

Ігри для зняття стресу у дітей

ШКОЛА
ІНФО



Робимо масаж
Рейки, рейки, шпали, шпали...
Їхав поїзд із Полтави.
Ось віконце відчинилось —
Горошинки покотились.
Йшли курчата, ціпу-ціпу,
Дзьобали собі на втіху.
А за ними гусенята
Теж пощипують завзято.
Далі йшла сім'я слонів,
Тупали, аж гай шумів.
От директор-молодець
Стіл поставив і стілець
Та друкує на машинці
Лист малесенькій дитинці:
«Люба доню! Рідна пташко!
Висилаю жовту чашку,
В неї сонячні бочки
І на денці — крапочки».
Переспів Мирослави КІМ.



Світлана Ройз



Ігри для зняття стресу у дітей

ШКОЛА
ІНФО

Торкатися один одного "різними доторками" - як зайчик, як змія, як лисиця хвостиком



Очищення. Сонечко чи вода проходить (із нашими торканнями) по тілу зверху донизу - і змиває, освітлює все, що напружує, лякає, заважає



Домик .ти Домик - це у тебе підлога, (ніжки) стіни (проходимо по всьому тілу доторками), криша - голівка. Ти в домику. (Можна покласти руку на серце)



Сніговик - "ліпимо" із тіла дитини сніговика. Просимо напружити всі м'язи, наче він змерз. А потім "гріємо сонечком" - а зараз вийшло сонечко в сніговик тане. І дитина розслабляється



Малювати на животик, спині різні букви чи прості форми, а дитина має вгадати, що це



Світлана Ройз

Ігри для зняття стресу у дітей

ШКОЛА
ІНФО



Орангутан - стукати із криком
Яяяя себе по грудній клітині,
мов мавпа



Кенгуру - дитина сідає
животик к нашому животуку
і міцно обіймає



Призначити дитину
головною по рахунку
обіймів

Обійманці - обійми мене,
сильніше, ніж я



Коврик - простукати себе,
все тіло, мов коврик

Діду - діду, де ти там, не морозь
(щічки, носик, попу, животик,
ніжки..)..... нам - дорослий каже
слова, торкається до якоїсь своєї
частини тіла. Діти - називають її і
також торкаються. Потрібно
пройтись по всьому тілу



Світлана Ройз

Ігри для зняття стресу у дітей

ШКОЛА
ІНФО



Квітка чи дерево. Запитати у дитини, ким вона хоче бути, якої квіткою, чи деревом. Торкнутися стоп - (в тебе дуже міцне коріння, воно із землі бере все, що потрібно для життя і міцно тримає тебе.) . Торкнутися боків (У тебе такий стрункий сильний міцний гнучкий стовбур. Він може зігнутися, може схилитися, але він ніколи не зламається. Він витримає всі вітри та урагани). Торкнутися голівки - (а це твоя крона - красива, ніжна, соковита, сильна). Ти - дерево Життя.



Світлана Ройз

НЕБЕЗПЕКА У НАТОВПІ



У **натовпі** на тебе може чекати багато небезпек та ризиків!

Що робити? 😨

- Щоб не трапилось, намагайся встояти на ногах
- Хай натовп несе тебе, наче хвиля. Але при нагоді спробуй вибратися з натовпу до найближчої стіни або паркану.
- Не тримай руки в кишенях - зігни їх у ліктях і розведи убік
- Намагайся постійно тримати більше повітря в грудях
- Якщо щось впало - в жодному разі не намагайся це підняти!



Якщо ти впав/впала:

- Намагайся якнайшвидше підвестися на ноги;
- Міцно вхопись за когось, підтягни під себе ногу, віштовхнися від землі і стрімко пригни вгору.

Якщо встати не вдається, згорнися клубком, захисти голову руками!



ЯКЩО ТИ САМ/САМА ВДОМА - І ОГОЛОШУЮТЬ ПРО ЕВАКУАЦІЮ



- Швидко вийди з квартири, замкни двері та вибігай з будинку.



- В жодному разі НЕ НЕХТУЙ цим наказом!

- Разом із дорослими сусідами прямуй туди, куди всіх спрямовують поліцейські або рятувальники.

- В жодному разі НЕ КОРИСТУЙСЯ ЛІФТОМ, навіть якщо ти живеш на найвищому поверсі.



- Зателефонуй батькам і скажи їм про те, що відбулося і де ти знаходишся.



- Вийшовши на відкритий простір, займи місце подалі від будинків, споруд, стовпів тощо.

- Слідкуй за наказами рятувальників та поліцейських і чітко виконуй усе, що вони скажуть.



ЯКЩО ТЕБЕ ЗАХОПИЛИ В ЗАРУЧНИКИ...



Головні 5 принципів для тебе:

- замовкнути;
- спробувати розслабитися;
- зберігати сили;
- якомога менше рухатися;
- не привертати до себе уваги.

Поради:

- намагайся бути серед інших заручників;
- не сперечайся з терористами;
- не роби нічого знаenzaцька і раптово;
- якщо тебе годують - їж!
- спробуй зайняти місце подалі від вікон, дверей та самих терористів.



Якщо стало страшно:

- закрій очі, розслабся;
- згадай близьких собі людей, заради яких ти маєш жити далі;
- уяви, як ти будеш їх обіймати;

ЯКЩО НАВКОЛО СТРІЛЯЮТЬ...

Що робити, якщо потрапив/потрапила у перестрілку на вулиці?



- Одразу падай на землю!

Швидко і уважно озирнися навколо: де можна сховатися надійніше?

Побачивши таке місце, стрімко і якнайшвидше перебігай туди і знову припадай до землі!

- Якщо поблизу немає надійної схованки, можеш залягти вздовж паркану або високого бордюру.



Закрий голову тим, що є в твоїх руках (рюкзаком, сумкою), щоб захиститися від уламків



Найкращі місця, щоб заховатися:

- простір під сходами
- будь-яке заглиблене місце (водостоки, рівчаки)
- підземний перехід
- під'їзд найближчого будинку

Дочекавшись закінчення стрілянини, зателефонуй батькам і скажи, де ти знаходишся.. Не виходь зі схованки, поки не дочекаєшся батьків.



ЯКЩО ТИ САМ/САМА ВДОМА, А НА ВУЛИЦІ ПОЧАЛИ СТРІЛЯТИ...



- Не наближайся до вікон!

- З першими пострілами НЕГАЙНО, де б ти не був/була ЛЯГАЙ НА ПІДЛОГУ.

- Тобі треба преповзти в глибину квартири: наприклад до ванної кімнати або у будь-який інший найвіддаленіший куток квартири. Дочекайся там закінчення престрілки.



- Вийшовши на вулицю після стрілянини,  не підбирай з землі незнайомі предмети.

- Обов'язково зателефонуй батькам!



ЩО РОБИТИ, ЯКЩО СТАНЕТЬСЯ ЩОСЬ НАДЗВИЧАЙНЕ?



- Завчи на пам'ять 1-2 номери телефонів когось із рідних.
- Тримай телефон "при собі".



- Позбудься звички носити мобільний телефон у рюкзаку або сумці: в непередбачуваній ситуації їх можна легко втратити.

- А якщо зникне мобільний зв'язок?

- заздалегідь треба домовитися, де ви маєте зустрітися, до кого з ваших рідних або знайомих ти маєш піти, якщо не дочекаєшся батьків в умовному місці.



Ідентифікаційний браслет:

- містить ім'я, прізвище дитини;
- групу крові;
- номер телефону батьків.

ЯК ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ У ЦЕЙ НЕПРОСТИЙ ЧАС ВІЙНИ

5 порад для батьків

1

- ****Бути поруч****: пам'ятайте, ми є головним джерелом підтримки для наших дітей. Тому відчуття нашої люблячої присутності – це найголовніший «термостат безпеки» для їхньої душі. Бути поруч – це про дотик і обійми, про співдіяльність і про казку разом – де б ми не були – у ліжку чи в бомбосховищі... Це про добрий погляд, це про уважність і любов... І теж про чутливість до того, коли дитина цього потребує, а коли вона хоче побути наодинці.

2

- ****Бути прикладом****: більшість способів давати собі раду з викликами передаються дітям через те, що вони дивляться і наслідують, як пореагуємо ми. Тож нам важливо бути свідомими цього. І ділитися, говорити з ними про те, що нам допомагає... І звісно це не означає, що ми маємо бути «ідеальним» прикладом – бо стійкість, це не про те, щоби ніколи не падати, а про те, щоби вставати знову і знову...

3

- ****Спілкуватися****: це так важливо для дітей, щоб ми допомагали їм розуміти, що відбувається і як нам вистояти у цій війні – на макро-рівні як народу, і на мікро-рівні як сім'ї. Це означає говорити з дітьми з повагою до їх внутрішньої мудрості, бажання і потреби розуміти. Це означає теж слухати, що говорять вони, і слухати те, про що вони мовчать... І відповідати – як можемо – бо не завжди ми знаємо відповіді і у цьому теж важливо бути чесними. Це не означає теж втішати дітей «псевдооптимістичними» сценаріями, бо ми свідомі, що дорога до Перемоги може бути довгою і на ній може бути багато болю і втрат. Але це означає передати їм віру, що з Правдою ми обов'язково і неминуче переможемо і наша країна буде вільною і щасливою!

4

- *****Задіювати****: ми не знаємо, наскільки довгими будуть ці випробування війни – але час життя безцінний – і ми маємо жити, що б не було – ми маємо Жити. І звісно, ми не можемо не слідувати за новинами, але ми не потребуємо бути безперервно в новинах – треба зосередитися на корисній дії. Для дітей, звісно, ці дії дуже різні і залежать від того, де ви зараз: вдома, у бомбосховищі і т.д. – це і вчитися, і малювати, читати/слухати казки, гратися (у різні способи, і не лише в телефоні – є стільки стосункових ігор), допомагати по дому, молитися, робити добрі справи, займатися спортом і т.д. Корисна діяльність приносить добрий плід, вона зосереджує увагу і допомагає інтегрувати енергію стресу. І вона важлива не лише дітям, але й нам дорослим...

5

- *****Відновлюватися****: це випробування може бути тривале, а відтак брати чимало нашої енергії – а тому ми потребуватимемо часу на регулярне відновлення сил. І ми, і діти. А тому так важливо мати в режимі дня ті активності, які поповнюють сили – як заряджання телефону – коли стрес є більшим, заряджати треба частіше і мати додатковий «павербенк». Тож подбаймо, щоби у режимі дня дітей обов'язково були і сон, і добра їжа, і час на гру, на домашніх улюбленців, на рухову активність, і обов'язково щоденний дотик до чогось, що є Світлом (казки, історії, краса, сповнені світла люди і т.д.), і що нагадує їм у ці темні часи – що є Світло - правди, любові, мужності - і це Світло неминуче переможе, бо воно непереможне...

P.S. Дослідження кажуть, що діти, стикаючись з випробуваннями не обов'язково мають мати психологічні проблеми, а навпаки можуть демонструвати «посттравматичне зростання» - і це великою мірою залежатиме від підтримки дорослих. Вони можуть зростати у резилієнтності (психологічній стійкості), мудрості, вдячності, здатності будувати глибокі стосунки, знати, що у житті найголовніше... Тож нехай вони виростуть саме такими – наші діти!

Як говорити з дітьми про війну?

Дати дитині відчуття безпеки

Дітям будь-якого віку дуже важливо відчувати безпеку. Вони мають бути впевнені, що коли приходять до своїх дорослих, яким довіряють - отримають відповідь.

Терпляче відповідати на ті самі питання знову

Діти, особливо маленькі, можуть ставити ті самі запитання знову і знову, ходячи по колу. Дорослим треба бути готовими щоразу терпляче відповідати на ці питання. Знову і знову казати, що з нами все буде добре, все буде гаразд, українська армія хоробро і професійно нас захищає.

Давати тілесний контакт

У будь-якій тривозі завжди задіяне тіло. Тому важливо обіймати, давати відчуття кордони. Разом вовтузитися, будувати халабуду.

Підготуватися до розмови

Бути готовим, що коли в інформаційному полі тема існує - діти можуть прийти з питаннями. Важливо не відвертатися, не казати «заспокойся», а дати правдиву відповідь відповідно до віку.

Відповідати лише на питання, які ставить дитина

Із 4–5 років діти можуть приходити з питаннями про війну, про насилля. Дітям такого віку важливо давати інформацію коротко. Відповідати саме на те питання, яке ставить дитина. Не підіймати тих аспектів, про які дитина не запитує.

Проговорювати рутинні речі

Нагадувати дитині, хто є поруч, до кого можна звернутися, коли потрібна підтримка. Проговорювати інформацію, яку дитина повинна знати відповідно до віку - адресу, кого з дорослих і де можна знайти, якщо дитина опинилася сама.

Нагадати, хто є поруч з дитиною

Дошкільнятам і молодшим школярам важливо дати зрозуміти: «Я поруч з тобою. А ще поруч з тобою є...» - перерахувати тих близьких, які піклуються про дитину і до яких вона може звернутися. Показати, що війна - це десь далеко, а тут є твій великий, безпечний, спокійний дорослий.

На небезпечній території повторювати план дій

Нині вся Україна зазнає атак ворожих російських військ. Тому важливо говорити, що ми знаємо, як убезпечити себе. Повторювати з дитиною, що треба робити, якщо ти чуєш сирену чи постріли, під час пожежі, чого робити не можна.

Показати згуртованість солдат

Коли діти молодшого віку запитують щодо солдат, які гинуть на війні, вони опосередковано питають: «Чи я в безпеці? Чи це може статися зі мною або моїми близькими?» Тоді доречно пояснити: «Солдати - люди, для яких це робота. Вони нас захищають. Поруч з ними є багато людей сміливих, відважних. Вони захищають також один одного, допомагають один одному». Тобто дати відчуття згуртованості й спільноти. Це особливо важливо, коли серед близьких є люди, які беруть участь у бойових діях — треба дати розуміння, що він там не сам, поруч з ним є той, хто про нього може подбати. Такий образ є терапевтичним і підтримувальним для дітей будь-якого віку.

Дозволити почуття

Відповідь «не хвилюйся» не позбавить тривожного імпульсу. Можна казати: «Я бачу, що ти хвилюєшся за солдат, за людей, довкола яких війна. Я теж хвилююся». Показати, як саме дорослі переживають ці почуття, як справляються зі своїм страхом. Допомогти прожити цей імпульс - дати глину, помалювати, адже дитина не завжди може виразити словами свої почуття.

Зі школярами ділитися своїми думками

Дітям молодшого підліткового віку теж слід давати відповідь саме на поставлене питання. Можна ділитися своїми думками, почуттями. Але треба бути готовим, що діти молодшого підліткового віку і підлітки можуть мати свою точку зору і хотітимуть поділитися нею. Неодмінно слід давати їм таку можливість.

Із підлітками шукати відповіді разом

Іноді питання, які ставлять підлітки, заганняють у глухий кут. Тоді важливо чесно про це сказати: «Я зараз не знаю відповіді, дай мені трохи часу, і ми повернемося до цієї теми». Або можна сісти разом пошукати інформацію в інтернеті. Добре поділитись висловлюваннями авторитетних для дорослого лідерів думок. Разом почитати їхні дописи, знайти спільно відповідь. Інформаційне поле - бездонне, а критичне мислення в підлітків ще здебільшого не сформоване.

Долати внутрішній конфлікт діалогом

Важливо брати до уваги, яким є інформаційний фон у родині. Ставлення батьків може стикатись із думками, які дитина чує у своєму середовищі, і це викликатиме внутрішній конфлікт у дитини. Треба перебувати в постійному довірливому діалозі, обмінюватися думками - це найважливіше у стосунках з підлітками, зокрема коли говоримо про насилля, війну.

Не формувати упередження

Треба бути обережним, бо, пояснюючи тему війни, можна надовго дати упереджене ставлення до певної нації, категорії людей, обставин.

Не закріпити негативні реакції

Є небезпека закріпити негативні патерни поведінки для певного психоемоційного стану. Наприклад: коли тривожно - батьки починають агресувати. Дорослі можуть самі потрапити в цю воронку почуттів і поділитися цим з дитиною. І надалі вона саме так реагуватиме на тривогу - агресією. Тому слід бути свідомим свого стану і намагатися контролювати свої реакції.

Емоційний стан важливіший за слова

Стан, у якому дорослі говорять з дитиною, важливіший за слова, якими вони говорять. Дитина має бачити, що дорослий стабільний. Так, він має право на свої почуття. Дорослий хвилюється, переживає, співчуває, але він залишається стабільним — для дитини це найважливіше. Страх втрати контролю — найбільший для дитини після страху втрати близької людини. Коли дитина бачить, що дорослий не контролює ситуацію, не контролює сам себе — це лякає, і тут можливе потрапляння в дуже глибоку воронку тривожності, з якої важко вибратися. Дитина весь час перевірятиме, чи мій дорослий у порядку, що з ним відбувається. Це дуже виснажує емоційно.

Звернути увагу на зміни в поведінці дитини

Коли дитина не ставить запитань - це не означає, що тема її не зачіпає.

У дитини ще немає розуміння контексту, власного інструментарію для психічного опрацювання інформації, і тоді лімбічна система мозку дає свої сигнали. А вона відповідає, зокрема, за емоційно-мотиваційну сферу, наприклад, агресію, страх, за навчання, пам'ять, формування біологічних фаз сну. І тоді дитина може поведінково показувати те, про що не говорить. Наприклад, дитина почала гірше спати, їй сняться жахи. Діти молодшого шкільного віку іноді регресують - поведуться, як молодші, й навіть починають говорити, як малюки. Тілесні прояви тривожності - смоктання пальця, обкушування нігтів, нічний енурез - це все ознаки, що щось відбувається.

За тривожних симптомів - дотримуватися ритуалів і розмовляти

Якщо ви бачите тривожні сигнали, можна спробувати дати раду самим, у першу чергу повернути чітке дотримання щоденних ритуалів: сну, прогулянок, прийомів їжі. Треба пробувати говорити з дитиною, питати: «Ти щось побачив, що тебе вразило? Щось трапилось у школі?» Але дитина може не пам'ятати, психіка може витіснити побачене. У моїй практиці так бувало, що ні батьки не знали, ні дитина не могла пригадати, що трапилось, а в процесі арттерапевтичних вправ причина

проявилася. Коли тривога виходить на свідомий рівень, її можна взяти, трансформувати, намалювати, замкнути, покласти в скриню і потім з нею щось робити.

Грати

Коли є ознаки, що дитину щось налякало, вразило - з дошкільнятами і дітьми молодшого шкільного віку треба грати. Лімбічний мозок теж займається програванням страху. Грати слід так, як дитина сама поведе, не потрібно нічого нав'язувати чи пропонувати. Треба асистувати, супроводжувати в цьому процесі, ніяк не вести. Діти добре самотерапевтуються через гру.

Слухати дитину уважно

Треба бути поряд з дитиною, слухати її. Особливо це потрібно підліткам, хоча іноді здається навпаки. Їм важливо знати, що ваша увага з ними, ви не у смартфоні, а дивитесь очі в очі. Цей контакт є запрошенням до діалогу: «Ти можеш мені довіряти, можеш мені сказати, я поруч і підтримаю».

Дати імпульс на дію

Після кількох днів у бомбосховищах діти і дорослі відчувають безпорадність. Важливо вселяти розуміння, що хоча б трохи, якийсь мікропроцес від них залежить. Можна написати листа, намалювати листівку солдатам і запостити в соцмережах, надіслати допомогу солдатам. Багато залежить, у що вірить родина: якщо це прийнятно, можна помолитися, хай навіть своїми словами.

Говорити про те, як дитина може підтримати близьких у небезпеці

Якщо рідні дитини перебувають у найбільш небезпечних районах бойових дій, варто розповідати, що вони роблять, змальовувати картинку, що відбувається. Проговорювати прості, лаконічні механізми, як можна підтримати одне одного і тих, хто в небезпеці, - поговорити з ними телефоном або написати в месенджер, якщо це можливо, заспокоїти, розповісти про себе.

Придумати власні ритуали

Із дітьми молодшого віку працюють ритуали, які допоможуть їм впоратися з тривогою, сумом. Наприклад, поговорити про щось, а потім змити водою тривогу. Якщо дитина сумує, дізнавшись про чийсь смерть - поставити свічку, згадати цю людину, відпустити кульку в небо, відпустити щось річкою.

Називати речі своїми іменами

Не можна говорити про загиблих, що вони «заснули», «пішли», бо це може нав'язати страх, що спати - означає померти. Треба казати як є - людина померла, якщо дитина про це питає.

Говорячи про смерть, повертати в точку безпеки

Діти розуміють, що життя кінечне. Із 4–5 років вони починають ставити ці запитання, це вікова норма. Відповідати слід залежно від того, у що родина вірить — що відбувається з душею. Говорячи з дітьми про смерть, важливо повертати їх у точку безпеки. Завжди закінчувати цю розмову словами: «Ти тут у безпеці, і я у безпеці, ми будемо жити довго. Ми знаємо, що робити, щоб подбати про себе». У дорослих можуть бути свої страхи, але дитині треба дати відчуття: «Я все контролюю, я велика як скеля мама, і ти в безпеці».

У разі втрати близької людини дитина має спертися на стабільного дорослого

Якщо загинув хтось із близьких - важливо, щоб з дитиною залишався хтось більш-менш стабільний. Саме завдяки цій людині дитина може відчувати, що її дитячий світ не розвалився повністю. Зрозуміло, що втрата когось із близьких — це трагедія, і тому потрібен хтось, на кого дитина може спертися. Бо спертися сама на себе вона не здатна. Потрібно горювати, плакати, дозволяти і не зупиняти ці прояви, згадувати, говорити стільки, скільки їй потрібно. Багато обіймати. Згадувати весь рід, тих, хто метафорично стоїть за нами, ніби янголи-охоронці. Розповідати, що роблять ті, хто зараз із дитиною, щоб зміцнювати безпеку і родинні зв'язки. Спираючись на цю умовну стабільність дорослого поруч, дитина може вийти і без допомоги психолога.

Контейнувати почуття

Важливо, щоб був хтось, хто може контейнувати почуття дитини - тобто назвати їх, прийняти почуття, які є нестерпними для дитини. Сказати: «Я бачу, як тобі погано. Мені теж важко. Ти можеш плакати, ти можеш горювати, я буду з тобою». Говорити про те, що відчуває дитина. Проговорювати знову і знову те, що відбувається, плакати разом, горювати разом.

Звернутися до психолога, коли дорослі самі не справляються з горем

Коли поруч з дитиною немає нікого, хто може підтримати, коли дорослим самим настільки важко, що вони не можуть впоратись із втратою, потрібно звернутися до фахівця. Бо така втрата є втратою довіри до світу. Дитина може завмерти і відмовитися від подальшого розвитку. Можливе тривале порушення сну. Може з'явитись аутоагресія -ушкодження самого себе. Тоді дитина буде бити, різати себе, обкушувати собі шкіру, нігті. Це все - привід звернутися до фахівця.

ЩО ВАЖЛИВО ЗНАТИ?!

Усі діти, які прийшли до школи цього року, мають різний життєвий досвід під час війни. Це необхідно враховувати при спілкуванні та навчанні. Щоб розуміти, як допомогти учням, треба знати про види такого досвіду та приклади його впливу на дітей.

Пережили втрату та зараз знаходяться у безпеці

Батьки або рідні стоять на захисті в різних сферах, ризикують власним життям

Залишаються на окупованих територіях чи перебувають під загрозою обстрілів

Покинули країну через бойові дії

“ Часто досвід дітей поєднує декілька ознак із вищенаведених ”



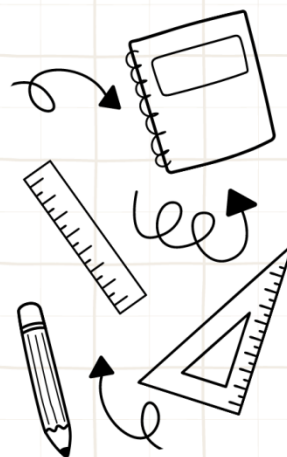
Вправа: «Картка самопомоги»

(щоб тримати себе в ресурсі пропишіть на аркуші паперу відповіді на запропоновані запитання та в час невизначеності перечитуйте)

1. ЗА МОЇМИ ПЛЕЧАМИ... (ХТО?, ЩО?: ДОСВІД ВЛАСНИЙ, ДОСВІД ТА ПІДТРИМКА ІНШИХ)
2. Я (МИ) ВПОРАЄМОСЯ... БО...
3. «ПОГАНА»/ДИВНА ПОВЕДІНКА УЧНЯ ГОВОРІТЬ ПРО ЙОГО СТАН ТА ЖИТТЯ, А НЕ МОЮ КОМПЕТЕНТНІСТЬ
4. ДОДАТИ СВОЇ "ДОПОМІЖНІ ВИСЛОВИ"

"РОБОТА ПЕДАГОГІВ У ЧАСІ ВІЙНИ"

ШКІЛЬНИЙ ПСИХОЛОГ



ДЛЯ РОЗУМІННЯ!

Пережили втрату та зараз знаходяться у безпеці

Можуть переживати стадію гострого горя, заціпеніння, депресії або перебувати у порівняно стабільному стані. Потребують особливої, але не нав'язливої уваги з боку дорослих, психологічного супроводу.

Батьки або рідні стоять на захисті в різних сферах, ризикуючи власним життям

Постійно переслідують страхи, нав'язливі думки (румінації), тривога за рідних. Потребують уваги, підтримки й допомоги в перемиканні уваги та мотивації в навчанні.

Залишаються на окупованих територіях чи перебувають під загрозою обстрілів

Вимушені весь час відстежувати, що відбувається навкруги, піклуватися про себе та інших дітей чи про безпорадних дорослих. Часто не мають можливості навчатися чи відвідувати школу у дистанційному форматі, страждають від втрати можливості спілкування з однодумцями, друзями та авторитетними дорослими.

Потребують фізичної і психологічної допомоги в організації навчання, підтримки з боку фахівців - кризових психологів.

Покинули країну через бойові дії

Часто сумують за родиною, близькими, друзями, домом, домашніми тваринами, звичним способом життя і комфортом. Частина з них відвідує школи в країнах перебування, частина навчається дистанційно або за програмою екстернату. Іноді вони поєднують навчання у новій закордонній школі з дистанційним навчанням в українській, що може створювати певний дискомфорт та бути причиною перенавантаження.

ДЕКІЛЬКА ОЗНАК ІЗ ВИЩЕНАВЕДЕНИХ КАТЕГОРІЙ

Це посилює вплив несприятливих чинників на учня і позначається на сприйнятті ним дійсності, мотивації й системності у навчанні. Перебуває в стані депресії чи гострого горя. Дитина потребує додаткової допомоги, і вчасного спрямування до фахівця чи просто підтримки, якщо самі маємо на це ресурс.

Що важливо пам'ятати про учнів у контексті війни?

1. Тип темпераменту (організація нервової системи) у дітей різний.
2. Контекст життя та родини.
3. Стьйкість, сила, мудрість, резильєнтність дитини.
4. "Свій" внесок (кожен має своїх "тарганів")

НА ЩО ВАРТО ЗВЕРТАТИ УВАГУ?

1. Дитина проявляє регресію (від лат. - зворотний рух).
2. Різкі зміни в звичках і поведінці дитини.
3. Дитина виявляє агресію чи аутоагресію.
4. У дитини проявляється нервові тики.

ПАМ'ЯТАЙТЕ!!!

Для того, щоб допомогти іншим, спочатку треба допомогти собі!!!
Будьте в ресурсі!!!



ЯК ЗАСПОКОЇТИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ?



Демонструйте спокій та надійність. Пояснюйте кожен крок та план дій. Якщо ви прямуєте до укриття, переїжджаєте до іншого міста, скажіть, що вдома зараз небезпечно і ви берете з собою лише найнеобхідніше.



Наголосіть на тому, що ви робите все, аби їх захисти, і зараз дуже важливо слухати, що ви говорите та не сперечатися.



Спробуйте відволікти дитину гумором, іграшками, руханками. Говоріть про побутові речі, читайте вголос.



Разом практикуйте так зване квадратне дихання: вдих-затримка дихання-видих-затримка дихання. Це допоможе дитині опанувати себе та подолати стрес.



Не нехуйте міцними обіймами. Зайвий раз візьміть дитину за руку чи поцілуйте. Будьте поруч.

10 кроків до резилієнтності



1

Налагоджувати взаємини з колегами, близьким оточенням

2

Зрозуміти, як саме можна розкрити свої здібності, й шукати можливості це зробити

3

Припинити сприймати проблеми та життєві виклики, як щось що не можна подолати чи змінити на свою користь

4

Розвивати позитивну самооцінку та самосприйняття, вірити у власні сили та можливості

5

Усвідомлювати, що зміни в житті — неминучі й відбуваються постійно

6

Дбати про своє здоров'я — фізичне та психологічне

7

Ставити досяжні цілі й прагнути реалізувати їх

8

Розвивати аналітичне мислення: навчатися бачити не саму проблему, а й її першопричини та перспективи

9

Намагатися бути оптимістичним реалістом: сприймати усе, що відбувається довкола, адекватно, але не зосереджуватися на негативі

10

Кидати виклики самому собі й намагатися долати власні страхи, опановувати щось, що раніше не вдавалося тощо

За матеріалами Американської психологічної асоціації

ОСНОВНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ



ВОЛОНТЕР
Всеукраїнський громадський центр

1

ЕМАНСИПАЦІЯ ВІД ВПЛИВУ ДОРОСЛИХ

Основне новоутворення віку – відчуття дорослості. У підлітка виникає бажання здаватися і вважатися **дорослим**. Для нього/неї важливо, наприклад, самостійно обирати собі зачіску, одяг, спосіб проведення вільного часу, майбутню професію тощо.

2

СПІЛКУВАННЯ З ОДНОЛІТКАМИ

Підліток відчуває сильну потребу в спілкуванні з однолітками. Відбувається формування **«Ми-концепції»**, що іноді набуває досить жорсткого змісту: «ми – свої, вони – чужі». Діти починають об'єднуватися у групи. Цінності групи підліток схильний визнавати за свої власні.

3

ПОВЕДІНКОВІ РЕАКЦІЇ, ПОВ'ЯЗАНІ З ФОРМУВАННЯМ СТАТЕВОГО ПОТЯГУ

Підлітковий вік – період **активного статевого дозрівання та формування статевого потягу (лібідо)**. Підлітків цікавить все, що пов'язано зі статтю та стосунками. Формування статевого потягу (лібідо) та пов'язане з ним підвищення цікавості підлітків до теми стосунків та сексу є закономірним і цілком природним явищем.

5

ПРАГНЕННЯ ДО РИЗИКУ

Характерними ознаками підліткового віку є прагнення до ризику та, так званий, **«комплекс невразливості»**. У підлітків активно розвивається лімбічна система, яка відповідає за яскраві емоції та отримання задоволення, а під впливом гормонів на етапі пубертату вона стає ще більш чутливою. Саме це робить підлітка імпульсивним, примушує весь час шукати яскравих вражень, наражати себе на ризик.

4

ХОБІ-РЕАКЦІЇ

У підлітків виникають яскраві, але зазвичай **нестійкі та мінливі захоплення й хобі**, які можуть посідати важливе місце в їхньому житті. Без сумніву, підлітки вимагатимуть від дорослих поваги та прийняття їхніх уподобань.



психологиня,
тренерка,
експертка
та викладачка
Міжнародного
Інституту
Підвищення
кваліфікації
(для
психотерапевтів
та фахівців
допомогаючих
професій)



Наша першою системою заморозки оголена проводка.
ДОПОМАГАЄ: МЕДИКАМЕНТИ ПІСЛЯ КОНСУЛЬТАЦІЇ РАХІВАЄМ

ВАЖЛИВО ПАМ'ЯТАТИ:

- ВИ НЕ СЛАБКІ! ВИ ПІДХОДИТЕ ДЛЯ РОБОТИ І НА ВСЕ ЗДАТНІ!
- ЦЕ НЕ ОДНОРАЗОВИЙ СТАН. ВИГОРННЯ ЦИКЛІЧНЕ, І МОЖЕ ПОВТОРЮВАТИСЯ
- БУДІТЕ ПРОАКТИВНІ, ПОМИЧАЙТЕ «ДЗВІНОЧКИ» ВИГОРННЯ, ЗУПИНЯЙТЕ ВЛАСНО
- НАМ ВАРТО БУТИ НАСТІЙКИ Ж ТУРБОТЛИВИМИ ДО СЕБЕ, НАСТІЙКИ СПІВЧУТЛИВИМИ МИ БУВАЄМО ДО ІНШИХ



Helen M. C. Brown

психологиня,
тренерка,
експертка
та викладачка
Міжнародного
Інституту
підвищення
кваліфікації
(для
психотерапевтів
та фахівців
допомогаючих
професій)



- ♥ ВЗЯТИ ПЕРЕРВУ: ВІДПУСКАЮДИВ
чи ДЕКІЛКА ПОЗЧДН
- ♥ ПРИСВЯТИТИ ЧАС УНІБЛЕНІМ СПЛВ
- ♥ ЗВЕРНУТИСЬ ДО ФАХІВЦЯ
- ♥ СТЕЖИТИ ЗА ЗКИТАМИ ЗДОРОВ'Я:



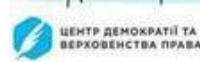
- 
**ІНСТРУМЕНТИ
УПРАВЛІННЯ
СТРЕСОМ**
- ♥ ЧАС ДЛЯ СЕБЕ
 - ♥ РЕГУЛЯРНИЙ ЧЕКАП ЗДОРОВ'Я:
 - ФІЗИЧНОГО
 - ПСИХІЧНОГО
 - ♥ КОНСУЛЬТАЦІЯ З ФАХІВЦЕМ
 - ПОДАТИ ПРО СЕБЕ НА ТІЩОНОМУ РІВНІ (НАПР. МАСАЖ, ЗАПЕЧАТОВАНОСТЬ)

Нейропластичність - здатність психіки адаптуватися

- **НЕРВОВА СИСТЕМА** → НОРМАЛЬНА
→ СИЛЬНА
→ СЛАБКА

ДЕ ОТРИМАТИ БЕЗКОШТОВНУ ПІДТРИМКУ ДЛЯ ВОДИТЕЛІВ/
АКТИВІСТІВ

- Open Doors:
www.odukraine.com
037 750 22 57
- Розкриття МЕНІ
www.tell-me.com.ua
- Психологічний Психісток
www.uamentalhelp.org
- Бот Першої Психологічної
допомоги «ДРУГ»
t.me/first-aid-friend-bot
- Поради Ужманської
спілки психотерапевтів
093 547 37 73
097 112 45 91



ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ: ЯК ВИЗНАЧИТИ?



Ольга Семенова,

психологиня,
тренерка,
експертка
та викладачка
Міжнародного
Інституту
підвищення
кваліфікації
(для
психотерапевтів
та фахівців
допомогаючих
професій)



⇒ **ВТОМА ВІД СПІВЧУТТЯ**
(COMPASSION FATIGUE)

ЕМОЦІЙНИЙ ЗАЛИШОК ВІД РОБОТИ
З ТАМИ, ХТО ПЕРЕЖИВ ТРАВМУ



⇒ **ТРАВМА СВІДКА**

БУТИ СВИДКАМИ ЧИ УЧАСНИКАМИ
ТРАМАТИЧНИХ ПОДІЙ,
СПОСТЕРІГАТИ НАСЛІДКИ

♥ ВОЛОНТЕРИ,
♥ СОЦІАЛЬНІ ПРАЦІВНИКИ
♥ ЛІКАРИ,
♥ ЖУРНАЛІСТИ

⇒ **ПРИНЦИП ПІТЕРА**

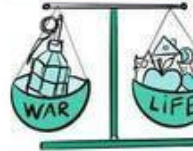
ВІСТУПІННІ КОНФЛІКТИ ВДОРО РОБОТИ
ПОКАЛАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙ У ОБЛАСТІ



У ВСІХ НАС:

ВТОМА ВІД ВІЙНИ

WAR
WORK/LIFE
BALANCE



МИ І ПРАЦЮЄМО, І ВОЛОНТЕРИМО, І Є УЧАСНИКАМИ

ТЕСТ НА ВИГОРАННЯ:

- | | |
|--|---|
| ☐ ВИ СТАЛИ ЗНАДОТО
КРИТИЧНИМИ ЩОДО
КОЛЕГ | ☐ ВИ НЕ ВІДЧУВАЄТЕ
РАДІСТЬ ВІД СВОЇХ ДОСЯГНЕНЬ |
| ☐ ВИ ВІДКЛАДАЄТЕ
РОБОТУ НА ПОТІМ | ☐ ВИ РОЗЧАРОВАНІ СВОЮ
РОБОТОЮ |
| ☐ ВИ СТАЛИ ДРАТІВЛИВИ-
ШИМИ І БІЛЬШ НЕТЕРПІ-
ЛЯЧИМИ ДО БЛИЗЬКИХ | ☐ ВИ ВЖИВАЄТЕ ЇХУ АБО АЛКОГОЛЬ,
АБИ ВИЧУТИ СЕБЕ КРАЩЕ ЧИ ВІДВІСІТИСЯ |
| ☐ ВАМ БРАКУЄ ЕНЕРГІЇ
ДЛЯ ЗВИЧНОЇ ПРОДУКТИВНОСТІ | ☐ ВАШ РЕЖИМ СNU ЗМІНИВСЯ
(БЕЗСОННЯ, НЕМОЖЛИВІСТЬ ВИПАТИСЯ,
ПОСЛИПНЕ ВІДХАННЯ СПАТИ) |
| ☐ ВАМ ВАЖКО
СКОНЦЕНТРУВАТИСЯ | ☐ ВАШ ТУРБЕ НЕЗРОЗУМІЛИЙ БІЛЬ
ГОЛОВИ, ПРОБЛЕМИ З КИШКОВИКОМ,
ЧИ ІНШІ ФІЗИЧНІ СКАРГИ? |
- БІЛЬШЕ 4 «ТАК»?
ЦЕ СВИДЧИТЬ ПРО ВИГОРАННЯ



З ТОБОЮ ВСЕ ГАРАЗД

♥ «З тобою все гаразд», навіть якщо ти не розвиваєшся, не вчишся, не будуєш бізнес чи стосунки. Це зовсім не означає, що ти деградуєш. Просто періоди активної фази завжди чергуються із періодами накопичення енергії. Так утворила природа.

♥ «З тобою все гаразд», ти не винен, якщо ти захворів. Хвороба, вона не «для чогось», не «через щось», вона просто іноді трапляється.

♥ «З тобою все гаразд», коли ти заздриш, конкуруєш і порівнюєш себе з іншими або навіть із собою. У нас оцінна природа, ми усвідомлюємо себе через інших людей, їхній зворотний зв'язок. Нам важливо відбиватися в їхніх очах. А інакше, як зрозуміти, «хто я» та «де я»?

♥ «З тобою все гаразд», якщо твої способи взаємодії з іншими людьми та всім світом не найпростіші та найлегші. Як зумів, так і пристосувався. Отже колись тільки так можна було вижити і не зламатися. А по-новому поки що не навчився.

♥ «З тобою все гаразд» у твоїй прокрастинації. Це не означає, що ти лінивий або що недостатньо мотивації. Може, ти просто втомився, а може так багато дійсно важливого засунуто, що на вічне повсякденне хочеться забити.

♥ «З тобою все гаразд», коли ти пручаєшся змінах. Можливо, ти так довго вибудовував рівновагу сьогодення, що коли все встаканилося, хочеться просто побути в цьому.

♥ «З тобою все гаразд», якщо ти не можеш знайти собі партнера і залишаєшся одна/один. Просто не все у цьому житті залежить від нас.

♥ «З тобою все гаразд», якщо ти багато разів помилявся, упускав можливості, обманювався в очікуваннях, завдавав біль і поранився сам. Ми не роботи, щоб все прораховувати і абсолютно володіти собою. Були наслідки. Ти це пройшов.

♥ «З тобою все гаразд», якщо ти відчуваєш почуття провини чи сорому. А як інакше? Це почуття соціального регулювання. Завдяки їм ми поведимося по-людськи. Чи так уж правильно бути безсоромним?

♥ «З тобою все гаразд», якщо ти довгий час зазнавала насильства різних форм по відношенню до себе. Це не про «дозволяла так із собою», а про те, що аб'юзери та тирани дуже підступні та сильні, у нас майже немає шансів не стати їхніми жертвами, якщо немає фантастичного запасу міцності, накопиченого від самого дитинства.

♥ «З тобою все гаразд», якщо ти знову не схудла цього року. Твоє тіло – твоя справа, зрештою. І воно в тебе одне, не варто його катувати більше, ніж любити.

♥ «З тобою все гаразд», якщо ти багато конфліктував з близькими. Надто вже короткою з ними стала дистанція цього року самоізоляції. Конфлікт, чи знаєш, не лише форма близькості, а й спосіб зняти напругу.

♥ «З тобою все гаразд», якщо ти боїшся когось чи щось втратити. Значить, це має багато цінності для тебе.

♥ «З тобою все гаразд», коли ти турбуєшся. Це лише про те, що занадто багато невизначеності навколо, яку ти не в змозі переробити за раз.

♥ «З тобою все гаразд», «з тобою все гаразд», «з тобою все гаразд»!

ЛЮБОВ до себе

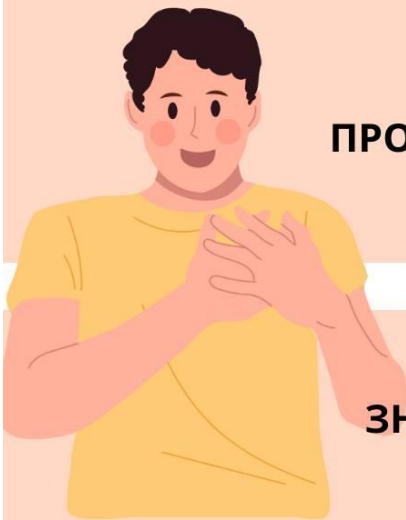


ВИБІР ЩОДО ПРИЙНЯТТЯ, ЦІНУВАННЯ,
ЗАХИСТУ ТА ЛЮБОВІ ДО СЕБЕ.

ПИШАЙТЕСЯ
СВОЇМИ
ДОСЯГНЕННЯМИ



ДУМАЙТЕ, ГОВОРІТЬ І
РОЗМОВЛЯЙТЕ САМІ
З СОБОЮ З
ДОБРОТОЮ



ПРОБАЧАЙТЕ
СЕБЕ

ПРИСЛУХАЙТЕСЯ
ДО СВОГО ТІЛА

ЗНАЙТЕ І ПРИЙМАЙТЕ СВОЇ
ПОЧУТТЯ

ПРИЙМАЙТЕ
ДОПОМОГУ

СКАЖІТЬ «НІ»
ПОРІВНЯННЯМ І
САМООСУДУ



ВСТАНОВІТЬ
ЗДОРОВІ МЕЖІ

ЛЮБОВ до себе



ВИБІР ЩОДО ПРИЙНЯТТЯ, ЦІНУВАННЯ,
ЗАХИСТУ ТА ЛЮБОВІ ДО СЕБЕ.

ПИШАЙТЕСЯ
СВОЇМИ
ДОСЯГНЕННЯМИ

ДУМАЙТЕ, ГОВОРІТЬ І
РОЗМОВЛЯЙТЕ САМІ
З СОБОЮ З
ДОБРОТОЮ

ПРОБАЧАЙТЕ
СЕБЕ

ПРИСЛУХАЙТЕСЯ
ДО СВОГО ТІЛА



ЗНАЙТЕ І ПРИЙМАЙТЕ СВОЇ
ПОЧУТТЯ

ПРИЙМАЙТЕ
ДОПОМОГУ



СКАЖІТЬ «НІ»
ПОРІВНЯННЯМ І
САМООСУДУ

ВСТАНОВІТЬ
ЗДОРОВІ МЕЖІ

