

Педагог має навчати!

Вже стартує навчальний процес в багатьох початкових закладах України, і він потребує від педагогічної та психологічної спільної уваги та обережності.

З цього приводу, як психолог, хочу поділитися думками на що потрібно звернути увагу:

1. Педагог - не психолог, у деяких випадках методи підтримки, які спрацьовують саме для педагога, не завжди адекватні саме для дітей різних вікових груп. Отже шановні педагоги, варто проконсультуватись з психологом Вашого закладу, як буде безпечно транслювати події в Україні саме для кожної вікової групи.

2. Сьогодні наявні первинні ознаки сегрегації, одні діти залишились вдома, інші в евакуації. Не варто крокувати власними роздумами з цього приводу, як було б краще зробити. Пам'ятаймо, відповідальність за дітей щодо їх безпеки несуть батьки, і лише їм вирішувати як буде краще і що робити.

3. Не варто в рамках навчального процесу навантажувати дітей власними переживаннями та проблемами. Якщо ви відчуваєте, що емоції по ситуації Вам важко стримати, теж беріть поради у своїх психологів закладу.

4. При наявних ознак групових явищ у класі, обов'язково попередьте психолога. Він володіє професійними знаннями і навиками, які допоможуть правильно подолати негативні групові явища психологічного змісту.

5. Не лякайте дітей, що не встигнете опрацювати навчальний матеріал. Це не вірне твердження, так як діти зараз знаходяться в кризі та потребують стійкого дорослого, який дає опору на майбутнє, а не створює додатковий переляк. Все встигнете опрацювати, аби настав Мир.

6. Перший час зробіть акцент на повторення матеріалу, щоб відновити здатність мозку сприймати когнітивне навантаження. Після важких емоційних переживань у всіх нас свідомість дещо пригальмована, це обумовлено тим, що була і є загроза життю.

7. Намагайтесь дотримуватись адекватних навчальних навантажень. Пам'ятайте, виконання навчальних завдань потребує енергії, якої на разі ще немає ні у дітей, ні у дорослих.

8. Створюйте позитивну мотивацію до навчання. Головним завданням дітей є навчання, і чим краще вони оволодівають знаннями, тим більше вони допомагають нашій державі в ці складні часи. Воїн має воювати, вчитель - навчати, учень - вчитися!

9. Пам'ятайте, все буде добре! Всі війни закінчуються в своїх жахіттях і болях, далі буде по-іншому, і ваш особистий приклад може спонукати дітей до гармонії та стабілізації, у гіршому випадку, до паніки та страху.

@Вікторія Назаревич 09.03.2022

#порадипсихолога

#вчительвійна

#хочумира

#більвійни

Які каракулі можна пропонувати при арттерапевтичному супроводі в гострій стадії кризи?

Каракулі - це унікальний та особливо дієвий метод саморегуляції. Він характеризується доступністю, не потребує особливих матеріалів, дає можливість вивільнити деструктивні стани на аркуші паперу.

У ситуації гострої кризи створення образів та предметно-об'єктних візуальних структур досить складно для дезорієнтованої психіки. Це пов'язано із глибиною та силою емоційного переживання. Отже каракулі стануть психологу арттерапевту у нагоді при кризовому консультуванні.

Як саме пропонувати каракулі?

Запропонуйте клієнту всі жахливі та тілесні переживання залишити на папері, так ніби через руки на аркуш вивільняється весь біль від ситуації. Запропонувати зробити саме стільки й такі, які можливо зробити в даний момент, не стримуючи процес в тілі чи в емоціях.

Приблизний перелік метафор каракуль можемо пропонувати при відпрацюванні негативної лінійки емоцій:

1. Моя злість та ненависть
2. Мій страх
3. Мій біль
4. Мій жах
5. Мій відчай
6. Моя образа
7. Мій тремор
8. Моя напруга
9. Моя втома
10. Моє безсилля

Перелік каракуль для створення ресурсної системної підтримки при подоланні тотальної сингулярності:

1. Каракулі моєї сили
2. Каракулі впевненості
3. Каракулі витримки
4. Каракулі внутрішніх трансформацій
5. Каракулі енергії нового майбутнього
6. Каракулі ресурсу життя

7. Каракулі самопідтримки
8. Каракулі як енергія поколінь
9. Каракулі самозахисті
10. Каракулі самовідновлення

Рекомендації щодо процедури:

1. Не обмежувати в часі
2. Не обмежувати в кількості паперу
3. Не обмежувати в прояві емоцій
4. Не аналізувати

Аналіз роботи за допомогою функціональних показників:

1. Яке дихання після вправи?
2. Які відчуття в тілі?
3. Як змінилися емоції?
4. Які зараз думки?
5. Що хочеться зробити зараз?

Обговорення та деталізація використання для дітей та дорослих в груповому та індивідуальному кризовому консультуванні на наших щоденних групах психологічної підтримки психолога.

@Вікторія Назаревич 09.03. 2022

#арттерапіякризи

#війнаукраїна

#психологічнадопомога

#допомогаарттерапія

#назаревичарт