

Психологічна підтримка здобувачів освіти під час війни: ресурси та активності



Практичний психолог
ВСП «ГПФК МДУ»
Юлія СТАРОВА

ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ



Порушення
почуття безпеки

Коливання
емоційних станів



Постійна фоновіа
тривога

Ситуація
невизначеності



Страхи за себе
та рідних

Страхи
майбутнього

ЯК РОЗПІЗНАТИ ТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС У ДИТИНИ?



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



ДІТИ
ДОШКІЛЬНОГО
ВІКУ

- 1 Плачуть та/або кричать частіше, ніж звичайно
- 2 Відчувають себе пригніченими або боязкими
- 3 Виникають нові страхи, у тому числі тривога при розлуці з батьками чи особами, які їх замінюють
- 4 З'являються кошмари
- 5 Не можуть втриматися та замочують ліжко
- 6 Розвиваються погані звички в їжі, які можуть призвести до втрати ваги
- 7 Повертаються до використання «дитячого лепету»
- 8 Відтворюють травматичний досвід під час гри
- 9 Ставлять питання про смерть
- 10 Спостерігається затримка розвитку
- 11 Можуть повернутися до поведінки, що притаманна більш ранньому віку, часу, коли вони були щасливі і ще не пережили травмуючих обставин



ДІТИ, ЯКІ
НАВЧАЮТЬСЯ
У ПОЧАТКОВІЙ
ШКОЛІ

- 1 Відчувають сором або провину
- 2 Відчувають страх та/або тривогу
- 3 Чіпляються за дорослих (демонструють надмірну прив'язаність), яким вони довіряють, наприклад, до батьків чи учителів
- 4 Мають проблеми зі сном
- 5 Мають проблеми з концентрацією уваги
- 6 Надмірно турбуються про свою безпеку або безпеку інших людей
- 7 Здрагаються за найменшого подразника
- 8 Постійно розповідають людям про травмуючий досвід
- 9 Бояться, що травмуючий досвід повториться
- 10 Засмучуються через незначні травми, такі як гулі або синці, тощо
- 11 Знижують успішності у школі та бажання навчатися



ПІДЛІТКИ

- 1 Мають ознаки депресії
- 2 Почуваються самотніми, несхожими на всіх або ніби «божевільними»
- 3 Уникають відвідування місць, які пробуджують спогади про травму
- 4 Мають проблеми зі сном
- 5 Вдаються до ризикованої поведінки
- 6 Проявляють розлади харчової поведінки
- 7 Вдаються до самопошкоджень (наприклад, порізи, суїцидальні схильності)
- 8 Розповідають про травмуючий досвід з великою кількістю подробиць
- 9 Вживають та зловживають наркотиками та алкоголем
- 10 Проявляють нехарактерну сексуальну активність та нерозбірливість
- 11 Кажуть, що нічого не відчувають

Надання першої психологічної допомоги

Використання:

- Дихальних вправ.
- Психологічних хвилинок.
- Вправ на розпізнання емоцій.
- Вправ на зниження тривожності.
- Арт-терапевтичних вправ.

Ізраїльський протокол швидкої допомоги

дітям, що пережили сильну стресову подію

Д**Д****Д** **П****П**

Переклад з іврити [Alexander Gershanoff](#),

адаптація українською Тетяна Федорова

1. Д - дотик (обійняти дитину)



2. Д – дія (струситися, як песик; потягнутися, як котик; пострибати, як зайчик тощо)



3. Д – дихання (техніка «Свічка і квітка» - уявляємо ніби ми повільно задмухуємо свічку (робимо повільний видих через рот). Після цього ми уявляємо ніби вдихаємо носом аромат квітки (робимо повільний вдих через ніс) і затримуємо дихання. Робимо таких видихів-вдихів 2-3 цикла. Починаємо з видиху!!!



4. ПП – позитивне переконання (ти – розумничка, ти – молодець, ти справляєшся, у тебе виходить, ми – разом, ми – з тобою, Бог нас оберігає, як добре що ми разом, ми з тобою, ти – красунчик, молодець, ти в мене є, я в тебе є, у нас є захищений простір, ми можемо погладити нашого котика (будь-які переконання у позитивному ключі, будь-яке позитивне послання)

**МОЛОДЕЦЬ!
Ти впорався!**

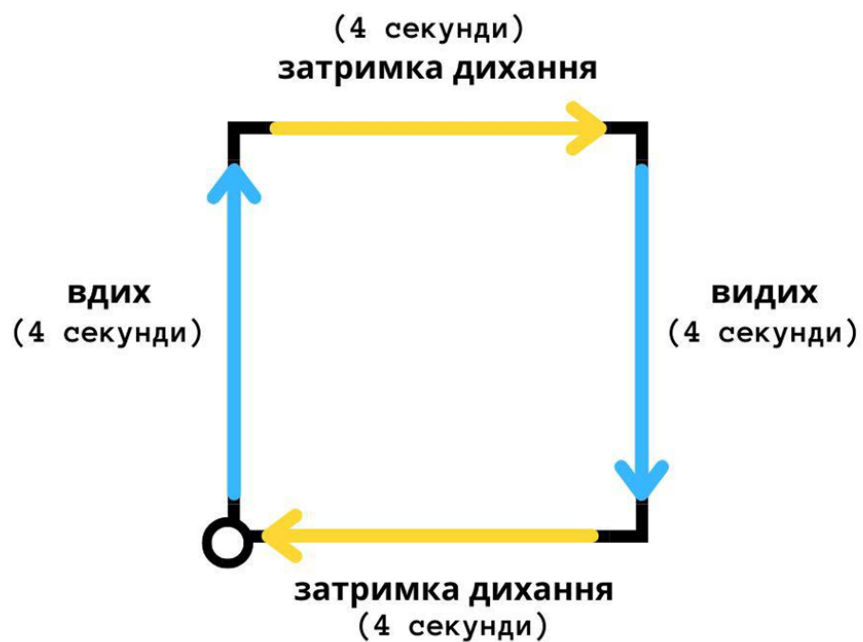
Наприкінці під позитивне переконання робимо вправу «Метелик» (праву руку сгинаємо і кладемо на ліве плече, ліву руку кладемо на праве плече і по черзі кожною рукою легенько поплескуємо по плечу, при цьому в ритм повторюємо: «ти в мене молодець» або «я - великий молодець», «я – розумниця/розумник», «я справляюся з цією ситуацією».



ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА

СКЛАДОВА

Техніка дихання при тривозі та панічній атаці



ДИХАННЯ по трикутнику

Рухайтесь по сторонам трикутника і дихайте за алгоритмом:

Вдих на рахунок 3

Затримка на рахунок 3

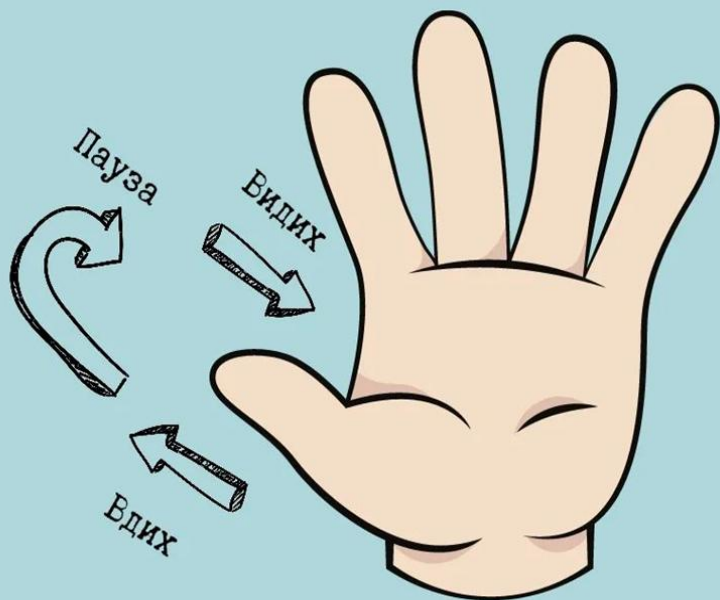
Видих на рахунок 3



ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА

СКЛАДОВА

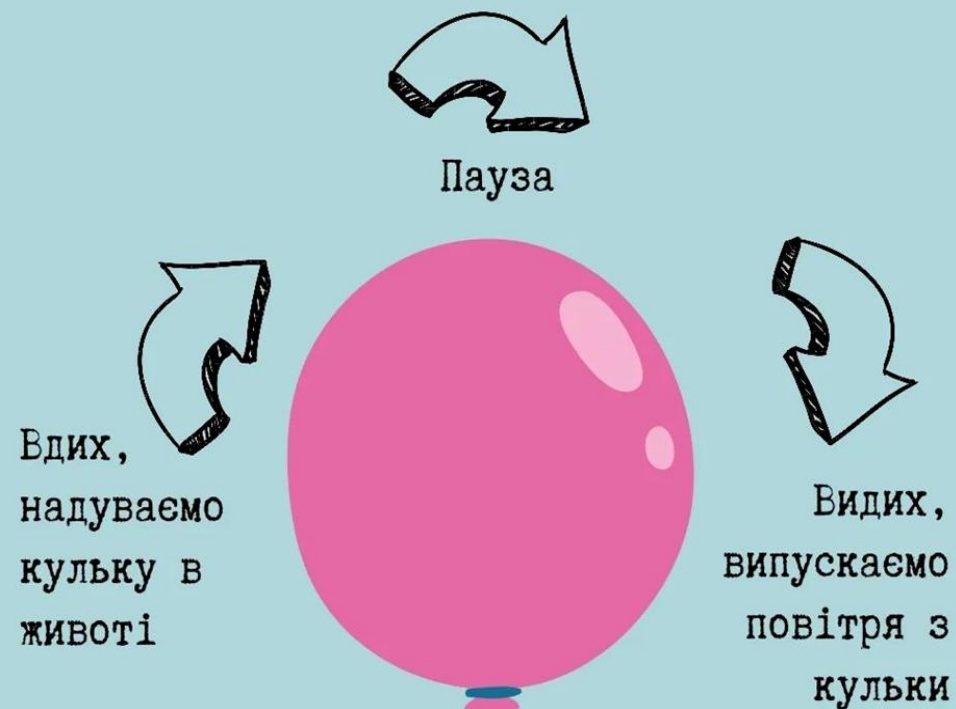
Вправа "Дихання по руці"



- ✓ Дивимось на рук
- ✓ Продовжуємо по черзі за кожним пальцем

@mlnk.vdm

Вправа "Повітряна кулька"



@mlnk.vdm

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА СКЛАДОВА

Як правильно заземлятися?

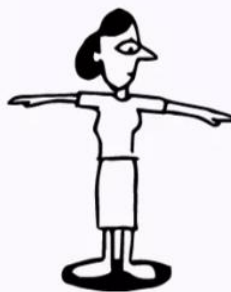
Потім **уповільніться**
і **з'єднайтеся** зі своїм тілом



Повільно
видихніть
потім
вдихніть



Повільно
притисніть
свої ступні
до підлоги



Повільно
витагніть
руки вздовж
тіла

Як правильно заземлятися?

Наступним кроком у заземленні
є **перенаправлення уваги**
на світ навколо вас.



Які три-чотири
звуки ви
чуєте?



Вдихніть повітря.
Який запах
ви відчуваєте?



Зверніть увагу
на те, де ви
знаходитесь
і що ви робите

Антистрес-вправи для дітей



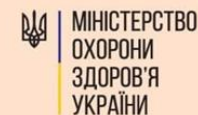
«Трясці»

(Стоячи)

- 1 По черзі рухайте ногами, максимально струшуючи розслаблену ногу
- 2 Спочатку виконайте рухи вперед по черзі правою та лівою ногами
- 3 Повторіть ті ж рухи в напрямку назад
- 4 Виконайте вправу по 10-15 разів для кожної ноги в задньому та передньому напрямках



Антистрес-вправи для дітей



«Дихання животом»

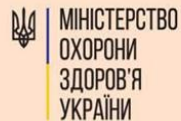
(Стоячи чи лежачи)

- 1 Покладіть руки долонями на живіт
- 2 Повільно дихайте животом, спостерігаючи, як він опускається та підіймається під руками
- 3 Зробіть повільний вдих та одночасно несильно стримуйте живіт руками
- 4 Повільний видих – одночасно несильне натискання на живіт

Виконайте 10-12 циклів дихання у комфортному темпі



Антистрес-вправи для дітей


«Сокира» (вправа на напруження та розслаблення)

(Стоячи)

- 1 Уявіть, що у вас в руках сокира, за допомогою якої потрібно розрубати дрова
- 2 Глибокий плавний вдих. Руки, складені долонями одна до одної з уявною сокирою, заведіть за голову та зігніть у ліктях
- 3 Намагайтеся максимально напружити руки і давити долонями одна одну
- 4 З сильним, активним видихом, максимально напруживши м'язи рук, зробіть різкий рух вперед, ніби намагаючись розрубати сокирою повітря
- 5 Повторіть вправу 10 разів



Антистрес-вправи для дітей


«Тополя на вітру» («Потягун»)

(Стоячи, спина рівна, ноги на ширині плечей)

- 1 Плавно підніміть праву руку вгору
- 2 Тягніть праву руку догори ребром, наче намагаєтеся тиснути на небо, водночас ліву руку – донизу, в протилежному напрямі
- 3 Вдихніть та видихніть кілька разів
- 4 Залишайтеся в такому положенні, уявіть, що ви – дерево, яке плавно розхитується від вітру
- 5 Похитайтеся вправо-вліво 10-15 разів
- 6 Під час чергового вдиху повільно вийдіть із пози і покладіть руки долонями на груди. На видиху – повільно опустіть руки донизу
- 7 Зробіть 2-3 цикли дихання для відпочинку та повторіть вправу в інший бік



ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА

СКЛАДОВА

ВПРАВА НА РОЗВИТОК УЯВИ ТА ФАНТАЗІЇ

Вправа полягає в тому, щоб за допомогою уяви та фантазії перетворити звичайний тенісний м'яч на уявний предмет.

Наприклад, на:

- гарячу картоплю
- павучка
- маленького пухнастого котика
- цибулину
- авокадо
- стигле смачне манго

Розпочинає гру викладач, та, тримаючи м'яч, називає те чим уявно віднині являється даний предмет.

Назвавши умову, вчитель передає м'яч дитині поруч, а вона - наступній. Студенти мають за допомогою своєї уяви відіграти образ, враховуючи запропоновані обставини, щойно до них у руки потрапляє об'єкт.

Кожна дитина повинна мати свій тенісний м'яч.

На що націлена

Зняття емоційної напруги, боротьба зі страхом через можливість поринути в іншу реальність, емоційне полегшення перебування дитини в бомбосховищі



Матеріали для активності

Тенісний м'яч

Вікова категорія

6-10
11-14
15-18

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА СКЛАДОВА

ГРА НА УЯВУ ЗІ СМІШНИМИ УМОВАМИ

Вікова категорія

6-10
11-14
15-18

Запропонуйте студентам конкретні нереальні умови та можливість зобразити їх на папері.
Наприклад, уявити та зобразити, як і де буде ховатися:

- прозора мавпа у супермаркеті
- ящірка-хамелеон в італійській піцерії
- пудель в акваріумі
- равлик на марафоні

На що націлена

Формування позитивних емоцій, емоційне розвантаження

Матеріали для активності

Кольорові олівці/фло-мастери/фарби та папір

Поради та на що звернути увагу

Що дивніші/смішніші умови, то більше це залучатиме дитину в процес взаємодії і творчості.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА

СКЛАДОВА

ПОКАЗАТИ ЕМОЦІЮ

Вікова категорія

6-10
11-14
15-18

Попросіть студентів показати свої емоції:

- лінь (рекомендуємо робити першою)
- зацікавленість
- хитрість (щось замислили)
- замріяність
- гнів
- страх
- закоханість (може бути у предмет, подію)
- радість (у кінці)
- щастя (у кінці)

Якщо немає можливості рухатися, діти можуть виконувати цю вправу сидячи.

Вчителю варто уважно слідкувати за груповою динамікою, особливо при прояві негативних емоцій та вчасно переключатись на іншу (протилежну) емоцію.

На що націлена

Позбутися
негативних емоцій

Матеріали для активності

—

Поради та на що звернути увагу

Варто звернути увагу на те, яка з емоцій відгукнулась дітям найбільше. Це допоможе зрозуміти групову динаміку, емоційний стан групи.



ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА СКЛАДОВА

Вправа "4 папірці"



Яка гарна зміна чи подія відбулась зі мною під час війни?

1 гарна подія чи зміна



Кому я б хотів(ла) подякувати?

Імена людей яким я вдячна



Які в мене сильні якості, сторони?

3 сильні МОЇ сторони



Що я буду робити після війни?

3 дії, справи