



ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

ПІДГОТУВАЛА:

ПРАКТИЧНИЙ ПСИХОЛОГ

КРЕМЕНЕЦЬКОГО ЛІСОТЕХНІЧНОГО

ФАХОВОГО КОЛЕДЖУ

АНТОНІНА СВДІНСЬКА

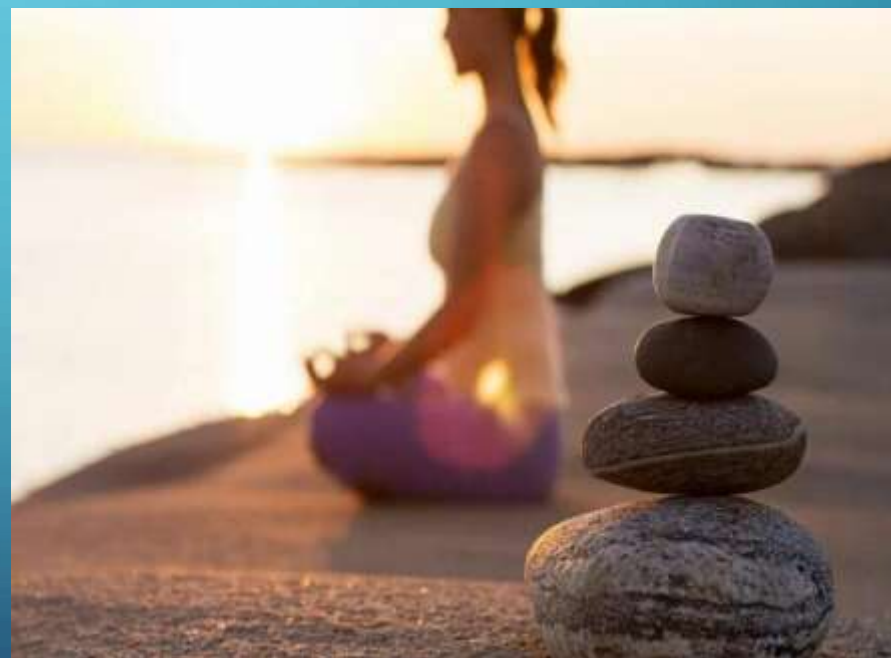
ВІЙНА ВИСНАЖУЄ , ОСЕЛЯЄТЬСЯ ВСЕРЕДИНІ КОЖНОГО



ЦИКЛ ЗМІН НАСТРОЮ



РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ГАРМОНІЗАЦІЇ СТАНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА В УМОВАХ ВІЙНИ



ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ



Мислити позитивно не означає викорінити зі свого життя негативні емоції зовсім. Неприємності все одно трапляються, і заборонити реагувати на них неможливо і навіть шкідливо для психіки.

Суть позитивного мислення це вміння знаходити в будь-який момент життя привід для радості , сприймати невдачі раціонально аналізуючи причини і приймаючи їх як цінний досвід



ОПАНУВАННЯ ТЕХНІКОЮ РОЗВИТКУ САНОГЕННИХ ПОЧУТТІВ (СПОКІЙ, ДОБРОТА, ЛЮБОВ ...)

Словесне вираження любові й симпатії підсилює життєву енергію, а злі слова зменшують її.



- Найкращий захист від усіх хвороб й тривоги – це тверда віра й позитивні емоції.

Тільки завдяки позитивно емоційному стану вчитель здатний забезпечити дітям відчуття психологічного захисту і моральної опори.



ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ ТА НЕГАТИВНИХ ДУМОК

- Негативним емоціям потрібно давати вихід — регулярно «випускати пар» й скидати напругу після роботи
- При регулярних фізичних навантаженнях організм буде відновлюватися емоційно та фізично



Діліться з друзями або близькими людьми своїми проблемами ,
обговорюйте робочі ситуації з колегами або консультуйтеся з
психологом щодо питань, які вас турбують, а ви не можете самотійно
їх вирішити.



Вправа «Відро для сміття»

На листочках паперу запишіть всі проблемні ситуації, які заважають вам жити, не дають спокою, викликають негатив. Потім розірвіть на дрібні шматочки свої листи із записами, подумки відпускаючи свої проблеми, і викиньте їх у відро для сміття.





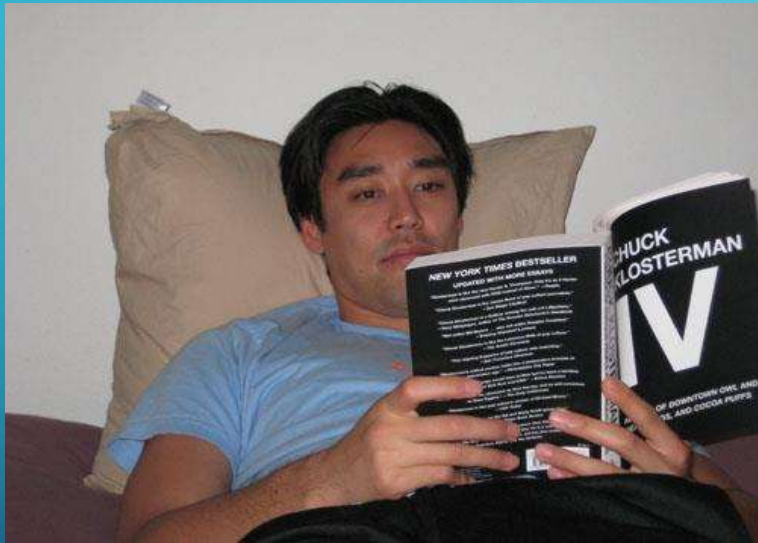
ДОЗУВАННЯ ТА ПЕРЕВІРКА ІНФОРМАЦІЇ

- Дозуйте новини.
- Не поширюйте негатив, ненависть і злість.
- Постарайтесь нікого не критикувати.

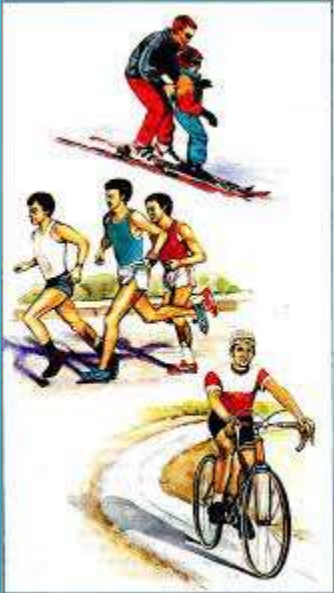
ПАСИВНИЙ ВІДПОЧИНОК

ВИДИ ПАСИВНОГО ВІДПОЧИНКУ

- сон
- розслаблення
- перегляд фільму
- слухання музики
- читання книжок
- комп'ютерні ігри
- перерва



АКТИВНИЙ ВІДПОЧИНОК



ВІДЧУТТЯ СТАБІЛЬНОСТІ ТА ВИЯВЛЕННЯ ЛЮБОВІ

- Зберігайте щоденні звички
- Тримайте холодильник повним, тіло доглянутим, одяг чистим, а телефон зарядженим
- наповнюйте позитивними емоціями кожний день
- Діліться своїми переживаннями із рідними та друзями
- Вітаючись із знайомими людьми – обнімайтесь
- Підтримуйте тих, кому ще важче ніж Вам

САМОРОЗВИТОК ТА САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

- Курси підвищення кваліфікації
- Тренінги
- Конференції
- Обмін досвідом з колегами



ЗАГАЛЬНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ПОРАДИ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ПІД ЧАС ВІЙНИ



Перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчують емоційне напруження та страждання.



Підтримка учнів

ВАШЕ ГОЛОВНЕ ЗАВДАННЯ – СТВОРИТИ НА СВОЇХ УРОКАХ ДОВІРЛИВУ І НЕВИМУШЕНУ АТМОСФЕРУ ПОВАГИ Й ВЗАЄМНОЇ ПІДТРИМКИ, ДЕ УЧНІ НЕ БОЯТЬСЯ ДІЛИТИСЯ СВОЇМИ ДУМКАМИ ТА ЕМОЦІЯМИ, ДЕ ВИКЛАДАЧ ПОЄДНУЄ ЧУЙНІСТЬ ТА ВИМОГЛИВІСТЬ .



ЗАБОРОНЕНО

Фраза «скоро війна закінчиться» Фрази: «Не бійся»,
«Нічого страшного не сталося», «Все добре»

- Коментарі « я ж тобі казала, а ти не зробив...»
- Припини плакати
- Знецінювати

ПСИХОЛОГІЧНІ МАРКЕРИ, ЯКІ СВДЧАТЬ ПРО ТЕ, ЩО ДИТИНІ ПОТРІБНА ДОПОМОГА

- Тривожність, перезбудження;
- Емоційна байдужість;
- Зміни в поведінці;
- Уникання спілкування;
- Вживання алкоголю або наркотиків;
- Часті скарги на самопочуття;
- Будь-який невиправданий страх, який немає підґрунття;
- Зниження уваги;
- Часті прояви агресії або жорстокості.



ЯК ПІДТРИМАТИ ПІДЛІТКА

Як підтримати підлітка
у кризовій ситуації

unicef 

Говоріть і слухайте



Як підтримати підлітка
у кризовій ситуації

unicef 

Дозвольте емоціям бути



Як підтримати підлітка у кризовій ситуації



Заохочуйте спілкування дитини з однолітками



Як підтримати підлітка у кризовій ситуації



Будьте уважними до змін у поведінці дитини



Як підтримати підлітка у кризовій ситуації



Обіймайтеся





***Вправи для зняття
психоемоційного напруження***

ПРОТИСТРЕСОВЕ ДИХАННЯ

Основне правило: **видихати довше, ніж вдихати**: повільно вдихаємо через ніс. Видихаємо повітря вузьким ротом. Видих має бути повільніший за вдих.

Вправа «Протистресове Дихання». Це заспокійливе дихання. Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс (на 1-2-3-4); на піку вдихання затримайте дихання (на 1-2), після чого зробіть видих через рот (або як зручно) якомога повільніше (на 1-2-3-4-5-6). Виконуйте вправу 5-10 разів.

ВПРАВИ НА ЕМОЦІЙНУ САМОРЕГУЛЯЦІЮ



КВІТКА І СВІЧКА



Це проста техніка розслаблення, яка стимулює глибоке дихання:

- уявіть, що в одній руці у вас квітка з приємним запахом, а в іншій – свічка, що повільно горить;
- повільно вдихніть через ніс, відчуваючи запах квітки;
- повільно видихайте через рот, задуваючи свічку;
- повторіть кілька разів.

«Квадратне» дихання 4x4x4x4



ЗНЯТТЯ М'ЯЗОВОЇ НАПРУГИ



ЧЕРЕПАХА



Ця вправа знімає м'язову напругу:

- уявіть, що ви черепаха, яка йде на повільну, спокійну прогулянку;
- о ні, почався дощ;
- міцно згорніться під раковиною приблизно на десять секунд;
- сонце знову зійшло, тож вийдіть із панцира та поверніться до розслаблюючої прогулянки;
- повторіть кілька разів, не забудьте закінчити прогулянкою, щоб ваше тіло було розслабленим.



ЛИМОН



Ця вправа на розслаблення, знімає м'язову напругу:

- уявіть, що у вас в руці лимон;
- протягніть руку до дерева і виберіть кожною рукою по лимону;
- сильно вичавіть лимони, щоб вийшов весь сік – вичавлюйте, вичавлюйте, вичавлюйте;
- киньте лимони на підлогу і розслабте руки;
- потім повторюйте, поки у вас не вистачить соку на склянку лимонаду;
- після останнього стискання та кидка потрусіть руками, щоб розслабитися.

«ПОТЯГУШКИ»



«ГРИМАСИ»

СКОРЧИТЬ ГРИМАСУ. УЯВІТЬ, ЩО ВИ ХОЧЕТЕ КОГОСЬ ЗДИВУВАТИ, НАЛЯКАТИ, А ЩЕ ПОСТАРАЙТЕСЬ ВИДАТИ ДИВНИЙ (АБО СМІШНИЙ) ЗВУК.





- Мокра собака (струшування)
- Лісоруб (руки ніби тримають сокиру, замахуються, опускають з різким видихом)
- Запали вогонь (тертя рук)



Вправи на зняття панічної атаки

Вправа: граундінг (сенсорне заземлення) – це використання органів відчуття з метою відновлення контролю над тілом. Одна з простих і дієвих навичок психологічної саморегуляції. Допомагає відмежовуватися від емоцій, які паралізують нас. Допомагає в ситуаціях, коли втрачаєш контроль над тим, що відбувається.

Її зміст - перенос зосередженості із внутрішніх переживань назовні:

- Знайди 5 речей, які ти можеш побачити! ◉◉
- Знайди 4 предмети, яких ти можеш торкнутися
- Знайди 3 речі, які ти можеш почути
- Знайди 2 речі, які ти можеш понюхати
- Знайди 1 річ, яку ти можеш спробувати на смак.

З ДІТЬМИ СЕНСОРНЕ ЗАЗЕМЛЕННЯ МОЖНА ВИКОНАТИ У ВИГЛЯДІ ВПРАВИ: «ДОЛОНЬКА ВІДЧУТТІВ»

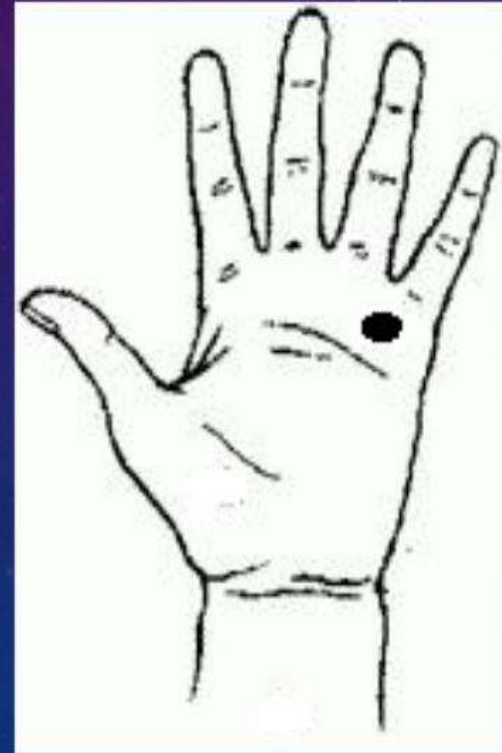
Назви:

- 5 будь-яких предметів, які ти бачиш навколо, або будь-якого кольору;
- 4 звуки, які ти чуєш;
- 3 предмети, до яких ти можеш доторкнутися;
- 2 речі, які ти відчуваєш на запах;
- 1 річ, яку ти можеш відчути на смак.



ТОЧКА ЕКСТРЕНОЇ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС ПАНІКИ

- Знайдіть точку між безіменним пальцем та мізинцем і надавіть на неї. Це точка, на яку ми впливаємо, коли стає страшно. Це допомагає заспокоїтися.



ПРАВИЛА НАШОГО ЧАСУ:

- ✓ *Не підходити до вікон (особливо під час «повітряної тривоги»)*
- ✓ *Дотримуватися сигналу «Повітряна тривога» (переміщатися в укриття)*
- ✓ *Зберігайте спокій та всіляко підтримуйте свої емоції.*
- ✓ *Спілкуйтеся з сім'єю, рідними, друзями та підтримуйте один одного, говоріть приємні речі, обнімайтеся.*
- ✓ *Контактуйте з сусідами.*
- ✓ *Співайте, кричіть, говоріть голосно, але не замикайтеся в собі.*
- ✓ *Слідкуйте за диханням (дихайте спокійно і ритмічно).*
- ✓ *Дотримуйтеся правил безпеки під час воєнного стану (війни).*



Пам'ятайте, корабель не тоне на воді, він тоне, коли вода потрапляє всередину нього. Тому не так важливо, що ззовні, важливо, що ми пускаємо всередину.

Опікуйтеся своїм психологічним здоров'ям.

The image features a dark blue gradient background with white circuit-like lines in the corners. The text is centered and reads:

***БАЖАЮ УСІМ
СПОКОЮ
ТА
МИРНОГО НЕБА!***



Слава Україні!

Все буде Україна!