	Спрямування	Цільова аудиторія	Електронне посилання	Матеріали пройшли експертизу/готуються до подачі на експертизу
Техніка «Чорний квадрат» (Автор Назаревич В.; розміщено в навчально-методичному посібнику «Практикум з арт-терапії»)	Саморегуляція негативного простору особистості, активізація ресурсного стану	Від 12 років	http://surl.li/wtdi (ст. 73-74)	Рекомендовано до друку Вченою радою Львівського державного університету внутрішніх справ (протокол від 9 вересня 2020 року № 2)
Техніка «Каракулі і метаморфози» (Автор Копитін О.; розміщено в навчально-методичному посібнику «Практикум з арт-терапії»)	Активізація уяви, переживання катарсису, позбавлення від емоційного напруження та негативних емоцій	Від 10 років	http://surl.li/wtdi (ст. 73-74)	Рекомендовано до друку Вченою радою Львівського державного університету внутрішніх справ (протокол від 9 вересня 2020 року № 2)
Вправа «Моя аптечка ресурсів, інструкція до дії» Вправа «Що мені допомагає заспокоїтись у складних ситуаціях?» «Створення історій за допомогою предметів»	Вправи на пошук ресурсів, переоцінку життєвих цінностей Дозволяє дітям визначити свої почуття і усвідомити наслідки своїх дій в тій або іншій ситуації.	Дорослі Діти	http://surl.li/btdmj	Схвалено до використання вченою радою Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України (протокол № 8 від 14 червня 2018)

(розміщено в методичному посібнику «Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/ життєстійкості у дітей та дорослих» Романовська Д.Д., Ящук М.Г.)				
Психологічна самодопомога «Безпечне місце»	Вправа на уяву для зниження стресу та тривоги	Діти, дорослі	https://www.youtube.com/watch?v=rWd7ZgNgOpQ	
Техніка «Обійми метелика»	Подолання хвилювання, тривоги, страху, панічних нападів та мінімізації стресу	Діти, дорослі	https://www.facebook.com/watch/?v=979963479066944	
Техніка «Заземлення»	Зменшення рівня тривоги	Діти, дорослі	https://www.youtube.com/watch?v=JEFNgavdkIo&t=209s 	
Вправи: «Квітка та свічка» «Ледачий кіт» «Лимон» «Черепашка» «Пір'їна/статуя»	Зняття психо-емоційної напруги	Діти, підлітки	https://youtu.be/hVTqEEVUZaw https://youtu.be/NHBEUdOaHg8 https://youtu.be/hguSKqCOJOM https://youtu.be/Ox_vERq7Gu4 https://youtu.be/nvT2vyWfa6I	

«Будинок безпеки»			https://www.youtube.com/watch?v=4NjGc1QYur8	
«Як встановити контакт з дитиною, що пережила травматичний досвід» (UNICEFUkraine)	Надання первинної психологічної допомоги, налагодження стосунків	14-18 років	https://www.unicef.org/ukraine/stories/establish-contact-with-child-traumatic-experience	
«Як підтримати підлітка у кризовій ситуації» (UNICEFUkraine)	Спрямування вміння керувати своїми емоціями	14-18 років	https://edirshkoly.mcfr.ua/963249	
Telegram-канал «Підтримай дитину»	Ігри, завдання, аудіо казки і інші корисні матеріали	Діти	https://t.me/pidtrumaidutuny	
4 дихальні техніки для боротьби зі стресом	Зняття психо-емоційної напруги	Діти, дорослі	https://moyezdorovya.com.ua/4-dyhalni-tehniky-dlya-borotby-zi-stresom/	
Топ-5 технік боротьби зі стресом, емоційним вигоранням та кризами	Профілактика стресу та емоційного вигорання	Діти, дорослі	https://i.factor.ua/journals/ot/2019/november/issue-22/1/article-105683.html	
«Як упоратися з тривогою? Як заснути? Інструкція при тривозі» (Наталія Сабліна)	Техніки для боротьби із тривогою	Здобувачі освіти, батьки та педколектив	http://surl.li/bseqg	
Оповідання «Сильні почуття приходять та йдуть»	Знайомство дітей з реакціями «замри, втікай, борися» і вивчення основних навичок саморегуляції.	6 – 10 років	http://surl.li/btdqn	Канадський Центр Захисту Дітей Inc.(Канадський Центр); Організація «Нові Напрямки для Дітей, Молоді, Дорослих та Сімей»
Особистий простір дитини (схема 6 кіл)	Профілактика сексуального, фізичного,	5-10 років	http://surl.li/btdrz	

	психологічного насильства, завдяки розумінню дитини, що відбувається правильно/неправильно.			
Арт-техніка «Я сильний як дерево»	Повернення почуття безпеки через виокремлення підтримки/опори сім'ї, активізація ресурсів	5-11 років		
«Особливості ПТСР у дітей» «Особливості повідомлення про смерть дитині» Вправа «Внутрішній промінь» (розміщено в посібнику «Профілактика та корекція ПТСР: псих психолог аспекти». (Романовська Д.Д., Ілащук О.В.))	Психоедукація	Вчителі, батьки	http://surl.li/bteok (с.32) (с.77) (с.101)	Затверджено Вченою радою Інституту післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області від 19.03.2015, протокол №1/17
Як говорити з дитиною про війну та безпеку: поради психологині Світлани Ройз; Як говорити з дитиною про війну (поради дитячої психологині Маріанни Новаковської)	Психоедукація	Вчителі, батьки	https://starylev.com.ua/blogs/yak-govoryty-z-dytynoyu-pro-viynu-ta-bezpeku-porady-psyhologyni-svitlany-royz https://osvitoria.media/experience/yak-govoryty-z-ditmy-pro-vijnu/	

Програма «Мистецтво стресостійкості» (Білокопита І.І.)	Розвиток навичок стресостійкості і психологічного відновлення	Педагоги	http://surl.li/btefw	Схвалено рішенням обласної Експертної комісії Науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи Інститут післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області від 23 лютого 2022 р., протокол № 40
Програма «Стрес. Особисті ресурси його подолання» (Шевчук О.М.)	Формування вміння свідомо користуватися техніками саморегуляції, самозаспокоєння	Учні підліткового віку	http://surl.li/bteko	Схвалено рішенням обласної Експертної комісії Науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи Інститут післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області від 24 лютого 2021р, протокол № 38
Артерапевтична метафора на витримку «Міцна гора» (Вікторія Назаревич)	Арттерапевтична метафора на витримку, силу та спокій	Дорослі і діти	http://surl.li/bteht	
Вправа «Дерево» (О.Кляпец)	Для стабілізації внутрішнього стану	Дорослі і діти	http://surl.li/bteip	
Вправа «Малюнок на спині» (опубліковано на сайті «Всеосвіта» Тищенко А.О.)	Для зняття напруги та переключення уваги	Діти дошкільного та молодшого шкільного віку	https://www.pedrada.com.ua/article/3018-chotiri-tehnki-samoregulyats-yak-dopomojut-vdnoviti-emotsyniy-resurs	
Багатовимірна модель BASIC Ph (Лахад М.) (подано в посібнику «Основи реабілітаційної	Шляхи подолання кризових ситуацій	Студенти, батьки, викладачі, ВПО.	https://www.osce.org/uk/project-coordinator-in-ukraine/430829 (с.29)	Видано за підтримки Координатора проектів ОБСЄ в Україні

психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2.»)			http://surl.li/bthzh	Гавриловська К.П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. / Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару., 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 92 с. С. 14-15.
• Методика гармонізації Шрайбера; • технологія Basic PH; • колесо балансу; • вправи на релаксацію, візуалізацію «Тілесне сканування» (розміщено в методичному комплексі «Гармонізація психологічного здоров'я, розвиток життєстійкості/ стресостійкості учасників освітнього процесу» Романовська Д.Д., Швачій Р.А.)	Гармонізація психологічного здоров'я	Учні, студенти , педагоги, батьки, ВПО.	http://surl.li/btkpa	Схвалено Вченою радою Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України (протокол № 9 від 26.11.2020 р.)
Казка «Ковдра від Янголятка» (Доманська Оксана Олександрівна)	Подолання тривоги та страху	Учні початкової та середньої школи	https://www.youtube.com/watch?v=jbZiqpLI_B8	
Казкотерапія. «Країна почуттів та король» (Гольцева Інна Михайлівна)	Подолання тривоги та страху	Учні початкової та середньої школи	https://www.youtube.com/watch?v=j8WivV4e2gA	
Тренінгова програма «Батьківство без стресу» (UNICEF)	Надання першої психологічної допомоги, сприяння розвитку стресостійкості батьків	Батьки та особи, які їх замінюють	http://surl.li/btesb	

Вправи: - «Готуємо “Екстрену валітку”» - «Обійми метелика» - «5-4-3-2-1» - «Протистресове дихання» (підбірка вправ Маряни Франко)	Подолання стресу	Учні	https://www.sens.lviv.ua/pidbirka-dlya-stabilizatsiyi-emotijnogo-stanu/	
Долаємо паніку. 46 вправ і порад, як стабілізуватися під час війни (Марія Марковська)	Стабілізація емоційного стану	Дорослі, діти	https://nus.org.ua/articles/dolayemo-paniku-46-vprav-i-porad-yak-stabilizuvatysya-pid-chas-vijny/	Розміщено на сайті Нової української школи https://nus.org.ua/
Вправа «Барометр емоцій». Авторська розробка Світлани Ройз	Практики стійкості та уважності для роботи з дітьми	Діти	https://resursna-skrynia.nus.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/07_barometer.pdf	
Вправа «Кубик емоцій». Адаптація Світлани Ройз	Для вивчення й дослідження емоцій	Діти	https://resursna-skrynia.nus.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/01_cube.pdf	
Психотерапевтична казка «Чарівний дзвіночок» (Яна Поліщук)	Допомагає справлятися із тривогою і хвилюваннями під час повітряної сирени	Діти дошкільного та молодшого шкільного віку	https://www.youtube.com/watch?v=Vk3MOQcmrKI	
Психотерапевтична казка «Хатинка для Пострибунчика» (Яна Поліщук)	Допомагає справлятися із тривогою за можливого руйнування будинку чи реального пошкодження дому	Діти дошкільного та молодшого шкільного віку	https://www.youtube.com/watch?v=nH3C2KQD6Bw	
«Захисна парасолька» Авторська техніка Яни Поліщук	Відновлення почуття безпеки	Діти	http://surl.li/bteyg	

«Захисна мандаला» Авторська вправа Яни Поліщук	Відновлення внутрішніх ресурсів	Діти	http://surl.li/bteyt	
Вправа «Повітряна кулька»	Дихальна вправа на релаксацію	Діти 5-17 років та дорослі	https://youtube.com/shorts/qpxelscUJCg?feature=share	
Вправа «Бовтунець»	Зняття стресу, заземлення	Діти 5-12 років	https://youtube.com/shorts/0FdG19WQFDk?feature=share	
Вправа «Граундінг»	Заземлення, зняття тривоги	Діти 5-17 років та дорослі	https://youtu.be/CrHrwwkwrTg	
Вправа «Управління моїм тілом»	Зняття тривоги, заземлення, білатеральна активація	Діти 7-17 років, дорослі	https://youtu.be/a24EngtE8M8	
Вправа «Зняття напруги»	Зняття тривоги, активація білатеральна, подолання стресу, паніки	Діти 7-17 років, дорослі	https://youtu.be/AesyWTq7JtM	
Метод «Ранкові сторінки»; вправи на релаксацію, розфокусування	Заспокоєння себе і інших у кризових ситуаціях	Діти і дорослі	http://prosvitcenter.org/zaspokoyennia	
Техніка релаксації Джейкобсона	Зняття стресової напруги і розслаблення	Діти і дорослі	https://www.youtube.com/watch?v=-EZD0ZHW0BU	
Арт-терапевтична методика «Каракулі»	Зняття м'язових, емоційних напружень, розслаблення	Діти і дорослі	http://surl.li/bticd	
Проективна методика «Людина під дощем»	Визначення здатності долати несприятливі ситуації, протистояти їм	Діти з 9-ти років і дорослі	http://surl.li/btied	

Алгоритм психологічного супроводу дітей внутрішньо переселених осіб та дітей, що опинилися у складних життєвих обставинах (Романовська Д.Д., Дедов О.А.; розміщено в методичному посібнику «Алгоритми діяльності працівників психологічної служби. Том 2»)	Актуалізація адаптивних і компенсаторних ресурсів особистості, мобілізація психологічного потенціалу	Діти внутрішньо переміщених осіб	https://lib.iitta.gov.ua/723133/1/Algoritm_T_2_new.pdf (с. 61-75)	Рекомендовано до друку Вченою радою Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи (протокол №7 від 24.10.2019 р.)
Вправи на ослаблення травматичної ситуації та вправи на стабілізацію емоційного стану, формування почуття захищеності (розміщено в методичному посібнику «Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/ життєстійкості у дітей та дорослих»)	Ослаблення травматичної ситуації, стабілізація емоційного стану, формування почуття захищеності	Підлітки та дорослі	http://surl.li/btdmj (с. 76-84)	Схвалено до використання вченою радою Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України (протокол № 8 від 14 червня 2018)
Дихальна гімнастика (Світлана Кушнірук)	Зниження тривоги, емоційного напруження	Діти, дорослі	https://youtu.be/2yY7YgOvDPU	Розміщено на сайті ІППО Чернівецької області http://ippobuk.cv.ua/?page_id=8560
Вправа «Дерево» (Сніжана Гузик)	Зняття психоемоційного напруження	Діти, підлітки	https://youtu.be/6po0yvsy0xQ	Розміщено на сайті ІППО Чернівецької області http://ippobuk.cv.ua/?page_id=8560
Картотека-набір ігор, вправ і завдань	Розвиток та корекція емоційної сфери	Дошкільники	http://surl.li/btjjq (с.104-134)	Схвалено для використання у закладах освіти Науково-методичною радою

(Дєдов О.А. Психологічне забезпечення емоційного благополуччя здобувачів дошкільної освіти: досвід роботи / Укладач Д.Д. Романовська)				КЗ «Інститут післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області» (протокол №1/930 від 29.03.2022)
Ігротерапія без іграшок – добірка від МОН	Повернути відчуття безпеки, розслабити тіло і зняти тривогу	Молодший шкільний вік	https://nus.org.ua/news/igroterapiya-bez-igrashok-dobirka-vid-mon/	Розміщено на сайті Нової української школи https://nus.org.ua/
Тілесно орієнтовані практики (Андрій Бережанський)	Практики емоційної самопомоги *під час війни	Тимчасово переміщені особи, та учасники освітнього процесу	http://surl.li/btipa	
Вправа «Напиши цифру» (Альона Долгозвяга)	Зняття емоційного та тілесного напруження	Діти молодшого шкільного віку	https://www.youtube.com/watch?v=s8VVrIWKDP4	
«Що робити малечі коли лунає сирена»	Мультфільм	Діти дошкільного та молодшого шкільного віку	https://www.youtube.com/watch?v=HguPLPKC2ds	
«Дитяча абетка безпеки. Що робити, коли лунає сирена?»	Мультфільм від ДСНС України	Діти молодшого шкільного віку	https://trevog-bolshe.net/statti-dlya-batkiv-ta-ditej/dytyach-a-abetka-bezpeky-shho-robyty-koly-lunaye-syrena	
«Гімнастика для тих, кому складно сидіти на місці»	Мультфільм	Діти дошкільного та молодшого шкільного віку	https://www.youtube.com/watch?v=iQF01hfh0dA	
«Цілющі яблука» (автор А. Панасюк за методикою В.Назаревич)	Ресурсна техніка	Діти (з 6 років), дорослі	http://surl.li/btium	Рекомендовані Інститутом інтегративної арт-терапії
Геометрія для саморегуляції (В.Назаревич, В.Панасюк)	Техніки для саморегуляції	З дошкільного віку у спрощеному варіанті	http://surl.li/btiva	Рекомендовані Інститутом інтегративної арт-терапії
Каракулі при арт-терапевтичному супроводі гострої кризи	Техніки саморегуляції	З дошкільного віку	http://surl.li/btivo	Рекомендовані Інститутом інтегративної арт-терапії

(В.Назаревич)	при кризовому консультуванні			
Система вправ для роботи з гострою кризою (В.Назаревич)	Дихальні вправи, візуалізації, арт-терапевтичні вправи для емоційної стабілізації	3 дошкільного віку	http://surl.li/btivy	Рекомендовані Інститутом інтегративної арт-терапії
Вправа «Разом» (В.Назаревич)	Прояв волі, розкриття власної позиції щодо ситуації війни, активація внутрішніх ресурсів на протидію злу	3 дошкільного віку	http://surl.li/btiwx	Рекомендовані Інститутом інтегративної арт-терапії
Різнокольоровий слон в клітинку (В.Назаревич)	Структурування, систематизації та спокою в час кризових подій	3 дошкільного віку	http://surl.li/btixx	Рекомендовані Інститутом інтегративної арт-терапії
Як встановити контакт з дитиною (В. Назаревич)	Алгоритм роботи	3 дошкільного віку	http://surl.li/btixi	Рекомендовані Інститутом інтегративної арт-терапії
Подушка безпеки (В. Назаревич)	Зняття тривожності	Учні, батьки, педагоги	https://nus.org.ua/articles/5-vprav-z-artterapiyi-dlya-vidnovlennya-resursu-vchytelya/	
Багаж щастя (В. Назаревич)	Зняття тривожності, усвідомлення власних ресурсів	Учні, батьки, педагоги	https://nus.org.ua/articles/5-vprav-z-artterapiyi-dlya-vidnovlennya-resursu-vchytelya/	
«Казки про Помогайко», Вікторія Назаревич	Зняття тривоги, подолання страхів, підвищення впевненості в собі	Дошкільний, молодший шкільний вік	http://surl.li/btjaq	
23 методики саморегуляції (В.Назаревич)	Арт-терапевтичні методики	Діти, педаго-гоги,батьки	http://surl.li/btjcg	

Корекційна програма: Діти і війна: навчання технік зцілення. Автор: П. Сміт, Е. Дирегров, У. Юле, Л. Гупта, Ш. Перрен, Р. Г'єстад. Техніки роботи в уяві (ст. 17-20) Слухові, нюхові та кінестетичні техніки (ст. 20-22) Техніка подвійного фокусу уваги (ст. 22-24) Робота зі снами (ст. 24-26) Вправа «Побудова індивідуальної ієрархії страху» (ст. 43-43) Заняття «Експозиція травматичних спогадів: малювання, листи, проговорювання» (42-51)	Робота з дітьми, що зазнали впливу психотравмуючих подій	Підлітки	http://surl.li/btjbv	Затверджено Науково-методичною радою з питань освіти МОН України, 2016
Сценарії ППД: 1. Стихійне лихо. 2: Насильство та переміщення населення. 3: Нещасний випадок	Перша психологічна допомога	Люди, які постраждали від складних кризових ситуацій	http://surl.li/bmeap	У посібнику «Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях». Київ : Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с. (за матеріалами ВООЗ)
Тілесні техніки боротьби зі стресом	Профілактичне	Діти	http://surl.li/btjey	
Вправи анти-стрес	Релаксаційні	Дорослі та діти	http://surl.li/btjfp	

Методи само-і взаємної підтримки (Зорина О'Доннел)	Профілактичне	Дорослі	https://www.youtube.com/watch?v=iBEMwBun0zI	
Відеоролик «Сирена – моя помічниця. Що таке сигнал повітряної тривоги та як поводитися»	Профілактичний	Діти	https://www.youtube.com/watch?v=wNVwcJ9rrjA	
Ігри для зняття стресу (Світлана Ройз)	Зняття емоційної і фізіологічної напруги	Дошкільний і молодший шкільний вік	http://surl.li/btjie	
Ізраїльський протокол швидкої допомоги дітям ДДДПП	Стабілізація емоційного стану	Діти	http://surl.li/btjud	
Терапевтична книга «Привіт, давай дружити!» (М.Іонідес)	«Перетравити» травмуюче хвилювання втечі з дому та адаптація до нового місця	Діти 7-11 років	http://surl.li/btjvf	
Психологічне заземлення	Набір стратегій, які допоможуть зняти психоемоційне напруження	Діти і дорослі	http://surl.li/btjvx	
Просвітницька програма «Простір моїх змін», (Самборська Неля Василівна)	Підвищення стійкості до переживання наслідків стресу	Здобувачі освіти 5-х класів	http://surl.li/btjxk	Схвалено засіданням обласної Експертної комісії науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи ІІПО Чернівецької області від 23 лютого 2022 року, протокол №40
Посібник з реабілітації для батьків, вчителів «Як допомогти дітям пережити травматичні події» від Child Mind Institute	Практичні поради, як допомогти дітям пережити	Батьки, педагоги	https://childmind.org/wp-content/uploads/2022/02/CMI_Guide_Trauma_2022_Ukrainian_edited.pdf	Інститут розумового розвитку дитини — незалежна національна некомерційна організація, яка займається трансформацією життя дітей і

	травматичні події			сімей, що борються з розладами психічного здоров'я і проблемами навчання
Як говорити з дітьми про війну. Техніки психологічної допомоги дитині (Гриців Іванна)	Психологічна допомога дітям під час війни	Діти	https://youtu.be/l_a1NBhztOs	Міністерство освіти і науки України, ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», Громадська організація «Ла Страда-Україна», Дитячий фонд ООН (Юнісеф)
Кінезіологічні вправи: «Ковпак мудреця», «Сова», «Контраст», «Еверлі», «Масаж вух»	Підвищення стресостійкості здобувачів освіти	Діти	https://osvitanova.com.ua/posts/4731-7-kineziolohichnykh-vprav-i-aki-dopomozhut-shkoliaram-zniaty-stres	
- «Подушка безпеки» (Вікторія Назаревич) - «Багаж щастя»	Зняття тривожності; емоційне відновлення	5-11 класи	https://nus.org.ua/articles/5-vprav-z-artterapiyi-dlya-vidnovlennya-resursu-vchytelya/	Розміщено на сайті Нової української школи https://nus.org.ua/
Інструменти "Заземляємося", "Відчіпляємося з гачка", "Діємо згідно з власними цінностями", "Проявляємо доброту", "Створюємо простір" у посібнику «Важливі навички у період стресу» (World Health Organization)	Допомога в стані стресу	Діти та батьки	https://drive.google.com/drive/folders/1xOgLzL9mI2JSi6FXzXTGau4CfwDlsU6h	World Health Organization
Корекційна програма «БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР» (Богданов С. О та ін..)	Формування стійкості до стресу дітей дошкільного віку та школярів, що були травмовані війною	6-16р.	http://surl.li/aaio	Схвалено для використання Інститутом модернізації змісту освіти МОН України (Лист № 21.1/12-Г-300 від 0827.06.2017)
Відео «Екстренні міри під час війни в Україні»	Технології психологічної допомоги	Діти, дорослі	https://youtu.be/65W70In7288	

(Томас Вебер, австрійський травмотерапевт)				
Мультфільм «Безпечна поведінка з незнайомцями»	Формування безпечної поведінки	Діти	https://www.youtube.com/watch?v=ps67DbvjRcw	YouTube-канал «Служби порятунку дітей»
Практикум стійкості та відновлення зі Світланою Ройз	Вправи для стабілізації внутрішнього стану	Діти та дорослі	Відео від 18 березня https://www.youtube.com/watch?v=LDcnz0CbjN0 Відео від 22 березня https://www.youtube.com/watch?v=pznTicW3pw4 Відео від 25 березня https://www.youtube.com/watch?v=Ed0G3scRoZs Відео від 29 березня https://www.youtube.com/watch?v=Syh3vc33jII Відео від 1 квітня https://www.youtube.com/watch?v=UiAM3njSdsQ Відео від 5 квітня https://www.youtube.com/watch?v=6BLKkE5Vro8 Відео від 8 квітня https://www.youtube.com/watch?v=p0Aw0NkgzZ4	

Відео матеріали (медіатека НМЦ ППСР ІППОЧО)

- Навчально-методичний коворкінг «Психологічна підтримка та допомога під час війни: алгоритми дій» (у ході коворкінгу було представлено покроковий алгоритм дій для організації допомоги і підтримки здобувачам освіти під час війни, підготований Романовською Д.Д. (кандидаткою психологічних наук, завідувачкою НМЦ ППСР ІППОЧО): <https://drive.google.com/file/d/1APc7mBFFiCb7GuPzOEQei--YyR0MNpBn/view>
- Другий навчально-методичний коворкінг «Психологічна підтримка та допомога під час війни: практичні техніки» (представлено техніки кінезіологічної корекції та дихальні вправи для зняття емоційної напруги, тривожності, відновлення самоконтролю): перша частина (вступна) https://drive.google.com/file/d/1yVOjPPGTYh8bLjxGCk35ta_ADpHy5anf/view?usp=sharing; друга частина (основна): <https://drive.google.com/file/d/1YsFa-q2VvN-LqJM1IFizlOWVMoaXmIgr/view>
- Третій навчально-методичний коворкінг «Екстрена психологічна допомога та кризове втручання в період війни» (представлено алгоритм дій педагогічного працівника в умовах надзвичайної ситуації (за міжнародними стандартами). Техніки для роботи з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку, техніки самопомоги та ресурсні арт-терапевтичні вправи): <https://drive.google.com/drive/folders/1-uv8QFNtCg-44ircjSZPUEbbQ3ca4dWW>

- Четвертий навчально-методичний коворкінг «Психологічна підтримка та допомога під час війни: технології збереження та відновлення психічного здоров'я» (представлено психологічні хвилинки для зняття стресу на уроках, ізраїльську арт-техніку для відновлення ресурсів – «Дерево життя»): <https://drive.google.com/file/d/1BvC4jtwyP7PobQUeODqnMtcmsNAXRwqx/view>
- П'ятий навчально-методичний коворкінг «Психологічна підтримка та допомога під час війни: техніки стабілізації гострого стресового синдрому (Assyst 1)» (представлено прості техніки психоемоційного заспокоєння): <https://drive.google.com/file/d/1S6UWyPxKleF60W4xcqDmkU2SC9XwSb1T/view>
- ВІДЕОТЕКА хвилинки психологічного розвантаження для уроків «Психологічні вправи для подолання стресу» (для педагогів, здобувачів освіти): http://ippobuk.cv.ua/?page_id=8560

**Завідувач НМЦ ППСР ІППОЧО,
кандидат психологічних наук**

Діана РОМАНОВСЬКА