

«ПСИХОЛОГІЧНА
ПІДТРИМКА ЗДОБУВАЧІВ
ОСВІТИ.
ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ ТА
ВМІТИ ПЕДАГОГАМ?»



Тривожність

Тривожність – це стан нервозності та занепокоєння, його відчують і дорослі, і діти. Вона виникає в префронтальній корі головного мозку, де ми розв'язуємо проблеми та уявляємо різні ситуації. Це місце, де в дитини виникають думки: «Ой, а якщо я помилюся? А якщо мене хтось вкраде? Що, якщо я скажу щось неправильно перед класом?».

У тривозі ми уявляємо все, що може статися: в голові ніби виникають короткі страшні відеоролики. Ці послання про небезпеку отримує частина мозку амігдала. Отримавши сигнал, вона вмикає систему захисту: передає сигнали далі, тіло приходить до стану, ніби на нього напав ведмідь грізлі. Система захисту, якою управляє амігдала, створена для того, щоб дістати вас із будь-якої небезпечної ситуації, в яку ви потрапляєте.

Наше завдання - навчитись розпізнавати цю різницю і навчити цьому наших вихованців.



Відчуття тривоги (робота з вихованцями)



Хвилинка тиші

Діти мають прислухатись до тиші (від 15сек до 1хв) і підняти руку тоді, коли почують будь який звук.

Важливі питання.

Яка пісня тебе заспокоює?

Чи допомагає тобі, коли важко на душі, згадувати найкращий день у твоєму житті?

Які аромати ти любиєш?

Чого б ти попросив у чарівника?

Що б ти сказав, якби був тележурналістом та після новин міг додати щось, щоб налаштувати

людей на оптимістичне бачення майбутнього?

Які ти знаєш ефективні способи зняти стрес?

Що допомагає тобі почуватися у безпеці?

Яку людину ти вважаєш стійкою та чого можна навчитися у неї?

7 фраз

Що ви дізнались сьогодні (не з навчальної програми)?

Яке запитання приніс нам цей день?

Що було найцікавішим?

У який момент було найкраще?

Що із сьогоднішнього дня ми запам'ятаємо?

Що можна зробити завтра?

Чому ми нетерпляче чекаємо на завтра?

Дієві практики

Три вдихи

Попросіть дитину покласти руку на груди та зробити три глибокі вдихи через рівні проміжки часу, або робити їх щоразу, коли виникає сильне почуття занепокоєння чи напруження.

«Скануємо» тіло

Вчіть вихованців зосереджуватись на своєму тілі. Хай подумки «перевірять» усі м'язи: від ніг до шиї та обличчя.

Завдання для дітей: звернути увагу, коли і де в тілі вони відчують напругу. Якщо знайшли затиски, треба спробувати розслабити відповідний м'яз.

Мантра

Запропонуйте дітям придумати фразу, яка допоможе зосередитися і зберегти оптимістичний погляд у майбутнє. Дитина може згадувати її, коли стикається з перешкодами

Наприклад:

- я сильний і зможу це подолати!

- я знаю, вмю і можу!

- мене люблять!





Поради для індивідуальної роботи

- **Говоріть** із дитиною про те, що вона відчуває, обговорюйте емоції. Поясніть, що страх перед невідомим – це нормально. Можна спілкуватися різними способами: вербально, малюнками або ж в ігровій формі.
- **Будьте поруч.** Дитина має відчувати вашу підтримку.
- **Спільно обговоріть можливий план дій.** Поясніть, як діяти в різних ситуаціях, складіть план. Розкажіть, чому важливо дотримуватися ваших рекомендацій (“Так ми будемо в безпеці”, “Так я буду спокійним/-ою за тебе”).
- **Зробіть щось разом.** Спробуйте почитати чи послухати (аудіо)книги з дитиною, помалювати, поспівати: у спільній діяльності дитина відчуватиме вашу підтримку.
- **Контролюйте себе.** Основна допомога дитині – ваш самоконтроль
- **Спокійне місце.** Попросіть дитину подумати про місце, де він був, де він почувається спокійно. Наприклад: пляж, його ліжко, бабусин двір тощо. Коли виникне тривога, скажіть йому закрити очі, уявіть це місце.



-
- **1+3+10: формула самоконтролю.** Спочатку скажіть собі в голові: «Спокійно». По-друге, зробіть три глибоких, повільних вдихів животом (потрапляння кисню до мозку допомагає вам заспокоїтися). Тепер подумки повільно порахуйте до десяти.
 - **Полиця.** Тривожні діти часто думають, що їх занепокоєння буде з ними весь час. Спроби переконати дитину не думати про свій стан приведуть до зворотного ефекту. Замість цього запропонуйте їй ненадовго відокремити себе від свого переживання, відійти і розглянути його з безпечної відстані. Це дуже дієва методика.
 - **Годинник.** Концентрація на часі також добре допомагає впоратися з тривогою. Спостерігаючи за рухом секундної стрілки, пісочного годинника або електронним таймером, дитина перестає концентруватися на своїх переживаннях.
 - **Шафа.** Попросіть дитину пересунути стільці чи інші речі. Фізичне зусилля допомагає зняти напругу і випустити емоції.

Картки сили. С. Ройз

СОБАКА

Вірність, радість, дружба,
нюх, витривалість.

- Стріпніся як собака, що виходить із води.
- Покажи зуби, погарчи.
- Повиляй хвостиком.
- Скажи ГР-Р-Р-Р-Р.



МИШЕНЯ

Швидкість, можливість сховатися в нірку,
хитрість, здатність бути тихим.

- Стиснись, обійми себе руками, щоб уміститися в нірці.
- Витягни шию, роззирнись, а потім «сховайся», втягнувши її.
- Визирни з нірки, поступово розпрямлюючись.
- Промов дуже тонким голосом Пі-Пі-Пі-Пі.



ВЕДМІДЬ

Сила, піклування, мудрість, терпіння,
хоробрість.

Уяви, що Ти – ведмежа в барлозі.

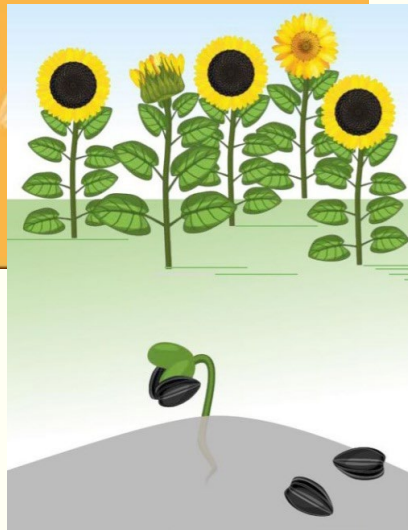
- Ліктями та ногами розширюй межі барлоги.
- Розімни ніжки, розвертаючи стопи назвні – як клишоногий ведмідь, а потім спираючись на їхню внутрішню частину.
- Ось ведмежа прокинулося від сну й обережно протирє очі, потім торкається тіла й говорить із ним: вітаю, моя голово, вітаю, моя шиє, вітаю, мої плечі! Робить потягусі спочатку по черзі руками, потім – ногами.
- Вимов на видиху звук М-М-М-М-М-М.



НАСІНИНА

Надія, відчуття сили, плани, мрії,
здатність дочекатися сприятливих
обставин.

- Згорнися в клубочок, а потім почни повільно зводитися, ніби проростаючи крізь землю, високо-високо.
- Видих – вдих – видих – і піднімай високо руки.
- Вдихни аромат квітки, дмухни на кульбабу.



МАЯК

Стійкість, вірність, спокій, витримка,
сяйливість.

- Відчуй, що Ти маяк. Стань чи сядь стійко. Де всередині Тебе знаходиться ліхтарик, що завжди буде світити й показувати всім дорогу?
- Відчуй себе стійким маяком. Його фундамент – на березі або у воді, але він стоїть непохитно. Твоє серце чи голова – це світло маяка, а тлуб – стіни. Маяк може витримати будь-який шторм, будь-який вітер. А його світло ніколи не згасе.



СТРЕС

Стрес - стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Виникаючі на нашому шляху труднощі (від дрібної проблеми до трагічної ситуації) викликають у нас емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень. Це своєрідна відповідь організму на будь-який примус (фізичний або психічний).



Як говорити з дитиною, яка перебуває в стресі



1. Обережно підійдіть до дитини поясніть, хто ви, представтеся.
2. Говоріть лагідно, повільно та спокійно.
3. Спробуйте сісти поруч із дитиною або присісти, щоб поговорити, перебуваючи на одному рівні.
4. Якщо це доречно, підтримуйте контакт очей або фізичний контакт, наприклад, тримаючи за руку, обіймаючи руку людини або тримаючи руку на її плечі.
5. Допоможіть дитині стабілізуватися. Якщо дитина виглядає охопленою панікою та дезорієнтованою, допоможіть їй заспокоїтися.
6. Говоріть заспокійливим, низьким, втішаючим голосом і використовуйте мову тіла, що не становить загрози.
7. Заохочуйте дитину зосереджуватися на не викликаючих стресу речах у безпосередньому оточенні. Коментуйте звуки або предмети, які знаходяться поруч. Запитайте дитину: «Які три речі ти бачиш? ... Які три речі ти чуєш?»
8. Заохочуйте дитину дихати глибоко та повільно. Дихайте гучно або спробуйте порахувати, щоб дитина могла на чомусь зосередитись.
9. Ставте відкриті питання. Питайте: «Чому», «Коли», «Де», «Що» та «Хто». За допомогою таких питань дитина може роз'яснити, що сталося, розповісти про свої почуття та думки. Уникайте допиту, коли ставите відкриті запитання.



10. Будьте активним слухачем. Несіть теплоту та позитивні настрої у вербальному та невербальному спілкуванні:

- Тримайте зосередженість - Залишайтеся тихими та дайте дитині говорити, не перериваючи її.

Використовуйте мову тіла, щоб показати, що ви слухаєте та зосереджуєтеся на тому, що говорить дитина.

- Перефразуйте: повторіть ключові слова, сказані дитиною. Дійте як дзеркало: не як папуга, а розмовляючи тим самим типом мови, що і дитина.

- Підсумуйте: час від часу обмірковуюте та підсумуйте те, що дитина розповідала вам до цього часу. Це показує, що ви слухали та що ви намагаєтеся зрозуміти. Крім того, ви перевіряєте, чи правильно зрозуміли інформацію.

11. Тріангуляція.

Розмовляти з незнайомцями страшно та підозріло. Якщо дитина не хоче розмовляти з вами безпосередньо, поговоріть із нею через іншу людину або іграшку / предмет.

Встановлюйте контакт насамперед із дитиною, щоб вона відчула, що ви зосереджені на ній. Наприклад, якщо ви запитуєте дитину, як вона почувається, і вона мовчить, скажіть: «Можна я натомість запитаю в твоєї мами?» Якщо дитина киває, запитайте дорослого. Якщо дитина не з опікуном, використовуйте іграшку для тріангуляції. Ви можете сказати: «Твій плюшевий ведмідь виглядає втомленим; він, мабуть, подолав сьогодні довгий шлях. Можливо, він хотів би трохи води. Хочеш трохи води?»

Вправи на зняття стресу



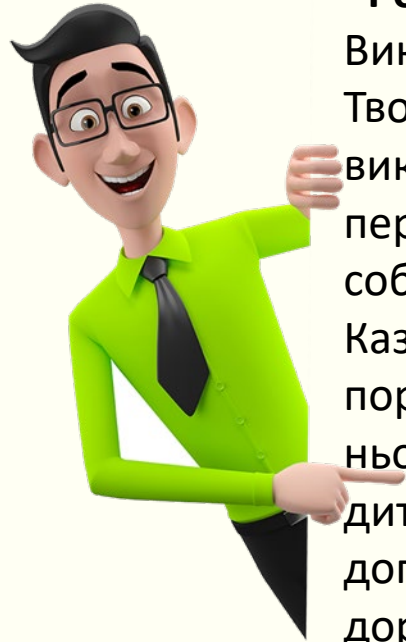
Дихання животом

Ця вправа для контролю за диханням. Варто зробити 10-12 повільних вдихів та видихів, поклавши руки на живіт. У цей час спостерігайте та відчувайте долонями, як підіймається та опускається живіт.

Гра "Повітряна куля"

Чудова і дуже проста гра, щоб допомогти дітям упоратися зі стресом у будь-якому місці. Запропонуйте дитині "надутися", ніби вона повітряна куля: робимо глибокий вдих, поступово надувається живіт, розкривається грудна клітка, наприкінці надуваємо щоки, руки умовно теж округляємо, затримуємо дихання. Потім починаємо "здуватися", як звичайна кулька: спускаємо повітря і "літаємо" по кімнаті, злегка вдаряючись то об стіну, то об шафу, відчуваючи свої межі та межі приміщення.

«**Пластилін**». Унаслідок психологічної травми обличчя людини (не тільки дитини) часто наче застигає, його вираз майже не змінюється. Щоб повернути емоційну активність, візьміть спочатку шматок пластиліну і разом з дітьми розминайте його. Потім запропонуйте дітям уявити, що їх обличчя — також пластилінове, і почніть його «розминати»: смикайте за щічки, прохайте їх надути чи втягнути. Урешті-решт, улаштуйте конкурс «кривляки» на найкращу гримасу!



Рослина.

Використовуємо метафору рослини, яка пускає коріння в новому місці. Творимо казку (малюємо картинку, ліпимо з пластиліна - глини, використовуємо природні матеріали) про зернятко (Квітку або Деревце), яке пересаджують в інший горщик (його переносить вітер, перевозять рідні за собою), щоб доглядати і дбати.

Казка про те, як деревце придивляється до нового «грунту», розглядає, хто поруч росте, пускає коріння. Приживається. І з часом починає цвісти, до нього прилітають друзі-птахи, прибігають звірі ... Якщо дерево, за словами дитини, відчуває себе незатишно і небезпечно, запитуємо - що б йому допомогло, можливо, паркан, можливо, ангел або фея дерев, можливо, дорослий друг.

Малюємо веселку сили.

На альбомному аркуші паперу дитині пропонується намалювати веселку за допомогою пластиліну. Спочатку слід підготувати з різних шматків пластиліну кольорові кульки. Потім потрібно запропонувати дитині розмазати кульки пластиліну по аркушу паперу, повторюючи вголос: «Я сильний», «Я сміливий». Можна сказати дитині, що коли їй знадобиться сила і захист, вона може згадати цю веселку.

СКЛАДНІ ЕМОЦІЙНІ СТАНИ



Дитина проявляє агресію.

Злість часто виростає з відчуття небезпеки і може бути контрфобічною поведінкою. Проявити злість легше, ніж усвідомити страх. Вона також може бути проявом безсилля, розчарування, почуття провини.

Дорослим складно витримати прояви агресії дитини. Але нам важливо відчувати, що стоїть ЗА нею, щоб впливати на її причину, а не тільки на прояв. Разом із дитиною важливо усвідомлювати, після чого у неї виникає агресивна реакція, пояснювати, що злість як емоція корисна, вона допомагає нам захиститися. А ось її прояви – свою поведінку – ми можемо обирати, і вона має бути такою, щоб не нашкодити собі та іншим.

1. “Сніжки”

Запропонуйте дитині комкати аркуші паперу і кидати ними один в одного.

2. “Чашка злості”

Виділіть окрему чашку, в яку можна покричати щодуху в моменти сильної злості. З цієї чашки пити уже не варто. Нехай вона буде лише для криків.

3. “М’ячик, котися!”

Тенісний м’ячик кладеться на рівну поверхню. Дитині пропонують здути його, щоб він прокотився по заданій траєкторії. Ігри за участю дихальних елементів найефективніші.



4. «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 одне до одного, можна спрямовувати звук «далеко-далеко».

5. «Лети!»: дмухати одне на одного, як на перо. Дозволити дути на дорослого, щоб його «здути» з місця.

6. Рвати папір і потім зібрати зі шматочків колаж (можна загадати будь-який образ або запропонувати дітям викласти та склеїти щось своє).

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

8. «Моя злість».

Об'єднайте клас у групи по 3-4 дитини в кожній. Роздайте старі газети, журнали, списані аркуші паперу. Запропонуйте порвати їх на дрібні клаптики.

Обмежте завдання в часі: дайте хвилину на те, щоб порвати папір. І три хвилини на те, щоб кожна групка зробила з клаптиків аплікацію чи колаж.

Під час розривання паперу діти вивільнюють назбирану агресію. Так вони дізнаються ще один спосіб, за допомогою якого можна впоратися зі злістю та агресією. Тобто переймають соціально прийнятні форми прояву емоцій.

Дитина часто сумує, плаче



У результаті пережитого лиха в житті багатьох родин відбулося багато змін. І це природно, що дитина сумує. Коли вона плаче, її організм виділяє речовини, що допомагають заспокоїтись. Якщо дитина сумує за будинком, якщо довелося його залишити, або за улюбленими іграшками чи речами – дозвольте виражати смуток і плакати: «Дійсно сумно, що ти втратив(ла)...» За можливості спробуйте щось знайти натомість і втішити. Наприклад, придумайте казку, як стара іграшка прийшла до чарівника і перетворилася на нову. Їй можна залишити ім'я колишньої іграшки – був кіт Васько, а став Ведмідь Василь. Велосипед перетворився на новий самокат і в тому ж дусі.

У спілкуванні з такою дитиною важливо знайти баланс:

- не нав'язуватися, але водночас і не ігнорувати дитину. Важливо просто бути поруч;
- дати їй час на роздуми та ухвалення рішення, а не залучати до ігор попри її бажання;
- якщо дитина відмовилася, то сказати, що коли вона захоче долучитися до гри, то ви її чекатимете;

Якщо дитина сумує за кимось із близьких, то можна запропонувати дитині намалювати свої почуття або створити картину для близької людини, якої немає поруч із нею.

Не зупиняйте дитину, що хоче поплакати або потужити.

Наголошуйте на тому, що ви розумієте її почуття й розділяєте їх.

Залучайте якомога частіше до звичайних рутинних справ.

Дитина відчуває страх

З дітьми треба говорити щиро і не знецінювати їх. Якщо дитина говорить, що їй страшно, то не треба казати, що це дурниці, не звертай уваги. Дорослі можуть це казати з позиції підтримки, але в дитини ці слова не забирають тривоги. Треба більше приєднуватись до дитини у тому, що вона говорить, цікавитись її страхом.

Розпитати про її досвід відчувати страх, боятися. Чого вона раніше боялася, а тепер перестала, що їй допомогло? Демонструвати, що у дитини є власні ресурси з цим справитися.

У жодному разі не сварить і не соромте дитину за її переляк. Страх – природне й нормальне почуття, частина інстинктивної програми самозбереження. Він не піддається контролю в дітей, проявляється на фізичному рівні – здригання, плаксивість, порушення сну й апетиту, нервові тіки, затинання.

Нехай дитина плаче, якщо їй це потрібно. Не зупиняйте, не заговорюйте, дайте виплакати, просто будьте поруч і показуйте свою любов.



Обговорюйте з дитиною те, що вона побачила. Проговоріть за дитину те, що вона не може сформулювати сама: “Ти так сильно злякався, коли побачив...”. Так ви допоможете їй випустити страх назовні. Як і будь-яка сильна емоція, яка залишається всередині, страх “тисне” на дитину, створює постійне напруження. А якщо випустити його назовні, як повітря з кульки, він втрачає свою силу.



Розповідайте дитині про свої почуття і страхи: “Мені теж було страшно”. Дозвольте собі й дитині боятися – не намагайтеся переконати її в тому, що насправді вона не боїться, що в неї не було приводу боятися, або в тому, що насправді все це не страшно.

Для дітей ігри, малювання, спілкування з однолітками – це гарні ліки, спосіб відволіктись, переключити увагу на щось, зможти через гру чи малюнок виразити почуття. Якщо ми не вміємо з дітьми говорити про емоції, то ми можемо про них ліпити з пластиліну, малювати, грати.

Психіка дітей і підлітків має величезні резерви самовідновлення і саморегуляції. Більшість дітей повертаються до норми після травматичної події без професійної допомоги психологів просто завдяки підтримці і турботі близьких.