

Психологічна підтримка здобувачів освіти під час війни: ресурси та активності



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 Відчують 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 Відчують сором або провину
- 2 Відчують 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
- арттерапевтичних вправ

Ізраїльський протокол швидкої допомоги

дітям, що пережили сильну стресову подію

Д**Д** **П****П**

Переклад з івриту 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!!!

**МОЛОДЕЦЬ!
Ти впорався!**

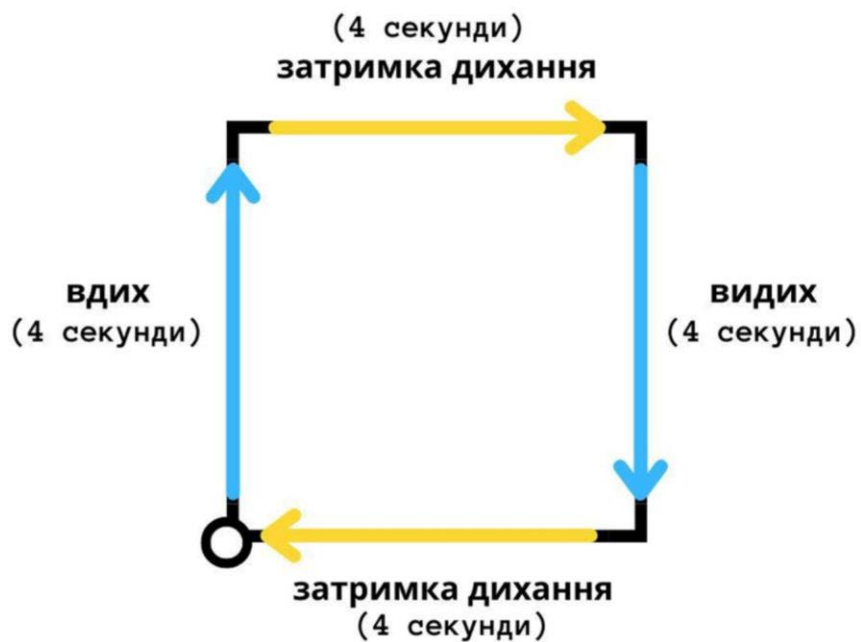
4. **П****П** – позитивне переконання (ти – розумничка, ти – молодець, ти справляєшся, у тебе виходить, ми – разом, ми – з тобою, Бог нас оберігає, як добре що ми разом, ми з тобою, ти – красунчик, молодець, ти в мене є, я в тебе є, у нас є захищений простір, ми можемо погладити нашого котика (будь-які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

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

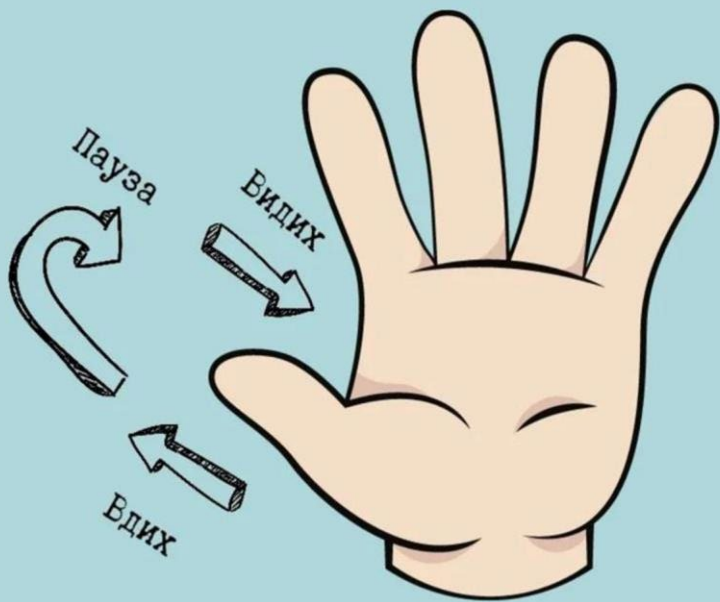
Затримка на рахунок 3

Видих на рахунок 3



ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА СКЛАДОВА

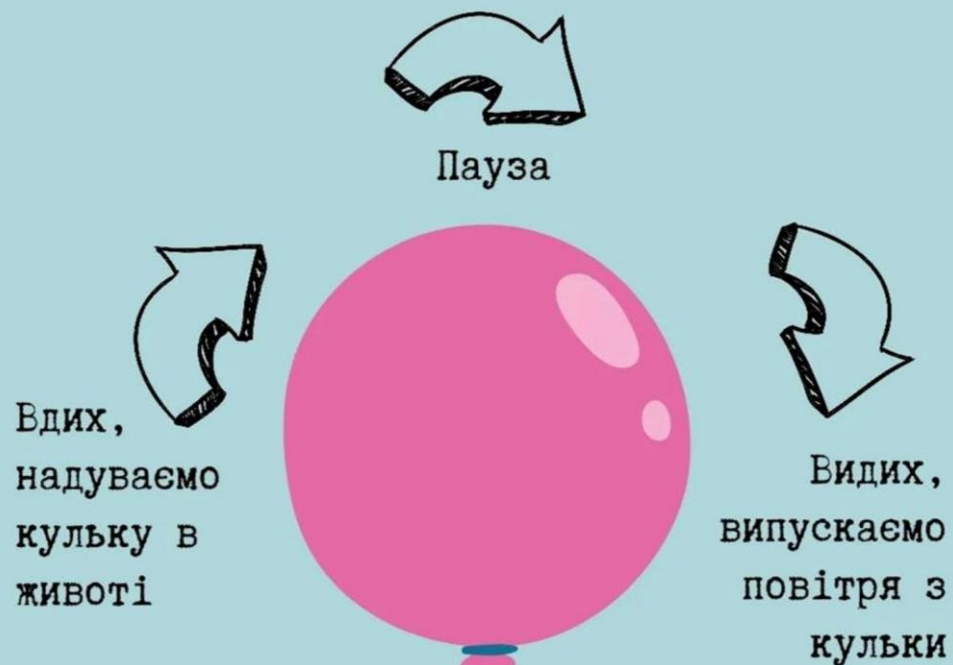
Вправа "Дихання по руці"



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

@mlnk.odm

Вправа "Повітряна кулька"



@mlnk.odm

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА СКЛАДОВА

Як правильно заземлятися?

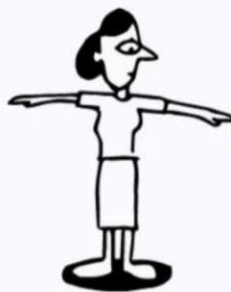
Потім **уповільніться**
і **з'єднайтеся** зі своїм тілом



Повільно
видихніть
потім
вдихніть



Повільно
притисніть
свої ступні
до підлоги



Повільно
витягніть
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?

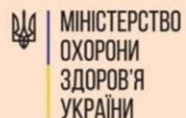


Зверніть увагу
на те, де ви
знаходитесь
і що ви робите

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА

СКЛАДОВА

Антистрес-вправи для дітей



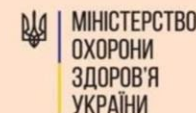
«Трясці»

(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)

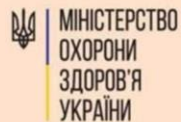
- 1 Покладіть руки долонями на живіт
- 2 Повільно дихайте животом, спостерігаючи, як він опускається та підіймається під руками
- 3 Зробіть повільний вдих та одночасно несильно стримуйте живіт руками
- 4 Повільний видих – одночасно несильне натискання на живіт

Виконайте 10-12 циклів дихання у комфортному темпі



ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА СКЛАДОВА

Антистрес-вправи для дітей



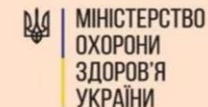
«Сокира» (вправа на напруження та розслаблення)

(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 “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 вдячний(-а)



Які в мене сильні якості, сторони?

3 сильні МОЇ сторони



Що я буду робити після війни?

3 дії, справи

За матеріалами Ю. Старової - ВСП «ГПФКМДУ»

