

Шановний колего ПНЗ ЦДДЮ Вознесенівського району!

Війна поки що триває

Проте...

- ❖ **Ми вистоїмо**, бо знаємо, за що стоїмо.
- ❖ **Ми вистоїмо** бо ми разом.
- ❖ **Ми переможемо**, бо наші ЗСУ перемагають нелюдського ворога на фронтах війни.
- ❖ **Ми переможемо** бо ми перемагаємо самі себе кожен день,
 - долаючи страх та відчай,
 - бажання стогнати чи нарікати,
 - коли зводимося, похитнувшись,
 - коли вертаємося у стрій,
 - коли не уподібнюємося темряві, залишаючись людьми.
- ❖ **Ми відродимося**,
 - **бо** є те, що не помирає,
 - **бо** є те, що житиме,
 - **бо** є любов, яка сильніша за смерть,
 - **бо** життя відродиться і забуває новими мріями, здійсненими планами і неосяжними досягненнями...

А зараз кожному з нас вкрай необхідна психологічна стійкість

Психологічна служба ПНЗ “ЦДДЮ Вознесенівського району”
відповідно листа Міністерства освіти і науки України від
10.08.2022 №1/9105-22

пропонує Вам посилання, як навігатор системної професійної роботи по
збереженню, відновленню та розвитку **психологічної стійкості** -
власної, своїх вихованців та колег,
під час тривалої війни.

**Розроблені курси та методичні посібники з рекомендаціями та порадами
поряд з підвищенням кваліфікації освітян сприяють
розвитку та збереженню стійкості в умовах тривалої війни**

**Психологічна підтримка
учасників освітнього процесу під час війни**

- 1. Розроблено курс підвищення кваліфікації для освітян «Перша
психологічна допомога учасникам освітнього процесу під час і після
завершення воєнних дій»**

<https://hryoutest.in.ua/courses/programa-pidvishchennya-kvalifikaciji-psi-hologichnoji-pidtrimki-dlya-osvityan-ta-batkiv>.

Інформаційна

підтримка:

- 1) Освітняни зможуть надавати якісну першу психологічну допомогу
<https://mon.gov.ua/ua/news/osvityani-zmozhut-nadavati-yakisnu-pershu-psi-hologichnu-dopomogu>
- 2) понад 600 тисяч освітян опановуватимуть навички надання першої психологічної допомоги
<https://mon.gov.ua/ua/news/ponad-600-tisyach-osvityan-opanovuvatimut-na-vichki-nadannya-pershoyi-psi-hologichnoyi-dopomogi>
- 3) Перша психологічна допомога: курс підвищення кваліфікації пройшли понад 7 тис. освітян
<https://mon.gov.ua/ua/news/persha-psi-hologichna-dopomoga-kurs-pidvishe-nnya-kvalifikaciyi-projshli-ponad-7-tis-osvityan>

2. Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій»

<https://mon.gov.ua/ua/news/metodichni-rekomendaciyi-persha-psi-hologich-na-dopomoga-algoritm-dij>

3. Для підтримки дітей, особливо з ООП створено телеграм канал «Підтримай дитину» <https://t.me/pidtrumaidutuny>, (майже 13 тис. підписників) а для підтримки дорослих «Подбай про себе» <https://t.me/PodbayProSebe> (майже 2 тис. підписників). Інформаційна підтримка:

- 1) Підтримка дітей: поради для вчителів
<https://mon.gov.ua/ua/news/pidtrimka-ditej-poradi-dlya-vchiteliv>
- 2) Канал «Підтримай дитину» об'єднав понад 12 тис. батьків і вчителів
<https://mon.gov.ua/ua/news/kanal-pidtrimaj-ditinu-obyednav-ponad-12-tis-batkiv-i-vchiteliv>
- 3) Психологи і педагоги дбають про психічне здоров'я дітей та дорослих
<https://mon.gov.ua/ua/news/psihologi-i-pedagogi-dbayut-pro-psi-hichne-zdorovya-ditej-ta-doroslih>
- 4) Як пережити горе та втрату – поради психологів
<https://mon.gov.ua/ua/news/yak-perezhati-gore-ta-vtratu-poradi-psi-hologiv>
- 5) «Підтримай дитину»: захисники і захисниці України читають казки та вірші
<https://mon.gov.ua/ua/news/pidtrimaj-ditinu-zahisniki-i-zahisnici-ukrayini-chitayut-kazki-ta-virshi>

- 6) Контроль емоційного стану під час війни – пояснення психологів
<https://mon.gov.ua/ua/news/kontrol-emocijnogo-stanu-pid-chas-vijni-poyasnennya-psihiologiv>
- 7) Як контролювати емоційний стан під час воєнного стану? – поради психологів
<https://mon.gov.ua/ua/news/yak-kontrolyuvati-emocijniy-stan-pid-chas-voynogo-stanu-poradi-psihiologiv>
- 8) Поради команди «Підтримай дитину»: як допомогти дітям з ООП опанувати нову навичку
<https://mon.gov.ua/ua/news/poradi-komandi-pidtrimaj-ditinu-yak-dopomogti-i-dityam-z-oot-opanuvati-novu-navichku>
- 9) Ефективні поради від емоційного вигорання під час війни
<https://mon.gov.ua/ua/news/efektivni-poradi-vid-emocijnogo-vigorannya-pid-chas-vijni>
- 10) Посттравматичний стресовий розлад в умовах війни: роз'яснення психологів
<https://mon.gov.ua/ua/news/posttravmatichnij-stresovij-rozlad-v-umovah-vijni-rozjasnennya-psihiologiv>
- 11) Симптоми посттравматичного стресового розладу в умовах війни
<https://mon.gov.ua/ua/news/simptomi-posttravmatichnogo-stresovogo-rozladu-v-umovah-vijni>
- 12) Діагностика ПТСР в умовах війни: поради психологів
<https://mon.gov.ua/ua/news/diagnostika-ptsr-v-umovah-vijni-poradi-psihiologiv>
- 13) Посттравматичний стресовий розлад в умовах воєнних дій: методи лікування
<https://mon.gov.ua/ua/news/posttravmatichnij-stresovij-rozlad-v-umovah-voynennih-dij-metodi-likuvannya>
- 14) Поради психологів проєкту «Підтримай дитину» для освітян та батьків, які займаються з дітьми із ООП
<https://mon.gov.ua/ua/news/poradi-psihiologiv-proyektu-pidtrimaj-ditinu-dlya-osvityan-ta-batkiv-yaki-zajmayutsya-z-ditmi-iz-oot>
- 15) Як говорити з учнями на складні теми? Поради для педагогів від психологів проєкту «Підтримай дитину»
<https://mon.gov.ua/ua/news/yak-govoriti-z-uchnyami-na-skladni-temi-poradi-dlya-pedagogiv-vid-psihiologiv-proyektu-pidtrimaj-ditinu>
- 16) Психологи проєкту «Підтримай дитину» пояснюють, чому дітям часом важко спілкуватися
<https://mon.gov.ua/ua/news/psihiologi-proyektu-pidtrimaj-ditinu-poyasnyuyut-chomu-dityam-chasom-vazhko-spilkuvatisya>
- 17) Як підтримати дитину, яка переживає посттравматичний стрес: поради для батьків

<https://mon.gov.ua/ua/news/yak-pidtrimati-ditinu-yaka-perezhivaye-posttraumatichniy-stres-poradi-dlya-batkiv>

- 18) Як виникає та впливає злість на стан людини під час війни?
<https://mon.gov.ua/ua/news/yak-vinikaye-ta-vplivaye-zlist-na-stan-lyudini-pid-chas-vijni>
- 19) Чек-лист на канікули: 8 кроків для організації ранкового простору дитини
<https://mon.gov.ua/ua/news/chek-list-na-kanikuli-8-krokov-dlya-organizaciy-i-rankovogo-prostoru-ditini>
- 20) Підтримай дитину: типові реакції дитини 12-18 років під час травматичних подій
<https://mon.gov.ua/ua/news/pidtrimaj-ditinu-tipovi-reakciyi-ditini-12-18-rokiv-pid-chas-travmatichnih-podij>

4. Розроблено анімаційний ролик «Як говорити з дитиною про війну. 7 порад від психологів»
<https://mon.gov.ua/ua/news/yak-govoriti-z-ditinoyu-pro-vijnu-7-porad-vid-psihologiv-u-mezhah-proyektu-pidtrimaj-ditinu>

5. Організовано серію вебінарів:

- 1) для фахівців інклюзивно-ресурсних центрів «Психологічна травма: основні відомості та першочергові кроки»
<https://mon.gov.ua/ua/news/osnovni-vidomosti-ta-pershochergovi-kroki-pid-chas-psihologichnih-travm-vidbuvsya-seminar-dlya-fahivciv-irc>
- 2) вебінар-практикум для освітян «Техніки роботи зі стресом та тривогою для дорослих та дітей»
<https://mon.gov.ua/ua/news/11-travnya-vebinar-praktikum-dlya-osvityan-tehniki-roboti-zi-stresom-ta-trivogoyu-dlya-doroslih-ta-ditej>
- 3) для поліцейських підрозділів ювенальної превенції Національної поліції України та державних службовців МВС «Психологічна травма в дітей шкільного віку: причини, ознаки, наслідки»
<https://www.facebook.com/UAMON/videos/549314236943351/>

6. Спільно з ЮНІСЕФ:

- 1) Поради від експертів ЮНІСЕФ: «Як підтримати дітей у стресових ситуаціях»
<https://mon.gov.ua/ua/news/poradi-vid-ekspertiv-yunisef-yak-pidtrimati-ditej-u-stresovih-situacijah>

- 2) Стартує набір на групи психологічної підтримки вчителів у межах проекту «Поруч»
<https://mon.gov.ua/ua/news/startuye-nabir-na-grupi-psihologichnoyi-pidtrimki-vchiteliv-u-mezhah-proyektu-poruch>
- 3) Поради експертів ЮНІСЕФ: як говорити з дітьми про смерть близької людини
<https://mon.gov.ua/ua/news/poradi-ekspertiv-yunisef-yak-govoriti-z-ditmi-pro-smert-blizkoyi-lyudini>
- 4) Як доглядати за дитиною під час війни і вимушеного переміщення: поради від експертів ЮНІСЕФ
<https://mon.gov.ua/ua/news/yak-doglyadati-za-ditinoju-pid-chas-vijni-i-vimushenogo-peremishennya-poradi-vid-ekspertiv-yunisef>
- 5) ЮНІСЕФ запускає індивідуальні психологічні консультації для дітей і батьків
<https://mon.gov.ua/ua/news/yunisef-zapuskaye-individualni-psihologichni-konsultaciyi-dlya-ditej-i-batkiv>

7. Спільно з #stop_sexтинг

- 1) Актуальні матеріали щодо психологічної підтримки та захисту дітей від сексуального насильства в інтернеті
<https://mon.gov.ua/ua/news/aktualni-materiali-shodo-psihologichnoyi-pidtrimki-ta-zahistu-ditej-vid-seksualnogo-nasilstva-v-interneti>
- 2) та інші пости

8. Інші матеріали:

- 1) Поради з надання першої психологічної допомоги людям, які пережили кризову подію
<https://mon.gov.ua/ua/news/poradi-z-nadannya-pershoyi-psihologichnoyi-dopomogi-lyudyam-yaki-perezhyli-krizovu-podiyu>
- 6) Асоціація психологів Португалії презентувала посібник «Розмови про війну» для батьків і опікунів дітей
<https://mon.gov.ua/ua/news/asociaciya-psihologiv-portugaliyi-prezentovala-posibnik-rozmovi-pro-vijnu-dlya-batkiv-i-opikuniv-ditej>
- 7) Поради від експертів ЮНІСЕФ: «Правила підтримки дитини під час евакуації»
<https://mon.gov.ua/ua/news/poradi-vid-ekspertiv-yunisef-pravila-pidtrimki-ditini-pid-chas-evakuaciyi>
- 8) Для українських учителів створять інтерактивні групи психологічної підтримки
<https://mon.gov.ua/ua/news/dlya-ukrayinskih-uchiteliv-stvoryat-interaktivni-grupi-psihologichnoyi-pidtrimki>

- 9) «Час поговорити»: в Україні запустили унікальну програму для психологічної підтримки в міні-групах
<https://mon.gov.ua/ua/news/chas-pogovoriti-v-ukrayini-zapustili-unikalnu-programu-dlya-psihologichnoyi-pidtrimki-v-mini-grupah>
- 10) 25 травня – презентація буклета з управління тривогою
<https://mon.gov.ua/ua/news/25-travnnya-prezentaciya-bukleta-z-upravlinnya-trivogoyu>
- 11) 4 липня – презентація посібника для освітян про адаптацію до умов воєнного часу
<https://mon.gov.ua/ua/news/4-lipnya-prezentaciya-posibnika-dlya-osvityan-pro-adaptaciyu-do-umov-voennogo-chasu>
- 12) Створено курс «Як підтримати дитину під час війни?»
<https://mon.gov.ua/ua/news/stvoreno-kurs-yak-pidtrimati-ditinu-pid-chas-viyni>

9. Розроблено інформаційний комікс для дітей у воєнний стан – це збірка інформаційних порад для дітей та їхніх близьких
<https://mon.gov.ua/ua/news/poradi-vid-zahisnika-ukrayini-mon-rozrobilo-informacijnij-komiks-dlya-ditej-u-voyennij-stand>

- 1) Продовжуємо публікувати поради для дітей та їхніх близьких у межах інформаційного коміксу під час воєнного стану в нашій державі.
<https://mon.gov.ua/ua/news/poradi-vid-zahisnika-ukrayini-mon-rozrobilo-informacijnij-komiks-dlya-ditej-u-voyennij-stand>
- 2) У межах інформаційного коміксу для дітей у воєнний стан захисник України знайомить читачів із пілотом
<https://mon.gov.ua/ua/news/zahisnik-ukrayini-znajomit-ditej-iz-pilotom-mon-prodovzhuye-informacijnij-komiks-dlya-ditej-u-voyennij-stand>
- 3) У межах інформаційного коміксу захисник України знайомить дітлахів із новим героєм – рятувальником.
<https://mon.gov.ua/ua/news/informacijnij-komiks-dlya-ditej-u-voyennij-stand-zahisnik-ukrayini-znajomit-malechu-z-ryatuvalnikami>
- 4) Знайомить з капітаном українського флоту ЗСУ <https://bit.ly/3MVyvnS>
- 5) Знайомить дітей із лікарями
<https://mon.gov.ua/ua/news/informacijnij-komiks-dlya-ditej-u-voyennij-stand-zahisnik-ukrayini-znajomit-ditej-iz-likaryami>
- 6) Актуальна інформація оборонної сфери, про ЗСУ та реальну боротьбу за правду, мир і свободу України
<https://mon.gov.ua/ua/news/informacijnij-komiks-vid-mon-u-voyennij-stand-zahisnik-ukrayini-prodovzhuye-pidtrimuvati-ditej>