

Комунальна установа
"Центр професійного розвитку педагогічних працівників
Первомайської міської ради Миколаївської області"

Методична шапгалка

Техніки надання першої психологічної
допомоги учасникам освітнього процесу.
Психологічні хвилинки на уроках



Юлія Сорокіна,
консультант КУ«ЦПРПП»

Первомайськ, 2024

Перша психологічна допомога



– це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчувають емоційне напруження та страждання.

Таку допомогу може надати не лише практичний психолог, а також вчитель, який знайомий з правилами надання першої психологічної допомоги.

Її надання не передбачає значної професійної підготовки, достатньо педагогічних знань, отриманих в межах загальноосвітнього психологічного інформування, і природної здатності проявляти співчуття, людяність.

Фізичні та емоційні стани людини взаємопов'язані і тому здатні взаємовпливати один на одного. Під час напружених емоційних станів у дитини змінюється міміка, темп мовлення, з'являється метушливість, змінюється дихання, пульс, колір обличчя, можуть з'явитися сльози тощо.

Рекомендується учителям під час уроку впроваджувати психологічні хвилинки, які допоможуть здобувачу освіти впоратися зі стресом та його наслідками, емоційно налаштуватися на урок, на плідну роботу, завдяки чому створюватиметься сприятлива атмосфера, яка дасть змогу дітям розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту, що є природним механізмом стабілізації.

Регулярне впровадження психологічних хвилин у зручний час та слушній нагоді допоможе здобувачу освіти стати більш спокійним, врівноваженим, а також дасть змогу краще зрозуміти свої почуття.

Учитель має сам визначити, коли і у який час провести психологічну хвилинку.

Інформацію можна отримати на сайті МОН та ІМЗО.

Міністерство освіти і науки рекомендує вчителям проводити під час уроків психологічні хвилинки. Інформацію про це МОН опублікувало в листі про інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів від 12 вересня 2023 року.

Повномасштабна війна та її наслідки впливають на психічне здоров'я не лише дорослих, а й дітей. А тому педагогам під час уроків вкрай важливо спробувати зменшити негативний вплив стресу на здоров'я учнів.

Згідно з даними дослідження якості організації освітнього процесу в умовах війни за останній рік психологічний стан школярів значно погіршився. Майже вдвічі у порівнянні з початком лютого 2022 року збільшилася кількість учнів і учениць, які почуваються тривожно та напружено, у півтора рази – втомлено.

Саме тому МОН радить психологічні хвилинки, які допоможуть школярам:

педагогам запровадити під час уроків
впоратися зі стресом і його наслідками;
розслабитися;
зняти емоційне напруження;
відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту;
емоційно налаштуватися на урок і плідну роботу;
відчуту сприятливу для навчання атмосферу.

“Регулярне впровадження психологічних хвилин у зручний час і при слушній нагоді допоможе здобувачу освіти стати більш спокійним, врівноваженим, а також дасть змогу краще зрозуміти свої почуття”, – стверджують у міністерстві.

У МОН також порекомендували педагогам для підготовки використовувати навчально-методичний посібник [“Психологічна хвилинка”](#), який містить 108 відеотренінгів.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНА НАУКОВА УСТАНОВА
«ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ»

вул. Митрополита Василя Липківського, 36, м. Київ, 03035, тел./факс: (044) 248 25 13
E-mail: info@imzo.gov.ua, <https://imzo.gov.ua>, код ЄДРПОУ 39736985

На № _____ від _____

Департаменти (управління) освіти і
науки обласних, Київської міської
державних адміністрацій

Заклади післядипломної
педагогічної освіти

Про психологічні відеоролики

Шановні колеги!

В межах Екосистеми психологічної допомоги в сфері освіти з метою реалізації Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки за ініціативи першої леді України Олени Зеленської (<https://www.mentalhelp.in.ua>), Міністерством освіти і науки України, Державною науковою установою «Інститут модернізації змісту освіти» та Асоціацією інноваційної та цифрової освіти за підтримки чеської гуманітарної організації «Людина в біді» (People in need) створено 108 коротких відеороликів.

Рекомендуємо педагогічним працівникам, під час освітнього процесу, використовувати відеоролики, які допоможуть здобувачу освіти справитися зі стресом та його наслідками, створити сприятливу атмосферу, яка дозволить дітям розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту, що є природним механізмом стабілізації.

Ознайомитися з відеороликами можна за покликанням:
<https://youtube.com/playlist?list=PL4lmqF0LvYNEJk3uHhO9f7M8O6k7xH4Rb>

Просимо поінформувати керівників та педагогічних працівників закладів освіти, викладачів закладів післядипломної педагогічної освіти, практичних психологів, соціальних педагогів, а також усіх, хто зацікавлений зазначеною тематикою роботи.

З повагою
директор

Євген БАЖЕНКОВ

Психологічні аспекти організації освітнього процесу в умовах воєнного/післявоєнного стану



Додаток 1
до листа
Міністерства
освіти і наук
України від
19.08.2022 р.
№1/9530-22

Можна завантажити

Техніки та відеоматеріали, які вчитель може застосовувати під час проведення «психологічної хвилинки».



Стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну подію чи подразник ззовні, яка перевищує норму, а також є відповідною реакцією нервової системи.

Найчастішим наслідком стресу є дисбаланс між процесами гальмування і збудження в ЦНС, якою управляє головний мозок. Проявлятися це може по-різному, хтось стає байдужим та апатичним до всього, а когось починають розривати на частини емоції.

Емоційний стан та стресостійкість педагога безпосередньо впливають на емоційний стан дітей.

Це як правило в літаку: спочатку дорослий одягає маску, опісля вже дитина. Тому що
якщо зі мною щось станеться – я не зможу допомогти дитині.

Саме тому, нам освітянам вкрай важливо:

- Піклуватися про себе в часи невизначеності та стресогенності
- Використовувати техніки заземлення та саморегуляції
- Знаходити час для відпочинку
- Розставляти пріоритети та чіткі цілі
- Інвестувати у професійні та особистісні стосунки
- Віднаходити власні ресурси стійкості та життєвої енергії.



За природою впливу чинники стресу людини поділяють на групи:



Фізичні (спека, холод, вітер)



Біологічні (інфекційні захворювання,
нестача або надлишок їжі, води, вплив
паразитів, (впливи вуглекислого газу,
токсинів, солей)



Соціальні (страх, небезпека, конфлікти,
війна)

Ознаки стресу

Функціональні зміни:

1. Головний біль, запаморочення, погіршення пам'яті, тошнота...
2. Втома та розбитість.
3. Поганий сон, дратівливість.
4. Біль у хребті.



Органічні зміни:

1. Гіпертонія
2. Гастрит
3. Виразка
4. Астма
5. Цукровий діабет
6. Зниження імунітету...



Перша психологічна допомога -

це сукупність заходів загальнолюдоьської підтримки та практичної психологічної допомоги людям, які зазнали впливу надсильних стресорів.

ДЕ? КОЛИ? ЗА ЯКИХ ОБСТАВИН?

- ☐ Надається безпосередньо протягом перших трьох діб.
- ☐ Не передбачає професійної підготовки!

Мій тип реагування на стрес та його +/-

бий



біжи



замри



БИЙ

- Активна форма поведінки
- Атака
- Агресія
- Емоційність
- Імпульсивність
- *Без самоконтролю реакція, як правило позитивний результат не принесе. Важливий контроль потоку та напрямку реакції*

БІЖИ

- Активна форма поведінки
- Спасіння за допомогою втечі
- Хаотичність дій
- Активна робота мозку
- *Без самоконтролю реакція, як правило позитивний результат не принесе. Важливий контроль потоку та напрямку реакції.*

ЗАВМРИ

- Пасивна форма поведінки
- Не можливість приймати рішення та долати труднощі
- Зупинка всіх реакцій та інстинктів
- Бажання злитися з оточенням
- *Реакція не контролюється*

Перша психологічна допомога має містити такі заходи

- ❖ Звернення до базових потреб (фізичний захист, досягнення почуття безпеки, задоволення фізіологічних потреб);
- ❖ Звернення до психологічних потреб (втішання, емоційна підтримка, надання поведінкової підтримки, забезпечення емоційного вентильовання, поширення конструктивної поведінки);
- ❖ Забезпечення соціальної підтримки (возз'єднання постраждалих з родинами, використання екстрених соціальних та суспільних підтримуючих зв'язків)
- ❖ Сприяння продовженню надання допомоги (проведення сортування та перенаправлення осіб, які гостро потребують кваліфікованої допомоги, використання для підтримки постраждалих вже створених та ефективно існуючих соціальних мереж)

Можна/необхідно :

Заборонено:

❖ Знайти для розмови тихе місце, де ніщо не буде відволікати	❖ Змушувати людину розповідати , що з нею відбулося і відбувається
❖ Поважати конфіденційність і по можливості не розголошувати повідомлені особисті відомості про людину	❖ Перебивати, квапити співрозмовника (наприклад, не треба дивитися на годинник чи говорити занадто швидко)
❖ Бути поруч з людиною, але дотримуватися необхідної дистанції з урахуванням її віку, статі та культури	❖ Торкатися людини , якщо немає впевненості, чи це є прийнятним в її культурному середовищі
❖ Показувати, що уважно слухаєте співрозмовника, наприклад, киваючи головою або вимовляючи короткі підтвердуючі репліки	❖ Давати оцінку діям людини

❖ Бути терплячим і спокійним	❖ Казати «Ви не повинні себе так відчувати» або «Ви повинні радіти, що вижили»
❖ Надавати фактичну інформацію, якщо вона існує. Чесно казати, про що знаєте, а чого не знаєте: «Я не знаю, але спробую для вас дізнатися»	❖ Вигадувати того, чого не знаєте
❖ Надавати інформацію так, щоб її легко було зрозуміти простими словами	❖ Використовувати спеціальні терміни
❖ Висловлювати співчуття, коли люди говорять про свої почуття,	
	
❖ Відзначити зусилля людини, спрямовані на самостійний вихід із важкої ситуації	Казати про власні труднощі
	Думати і діяти так, немов зобов'язані розв'язати за іншого всі його проблеми

Елементи ППД

- 1-Залишайся поряд
- 2-Активно слухай
- 3-Поважай почуття
- 4-Прояви турботу/практичну допомогу



АЛГОРИТМ ПЕРШИХ ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

1. Огляньте місце події й переконайтеся, що може загрозовувати Вам, а потім - що може загрозовувати потерпілим.

2. Огляньте потерпілих й спробуйте зрозуміти, чи є загроза їх життю. Якщо так, то від чого людина може померти прямо зараз.

3. Викличте фахівців (медиків, співробітників Державної служби надзвичайних ситуацій тощо).

4. Залишайтеся з потерпілим до приїзду фахівців, намагаючись зберегти або поліпшити його стан доступними методами.

Не починайте діяти одразу. Визначте, яка допомога (крім психологічної) потрібна, хто найбільше потребує допомоги. Дізнайтеся імена людей, які потребують допомоги.

Представтеся, хто Ви і які функції виконуєте («Я - соціальний працівник», «Я – волонтер», «Я - лікар», «Я допомагаю постраждалим»). Людині може надати надію вже Ваша присутність. Скажіть, чим Ви можете допомогти, поясніть що допомога скоро прибуде, що Ви про це подбали.

Важливо відновити процес життєдіяльності людини: попросіть подихати в певному ритмі (наприклад: «Вдихніть, трохи затримайте дихання, видихніть». «Дихайте! - Вдих ... видих ... вдих ... видих». «Дихайте разом зі мною»). Встановіть контакт очима, словами (наприклад: «Ви мене чуєте?»). заспокоїти простими словами (наприклад: «Я разом з Вами». «Спробуємо разом», «Тут вже спокійно»).

Дайте людині повірити в її власну компетентність. Дайте їй доручення, з яким вона впорається (наприклад, одягнути куртку, скласти речі в сумку).

Використовуйте це, щоб вона переконалася у власних здібностях, щоб

у неї виникло почуття самоконтролю: «Вам вже доводилося долати труднощі, правда? Ось і зараз подолаєте»

Дайте людині виговоритися. Слухайте її активно, будьте уважні до її почуттів і думок. Переказуйте позитивне.

Скажіть людині, що Ви залишитеся з нею. У разі необхідності її покинути, знайдіть того, хто може опікуватися нею і проінструктуйте щодо подальших дій.

Залучайте інших людей до надання допомоги. Інструктуйте їх і давайте їм прості доручення.

Намагайтеся захистити людину від зайвої уваги і розпитувань. Можна відгородити від цікавих, наприклад, давши їм доручення: «Пройдіть, будь ласка, і подивіться, чи немає тих, кому потрібна допомога, підтримка; допоможіть їм».

У кризовій ситуації людина завжди знаходиться в стані психічного збудження. Це нормально. Поведінка такої людини не повинна Вас лякати, дратувати або дивувати. Її стан, вчинки, емоції – це нормальна реакція на ненормальні обставини.

Не надавайте психологічну допомогу, якщо Ви до цього не готові, нечете (неприємно або інші причини). Знайдіть того, хто може це зробити.

Дотримуйтеся принципу «Не нашкодь»! Обмежтеся лише співчуттям і якнайшвидше зверніться по допомогу до фахівця (психотерапевта, психіатра, психолога).

Найвразливішою групою в умовах ведення бойових дій є ДІТИ.

За межами безпечного середовища, де захист дітей є пріоритетом, їм загрожують негативні наслідки збройних конфліктів.

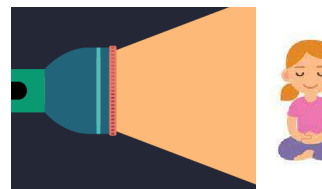
Переміщення, перебування в укриттях, втрата друзів, дому й членів родини, а також розлука з батьками, від яких залежить їхнє виживання, все це викликає тривогу та страх у дітей.

Ви можете допомогти своїй дитині зняти напругу з допомогою простих вправ.

1.Діти по-різному реагують на сигнал тривоги.

2.У стресовій ситуації діти в колективі поведуться нетипово.

3.Дітям може бути некомфортно в новому просторі сховища.



ЩО РОБИТИ, КОЛИ ДИТИНА ПІД ВПЛИВОМ СИЛЬНОГО СТРАХУ

Обстріли та регулярні вибухи особливо впливають на дітей.
Щоб заспокоїти дитину та вивести її зі стану паніки, потрібно
дотримуватись таких порад:

- ✓ обов'язково взяти себе в руки
- ✓ вмити дитину водою/дати випити води, обняти
- ✓ пригорнути до себе

Говорити потрібно так:

- ✓ подивись на мене, дивись в мої очі
- ✓ дихай як я: зроби вдих, видих, вдих...
- ✓ я поруч. Я бачу що тобі страшно. Я поруч з тобою.
- ✓ ти злякалася. Зараз ти в безпеці.
- ✓ візьми мою руку. Стисни її.
- ✓ люблю тебе. Я поруч.

Справи, які я можу зробити коли мені потрібно заспокоїтись:

- Відчути свій улюблений аромат
- Стиснути щось
- Слухати музику
- Рахувати у зворотному порядку
- Натиснути і відпустити долоні разом
- Спостереження за природою
- Гра з домашніми улюбленцями
- Загорнутися у ковдру
- Порахувати удари серця

П'ять правил стійкості педагога

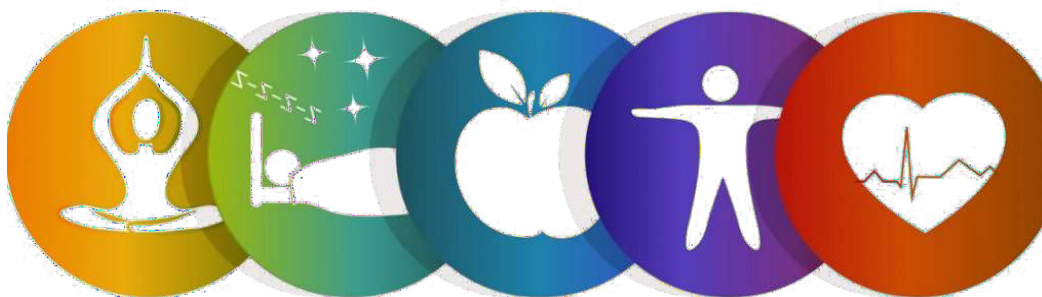
I. Дбаємо про власну безпеку та захищеність тих, хто поруч

II. Реагуємо на свої почуття та допомагаємо дітям проживати їхні

III. Враховуємо можливості мозку, що працює у стресі

IV. Створюємо середовище спільних цінностей

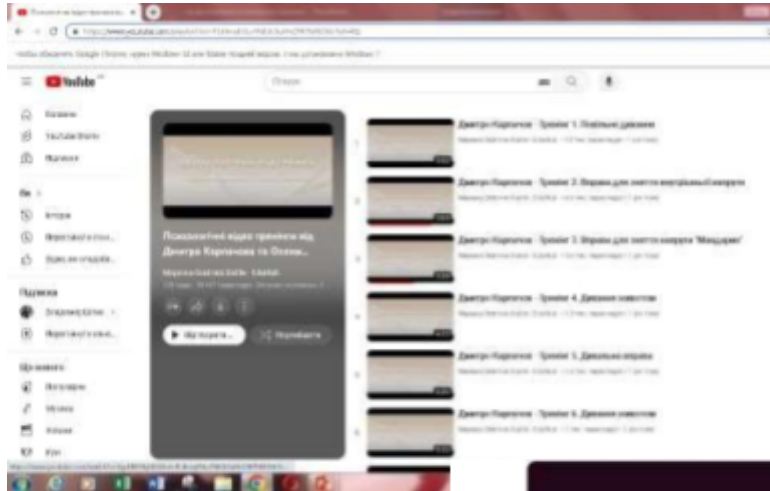
V. Плекаємо майстерність дбати про себе



Психологічні відео:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL4lmqF0Lv>

[YNEJk3uHhO9f7M8O6k7xH4Rb](https://www.youtube.com/playlist?list=PL4lmqF0Lv)



Психологічні хвилинки



«Метелик»

Схрестіть долоні, зачепившись великими пальцями — це нагадуватиме метелика. Прикладіть долоні до грудей та по черзі легенько й ритмічно постукуйте по ключиці. Через внутрішні вібрації ви чутимете ці звуки як гучне серцебиття, і саме це заспокоюватиме вас.

Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що ваше дихання вирівнялося.



Вправа

«Глибоке дихання»

Глибоке дихання – це ефективний спосіб уповільнення природної реакції організму на стрес. Воно уповільнює серцевий ритм, знижує кров'яний тиск і забезпечує почуття впевненості.

- Вдихніть глибоко.
- Затримайте дихання на мить.
- Повільно видихніть.
- Продовжуйте дихати глибоко.



Вправа «3 речі»

Називайте по черзі 3 речі, які ви зараз бачите/чуєте/відчуваєте на

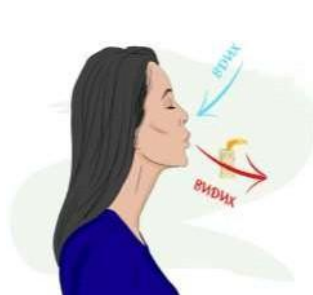
смак/запах/дотик •



«Квітка та свічка»

Вправа для розслаблення та глибокого дихання.

Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а в іншій — запалена свічка. Повільно зробіть вдих через ніс й уявіть, що відчуваєте запах квітки.



Вправа «М'яч» (антистрес)

Зробіть собі м'ячик для зняття напруги. Наприклад, для цього ви можете наповнити повітряні кульки сухим горохом або рисом.

Візьміть м'яч у руку, можете взяти два в обидві руки, стисніть м'яч і розслабте руку. Поекспериментуйте зі стисканням м'яча. Знайдіть спосіб, який підходить саме вам, змінійте швидкість стискання, силу та тривалість стискань так, як вам буде подобатися.



Вправа

«Пір'їнка і статуя»

Вправа для зняття м'язового напруження.

Уявіть, що ви пір'інка, що літає в повітрі приблизно десять секунд. Раптом ви завмираєте й перетворюєтеся на статую. Не рухайтесь!

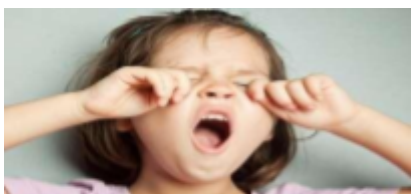
Потім повільно розслабтеся, знову перетворюючись на пір'їнку, що літає в повітрі. Повторіть кілька разів. Переконайтеся, що закінчите пір'їнкою в розслабленому стані.



Гра

«Ліниве кошеня»

Нехай дитина уявить себе лінивим кошеням. Вона має глибоко позіхнути і потягнутися у різні сторони. Під час таких простих дій тіло напружується ще сильніше, а згодом приходить розслаблення. Для позитивних емоцій можна урізноманітнити гру мурчанням і нявканням..



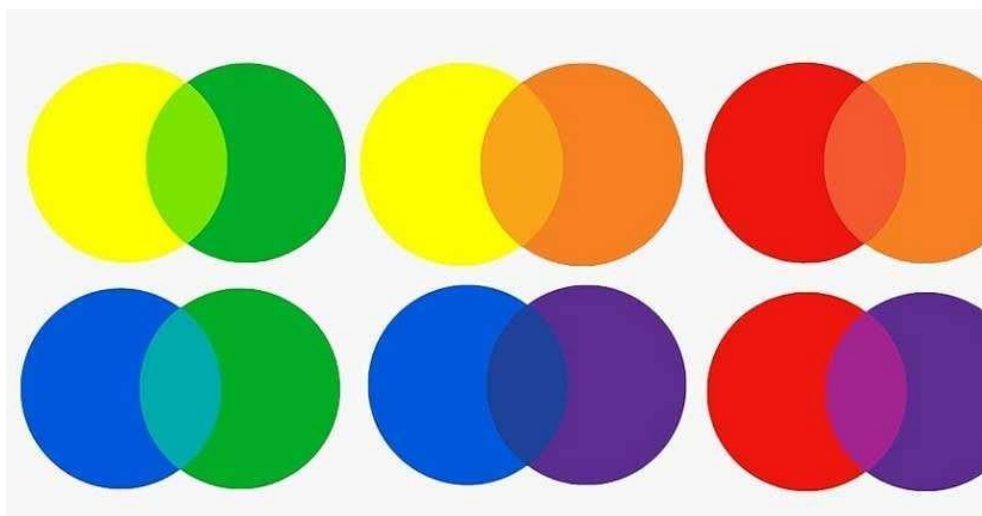
Гра «Печу хлібчик»

Пограйте з дитиною у гру «печу хлібчик», коли вона виступає тістом, а ви — пекарем. Тісто мнуть, замішують, розкочують, а потім «запікають у духовці» — накривають ковдрою і нагрівають диханням. Під час тривоги від невизначеності перше, що допомагає — відчуті межі свого тіла.



Гра «Доторкнись до...»

Педагог викрикує: «Доторкнися до...синього!» Усі повинні миттєво зорієнтуватися, знайти в учасників у одязі щось синє і доторкнутися до цього кольору. Кольори періодично міняються. Дорослий стежить, щоб доторкалися до кожного учасника.



Проективні методики Допомагають пізнати себе, віднайти свої сильні сторони, та відновити власні ресурси



- **Корона 1. Рішучість.** Вас нічого не може спинити перед досягненнями бажаних цілей. Навіть критика за спиною додає вам енергії у житті. Вам подобається ризик, так що ви без зайвих сумнівів рухаєтеся у напрямку всього нового.
- **Корона 2. Впевненість.** Це чудова якість, з якою вам набагато легше жити. Ви завжди переконані у вірності рішень. Даєте влучні поради іншим людям. Продовжуйте в тому ж дусі!
- **Корона 3. Цікавість.** Ви не можете прожити ні дня, не дізнавшись нової інформації у різних сферах життєдіяльності. Вам під силу будь-яке навчання та труднощі. Ви кайфуєте від цього процесу.
- **Корона 4. Терплячість.** Ви здатні стримувати емоції, не вмієте кричати, навіть якщо надто злі на когось. Вмієте зберігати секрети. Також друзі обожнюють вас за те, що ви ніколи не скажете нічого поганого за спиною про інших.
- **Корона 5. Чесність.** Ви ніколи не обдурите важливих для вас людей і завжди простягніть руку допомоги. Ви володієте даром передбачати майбутнє. Досить часто вам сняться віщі сни. .
- **Корона 6. Мудрість.** Ви - чудовий наставник та ідеальний друг. Не залишите в біді ні вночі, ні вдень. Ваші життєві рішення завжди вірні.

Якщо вибрали дерево №1

Це зображення подобається романтичним людям. Вони найчастіше перебувають у піднесеному настрої та люблять мріяти. Такі люди можуть бути злегка наївними і занадто довіряти

оточуючим. Це призводить до того, що багато хто користується такою добротою, нічого не

пропонуючи натомість.

Якщо вибрали дерево №2

Це вибір реаліста, який відрізняється емоційною стійкістю. Таку людину важко вивести з себе, або змусити робити те, що вона не хоче. Така особистість практично завжди перебуває в гарному настрої, не схильна до експресивних вчинків і необдуманих дій. Така людина буде хорошим сім'янином і надійним діловим партнером.

Якщо вибрали дерево №3

Це дерево подобається непередбачуваним та імпульсивним особистостям. Їх настрій мінливий і може змінюватися без видимих на те причин. Така людина не може швидко приймати рішення. Вона сумнівається в своєму виборі та часто змінює точку зору.

Якщо вибрали дерево №4

Таке дерево вибирають консервативні особистості. Вони не люблять змін і насторожено ставляться до нових знайомих. Настрій такої людини повністю залежить від того, наскільки все те, що відбувається відповідає очікуванням. Якщо щось пішло не за планом, людина впадає у відчай та швидко опускає руки.





Яку тварину ви помітили першою?

Цей тест по картинці допоможе визначити, які риси у вас домінують та що заважає у спілкуванні з іншими



Ведмідь- Символ мужності

Це означає, що ви наполегливі та завжди знайдете спосіб, який допоможе вам досягнути мети. Ви впertі та не відступите від бажаного. Такі люди завжди викликають повагу в інших, адже навіть найбільші невдачі не зможуть надломити внутрішній стержень, вони додають сил та мотивації.

Собака- Вірна та чесна людина

Ви точно дбайливі та віддані. Ви ніколи не захочете брехати, навіть якщо правда може образити вашого співрозмовника. Саме через відкритість, щирість та гострий язик у вас можуть виникнути проблеми. Але ваші близькі ніколи не відвернуться від вас, адже знають, що ви зробите все, аби допомогти їм. Для вас благополуччя інших людей важливіше, ніж власне.

Кажан-Спокусливий хижак

По своїй натурі такі люди загадкові та спокусливі. Вони притягують до себе людей, наче магнітом. Такі люди можуть заінтригувати будь-кого. Однак вони можуть багатьом пожертвувати, якщо помітять у чомусь власну вигоду.

Мавпа-Вулкан енергії

З упевненістю можна сказати, що ви оптиміст, який любить підіймати оточуючим настрій. Ви робите все, щоб бути щасливим та відчувати, що ваші близькі теж щасливі. Однак багато людей помиляються, коли думають, що ви несерйозна людина. Насправді коли того вимагає ситуація, ви перетворюєтесь у серйозну та передбачливу людину.

Кіт-Незручна людина з депресіями

Оточуючим складно зрозуміти таких людей. У них багато розбіжностей.

Вони можуть бути у чудовому настрої, радіти життю та голосно сміятись, а вже наступного дня провалитися в депресію та бути "колючим", як їжак. Іноді такі люди можуть втомлювати та бути незручними навіть для найближчих. Якщо використати емоційні гойдалки для власного розвитку, на таких людей чекає успіх.

Що потрібно знати?



1. У стані стресу важче запам'ятовувати нове, відтворювати відоме, зосереджуватися.
2. Ми частіше відволікаємося і робимо більше помилок.
3. Наше мислення менш логічне, непослідовне.
4. Спостерігається «застрягання» на негативних думках і зниження мотивації до роботи і навчання.

Що робити?

Знизьте рівень власних професійних очікувань стосовно когнітивних досягнень дітей. Ставтеся з розумінням до їхньої неувважності та розсіяності.

Реагуйте на запити дітей та їхні потреби. Зробіть навчання максимально легким і цікавим.

Прийміть за факт, що діти можуть навчатися у зручному для них темпі, бути настільки активними, наскільки вони можуть.

ОБОВ'ЯЗКОВО більше часу виділяйте на повторення навчального матеріалу, щоб діти мали змогу частіше відчувати себе успішними. Це сприятиме їхній позитивній мотивації до навчання та відновленню здатності мозку сприймати й витримувати навантаження.

Більше хваліть за найменші досягнення у навчанні та підтримуйте навіть незначні прояви ініціативи

Допомагайте дітям зняти психічне та емоційне напруження через практичні, проблемні, пошукові, творчі види діяльності.

Під час уроку в онлайн-форматі активніше використовуйте інтерактивні онлайн- дошки та інтерактивні елементи

Створюємо середовище спільних цінностей

Середовище спільних цінностей - це спільнотворення турботи одне про одного, психологічної стійкості, взаємоповаги до досвіду, взаємоубезпечення від руйнівних наслідків міжособистісних конфліктів, відчуття єдності в любові до рідної землі, мови, культури.



Що потрібно знати

Турбота про себе та інших повертає почуття стабільності та значущості.

Досвід кожного й кожної унікальний, вартий уваги та поваги.

Громадянська позиція вимагає називати ворога ворогом, війну війною, героїв героями.

Віра в перемогу — наш орієнтир.

Спілкування допомагає відновлюватися й тримати баланс.

У єдності — сила.

Людина — джерело життєстійкості.



Що робити



Проявляйте співпереживання, однак не плутайте його з банальною

Психологічно грамотно висловлюйте співчуття іншій людині.

Демонструйте соціальний вимір турботи.

Говоріть із дітьми про війну психологічно грамотно.

Будьте готові відповідати на непрості запитання («Чому відбулася та

чи та подія?»)

На прохання дитини якомога чіткіше і зрозуміліше пояснюйте те, що насправді сталося, щоб заспокоїти її.

Пам'ятайте про те, що в жодному разі не можна заперечувати життєву реальність кожного чи кожної.

Упродовж уроку частіше **звертайтеся до дітей на ім'я**, а також заохочуйте їх, щоб і вони частіше це робили.

Найголовніші фрази, які варто промовляти

Ми поряд

Ми разом

Я поруч

Ти не сам/-а

Фрази, яких
варто уникати

Ти мусиш...

Ах ти ж
бідненький/-а!

Я тебе
розумію

Усе буде
гаразд

Ти повинен/-а...

Плекаємо майстерність дбати про себе

Педагог, який вміє дбати про себе, — це людина, яка знає, як бути уважною до себе, є прикладом для наслідування у питаннях фізичного, психологічного та емоційного благополуччя.



Що робити

Влаштовуйте собі кілька 2–3-хвилинних перерв упродовж робочого дня.

Після роботи вийдіть на вулицю.

У другій половині дня почніть виконувати спеціальні вправи для зняття м'язової напруги.

Вдома після роботи визначте свою так звану «буферну зону»

Приділяйте увагу режиму сну.

Вчасно проходите профілактичні медичні огляди.

Що робити

Починайте свій день із емоційного налаштування. Припиніть думати про себе в негативному ключі.

Переконайтеся, що підтримуєте належний водний баланс та режим харчування.

Складіть список речей або дій, які допоможуть вам розслабитися.

Перед початком зустрічі з дітьми спробуйте розслабитися хоча б на 2–3 хвилини.

На найближчій перерві між уроками постарайтеся вийти зі стану «на автопілоті» й очистити свій розум.

Отже, 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.



Використані джерела

Діти та війна. Навчання технік зцілення. Для дітей віком від 8 до 18 років / Патрік Сміт, Атле Дирегров, Вільям Юле / пер. з англ. О. Антонішин; наук. ред. Катерини Явної. Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2022. – 108 с.

Навчіть дитину захищатися: метод. посібник / Автори-упоряд. Цюман Т. П., Нагула О. Л. За заг. ред. Цюман Т. П. – 2015. – 60 с.

Рекомендовані джерела

Крокуй до укриття *пісня-практикум для дітей від Світлани Ройз та ТНМК*
https://www.youtube.com/watch?v=DxS_dV9T55U

Скорочене посилання:

vse.ee/TNMK-Royz

Травматичні події: психологічна підтримка та самодопомога
<https://rm.coe.int/traumatic-events-ukr-/1680a765d4>

Скорочене посилання:

vse.ee/dovidnyk

Що покласти у рюкзак школяра під час війни? Пояснює поліція
<https://life.pravda.com.ua/society/2022/08/30/250228/>

Скорочене посилання:

vse.ee/stattya_UP

ЯК ВЧИТИ ТА НАВЧАТИСЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Інформаційно-методичні матеріали для дорослих (учителів, викладачів, психологів) зі створення сприятливих умов для навчання та розвитку в умовах воєнного часу