



Шкрабій Ірина Олександрівна

Освіта: вища

Практичний психолог і соціальний педагог

Стаж роботи на посаді: 13 років

Педагогічне кредо:



Основною метою діяльності психологічної служби є психологічне забезпечення та підвищення ефективності педагогічного процесу, захист психічного здоров'я дітей.

Основні завдання психологічної служби:

- сприяти повноцінному розвитку особистості учнів на кожному віковому етапі, створення умов для формування у них мотивації до самовиховання і саморозвитку, та подальшого професійного самовизначення.
- забезпечити індивідуальний підхід до кожного учасника навчально-виховного процесу на основі його психолого-педагогічного вивчення;

- здійснювати профілактику і корекцію відхилень в інтелектуальному і психофізичному розвитку учнів.

Шановні батьки та педагоги, запам'ятайте!

- Якщо діти живуть в умовах постійною критики, вони навчаються осуджувати.
- Якщо діти живуть в умовах ворожнечі, вони навчаються насильству.
- Якщо дитину постійно висміювати, вона навчається зневажати себе.
- Якщо дітей постійно соромити, вони навчаються почувати провину.
- Якщо діти живуть в умовах толерантності, вони навчаються терплячості.
- Якщо дітей підтримують, вони навчаються впевненості в собі.
- Якщо вчинки дітей схвалюють, вони навчаються самоповаги.
- Якщо діти живуть в умовах справедливості, вони навчаються бути справедливими.
- Якщо діти живуть у безпеці, вони навчаються довіряти.
- Якщо діти живуть із визнанням, вони навчаються дружелюбності. Вони знаходять любов на землі.



ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

**Якщо ви боїтесь, що вас поб'ють,
Вважайте себе побитим.
Якщо ви гадаєте, що ви не можете,**

**Ви не зможете ніколи.
Якщо ви вважаєте, що програєте,
Ви вже програли. Тому, що в
Усьому світі ми бачимо,
Що успіх починається з волі людини –
Усе залежить від стану розуму.
Якщо ви вважатимете, що вас
залишать позаду,
Це так і буде.
Ваші думки мають летіти високо,
Щоб дати можливість вам піднятися.
Перш ніж ви зможете отримати перемогу,
Ви повинні бути впевнені в собі.
Найсильніший і найшвидший
Не завжди перемагає у життєвих битвах.
Рано чи пізно перемога дістається тому,
Хто вважає, що він може.**

Р. Волдо Емерсон



***ПСИХОЛОГ- ЦЕ НЕ ТОЙ,ХТО ЗНАЄ ВІДПОВІДІ НА ПИТАННЯ, А
ТОЙ,ХТО ЗНАЄ, ЯК ЇХ ШУКАТИ.***

Пріоритетні напрямки роботи психологічної служби у 2023/2024 н.р.

1. Підвищення мотивації до навчання учнів.
2. Психологічна підтримка вчителя та попередження емоційного вигорання під час воєнного стану.
3. Адаптація учнів до шкільного навчання.
4. Робота з дітьми пільгового контингенту.
5. Здійснення психологічного супроводу інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами, консультативна і просвітницька робота з батьками.
6. Психологічна підтримка здобувачів освіти з числа внутрішньо переміщених осіб, зокрема тих, хто виїхав за кордон.
7. Надання психологічної допомоги та створення психологічно комфортного середовища для здобувачів освіти, які мають психологічну травму, надання своєчасної підтримки педагогічним працівникам та батькам.



РЕКОМЕНДАЦІЇ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА УЧНЯМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

РЕКОМЕНДАЦІЇ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА УЧНЯМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Тренки, які є нині, можна використовувати щодня, у вигляді гри. Необов'язково використовувати все одразу – виберіть що вам підходить найбільше, а можливо застосувати кілька тренків, потім їх повторити.

- ✦ «Рахунок». Повільно рахуємо від 1 до 10, вдих-видих, тепер рахуємо від 10 до 1, вдих – видих. Тепер відпочиваємо.
- ✦ «5 предметів». Називаємо 5 предметів, ті які ми бачимо зараз перед собою. Доторкніться до цих предметів. Задайте собі питання. З якого матеріалу зроблений предмет? Якого він кольору? Після виконання вправи відпочиньте.
- ✦ «Замок». Стискаємо руки в замок, великі пальці залишаємо вільними. Починаємо кругові оберти великих пальців навколо один одного в одну сторону, потім в іншу сторону. Закінчуємо вправу, заспокоюємося.
- ✦ «Дихаємо». Сядьте або станьте так, щоб вам було зручно. Покладіть одну руку собі на груди, іншу на живіт. Повільно робимо глибокий вдих – затримали повітря – повільний видих. Вправу робимо 3 рази. Відпочиваємо.
- ✦ «Масаж». Легенько потріть кінчик носа, масажуйте мочок вух, розітріть долоні, поплескайте себе по колінах, погладьте себе по голові. А тепер посміхніться.
- ✦ «Релакс». Візьмемо в руки щось м'яке – м'яку іграшку, м'ячик, подушечку. Починаємо легенько м'яти, можна при цьому зручно сісти або лягти, можна так лягати спати.
- ✦ «Доброта». Згадаємо добрі слова, які існують, які ми знаємо і назвемо їх. Тепер скажемо один одному добрі слова, побажаємо один одному гарного настрою, посміхнемося один одному.





ЯК ПОКРАЩИТИ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

1. Вигадуйте собі
невеликі випробування.

2. Намагайтеся не сидіти
довго на одному місці.

3. Гуляйте на
свіжому повітрі.

4. Частіше загадуйте
про свої успіхи.

5. Не забувайте
дзвонити друзям.



ЯК ПОПОВНЮВАТИ ВЛАСНИЙ РЕСУРС

😊 Відпочивати — під час перерв на роботі та після, вийти на свіже повітря, або просто розслабитися і посидіти із заплющеними очима, послухати музику.

😊 Доглядати за собою, слідкувати за своєю зовнішністю.

😊 Спілкуватися з друзями телефоном і через соцмережі, усміхатися. Крім того, дзеркальні нейрони працюють — ваша усмішка може підтримати інших.

😊 Займатися хобі: малювати, вирощувати квіти на підвіконні, читати книжки, медитувати. Це дозволяє відволіктись, повернутись до мирного життя хоч на деякий час, а також бути корисним собі, своїм близьким.

😊 Мати невеличкі задоволення. Наприклад, купувати смаколики.

😊 Турбуватися і проводити час з родиною: подивитися фільм, зробити з дитиною уроки, помріяти разом.

😊 Дати собі відповідь на запитання: «що я отримаю, коли повернусь до нормального життя?».

😊 Пам'ятати, що вижити у найскладніших умовах допомагає усвідомлення сенсу: заради чого я роблю це.

КОЛИ ВАРТО ЗВЕРНУТИСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ДО ПСИХОЛОГА



Ви відчуваєте себе спустошеним, чи «відірваним» від світу



Довгий час Вас нічого не радує



У вас нічні кошмари чи безсоння



Ваші відносини з оточуючими сильно змінилися чи близькі визнають, що Вас не впізнати



Ви не можете контролювати власний гнів



У Вас не людини чи групи людей, з якими можна було б поділитися своїми почуттями



Думки, сни та образи, що відносяться до трагічних подій продовжують Вам набридати, тривожать чи лякають Вас



З'явилися нові почуття не властиві Вам



Почуття чи тілесні відчуття продовжують переповнювати Вас



Ви помітили, що частіше потрапляєте у халепи, з Вами відбуваються нещасні випадки



Ви стали більше вживати алкоголь, медикаменти, чи стали більше палити



Змінилося Ваше відношення до роботи



Ваші звички змінилися у гіршу сторону

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ ФОРМУЛУ "СТОП КРАН" ДЛЯ ЕКСТРЕНОЇ ЗУПИНКИ ПОЧАТКУ НАПАДУ СИЛЬНОЇ ТРИВОГИ, СТРАХУ, ПАНІЧНОЇ АТАКИ:

С - СТОП!

Необхідно сказати собі це чітко і ясно, не думаючи "що це означає?" і "навіщо?".

Т - ТІЛО

Змістіть фокус своєї уваги на тіло, використовуйте заземлення і повільне діафрагмальне дихання.

О - ОГЛЯД

Змістіть фокус уваги з тіла на довкілля, просто описуючи те, що відбувається навколо вас.

П - ПОЗИТИВНА УСТАНОВКА

Фокус повертається назад до думок, повторюйте установку на кшталт: "Все добре, катастрофи немає", "Я в нормі, це мине", "Я спокійний, я впораюся", або будь-які інші, що близькі вам.

КРАН - ДО РАННЬОЇ ДІЇ! (К ранньому действию)

Переключіть свою увагу на дію, яку ви виконували перед нападом, або на щось рутинне, повсякденне, що ви робили б поза нападом.



