



**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА ДОПОМОГА ПІД ЧАС  
ВІЙНИ:  
ПРАКТИЧНІ ТЕХНІКИ ДЛЯ ЗАСТОСУВАННЯ В  
ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ТА ЗАДЛЯ  
САМОВІДНОВЛЕННЯ**

# Підтримай дитину: техніки та вправи в скарбничку освітян

*Згадаємо!*

*Психологічна підтримка* – це система соціально-психологічних, психолого-педагогічних способів і методів допомоги особі з метою оптимізації її психоемоційного стану.



*Дітям потрібно:*

- Обійми
- Відчуття, що дорослі завжди поруч і в них є план
- Режим дня
- Розваги
- Довіра
- Спілкування



## Завдання педагога в роботі з дітьми, які пережили травмуючу подію

- Турботливе відновлення довірливих стосунків. Діти, які пережили травмуючі події, вчать заново довіряти, тому що травмуюча подія підриває їхню довіру до світу та людей.
- Як стратегія «виживання» в них розвиваються захисні механізми, які допомагають не відчувати біль, страх та інші сильні почуття, що в будь-якому випадку призводить до прагнення дитини «закритися» і менше спілкуватися та підтримувати стосунки.
- Відновити довірливі стосунки в таких випадках може бути непросто, але поступово, без тиску і квапливості педагог може допомогти дитині повірити, що вона може комусь довіряти.



- Багато дітей, які зазнали впливу травмуючих подій, особливо, якщо вони переживають втрату (близької дитини, своєї домівки, чи значущих контактів з друзями), можуть розчаруватися і розгубитися, не знаходячи сенсу і радості для себе в новій життєвій ситуації.
- Це може виявлятися у тому, що дитина може часто порівнювати нове місце проживання зі своїм рідним ( «Вдома було краще», «Тут у мене немає таких друзів, як там», «Вдома у мене своя кімната»)

У таких ситуаціях дуже важливо, не знеціюючи переживання суму або горя, допомогти дитині помітити щось цікаве і позитивне в теперішній ситуації, знайти щось у житті, заради чого варто жити далі.

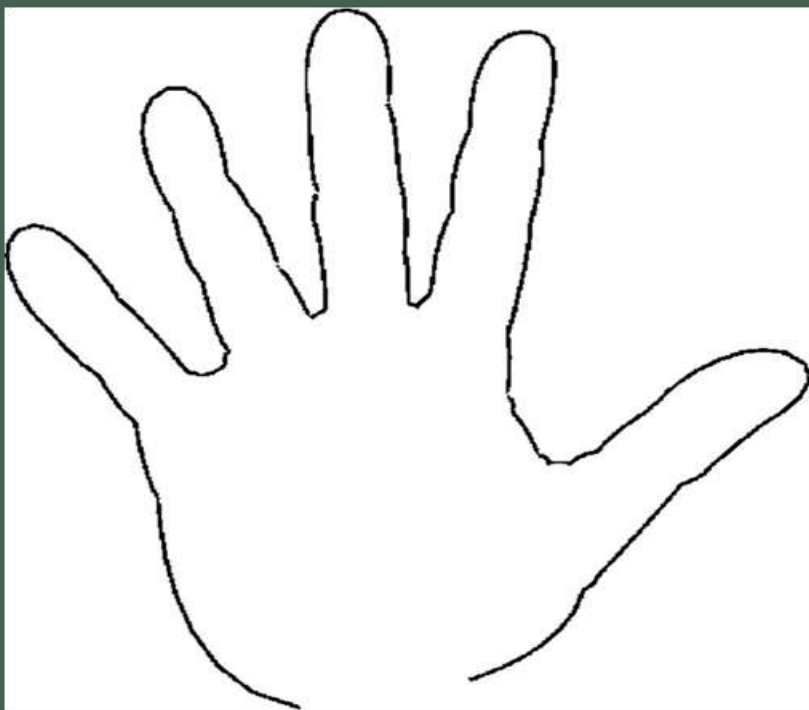


Діти дуже добре помічають, як їхні педагоги справляються з важким досвідом. Тому абсолютно нормально виражати свої справжні емоції, - наприклад, розпач, сум. Вихованцям важливо розуміти, що процесу відновлення можуть потребувати як діти, так і дорослі – навіть, якщо для цього знадобиться більше часу, ніж очікувалось.



## Вправа «Рука»

Рука дитини може послугувати підказкою, як діяти коли тобі – страшно, сумно, ти злишся хочеться кричати, плакати...



Різні рухи з рукою: зажати кулачок, поєднати дві руки, обійняти себе або друзів...

2. Рука – підказка, що робити. Кожен палець відповідає за певну дію в стросовій ситуації...

**Тіло**

- Вміти ідентифікувати, що зараз відбувається з тобою аби попросити про допомогу або вміти зарадити самому

**РЕТАД**

**Емоція/стан**

**Активізувати режим стресостійкості**

- Дитина може придумати де в неї вмикається на тілі цей режим і натиснути там на уявну кнопочку...

- Вміти ідентифікувати, що ти зараз відчуваєш аби попросити про допомогу або вміти зарадити самому

**Рішення**

- Рішення переміститися в безпечне місце
- Рішення довіряти дорослим, як знають що робити!

**Діяти**

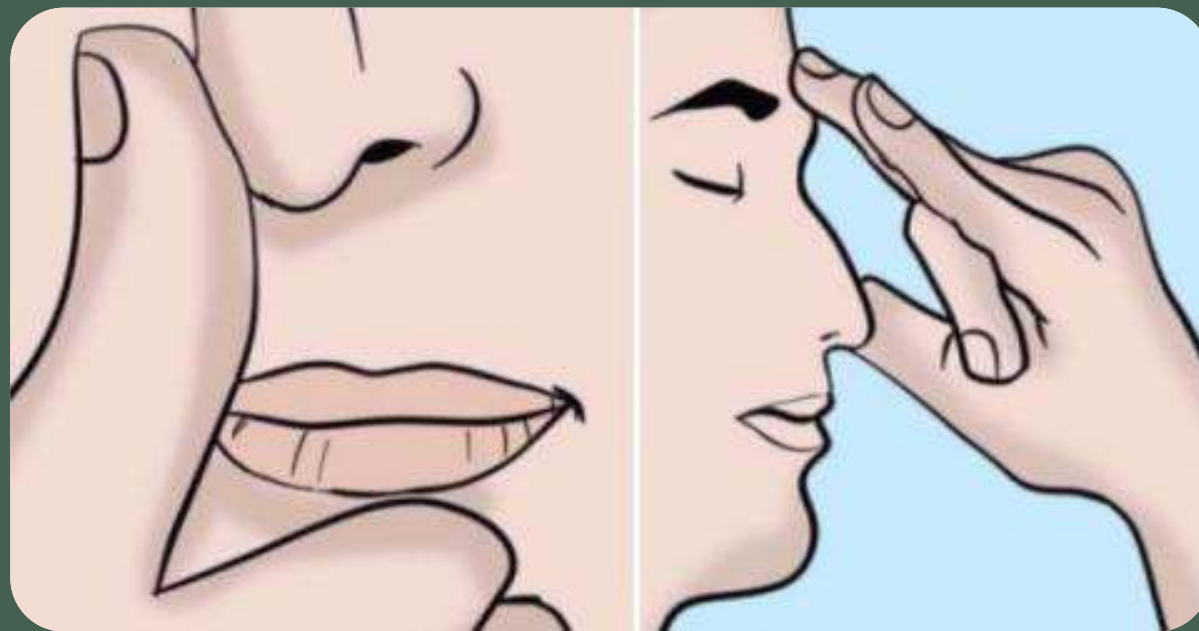
- Долучитися до пропонованих вправ учителя / використати свої улюблені вправи





## Вправи для розслаблення та глибокого дихання

Навчить дитину дихати таким чином: вдихати повітря вона має через ліву ніздрю, закривши праву великим пальцем. Видихати потрібно через праву ніздрю, закривши ліву великим пальцем. Повторюйте вправу 3-4 рази.



## «Погойдай іграшку животиком»

Дитина має взяти улюблену м'яку іграшку і лягти на спину. Іграшку покласти собі на живіт. Далі вона повинна вдихнути так глибоко, щоб іграшка на животику піднялася якомога вище. А потім видихнути, щоб іграшка опустилася.



## **Вправи для зняття м'язового напруження. «Лимон»**

Уявіть, що у вас у руці лимон.

Уявіть, ніби ви підходите до дерева та закриваєте два лимони, по одному в кожному руці.

Сильно здавіть лимони, щоб вичавити сік – вичавлюйте, вичавлюйте, вичавлюйте!

Киньте лимони на підлогу та розслабте руки.

Потім повторюйте, доки соку не набереться на склянку лимонаду.

Після останнього натискання струсіть руки, щоб розслабитися.

## Малюємо страх

Дитині можна запропонувати намалювати на альбомному аркуші паперу свій страх. По ходу малювання задаються питання, які спонукають її розвивати сюжет малюнка, збагачувати палітру використовуваних колірних тонів. Якщо питання не допомагають досягти цього результату, то даються прямі вказівки:

«Давай поряд з будинком намалюємо хлопчиком, який вийшов погуляти»,  
«Давай зробимо одяг яскравим, різнобарвним»

Завдання полягає в якомога більш деталізованому розгортанні сюжету, підвищенні і яскравості кольору, виразності колірних поєднань, використанні широкої різноманітності колірних тонів. Дитину потрібно розпитати про те, що вона намалювала, таким чином познайомившись зі своїм страхом (дізнатись його собі і сильні сторони).

## **Щасливий мозок, неспокійний мозок**

Це веселе заняття. Вам знадобляться аркуш паперу, олівці, клей і вирізані з журналів фрази й картинки.

Як виконувати:

на папері намалюйте два контури обличчя, повернених одне до одного; одне обличчя назвіть «щасливий мозок», інше – «неспокійний мозок»; запропонуйте дитині написати під зображенням неспокійного мозку все, що її турбує, або ж вирізати відповідати картинки і фрази з журналів; під зображенням щасливого мозку дитина повинна написати все, що робить її щасливою.



ТЕХНІКИ САМОВІДНОВЛЕННЯ ТА  
САМОДОПОМОГИ. ЩО ВАЖЛИВО ЗНАТИ І  
ВМІТИ.



*Дії для  
заспокоєння*



*Вправи для  
стабілізації*



*Техніки для  
балансу*



# Дії для заспокоєння

- 1 **Рутина.** Робіть все, що запланували. Побутові справи (прибирання, готування їжі, покупки, догляд за собою).
2. **Проста гра.** Грайте у прості, монотонні ігри (тетріс, змійка).
3. **Паралельна хода.** У стані стресу наші рухи часто паралельні, права нога, права рука, порушуються зв'язки між півкулями. Краще рухатись паралельно, права рука, ліва нога.
4. **Дихання.** Вдих на 2, видих на 4. Скоромовки на видиху. Водовоз віз воду з водопроводу.
5. **Вода.** Під час стресу у нас пересихає у роті. Тому пити треба обов'язково, або хоча б намочити губи.
6. **Їжа.** Коли ми щось жуємо, нервова система знижує рівень паніки. Бажано їсти чи жувати щось з яскравим смаком, це заспокоює.
7. **Самоконтроль.** Візьміть у ліву руку невеликий предмет. Контролюючи його, ми контролюємо свою праву півкулю (думки, образи, спогади).
8. **Емоції.** Давайте собі дозвіл проживати і відчувати будь-які емоції (злість, роздратованість, печаль...).





# Вправи для стабілізації



## 1. Вправа для стабілізації “5-4-3-2-1”.

Дієва вправа у випадку дезорієнтації від надмірних емоцій. Ця вправа допоможе вам швидко повернутися до реальності, по черзі активуючи п'ять органів відчуттів та вмикаючи нашу лобну кору за рахунок називання слів.

5 предметів певного кольору

4 різних звуки

3 різні поверхні

2 запахи

1 смак

## 2. Екстренна валіза.

Складіть список ситуацій, подій, які викликають у вас стрес, переживання. Проранжуйте їх за ступенем інтенсивності. Та напишіть навпроти кожного «стресу» ресурс, який може допомогти з ним впоратись.

Наприклад: стрес – сама вдома, ресурс – улюблена музика.

Тримайте цей список біля себе.

### **3. Тапінг.**

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

### **4.Точка екстренної допомоги.**

Коли стає страшно, натискайте на точку між безименним пальцем та мізинцем. Це заспокоює.

### **5. Блукаючий нерв.**

Рухайте очима в різні боки: подивіться вгору, вниз, прямо, а потім повільно праворуч до упору й затримайте погляд. Потім знову: вперед, ліворуч і затримайте в крайній точці. Тоді — знову прямо.

Ця вправа залучатиме “блукаючий нерв”, аби ми розслабилися.

## 1. Безпечне місце.

- Заплющіть очі і уявіть себе у безпечному місці. Роздивіться, що ви бачите навкруги, які звуки чуєте, хто біля вас? Вберіть в себе всі ті позитивні почуття, які виникли.

## 2. Таймер.

- Вмикнути таймер на 15-20 хв. і в цей час дати собі дозвіл переживати негативні емоції, потривожитись за щось, відчувати жаль, образу, смуток і т.д. І ви себе не лаєте за них, не звинувачуєте. А просто дозволяєте цим емоціям бути, спостерігаєте за ними як глядач. Після закінчення часу зупиняєте цей потік і йдете займатись своїми звичними справами.

## 3. 5 питань.

- (ця вправа дасть відчуття тут і тепер, укріпить зв'язок з реальністю під час стресу і зменшить вплив негативних емоцій.)
  - Що я зараз бачу?
  - Які емоції відчуваю?
  - Які тілесні відчуття?
  - Про що я думаю?



**Техніки  
для  
балансу**

#### **4. Шпигун.**

Оберіть будь-який колір в приміщенні і знаходьте всі предмети та елементи цього кольору.

Після цієї вправи ви відчуєте, що вам вдалося переключитись та трохи заспокоїтись.

#### **5. «Муха».**

Сядьте на стілець, покладіть руки на коліна, заплющте очі. Уявіть, що на ваше обличчя намагається сісти муха: на ніс, лоб, щічки. Не відкриваючи очей, а лише м'язами обличчя намагайтеся її зігнати.