

Департамент освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти
Навчально-методичний центр психологічної служби

РЕГІОНАЛЬНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОЄКТ
«ЗАВЖДИ ПОРУЧ»: КРАЩІ ПРАКТИКИ
(з досвіду роботи)

У двох частинах

Частина 1

Суми - 2023

Рекомендовано до друку та практичного використання вченою радою
КЗ Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
_____ 2023 року, протокол № _____

Укладачі:

Марухина І.В., завідувач навчально-методичного центру психологічної служби
КЗ Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Кондратенко Л.О., методист навчально-методичного центру психологічної
служби КЗ Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Регіональний психологічний проєкт «Завжди поруч»: кращі практики (з
досвіду роботи). [у 2-х ч.]. Ч. 1 / Уклад. І.В.Марухина, Л.О.Кондратенко. Суми :
НВВ КЗ СОІППО. 2023. С.64

У збірнику розміщено конспекти тематичних зустрічей для педагогів, що
розроблені практичними психологами, соціальними педагогами закладів освіти
Сумської області в рамках реалізації регіонального психологічного проєкту для
педагогів «Завжди поруч». Також надано добірку вправ, ігор, що можуть бути
використані фахівцями для стабілізації психоемоційного стану педагогів.

Матеріали стануть у нагоді практичним психологам, соціальним
педагогам закладів освіти, психологам центрів професійного розвитку
педагогічних працівників

ЗМІСТ

Передмова.....	4
Тематичні зустрічі.....	5
Як подолати труднощі під час війни.....	5
Як говорити про складні речі з дітьми: розмова про війну.....	6
Алгоритм дій щодо психологічної підтримки дітей під час повітряних тривог.....	8
Вікові реакції дітей на травматичні події.....	9
Стрес. Профілактика стресу.....	12
Техніки для психоемоційної стабілізації.....	14
Джин Шин Джитсу.....	15
Як позбутися почуття провини під час війни.....	16
Опановуємо інтрузивні спогади.....	18
Допомога дитині під час істерики.....	20
Що ми маємо знати про гнів та інші «погані» емоції.....	21
Нормалізуємо дихання – зменшуємо напругу.....	22
Панічна атака: що це і як відрізнити від серцевого нападу.....	24
Як поповнювати власний ресурс.....	27
Шукаємо ресурс.....	29
Мрії – мотиватори життя.....	30
Що таке стрес та як з ним боротися?.....	32
Методи заземлення у боротьбі зі стресом.....	34
Тримаємо себе в руках або як не дати емоціям себе зруйнувати...	36
Кінезіологія – запорука стресостійкості.....	37
Рефреймінг або як подивитися на ситуацію по-іншому.....	39
Якщо складно заснути. Профілактика порушень сну.....	41
Курс на позитивне мислення.....	43
Як пережити горе та втрату?.....	45
Додаток 1 Вправи на зниження психофізичної напруги, тривожності, сприяння розслабленню та стабілізації.....	49
Додаток 2 Ігри, в які можна грати в укритті (поради Світлани Ройз)....	57
Список використаних джерел.....	60
Інформація про авторів.....	62

Передмова

Війна є значним стресом для усіх, проте найбільш уразливою категорією є діти. За результатами дослідження «Як війна змінила життя українських дітей», проведеного влітку 2022 року Gradus Research серед містян 18-64 років, які мають дітей до 18 років, 75% батьків зазначили, що їхні діти демонструють ті чи інші симптоми травматизації психіки. Виживання дитини за цих умов, стабілізація її психоемоційного стану значною мірою залежить від дорослих. І чим меншою є дитина, то більшої допомоги від дорослих, у тому числі педагогів, вона потребує в «опрацюванні» стресових ситуацій. Проте надати підтримку дитині може лише той педагог, який сам знаходиться в ресурсі. На жаль, тривалий стрес, викликаний війною, підвищує рівень нервово-психічної напруги у педагогів, дезорганізує їх життя та роботу, може спричинити емоційні зриви. За результатами дослідження Go Global з допомогою дослідницької компанії Gradus Research, майже половина опитаних педагогів потребує психологічної підтримки на рівні закладу освіти. Усе це актуалізує питання психологічної підтримки педагогів.

З огляду на зазначене, з метою психологічної підтримки педагогів у роботі з дітьми, які зазнали травмивного впливу війни, в 2022/2023 навчальному році році в закладах освіти області запроваджено регіональний проєкт «Завжди поруч».

Основними завданнями проєкту є:

підвищення рівня обізнаності педагогів щодо психологічної травми, посттравматичних стресових розладів;

формування у педагогів практичних навичок щодо надання здобувачам освіти допомоги в умовах війни;

сприяння відновленню емоційної стабільності в стресовій ситуації, розвитку психологічної стійкості в дітей та дорослих.

Вже перший рік реалізації проєкту засвідчив, що він сприяє оволодінню дітьми та педагогами техніками та прийомами стабілізації психоемоційного стану та застосування їх на практиці, усвідомленню власних ресурсів, їх використання для психоемоційної стабілізації в ситуації стресу; збереженню психічного здоров'я дітей та дорослих. З огляду на це, відповідно до наказу Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації від 23.06.2023 №271-ОД проєкт буде продовжено і в 2023/2024 навчальному році.

Технологією реалізації проєкту передбачено проведення щопонеділка тематичних зустрічей для педагогів. Ці зустрічі складаються з 2-х частин: перша присвячена стабілізації психоемоційного стану педагога; друга – підвищенню рівня поінформованості педагогів щодо стресу, його ознак як у дорослих, так і дітей, дій педагога в екстремальній ситуації, допомозі дитині у подоланні негативних наслідків війни.

На сьогодні практичними психологами, соціальними педагогами розроблено конспекти таких зустрічей, кращі з яких узагальнено в частині 1 збірнику.

Сподіваємося, вони стануть у нагоді фахівцям при проведенні зустрічей з педагогами.

Тематичні зустрічі

Тема «Як подолати труднощі під час війни»

Мета: сприяти усвідомленню особливостей взаємодії між педагогом і дітьми під час війни, пошуку ресурсів для психологічної стабілізації.

1 етап – «Потурбуйся про себе».

Вправа «Мої чудові якості».

Мета: підвищення самооцінки, особистої впевненості.

Пропоную сісти зручно, заплющити очі і продовжити речення :

- Я пишаюся собою, тому що...
- Я гарна людина, тому що ...
- У мене є такі чудові якості, як...

2 етап – Інформування з теми.

З початку активної фази війни педагоги стали прикладом стійкості і підтримки для своїх учнів. Ви не тільки забезпечуєте якісне надання знань, але й піклуєтесь про безпеку кожного свого учня.

Наведені нижче правила допоможуть подолати труднощі, що перешкоджають якісному навчанню та взаємодії під час онлайн-формату, допоможуть продуктивно разом із дітьми прожити воєнний період, підтримувати стійкість у марафоні війни.

Правила

Дбаємо про власну безпеку та захищеність тих, хто поруч

Чому так важливо піклуватися про безпечні умови в освітньому середовищі?

Коли людина позбавлена відчуття безпеки, особливо в умовах тотальної загрози життю, спричиненої воєнними діями, буденні справи, такі як догляд за собою, піклування про себе і близьких, стають справжнім викликом та своєрідним тестом на витривалість. Натомість, коли в людини є надійний безпечний фундамент, вона здатна шукати нові можливості, способи реагування.

Відсутність відчуття безпеки змушує людину прагнути своєрідного заступництва: у неї з'являється надмірна залежність від уваги інших, проявів симпатії, підтримки тощо. Водночас потреба у відновленні відчуття безпеки може спричинити, наприклад, конфліктність і агресивність. Тож варто розуміти, що іноді незвичні прояви, з якими ми стикаємося під час освітнього процесу, є наслідком втрати відчуття безпеки. Це нормальна реакція психіки на ненормальні обставини.

Реагуємо на свої почуття та допомагаємо дітям проживати їхні.

Ми всі – і дорослі, і діти – потребуємо певної легітимізації власних переживань: страху, тривоги, злості, ненависті, огиди тощо. Дуже важливо навчитися виражати емоції, почуття, не завдаючи одне одному невимовного болю, без ігнорування, знецінення, надмірної драматизації чи замовчування.

Разом із тим необхідно уважно слідкувати за емоціями учнів та проявляти достатньо емпатії та толерантності до почуттів, якими вони діляться.

Враховуємо можливості мозку, що працює у стресі.

Що відбувається, коли мозок тривалий час у стані стресу?

Важливо усвідомлювати, що переживання гострого стресу і травматичний досвід завжди супроводжуються когнітивними змінами. І обробка нової інформації, якої ми фактично щодня вимагаємо від дитини у школі, стає справжнім випробуванням для неї. Унаслідок чого суттєво знижується рівень успішності учнів.

Створюємо середовище спільних цінностей.

Крім виконання завдань, важливою функцією педагога є налагодження сприятливого душевно-контактного спілкування – такого, яке б допомагало підтримувати рівень психологічного комфорту в умовах емоційно заряджених буднів.

Саме у такий непростий період особистість педагога (а саме його ставлення до життя, емпатія, альтруїзм, самооцінка, рівень включеності у процес навчання, громадянська позиція) залишається значущим фактором впливу на дітей.

Середовище спільних цінностей – це спільнотворення турботи одне про одного.

Плекаємо майстерність дбати про себе.

Коли мова йде про турботу про себе, то варто згадувати слова відомої американської поетеси і громадської діячки Одрі Лорд: «Турбота про себе – це не потурання собі. Це самозбереження...».

Педагог, який вміє дбати про себе, – це людина, яка знає, як бути уважною до себе, є прикладом для наслідування у питаннях фізичного, психологічного та емоційного благополуччя.

Дбаючи про себе, ми плекаємо свою ресурсність, а отже, можемо подбати про своїх рідних, допомагати іншим, бути корисним своїм учням і колегам.

Тема «Як говорити про складні речі з дітьми: розмова про війну»

Мета: розвивати вміння педагогів говорити з дітьми на складні теми та знаходити ресурси для відновлення емоційного стану.

1 етап – «Потурбуйся про себе».

Вправа «Розслабляємося та концентруємося».

Мета: навчитися швидко справлятися з психоемоційним та м'язовим напруженням.

Сядьте зручніше та виконайте кілька простих вправ.

1. Зробіть глибокий повільний вдих, відчуйте, як живіт та грудна клітина наповнюються повітрям. Повільно порухайте до чотирьох та починайте так само повільно видихати. Повторіть вправу 3-4 рази.

2. Спробуйте відчутти всі м'язи свого тіла. Зосередьтеся на власних відчуттях. Чи немає десь, у якійсь частині тіла, напруження? Якщо ви відчуваєте, що, наприклад, права рука надто напружена, то спробуйте почергово напружувати та розслабляти м'язи (спочатку біцепс, потім передпліччя, кисть). Спробуйте відчутти власне тіло та як воно розслабляється.

3. Озирніться довкола та уважно огляньте приміщення, в якому знаходитесь. Сконцентруйтеся на всіх предметах зеленого кольору та як слід запам'ятайте їх. Із чим асоціюється у вас зелений колір? Наприклад, із весняною травичкою. Заплющте очі та уявіть, що ви складаєте всі ці предмети, один за одним, у кошик, що стоїть на зеленій галявині. Щось пропустили? Ще раз уважно огляньте приміщення та повторіть вправу. Вона допоможе сконцентруватися та раціонально сприймати обставини.

II етап – Інформування та знайомство з правилами розмови з дітьми про неприємні події.

Зазвичай діти, навіть дуже маленькі, знають, що відбувається довкола них, отримуючи інформацію з розмов між дорослими, телевізійних новин, або ж самі є очевидцями подій. Війна може викликати сильне почуття страху, збентеження у дітей, яким важко повністю усвідомити, що відбувається.

Саме тому говорити про реалії життя у воєнних умовах важливо навіть з маленькими дітьми. У першу чергу, варто вислухати дитину, з'ясувати, що її непокоїть, відповісти на запитання. У розмові слід надавати правдиву інформацію відповідно до віку, досвіду та здатності усвідомити сказане. Потрібно переконати дитину, що вона захищена і може почуватися безпечно. Крім того, у будь-якому віці вкрай важливо знати, що люди навколо допомагають один одному, тому корисно розповідати історії з прикладами проявів доброти, турботи, підтримки, волонтерства.

Як говорити про війну з дошкільнятами:

- Розмовляти з малюками необхідно терпляче та врівноважено, щоб передати їм відчуття спокою та безпеки.

- Подавати інформацію про війну корисно у вигляді казки, використовуючи різноманітні сюжети й алегорії, які передаватимуть ситуацію, що склалася.

- Якщо ж дитина не хоче про це говорити, необхідно запевнити її, що ви завжди готові до розмови, коли вона відчує у ній потребу.

Як говорити про війну з дітьми 6-10 років:

- Важливо допомагати дитині впоратися з емоціями, що виникли від почутого чи побаченого.

- Слід відповідати саме на поставлене запитання, дбаючи про те, щоб відповіді були простими і не перевантаженими зайвими деталями.

- Доцільно ділитися своїми думками, почуттями, цікавитися точкою зору дитини.

Як говорити про війну з підлітками:

- Важливо задовольняти потребу в обговоренні новин, пов'язаних із подіями війни, якщо підлітки цікавляться ними.

- Варто допомагати визначити надійність та достовірність новинних ресурсів та ознайомити підлітків з принципами фактчекінгу.

- Необхідно заохочувати тінейджерів ділитися своїми думками та ставити запитання.

- Важливо бути відвертими: якщо відповіді на запитання немає – визнати це і спробувати знайти потрібну інформацію.

Звичайно, розмови про війну сприяють не найкращому настрою, тому можна виконати вправу, яка заспокоїть.

Вправа «Таємний таппінг».

Мета: зниження рівня тривожності, нормалізація емоційного стану.

Таппінг (від англійського – «tap») означає «постукування».

Робочою областю для цієї вправи є останні фаланги пальців на правій та лівій руках.

Натискаючи великим пальцем на фаланги, ми стимулюємо нервові закінчення. Ці імпульси пригнічують активність амігдали (або ж мигдалеподібного тіла) – мозкового центру, який відповідає за тривожність.

Цей вид таппінгу називають таємним тому, що його можна виконувати в будь-якій обстановці, не привертаючи зайвої уваги. Повторювати цю вправу можна стільки, скільки потрібно і в будь-який час, відчувши тривогу або інші неприємні емоції.

Тема «Алгоритм дій щодо психологічної підтримки дітей під час повітряних тривог»

Мета: підвищення ресурсності педагогів щодо взаємодії з дітьми під час повітряних тривог; знайомство з іграми, в які можна грати в укритті.

I етап – «Потурбуйся про себе».

Техніка «Усвідомлене дихання».

Мета: зниження рівня напруги, тривоги.

Усвідомлене дихання – це проста вправа на розслаблення, яка допоможе заспокоїтися, розслабитися.

Зручно сядьте, прийміть комфортне положення. Одну руку покладіть на груди, а іншу – на живіт. Розслабтеся й глибоко дихайте впродовж декількох хвилин. Важливо зосередитися на тому, як піднімається й опускається живіт у такт диханню та уявляти, як занепокоєння полишає з кожним видихом.

II етап - Інформування на тему «Алгоритм дій щодо психологічної підтримки дітей під час повітряних тривог».

Фахівці Міністерства охорони здоров'я України спільно з сімейною психологинею Світланою Ройз підготували поради, як допомогти дітям не боятися сповіщень про повітряну тривогу та поводитися у ситуаціях, коли чути вибухи.

Алгоритм дій, які рекомендується виконувати дорослим у подібних ситуаціях.

1. Пояснити дитині, що відбувається, щоб нормалізувати її стан. Можна побудувати розмову таким чином: «Я бачу, що ти боїшся. Так, це ж дуже гучний і неприємний звук, який насправді лякає. Але коли ми чуємо сирену – це значить, що наші ЗСУ зафіксували загрозу і зараз її знешкоджують. Цей звук сповіщає, що про нашу безпеку дбають. І нам потрібно подбати про себе, тому ми йдемо в безпечне місце».

2. Підтримати малечу: «Я з тобою – і буду з тобою весь час». Рекомендовано запропонувати дію, запитати: «Хочеш, я візьму тебе на руки/обійму, а ти візьмеш свою іграшку?» Важливо, щоб дитина не почувалася безпорадною, натомість мала відчуття, що може вплинути на ситуацію: тримати іграшку, піклуватись про тварину, взяти воду, рахувати кроки.

3. Поспілкуватися з дитиною після того, як загроза минула. Після скасування повітряної тривоги дорослому треба обов'язково наголосити на цьому: «Все минулося. Ми в безпеці. Спасибі, ти був/була таким сміливим, міцним. Ми чули так багато гучних звуків, але ми впорались. Я пишаюсь твоєю стійкістю та піклуванням про іграшку/ молодшого брата чи сестру/ про себе самого».

4. Окрім того, для заспокоєння можна пограти з дитиною в терапевтичну гру: розтерти вуха й уявити, що з них «висипається» в долоню чи на землю те, що їм заважає; або уявити себе собакою, який щойно вийшов з води та струшує з себе всю воду. Після цього запитати у дитини про те, що їй би хотілося робити після того, як вона вийде з укриття.

Тема «Вікові реакції дітей на травматичні події»

Мета: підвищення психологічної компетентності педагогів щодо основних реакцій дітей різного віку на стресові та травмуючі ситуації.

I етап – «Потурбуйся про себе».

Вправа «Лимон».

Мета: зняття м'язової напруги, сприяння розслабленню.

Сядьте зручно: руки вільно, покладіть на коліна (долонями вгору), плечі і голова опущені, очі заплющені. Подумки уявіть собі, що у вас у правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що «вичавили» весь сік, розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття, тепер уявіть собі, що лимон знаходиться в лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Потім виконайте вправи одночасно двома руками. Розслабтеся.

II етап – Інформування «Реакції дітей на травматичні події за віком і способи допомоги».

Дитина віком до 6 років:

- Не розуміє, що відбувається
- Не переносить розтавання з батьками, відчуває себе беззахисною, чіпляється за батьків

- Має проблеми з харчуванням, сном
- Демонструє регрес у розвитку
- Боїться того, чого не боялася раніше
- Демонструє підвищену збудливість, роздратованість
- Стає вимогливою, командує, «упирається»
- Стає дратівливою, гнівається, багато кричить, б'ється
- Каже, що ви у всьому винні, «Забирайся, я тебе ненавиджу»
- Поводиться так, ніби не відчуває жодних почуттів, заціпеніла
- Багато плаче
- Сумує за людьми, яких більше не бачить через неприємну ситуацію
- Сумує за речами, що загубилися через неприємну ситуацію

Що робити?

Запевнити дитину, що ви та інші дорослі зможете її захистити.

Частіше обіймайте її, беріть за руку, садіть до себе на коліна. Будьте максимально спокійні, спілкуючись з дитиною. Спробуйте не говорити з нею про свої страхи. Слідкуйте за тим, щоб дитина випадково не почула про ваші страхи і побоювання, коли говорите по телефону з іншими людьми. Допоможіть їй повірити, що ви не залишите її і будете захищати. Доступною мовою завірте малюка, що повернетесь, коли залишаєте його самого. Розповідайте, коли саме збираєтеся повернутися додому. Намагайтеся не спізнюватися.

Не втомлюйтеся пояснювати дитині, що все закінчилося, ви – у безпеці. Закликайте ділитися своїми почуттями та емоціями: «Підійди до мене, візьми мене за руку, якщо тобі страшно. Так я зможу дізнатися, що ти хочеш мені щось сказати». Поясніть різницю між подією і спогадом про неї. Якщо дитина боїться залишатися вночі в своїй кімнаті або спати наодинці, якщо їй сняться жахіття, стежте, щоб перед сном малюк не перенапружувався, виготовте оберіг.

Можна пояснити, що жахіття трапляються після пережитої важкої події, а потім зникнуть. Можлива така реакція дитини, як відкат до більш ранньої стадії розвитку, вона може проявлятися як смоктання пальця, нічне нетримання сечі, бажання посидіти на ручках. Така поведінка може зберігатися якийсь час після нещастя. Важливо не критикувати дитину, не говорити: «Ти поводишся, як маленька!». У разі нічного нетримання сечі міняйте одяг та постільну білизну без коментарів.

Діти молодшого шкільного віку:

- Нерозуміння того, що сталося
- Почуття провини, звинувачення себе в тому, що трапилося
- Розгубленість, неуважність
- Страх повторення того, що сталося, і реакції на все, що нагадує про нього
- Повторення розповіді про те, що сталося знову і знову, програвання у грі
- Страх того, що їх переповнюють почуття
- Проблеми зі сном

- Занепокоєння власною безпекою та інших
- Зміни у поведінці, невласлива агресія, невгамовність
- Соматичні прояви, безпричинні болі
- Уважне спостереження за реакціями та станом батьків, небажання турбувати батьків своїми проблемами

Що робити?

Відповідайте на всі питання і реагуйте на поведінку дитини без роздратування. Проявляйте терпіння, щоб дитина почала відкриватися вам і позбавлятися від почуття провини. Створюйте атмосферу доброзичливості, щоб дитина могла виявити свої почуття. Постійно нагадуйте дитині, що вона у безпеці. Знайдіть для дитини надійне місце, де б вона могла висловлювати свої почуття: страх, смуток, роздратування, агресію, горе. Дозвольте дитині виплакати, посумувати. Не проявляйте очікувань, що дитина буде зберігати мужність і силу духу. Допоможіть організувати активний відпочинок, нехай дитина більше рухається. Так їй буде легше відволіктися від своїх почуттів і впоратися з фрустрацією. Ставтеся до проявів агресії, жорстокості або занепокоєння максимально терпляче. Якщо дитина скаржиться, що болить голова, живіт, м'язи, з'ясуйте, чи є медична причина. Якщо немає, то заспокойте дитину і завірте, що така реакція нормальна. Розумно реагуйте на скарги немедичного характеру. Якщо ви будете приділяти їм занадто багато уваги, симптоми можуть посилитися. Переконайтесь, що дитина досить багато спить, правильно харчується, п'є багато води і достатньо рухається.

Підлітки:

- Відчуження, сором, почуття провини
- Відчуває свою відповідальність за те, що не зміг взяти участь у вирішенні проблеми
- Усвідомлення власних страхів, почуття вразливості, страх здаватися ненормальним
- Демонстративна поведінка: вживання ПАР, ранні статеві стосунки, небезпечна поведінка, самоушкодження
- Страх повторення того, що сталося, та реакції на все, що нагадує про нього
- Різкі зміни у міжособистісних відносинах, віддалення, усамітнення
- Радикальні зміни у ставленні до життя
- Прагнення передчасно розпочати «доросле життя»
- Занепокоєння про безпеку і добробут інших

Що робити?

Підкреслюйте, що почуття дитини – абсолютно нормальні і більшість дорослих відчуває те ж саме. Підтримуйте її відносини з членами сім'ї і однолітками, щоб вона могла отримувати підтримку. Скорегуйте почуття надмірної відповідальності і провини: поясніть, що дійсно можна було зробити, а що ні. Допоможіть дитині зрозуміти, що нестримана поведінка є дуже небезпечним способом вираження почуттів (наприклад, гніву) перш за все, для неї самої.

Попросіть підлітка повідомляти, куди він йде і що хоче зробити. Важливо розуміти, що такий додатковий контроль не повинен тривати постійно. Визнайте і власні почуття (таким чином даючи зрозуміти, що не відмовляєтесь від них): різкість, гнів, запальність, роздратування та інші сильні прояви почуттів і емоцій. Знаючи про те, що в біду потрапило багато людей, серед яких, можливо, є родичі і друзі, підліток може захотіти допомогти їм. Підтримайте альтруїзм дитини: якщо вона прагне допомагати іншим, нехай робить це, але не бере на себе відповідальність за те, що трапилося.

Тема «Стрес. Профілактика стресу».

Мета: узагальнити відомості про стрес, його види та ознаки. Запропонувати загальні рекомендації в ситуації стресу.

I етап – «Потурбуйся про себе».

У стресовій ситуації у людини порушується дихання: воно стає частим, поверхневим, грудним. Для того, щоб швидко заспокоїтися, треба спочатку нормалізувати дихання. Одна із простих вправ для нормалізації дихання – вправа «Одиничка».

Уявіть собі одиничку.

Повільно ведіть очима вгору по її короткому «хвостик» та зробіть вдих.

А тепер опускайте очі вниз до кінця палички і робіть видих. Він буде довшим за вдих. Повторіть декілька разів.

II етап – Тематична бесіда «Стрес та способи його профілактики».

Життя сповнене стресових ситуацій. Деякі стресові ситуації можуть бути добрими, наприклад, народження дитини чи нова робота. Деякі можуть бути важкими, наприклад, втрата, хвороба. Дуже важкі стреси, пов'язані зі стихійними лихами. Окремо стоять стреси, пов'язані з військовими подіями.

Стрес (з англ. stress – напруга, тиск) – неспецифічна реакція організму у відповідь на сильний вплив подразника чи новину. Характеризується стереотипними змінами нервової та ендокринної систем у відповідь на загрозу реальну чи уявну.

Один з фізіологів та автор теорії стресу Ганс Сельє (1963 рік) запропонував розмежувати категорії «поганого» та «хорошого» стресу, ввівши поняття дистресу та еустресу.

Еустрес – (від грец. eu – «хороший» або «справжній») – сприятливий стрес, в результаті якого підвищується функціональний резерв організму, відбувається його адаптація до стресового фактора та ліквідація самого стресу.

Позитивні стреси (наприклад, народження дитини, весілля, вступ до інституту тощо) збагачують та прикрашають наше життя. В цих випадках організм сам регулює роботу всіх життєво важливих органів та продовжує функціонувати в нормальному режимі після «емоційного вибуху».

Проте стрес, що стає хронічним та/або надмірно інтенсивним, – небезпечний, і з ним треба боротися. Такий стрес називається дистресом.

Дистрес (від англ, distress — «горе», «страждання», «виснаження») – несприятливий стрес, внаслідок якого виснажуються захисні сили організму, що призводить до зриву механізмів адаптації та розвитку різних захворювань.

Іншими словами, дистрес – це стан людини, яка втратила здатність пристосовуватися до світу, в якому вона живе.

Виділяють 2 форми дистресу.

Гострий дистрес – дезорганізація поведінки людини при несподіваній, «катастрофічній» (зазвичай загрозливій життю або її основним цінностям) події (наприклад, при землетрусі, несподіваному нападі, втраті близьких).

Характерною для гострого дистресу є неадекватна поведінка (наприклад, безцільне метання або завмирання в одній позі, недоречний сміх) та/або виникнення гострих соматичних порушень (гіпертонічний криз, інсульт, інфаркт міокарда, виразка тощо).

Хронічний дистрес – тривалий вплив на людину несприятливих стрес-факторів (особливо психологічних, соціальних чи екологічних). Це, наприклад, конфліктна, безвихідна ситуація у сім'ї, скандали, матеріальні проблеми, втрата роботи, що приносить емоційно негативні переживання, особливо на фоні різних неврологічних і соматичних порушень.

Стрес може виявлятися на різних рівнях.

Фізичному: підвищена тривожність, часті захворювання, виснаження, вживання великої кількості ліків, слабкість, втомлюваність, скарги на самопочуття.

Емоційному: перепади настрою, страх, тривога, апатія, підвищена збудливість, агресивність, роздратування.

Поведінковому: уникання спілкування, усамітнення, екстремальна та деструктивна поведінка, зневага до себе, конфліктність.

Когнітивному: знижена концентрація уваги, критичності суджень та мислення, мотивації діяльності, забудькуватість.

Психологи розробили декілька простих рекомендацій, які дозволять попередити, а за необхідності швидко подолати стрес.

- Режим харчування
- Рухова активність
- Якісний відпочинок
- Усвідомлення та задоволення власних потреб
- Піклування про близьких
- Хобі
- Рутинна діяльність (спостерігати захід сонця, як квітнуть квіти, тече вода, грати з дітьми, готувати їжу, прибирати, проводити час з рідними)
- Почуття гумору
- Корисні думки
- Ритуали

Дозволяють заспокоїтися, знизити рівень напруги, розслабитися і спеціальні вправи.

Вправа «Гора з плеч».

Мета: вчитися фізичній релаксації .

Встати. Широко розставити ноги, підняти плечі, відвести їх назад, злегка напружуючи і зводячи в лопатках. Тримати плечі напруженими 5-10 секунд. Після цього різко опустити плечі, «скинувши» гору з плечей. Повторити вправу 5-6 разів

Тема «Техніки для психоемоційної стабілізації»

Мета: ознайомити педагогів із техніками, спрямованими на стабілізацію психоемоційного стану дітей під час освітнього процесу.

I етап – «Потурбуйся про себе».

Практичний психолог вітає присутніх і пропонує вправу, яка допоможе включитися в роботу – «Абетка стресостійкості».

Учасники по колу називають на кожну літеру алфавіту слово або словосполучення, яке має відношення до стресостійкості людини. Наприклад,

А – активність,

Б – бажання допомогти і т.д.

II етап – Інформування і оволодіння техніками, що знижують втому, напругу, підвищують пізнавальну активність.

За даними психологічних досліджень, 75% опитаних батьків зазначають, що з початком війни їх діти демонструють постстресову симптоматику, зокрема: швидку втомлюваність, низький пізнавальний інтерес, зниження успішності, емоційну нестабільність, плаксивість, тривожність, страхи, роздратування, конфліктність, спонтанні вияви агресії, порушення поведінки, непослух, непосидючість, порушення сну, харчування тощо.

Означені емоційні та поведінкові порушення виявляються в усіх сферах життєдіяльності дитини і зумовлені пережитим стресовим станом через війну.

Сприяння їхній психологічній стабілізації, зниження тривожності, підвищення пізнавальної активності є важливим завданням роботи для дорослих, зокрема, педагогів. Досягти цього можна, проводячи під час освітнього процесу психологічні п'ятихвилинки з використанням спеціальних технік і вправ.

Вправа «Цифри». Сприяє зниженню тривожності, психофізичної напруги, підвищенню зосередженості.

Дітям пропонується написати цифри у незвичайний спосіб.

Цифру 1 будемо писати носом,

Цифру 2 – підборіддям.

Цифру 3 – правим плечем.

Цифру 4 – лівим плечем.

Цифру 5 – правим ліктем.

Цифру 6 – лівим ліктем.

Цифру 7 – правим коліном.

Цифру 8 – лівим коліном.

Цифру 9 – «хвостиком».

Вправа «Загальний галас». Допомагає розслабитися, використовується для психологічного розвантаження .

Діти стоять колом або об'єднуються у пари і протягом 1 хвилини голосно говорять що завгодно.

Вправа «Похвала». Підвищує самооцінку, мотивацію навчання.

Дитина однією рукою гладить себе по голові, а другою – животик і хвалить себе за активність на уроці.

Тема «Джин Шин Джитсу»

Мета: оволодіння технікою Джин Шин Джитсу для зниження рівня тривоги, заспокоєння.

1 етап – «Потурбуйся про себе» .

Коли людина налякана чи хвилюється, автоматично відбувається напруження м'язів її тіла і навпаки, у стані спокою м'язи тіла теж розслаблені. Тому впливаючи на тіло, ми можемо впливати на наші емоції і заспокоїтися.

Вправа «Солдат та лялька».

Мета: знизити рівень психоемоційної напруги шляхом напруження – розслаблення м'язів.

Станьте зручно, відчуйте опору під ногами. Уявіть, що ви солдат – напружте усі м'язи тіла, витягніться як струна. Розслабтеся, ніби ви лялька, нахиліться уперед, теліпаючи руками. І знову ви солдат..., лялька... Вправа повторюється 3-4 рази.

2 етап – Інформування та оволодіння технікою Джин Шин Джитсу.

Усіх нас час від часу мучать тривоги, страхи, сумніви. Ці почуття буквально вибивають нас із колії та можуть привести до серйозних фізичних і психологічних наслідків. Ми часто недооцінюємо ту шкоду, яку завдають нашому здоров'ю переживання і тривоги. Та є така стародавня японська техніка Джин Шин Джитсу, яка допоможе заспокоїтися, впоратись з тривогами та переживаннями у лічені хвилини. Вона настільки проста, що до неї можна звертатись за будь-яких обставин: і на нараді, і на занятті, і ніхто не зрозуміє, що на їх очах ви провели маніпуляції для того, щоб заспокоїтися. Згідно з вченням Джин Шин Джитсу, кожен із пальців на руці відповідає за певну емоцію.

• Великий палець відповідає за відчуття тривоги (саме тому діти приділяють йому підвищену увагу, коли хвилюються). Якщо помасажувати великий палець, це допоможе розслабитися, абстрагуватися від турбот, заспокоїтися, покращити самооцінку та краще виспатися.

• Вказівний відповідає за страхи, аж до фобій. Якщо ви боїтесь, відчуваєте панічний жах, розітріть вказівні пальці на руках. Життєвий тонус і сила волі, здатність контролювати та удосконалювати свій внутрішній стрижень,

перемагати страхи та боротися зі слабостями – ті позитивні зміни, яких можна досягти за допомогою масажу вказівного пальця.

- Середній – відповідає за гнів. Стреси, агресія, злість – руйнівні емоції для організму. Вони змушують серце працювати у надрежимі, судини – з навантаженням, і часті головні болі – закономірне слідство, якщо цей стан нерідкість. Масаж середнього пальця нормалізує ці прояви.

- Безіменний – пов'язаний із таким почуттями як туга, смуток і невпевненість. Психологічно легше долати бар'єри, сприймати навколишнє в більш світлих тонах та протистояти проблемам, якщо взяти за практику масаж безіменного пальця. Ваше життя стане якісно краще.

- А за допомогою мізинця, як не дивно, можна контролювати почуття впевненості в собі. Мізинець відповідає за самооцінку. Якщо ви відчуваєте невпевненість, сумніви, дискомфорт – спробуйте потерти, помасажувати найменший палець, і подолати ці відчуття буде значно легше! Кровотік, що покращується з масажем мізинця, сприяє кращій роботі мозку та підвищує продуктивність праці.

Масаж долоней, як завершення процедури Джин Шин Джитсу, – звільняє позитивну енергію. Саме тому ми несвідомо потираємо долоні, якщо справа вийшла, і ми радісно передчуваємо успіх. Це також центр гармонізації, тому масаж долоней забезпечить позитивне мислення і зробить життя більш упорядкованим.

Отже, щоб відновити внутрішній баланс і погасити негативні емоції, потрібно обхопити палець руки і потерти його достатньо інтенсивно, роблячи масаж фалангів протягом 2-5 хвилин. Потім охопити палець так, щоб відчути в ньому пульсацію. Якщо ви відразу відчуваєте пульс, утримуйте палець, поки пульс не сповільниться. В залежності від того, на що треба вплинути, вибираємо потрібні пальці. Потім повторити те ж саме на другій руці.

А якщо в душі вирує ураган, спробуйте притиснути великий палець до центру іншої долоні на 2 хвилини. Ви відразу відчуєте себе спокійніше.

Тема «Як позбутися почуття провини під час війни»

Мета: з'ясувати причини та надати педагогам практичні рекомендації щодо роботи з відчуттям провини під час війни.

1 етап – «Потурбуйся про себе».

Наразі основне завдання педагогів – підтримувати дітей. Але вони не можуть робити це якнайкраще, якщо самі не будуть у ресурсі. Поруч із дитиною має бути впевнений спокійний дорослий. Тому важливо навчитися насамперед турбуватися про себе.

Одним з проявів турботи про себе є підвищення власної самооцінки, разом з нею підвищується і наша віддача та продуктивність життя. Давайте підніmemo собі самооцінку та настрій, сказавши декілька компліментів самому собі, а тому продовжіть речення: «Я пишаюся собою, бо я...».

Важливо підтримувати себе в різних ситуаціях, хвалити себе за будь-які успіхи.

2 етап – Інформування.

За час війни багато хто з нас відчував провину. За що лише не картали та не критикували самі себе! І за те, що лишились в Україні і не вивезли дітей у більш безпечне місце. І за те, що вивезли дітей і зрадили країну. І за те, що дозволили собі відпочити. І за те, що мало волонтеримо, а хтось волонтерить більше. Почуття провини може мати різну спрямованість. Сьогодні, у час війни, багато в кого виникає ще такий різновид почуття провини як провина вцілілого. І ми трохи зараз поговоримо про цей вид провини.

Які ж причини сьогодні найчастіше сприяють виникненню цього токсичного почуття? Це:

життя в атмосфері постійної загрози;

фізичне та психічне виснаження людини;

небезпека смерті;

життя в умовах безправності;

надмірний тиск;

наклепи та знуцання без змоги захистити себе.

І якщо людині вдалося виїхати на більш безпечну територію або вона від початку війни проживає в умовно більш безпечному регіоні, то може виникнути цей різновид провини.

Важливо пам'ятати, що почуття провини може перерости в агресію як стосовно себе, так і стосовно інших. Якщо, наприклад, говорити про агресію до себе, то це може бути самопожертва, нехтування безпекою.

Аби впоратись із почуттям провини, найкраще апелювати до контролю над думками та до поведінки.

Техніки, які допомагають впоратись із почуттям провини.

1. Робота з думками.

Тут варто перерахувати ті аспекти проблеми, які дають змогу нам поглянути на проблему під іншим кутом. Наприклад. Ви виїхали з сім'єю в більш безпечне місце, але картаєте себе за те, що багато хто лишився у небезпеці, а у вас все відносно добре, тому ви чуєтесь зрадником. Тож варто проаналізувати проблему та прописати основні позиції стосовно того, що відбулося. Спробуйте поставити собі запитання про переваги вашого рішення виїхати. Причому про переваги у широкому розумінні. І перерахуйте ці переваги. Наприклад:

- Подбав(-ла) про фізичне та психічне здоров'я дітей. Діти не сидять постійно під обстрілами. Адже це батьківська місія. Ми несемо відповідальність за життя і безпеку наших дітей. Наші діти – майбутнє країни.

- Потурбувався(-лась) про себе. Це теж важливо. Адже у разі настання критичної фази не буде затрачатись ресурс волонтерів та військових на вивезення цивільних людей з міста, і вони зможуть більше зосередитись на інших справах.

- Потурбувався(-лась) про те, що у разі настання гуманітарної катастрофи у місті менша кількість людей потребуватиме ресурсів (води, їжі).

- Потурбувався(-лась) про те, щоби не перевантажувати медичну систему міста під час війни...

І ось таким чином ми формуємо конструктивні помічні думки. І бачимо, що ухвалене рішення допомогло потурбуватись не лише про свою сім'ю, а й про систему (знизити навантаження на відповідні служби). Тобто суть техніки полягає в тому, щоб перейти від самозвинувачення до конструктивного розлогого пояснення.

2. Поведінка.

Коли завершили роботу з думками, то можемо переходити до поведінки. Якщо продовжити той приклад, яким ми щойно обговорювали, то подумайте, що конкретно ви готові й можете зробити для людей, які лишились на тих територіях. Можливо, доєднатись до волонтерської роботи. Можливо, задонатити якомусь фонду для допомоги ЗСУ. І так далі. Тобто чіткі кроки, які допоможуть вам відчувати свою причетність до справи. І пам'ятаймо, те, що ми працюємо і сплачуємо податки, – це також допомога країни. Такі дії частково дають змогу повернути відчуття контролю та впоратись із почуттям провини.

Якщо ж відчуваєте почуття провини за те, що у вас є світло і вода, а в когось їх нема, то знову ж продумати конкретні кроки, які можна зробити, аби допомогти владнати ситуацію. Наприклад, зменшити користування електроприладами у пікові години, як того просять відповідні служби. Запропонувати допомогу друзям, колегам та родичам, які потрапили в непросту ситуацію. Наприклад, можливо, комусь потрібна вода, і ви можете її завезти. Це те, що допомагає нам хоч якось впливати на ситуацію та дати раду почуттю провини.

Тема «Опановуємо інтрузивні спогади»

Мета: сприяти усвідомленню «нормальності» будь-яких почуттів у ситуації війни, сприяти поверненню контролю над ситуацією, розширити «поле толерантності» під час травматичних спогадів.

I частина – «Потурбуйся про себе».

Вправа «Психологічна стабілізація».

Будь-який рух сприяє виробленню гормону дофаміну, що не тільки піднімає настрій, а й стимулює концентрацію уваги, впливає на мотивацію.

Пропоную розпочати зустріч з рухливої вправи: вам необхідно за командою підняти – опустити руки. Повторити 3-4 рази.

II частина – Інформування, оволодіння техніками переключення уваги під час неприємних спогадів.

Людина, яка пережила травматичну ситуацію з часом може продовжувати згадувати про неї. Дуже часто ці спогади є неконтрольованими і виникають поза її бажанням. Такі мимовільні спогади називаються інтрузивними. Як і

реальна ситуація, через яку пройшла людина, спогади так само є дуже болючими, викликають страх, злість, емоційну напругу. Інтрузивні спогади можуть виникнути раптово і в день, і в ночі у вигляді кошмарів через тригери – образи, об'єкти, події, які так або інакше пов'язані з пережитою ситуацією і нагадують про неї.

Іноді в голові у людини виникають не спогади, а нав'язливі думки, переживання. Це викликає почуття власної «ненормальності».

Для опанування таких спогадів, заспокоєння викликаних негативних емоцій існує чимало технік. Однією з таких технік є техніка «Сейф».

Вправа «Сейф» .

Бувають такі спогади, про які наразі неможливо не те, що говорити, але й думати важко. Ці спогади важливо пропрацювати, але на все – свій час. Для опанування таких спогадів існує техніка, яка називається «Сейф». Сядьте зручніше, закрийте очі. Уявіть собі кімнату, кладову чи великий сейф – будь-що, що Ви можете закрити на замок.

Дайте собі час, щоб більш детально уявити це:

- Якого воно розміру?

- Якого кольору? Зробіть, щоб воно було світлим.

- Чи є в середині полички, де можна складати ваші спогади? Як вони розміщені?

- Яким чином воно закривається?

- Який ключ?

- Цей ключ у Вас, де ви його зберігаєте?

Тепер уявіть, що Ви берете ключ і відкриваєте замок. Відкрили. Зазирніть у середину. Тепер закрийте. Перевірте, чи замок закрится. Переконайтесь у цьому. Відкрийте, все на своїх місцях? Можете закривати. Тепер візьміть ваш спогад, який забирає у Вас дуже багато сил. Складіть його у конверт.

А тепер відкрийте замок та покладіть його всередину. Обережно. Спогад на місці. Можна закрити його. Вставте ключ у замок та закрийте його. Є. Стисніть руку, наче Ви стискаєте ключ у ній, це буде ваш умовний сигнал для себе про те, що Ви закрили цей спогад. Він є, він є частиною Вашого досвіду, але наразі йому краще бути там. Тепер Ви можете відпустити переживання з приводу нього.

Наразі він у безпечному місці і ключ від нього тільки у Вас. Тут може зберігатись не один спогад, Ви можете переставляти конверти, переглядати їх, коли прийде час, Ви зможете діставати ці спогади по мірі Вашої готовності працювати з ними, але зараз краще їм бути там стільки часу, скільки Ви вирішите.

Пам'ятайте, тільки ви керуєте своїми спогадами! Ви можете вимкнути або сховати їх, навіть тоді, коли вони самостійно виникли у вас!

Тема «Допомога дитині під час істерики»

Мета: підвищити компетентності педагогічних працівників у наданні психологічної підтримки дитині під час істерики.

I етап – «Потурбуйся про себе».

Доброго ранку! Вихідні промайнули, настала пора нового тижня, який треба розпочинати з гарним настроєм! З понеділком, нехай він, а за ним і весь цей тиждень, буде для вас легким, веселим та цікавим!

Часом напруження в тілі накопичується і не дає нам розслабитися. Зняти м'язову напругу можна не лише лежачи або сидячи, а й стоячи чи навіть коли йдеш.

- Достатньо уявити себе «без кісток»: ніби замість м'язів – пластилін чи гума.
- Уявіть своє тіло піджаком, що висить на вішаку.
- Порухайте тілом, яке вільно висить на єдиній опорі – хребті.
- Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс, коли ти рухаєш хребтом.

Ця вправа може знімати напруження і перед якоюсь важливою подією, або ж після неприємних контактів, або в станах хронічного стресу.

Проекспериментуймо, адже впливаючи на фізичне тіло, ми можемо впливати і на наш емоційний стан.

II етап – Інформування та оволодіння техніками.

Будь-який вияв емоцій у стресових ситуаціях – це нормально. Від перепадів настрою та емоційних виблисків потерпають і діти, і дорослі. Що робити, якщо у дитини почалась істерика.

Істерика – це реакція дитини в ситуаціях, коли та не в змозі контролювати свої емоційні імпульси. Дитина втрачає самоконтроль, ігнорує правила поведінки, яких раніше дотримувалася. Істерики з'являються, коли дитина намагається дати раду подіям і ситуаціям навколо. Це досить важко для дитини будь-якого віку.

Алгоритм дій дорослого, коли у дитини істерика

1. Стабілізуватись самому: взяти в руку якусь річ, спертися на спинку стільця чи стіну. Зараз наших сил та опори може не вистачати. Нагадати собі: істерика означає, що занадто висока напруга. Іноді дитині важливо зараз випустити пару.

2. Бути в контакті з дитиною. Не переривати контакт.

3. Якщо у дитини істерика, вона не чує наших умовлянь, погроз та нотацій. Потрібно надати підтримку почуттям дитини, назвати почуття дитини: «Ти злишся? Ти сумуєш? Зараз зовсім складно? Ти втомилась?». Намагатись озвучити потребу дитини. Істерика потребує нашої уваги, часто – наших рук та обіймів: «Давай я візьму тебе на руки! Мені теж хочеться додому. Якщо б я могла, я б для тебе...».

4. Якщо це маніпуляція – бути в контакті, почути потребу, але дати зрозуміти, що маніпуляція не пройде.

5. Якщо дитина мала – допустимо перефокусувати увагу.

6. Тільки після того, як контакт відновлено та потреба дитини почута й усвідомлена, можна розпочинати раціональний діалог. Почати переказувати те, що було до початку істерики і вести розмову до раціонального висновку.

7. У істерики є інерція – вона не може припинитися одразу ж.

8. Продумати й напрацювати практики, що робити після істерики, щоб не було відчуття втрати близькості: обіймашки, гра в мізинчики, т.д. Запропонуйте їй декілька варіантів і запропонуйте обрати той, який їй більше до вподоби. Пропонуйте варіанти страв, ігор, у які ви з нею гратимете, а також занять для її дозвілля. Завдяки таким діям дитина буде певною, що на неї зважають, а не ігнорують.

Тема «Що ми маємо знати про гнів та інші «погані» емоції»

Мета: сприяти розумінню педагогами «нормальності» будь-яких емоцій у стресовій ситуації, ознайомити з іграми для відреагування гніву.

I етап – «Потурбуйся про себе».

Бажаю доброго ранку. Нехай новий день принесе здійснення всього задуманого, гарний настрій та багато-багато посмішок.

Гра «Огірок-редиска».

Пропоную гру, яка допоможе зняти напругу втомленим та сердитим, і розважитися тим, хто прийшов у доброму гуморі. Ця гра-дражнилка – цікавий спосіб, як позбутися злості, гніву, щоб нікого не образити, і самому заспокоїтися.

Далі всі обзивають один одного, наприклад: «Гей ти, огірок! А ти – редиска!».

II етап – Інформування та ознайомлення з іграми для відреагування агресії.

Психологи наголошують, що немає правильних і неправильних почуттів та емоцій, адже всі вони відіграють важливу роль у нашому житті. Наразі усі реакції і емоції є нормальними. Ненормальною є війна, за якої ми живемо.

Коли трапляється щось погане, неприємне, як конфлікт, сварка, або людина зазнає втрати, потрапляє під обстріл чи стає свідком чогось жахливого – вона може відчувати сум, злість, страх; коли щось іде не так, як хотілося, чи коли хтось зазіхає на її права і свободи, вона теж може розлютисся й почати кричати, битися, погрожувати. І це є нормальними реакціями.

Саме відчуття злості, страху, роздратованості не є поганим. Важливо навчитися, як їх проявити безпечно для себе та інших, не ображаючи та не завдаючи шкоди.

Коли ми відчуваємося погано, корисно уявити місце, де нам добре й відчуваємо себе захищеними. Це може бути реальне місце, де ви були, або місце, про яке ви чули й хочете там побувати, або місце, яке ви придумали самі.

Навчитися відреагувати гнів допоможуть ігри і вправи.

1. «Видихнути хмару» – уявити, що вдихнули хмару і видихнути її зі звуком, можна з грозою та блискавкою (ми розкриваємо руки – показуючи, який розмір хмари ми вдихаємо, а на видиху видаємо звук, та зводимо руки, «зменшуємо» розмір хмари, долоні в кінці видиху з'єднуються, мов у хлопку. Можливо супроводжувати видих тупотінням ніг).

2. «Собаки» – «перетворитися» на добрих собачок, що вихляють хвостиками, потім, злих собак, що гарчать один на одного. А потім знову перетворитися на добрих собак, що приносяться та знайомляться.

3. «Клац-клац» – клацати зубами, ніби від холоду, потім показувати зуби, як мавпочки, показувати зуби і гарчати, як тигри. Перетворитися на людей.

4. «RRRR» – перетягувати тканину, тримаючи в зубах.

5. «Докричатись до Місяця»: якщо є можливість проявляти голос в повну силу. Уявити, що треба крикнути послання космонавтам чи інопланетянам (можна кричати з різних кутів кімнати один одному, можна спрямовувати звук «далеко-далеко»).

6. Дразнилка «Огірок-редиска».

7. «Плювалки» – виплюнути, видути з трубочки горошину в будь-яку ціль (плювати у людей і один в одного не можна).

8. «Лети!». Дути один на одного, як на перо. Дозволити собі дути на дорослого, щоб його «здути» з місця.

9. «Товкалки». «Відштовхнути повітряною хвилею» дорослого (партнера з гри), зробивши «відштовкуючи» жест руками. Партнер має «відлетіти».

10. «Бій подушками» (якщо дозволяє простір).

11. «Борці сумо» – засунути подушку під футболку і штовхатися, подушка пом'якшуватиме удар.

Тема «Нормалізуємо дихання – зменшуємо напругу»

Мета: використання дихальних технік для зниження рівня напруги в складних життєвих обставинах.

1 етап – «Потурбуйся про себе».

Зараз кожен із нас – опора не тільки для себе, а й для іншого.

Зараз ми всі – маяки та джерела зцілення для тих, хто поруч із нами.

Техніка «Маяк»

Сядьте зручніше, заплющте очі, розслабтеся.

Уявіть маленький скелястий острів далеко від землі. На вершині острова височіє маяк. Уявіть себе цим маяком, що стоїть на скелястому острові. Ваші стіни такі товсті і міцні, що навіть сильні вітри, які постійно дмуть на острові, не можуть похитнути вас.

Із вікон верхнього поверху ви вдень і вночі, у гарну і погану погоду посилаєте потужний промінь світла, який стає орієнтиром для суден.

Пам'ятайте про ту енергетичну систему, яка підтримує сталість вашого світлового променя, що ковзає океаном, застерігає мореплавців про мілини і є символом безпеки для людей на березі.

Спробуйте відчути внутрішнє джерело світла в собі – світла, яке ніколи не гасне.

II етап – Інформування та оволодіння техніками дихання для зниження напруги.

Керування диханням – це ефективний засіб впливу на тонус м'язів та емоційні центри мозку.

Повільне та глибоке дихання з участю м'язів живота знижує збудженість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню (релаксації).

Часте грудне дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість.

Вправа «Розслаблююче дихання».

Спробуйте розслабити м'язи тіла і зосередити увагу на диханні. Покладіть руки на живіт, трохи нижче ніж ребра.

ВДИХ. На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт «піднявся», грудна клітина не рухається).

ЗАТРИМКА ДИХАННЯ. На рахунок 1-2-3-4 затримуємо дихання.

ВИДИХ. Робимо повільний м'який видих на рахунок 1-2-3-4-5-6. Живіт «опустився». Під час видиху скажіть собі «Розслабся».

Повторити 5-6 разів, поки стан не стабілізується.

Вправа «Уповільнене дихання».

Уповільнене дихання – одна з найпростіших вправ для зняття стресу та напруги.

Уявіть, що перед вашим носом на відстані 10-15 см висить легенька пір'їнка. Дихайте тільки носом і так плавно, щоб пір'їнка не коливалася.

Вправа «Квітка – свічка».

ВДИХ. Уявіть перед собою улюблену квітку. Ви повільно вдихаєте її аромат, насолоджуєтесь ним.

ЗАТРИМКА ДИХАННЯ. Уявіть, як цей аромат наповнює ваше тіло.

ВИДИХ. Уявіть свічку. Ви видихаєте і намагаєтесь її задути.

Вправа «Повітряні кульки».

Уявіть, що вам необхідно надути повітряну кульку.

ВДИХ. Через ніс набираємо повітря.

ВИДИХ. Через рот – надуваємо повітряну кульку.

Додайте трішки уяви. Який колір повітря, що ви вдихаєте? Яка форма кульки? Розмір? А яке повітря видихаєте?

Вправа «Дихання за пальцем».

ВДИХ через ніс. Рука витягнута вперед. Великий палець підняти вгору. Увага до нігтя великого пальця руки.

ВИДИХ через рот. Рука повільно повертається. Великий палець вниз.

Тема «Панічна атака: що це і як відрізнити від серцевого нападу?»

Мета: усвідомлення педагогами власних ресурсів та їх використання для психоемоційної стабілізації в ситуації паніки.

I етап – «Потурбуйся про себе».

Кожен із нас має внутрішній ресурс, однак не завжди може самостійно його знайти. Тому основним завданням психологічної допомоги для нас є актуалізація адаптивних і компенсаторних ресурсів особистості, мобілізація психологічного потенціалу для подолання негативних наслідків надзвичайних обставин.

Вправа «Додай радощів».

Упродовж п'яти хвилин поміркуйте про свої особливі моменти, які дарують вам радість. Відкрийте свій щоденник і напишіть список того, що робить вас щасливими. Це може бути щось масштабне, як реалізація мрії, так і щось маленьке, наприклад, чашечка кави. Нехай це буде довгий перелік, пригадайте все-все.

Оберіть один з пунктів і виконайте прямо зараз, насолоджуйтесь процесом.

Якщо сьогодні ви не відчули себе щасливими, створіть для себе щастя самі: випийте смачної кави, обійміть рідних. Подякуйте за все, що маєте. Бо щастя, це не щось масштабне, це моменти, в яких ми цінуємо себе і своє життя!

II етап – Інформування та оволодіння техніками опанування панічної атаки.

Панічна атака (ПА) – сильний і раптовий приступ страху, коли немає реальної небезпеки чи видимої причини. Супроводжується шаленим викидом адреналіну в кров і, відповідно, сильними фізичними реакціями.

Симптоми панічної атаки:

- Раптовий початок, без попередження. ПА може спіткати в маршрутці, метро, за кермом, у торговому центрі, під час наради чи ділової зустрічі
- Людині дуже страшно. Вона каже про страх померти, відчуття нереальності того, що відбувається з нею, деперсоналізацію, страх збожеволіти
- Людині може здаватися, що вона от-от втратить свідомість
- Прискорене серцебиття (тахікардія)
- Важкість у грудях
- Прискорене дихання, відчуття нестачі кисню
- Холодіють руки і ноги, у голові «пульсує», тиск підвищується
- Тіло тремтить
- Озноб
- Запаморочення, потемніння в очах
- Відчуття стиснення голови, головний біль

Скільки триває панічна атака і як її позбутися?

Панічні атаки – це не окрема хвороба, а симптом, що нервова система дала збій. Із панічною атакою можна впоратися самостійно, знаючи потрібні

прийоми й техніки. Також важливо пам'ятати, що жодна панічна атака не закінчується смертю. Зазвичай вона минає через 5–10 хвилин.

Тож якщо ви чи ваші близькі відчули приступ страху – не хапайтеся за корвалол, а спробуйте опанувати себе за допомогою розроблених психологами дієвих методик. Важливо: напад можна зупинити тільки на самому початку, коли тривога з'являється. І саме тоді це має сенс, до того моменту, як думки в голові вже накрутилися і всередині все досягає кульмінації, точки кипіння.

Техніки, що нормалізують дихання і серцевий ритм.

Організм – цілісна і логічна система. Оскільки кисень підвищує тривожне збудження в корі головного мозку, важливо збільшити концентрацію вуглекислого газу і зменшити концентрацію кисню в крові:

- дихання в паперовий пакет (повільні безперервні вдих і видих – вдих краще носом, а видих ротом);

- дихання в руки, складені човником (за тією ж методикою, що вище);

- дихання в подушку;

- щоб знизити частоту і силу серцевих скорочень, допоможе діафрагмове дихання.

Для цього в комфортному для вас положенні робіть повільний безперервний вдих носом на три рахунки, ніби «надуваючи міхур животом». Потім – такий же повільний безперервний видих ротом на 5–6 рахунків.

Техніка «5-4-3-2-1».

Це одна з дієвих технік заземлення. Вона дозволяє переключити увагу мозку на ситуацію «тут і зараз» та позбавитись фіксації на неприємному, і людина з панічною атакою відчує полегшення.

Уважно подивіться навколо, знайдіть та озвучте:

5 речей, які ви БАЧИТЕ;

4 речі, до яких можете ДОТОРКНУТИСЬ;

3 речі, які зараз ЧУЄТЕ;

2 речі, які можна ПОНЮХАТИ;

1 річ, яку можна СПРОБУВАТИ НА СМАК.

Техніка «Якорі реальності».

Під час панічної атаки конче необхідно заземлитися. Для цього переводимо фокус уваги на тіло як на фізичний об'єкт:

- Надягніть на кисть гумку, якою скріплюють банкноти, і зробіть помірно болючий щипок: «Я тут, на вулиці... Я відчуваю своє тіло, і саме я володар свого тіла».

- Позитивна установка голосом. Промовте вголос: «Все добре, катастрофи немає», «У мене панічна атака, організм викинув адреналін, але зі мною все буде добре», «Я спокійний(а), я сильний(а), я нічого не боюся».

- Якщо у вас чи близьких раніше вже траплялися панічні атаки, зробіть індивідуальні картки-нагадування. На кожній з карток можна написати: «Катастрофи не буде», «Мій організм вміє фантазувати. Організм, ти в безпеці!», «Досить боротися з вітряками, нам треба спокій!», «Я – господар свого тіла!» та інші мотивувальні вислови, які вас заспокоять або допоможуть

усміхнутись. Перебирайте картки, читайте вголос, щойно відчуєте, що паніка може вас охопити.

- Погляньте на світ навколо та опишіть у деталях, що відбувається навколо вас – неначе пишете твір чи запис у щоденнику.

- Закрийте очі і подумки відправте себе в місце, де ви відчували себе спокійно й захищено, де вам дуже добре (місце біля моря чи в лісі, дім, пікнік із родиною, музичний фестиваль).

- Метафоризуйте страх. Поставте собі чи іншим запитання: «Якої форми мій страх?», «Якого кольору?», «Якої консистенції?», «Де він зараз у мені?», «Який розмір?», «На що схожий?», «Як його звать?», «Що йому від мене треба?» А потім зробіть глибокий вдих і на видиху уявляйте, як страх починає зникати, випаровуватись, кришитись.

Сканування тіла.

- Зосередьтеся на кожній клітинці свого тіла, починаючи від маківки і до п'ят.

- Заплющіть очі, завчасно переконавшись у власній безпеці.

- Спробуйте відчути своє чоло, очі, ніс, губи, підборіддя, шию.

- Відчуйте свої плечі та сильні руки, спостерігайте за тим, як ваші легені самостійно дихають і ваша грудна клітка піднімається та опускається.

- Продовжуйте так до самого низу.

- Ця техніка спрямована на розвиток стійкої та гнучкої уваги.

- Ви навчитеся спрямовувати увагу на те, що відбувається у цей момент в тілі, органах чуттів та в думках.

Прогресивна м'язова релаксація.

Принцип вправи полягає в тому, що регулюючи м'язову напругу, ми впливаємо на самопочуття. У спокійної людини – розслаблене тіло.

Отже, напружте всі м'язи та протримайте цей стан якомога довше, а потім різко розслабте все тіло.

Техніка «Лижник».

Корисна для зняття м'язових, а відтак і емоційних напружень; створення психологічної рівноваги при прийнятті важливих рішень. Вона швидко позбавляє від метушні та хаотичності думок і дозволяє думати про «наболіле», але вже на рівні «спокійного розуміння».

Техніка складається з махів руками вгору-вниз, синхронного підйому і опускання ніг з носків на п'яти. Робимо махи руками вгору над собою і різко опускаємо їх вниз. Під час того як руки різко повертаються, п'яти у цьому ж ритмі синхронно з опусканням рук піднімаються і опускаються з невеликим стуком, злегка вдаряючись об підлогу.

Техніка «Безпечне місце».

Заплющіть очі та детально уявіть собі безпечне місце, де вам буде комфортно і затишно. Спробуйте почути звуки, які там лунають, запахи тощо. Уявіть, що знаходиться навколо вас.

Ця вправа на уяву дозволяє відволіктися від того, що відбувається зараз.

Однак її можна виконувати тільки тоді, коли ви перебуваєте у відносній безпеці, адже вам необхідно буде заплющити очі та максимально відволіктися від усього, що відбувається навколо вас. Тому завчасно переконайтеся, що поруч є людина, якій ви можете довіряти.

Техніка «Формула СТОП».

Екстрена формула СТОП використовується для зупинки початку нападу панічної атаки:

С – Стоп! Сказати собі це чітко, ясно, не думаючи, «що» це означає і «навіщо».

Т – Тіло. Змістити фокус уваги на тіло: використати вправу на заземлення + повільне діафрагмове дихання.

О – Огляд. Фокус уваги з тіла на навколишнє середовище, просто описуючи реальність навкруги вас.

П – Позитивна установка: «Все добре, катастрофи немає», «Я в нормі, це просто фантазія», «Я спокійний(а), я у безпеці». Виконання якоїсь простої рутинної справи (пофутболити камінці, помити посуд, посмикать траву).

Тема «Як поповнювати власний ресурс»

Мета: знаходження педагогами власних ресурсів та їх використання для психоемоційної стабілізації.

1 етап – «Потурбуйся про себе».

Вправа «Я є. Я маю. Я можу. Я буду» (<http://surl.li/enkjpg>)

Щоб бути помічним для себе та інших, важливо бути в ресурсі. Відновити власну енергію допоможе вправа «Я є, Я маю, Я можу, Я буду».

1. «Я є». Напишіть те, чим ви пишаєтеся в собі і що доброго пов'язане з вами. (Я жива(ий). Я доброзичлива(ий). Я активна(ий)).

2. «Я маю». Перерахуйте людей, місця та різні ресурси, на які ви можете покластися. (Робота, батьки, подруга, колеги, кошти на рахунку).

3. «Я можу». Напишіть навички, вміння, види діяльності, якими ви володієте. (Брати відповідальність, керувати проектами, вчитися, спілкуватися англійською, підтримувати людей, знайомитися з людьми).

4. «Я буду». Вкажіть, що ви робитимете, щоб підтримати себе у важкі часи. (Піду на прогулянку, ляжу спати вчасно, зателефоную подрузі).

В останньому пункті можна також записати такі кроки, які необхідні для покращення ситуації та вирішення проблем.

Вправа сприяє актуалізації особистих ресурсів, які є в кожного з нас, та необхідності їх використовувати у складних ситуаціях

II етап – Інформування (<https://np.pl.ua/2023/02/shcho-robyty-koly-osobystyy-resurs-na-nuli-porady-psykholohyni-nadii-tereshchenko/>).

Війна росії в Україні, що триває вже майже рік, виснажує українців матеріально, фізично, психологічно. Втрата звичного образу життя, безліч побутових проблем, з якими ми не стикалися в мирні часи, забирають сили та

«вибивають з колії». Щодня навіть у глибокому тилу ми дізнаємося про обстріли, поранених та загиблих людей, про зруйновані міста та насильство з боку окупантів.

Багато людей сприймають стан емоційного вигорання як категорично негативний, помилково докоряючи собі в лінощах чи неорганізованості. Насправді ж стан «нульового ресурсу» просто сигналізує нам про необхідність зробити перерву та перемкнути увагу.

Щоб швидко повернутися у «форму» психологиня та психотерапевтка проєкту Rescue Now Надія Терещенко радить:

Щоденні ритуали радості

Стрес не завжди очевидний. Навіть коли здається, що в житті все спокійно, щоденна рутинна та обов'язки забирають багато енергії. Ритуали, які дозволяють відновити особистий ресурс, мають бути так само щоденними. Чашка кави зранку в цілковитій тиші або година, проведена наодинці з улюбленою музикою. Дрібниці, на які постійно не вистачає часу, але саме вони допомагають нам відновити мотивацію та налаштуватися на продуктивний день.

Упорядкований простір і догляд за собою

Коли здається, що в житті все йде не за планом, важливо відновити відчуття контролю. Тому впорядкування робочого місця або власної оселі може бути першим кроком. Також приділіть увагу догляду за собою.

Спорт

Традиційне джерело дофаміну. Так званого «гормону щастя», що, зокрема, має вагомий вплив на зосередженість і мотивацію. Прості та регулярні фізичні навантаження здатні допомогти вийти зі стану втраченого емоційного ресурсу.

Кохання (if you know what I mean)

Кохання є потужним джерелом дофаміну і способом знизити рівень стресу. Тож класики радять: кохайтеся. З правильними людьми. І вони мають рацію.

Small talk

Коли не вистачає енергії та відчувається важка втома від рутини, маленька розмова ні про що з новою людиною може дати позитивний імпульс, такий необхідний вашій психіці.

Мрійте

Так, це складно робити під час війни – планувати майбутнє та своє життя. Але саме цей образ майбутнього часто змушує людей боротись і перемагати навіть у найбільш безвихідних ситуаціях. Вірте в себе та у своє майбутнє.

Вправа «Мої ресурсні заняття».

У період кризи, травми, війни ми часто відчуваємося беззахисними й слабкими, наша внутрішня дитина хоче замертти, сховатися з головою під уявну ковдру від нескінченних проблем воєнного часу, бо здається, ці жахіття не скінчаться ніколи.

Проте ми вже дорослі, а всі психологи єдині: заради збереження ментального здоров'я та працездатності людина навіть не може, а мусить шукати способи розрядки, заспокоєння та радості саме в складні часи. Тому

пропоную визначитися з тим, що допомагає саме вам наповнюватися енергією і скласти список таких речей та дій. І коли у вас не буде сил або «опустяться руки» поверніться до цього списку і виконайте декілька пунктів. Після цього побачите – життя налагоджується. Бережіть себе!

Тема «Шукаємо ресурс»

Мета: формувати вміння знаходити психологічний ресурс в складних життєвих обставинах. Сприяти оволодінню навичками стабілізації та відновлення.

I етап – «Потурбуйся про себе».

Психологи говорять, що любий стрес «відкладається» в тілі. Спочатку неусвідомлено, непомітно для нас, потім переходячи в хронічні захворювання. Це можуть бути зажими м'язів, напруження певних частин тіла, «блукаючий» біль в певних органах тощо.

Пропонуємо просту техніку, яка допоможе за допомогою напруження і розслаблення м'язів контролювати власне тіло.

Техніка «Заморозка».

Сядьте зручно, знайдіть опору для ніг і спини, руки покладіть на свої коліна. Зробіть глибокий вдих і видих. Зосередьтеся на своєму тілі. Почнемо з рук: стисніть кулаки, сильно, як тільки зможете. Відчуйте як напружилися м'язи, кисті та передпліччя. Утримайте напруження, ніби вас «заморозили» (дорахуйте до п'яти). Тепер розслабте м'язи. Розтисніть кулаки. Відчуйте розслаблення. Тепер руки розведіть в сторони, зігніть в ліктях, напружте біцепси. Розслабте. Тепер шия і плечі. Підніміть плечі, втягніть ший. Напружтеся....Розслабтеся. Далі живіт...сідниці...м'язи на ногах.....стопи...А тепер розслабте все тіло. Відчуйте приємне розслаблення.

II етап – Інформування та оволодіння техніками пошуку ресурсу.

Як би це дивно не звучало в теперішній ситуації, наш ресурс навколо нас! Те, що надає нам сили, наснаги, витривалості, позитиву, радості, щастя, підтримує нас в складні моменти життя, зовсім поруч. Зараз ми в цьому переконаємось.

Візьміть свої телефони, зайдіть в «галерею» і виберіть 4-5 фотографій, які можуть бути вашим ресурсом: дивлячись на них, ви відчуваєте щастя, любов, захоплення, відчуття спокою, які можуть вас підтримати (або підтримували) в складні моменти. Це можуть бути фотографії з минулого (якщо вони не роблять вам боляче), а можуть бути фотографії сьогодення. Обирайте самі. Відстежуйте, що ви відчуваєте. Покладіть їх в окрему папку і дайте їй назву. Наприклад: «Мій ресурс», «Моя підтримка», «Що я люблю»... тощо).

Ці папки можна поповнювати наступними фотографіями, які будуть вам допомагати, підвищувати настрій. Частіше їх переглядайте. Будьте в ресурсі.

Тема «Мрії – мотиватори життя»

Мета: підвищення ресурсності педагогів, формування у вчителів орієнтації на збереження свого психічного здоров'я та здоров'я учнів, усвідомлення власних ресурсів та їх використання для психоемоційної стабілізації.

1 етап – «Потурбуйся про себе».

Пропоную помріяти і дати відповідь на запитання: Що я зроблю після війни? Прислухайте, як змінилася ваша енергія при цьому. Як гадаєте, чому?

2 етап – Інформування та оволодіння техніками.

Сьогодні поговоримо про важливі речі. Про наші заповітні мрії та бажання, про те, як досягти свою мрію. Про те, чи доречно мріяти під час війни. Як дорослі можуть допомогти дітям і дозволити собі зберегти здатність мріяти.

Мрії – це наші думки, бажання, які здаються нам недосяжними. Це перший крок до мети. Це сила, це сенс життя. Це наш мотиватор. Мрії – це «паливо» для нашого життя. Вони пов'язують наше теперішнє і майбутнє та дають надію. Надія та мрії – один із ресурсів нашого воєнного часу і важливо дозволити собі ним користуватись.

Стрес та травматизація звужують наше відчуття реальності. Чим більший рівень стресу та травматизації – тим більше ми сфокусовані на минулих переживаннях, які постійно відображаються у нашому теперішньому. А мрії – про майбутнє, це перенесення фокуса уваги, рух уперед. Це створення простору відновлення. Тому мрії та творчість саме зараз – це «терапевтичний інструмент». Вони розширюють наш внутрішній простір. Мрії наближують майбутнє, особливо, якщо ми ще й додаємо до них план дій.

Саме зараз нам важливо відновлювати зв'язок: минуле (мої здобутки, мої напрацювання, мої якості) – теперішнє (те, що я вмю, прагну, знаю про себе та світ саме зараз) – майбутнє (світ та я, яким я хочу бути, чим займатися).

Чому зараз складно дозволити собі мріяти?

1. Тому що є розчарування, що минулі мрії не здійснились.

Що робити: дітям важливо відчути нашу підтримку: «Так, шкода, що саме ця мрія не здійснилася. Ти так цього хотів. Мені самій так важко примиритися з тим, що не здійснилося. Але... Можливо вона зміниться і стане новою мрією. Давай з тобою помріємо про...». Багато дітей та дорослих розчаровані та болісно переживають втрату мрій та нездійснених планів. Мрія може не здійснитись саме так, як ми хотіли, але нам важливо зберегти надію.

2. Тому що є почуття провини. Мрії, радість під час війни можуть підсилювати відчуття провини того, що ми вижили.

Що робити: важливо розповідати дорослим та дітям про те, що радість – це енергія. Радість пов'язана з роботою нейрогормонів, що додають нам відчуття безпеки, спокою, розслаблення. Ця енергія нам дуже потрібна для відновлення. І це наші ліки. Мрії пов'язані з позитивними емоціями, і нам потрібно приймати «вітамін мрій та радості».

3. Тому що бажати тільки для себе – це може вважатись за егоїзм.

Що робити: розповідати про те, що тільки коли ми піклуємося про себе, ми можемо відчувати потреби та піклуватись про інших. Дозволити собі мріяти – це теж піклування, бо це повернення собі цілісності, контролю. У нашому житті є важливі сфери, а в кожній сфері є свої потреби: тілесність (їжа, спорт, сон, вода, вітаміни, кисень); реалізація (розвиток, для дитини – навчання); контакти (близькість); уява (сфера творчості, мрій, цінностей).

4. Тому що коли ми переживаємо травматичний досвід, у нас страждає когнітивна сфера і уява зокрема.

Що робити: дитина повернеться до творчих дій та знов почне мріяти, коли відновиться відчуття безпеки. А безпека для неї – це і наша присутність та надійність, і рутини в нашому житті, і можливість хоч щось проконтролювати, і наскільки можливо – передбачуваність. Ми можемо їй це дати.

5. Тому що може здаватись, що мрії взагалі зараз недоречні, а мрія може бути тільки про Перемогу.

Що робити: казати про те, що велика Перемога складається з великої кількості наших особистих перемог.

6. Тому що може здаватись, що мрії позбавляють нас відчуття контролю та відводять від реальності.

Що робити: важливо питати себе та дітей: що ми можемо робити для наближення мрії? Розповідати дитині, що мрія – це наче енергія, яку ми втілюємо в реальність своїми діями. Що ми можемо зробити першим кроком? Це може бути і малюнок мрії, і створення плану щодо її реалізації, і крок до вивчення нового.

Техніка «Сходинок мрій».

Ми можемо запропонувати дитині пройтись «сходинками мрій» та помріяти не тільки для себе, але й для інших:

Мрія для себе

Мрія для найближчих

Мрія для родини

Мрія друзів – однокласників – сусідів – громади

Мрія для міста

Мрія для країни

Мрія для світу

Ми, дорослі, створюємо простір і даємо дозвіл на будь-які прояви дитини.

Розмова про мрії.

Розмову про мрії можна почати зі слів:

«А знаєш, про що я мрію саме зараз?»

«А що ти зробиш першим, коли почувеш слово «Перемога!»?»

«А якби у тебе була чарівна паличка, щоб ти начаклував/ла?»

Важливо пам'ятати, що мрії сучасних дітей можуть бути більш матеріальними. А ще саме зараз, щоб відчувати більше опори, заземлення, діти та дорослі можуть мріяти та казати про матеріальні, реальні речі. Це додає упевненості.

Також нам важливо сформувати зв'язок: мрія – дія. Саме дія – можливість на щось впливати – додає нам сили контролю. Між тим, що залишиться мрією, а що стане реалізованим – залежить від наших дій. На цьому етапі можна використовувати різні техніки постановки цілей та їх реалізації.

Тема «Що таке стрес та як з ним боротися?»

Мета: підвищити рівень інформованості педагогів, відпрацювання навичок зниження рівня напруги в складних життєвих обставинах.

I етап – «Потурбуйся про себе».

Людина живе одночасно на багатьох рівнях: тіло, емоції, розум. Нам важливо пам'ятати, що ми можемо працювати з рівнем розуміння та емоцій тільки тоді, коли тіло стабілізоване, відчувається безпечно. Тому в той момент, коли страшно, слова не працюють. Натомість треба одразу вплинути на тіло. А тіло впливатиме на психічні процеси.

Нервова система влаштована так: коли небезпечно тілу й нам страшно, усі знання не засвоюються. Тож перше, що треба зробити, – повернути безпеку тілу. Якщо поруч із вами дитина, обійміть її та скажіть: «Я з тобою». Якщо її рухи пришвидшені, треба говорити повільно, тихо й бути на рівні очей дитини. Якщо ви самі, обійміть себе. Так вмикається парасимпатична система, що наче каже нам: «Не бійся, ти впораєшся».

Коли ви не знаєте, як швидко вплинути на свій стан, можна:

швидко зробити масаж обличчя. Наприклад, поводити руками по чолу, підіймаючи шкіру від брів до лінії росту волосся;

виконати техніку «Обійми метелика»;

подихати діафрагмою, щоб видих був довшим за вдих. Наприклад, «Дихання по 1», «Дихання по квадрату»;

«заземлитися». Наприклад, сядьте так, аби ви могли спертися спиною на щось. Відчуйте свої стопи. Це треба, щоби повернути відчуття опори. Спробуйте відчуття на стопі 9 точок опори: 5 пальців, подушечки та п'ятки. Зробіть переكاتи стопами, подивіться на свої ноги, натягніть пальці. Розслабтеся.

II етап – Інформування з тем, оволодіння техніками стабілізації в ситуації стресу.

Зазвичай в нормальних умовах відновлення нашого психоемоційного стану відбувається само по собі – без нашого усвідомленого впливу.

Подзвонив будильник – настрій погіршився, треба прокидатися, випили запашну чашку кави – настрій покращився, затори на дорогах – настрій погіршився, але все ж встигли вчасно на роботу – настрій покращився і т.д.

Але якщо нічого приємного не відбувається – ми не відновлюємося, і наше самопочуття погіршується, що з часом починає впливати на наш стан уцілому.

На людину безперервно діють різноманітні фактори та подразники. Виникнення несподіваної та напруженої ситуації призводить до порушення

рівноваги між можливостями організму і вимогами навколишнього середовища. Наступає неспецифічна реакція організму у відповідь на цю ситуацію – стрес.

СТРЕС – стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Простими словами стрес – реакція організму на небезпеку.

Ознаки стресового напруження:

- Неможливість зосередитись на чомусь (ви постійно відволікаєтеся, увага розсіяна).
- Надто часті помилки в роботі (через неувважність ви припускаєтеся помилок, які раніше не робили).
- Погіршення пам'яті (знижена працездатність).
- Часте виникнення відчуття втоми (ви відчуваєте себе мляво, часто хочете спати, просто лежати та нічого не робити).
- Дуже швидке мовлення (під час хвилювання ви розмовляєте швидше звичайного, рухи також можуть бути активніші).
- Часті болі (спина, голова, ділянка шлунку) (це найбільш вразливі органи до стресу).
- Підвищена збудливість, роздратування (ви емоційні, тому бурхливо реагуєте на подразники).
- Робота не приносить попереднього задоволення (те, що раніше вас задовольняло, надихало більше не приносить радості).
- Втрата почуття гумору (ви починаєте не реагувати на жарти або навіть агресивно відповідаєте на гумор інших).
- Потяг до вживання алкогольних напоїв (бажання заспокоїтися в будь-який спосіб).
- Постійне відчуття недоїдання або втрата апетиту (тривожність завжди прямо впливає на процес харчування людини).
- Неможливість вчасно завершити роботу (причиною найчастіше є невміння організувати свій час).

Стадії стресу.

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

1. Фаза тривоги. Організм мобілізується для зустрічі із загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які обумовлюють боротьбу або втечу. Також під час цієї стадії людина набуває досвіду. Ця стадія може тривати від декількох секунд до тижня, в залежності від сили стресу.

2. Фаза опору (фаза адаптації). Коли вдається успішно долати труднощі, що виникають, без будь-якої шкоди для здоров'я. Під час фази адаптації людина бореться із факторами стресу, контролює свою поведінку, дії і т.д. Фаза адаптації триває до 2-х тижнів.

3. Фаза виснаження, коли внаслідок надто тривалої чи надлишково інтенсивної напруги організм виснажується, знижується його опір і починають проявлятися різноманітні ознаки фізичного неблагополуччя: зниження апетиту, порушення сну, втрата ваги, тощо (тривалість більше декількох тижнів).

Необхідно зазначити, що невеличка доза стресу справляє позитивний вплив на нашу психіку, повертає нам життєві сили, відточує наші навички долати побічні ефекти неприємних ситуацій. Такий стрес називається еустрес (короткотривалий, коли можливостей, ресурсів людини достатньо для виходу з нього). Справжня проблема полягає в руйнівних наслідках тих стресів, які називають дистрессами (довготривалими, повторювальними, сильнішими за адаптаційні можливості людини), що руйнують і кар'єру, і стосунки, і шлюб, і здоров'я, і життя людини.

Які способи «боротьби» зі стресом існують?

- Намагайтеся, за можливості, дотримуватися режиму дня та сну.
- Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати.
- Подбайте про запаси можливих продуктів харчування та питної води.
- Споживайте лише достовірну інформацію з офіційних джерел. Дозуйте новини і кількість проведеного часу в соціальних мережах.
- Частіше рухайтесь і виконуйте фізичні активності.
- Займіться улюбленими справами або хоббі, щоб переключитися.
- Якщо є така можливість – допомагайте тим, хто цього потребує.
- Правильно та глибоко дихайте, рахуйте вдихи та видихи, врівноважуйте їх.
- Якщо є така можливість – спілкуйтеся з близькими людьми та частіше будьте на зв'язку.
- Частіше гуляйте на свіжому повітрі.

Тема «Методи заземлення у боротьбі зі стресом»

Мета: ознайомити педагогів з поняттям «заземлення». Розглянути техніки заземлення як ефективного метода стабілізації психоемоційного стану та заспокоєння.

1 етап – «Потурбуйтеся про себе».

Техніка «Подушка безпеки».

Ми звикли тривожитися. І від поганих моментів, і від хороших, і навіть від самої тривоги ми також тривожимося. І коли ми ловимо себе на цьому почутті, варто переспрямувати наш ресурс на позитив.

Візьміть аркуш паперу й намалюйте на ньому ваші «подушки безпеки». Наприклад, у вас є власне помешкання, і це – ваша подушка безпеки. У вас є робота, машина, рахунок, друзі, кохані – малюйте ще подушки. Вони можуть поєднуватися між собою або бути намальованими окремо.

Кожна подушка – це те, що вас підтримує. Їх може бути скільки завгодно – стільки, скільки ви зможете згадати.

Але намалювати їх потрібно так, щоби на кожній ви могли уявити зверху себе. Тож розташуйте аркуш максимально комфортно для вас. Кожну подушку треба підписати (щоб ви не забули, що малювалося на увазі), їх можна розмалювати в різні кольори.

Під час роботи намагайтеся відслідковувати ваші емоції: чому ви вибрали саме такий колір? яка кількість ваших подушок? чому вони розташовані саме так?

Цей малюнок нагадує нам, що, окрім тривожності, у нас є безліч інших моментів, які підтримують нас і дарують позитивні емоції. А за потреби – зможуть допомогти.

2 етап – Інформування та знайомство з техніками заземлення.

Під час війни наш організм перевантажений зайвими емоційними переживаннями і тому може «давати збій» у роботі. У такі моменти варто вміти себе контролювати та заспокоювати емоційні бурі. У цьому нам може допомогти метод заземлення.

Що таке заземлення?

Заземлення – це набір технік, які сприяють заспокоєнню тут і зараз, в ситуації, що зумовила емоційну напругу. Вони корисні, коли ми відчуваємо сильні емоції, пригнічені або переживаємо панічні атаки, чи кошмари.

Мета заземлення – вивести людину з травмуючого переживання, в яке вона занурена. В такий спосіб людина зможе переключитися з емоцій, які охопили і заважають логічно думати, на діяльність щодо аналізу ситуації та пошуку шляхів її вирішення.

Коли можна використовувати методи заземлення?

Методи заземлення можна використовувати будь-де і в будь-який час, коли потрібно заспокоїтися, щоб почати щось робити.

Вони переключають увагу людини з власних, як правило, сильних емоцій, до усвідомлення реальної ситуації, повертають відчуття рівноваги і власного тіла, пробуджують до осмислення і діяльності.

Які є техніки заземлення?

Існує три види технік заземлення: розумові, фізичні та дихальні.

Сьогодні ми будемо з вами говорити про розумові техніки заземлення. Розумові техніки допоможуть нам перефокусувати та структурувати свої думки за рахунок включення когнітивних процесів.

Техніка 5-4-3-2-1 (Почуття).

Техніка полягає у тому, що потрібно назвати певну кількість предметів, спираючись на свої відчуття:

- п'ять речей, які я бачу навколо, їх форму та колір;
- чотири речі, яких я можу торкнутись;
- три речі, які я відчуваю в своєму тілі;
- дві речі, які я зараз чую;
- одну приємну річ, яку я можу сказати про себе.

Техніка 5-4-3-2-1 (Оточення).

Назви:

- 5 кольорів, які ти бачиш;
- 4 фігури, які ти бачиш;
- 3 м'які речі, які ти бачиш;
- 2 людини, яких ти бачиш;

- 1 іграшку, яку ти бачиш.

Гра Абетка.

Обери категорію (наприклад, їжа) і придумай предмет для кожної літери в алфавіті (наприклад: ананас, банан, виноград, груша тощо).

Виконай складне розумове завдання або обчислення. Наприклад:

- для дітей дошкільників це може бути додавання, віднімання одиниці;
- для дорослих – повторення таблиці множення, додавання, віднімання тощо.
- додавайте до нуля 7 так довго, як у вас виходить (або будь-який інший інтервал): нуль, сім, чотирнадцять, двадцять один, двадцять вісім ...

Техніка запитань.

Подумайте про сьогоднішній день. Нагадайте собі, яке сьогодні число, день тижня, місяць, рік, час дня і де ви зараз перебуваєте. Нагадайте собі, що ви зараз саме в цьому моменті, не в минулому, ви зараз у безпеці. Відзначте пору року, яка зараз за вікном, подивіться, як виглядає небо. Назвіть адресу, де ви зараз перебуваєте.

Вправа «Інтелектуальне заземлення».

1. Докладно опишіть середовище навколо вас, використовуючи всі органи почуттів (бачу, чую, відчуваю, можу торкнутися, можу спробувати на смак).

2. Опишіть ваші буденні, щоденні заняття в деталях (наприклад, покрокове приготування страви).

3. Скажіть твердження безпеки: «Мене звати... Я в безпеці, я тут і тепер, не в минулому».

4. Прорахуйте до 10, 100, зворотний рахунок.

Отже, розумові техніки заземлення спрямовані на зняття нервово-психічного напруження, скутості, зниження тривожності, стабілізацію психоемоційного стану, заспокоєння, повернення здатності логічно мислити.

Тема «Тримаємо себе в руках, або як не дати емоціям себе зруйнувати»

Мета: сприяти рефлексії власних ресурсів щодо саморегуляції, познайомитися з методом «каракулі» як способу швидкої активізації ресурсного стану.

1 етап – «Потурбуйся про себе».

Напевно, вам доводилося чути фразу: «Ні, це не моє, це не для мене». Це значить, що людина знає себе, свої потреби та способи їх досягнення, розуміє, що для неї добре, а що ні. В ситуації тривалого стресу це важливо, щоб мати змогу вчасно потурбуватися про себе, обравши із наявних ресурсів найбільш дієвий.

Пропоную дослухатися до себе і дати відповіді на запитання:

- Які ситуації, почуття, думки мене виснажують?
- Які ситуації, почуття, думки є для мене ресурсними?
- Яким чином я повертаю себе у ресурсний стан, позбуваючись негативу?

II етап – Знайомство з технікою «Каракулі»

Війна викликає як у дорослих, так і у дітей постійні болісні емоції, як то роздратування, страх, злість, смуток тощо. Попри те, що будь-які емоції та стани є нормальними за сучасної ненормальної ситуації, вони забирають внутрішню енергію, виснажують, заважають критичності та об'єктивності. Це в свою чергу негативно позначається на якості виконання діяльності, на спілкуванні та міжособових взаєминах. Тому дуже важливо навчитися швидкому відреагуванню цих станів без шкоди для себе та інших, спрямовуючи вивільнену енергію на корисну активність.

У цьому допоможе техніка «Каракулі».

Техніка «Каракулі».

Каракулі – це унікальний та особливо дієвий метод саморегуляції. Він характеризується доступністю, не потребує особливих матеріалів, дає можливість вивільнити деструктивні стани на аркуші паперу та заспокоїтися. Ви, напевно, помічали, що після якоїсь наради, де вам було нецікаво, ви відчували роздратування та злість через марно витрачений час, ваш робочий записник покривався різними малюнками, штриховкою, хаотичними лініями тощо? Як правило, це відбувається несвідомо. Таким чином ви переносили свої почуття на папір, залишаючись при цьому більш спокійним.

Цей спосіб відреагування емоцій та заспокоєння називається «Метод каракулі». Для цього потрібні папір, зошит чи блокнот.

Запропонуйте дитині всі жахливі і тілесні переживання залишити на папері, так ніби через руки на аркуш вивільняється весь біль від ситуації. Запропонуйте саме стільки і такі, які можливо зробити в даний момент, не стримуючи процес в тілі чи емоціях.

Тема «Кінезіологія – запорука стресостійкості»

Мета: познайомити з кінезіологією як методом, що допомагає зняти м'язову напругу та втому, поліпшити психоемоційний стан, активізувати увагу.

I етап – «Потурбуйся про себе».

Сучасні кінезіологи вважають, що проблеми на роботі часто виникають через відсутність інтеграції діяльності правої та лівої півкуль мозку. Тож саме через рух ми можемо знайти цей баланс, відчути власне тіло та простір. Для розвитку міжпівкульних зв'язків дуже ефективними є кінезіологічні вправи.

Кінезіологія – це наука про розвиток розумових здібностей і фізичного здоров'я через рухові вправи. За допомогою прийомів кінезіології зміцнюється здоров'я, оптимізуються основні психічні процеси (пам'ять, увага, мислення, мова, слух, уява, сприйняття), підвищується розумова працездатність, поліпшується психоемоційний стан.

II етап – Інформування та оволодіння кінезіологічними техніками.

Вправа «Вуха – ніс».

Автор книги «Гімнастика для мозку» Пол Денісон запевняє, що завдяки простим вправам мозок насичується киснем, в ньому утворюються нові нейронні зв'язки, стабілізується робота лівої та правої півкуль. Кілька хвилин на день – і результат не змусить на себе чекати.

Вправи рекомендовано поступово ускладнювати:

- прискорювати темп;
- виконувати з легко прикушеним язиком і заплющеними очима (вимкнення мовного і зорового контролю);
- підключати рухи очей і язика до рухів рук;
- підключати дихальні вправи і метод візуалізації.

Ці вправи можна виконувати як дорослим, так і дітям, вони бадьорять, тонізують, знімають втому, допомагають впоратися з небажаною в даний момент сонливістю, загострюють увагу і пам'ять, а також значно підвищують здатність концентруватися на виконуваний роботі.

Лівою рукою взятися за кінчик носа, а правою рукою за ліве вухо. Одночасно відпустити вухо і ніс, плеснути в долоні, потім поміняти положення рук «з точністю до навпаки».

Вправа «Слон».

Це одна з найбільш інтегруючих вправ «Гімнастики мозку» Пола Деннісона. Вона активізує і балансує всю цілісну систему організму «інтелект – тіло», покращує концентрацію уваги.

Отже, вухо щільно притиснути до плеча. Одночасно витягнути одну руку, як хобот слона, і почати малювати нею горизонтальну вісімку, починаючи від центру зорового поля і йдучи вгору проти годинникової стрілки. Очі стежать за рухами кінчиків пальців. Потім змінити руки. Вправу виконувати повільно, по 3-5 разів кожною рукою.

Вправа «Кулак – ребро – долоня».

Ця вправа поліпшує розумову діяльність, синхронізує роботу півкуль, сприяє запам'ятовуванню, підвищує стійкість уваги.

Три положення руки, що послідовно змінюються:

- 1) долоні стиснути в кулак;
- 2) покласти долоню ребром;
- 3) розпрямити долоню на площині столу.

Виконується вправа спочатку правою рукою, потім лівою рукою, потім двома руками разом. Повторити 8-10 разів.

Вправа «Метелик».

Знімає напругу в м'язах шиї, плеч. Оптимізує роботу головного і спинного мозку.

Кисті злегка стулити в кулаки і прикласти їх до попереку. Лікті створюють у суглобах кут приблизно 90 градусів. Відведіть лікті назад, потім приведіть у вихідний стан, ніби махаючи крильцями (8-10 разів).

Вправа «Ліхтарики».

Покласти кисті на стіл. Одна – стиснута в кулак, інша лежить на столі долонею. Одночасно змінювати положення рук (якщо права в кулаці, а ліва – долоня, то змінити на: права – долоня, ліва – кулак і так далі).

Вправа «Кільце».

Піднімаємо вгору обидві долоні і починаємо перебирати пальці на обох руках, поєднуючи в кільце з великим пальцем по черзі вказівний, середній, безіменний та ін. Виконується спочатку правою рукою, потім лівою, потім обома. Ведучий змінює темп виконання, то прискорюючи, то сповільнюючи його.

Вправа «Дзеркальне малювання».

Покласти на стіл чистий аркуш паперу. Взяти в обидві руки по олівцю. Почати малювати одночасно обома руками дзеркально-симетричні малюнки, літери, цифри. При виконанні цієї вправи розслабляються очі і руки. Коли діяльність обох півкуль мозку синхронізується, помітно збільшиться ефективність роботи всього мозку.

До речі, в кінезіології є такий цікавий прийом, не тільки корисний, але і захоплюючий. Більшість з нас виконують рутинні щоденні фізичні дії правою рукою (лівші – лівою). А що, якщо поекспериментувати, пробуючи чистити зуби, зачісуватися, брати в руки ті або інші предмети і так далі, іншою рукою?

Дослідження показують, що виконання звичайної дії «незручною» рукою активізує нові ділянки мозку і допомагає розвивати нові контакти між клітинами мозку.

Тема «Рефреймінг або як подивитися на ситуацію по-іншому»

Мета: ознайомити учасників із прийомом творчого та позитивного мислення рефреймінгом; формувати навичку використання техніки рефреймінга; профілактика емоційного вигорання.

1 етап – «Потурбуйся про себе».

Тренер пропонує розглянути один з принципів східної філософії, філософії особистої відповідальності як одну із можливих стратегій поведінки в стресовій ситуації. Його автор – засновник боротьби джиуджицу. Існує легенда про нього. Коли він прогулювався по засніженому саду, то звернув увагу, що могутні гілки бамбука під товстим шаром снігу швидко ламаються, а тонкі ведуть себе по-іншому. Вони прогинаються, завмирають, ніби зважують вагу снігу, мобілізуються і пружиняють. Таким чином скидають свій вантаж, відновлюючи власне положення. Сила бамбука в тому, щоб під натиском середовища не жорстко протистояти, а відступити, зважити вагу, зібрати всі свої резерви, скинути вантаж та відновити свої сили.

Тренер пропонує учасникам поділитися власними способами відновлення психологічної рівноваги в стресових ситуаціях.

2 етап – Інформування та оволодіння технікою рефреймінгу.

Ведучий наголошує, що в умовах довготривалого стресу, зокрема через війну, дорослим і дітям корисною буде така навичка, як «бамбуковість» – вміння бути поміркованим, гнучким, здатним «скидати з себе вантаж», не руйнувати себе, вміння знаходити власні резерви для відновлення. Таке вміння дозволяє, не змінюючи ситуацію, поглянути на неї під іншим кутом зору, тим самим змінивши своє ставлення до неї.

Цьому допоможе рефреймінг.

Рефреймінг – мистецтво змінювати своє ставлення до будь-чого. «Гарної погоди абсолютно достатньо для щастя, а в погану можна, наприклад, спекти яблучний пиріг. І ніякого додаткового сенсу не потрібно. Як в дитинстві» (Макс Фрай).

Слово походить від англійського «frame» – рамка. Буквально термін означає «змінення рамки, «вставити в нову рамку (ту ж картину)», «вставити в ту саму рамку (нову картину)», «по-новому сформулювати». Це принцип, згідно з яким «в будь-якій ситуації є позитивний ресурс», але його потрібно побачити і постаратися використати. Головне завдання рефреймінгу – дати новий погляд на ситуацію, часом протилежну, незвичну.

Вправа «Рефреймінг».

Будь-яка думка може існувати в своїх рамках (фреймі), і за допомогою проголошення цієї думки трохи по-іншому вона набуває іншого змісту. Два слова: «Шпигун» і «Розвідник» сприймаються по-різному, але сенс у цих слів абсолютно однаковий. Таким же чином діє метод рефреймінгу.

Рефреймінг може здійснюватися декількома способами.

1. Знайти в ситуації іншу, більш позитивну сторону.

Наприклад, заплановане навчання проходить поза робочим часом. Ви, звісно, не задоволені: «Замість того, щоб вчитися в робочий час або йти додому, я маю витратити свій власний час на навчання». Рефреймінг: «Те, чому я навчусь зараз, дозволить мені у майбутньому бути...».

2. Відмітивши негатив, ми показуємо вигоду, використовуючи сполучник «ПРОТЕ».

Наприклад. Зробив помилку – ПРОТЕ тепер знаєш, чого не варто робити у майбутньому.

Або: «Навчатися/навчати дистанційно дуже непросто – ПРОТЕ за цей час я оволоділа різними застосунками».

Або: «Я занадто мовчазна – ПРОТЕ не скажу нічого зайвого».

3. Знаходження вигідного та правильного у даній ситуації порівняння. Наприклад, коли ви присутні на невдалому заході, можна поставитися до цього як до певного уроку – визначити, чого не треба робити, зафіксувати помилку та врахувати у власній діяльності.

Або: «Підготовка до дистанційного уроку вимагає більше часу, ніж звичайного. Але сьогодні на це йде значно менше часу, ніж декілька місяців тому».

Отже, переформатування дозволяє подивитися на ситуацію під іншим кутом зору, зберігаючи при цьому власне здоров'я, енергію, ресурси, відносини з іншими, можливо, уникнути внутрішньої напруги, образ, непорозумінь.

Тема «Якщо складно заснути. Профілактика порушень сну»

Мета: ознайомити з ознаками та причинами безсоння, надати рекомендації, які покращать сон, вправи для заспокоєння та розслаблення перед сном.

I етап – «Потурбуйся про себе».

Релаксаційна вправа «Повітряні кульки».

Уявіть собі, що всі ви – повітряні кульки, дуже гарні і веселі. Вас надувають, і ви стаєте все легше і легше. Все ваше тіло стає легким, невагомим. І руки легенькі, і ноги стали легкі-легкі. Повітряні кульки піднімаються все вище і вище. Віє теплий, лагідний вітерець, він ніжно обвіває кожну кульку (пауза – погладжування свого тіла). Обвіває кульку, пестить кульку. Вам легко, спокійно. Ви летите туди, куди дме лагідний вітерець. Аж ось прийшов час повертатися додому. Ви знову в цій кімнаті. Ви учасники зустрічі. Якщо хочеться, можна порухатися, потягнутися.

II етап – Інформаційне повідомлення щодо ознак та причин порушення сну, надання рекомендацій щодо профілактики порушень сну.

Зараз, через постійний стрес в умовах війни та зміну звичного способу життя, багато людей зіштовхнулися з проблемами сну. Сон – життєво необхідний стан фізіологічного спокою людини, її відпочинку.

Якщо людина довго не спить, у неї відбувається виснаження організму: зниження концентрації уваги, фізичної активності, погіршується стресостійкість, розумова працездатність, накопичується роздратованість і втома.

Уві сні ми проводимо третину життя, він потрібен нам як їжа та вода, отож якісний сон належить до базових потреб людини. Особливо актуальним питання відновлення сил та якісного відпочинку є для дорослих, які мають бути у ресурсному стані, адже від них залежить ресурс дітей, з якими вони працюють.

Ознаки безсоння зазвичай поділяють на три групи, пов'язані з:

- засинанням: думки, що заважають заснути, пошук зручної пози. Процес засинання може тривати кілька годин замість звичних півгодини.

- частими просинаннями: посеред ночі від найменших, навіть уявних, подразників, після яких довго не вдається заснути.

- раннім просинанням, коли організм ще не встиг відпочити, але спати більше не вдається. При цьому весь день людина відчуває втому й сонливість.

Безсоння, залежно від причини виникнення, буває первинним і вторинним.

Первинне безсоння – наслідок стресу, переживання різних подій, зміни часових поясів, умов життя, хронічної втоми, перевантаження. Також

впливають на процес засинання та якість сну шкідливі звички, комп'ютерні ігри, надмірний перегляд новин, особливо перед сном.

Вторинне безсоння обумовлене дією деяких ліків, може виникати через депресію, низку хвороб нервової, ендокринної, серцево-судинної систем, гострий чи хронічний біль, тощо.

Нормальний час для засинання – це 15-20 хвилин, проте геть не всім вдається заснути за цей період і в запланований час. Якщо ви відчуваєте, що складно засинати, важливо, по-перше, переконатися, що це не пов'язано зі станом вашого здоров'я та/або прийомом ліків (якщо так – варто звернутися до лікаря), а, по-друге, спробувати дотримуватись наступних рекомендацій:

1. Обмежте потік новин та доступ до гаджетів за дві години до сну:

- відкладайте телефон, планшет, не сидіть за комп'ютером;

- не переглядайте новини, не обговорюйте складні ситуації та напружені події дня – відкладіть це до ранку.

2. Підготуйтеся до сну та організуйте простір:

- не переїдайте перед сном (останній прийом їжі має бути за 2–3 години до сну);

- випийте теплої води або теплого чаю;

- облаштуйте ваше спальне місце, щоб воно було для вас зручним та приємним;

- вимкніть світло, побудьте в тиші.

3. Відслідковуйте думки:

- уявіть, що ви на пероні, а ваші думки – це потяги, які проїжджають повз, не затримуйтеся на них, помічайте та відпускайте;

- якщо погані думки не полишають вас, спробуйте уявити своє безпечне, особливе місце, в якому вам добре, там вас оточують приємні речі, запахи, люди; уявіть себе там, відслідкуйте, як змінюється ваш стан та настає спокій.

4. Розслабте ваше тіло, зробіть декілька релаксаційних вправ:

- сядьте зручно, обіпріться спиною, прислухайтеся спочатку до звуків, які на відстані від вас, а потім – до звуків, які поруч з вами; далі перемістіть фокус вашої уваги на ваше дихання, відчуття в тілі: уявіть, що ваше тіло наповнюється теплим променем і розслабляється, відпускаючи напругу і втому;

- зробіть декілька рухів очима у вигляді вісімки або вгору і вниз, а потім розітріть долоні до відчуття тепла та покладіть на очі, розслабте очі та обличчя;

- спробуйте напружувати різні групи м'язів, затримуючи на декілька секунд, а потім розслабляйте їх, відслідковуйте, як ваше тіло розслабляється;

- покладіть одну руку на груди, а іншу – на голову, зробіть вдих носом, а повільний видих ротом, через звук «А» чи «О», відчуйте, що через руки ви надаєте собі підтримку, заспокоюєте емоції та думки;

- запаліть свічку, дивіться на полум'я, намагаючись не моргати, до стану, коли очі почнуть сльозитись, потім закрийте очі, накривши їх подушечками долонь.

5. Контроль імпульсів.

Методика полягає у налагодженні зв'язку між ліжком і сном людини, аби покращити якість сну. Люди, які дотримуються цієї методики, повинні:

- лягати спати лише тоді, коли втомилися, і вставати з ліжка, якщо не заснули впродовж встановленого часу (як правило, 15-20 хвилин).

- використовувати ліжко лише для сну або сексу, а не для їжі, читання чи будь-яких інших справ.

- прокидатися в один і той самий час щодня, незалежно від того, о котрій заснули.

- не варто дивитися на годинник уночі, оскільки це розвіює сон. Якщо ви справді не змогли заснути впродовж 15-20 хвилин, то, скоріш за все, ви відчуєте це, не поглядаючи кожні дві хвилини на годинник.

6. Парадоксальний намір.

Ця техніка має досить неоднозначні результати досліджень, тому про ефективність говорити важко. Однак спробувати все ж варто, особливо якщо інші методики не працюють. Суть полягає в тому, щоб іти від протилежного. Лягти в ліжко й зосередитися на думці про те, що вам не можна засинати.

7. Створюйте ритуали:

- виходьте на вечірню прогулянку, дихайте свіжим повітрям;

- 10 хвилин посидіть в тиші, ні про що не думаючи;

- займіться йогою;

- зробіть теплу ванну, запаліть свічку, на зап'ястя можете капнути ефірного масла, яке є для вас приємним, розслаблюючим;

- пригадайте три найприємніші моменти дня, від яких вам захочеться посміхнутися тощо.

Ці рекомендації допоможуть видихнути, розслабитися, знизити тривогу, зупинити потік думок, які кружляють по колу, та сфокусуватися на нічному відпочинку. Не варто очікувати, що у перший же день виконання рекомендацій, вони спрацюють. Попрактикуйте те, що відгукується саме вам, декілька тижнів, спробуйте підібрати свій дієвий ключик шляхом постійних тренувань. Пам'ятайте, сон тісно пов'язаний із психічним станом, тому так важливо про нього піклуватись. Якщо ж ви відчуєте, що самі ви все ж не справляєтеся, зверніться до спеціаліста: психолога або психотерапевта за консультацією та допомогою.

Тема «Курс на позитивне мислення»

Мета: усвідомлення педагогами позитивного мислення як власного ресурсу та його використання для психоемоційної стабілізації в ситуації стресу.

1 етап – «Потурбуйся про себе».

Сьогоднішня реальність змушує нас уважно відслідковувати рівень заряду наших гаджетів. Тож пропоную вам прислухатися до власного рівня заряду після вихідних. Назвіть колір, який відповідає вашому ресурсу (учасники за

бажанням називають рівень власного заряду та колір і пояснюють, чому саме його обрали).

II етап – Інформування та оволодіння технікою «Сильні думки».

Продовжуючи нашу зустріч, я б хотіла зачитати вам вірш Ліни Костенко:

На світі можна жити без еталонів,
По-різному дивитися на світ:
Широкими очима, з-під долоні,
Крізь пальці, у кватирку, з-за воріт.
Від того світ не зміниться ні трохи,
А все залежить від людських зіниць:
В широких відіб'ється вся епоха,
У звужених – збіговисько дрібниць.

Як ви можете прокоментувати цей вірш? Яка думка ховається між рядками філософської творчості? (Є позитивні та негативні моменти в нашому житті, і важливо звертати увагу на те, що має значення та залишає приємний відбиток в душі. Важливо, дивитись на світ через призму добрих вчинків, позитивних емоцій.)

Наше життя наповнене позитивними і негативними думками та емоціями.

Ні для кого не секрет, що позитивні емоції сприяють внутрішній психологічній гармонії, негативні – призводять до психологічної дезорганізації, тому хворобливо переживаються людиною, і вона не бажає пережити їх знову.

Вправа «На щастя, на жаль».

Мета: сформувати та розвинути навички помічати та спиратись на позитивні моменти в процесі життя.

Спочатку озвучується складна ситуація, наприклад, «В Україні почалася війна», а потім учасники по-черзі говорять:

1-й учасник – На жаль, в Україні почалася війна.

2-й учасник – На щастя, ми маємо сильних, вольових чоловіків, воїнів, які нас захистять.

3-й учасник – На жаль... . Важливо: закінчувати вправу треба фразою – «на щастя». Необхідно пам'ятати, що вихід зі складної ситуації завжди є. Потрібно намагатися в усьому бачити більше позитивного.

Було доведено, що чоловіки та жінки з високим рівнем оптимізму в середньому живуть на 11 – 15% довше, ніж ті, для кого не характерно позитивне мислення.

Оптимізм не означає ігнорування життєвих проблем. Але коли відбуваються негативні події, оптимістичні люди менш схильні звинувачувати себе і з більшою ймовірністю бачать перешкоду тимчасовою.

Позитивне мислення робить наш день краще, позбавляє від зайвого стресу.

Ми можемо прокинутися вранці та подумати: «Сьогодні буде дощ – це значить, що будуть пробки, я спізнюся, через що директор зробить зауваження. Одним словом, паршивий день».

Проте, якщо ми докладемо невеликих зусиль і змінимо наші думки на позитивні, то і ранок буде здаватися більш позитивним: «Сьогодні похмуро,

ну, це ж осінь, що з неї взяти? Треба вийти раніше, щоб уникнути пробок – все буде добре!».

Дві альтернативи, але одна змушує вас йти на роботу засмученим і налаштованим на негатив, а інша змушує відчувати позитив, власну здатність протистояти проблемам і зосередитися на їх вирішенні. Ця техніка називається «Сильні думки», і, як ви зрозуміли, полягає у відслідковуванні у себе думок, що забирають власну енергію, засмучують, та заміну їх на альтернативні – сильні, що підтримують, дають внутрішній ресурс.

Тема «Як пережити горе та втрату?»

Мета: ознайомити педагогів зі стадіями переживання горя і втрати та надати практичні рекомендації, які допоможуть стабілізувати психоемоційний стан.

1 етап – «Потурбуйся про себе».

Вправа «Стирання інформації».

Розслабтеся. Заплющіть очі. Уявіть, що перед вами лежить чистий аркуш паперу, олівці, гумка. Подумки намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку б вам хотілося забути. Це може бути реальна картинка, образна ситуація. Подумки візьміть гумку й послідовно «втирайте» з аркуша цю негативну інформацію, доки не зникне вся картинка. Знову заплющіть очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «втирайте» її до повного зникнення.

Цей метод використовується задля зниження концентрації уваги на стресогенному чиннику.

II етап – Інформування та оволодіння технікою «Я є. Я маю. Я можу. Я буду».

Життя кожного з нас наповнене постійними змінами і випробуваннями. Часто це не тільки дрібні зміни, а й скорботні та гіркі неминучі втрати, які западають глибоко в серце і несуть внутрішні психологічні травми. Щоб пройти важкі періоди життя з повним розумінням всієї глибини власних почуттів, реакцій та переживань – важливо знати стадії прийняття горя, втрат та важких життєвих змін.

Пять стадій горя (за Кюблер-Росс):

1. Заперечення.
2. Злість.
3. Торг.
4. Депресія.
5. Прийняття.

Це природний діапазон почуттів, які переживають люди при неминучих, сумних або трагічних змінах або втратах у власному житті. Тобто це нормальна реакція людини на будь-яку травмуючу життєву ситуацію: саме їх ми переживаємо, коли намагаємося впоратися з будь-якими несподіваними

сумними змінами в нашому житті, особливо якщо це відбувається у вигляді примусового прийняття неминучих та несподіваних життєвих змін.

I стадія: заперечення

«Я не можу в це повірити», «Такого не буває», «Не зі мною!», «Тільки не знову!»

Часто це початкова стадія, у вигляді тимчасового захисту, що проявляється заціпенінням і шоком. Тому вона може супроводжуватися зниженням мислення і дій. Перші години, дні і навіть тижні людина просто відмовляється приймати те, що трапилося.

Стадія заперечення зазвичай супроводжується:

- прогалинами в пам'яті (людина не може згадати події попереднього дня і не пам'ятає, коли останнього разу їла...),
- дезорганізацією (людина раз у раз забуває чи губить ключі або телефон),
- неадекватною реакцією на будь-які події (людина поводить себе не так, як звичайно, і відчуває себе ніби кимось іншим).

На цій стадії людині важливо не тікати від проблеми, важливо говорити про те, що хвилює з рідними та друзями, шукати підтримку. Також важливо дати собі час для переживання цієї стадії, адже в цей період людина може зібрати досить багато інформації про проблему, що допоможе їй в наступній стадії.

II стадія: гнів

«Чому я? Це несправедливо!», «Ні! Я не можу це прийняти!»

Коли відбувається усвідомлення того, що зміни реальні і вже нічого не змінити, заперечення часто переходить в злість. Люди схильні злитися, відчувати біль і шукати винних, звинувачуючи когось або щось в тому, що з ними відбувається. Під час цієї стадії людина знаходиться в дратівливому, розладнаному і запальному стані.

На цьому етапі потрібно постаратися перестати весь час прокручувати події минулого у своїй пам'яті. Якщо з голови ніяк не йдуть самі неприємні моменти, обговоріть їх з рідними чи друзями, які разом з вами пройшли через те ж саме, розкажіть, які саме почуття і емоції ви переживали. Так ви даєте вихід своїм страхам і почуттю провини, отримуєте підтримку близьких і розумієте, що ви дійсно зробили все, що було на той момент часу у ваших силах.

III стадія: торг

«Тільки дай мені дожити до того, як ...»; «Я все зроблю, почекай поки! Ще кілька років»

Це спроба відкласти неминуче – характерна поведінка людей, які переживають хворобливі зміни. Вони починають торгуватися, аби віддалити небажані зміни або знайти вихід із ситуації. На цій стадії людина дає обіцянки або укладає якісь угоди, щоб отримати можливість ще трохи пожити за старими правилами, здійснювати дії в тому руслі, в якому вона звикла.

Більшість угод, як правило, укладається з Богом, іншими людьми, особливо з близькими: «Якщо я пообіцяю це робити, ти не допустиш цих змін в моєму житті». Люди в цей період час звертаються до знахарів, екстрасенсів і тд.

Торг часто пов'язаний з почуттям провини. Людині можна допомогти, заохочуючи її промовляти ці почуття або вона може написати листа і всі переживання «вилити» на папір. У робочих ситуаціях деякі починають старанніше працювати і часто залишаються понаднормово, намагаючись уникнути скорочення.

IV стадія: депресія

«Я такий нещасний, хіба мене може щось турбувати?»; «До чого спроби?»

Коли приходить усвідомлення того, що торг не приносить результатів, а наближаються зміни, які стають все реальніше. Коли вже відчувається подих всіх втрат, які спричинять за собою цілу низку неминучих сумних змін в житті, і все, до чого ми так звикли, доведеться залишити...

Цей розклад справ викликає у людей стан пригніченості, смутку, страху, жалю та ін., в загальному – депресія: опускаються руки від безвиході, і енергія життя залишає тіло, людина втрачає сенс свого життя.

Часто здається, що це найнижча точка в житті, з якої немає ніякого виходу. Тому зовні людина може демонструвати байдуже ставлення, замкнутість, відштовхування інших і відсутність хвилювання до чого-небудь в житті.

У таких ситуаціях людині краще розповісти оточуючим про те, що саме сталося. Адже в цей період людина прагне співчуття та розуміння з боку оточуючих.

V стадія: прийняття

«Все буде добре»; «Я не можу перемогти це, але я можу добре підготуватися до цього»

Незалежно від того, наскільки глибокими є страждання людини, повільно, але неухильно вона повертається до звичного життя. Спочатку вона буде робити крок вперед і два назад, але поступово почне усвідомлювати те, що трапилося, і задіювати приховані «резерви сил». Особистість з подивом виявить, що життя не зупинилося.

На стадії прийняття людина не просто вчиться жити в нових умовах, а й мотивує інших, допомагає тим, хто опинився в важкій ситуації, надихає власним прикладом.

Знання про вище перераховані п'ять стадій прийняття неминучого сильно спрощує широкий спектр емоцій і переживань, які люди можуть відчувати під час змін. Адже це дає людям заспокоєння – полегшення від того, що вони розуміють, що з ними взагалі відбувається і зокрема – на якій стадії прийняття зміни вони знаходяться і де були до цього.

У пригніченому стані важко відпустити втрату, особливо якщо почуття не прожиті. Не забороняйте собі сумувати, душевні рани не затягуються у такий спосіб.

Що можна зробити?

- Визнайте горе.

Стримане горе нагадує про себе та позбавляє можливості спокійно жити далі. Якщо не давати йому вийти назовні – тривожність, депресія чи залежності неминучі.

- Дайте собі час.

Горе не підпорядковується розкладу. Залежно від тяжкості втрати, воно може затягуватися. Біль інколи вщухає та наростає, а емоції, що здавалися пройденими, знову повертаються. Звертайте увагу на власні почуття, це допоможе зрозуміти ситуацію та прожити досвід.

- Співчувайте собі.

Втрата, обтяжена виною чи жалем, повільно підточує наше «Я» та змушує соромитися подій, яких не змінити. Не бійтеся простити себе за все, на що не мали впливу. Це допоможе повернути втрачену цілісність.

- Спілкуйтеся з людьми.

Якщо нас бачать, чують і приймають ті, хто пережив подібне, ми можемо прийняти себе. У тяжку мить втрати важливо спілкуватися з людьми у орієнтованих на вихід зі стану горя групах, адже це допомагає відчувати підтримку оточуючих. Зближення з іншими та приналежність до соціуму відновлює душевну рівновагу.

- Зрозумійте, що ви змінилися.

Втрата залишає незабутній слід у нашій душі – нічого не буде так, як було раніше. Ми можемо тільки змиритися з горем і втратою, що цілком природньо. Дозвольте собі рухатися далі.

Підтримати себе, знайти внутрішні ресурси у складній ситуації допоможе **вправа «Я є. Я маю. Я можу. Я буду».**

«Я є». Напишіть те, чим ви пишаєтеся в собі і що доброго пов'язане з вами. (Я жива(ий). Я доброзичлива(ий). Я активна(ий)...)

«Я маю». Перерахуйте людей, місця та різні ресурси, на які ви можете покластися. (Робота, батьки, подруга, колеги, кошти на рахунку).

«Я можу». Напишіть навички, вміння, види діяльності, якими ви володієте. (Брати відповідальність, керувати проектами, вчитися, спілкуватися англійською, підтримувати людей, знайомитися з людьми).

«Я буду». Вкажіть, що ви робитимете, щоб підтримати себе у важкі часи. (Піду на прогулянку, ляжу спати вчасно, подзвоню подрузі).

Вправи на зниження психофізичної напруги, тривожності, сприяння розслабленню та стабілізації

I. Дихальні техніки.

Заспокійливе дихання

Це дихання допоможе зняти дратівливість і заспокоїти вашу нервову систему. Дихати потрібно носом. Зробіть глибокий вдих, видаючи звук, схожий на хропіння. Для цього потрібно трохи стиснути м'язи горла. Видих теж повинен бути аналогічним. Подихайте так кілька хвилин, і ваше роздратування втратить колишню силу.

Розслаблююче дихання

Використовуйте це дихання для рятування від неспокійних нав'язливих думок. Великим пальцем правої руки пригорніть праву ніздрю, так щоб через неї не надходило повітря. Робіть повільний вдих і видих через ліву ніздрю. Потім відкрийте праву ніздрю, а ліву закрийте вказівним пальцем. І зробіть вдих-видих. Так, міняючи ніздрю для дихання, зробіть 15-20 дихальних циклів.

Техніка «Дихання 4-7-8»

1. Помістіть язик на піднебіння, прямо за передніми зубами (ви триматимете його тут протягом усієї вправи).
2. Вдихніть через ніс протягом 4 секунд.
3. Затримайте дихання на 7 секунд.
4. Видихайте через рот протягом 8 секунд, дозволяючи видиху видавати природний звук, ніби ви задуваєте свічку.
5. Повторюйте, допоки не відчуєте спокій.

Техніка «Почергове дихання через ніздрі»

Спину тримаємо прямо, сидячи на стільці, великим пальцем правої руки закриваємо праву ніздрю і робимо глибокий вдих через ліву ніздрю, потім безіменним пальцем затуляємо ліву та видихаємо через праву.

Намагайтеся наповнювати та спорожняти легені до кінця. Виконуйте 5 таких циклів та потім міняйте ніздрі. Така дихальна гімнастика вирівнює внутрішній баланс в організмі, гармонізує енергію, добре впливає на психічний стан людини.

Вправа «Дихання животом»

Положення – стоячи чи лежачи.

Покладіть руки долонями на живіт.

Повільно дихайте животом, спостерігаючи, як він опускається та підіймається під руками.

Зробіть повільний вдих та одночасно несильно стримуйте живіт руками.

Повільний видих – одночасно несильне натискання на живіт.

Виконайте 10-12 циклів дихання у комфортному темпі

Вправа «Уповільнене дихання»

Практичний психолог пропонує виконати вправу для зняття стресу та напруги «Уповільнене дихання».

Уявіть, що перед вашим носом на відстані 10-15 см висить пір'їнка. Протягом 2-3 хв. дихайте тільки носом і так плавно, щоб пір'їнка не коливалася.

Вправа «Дихальна гімнастика»

Нервово-психічну напругу можна зняти за допомогою дихальних вправ. Навчіть дитину повільно і глибоко дихати. При цьому вдихати повітря вона має через ліву ніздрю, закривши праву великим пальцем. Видихати повітря потрібно через праву ніздрю. Повторіть вправу 3-4 рази.

II. Техніки заземлення.

Вправа «Повітряна куля»

Встаньте, заплющіть очі, руки підніміть вгору, наберіть повітря. Уявіть, що ви велика повітряна куля, наповнена повітрям. Постійте в такій позі 1-2 хвилини, напружуючи всі м'язи тіла. Потім уявіть собі, що в кулі з'явився невеликий отвір. Повільно починайте випускати повітря, одночасно розслабляючи м'язи тіла: кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг і т.д. Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення. Виконуйте вправи до досягнення оптимального психоемоційного стану.

Вправа «Лимон»

Сядьте зручно: руки вільно покладіть на коліна (долонями вгору), плечі і голова опущені, очі заплющені. Подумки уявіть собі, що у вас у правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що «вичавили» весь сік, розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття, тепер уявіть собі, що лимон знаходиться в лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Потім виконайте вправи одночасно двома руками. Розслабтеся.

Вправа «Муха»

Сядьте зручно: руки вільно покладіть на коліна, плечі і голова опущені, очі заплющені. Подумки уявіть, що на ваше обличчя намагається сісти муха. Вона сідає то на ніс, то на рот, то на лоб, то на очі. Ваше завдання: не відкриваючи очей, задіявши тільки м'язи обличчя, зігнати настирливу комаху. Після кількох хвилин такої «гри» розплющіть очі і побачите, що мухи не існує.

Вправа «Сніговик»

Учасникам пропонується уявити себе сніговиком, який стоїть на морозі. (Максимально напружити тіло). Уявити сонце, яке почало гріти, а сніговик почав танути під теплими променями. (Поступове розслаблення м'язів.) Розтанув – перетворився на калюжу. (Повне розслаблення на килимі.)

Вправа «Бурулька»

Встаньте, заплющіть очі, руки підніміть вгору. Уявіть, що ви бурулька. Напружте всі м'язи вашого тіла. Запам'ятайте ці відчуття, замрїть в цій позі на 1-2 хвилини. Потім уявіть, що під дією сонячного тепла ви починаєте повільно танути. Розслабте поступово кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг і т.д. Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення. Виконуйте вправу до

досягнення оптимального психоемоційного стану. Цю вправу можна виконувати лежачи на підлозі.

Техніка «Розширення» для прийняття емоцій та почуття, які вас турбують. Часто боротьба заважає природньому процесу згасання емоцій. Тому дуже важливо прийняти їх, дозволити їм протікати й згасати, щоб ці емоції та почуття не змушували вас діяти так, як вам не вигідно чи не корисно.

Кроки техніки:

Крок 1. Спостерігаємо.

Проскануйте своє тіло з голови до ніг. Що і де ви відчуваєте? Позначте неприємні відчуття. Наприклад, ком у горлі або відчуття в животі, тяжкість у грудях або сльози, що підступають. Якщо їх кілька, оберіть найнеприємніше. Сконцентруйтеся на ньому. Спостерігайте за ним. Виявіть цікавість, наче вчений до цікавого відкриття. Зауважте, де його початок і де кінець. Якої воно форми? Воно на поверхні вашого тіла чи всередині нього, чи і там, і там? Наскільки глибоко воно проникло? Де відчувається найсильніше? А найслабше? Чи відчуваєте його по-різному в центрі та з краю? Чи відчуваєте пульсацію, вібрацію? Сильне воно чи слабке? Статичне чи рухається? Тепле чи прохолодне?

Крок 2. Дихаємо.

Зробіть кілька глибоких видихів. Зауважте, як з кожним видихом ви повністю звільняєте легені. Слід дихати глибоко та повільно – це знижує напругу у тілі. Дихання не позбавить вас відчуття, але створить центр спокою всередині вас. Можна порівняти це з киданням якоря в розпал емоційної бурі: якір не зупинить шторм, але утримає вас на місці й допоможе перечекати негоду. Коли ви дихаєте повільно і глибоко уявляйте, що ви видихаєте повітря прямо в центр свого відчуття. Уявіть і відчуйте, як подих огортає ваше відчуття. Як ваше дихання ніби створює для нього додатковий «простір для руху».

Крок 3. Дозволяємо.

Дозвольте своєму відчуттю бути там, де воно виникло. Дайте йому спокійно існувати, навіть якщо воно для вас є неприємним. Якщо ж ваш розум починає коментувати те, що відбувається, просто подякуйте і повертайтеся до спостереження. Якщо виникне бажання позбутися його, вступити з ним у боротьбу – то визнайте це бажання, не піддаючись йому. Кивніть: так, я бачу, ти тут. І знову зосередьтеся на відчутті. Не намагайтеся його позбутися, не пробуйте нічого змінювати. Якщо воно зміниться самостійно, чудово. Якщо ні, також добре. Залишайтеся зосередженим на відчутті, доки бажання боротися з ним не вщухне повністю. Це може зайняти від кількох секунд до кількох хвилин. Будьте терплячі й дайте собі стільки часу, скільки потрібно, адже ви вчитеся дуже цінним навичкам. Продовжуйте вправу доти, доки не відчуєте, що боротьба з емоціями закінчена.

Вправа «Заспокоєння»

У цій вправі вам знадобиться тонка бамбукова або дерев'яна паличка, або олівець.

Тип дотику, який використовується у вправі, вивільняє окситоцин, який є хімічною речовиною і гормоном головного мозку, що допомагає нам залишатися спокійними та зібраними. Вивільнення окситоцину також змушує нас відчувати зв'язок з іншими. Він стимулює шкіру численною кількістю сенсорних нервів.

Хід вправи:

1. Візьміть в одну руку олівець або паличку.
2. Дуже повільно і ретельно торкніться і фізично обведіть контур однієї з рук.
3. Дозвольте олівцю або паличці ковзати по пальцях, долоні, її тильній стороні, по всьому периметру, всередині та навколо зап'ястя.
4. Зверніть увагу, чи є ділянки долоні та зап'ястя, які потребують більшої уваги, і ніжно торкніться та повільно погладьте цю область.

Через кілька хвилин покладіть олівець або палицю вниз.

Які зараз відчуття в руці?

Які відчуття в порівнянні з іншою рукою?

Тепер поміняйте руку і тримайте олівець або паличку в іншій.

5. Торкніться і обведіть контур іншої руки дуже повільно, як і раніше. Приділіть таку ж кількість уваги та часу, як і для першої руки.
6. Доведіть вправу до кінця і спостерігайте, який ефект вона має на вас.

Ви можете відчувати поколювання в руці, помітити, як опускаються плечі, і навіть зітхаюче полегшення.

Якщо вам подобається ефект від вправи, ви можете використовувати її на руках, обличчі, горлі, шії, гомілкях або стопах. Наприклад, обережно проведіть паличкою чи олівцем по шкірі половини обличчя і горла, потім на мить порівняйте її з іншою частиною обличчя і горла. Змініть бік і повторіть ту ж процедуру з іншою половиною.

Вправа «Вогняна»

Метою «вогняної» вправи є зняття психічного напруження і стресу. Теплі кольори дозволять наповнитися енергією і відчувати впевненість у власних силах.

Закрийте очі і уявіть, що перед вами знаходиться велике багаття. Для вас воно не несе ніякої загрози. Сконцентруйте свою увагу на полум'ї.

Якого воно кольору?

Якщо ви бачите слабкий вогонь, постарайтеся збільшити його силу, щоб язика полум'я стали червоного кольору і змогли швидко перетворювати поліна в жменьку попелу.

Тепер, коли вогонь набрав сили, відчуйте його тепло і енергію. Дозвольте собі наповнитися ними.

Побудте в цьому стані, поки не відчуєте бажання рухатися далі.

Уявіть, що перед вами лежить кілька сухих полін. Зв'яжіть кожне поліно з проблемою, якою, можливо, переймаєтеся останнім часом. Візьміть поліно і киньте його у вогонь.

Сила вогню настільки велика, що проходить трохи часу і «проблемне» поліно починає обвуглюватися, чорніти і розпадатися на вугілля.

Зверніть увагу на свій внутрішній стан. Ви можете відчутти, як проблема починає відпускати вас, і вам стає легше.

Уявіть, що коли поліно догорить, проблема перестане існувати, і ви зможете усвідомити кращий спосіб, як з нею впоратися.

Якщо ви відчуваєте, що багаття розпалюється і наповнює вас силою для подальшої роботи, то можете взяти друге поліно (проблему) і кинути у вогонь.

Закінчуючи вправу, подякуйте вогню і повільно повертайтеся до звичайного стану.

Вправа «Заспокійливий мішечок: п'ять чуттів»

Дослідження показують, що якщо усвідомлено задіяти усі п'ять чуттів (зір, слух, нюх, смак і дотик), можна суттєво знизити симптоми тривоги, депресії і навіть ПТСР.

Наприклад, одне із досліджень показало, що системний вплив певних ароматів знижує симптоми тривоги та депресії.

За даними іншого дослідження, виявилось, що лікувальний масаж впливає на біохімію мозку. Так, наприклад, він знижує рівень гормонів стресу (кортизолу) і підвищує рівень нейромедіаторів, які відповідають за наші позитивні реакції: дофаміну і серотоніну.

А деякі дослідники навіть стверджують, що використання музикальної терапії у лікуванні депресії може бути більш ефективною, ніж психотерапія (Castillo-Perez et al. 2010).

Отже, щоб допомогти стабілізувати свій стан, часом може бути достатнім задіяти і концентрувати певний час свою увагу хоча б на одному з п'яти чуттів:

Наприклад, ви можете:

- усвідомлено дивитись або прислухатись до чогось, що вас заспокоює;
- або вдихнути улюблений аромат;
- скуштувати щось смачненьке;
- дотикнутись до чогось, що дає вам приємні почуття (це може бути зручна ковдра, або тепленька водичка, яка стікає по тілу).

Деяким людям допомагає створення «мішечка із п'ятьма чуттями», який є добрим способом швидко задіяти усі п'ять органів чуття одночасно.

У цей мішечок можна покласти і носити з собою:

- улюблений запах (парфум, аромамасло);
- цукерку;
- антистресовий м'ячик (або щось подібне до нього);
- на телефоні мати улюблену картинку і музику.

Вправа «Вгору по веселці»

Встаньте та закрийте очі, зробіть глибокий вдих та уявіть, що разом з цим вдихом ви піднімаєтесь вгору по веселці, а видихаючи, уявіть, що з'їжджаєте з неї, як з гірки. Додайте відповідні рухи головою.

Уявіть, що ви – птах, крила якого міцно стиснуті. З'єднайте лопатки, напружте спину так сильно, як тільки можете. Ви відчуваєте напругу. А тепер повільно, не кваплячись, розслабте свої м'язи. Ваші крила розправляються,

стають сильними і легкими, невагомими. Ви відчуваєте розслаблення. Повторіть вправу 5-7 разів.

Вправа «Трясі»

Положення – стоячи.

По черзі рухайте ногами, максимально струшуючи розслаблену ногу.

Спочатку виконайте рухи вперед по черзі правою та лівою ногами.

Повторіть ті ж рухи в напрямку назад.

Виконайте вправу по 10-15 разів для кожної ноги в задньому та передньому напрямках.

Вправа «Потягун»

Положення – стоячи, спина рівна, ноги на ширині плечей.

Плавно підніміть праву руку вгору.

Тягніть праву руку догори ребром, наче намагаєтеся тиснути на небо, водночас ліву руку – донизу, в протилежному напрямі.

Вдихніть та видихніть кілька разів.

Залишайтеся в такому положенні, уявіть, що ви – дерево, яке плавно розхитується від вітру. Похитайтеся вправо-вліво 10-15 разів.

Під час чергового вдиху повільно вийдіть із пози і покладіть руки долонями на груди.

На видиху – повільно опустіть руки донизу.

Зробіть 2-3 цикли дихання для відпочинку та повторіть вправу в інший бік.

Вправа «Сокира»

Положення – стоячи.

Уявіть, що у вас у руках сокира, за допомогою якої потрібно розрубати дрова. Глибокий плавний вдих. Руки, складені долонями одна до одної з уявною сокирою, заведіть за голову та зігніть у ліктях.

Намагайтеся максимально напружити руки і давити долонями одна одну.

З сильним, активним видихом, максимально напруживши м'язи рук, зробіть різкий рух вперед, ніби намагаючись розрубати сокирою повітря.

Повторіть вправу 10 разів

Вправа «Таємний таппінг»

Таппінг (від англійського – «tap») означає «постукування».

Робочою областю для цієї вправи є останні фаланги пальців на правій та лівій руках.

Натискаючи великим пальцем на фаланги, ми стимулюємо нервові закінчення. Ці імпульси пригнічують активність амігдали (або ж мигдалеподібного тіла) – мозкового центру, який відповідає за тривожність.

Цей вид таппінгу називають таємним тому, що його можна виконувати в будь-якій обстановці, не привертаючи зайвої уваги.

Повторювати цю вправу можна стільки, скільки потрібно і в будь-який час, відчувши тривогу або інші неприємні емоції.

Техніка «Лижник»

Корисна для зняття м'язових, емоційних напружень; створення психологічної рівноваги при прийнятті важливих рішень. Вона швидко

позбавляє від метушні та хаотичності думок і дозволяє думати про «наболіле», але вже на рівні «спокійного розуміння». Опис техніки: вправа складається з махів руками вгору-вниз, синхронного підйому і опускання ніг з носків на п'яти. Робимо махи руками вгору над собою і різко опускаємо їх вниз. Під час того як руки різко повертаються, п'яти у цьому ж ритмі синхронно з опусканням рук піднімаються і опускаються з невеликим стуком, злегка вдаряючись об підлогу.

Техніка «Шалтай-Болтай» (виконується в найбільш зручному для людини ритмі)

Цю техніку застосовують для зняття накопиченої напруги та стабілізації емоційного стану. Опис техніки: ноги стоять зручно, руки розслаблені – крутимося вліво-вправо в розслабленому стані. Техніка може використовуватися і як легка розслаблювальна «колискова» перед сном, оскільки дозволяє знайти внутрішній спокій і запустити процес оздоровлення всього організму.

У стресовому стані поведінка людини значною мірою дезорганізується. Практичний досвід говорить, що дисциплінованість, організованість та самовладання запобігають дезорганізації поведінки за умов стресу. Що можна зробити, щоб розслабитися, використовуючи власне тіло? Пропонуємо одну корисну техніку.

Техніка «М'язова релаксація»

Постійте декілька секунд прямо, а потім, вдихаючи глибоко, станьте навшпиньки, підніміть руки вгору, потягніться, прогніться назад настільки, наскільки ви зможете. На видиху нахиліться та опустіть руки вниз. Потрясіть руками з одного боку в інший. Вони вільно бовтаються? Відчули розслаблення? Якщо так, то чудово. Якщо ні, то можна повторити.

Вправа «Контраст»

Стрес проявляється не тільки у вигляді внутрішньої, а й зовнішньої напруги. Щоб зняти напругу в м'язах рук, спробуйте вправу «Контраст». Нехай дитина витягне перед собою руки і міцно стисне пальці в кулаки. Стискати потрібно щосили, поки руки не втомляться. Після цього розслаблюємо руки і відпочиваємо.

Гра «Клубочок»

Коли дитина засмучена або схвильована, запропонуйте їй змотати в клубок яскраву пряжу. Скажіть, що це чарівні нитки, адже коли клубок буде змотаний, він забере з собою всі переживання. Якщо ця вправа допомагає вашій дитині, вона може використовуватися регулярно.

«Свято»

Нерідко дитині для того, щоб позбутися від стресу, потрібно просто гарненько відпочити і повеселитися. Якщо приводу для веселощів немає, придумайте його. Розмах свята залежить від вашої фантазії. Можна відправитися в похід, прикрасити квартиру, закотити домашню вечірку або намалювати яскраві плакати. Несподівані свята дозволять дитині розслабитися.

Вправа «Відпусти»

Ця вправа підійде для роботи з образами і складними переживаннями. Можна використовувати гелієві кулі або паперові кораблики. Потрібно проговорити з дитиною, що разом з кулькою або іншим предметом полетить/упливе все занепокоєння і тривога. Необхідно уявити, що неприємне переживання розташовується у кульці, після чого кулька відпускається і летить, а з нею і неприємності.

Гра «Ловимо комарів»

Зняти м'язову напругу можна також за допомогою гри з ударами. Запропонуйте дитині порухатися у вільному темпі. Для цього відкрийте квартиру і покажіть, що в кімнату залетіла безліч комарів. Запропонуйте дитині ловити їх, стискаючи і розтискаючи кулаки. Також можна прихлопувати «комарів» долоньками.

Гра «Малюємо по тілу»

Можна малювати на животику або спині дитини різні букви чи прості малюнки, а вона має вгадати, що це.

Фото і відео спогади

Добре допомагає відволіктися та пережити стрес спільний перегляд сімейних фотокарток і відео на телефоні, ноутбучі, комп'ютері. Поговоріть з дитиною про те, хто зображений на фото, чим він займається і т. п.

Гра «Різнокольорові предмети»

Виберіть певний колір та постарайтесь знайти навколо всі предмети цього кольору. Наприклад, синій. Шукаємо всі предмети синього кольору. І так по черзі вибирайте різні кольори.

III. Розумові техніки.

1. Докладно опишіть середовище навколо вас, використовуючи всі органи чуття («Стіни білі. П'ять рожевих стільців, біля стіни дерев'яна шафа...»)
2. Опишіть ваші буденні, щоденні заняття в деталях (наприклад, покрокове приготування страви).
3. Скажіть твердження безпеки: «Мене звати... Я в безпеці, я тут і тепер, не в минулому».
4. Прорахуйте до 10, 100 у прямому та зворотньому порядку.
5. Проговоріть таблицю множення.
6. Порахуйте до 100 кроком у 3, 5 тощо (5 – 10 – 15 – 20 ..., 3 – 6 – 9 – 12 ...).

Ігри, в які можна грати в укритті (поради Світлани Ройз)

Джерело: <https://osvitoria.media/opinions/chym-zajnyaty-dytynu-u-shovyshhi/>

Нам важливо пам'ятати, що **аудіальний канал** сприйняття під час гулу сирен під особливим навантаженням. Тож треба його «зайняти»:

- Співати хором.
- Слухати в навушниках аудіоказки та музику.
- Взяти із собою гітару, влаштувати для всіх концерт.
- Кричати кричалки проти «утипутіна» та російської армії.

Тіло

1. Пластилін (зараз ліпити може бути ефективніше, ніж малювати). Сьогодні донька ліпила «утипутіна», танк, війська.

2. По можливості взяти із собою подушки, щоб зробити будиночок.

3. Нитки, щоб довкола себе «прокреслити» коло безпеки.

4. Орігамі.

5. Робити мотанки з хусточок та роздавати дітям у сховищі.

6. Вчитися жонглювати.

7. «Чарівні дотики»: уявити, що тіло – музичний інструмент. Кожна частина тіла видає свій звук. Торкатися долонькою, а дитина співає, мукає, кукурікає тощо.

8. «Я – тварина»: показати жестом, позою, звуками, яка тварина. Другий партнер із гри відгадує. Образ тварини завжди «про життєвість».

9. «Докричаться до Місяця»: уявити, що треба крикнути послання космонавтам чи інопланетянам. Можна кричати з різних кутів кімнати одне одному, можна спрямовувати звук далеко-далеко.

10. «Вдихнути хмару»: уявити, що вдихнули хмару, і видихнути її зі звуком, можна із грозою та блискавкою (тупаючи ногами).

11. «Погода»: можна йти, можна стукати пучками пальців (краще нігтями): спочатку сонечко і легкий вітер (йдемо – стукаємо повільно, м'яко і тихо), потім вітер міцніше, починається дощ (йдемо швидше і тупаємо). Дощ посилюється – тупаємо сильніше, злива – стрибаємо, гроза – ураган – стрибаємо, дуємо і кричимо, вітер заспокоюється, дощ стихає – поступово йдемо тихіше і повільніше. Закінчуємо «хорошою погодою».

12. «Клац-клац»: клацати зубами, ніби від холоду, потім показувати зуби, як мавпочки, шкіритись і гарчати, як тигри. Після цього перетворитися на людей.

13. «Лети!»: дмухати одне на одного, як на перо. Дозволити собі подмухати на одного з батьків, щоб «здути» його з місця.

14. «Штовхалки»: «відштовхнути повітряною хвилею» одного з батьків (партнера по грі), зробивши жест руками. Партнер «відлітає» від дитини.

15. «Борці сумо»: засунути подушку під футболку і штовхатися, подушка пом'якшуватиме удар.

16. Рвати папір, а потім зібрати з уривків колаж.

17. Боулінг: збивати будь-які предмети (дозволити порушити порядок).

18. «Злий бобер»: придумати злу тварину і поводитися так, як може поводитися ця тварина. Потім перетворитися на добру тварину. Потім – на людину.

19. «Випустити пазурі»: показати, як тигрєня шипить і показує пазурі, коли хоче захиститися. Потім перетворитися на людину.

20. «У ціль»: зім'яти в руках папір і як м'ячиком влучити в ціль.

21. Кричати в «мішок для крику». Або в склянку.

22. «Буцалки так-ні» – буцатись руками чи головою, говорячи по черзі «так» чи «ні».

Настільні ігри

1. Шахи – шашки.

2. Причому шашки збивати щиглями (нам потрібні «агресивні дії»).

3. Будь-які настолки.

4. Карти.

5. Що простіша (тупіша) гра, то краще.

6. Розставляти доміношки та влаштовувати «ланцюгову реакцію».

Малювати

1. Мандали, будиночки, веселки.

2. Мрію.

3. Найбезпечніше, захищене місце.

4. Те, що хочеться робити одразу після війни.

5. Розмальовки.

6. Ангелів.

Ігри зі словами

«Питання»: один гравець ставить запитання – другий повинен відповісти на нього питанням. Гра триває, доки хтось скаже речення без питання. Наприклад: «Ти їв сьогодні? – А чому ти цікавишся? – Хіба це секретне питання?» – і так далі.

«Чотири слова» (дітям від 8 років можна запропонувати і 5–6 слів): вибираємо 4 абсолютно не пов'язані між собою слова. Використовуючи їх, складаємо по черзі невелику розповідь.

«Багато слів»: обираємо велике слово. З його букв кожен на своєму аркуші складає та записує багато маленьких. Діти можуть спочатку бути в команді з дорослими, а потім вони швидко стають самостійними гравцями.

«Малювання словом»: обираємо слово, яке дитині складно писати або вимовляти. Вигадуємо, що саме малюватимемо. Наприклад, намалювати фігурку кота, використовуючи лише загадане слово (пишемо його багато разів у різних площинах).

«Навпаки»: говорити слова навпаки, не записуючи їх. Наприклад, чайник – киньч, стіна – анітс...

Написати врозсіп на аркуші літери, з'єднувати букви лініями в слова.

«Покажи слово»: один гравець загадує слово і показує його пантомімою.

«Я загадав»: розповісти про загадане слово, не називаючи його. Наприклад: «Я загадав – білий, холодний, рипить під ногами, тане».

«Індукція - дедукція»: гравець загадує предмет. Інші повинні його вгадати, ставлячи запитання, на які він може відповісти тільки «так» або «ні» (з дитиною ми починали із загадування тварин та частин тіла).

«Остання літера»: кожен гравець каже слово, яке починається на останню літеру попереднього слова.

«Рима»: називаємо 4 (або 2) випадкові слова, на які шукаємо риму або з якими вигадуємо чотиривірші.

«Літера»: називаємо слова лише на задану букву.

«Шукаємо подібне»: називаємо два випадкові слова – чим вони можуть бути об'єднані?

«Чарівна мова»: для дітей, які навчаються розбивати слова на склади. Розмовляємо, перед кожним складом, додаючи додатковий склад (жи, ма, хрю...)

«Нісенітниця»: говоримо початок речення, до якого потрібно вигадати продовження – «нісенітницю», абсолютно нереальне.

«Казка»: складаємо казку - кожен каже по реченню.

«Асоціації»: один гравець називає слово, наступний – свою асоціацію на це слово (дітям можемо пояснити – перше, що спадає на думку, коли чуєш це слово).

«Це слово вміє...»: описуємо слово його «вміннями».

«Картина»: називаємо слово. По черзі розповідаємо, яку об'ємну картину ми бачимо, коли вимовляємо це слово. Наприклад, для одного гравця слово «чай» означає: сім'я сидить за столом і розмовляє, для іншого – чайна плантація та збирачі чаю, для третього – стіл накритий скатертиною, грає музика, для четвертого – чайна церемонія, для п'ятого – людина сама стоїть біля вікна, насолоджуючись самотністю та чаєм.

«Антоніми»: називаємо слова і шукаємо до них антоніми.

«Неіснуюче слово»: вигадуємо неіснуючі слова, і що вони могли б означати мовою інопланетян.

«Тарабарська мова»: говоримо одне з одним тарабарською мовою, намагаючись за інтонацією вгадати, про що кожен говорить.

Також помічні мультики й ігри в телефоні, де задіяно просторове сприйняття – типу тетріса.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баланс в умовах невизначеності: робочий зошит для самодопомоги / автор: К.Л. Мілютіна – ГО «МНГ», 2022. – 92 с. : рис., таблиці. URL: <https://pp.ippo.kubg.edu.ua/2022/10/10/%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%B9-%D0%B7%D0%BE%D1%88%D0%B8%D1%82-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B0/>
2. Вдих – видих: Картки для дихальних практик стабілізації / автор: С. Ройз – Смарт – освіта, фонд UNICEF. URL: <https://www.facebook.com/171923206205552/posts/5708204639244020/>
3. Відпочинок за декілько хвилин: для дітей від дошкільного віку до п'ятого класу / інтернет-посібник – PureEdge, Inc. URL: www.pureedgeinc.orggetmoving@pureedgeinc.org
4. Граючи перемагаємо стрес. Ігри для дітей та їхніх доросли: навчально-методичний посібник. / автор: О.В. Залеська, Національний університет «Кієво-Могилянська академія», 2017, 2019. ЮНІСЕФ, 2017, 2019.
5. Діти і війна: навчання технік зцілення / автори: Патрік Сміт, Етл Дирегров, Уільям Юле / реакція: Олена Черненко, Мирослава Лемик, Катерина Явна – Інститут психічного здоров'я українського католицького університету. Видавнича серія «Психологія. Психіатрія. Психотерапія».
6. Практикум для дітей та підлітків «Твоя сила» / автор: – С.Ройз URL: https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2022/05/Your_Power_praktikum_web.pdf
7. Подбай про себе / телеграм канал психологічної самодопомоги та турботи про себе : t.me/PodbayProSebe
8. Психологічна травма: як допомогти дитині : Методичний посібник / Уклад.: О. Залеська. – К. : Унів. видавництво ПУЛЬСАРИ. – 2019.
9. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації: методичний посібник для педагогічних працівників/ автори: С. Богданов, О. Залеська. – К. : «Унів. видавництво Пульсари». – 2019. – 76 с.
10. Ресурсна скриня /автор: С. Ройз. Методичка підготовлена за підтримки Міжнародного фонду «Відродження» у межах проєкту «Посилення психологічних навичок педагогів та формування стійкості й ресурсності освітян в умовах дистанційного навчання і пандемії COVID-19». URL: <https://resursna-skrynia.nus.org.ua/resursna-skrinya/>
11. Розмови про війну: питання та відповіді для батьків та опікунів дітей та підлітків – Посібник. URL: https://znayshov.com/News/Details/posibnyk_rozmovy_pro_viiunu_dlia_batkiv_i_opikuniv_ditei
12. Твоя підтримка поруч / телеграм-канал психологічної підтримки дорослих та дітей: t.me/poruch_me
13. Як вчити і навчатися в умовах війни : інформаційно-методичні матеріали для дорослих (учителів, викладачів, психологів) зі створення сприятливих умов для навчання та розвитку в умовах воєнного часу / автори-

укладачі: О.Нагула, З.Адамська, К.Пула, Т.Цюман. – Український фонд «Благополуччя дітей», фонд «Будуємо Європу для дітей та разом з дітьми».

14. Як допомогти дитині, яка перебуває в стресі. Управління стресом – Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2019. Громадська організація «Всеукраїнський громадський центр «Волонтер», 2019.

ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ:

1. Арт-техніка «Зебра балансу». URL: <https://nazarevich-art.com/art-terapiya/zebra-balansu/?fbclid=IwAR1qCesYPYeuaStl4FiLU9vyW1Lu85Olvv5GSEapHYUJc-RJKtiqejLCs0>
2. Вправа «Каракулі». URL: <https://vseosvita.ua/library/art-terapevticna-metodika-karakuli-za-d-vinnikotom-480381.html>
3. Вправа «Фантом». URL: <https://www.facebook.com/230250883837854/posts/1531560447040218>
4. Кінезіологічні вправи. URL: <https://krasnokutsk.irc.org.ua/news/17-52-37-07-04-2020/>
5. Техніки дистанціювання. URL: https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:VETERAN_HUB+TM101+2022_T3/courseware/d3444c1c6c7541d084282f14c94eda18/c6d1b70d139b4751897c453628eb7a26/?activate_block_id=block-v1%3AVETERAN_HUB%2BTM101%2B2022_T3%2Btype%40sequential%2Bblock%40c6d1b70d139b4751897c453628eb7a26
6. Фізичні вправи-антистрес. URL: <https://nus.org.ua/news/antystres-vpravu-dlya-ditej-shho-radyt-moz>
7. Синхрогімнастика. Метод «Ключ» Хасая Алієва. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=nvJme9RpiN4>
8. Чим зайняти дітей в укритті. URL: <https://osvitoria.media/experience/chym-zajnyaty-ditej-v-ukrytti-igry-vpravu-mulyky/>

Інформація про авторів

- Акіменко М.А., практичний психолог Миколаївського ліцею Миколаївської селищної ради Сумського району
- Бабенко О.С., практичний психолог Роменського дошкільного навчального закладу № 1 «Чайка» Роменської міської ради
- Богдан О.В. практичний психолог Сумського закладу дошкільної освіти № 6 «Метелик» Сумської міської ради
- Гоч Н.В. практичний психолог Чернечинського ліцею Краснопільської селищної ради
- Гуріна Л.В., практичний психолог Пристайлівського закладу загальної середньої освіти I-III ступенів Лебединської міської ради
- Данилевська Н.М., практичний психолог Басівського закладу загальної середньої освіти I-III ступенів Юнаківської сільської ради
- Дзюбан Л.В., соціальний педагог Миколаївського ліцею Миколаївської селищної ради Сумського району
- Кажан Л.В., практичний психолог Сумського закладу дошкільної освіти № 3 «Калинка» Сумської міської ради
- Капленко Ю.М., практичний психолог Успенського ліцею Буринської міської ради
- Ковальова Л.С., практичний психолог Тростянецької Філії № 4 I-II ступенів закладу загальної середньої освіти I-III ступенів № 3 Тростянецької міської ради
- Крапивна С.В., практичний психолог КО (установа, заклад) «Шосткинська спеціалізована школа I-III ступенів № 1 Шосткинської міської ради Сумської області»
- Куличова А.В., практичний психолог Глухівського дошкільного навчального закладу (ясла-садок) «Ромашка» Глухівської міської ради
- Лисенко А.М., соціальний педагог Дубов'язівського ліцею Дубов'язівської селищної ради Конотопського району
- Логвиненко А.Л., практичний психолог Лебединського закладу дошкільної освіти «Чайка» Лебединської міської ради
- Марченко Ірина, практичний психолог ВСП «Глухівський агротехнічний фаховий коледж Сумського НАУ»
- Неживело Ю.О., практичний психолог ДПТНЗ «Сумський центр ПТО»
- Нештенко Ю.А., практичний психолог Путивльського закладу дошкільної освіти (ясла-садок) № 1 Путивльської міської ради
- Острівна О.В., практичний психолог ДНЗ «Сумське міжрегіональне вище професійне училище»
- Погребнюк О.В., практичний психолог закладу дошкільної освіти (ясла-садок) «Ромашка» Тростянецької міської ради
- Пустовіт Т.М., практичний психолог Гребениківської філії ліцею Боромлянської сільської ради
- Рокарь Л.В., практичний психолог Сумського закладу загальної середньої освіти – спеціальна школа Сумської міської ради
- Ушкалова Н.В., практичний психолог Краснопільського ліцею № 2 Краснопільської селищної ради

ДЛЯ НОТАТОК

**РЕГІОНАЛЬНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОЄКТ
«ЗАВЖДИ ПОРУЧ»: КРАЩІ ПРАКТИКИ
(з досвіду роботи)**

У ДВОХ ЧАСТИНАХ

Частина 1

Здано в набір 16.08.2023
Підписано до друку _____ 2023
Формат 60x84/16
Гарнітура Times New Roman

НВВ КЗ СОШПО
м. Суми, вул. Миколи Сумцова, 5.
Тел. 0542 33-40-67