

# Психологічна підтримка педагогів та дітей в умовах війни





**Стрес** – це неспецифічна реакція організму людини у відповідь на сильну та несподівану дію зовнішнього подразника, яка мобілізує ресурси та запускає захисні механізми організму, активізуючи діяльність людини, спрямовану на протидію небезпечним і загрозливим впливам ззовні та адаптацію до нової реальності.



# Правила стресостійкості та протидії емоційному вигоранню педагогів

- *Пам'ятати про особистісні сенси.*
- *Рефлексувати.*
- *Трансформувати свою діяльність.*
- *Інвестувати у професійні та особисті стосунки.*
- *Знаходити час для відпочинку.*
- *Визначити та використовувати ресурси для відновлення.*
- *Розставляти пріоритети та ставити чіткі цілі.*
- *Хвалити та винагороджувати себе.*



## ОНЛАЙН-КУРС ДЛЯ ОСВІТЯН «ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ДОРΟΣЛИХ ТА ДІТЕЙ ПІД ЧАС ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ У ШКОЛІ»



Авторка та ведуча курсу – **Світлана Ройз**, дитяча та сімейна психологиня-практик, розповідає про те, як:

- складати алгоритм дій для переходу в укриття;
- допомогти дитині швидко подолати панічну атаку;
- повернутися до навчання, коли повітряна тривога закінчилась;
- реагувати на різні стресові ситуації, що можуть виникнути у дитини.

# ДІТИ ТА ВІЙНА

НАВЧАННЯ ТЕХНІК ЗЦІЛЕННЯ

ДЛЯ ДІТЕЙ ВІКОМ 8+



Програма та посібник до неї розроблено Фондацією «Діти та війна» (Берген, Норвегія). Автори посібника – представники Інституту психіатрії (Лондон, Великобританія) та Норвезького центру кризової психології. Програму було впроваджено в країнах, де відбувалися воєнні дії: Боснія, Косово, Китай, Іран, Сирія, Руанда, Непал, і показала свою ефективність.



**Стресостійкість** – здатність людини справлятися з труднощами, а також здатність відновлювати та підтримувати душевний спокій одразу після його втрати. Часто цю здатність описують як уміння «амортизувати» психологічний удар та швидко відновлюватися.

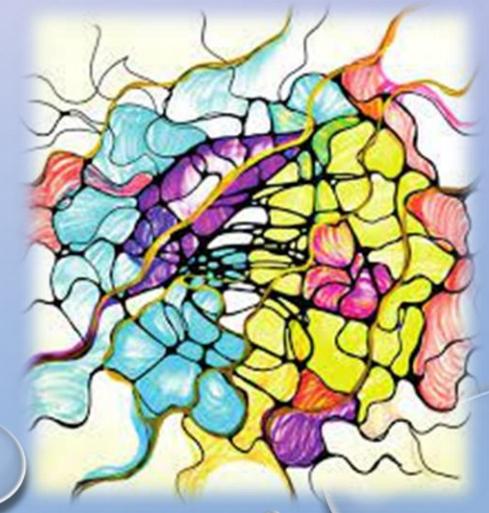


Використання **арт-технік** у роботі з дітьми та дорослими допомагає:

- зняти емоційну напругу та вивільнити накопичені емоції;
- знизити рівень стресу та тривожності;
- активізувати уяву та здатність до творчості;
- спонукати до креативу.



*Арт-техніки дозволяють стабілізувати емоційний стан дитини та активізувати праву півкулю мозку, яка відповідає за творчість та креатив. Це, в свою чергу, сприяє відновленню психіки дитини після стресу, полегшує засвоєння нової інформації, сприяє підвищенню концентрації уваги та дозволяє покращити успішність навчального процесу.*



























REDMI NOTE 8T  
AI QUAD CAMERA



REDMI NOTE 8T  
AI QUAD CAMERA



REDMI NOTE 8T  
AI QUAD CAMERA







# ШВИДКИЙ РЕЦЕПТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

**Для чого:** щоб вистояти, перемогти й відродитися – на часи війни та інших життєвих випробувань.

## *ІНГРЕДІЄНТИ:*

### **1 ЦІННОСТІ:**

вони є основою, у них будемо занурювати усе інше; це те, що найголовніше, заради чого уся наша боротьба – любові, дітей, майбутнього України і т.д. Дають відчуття сенсу, Правди, незламну витримку та відданість іти до кінця.

### **2 ДІЯ У НА-ДІЇ:**

основна частка. Ефективно, організовано діяти, зайнявши своє місце у Строї. Діяти з надією, глибоким знанням, що кожен крок наближає до неминучої Перемоги сил Світла. Збалансована дія: і для праці, і для віднови.

### **3 МУДРІ, СВІТЛІ ДУМКИ:**

додаємо при потребі, насправді їх не треба забагато – але рівно стільки, щоби скерувати наші дії та мудро сприймати виклики. Надихаючі вислови, молитви, бойові мантри, поезія – різні форми, але наповнені тим самим – мудрістю й Світлом.



## ***ПРИГОТУВАННЯ:***

- Змішуємо інгредієнти, даємо трішки настоятися, думкам і діям просочитися цінностями.
- Звіряємо смак – має бути сповнено відчуттям мужності та рішучості, містити аромат любові та глибокого миру. Може включати в залежності від місця і часу виготовлення також елементи тривоги, смутку, праведного гніву – але без гіркоти відчаю, присмаку паніки чи озлоблення. Часто містить відчуття радості та вдячності.
- Якщо щось смакує не так – корегуємо: є відчай – додаємо надії; паніку – нейтралізуємо відвагою, багато смутку і болю – потребуємо співчуття...
- Вживаємо.

## ***ПІДКАЗКИ:***

- Найкраще готувати разом з іншими, тоді виходить дуже гарна композиція...
- Не бійтеся експериментувати – з досвідом буде кожен раз краще!
- Не забуваємо теж пригощати тих, хто поруч, та частуватися у них навзаєм – у кожного стійкість має свій присмак, свій відтінок.
- І пам'ятайте – це для усієї родини – і дітей, і дорослих!



# КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ



ПОАПЛОДУЙТЕ  
КОМУСЬ АБО СОБІ  
ЗА БУДЬ-ЯКИЙ УСПІХ  
АБО ЗНАХІДКУ



Святкування перемоги, дозвіл визнати та прийняти власну успішність — важлива навичка. Люди більше схильні недооцінювати свою роботу або внески, ніж їх відзначати. А дофаміновій системі людини необхідно святкувати навіть найменші свої досягнення. І сама собою тілесна дія — плескання в долоні — це ресурс.



# ЩО МОЯ ВНУТРІШНЯ ДИТИНКА ПОТРЕБУЄ СЬОГОДНІ?



Підтримка

Кожен із нас – дитя Боже. Відкрийте свою внутрішню дитину, адже вона пізнає нове, довіряє світові, відчуває щастя і бачить в усьому цінність.



Легкість



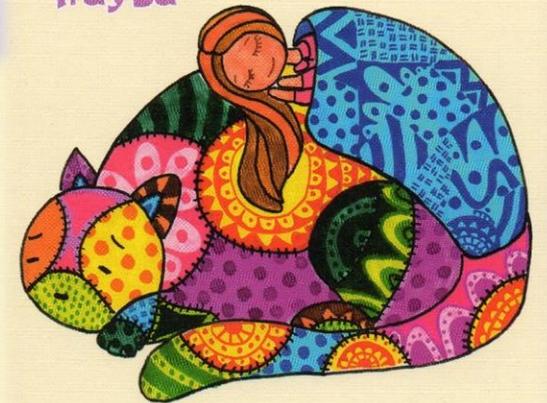
Безпека



Втіха



Серце



Пауза



**РАЗОМ**

**ДО ПЕРЕМОГИ!!!**