

Психолого-педагогічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану

*Коваленко Т.М., Міцай О.В.,
методисти центру освітніх
технологій Управління освіти
адміністрації Київського району
ХМР*

Оцінка емоційного стану



Поняття стресу

Стрес - це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності типу супротиву, боротьби, до втечі.

Під час стресу виділяються гормони, змінюється режим роботи багатьох органів і систем (ритм серця, частота пульсу тощо).

Стрессова реакція має різний прояв у різних людей: активна - зростає ефективність діяльності, пасивна - ефективність діяльності різко зменшується.

Стрес — це захисна реакція організму на зовнішні подразники. Вона проявляється психічно, фізично, емоційно та дає змогу адаптуватися до змін. У людини стрес часто виникає під час взаємодії із соціумом.

Техніки заземлення

Заземлення — це набір технік, які можуть допомогти заспокоїти людину тут і зараз, в моменті.

Техніки заземлення

Розумові

Вправи

“5-4-3-2-1”

“Абетка”

“Розв'язування прикладів”

“Візуалізація приємного”

“Використання прив'язаної фрази”

Фізичні

Вправи

“Дихальні вправи”

“Торкатися заземленого об'єкта”

“Втопи п'яти в землю”

“Напруж і відпусти”

“Фізичні вправи для рук, ніг”

Заспокійливі

Вправи

“Щасливе місце”

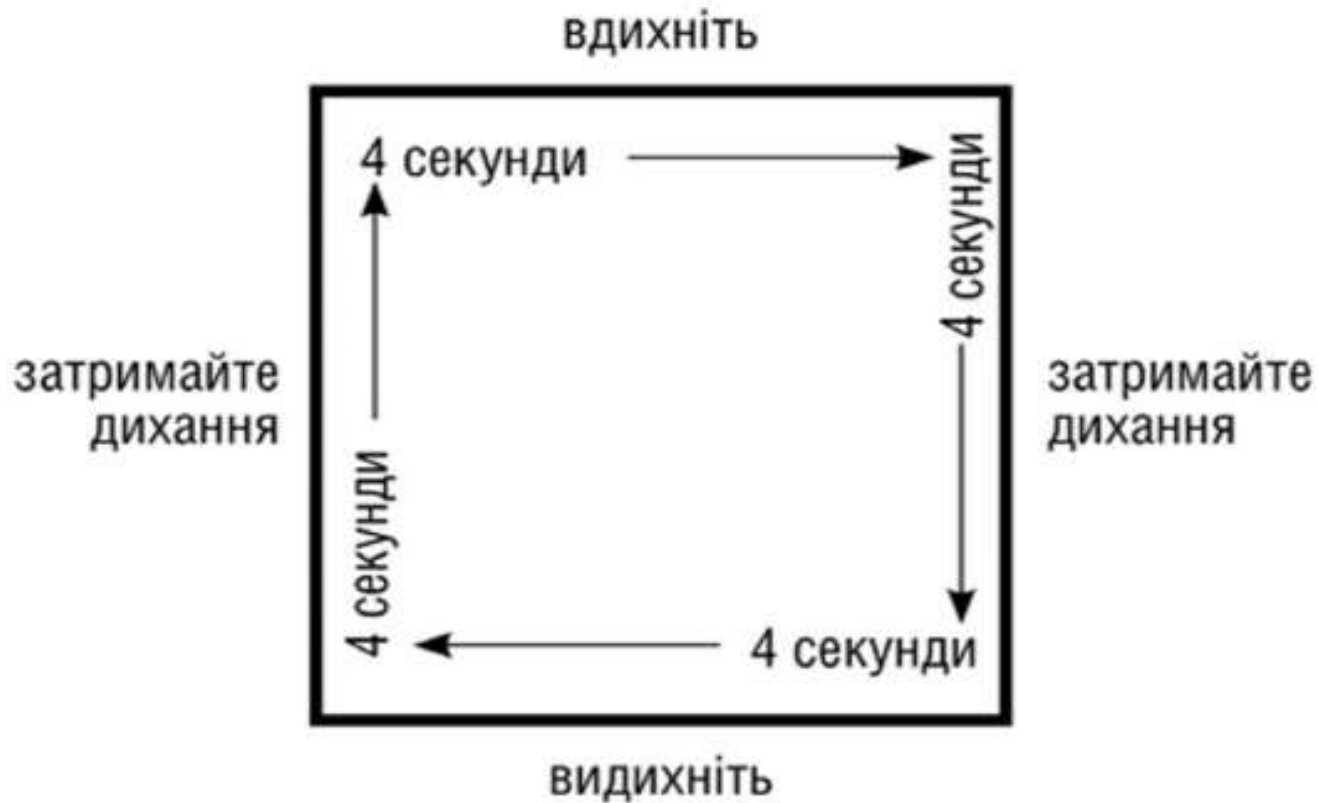
“Планування приємного”


“Афірмації”

“Доброта до себе, самонавіювання”




Заземлення через дихальні вправи





Аудіальне заземлення

Вправа «Ритмічні кроки»

1. Звільнити місце у просторі навколо вас так, щоб ви мали можливість зробити декілька кроків вперед і назад.
 2. Уявити собі будь-який такт (ритм), який буде для вас приємним.
 3. Намугукайте його собі.
 4. А тепер проклацайте цей такт (ритм) язиком.
 5. Постукайте пальцями по якійсь поверхні.
 6. Крокуйте з дотриманням саме цього ритму.
- 

Візуальне заземлення

Техніка заземлення 5-4-3-2-1 (від тривоги)



5

речей, які
можеш
побачити



4

речі, яких
можеш
торкнутись



3

речі, які
можеш
почути



2

речі, які
можеш
понюхати



1

річ, яку
можна
відчутити
на смак

@ПСКНУ

Тілесне заземлення

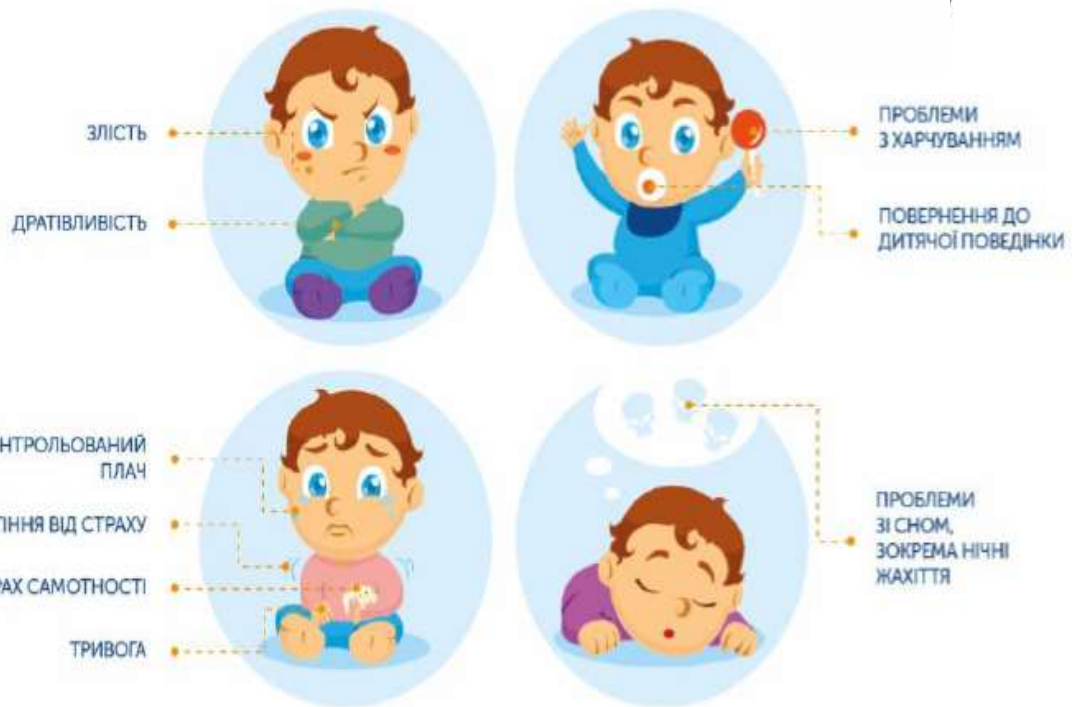
Вправа «Веселе тупотіння»

- Зосередьтеся на своєму відчутті тіла. Займіть зручну для вас позицію.
- Спробуйте відчувати силу ваших ног. Максимально сфокусуйте увагу на тому, що вони тримають все ваше тіло і роблять це доволі легко.
- Можна встати. Перенесіть центр тяжіння саме на ноги, так, щоб між підлогою і вашими ступнями утворився значний тиск.
- Зробіть невеличкий відрив ніг від землі, щоб вийшов крок на місці.
- Тепер повторіть крок два рази. Тепер три.
- Поступово нарощуйте темп ходіння на місці, щоб вийшло активне тупотіння.
- Зосередьтеся у своїх відчуттях. Побудьте у стані «тут і зараз».
- Тупотіть від душі!

Дитина і стрес. Реакції дитини на стресори в залежності від віку

Діти 0-3 років

Відчують дратівливість, плачуть, можуть проявляти надокучливу або агресивну поведінку та боятися незрозумілих звуків. **Потребують фізичної близькості батьків.**



Дитина і стрес. Реакції дитини на стресори в залежності від віку

Діти 4-6 років

Відчують безпорадність та безсилля, страх розлуки. Вони потребують насамперед безпеки, тому батькам слід заспокоїти дитину, що і вона, і самі батьки в безпеці.



ЗЛІСТЬ

ДРАТІВЛИВІСТЬ



ПРОБЛЕМИ
З ХАРЧУВАННЯМ

ПОВЕРНЕННЯ ДО
ДИТЯЧОЇ ПОВЕДІНКИ

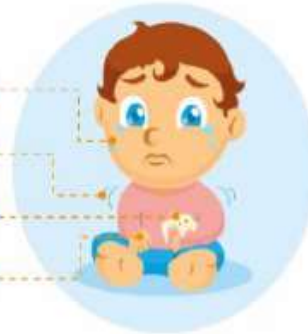


НЕКОНТРОЛЬОВАНИЙ
ПЛАЧ

ТРЕМТІННЯ ВІД СТРАХУ

СТРАХ САМОТНОСТІ

ТРИВОГА



ПРОБЛЕМИ
ЗІ СНОМ,
ЗОКРЕМА НІЧНІ
ЖАХІТТЯ



Дитина і стрес. Реакції дитини на стресори в залежності від віку

Діти 7-10 років

Відчують провину, неспроможність, злість. Батькам потрібно обговорювати з дитиною події та переживання і забезпечити їй безпеку та звичний спосіб життя з іграми.



ВІДСУТНІСТЬ
АПЕТИТУ

ПРОБЛЕМИ
З ХАРЧУВАННЯМ



НЕДОВІРЛИВІСТЬ

ПЕРЕЖИВАННЯ ЩОДО
МАЙБУТЬОГО

БАЙДУЖЕ СТАВЛЕННЯ
ДО ШКОЛИ
ТА ДРУЖБИ



СКАРГИ НА БІЛЬ
У ЖИВОТІ
ТА ГОЛОВНИЙ БІЛЬ

ПОЧУТТЯ, ЩО ТЕБЕ НЕ
ЛЮБЛЯТЬ

ПОТРЕБА ЧАСТО
ХОДИТИ В ТУАЛЕТ



ПРОБЛЕМИ ЗІ СНОМ



- помітне погіршення шкільної успішності
- збільшення часу занять при зниженні результатів;
- небажання йти до школи, йти спати або приймати участь в спільних заняттях;
- провокаційна поведінка: неслухняність, непокоря дорослим, агресія
- (довше одного місяця);
- часті спалахи роздратування.

Дитина і стрес. Реакції дитини на стресори в залежності від віку

Діти 11-13 років

Відчувають дратівливість, страх, депресію. Бояться втратити життя, близьких, будинок. Батькам можна відкрито говорити про свої переживання, страхи та допомагати дітям відтворювати соціальні зв'язки.



НИЗЬКА САМООЦІНКА

РЕГУЛЯРНІ ГОЛОВНИЙ
БІЛЬ ТА БІЛЬ У ШЛУНКУ



ЗЛІСТЬ

НЕДОВІРА ДО ВСЬОГО
СВІТУ



ВТРАТА ІЛЮЗІЙ



БУНТАРСЬКА
ПОВЕДІНКА



- зміни в шкільній успішності;
- вживання алкоголю або наркотиків;
- зміни в режимі сну або харчування;
- одержимість питанням своєї ваги: невиправданий страх ожиріння;
- часті прояви агресії або жорстокості.

Дитина і стрес. Реакції дитини на стресори в залежності від віку

Діти 14-18 років

Проявляють небезпечну поведінку, можливі суїцидальні думки та прояви аутоагресії, реакції. Дорослим важливо не вимагати від підлітка брати на себе роль дорослого. З підлітком слід ділитися досвідом.



НИЗЬКА САМООЦІНКА

РЕГУЛЯРНІ ГОЛОВНИЙ БІЛЬ ТА БІЛЬ У ШЛУНКУ



ЗЛІСТЬ

НЕДОВІРА ДО ВСЬОГО СВІТУ



ВТРАТА ІЛЮЗІЙ




БУНТАРСЬКА ПОВЕДІНКА




- зміни в шкільній успішності;
- вживання алкоголю або наркотиків;
- зміни в режимі сну або харчування;
- одержимість питанням своєї ваги: невиправданий страх ожиріння;
- часті прояви агресії або жорстокості.

Поради батькам. Спілкування з дітьми безпечно та екологічно

- терплячість;
- не формувати позицію жертви;
- уникання поляризації та оціночних суджень;
- довіра, передача контролю;
- зважати на можливий регрес в емоційних реакціях одночасно з різкими змінами у дорослості;
- командна робота;
- чіткі обговорені інструкції на кризові ситуації;
- інформаційна гігієна;
- чесність і доступність інформації (відповідно віку);
- врахування можливої «замороженості» відчуттів;
- дозвіл на емоції;
- правило «сендвіча» (похвала, висловіть свою думку, спитайте думку дитини, виразіть любов)
- критичне мислення.



Рекомендації батькам як допомогти дітям впоратися зі стресом

- **Поговоріть зі своїми дітьми**
 - **Запишіть своїх дітей на уроки музики, творчості**
 - **Заохочуйте сон**
 - **Будьте зразком для наслідування**
 - **Тримайте вашу дитину в курсі очікуваних змін, таких як робота або переїзд**
 - **Вчіться слухати**
 - **Використовуйте похвалу, а не покарання**
 - **Грайте зі своїми дітьми**
- 

Ігри з дітьми

13 Березня 2022

Ігротерапія без іграшок – добірка від МОН

#батькам, #вчителям, #директорам,
#російська агресія



Хатинка

Для чого: повернути відчуття безпеки, зняти тривогу.

Що потрібно: будь-які речі

Що робити:

Облаштуйте дитині місце, де вона може заховатися і побути на самоті. Це може бути халабуда з ковдр, велика коробка, чи просто верхній одяг натягнутий на опору. Ключовим є можливість дитини побути осторонь від інших людей, побути на одинці.

Повітряна кулька

Для чого: відновити власні кордони, зняти напругу

Що робити:

Запропонуйте дитині уявити як вона надувається мов повітряна кулька. Від самого маленького розміру до найбільшого. Запропонуйте кульці «політати» приміщенням. Можна спробувати уявити як літає кулька у тому чи іншому розмірі: швидко, повільно, натикаючись на різні предмети, або ж навпаки облітаючи їх. Нехай «кулька» здувається та надувається декілька разів.

Ігри з дітьми



Цуцик сушиться

Для чого: подолати тривогу, розслабити тіло

Що потрібно: плед, ковдра, светр

Що робити:

Попросіть дитину уявити себе маленьким цуценям після купання. Загорніть дитину у плед, обережно розітріть тіло дитини. Після цього зніміть плед та запропонуйте «обтруситися». Нагадайте, що коли цуценя хоче обсушитися, то струшує краплини з усього тіла, від носу до хвоста. Покажіть дитині приклад, пропускаючи хвилю трясіння згори донизу та навпаки. Повторіть вправу з дитиною декілька разів.



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



КАНАПКА

Для чого: заспокоїтися, при перевтомі, стресі

Що потрібно: два пледи або подушки

Що робити:

Вкладаємо дитину на подушку чи складений в декілька разів плед (це хлібчик на тарілочці). «Намазуємо» хлібчик маслом - обережно, натискаючими рухами, розгладжимо тіло дитини. Зверху кладемо «шматочок сиру» - ще один плед чи подушку. Ще раз сильніше стикаємо, розмазуємо «канапку» по тілу дитини. Потім «імо» канапку, стикаємо дитину в пледі чи подушках з обох боків, супроводжуємо словами «ам-ам, який смачний» тощо. Після завершення гри даємо дитині можливість полежати стільки часу, скільки потрібно.



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



Ви знаходитесь тут: Головна > Центр освітніх технологій > Соціальний захист та психологічний супровід > Рекомендації

Методичні рекомендації

[Як підтримати дитину в кризовій ситуації](#)

[Як підтримати підлітка у кризовій ситуації](#)

[Ігротерапія без іграшок – добірка від МОН](#)

[Живі письменники батькам](#)

[Психологічні хвилинки](#)

[Шість буклетів у картинках серії "Trauma Surviving and Hope"](#)

[Посібник для батьків](#)

[Вправи для дітей та підлітків, які перебувають у стресовій ситуації](#)

Поради психологині Світлани Ройз

Долаємо паніку. Відкрита зустріч із психологинею Світланною Ройз для вчителів та батьків

<https://www.youtube.com/watch?v=g17n1KyXXh0>

Вік молодших шкільних школярів. Поради психологині Світлани Ройз

<https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/pochatkova-shkola/poradi-psihologa/poradi-dityachogo-psihologa-svitlani-rojz>

Які емоції можуть виникати в дітей у цей складний період та що робити й чого не варто робити батькам?

<https://1plus1.ua/snidanok-z-1-1/novyny/ak-dopomogti-ditam-riznogo-viku-adaptuvatisa-do-novih-umov-zitta-pid-cas-vijni-poradi-psihologa-svitlani-rojz>

Оцінка емоційного стану



Наші контакти

The screenshot shows the website interface for the Department of Education of the Kyiv District of the Kharkiv City Council. The header includes the department's name and a logo. A navigation menu on the left lists various sections like 'Головна', 'Карта сайту', and 'Контакти'. The main content area features a large heading 'ВІТАЄМО НА САЙТІ УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ!' followed by a detailed description of the department's role and responsibilities. A search bar is located in the top right corner. Below the main text, there are sections for 'Новини' (News) and 'Засідання районного' (District Meetings), each with a corresponding image and title.

Увійти

Управління освіти адміністрації Київського району Харківської міської ради

Головна
Карта сайту
Контакти

Пошук

**ВІТАЄМО НА САЙТІ
УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ!**

Управління освіти адміністрації Київського району Харківської міської ради є самостійним виконавчим органом Харківської міської ради, який утворюється Харківською міською радою та входить до складу Адміністрації Київського району Харківської міської ради.

У межах, визначених Законом України "Про місцеве самоврядування в Україні", та повноважень, делегованих іншими нормативними актами: здійснення контролю за реалізацією державної політики, дотриманням актів законодавства з питань освіти, виконанням закладами дошкільної освіти, закладами загальної середньої освіти та закладами позашкільної освіти усіх типів і форм власності державних вимог щодо змісту, рівня та обсягу дошкільної, загальної середньої, позашкільної освіти.

Новини

Міжнародний турнір з дзюдо

Засідання РМО соціальних педагогів шкіл району

Засідання районного

сайт Управління освіти
<http://kievskiy-ruo.edu.kh.ua/>

Email: cppsr36@ukr.net