

КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ «ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА»

1. Галина КАТОЛИК. Війна і діти, як їм допомогти? 11/03/2022 на Vimeo
2. Вебінар 06.03.2022 ізраїльських колег щодо Першої психологічної допомоги
<https://we.tl/t-kjne2Tqrvt>
3. **На сайті Української спілки психотерапевтів(УСП), створено розділ Медіатека**, де представлені лекції (надання психологічної допомоги в кризових ситуаціях) наших колег, а також література. *Відео кожного разу доповнюються
<https://usp.community/mediateka>
4. **Матеріали** по **ПТСР**
https://drive.google.com/drive/mobile/folders/1FHxFTThwJ-GNkH4KYfuEaXCtEk_d2SPM4?fbclid=IwAR3iNQk7lNhJUIPwvuHfnXPs2U6xL0OaPc3urh1ioDAd0epBim6uCrHSNoQ
5. Кризове консультування Сутність травми День 1 - YouTube
6. **Навчання працівників гарячої лінії. Лектор: Г. Карпук**
<https://drive.google.com/file/d/1ggNTZ20Q31XdryIe91CjzTKLBzcGGGPc/view>
7. **Перша психологічна допомога та кризове психологічне консультування.** (Алгоритм допомоги, техніки стабілізації та підтримки). Лектор: В. Соловйова
https://drive.google.com/file/d/1P4TaR9Hr1Eofc_rmJXOTc4CtSPeUtDUH/view
8. **Запис лекції О. Фільца про кризову допомогу 04.03.2022**
https://drive.google.com/drive/folders/1PYsosGA_QP1hSeOxp7XzEi85XEQ6scw1?fbclid=IwAR1Dlq0PKxHf3IpkMEqI4WdFq1qwcRCHwb7TS7tNknXzavIdnwQh2-jIVYg
9. **Кризова допомога в умовах війни: досвід побудови психологічної служби.** Лектори: Джана Джавахішвілі, клінічний психолог, професор у державному університеті Іллі, Тбілісі, Грузія, Ніно Махашвілі, психіатр, професор у державному університеті Іллі, Тбілісі, Грузія <https://www.youtube.com/watch?v=oBFXQssUUZc>
10. **Екстрена психологічна допомога при бомбардуванні. Лектори: Г. Католик, М. Нартікова** https://www.youtube.com/watch?v=1_4sD-FMptk
11. **Надання психологічної допомоги біженцям і тим, хто біля них. Лектори: Г. Католик, М. Нартікова** <https://www.youtube.com/watch?v=eaQl4R3NXl0>
12. **Перша психологічна допомога після кризи**
https://www.youtube.com/watch?v=cSn_ZCDodAo
13. **Ігор Корнієнко - СЛАВА УКРАЇНІ! ДБАЄМО ПРО СЕБЕ І СВОЇХ ДІТЕЙ!**
(facebook.com)
14. **Корнієнко І.О. «Долаємо емоційне напруження» Ігор Корнієнко (facebook.com)**
15. **Тренінг: «Емоційний діалог з дітьми та вчителями в умовах військового конфлікту» 11.03.2022 за участі ізраїльських колег** <https://youtu.be/GjOe2gWNG28>
16. **Первинна допомога тим, що знаходяться в надзвичайних ситуаціях**
<https://www.youtube.com/watch?v=ptgi8K32y3c>

17. Кризовий супровід в умовах гуманітарної катастрофи Роман Кечур
https://vimeo.com/686332774?fbclid=IwAR3ca0EwP5VQK6_BZ_B7HZFZ-sJ8tvTPBhqqqxd3RYtr-2E2REYIQbvyhTU

18. Методи травмофокусованої терапії в кризовому консультуванні Соломія Ковалик

https://drive.google.com/drive/folders/1PYsosGA_QP1hSeOxp7XzEi85XEQ6scw1

19. Марафон «Горе війни» Л. Рибик:

День 1. Горе війни https://www.youtube.com/watch?v=EfYX_VsG7zM

День 2 Травматическая утрата <https://www.youtube.com/watch?v=A3avPLYsY9o>

День 3. Влияние военных конфликтов на психологическое состояние детей
<https://www.youtube.com/watch?v=Lxq05S3VUAY>

День 4. Психологическая помощь в экстремальных ситуациях Вероника Конончук <https://www.youtube.com/watch?v=GD4wHoUCw6c>

День 5. Психологическое состояние беженцев и переселенцев
<https://www.youtube.com/watch?v=rHRV2jjSdXo>

День 6. Как сказать ребенку о смерти близкого
https://www.youtube.com/watch?v=8gsJ8Dndo_s

День 7. Мы переписываем психологию военной травмы
<https://www.youtube.com/watch?v=rIbMGbP4DTs>

День 8. Сообщение семье о смерти
<https://www.youtube.com/watch?v=Zlv2y4zAUAk>

День 9. Травматическая утрата
<https://www.youtube.com/watch?v=A3avPLYsY9o&t=49s>

День 10. Эмоциональное выгорание психологов
<https://www.youtube.com/watch?v=zUpOpswEeX4>

День 11. Те кто уехал и те кто остался.
<https://www.youtube.com/watch?v=kxNLnv1-I78>

День 12. Уважение и самоуважение в период военного положения Лариса Новикова https://www.youtube.com/watch?v=itw7R_zdbB0

День 13. Психологічне здоров'я спеціалістів, що допомагають
<https://www.youtube.com/watch?v=TIwlNngJn2c>

20. Горе детей. Возвращение в школу после смерти близкого. (Отрывок из вебинара) Лариса Рыбык. <https://www.youtube.com/watch?v=w9lewWtk52w>

21. Вебінар Arthur Dombrovsky «Робота з відчуттям провини як фокус психотерапії під час війни»

<https://www.dropbox.com/s/hs3crkjxwfvxcas/Robota%20z%20provynoiu%20yak%20f>

[okus%20terapii%20u%20voiennyi%20chas.mp4?dl=0&fbclid=IwAR1xYeDpDfSqzEGACI0ffJCArrgTnuFDMKBkyLB0qzGYIzD8uxm8gbgO9GI](https://www.youtube.com/watch?v=AwYQyFZdbv8&t=62s)

22. Вебінар «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» можна переглянути за покликанням: <https://youtu.be/mj0iRXkjGR8>

23. **Я поруч-я психолог**

Заняття 1 <https://www.youtube.com/watch?v=AwYQyFZdbv8&t=62s>

24. **Пам'ятка для батьків**

https://dytyna.blog/pamyatka-dlya-batkiv/?fbclid=IwAR19r8ROZg-aAInfSc9k-DJWCoSe7pNPtRN_Hwg0WPXC6SMfufQvQgHHoQI

25. **Як учителям розпочати навчальний процес. 42 практики та 18 відповідей на запитання від Світлани Ройз**

https://nus.org.ua/articles/yak-uchytelyam-rozpochaty-navchalnyj-protses-42-praktyky-ta-18-vidpovidej-na-zapytannya-vid-svitlany-rojz/?fbclid=IwAR1Rowp9LQpcjKwD53e1CqXoG4Z_9KpljCs03B2QIgnE4RfuMCLFMRmeRRA

26. **Відеотека психологічних вправ для застосування вчителями на уроках** (матеріали Чернівецького ОППІО): http://ippobuk.cv.ua/?page_id=8560

27. Семінар Руелли Франк (14.03.22) «Робота з тілесними переживаннями терапевта під час війни» Заняття 3:

<https://www.dropbox.com/s/fat7d0vvnjfp32y/Robota%20z%20tilesnymy%20perezhyvanniamy%20terapevta%20pid%20chas%20viiny.%20Zaniattia%203.mp4?dl=0&fbclid=IwAR0M5PnkrnHK6tRuKfuGt4Ikey6ekXRHjPDYogzS-mFC5JCymC4aloxpZg0>

28. **Травматичне відокремлення, діти-біженці та емігранти: поради для вихователів**

https://www.npa-ua.org/_files/ugd/fc3340_98db01dee213437fbb42fc1077ab86a4.pdf

29. **Як говорити з дітьми про війну**

https://www.npa-ua.org/_files/ugd/86d9b8_7b96cff7b157489cbf1a545ffd706e4a.pdf

30. **Робота з гострою травмою. М-1. Протокол стабілізації для запобігання розвитку ПТСР** <https://www.youtube.com/watch?v=1SCkkNMi1ls>

31. **Я-поруч! Я-психолог! Як надавати першу психологічну допомогу.**

01.03.2022 <https://www.youtube.com/watch?v=AwYQyFZdbv8&t=128s>

32. **Перша психологічна допомога у разі гострих реакцій на травмівну подію"**

02.03.2022 <https://www.youtube.com/watch?v=S3m00j4Has8&t=75s>

33. **Мама, війна! Як допомогти та підтримати дитину під час бойових дій**

03.03.2022 <https://www.youtube.com/watch?v=FnjGLQt3nQ8&t=102s>

34. **ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПІД ЧАС ВТРАТИ** 05.03.2022

<https://www.youtube.com/watch?v=eSnxW3hMV2E>

35. **Як допомогти впоратися з болючим відчуттям тривоги у дні війни**
06.03.2022 <https://www.youtube.com/watch?v=fqKGRS4vHzI&t=5s>
36. **ПЕРША ДОПОМОГА запобігання розвитку хронічної тривожності й розвитку ПТСР** **07.03.2022**
<https://www.youtube.com/watch?v=qdS2QKV981Q&t=83s>
37. **ПЕРША психологічна ДОПОМОГА. Психологічна інтервенція. Корисні поради, вправи та техніки»** **08.03.2022**
<https://www.youtube.com/watch?v=IEnV4Q5F2DU&t=103s>
38. **Як надавати психологічну допомогу і залишитися в ресурсі** **09.03.2022**
<https://www.youtube.com/watch?v=Hmj-mn4s92k>
39. **Психологічна допомога постраждалим та АРТ-терапевтичні техніки в роботі з травмою та горем»** **13.03.2022**
<https://www.youtube.com/watch?v=G1Se-inKFSY&t=17s>
40. **Психологічна допомога постраждалим та АРТ-терапевтичні техніки в роботі з травмою та горем»** **20.03.2022**
<https://www.youtube.com/watch?v=G1Se-inKFSY&t=17s>
41. **АРТ- терапія та досвід в роботі з дітьми, дорослими щодо проживання травми, горя та втрати».** **27.03.2022**
https://www.youtube.com/watch?v=Vv5uXq_wiMo&t=3s
- 42.

ЛІТЕРАТУРА:

1. **Посібник** **самодопомоги**
<https://usp.community/news/571-posibnyk-samodopomohy-2>
2. **Вправи на подолання травми (ВПТ)**
- <https://usp.community/news/569-vpravy-na-podolannia-travmy-vpt>
3. **Посібник «Важливі навички в період стресу»**
<https://platforma-msb.org/posibnyk-vazhlyvi-navychky-v-periody-stresu/>
4. **Супергерої безпеки. Як підготувати дітей до можливих надзвичайних ситуацій. Поради Світлани Ройз**
https://www.npa-ua.org/_files/ugd/86d9b8_c59f94b5347c4840b322ddf1faf1442c.pdf
5. **ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ ПЕРЕЖИТИ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ**
https://childmind.org/.../CMI_Guide_Trauma_2022_Ukrainian...

6. **Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи.** Навчальний посібник. Том 2. – Київ, 2018. – 240 с.

<https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf>

7.

Науково-методичні розробки науковців Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи

1. **Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період** : метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В.Залеська та ін. – Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с.

<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/106561>

2. **Правила безпеки та можливості отримання допомоги в період конфлікту в Україні:** метод. рек. – К. : Агентство “Україна”. – 2014. – 48 с.

<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/106565>

3. **Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»** : навчально-методичний посіб. - Київ : НаУКМА, ГЛПФ Медіа, 2017. - 208 с.

<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707671>

4. **Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах** : навч.метод. посіб. / Богданов С. О. та ін. ; заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. - Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. - 208 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707663>

5. **Досвід надання допомоги дітям і сім'ям - жертвам військового конфлікту** : практ. посіб. / І. О. Корнієнко, І. М. Лісовецька, Ю. А. Луценко, Д. Д. Романовська. – Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. – 152 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709040>

6. **Шляхи подолання дитячої психотравми в діяльності працівників психологічної служби** : [метод. рек.] / Музиченко І.В., Ткачук І.І. - Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. - 88 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707675>

7. **Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів** / авт. кол.: Герило Г.М., Гніда Т.Б., Корнієнко І.О., Луценко Ю.А. ; заг. ред. Ю.А. Луценко. – Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. – 128 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/713128>
8. **Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій** / авт. кол. ; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/718798>
9. **Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження)** / [авт. кол. В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук] ; заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. – Київ : Ніка-Центр, 2020. – 122 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/723324>
10. **Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи)** / авт. кол: В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук; за наук. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2021. 118 с. науковців. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729191>
- 11.

СПИСОК КОРИСНИХ РЕСУРСІВ, ЯКІ ВІДВОЛІЧУТЬ ВАШИХ ДІТЕЙ ВІД ТРИВОЖНИХ ДУМОК ТА ЗНИМУТЬ ПСИХОЛОГІЧНУ НАПРУГУ

- 365 казок на ніч (сучасні аудіоказки для дітей) <https://www.youtube.com/playlist...>
- Казочки та цікаві історії для дітей (класичні та сучасні казки, начитка) <https://www.youtube.com/channel/UCok9X9ZeNg1EXaHVVuP6iE-Q>
- Дитячі книжки в електронному форматі від видавництва “Ранок” (три папки для віку 3+, 6+, 9+) <https://drive.google.com/.../1z7NN25HdiR9LVySXtO2WyxtQ4jP...>
- Українські народні та авторські казки (тексти) <https://kazky.org.ua/zbirky/knihovna...>
- Оповідання для 9+ “Окуляри і кролик-гном” (електронна книжка) https://chtyvo.org.ua/.../Kupr.../Okuliary_i_krolyk-hnom/...
- Електронні книжки "Видавництва Старого Лева" <https://starylev.com.ua/.../elektronni-dytyaci-knygy...>

📌 Сайт “Нова українська школа”, де ви знайдете вправи для подолання паніки, поради психологів, ігри та подкасти <https://nus.org.ua/>

📺 Радіовистави за творами шкільної програми <https://nus.org.ua/.../radiovystavy-za-tvoramy-shkilnoyi.../>

📺 7 радіовистав за творами шкільної програми зарубіжної літератури <https://nus.org.ua/.../7-radiovystav-za-tvoramy.../>

📺 Казки для дошкільнят та молодшого шкільного віку (чудова начитка каналу "Тося читає") https://www.youtube.com/.../UCr5qRgLb_CbO1A5QHKLHS5g/videos

📺 Онлайн-гра, яка блокує сайти ворога <https://ain.ua/.../grayesh-v-onlajn-gru-blokuyesh.../>

📺 Психологічна допомога для дітей <https://www.youtube.com/playlist...>

Зібрала все @Валентина Вздутьська

КОРИСНІ РЕСУРСИ, ЩО ДОПОМОЖУТЬ БАТЬКАМ ВІДВОЛІКТИ ДІТОК ПІД ЧАС ПЕРЕБУВАННЯ В УКРИТТІ, У ВІЛЬНУ, АЛЕ ТРИВОЖНУ ГОДИНУ, КОЛИ ПРОСТО СУМНО

♦ Видавництво Ранок БЕЗКОШТОВНО надає дитячі книги в електронному форматі! Просто заходьте на сайт БараБука <https://bit.ly/35pwNKw> та завантажуйте, щоб мати змогу читати з дітками навіть без доступу до Інтернету!

♦ У Telegram-каналі Павлуша і Ява можна завантажити аудіоказки, які також будуть доступні без Інтернету: <https://t.me/pavlushaiyava>

♦ Ще один Telegram-канал з аудіоказаками українською: https://t.me/kazky_ukr Усі аудіоказки можна завантажити і слухати без зв'язку.

♦ Yakaboo відкрили безкоштовний доступ до аудіо- та електронних книжок в мобільному додатку: <https://bit.ly/3CcZG92>

♦ Нова Українська Школа організувала серію пізнавальних онлайн-зустрічей із вчителями. Розклад зустрічей оновлюється щодня <https://bit.ly/3sDR87P>

♦ MEGOGO відкрили безкоштовний доступ до мультиків, фільмів та аудіоказок <https://bit.ly/35KLWjg>

Шановні колеги! ВАЖЛИВО! Зверніть увагу!

1. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКУ, КУДИ ЗВЕРТАТИСЬ

<https://docs.google.com/.../1FFweSII-1.../edit>

2. Техніка релаксації Джейкобсона - зняття стресу та розслаблення

https://www.youtube.com/watch?v=-EZD0ZHW0BU&ab_channel=NATALIsrael

3. Релаксаційна вправа «Давайте зберемо мішок»

https://www.youtube.com/watch?v=uSLWS16_Yyo

4. Вправа «5-4-3-2-1»: техніка заземлення для зменшення стресу і тривоги

<https://youtu.be/JEFNqavdkIo>

5. Три дихальні техніки для зменшення рівня стресу <https://fb.watch/bHbqsfnt1H/>
6. Вправа «Метелик» <https://youtu.be/ODR7PCYC1HA>
7. Тривожність – дихання для зменшення відчуття тривожності
<https://www.youtube.com/watch?v=aMxYCTsHRhs>
8. Поради психолога: 25 чудових занять з дітьми
https://moieptashenia.com/1196/?fbclid=IwAR2GM59k_jubyOepxmPpWDat8YwSVryOrL2_djfsS2CmtBtyhVWREKbGRzs
9. Арт-терапія при різних почуттях від Вікторії Назаревич
https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=990329401606040&id=100018869674033
10. Методичка з техніки безпеки для психологів
<https://www.facebook.com/svetlanaroyz/posts/5389946571038904>
11. Відео від практичного психолога, соціального педагога Славутського ліцею II-III ст. Хмельницької обласної ради **ТЕТЯНИ ШЕРЕМЕТІ:**
Вправи на зняття зайвої напруги та тривожності
<https://youtu.be/g5w0WoXt2PU>
Вправи на емоційну саморегуляцію, заспокоєння, покращення психоемоційного стану <https://youtu.be/bC5qQk-znp8>
Міні-лекція "Розуміння, прийняття та саморегуляція емоцій в ситуації стресу. Частина 1 <https://youtu.be/AYpaRocfHGk>
Міні-лекція "Розуміння, прийняття та саморегуляція емоцій в ситуації стресу. Частина 2 <https://youtu.be/V4DkcwnAoXk>

12. Поради від **ОКСАНИ ВОКСАР**, практичного психолога ЗДО № 57 «Перлинка» м. Хмельницького

«малюємо казки з Оксаною» ДЛІЯ МАМ І ТАТ ТА ЇХНІХ МАЛІЯТ (підтримка психолога) | #МалюємоКазкиЗОксаною | Facebook

Нейрографічна техніка «Простір безпеки або Місце сили» (на основі техніки Олени Тараріної «Рамка безпеки»)
https://www.facebook.com/groups/222545943029414/?multi_permaLinks=386586849958655¬if_id=1647605785506236¬if_t=group_activity&ref=notif

Детальніше та більше матеріалу - Всесвіт НейроГрафіки для педагогів
<https://www.facebook.com/groups/222545943029414/announcements>

КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ ДІТЕЙ (чудово підійде і для дорослих) ДЛІЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ДОПОМОГИ У СТАНІ СТРЕСУ, ТРИВОГИ Й БЕЗПОРАДНОСТІ

Комплекс вправ #1 дивитись за посиланням

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=923200155040024&id=100020501434489

Комплекс вправ #2 дивитись за посиланням

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=926637718029601&id=100020501434489

Комплекс вправ #3 дивитись за посиланням

<https://www.facebook.com/100020501434489/videos/479659473829905>