

**Психоемоційна
підтримка освітян в
умовах воєнного стану**

**Війна в Україні стала
стресом для усіх
учасників освітнього
процесу.**

**За таких умов істотно зростає роль
всіх педагогічних працівників, які
можуть надавати першу
психологічну допомогу та підтримку
усім учасникам освітнього процесу
відповідно до цілей та завдань
функціонування системи освіти.**

Впровадження «психологічної хвилинки» на заняттях , допоможе здобувачеві освіти

- впоратися зі стресом та його наслідками,**
- емоційно налаштуватися на урок, на плідну роботу.**
- Створення сприятливої атмосфери, що дозволить дітям розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту, що є природним механізмом стабілізації.**

Психологічна хвилинка допоможе:

- стати більш спокійним
- врівноваженим
- дозволить краще зрозуміти свої почуття

Реакції на кризову ситуацію у дітей різних вікових категорій є різними

Під час кризової ситуації здобувачі освіти можуть відчувати власну провину за події, що відбулися. У них виникають страхи, знижується рівень комунікації, або, навпаки, вони проявляють надмірну турботу про захист та порятунок людей.

На травмуючу ситуацію можуть виникати такі реакції:

- недовіра до оточення;
- перезбудження;
- тривожність;
- емоційний ступор;
- уникання місць, людей, предметів, що нагадують про травмуючу подію.
- емоційна байдужість – захисна реакція;
- негативізм, «спалахи» гніву, агресії;
- уникання спілкування;
- ризиковані вчинки;
- занепокоєність щодо своєї безпеки та можливості повторення травмуючих подій;
- зниження уваги та концентрації;
- підвищена активність;
- роздратованість;
- пропущення занять;
- скарги на самопочуття;
- постійне обговорення подій та фокусування уваги на окремих деталях того, що трапилися.

- Для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку

Дихальні техніки для зняття стресу та панічних атак

ГЛИБОКЕ ТА ПОВІЛЬНЕ ДИХАННЯ.

Вдихаємо носом, видихаємо ротом. Робимо коротку паузу між вдихом та видихом. Видих має бути довшим за вдих. Уявляємо, що надуваємо повітряну кульку, і видихаємо довго та повільно ротом. Одного вдиху та видиху недостатньо, вправу потрібно робити мінімум 3 хвилини.

ЗАПАХ КВІТІВ.

Запропонуйте дитині уявити, що вона відчуває запах квітки, глибоко вдихаючи через ніс і видихаючи через рот. Також можна подумки уявити собі квітку.

МАЛЕНЬКИЙ ЗАЙЧИК.

Мов зайчик, який стрибає у саду та нюхає все довкола, запропонуйте дитині зробити три швидкі вдихи через ніс і один довгий видих через рот.

МОДИФІКОВАНЕ ДИХАННЯ ЛЕВА.

Виконуючи цю вправу, скажіть дитині щоб вона уявила, що вона лев. Видихніть все повітря через широко розкритий рот. Запропонуйте дитині сісти зручно на підлогу або на стілець та вдихнути повітря через ніс, відкрити рот якнайширше і видихнути зі звуком «А-а-а». Вправа повторюється декілька разів.

ЗІГРІЄМО МЕТЕЛИКА.

Покажіть на долоні уявного метелика, розкажіть, що він замерз і не може злетіти. Запропонуйте зігріти його своїм подихом. Діти складають долоньки разом, уявивши на своїх долоньках метелика, і дихають на долоні (дихальна вправа: відкрити рота і вимовити тривалий звук «А»). Метелик зігрівся і його треба здутити з долоні. Діти роблять глибокий вдих через ніс і видих через рот (на видиху треба витягнути губи трубочкою, вимовити довгий звук «У»).

Психогімнастичні вправи

ПСИХОГІМНАСТИКА «СОНЦЕ».

Кожен день сходить сонце, щоб обігріти всю землю. Усі раді сонечку! Але поки воно спить. Ніч добігає кінця. Сторож-місяць пішов відпочивати і по дорозі постукав до сонечка, щоб воно прокидалося. Почуло воно, що у двері постукали, розплющило свої очі, а на вулиці темно. Не хочеться вставати. Сонечко позіхнуло і знову міцно заплющило свої очі. Але час не чекає, потрібно будити Землю. Сонечко потягнулося і встало з ліжка. Умило оченята, ротик, щічки, взяло гребінець і розчесало свої золоті промінчики. Промінчики розпрямилися, яскраво засяяли. Сонечко розправило своє платтячко і вийшло на небо. Вдихнуло свіже повітря й усміхнулося всім.

ПСИХОГІМНАСТИКА «ТРЕНУЄМО ЕМОЦІЇ».

*Вчитель просить дитину наспитися, як осіння хмаринка, злий чоловік, сердитий дядько;
усміхнутися, як хитра лисиця, кіт на сонечку, сонечко;
показати, як злякався заєць вовка, малюк, який заблукав у лісі, кошеня, на якого гавкає собака;
показати, як втомився мураха, який тягнув велику паличку, людина, яка підняла щось важке.*

ПАЛЬЧИКОВА ГІМНАСТИКА.

Вчитель пропонує за допомогою пальчиків показати, як руки «стрибають», «радіють», «штовхаються», «перемагають»

ІГРИ З ҐУДЗИКАМИ.

*Вчитель пропонує дитині пограти з ґудзиками:
занурити пальці, зробити «ґудзиковий дощ»,
обрати однакові ґудзики, найкращий ґудзик,
описати його.*

ВПРАВА «СНІГОВИК».

Діти перетворюються на сніговиків: встають, розводять руки в сторони, надувають щоки і протягом 10 секунд утримують таку позу.

Вчитель каже: «А тепер визирнуло сонечко, його теплі промені торкнулися сніговика і він почав танути». Діти поступово розслабляються, присідають навпочіпки та лягають на підлогу.

Тілесні техніки боротьби зі стресом для дітей

ОБІЙМИ І ПОГОЙДАЙ.

Дитина сідає на підлогу. За нею сідає дорослий (обов'язково за згодою дитини) і обіймає, пригортає дитину до себе легенько погойдує її. Під час погойдування спробуйте передати дитині свою любов, заспокоїти її, передати їй почуття захищеності, потрібності.

ГРА «Я МАЛЮЮ, А ТИ ВІДГАДАЙ».

На спині дитини малюємо пальцем або легенько не гострим боком олівця геометричні фігури, цифри, літери, а дитина має відгадати.

ГРА «ПОЧУХАЙ СПИНКУ».

Діти стають у шеренгу, повертаються праворуч. За сигналом вчителя потрібно:-розтерти долонями плечі дитини, що стоїть попереду;-«місити тісто» (ребром долоні робити погладжувальні рухи);-виконати «рейки» (ребром долоні провести зверху вниз по спині);-виконати вправу «Дощик» (подушечками пальців постукувати по спині).

Вправи на зняття м'язового напруження

Гра «Котик».

Діти сидять на килимку. Під спокійну музику вони показують, як котик ніжиться на сонечку, як котик потягується, як миє личко, дряпає кігтиками килимок тощо.

Гра «Добра тварина».

Діти стають у коло й беруться за руки. Вчитель тихим, загадковим голосом говорить: Ми – одна велика, добра тваринка. Давайте послухаємо, як вона дихає. А тепер подихаємо разом. На вдих робимо крок уперед, на видих – крок назад... Так не тільки дихає тварина, так б'ється її серденько: чітко й рівно. Стук – крок уперед, стук – крок назад... Наша тваринка має добре серденько, нам усім стало тепло й затишно біля неї».

Вправа «Пташка махає крильцями».

**Дитині потрібно підняти руки вгору і виконати
махи руками.**

Вправа «Стряхнемо водичку з рук».

Дитині пропонують потрусити розслабленими кистями рук, начебто струшуючи краплі води.

Нахилити голову вперед, назад, праворуч, ліворуч, а потім виконати декілька кругових обертів головою спочатку в один бік, потім – в інший.

Повільно похитати розслабленими руками.

Вправа «Кулачки-силачі».

Пальці рук під рахунок до 5 із силою стиснути в кулачки, на рахунок 5 розтиснути, струснувши кисті рук, при цьому зосередити увагу дитини на тому, як пальчикам приємно відпочивати.

Ізотерапія

«Кольорові долоні».

Матеріали: білий папір, фарби. Запропонуйте дитині намалювати траву, сонечко, хмари пальцями. Можна запропонувати намалювати тварину, рослину, людину. Якщо спочатку дитина відмовляється малювати пальчиками, покажіть приклад, поясніть, що забруднитись не страшно.

Техніка «Каракулі».

Матеріали: папір А4, А3, олівці, фарби, пензлики. Дитині вмикають музику, пропонують вслухатися в ритм та настрій музичного твору і уявити образ, що відповідає музиці, а потім зобразити його на аркуші за допомогою каракуль, ліній та крапок. Після завершення малюнку дитину просять поглянути на малюнок і поміркувати над тим, що нагадує ця невизначена композиція.

«Клякси, монотипія».

Матеріали: фарби, пензлик, білий папір. Перед початком гри аркуш паперу необхідно скласти навпіл, та малювати на одному боці. Дітям пропонують взяти фарбу будь-якого кольору, який подобається, і бризнути на аркуш паперу, поставити ляпки. Потім взяти інший колір і зробити те саме (можна використовувати відтінки одного кольору). Після цього скласти обидві половини аркуша та швидко розкрити. Отриманий малюнок розглядають, і дитина розповідає, на що схожий малюнок.

Вправи для релаксації та нормалізації самопочуття

ВПРАВА «ПОДОРОЖ НА ХМАРІ».

Учитель каже дітям: «Сядьте зручніше і заплющіть очі. Глибоко вдихніть і видихніть. Я вас запрошую у подорож на хмарі. Стрибніть на білу пухнасту хмару, схожу на гору м'яких подушок. Відчуйте, як спина і ноги зручно вместилися на цій великій хмарній подушці. Тепер починається подорож. Хмара вільно здіймається у синє небо. У небі високо і спокійно. Нехай хмара перенесе у місце, де кожен відчувається щасливим. Спробуйте уявити це місце якомога детальніше. Тепер пора повертатися до класу. Злізьте зі хмари і подякуйте їй за таку чудову подорож».

ВПРАВА «БЕРЕГ МОРЯ».

Дітям пропонують лягти на килим та заплющити очі, а вчитель розповідає тихим голосом: «Уявіть, що ви лежите на березі моря. Нікого немає поряд, тільки птахи співають, хвилі б'ються об берег і шумить вітер. Сонечко поступово пригріває, ваші ручки, ніжки, очі – все тіло розслаблене, вам добре. Не хочеться рухатися, вдалині чути шум моря: «ш-ш-ш-ш-ш...», «ш-ш-ш-ш-ш...», «ш-ш-шш-ш...». Хвилі набігають одна одну, піняться, якщо випростати ноги, то можна кінчиками пальців дотягнутися до води. Під долонькою теплий м'який пісок, що просочується крізь пальці. Він зручно підтримує голову. Вам легко, спокійно, добре. Високо на головою шумить вітер: «ш-ш-ш-ш-ш...», «ш-ш-ш-ш-ш...», «шш-ш-ш-ш...». Жарко. Ось тінь від дерева впала на вас, і стало прохолодно, сонечко більше не гріє так сильно. Ви потихеньку потягуєтесь, ручки, ніжки напружуються. Відкриваємо очі, лежимо, не рухаємося. Відпочили? Тепер можна вставати».



Турбота про себе

**12 порад
турботи про себе
тим, хто допомагає
іншим.**

1. Перегляньте обов'язки

- Зробіть об'єктивний облік часу
- Зробіть список всього що вимагає часу на сім'ю роботу, здоров'я
- Оцініть рівень стресу для кожної потреби
- Підпишіть кожну потребу як: необхідне, те що можна відкласти або убрати

2. Почніть збирати колекцію ідей як подбати про себе - на особистому рівні і на роботі

- Визначте яка турбота про себе вам подобається - навіть 5 хвилин тиші або прогулянки в якості перерви.
- На роботі зробіть «Дошку турботи про себе», де колеги зможуть розміщувати ідеї.
- Запросіть їх до обміну ідеями турботи про себе.

3. Змініть баланс навантаження на роботі

Кожен день знаходьте час подбати про себе:

- Прийміть рішення не працювати під час обідньої перерви
- Уникайте брати роботу додому
- Плануйте зустрічі в залежності від вашого рівня енергії
- Заплануйте тихий час, щоб перезарядити свою фізичну та емоційну енергію

4. Делегуйте

- Просіть про допомогу на роботі і вдома
- Будьте конкретні у тому, яка саме допомога вам потрібна
- Давайте більше обов'язків дітям
- Прийміть недосконалості
- Прийміть той момент, коли ви більше не можете працювати

5. Нехай у вас буде перехідний період між роботою і будинком

- 10 хвилинна пауза перед тим як піти з роботи, щоб заспокоїтися
- Приїхавши додому переодягніться в «не робочий» одяг
- Обмежуйте обговорення того «як було на роботі»
- Уникайте розмов по телефону з колегами про робочі питання

6. Вчіться говорити «ні» позитивно

- Консультанти - це ті, хто часом віддає занадто багато
- Залишайтеся в розумних межах
- Прийміть те, що деякі люди ображаються почувши відповідь «ні»
- Відмовтеся приймати провину коли ви говорите «ні»

7. Оцініть що додає вам травми

- Скільки годин ви працюєте консультуючи по травмі? Скільки робите перерв?
- Знижуйте час прослуховування того, що сталося, новин (інфо гігієна)
- Уникайте жорстоких фільмів або відеоігор
- Створіть свій власний «фільтр травми»

8. Продовжуйте вивчати втому від співчуття

- Читайте сучасну літературу психологічної допомоги
- Знайдіть групу підтримки
- Шукайте супервізії коли необхідно
- Плануйте дібріфінг після закінчення роботи

9. Приєднайтесь до групи підтримки

- При необхідності, на роботі або в вашому оточенні створіть фізичну або онлайн групу
- Зустрічайтеся регулярно I
- Зберігайте групу маленькою: чотири або п'ять осіб

10. Відвідуйте регулярні тренінги

- Продовжуйте вивчати нові дослідження по темі управління стресом від втоми від співчуття.
- Дослідження показали, що підтримування зв'язку з групою підтримки і поліпшення навичок подолання стресу допомагають підтримувати здорове ставлення до роботи.

11. Скорегуйте робочий час або обов'язки

- Якщо можливо змініть або переробіть робочі години
- Обмежте час переробок
- Урізноманітніть розклад під час робочого дня
- Розподіліть завдання відповідно до продуктивних годин
- Якщо ви «сова» беріть пізні зміни; беріть ранні, якщо ви «жайворонок»

12. Систематичні фізичні вправи

- Фізичне здоров'я критичне для психічного здоров'я
- Думай про «рух» більше ніж про «спортзали»
- Знайдіть рух, який вам подобається
- Бігайте, ходіть, грайте в рухливі ігри, плавайте, танцюйте, займайтеся аеробікою
- Беріть собаку на більш довгі прогулянки 😊
- Грайте на вулиці з вашими дітьми

Розробіть систему «раннього попередження»

- ✓ Навчіться відчувати свій власний стрес
- ✓ Знайте «тригери» свого стресу
- ✓ Виділіть час, щоб сумувати про ваші втрати і втрати ваших клієнтів, які глибоко впливають на вас
- ✓ Дізнайтеся методи релаксації і зниження стресу

ТЕХНІКИ ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ та РЕЛАКСАЦІЯ

1. *Таємний таппінг*

9. *Сканування тіла*

2. *Безпечне місце*

10. *Mindfulness*

3. *Метелик*

4. *Протитривожне дихання*

5. *Дихання - квадрат у кроках*

6. *Техніка звільнення емоційної свободи*

7. *Вправа "Сейф"*

8. *Мязова релаксація*

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ