

*Психологічна
підтримка
учасників освітнього
процесу під час
війни*

Психологічна підтримка - це система соціально-психологічних, психолого-педагогічних способів і методів допомоги особі з метою оптимізації її психоемоційного стану в процесі формування здібностей і самосвідомості, сприяння соціально-професійному самовизначенню, підвищенню конкурентоспроможності на ринку праці та спрямуванню зусиль особи на реалізацію власної професійної кар'єри

Як проводити заняття під час війни?

Чуйність +
ВИМОГЛИВІСТЬ



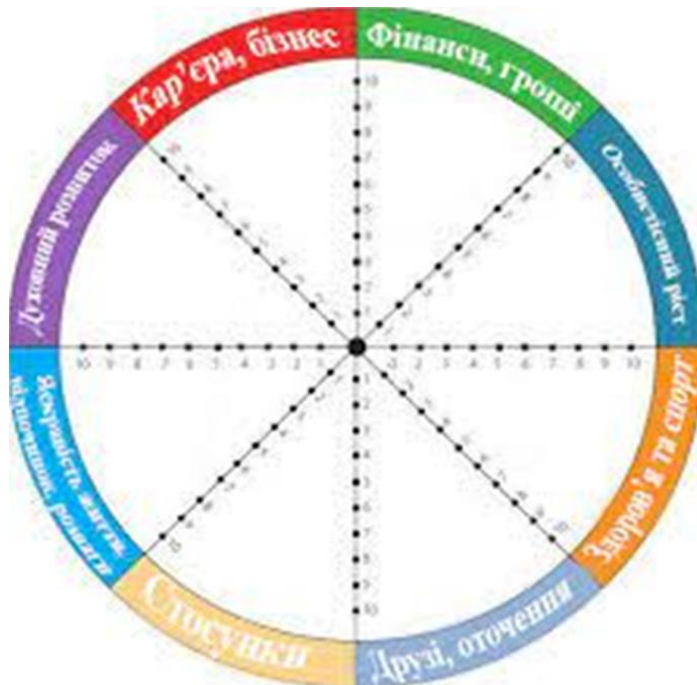
Мій стан та ресурс сьогодні



Піраміда потреб Маслоу



Профілактика емоційного вигорання викладача



Позитивні взаємостосунки

- спілкування з мотиваторами та оптимістами,
- взаємодія з тваринами,
- позитивне мислення та посмішка

Піклування про тіло та здоров'я

- тривалий і якісний сон,,
- збалансоване харчування,
- достатнє фізичне навантаження,
- свято для тіла та невеличкі приємності

Плекання життєвих цінностей

- медитації,
- свято для душі,
- наповнення емоціями,
- відпочинок

Професійна діяльність і досягнення

- рівномірний розподіл навантаження,
- збереження енергетичного балансу,
- контакти з людьми різних професій
- залишати достатньо часу на відновлення

Підтримка здобувачів освіти

*Ваше головне завдання – створити на своїх заняттях довірливу і невимушену атмосферу поваги й взаємної підтримки, де здобувачі освіти не бояться ділитися своїми думками та емоціями. **Пам'ятайте**, що ми проводимо зустрічі для того, щоб дати дітям стабільність у теперішній реальності, відволікати їх і розважати цікавими фактами, захопливими*

розповідями. Війну, танки, вибухи вони бачать у новинах. Вони чують про це від батьків, рідних і близьких. Будь ласка, зважайте на це увагу!



На занятті

1. *Прохання бути з увімкненими камерами*
2. *Емоційне налаштування здобувачів освіти*
3. *Правила поведінки і реагування*
4. *Лімітований час (5 хв.) на “а поговорити”*
5. *Розмова викладача про єдність і різність умов*

КОРОТКІ ПОРАДИ ДЛЯ ВИКЛАДАЧІВ

Забезпечте збалансованість онлайн-заняття. Не варто перевантажувати заняття ані інформацією, ані веселощами: усього має бути в міру. Експерти радять зробити акцент на вирішенні потреб здобувачів освіти, на їхніх запитах. У межах кожного заняття і теми варто мати кілька опцій та пропонувати їх здобувачам освіти. Особливо це важливо в умовах війни, коли щоденний стрес і так занадто великий.

Додайте безпрограшний елемент. Подумайте про, так би мовити, ударні моменти, які привертають увагу здобувачів освіти до заняття та спрацьовують найбільш ефективно. Це ті вправи, які здобувачі освіти виконують у режимі реального часу, усні відповіді, короткі відповіді в чаті – ось те, що найкраще працює в дистанційному навчанні.

Турбуємось про себе і намагаємось не починати роботу без ресурсу. Якщо нам не вистачить сил витримати погляд дитини, наповнений болем, її запитання, реакцію – це посилить її стан занепокоєння та безпорадності.

Наше завдання – створити безпечний простір, у **якому б дитина відчула близькість – “я з тобою”**. Ідеться про простір із чітко структурованими правилами та межами контакту.

Для дитини, **яка пережила втрату, втратила близьких або будинок, абсолютно неприпустимі слова** на кшталт “час лікує”, “у всьому є й хороший бік”, “подивися, який тут є хороший варіант для тебе”. Ці слова некоректні та неетичні.

Дітям важливо почути: *“Те, що ти пережив – жахлива трагедія, це жахливо й так шкода, що тобі довелося через це пройти. Я захоплююсь твоїми мужністю та силою. Попри таке горе, ти справляєшся, як справжній герой”*.

Якщо дитина починає говорити - **ми її слухаємо й не перебиваємо!** Киваємо, підтримуємо й наприкінці робимо акцент на тому, що сказане – це дуже важливо. Далі можна сказати: *“Я відчуваю твою силу, і з часом ти впораєшся”*.

Бути обережними з порадами.





Що мої здобувачі освіти сьогодні побачать?

Мій зовнішній вигляд, очі, презентацію, відео.

Що і про що моїм здобувачам освіти варто чути?

Як звучить мій голос, слова підтримки, цікава інформація.

Які відчуття, емоції варто прийняти, перетворити, подарувати?

“Я розумію, що тобі було (є) дуже важко”, “Я бачу, що ти турбуєшся за батька, який захищає нашу країну” ...

Як допомогти пережити підліткам досвід гострої емоційної травми

- ✓ Найчастіше після пережитого травматичного досвіду, підлітки відчувають сором і можуть мріяти про помсту.
- ✓ Травмуюча подія для підлітків може призвести до радикальних змін їхнього світогляду. У деяких підлітків спостерігається саморуйнівна або небезпечна поведінка.
- ✓ Дитину такого віку необхідно заохочувати до обговорення її тривоги, вираження страху та суму. Разом шукати відповіді на важливі питання, дискутувати. Головне – залучити до діалогу.
- ✓ Важливо пояснити, що усі їхні почуття є нормальними, в тому числі злість.
- ✓ Допомагати фільтрувати інформацію, так як вміння аналізувати ще не сформоване.
- ✓ Допомагати звільнятися від сильних емоцій. Говоримо підліткам, що плакати – нормально, кричати – нормально, злитися – нормально.
- ✓ Оскільки злість дає сильну напругу в тілі, користуватися будь-якою можливістю випустити її через фізичну діяльність або гру.
- ✓ Набагато легше переживати те, що відбувається, коли ми можемо впливати на ситуацію, відчуваємо причетність до спільної справи. Зараз підлітки активно допомагають онлайн. Наприклад, відслідковуючи фейки.
- ✓ У тривозі завжди задіяне тіло. Обійми — стратегічно важливий ритуал.

ЗАБОРОНЕНО

- ✓ **Знецінювати**
- ✓ **Фрази:** *“Скоро війна закінчиться”, “Не бійся”, “Все буде добре” ...*
- ✓ **Коментарі:** *“Я ж тобі казала, а ти не зробив” ...*

Куди звернутися за психологічною допомогою?

- Гаряча лінія Міжнародного Комітету Червоного Хреста
тел.0 800 300 155 (дзвінки безкоштовні)
- Центр психологічної підтримки “Як ти?”
(безкоштовна допомога у будь-який час доби)
- Платформа психологічної підтримки “Розкажи мені” (безкоштовна інтернет-платформа)
- Платформа УкрЄдність
www.ukr-ednist.com.ua.
(безкоштовна інтернет-платформа)
- Чат-боти в Telegram

Дякуємо за увагу!

**Бережіть себе і своїх
близьких!**

