

ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ

ДЕПАРТАМЕНТ НАУКИ І ОСВІТИ

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА СТАНЦІЯ
ЮНИХ ТУРИСТІВ» ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПІДТРИМКА ВИХОВАНЦІВ
ЗАКЛАДІВ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО
СТАНУ**

Харків - 2024

Проблема психолого-педагогічної підтримки вихованців гуртків закладів позашкільної освіти в умовах воєнного стану безперечно є актуальною.

У даній методичній збірці розглядається питання щодо ролі педагога в емоційній стабілізації дітей під час занять, пропонуються вправи для зняття стресу, напруги тощо. Методичні рекомендації будуть корисними вчителям, керівникам гуртків закладів освіти.

Упорядники:

Кривопустова Алла Борисівна

методист Комунального закладу
«Харківська обласна станція юних
туристів» Харківської обласної ради

Павелко Інна Віталіївна

методист Комунального закладу
«Харківська обласна станція юних
туристів» Харківської обласної ради

Відповідальна за випуск:

Редіна Валентина Андріївна

директор Комунального закладу
«Харківська обласна станція юних
туристів» Харківської обласної ради

ЗМІСТ

ВСТУП	4
I. ТРАВМОВАНІ ВІЙНОЮ ДІТИ. ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ ВОЄННОГО ЧАСУ	5
II. ЗБЕРЕЖЕННЯ ДИТЯЧОГО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У СИСТЕМІ «ШКОЛА-СІМ'Я»	7
III. РОЛЬ ВИКЛАДАЧА ТА ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ЕМОЦІЙНІЙ СТАБІЛІЗАЦІЇ ПІД ЧАС ЗАНЯТТЯ	9
IV. СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ЗАНЯТТЯХ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ	10
V. ДЕЯКІ ВПРАВИ ДЛЯ СТАБІЛІЗАЦІЇ СТАНУ ДИТИНИ ТА АТМОСФЕРИ В КОЛЕКТИВІ	12
5.1 ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА	12
5.2 ВПРАВИ ДЛЯ ЗНЯТТЯ СТРЕСУ ТА ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ	14
VI. ВИКОРИСТАННЯ НАВИЧОК СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ ДЛЯ СТАБІЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ	15
VII. ДРІБНА МОТОРИКА ТА ЇЇ ВИКОРИСТАННЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ У ГУРТКАХ НАРОДОЗНАВЧОГО, ЕТНОГРАФІЧНОГО, КРАЄЗНАВЧОГО, ДЕКОРАТИВНО-ПРИКЛАДНОГО НАПРЯМКУ	18
VIII. ФРАЗИ-ОПОРИ, ЯКІ ВАЖЛИВО ГОВОРИТИ ДІТЯМ У ЧАС ВІЙНИ	21
IX. ФРАЗИ ТАБУ	22
X. МЕТОДИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ	23
ВИСНОВКИ	25
ПОСИЛАННЯ НА ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ	26
СЛОВНИК ТЕРМІНІВ ТА ПОНЯТЬ, ВИКОРИСТАНИХ У РОБОТІ	27

ВСТУП

Війна — надзвичайно складний час для усіх, а діти потерпають від неї найбільше. У цих обставинах заклади загальної середньої, позашкільної освіти можуть стати своєрідним осередком, що об'єднуватиме учнів та вчителів громади, які вимушені були покинути свої домівки.

Ніхто з цивільних людей не був готовий до війни у центрі Європи в ХХІ столітті. Ніхто не готував викладачів до того, як проводити заняття за таких обставин.

Зараз у багатьох областях України заняття проводяться у дистанційній та змішаній формі, тож у педагогів є потреба навчитися надавати психологічну підтримку вихованцям під час занять, вміти стабілізувати їх стан у разі загострення емоційного напруження навколо.

У мирний час здобувачі освіти знаходилися у більш менш однакових умовах. Зараз частина учнів перебуває вдома, частина не вдома, але у відносній безпеці. А є такі учні, які прямо живуть під обстрілами.

Часто викладачі, особливо на синхронних онлайн заняттях, спостерігають нетипову поведінку учнів. Це може бути і агресивність, і дратівливість, вживання ненормативної лексики, апатія, демотивованість, тощо. Часто самі педагоги не готові до цієї ситуації, більш того, у них немає достатньої психологічної компетентності для того, щоб допомагати, адже вчителі дуже часто є так само травмованими, вони постраждали, як і всі ми.

Вчителям важко впоратися з власними переживаннями і це все зіштовхується з переживаннями дітей, тому постає питання: Як педагогу поводити себе зараз за таких умов, як надати підтримку учням?

Ці методичні рекомендації розроблені з метою ознайомлення та практичного застосування на заняттях з дітьми в умовах воєнного стану, розраховані на викладачів, керівників гуртків, вчителів, вихователів закладів дошкільної, позашкільної, загальної середньої освіти .

І. ТРАВМОВАНІ ВІЙНОЮ ДІТИ. ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ ВОЄННОГО ЧАСУ

Діти України зараз живуть серед жахів війни.

За офіційними даними внаслідок повномасштабної російської агресії в Україні постраждали щонайменше 1399 дітей. З них 464 дитини загинули, 935 отримали поранення різного ступеню тяжкості. І ці цифри, на жаль, не остаточні.

Навіть, якщо діти вціліли фізично, у більшості з них травмована психіка. Три чверті українських дітей (75%) виявляють симптоми травми психіки [1].

Страх смерті, втрата батьків, сестер, братів, зруйновані домівки та рідні міста, розлука з батьками, що боронять країну в лавах ЗСУ, тисячі кілометрів, що розділяють з рідними та друзями, гірка доля емігрантів в чужій країні- ці фактори впливають сьогодні на психологічний стан дитини.

Українські діти стали свідками не тільки жорстоких бомбардувань, ракетних обстрілів, масштабних пожеж, вибухів, руйнувань. У мільйонів дітей війна вкрала святкування днів народження, час з родиною та зустрічі з друзями, позбавила власного ліжка, улюбленої чашки, домашніх тварин.

Війна забирає дитинство.

Наразі діти отримують не той досвід, який їм потрібний. Вони б не мали чути вибухів на дитячих майданчиках, знати, що таке сирена, та бачити жорстокість окупантів на власні очі [8]. Проте, у результаті маємо велику кількість травмованих дітей, яких умовно можемо поділити на 4 групи:

- До першої групи відносять дітей, які залишилися з батьками та були переміщені в інші міста чи закордон. Вони могли чути або щось бачити, але це не була пряма загроза життю, тобто, не отримали дійсно шокуючої травми війни. Проте, ці діти втратили своє звичне середовище, розлука із яким може принести багато болю.
- Друга група – це діти, які залишилися у своїх рідних домівках, відносно безпечних територіях, наприклад, у західних областях України. Та, скоріше за все, вони знають про жахливі події, що відбуваються; можливо, хтось із їхніх родичів пішов на війну, через що відповідальні за дитину можуть перебувати досить в нестійкому емоційному стані.
- Третя група дітей – це ті, які залишилися в гарячих точках України, ховалися в бомбосховищах, бачили вибухи, агресію чи навіть загибель. Приблизно 90% відсотків ймовірності, що в цих дітей дуже швидко проявлятимуться проблеми. Що це означає? Хтось із них матиме симптоми посттравматичного стресового розладу, інші – фобії або страхи, наприклад, боятимуться спати одні. А деякі матимуть регрес.
- В останній групі говоримо про дітей, які втратили домівку, отримали поранення чи залишилися без одного або обох батьків. Саме бачення

дитиною страхів війни вже є травмуючою ситуацією для неї, та, ймовірно, стане причиною ПТСР (посттравматичного стресового розладу).

Внаслідок травми у дітей з'являються такі симптоми - байдужість, відсторонення від родини та друзів, обмеженість в іграх та в іншій діяльності, постійні ознаки підвищеної збудженості - тривожний сон, приступи гніву, дратівливість, стурбованість, постійна готовність до небезпеки, труднощі з концентрацією уваги. У результаті діти значно частіше, ніж їх однолітки без досвіду перебування на війні, страждають від таких проблем, як тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти, кататонічний синдром), поведінкові розлади [1].

В умовах війни конфлікт у дитини носить прихований неусвідомлений характер, і виявити його можна лише при ретельному аналізі та глибокому дослідженні.

Як допомогти дітям впоратись з травмами психіки? Безумовно, війна впливає на психіку дитини. Наших дітей ніхто не готував до війни і до того, як реагувати на її жахіття. Діти весь час перебувають в емоційному напруженні та тривожності через невизначеність сьогодення та нерозуміння, чого чекати завтра [2].

Батькам та педагогам необхідно звертати увагу на поведінку дитини у стресовій ситуації.

Так, депресивна поведінка – це ознака дезадаптації, замкнутість - ознака тривожності, агресивність та стримування гніву – фактор ризику розвитку психологічних проблем, стратегія самозвинувачення – фактор ризику розвитку депресії та поведінкових порушень.

Стикаючись з війною та її жахливими наслідками, діти відчують серйозні випробування. Тому важливо розповісти їм, як потрібно поводитись у конкретних ситуаціях і навчити їх приймати правильні рішення. Слід проговорити з дитиною. Потрібно вселити віру в майбутнє! Пояснити, що всі негативні події, і війни в тому числі, обов'язково закінчуються.

Попри те, що у дітей більше адаптивних можливостей вийти зі стресу, їм потрібна допомога дорослих.

II. ЗБЕРЕЖЕННЯ ДИТЯЧОГО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У СИСТЕМІ «ШКОЛА-СІМ'Я»

Непрості травматичні події, які ми переживаємо зараз, віддзеркалюються не лише на історії української держави, а й на психічному здоров'ї кожного українця та кожної українки, і звісно, кожної дитини.

Що ж можуть і повинні робити дорослі – учителі та батьки – для збереження дитячого психічного здоров'я.

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я – це стан рівноваги між людиною й зовнішнім світом, адекватність її реакцій на соціальне середовище, а також на фізичні, біологічні й психічні впливи, та гармонія між людиною і її оточенням. Звучить занадто складно? Уявіть балансир – довгу жердину в руках канатохідця, що допомагає зберігати рівновагу на канаті й долати визначений шлях навіть тоді, коли відчуття опори слабне [9].

У дитячому віці психічні процеси ще зазвичай не сформовані достатньою мірою, як і здатність контролювати свої емоції. Очевидно, що саме дорослі – це опора та підтримка для дітей, особливо в стресових ситуаціях.

Існує безліч порад щодо збереження дитячого психічного здоров'я, але хочеться зупинитися на кількох важливих умовах, без яких жодна порада не буде ефективною!

Уявіть або схематично зобразіть на папері будинок. Усі його основні елементи – фундамент, стіни, дах – символізують одну з важливих умов збереження психічного здоров'я дітей в умовах війни.

⇒ **Фундамент** ми позначимо словом «природно» або «нормально». Нормалізація дитячих почуттів і потреб у час війни – фундаментально важлива. Ми не готувалися змалку жити в умовах війни й постійного стресу, тому всі емоційні реакції дітей на ненормальні події є нормальними. Коли діти чутимуть це від учителів чи батьків, то в них не виникатиме відчуття провини за такі природні потреби в безпеці, тиші, дружбі, підтримці тощо. Неправильною може бути наша поведінка, але не почуття!

⇒ Якщо присутній цей «фундамент», можемо будувати «стіни»! Їх ми позначаємо двома поняттями – «спілкування» та «ігри». Ігри, техніки та вправи для зняття напруження, стабілізації емоційного стану, повернення відчуття контролю й опори, а також для покращення, зміцнення чи відновлення емоційного контакту між батьками й дітьми, педагогами й дітьми чи між самими школярами – надзвичайно важливі й цінні в системі «школа-сім'я». Саме ігри та арт-терапевтичні техніки дають дитині змогу безпечно й екологічно висловлювати свої почуття, «проживати» ситуацію в різних ролях, дозволяти собі помилятися чи просто робити щось, що дарує відчуття безпеки й радості.

Серед найефективніших ігор та вправ у протидії стресу – ті, що передбачають тілесний контакт. Далі ми розглянемо деякі вправи.

Якщо метафоризувати спілкування дорослих із дітьми в стресових ситуаціях з огляду на наш будинок-символ, то отримаємо два види комунікації – «балконну» та «підвальну».

Розпочнемо знизу! «Підвальне» спілкування провокує в дітей неприємні емоції, нав'язливі тривожні думки та поганий настрій. Водночас «балконне» підіймає дух, наповнює радістю, спонукає до виражених конструктивних дій. Відчуття радості зараз дуже важливе як для дітей, так і для дорослих – це те почуття, що захищає нас від застрягання в гнітючих думках і депресивних епізодах.

У комунікації важливо, щоб і педагоги, і батьки спілкувалися з дітьми на актуальні теми. На жаль, уникнення сумної чи тривожної інформації призводить до замкнутості в комунікації з дорослими й до пошуку відповідей в інших джерелах, зокрема з онлайн-простору, не завжди достовірних чи безпечних. Водночас намагайтеся не нагнітати сумний настрій і не навіювати неприємні думки чи почуття.

Спілкування й ігри треба робити щоденними й регулярними. Збереження рутинності й за можливості дотримання звичного графіку для спільних видів діяльності дитини й дорослих теж має значний терапевтичний ефект.

⇒ Останній елемент нашого будинку – дах, і це «ресурність» дорослих – батьків і педагогів [10].

Звісно, можна грати з дітьми в десятки терапевтичних ігор, дбати про те, щоб вони залишалися в контакті зі своїми емоціями й усвідомлювали їхню природність. Однак, якщо символічний «дах» протікатиме, постраждає весь будинок. Якщо в дорослих – батьків, учителів – бракує внутрішнього ресурсу, щоб відчувати радість, спокій, умотивованість тощо, то дітям буде складно скористатися таким ненадійним захистом. Дбати насамперед про власне психологічне здоров'я – основний обов'язок дорослих, які дбають про дітей. Ні, це не егоїзм, як може здатися на перший погляд. Егоїзм – це радше доводити себе до виснаження. Погодьтеся: важко когось підтримувати чи заряджати енергією, якщо сам перебуваєш у стані «розрядженого павербанка».

Отже, ми розглянули найважливіші умови збереження психічного здоров'я дітей у системі «школа – сім'я», які легко запам'ятати за допомогою символічного зображення:

- ✓ базова нормалізація власних відчуттів;
- ✓ опорна комунікація та взаємодія, що надихає та сповнює радістю;
- ✓ захист і підтримка від «ресурсних» дорослих.

III. РОЛЬ ВИКЛАДАЧА ТА ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ЕМОЦІЙНІЙ СТАБІЛІЗАЦІЇ ПІД ЧАС ЗАНЯТТЯ

На сьогоднішній день навчання змінює свою роль. Це тимчасово і це треба усвідомлювати і розуміти. Важливо переключитися з безпосередньо освітньої ролі процесу, коли стоїть мета передачі знання чи вміння. Це не означає, що вчитель мусить стати психологом, психотерапевтом, якраз навпаки, це означає, що повернення до освітнього процесу надзвичайно важливо як для самих дітей, так і для вчителів, для батьків, бо це повернення до того звичного режиму і способу життя, який був у мирний час.

Зараз дуже важливо максимально відновити все що можна з мирного життя для того, щоб людина почувалася спокійніше. Для дітей надзвичайно важливо побачитися зі своїми друзями, вчителями. Тому треба розуміти, що освітній процес - це в першу чергу стабілізація, режимність, психотерапія, а потім вже навчання. Сам процес навчання буде виконувати свою функцію.

Режимність і системність. Коли дитина розуміє що є певний розпорядок, розклад на тиждень. Це стабільність і можливість щось планувати, розуміти, що, принаймні, на завтра, вона знає, які будуть заняття, в який час вони будуть. Дитина знає, що зустрінеться зі своїми друзями. Навіть, якщо частина цього всього не виконується, це вже повернення в стан тут і зараз, де дитина може щось передбачити, виконує завдання. Тобто навчання продовжується.

Ще один важливий момент - це психологічне благополуччя самого педагога. Незалежно від того, де знаходиться вчитель, усі ми занурені в ті переживання, які є в країні, і психологічне благополуччя педагога, як ключової особи на занятті, надзвичайно важливо [9].

Ще один важливий пункт. Вчителю не варто приймати на себе роль психолога чи психотерапевта. **ВЧИТЕЛЬ - НЕ ПСИХОЛОГ!** Він, насамперед, за своїм фахом вчитель, який не має додаткової психологічної освіти. Не треба брати на себе цю роль. Для цього є психологи. Багато хто з психологів та психотерапевтів працює в онлайн режимі. Тобто, навіть, якщо дитина знаходиться за кордоном або проживає у сільській місцевості, де немає офлайн психологічної допомоги, її можна отримати онлайн.

Завдання педагога полягає в тому, щоб слідкувати за дітьми, фіксувати, якщо в дитини з'являються якісь додаткові прояви. Якщо раптом під час заняття дитина почала плакати, педагог не може фізично надати допомогу. Але існують вправи на те, щоб дитина стабілізувала свій стан тут і зараз. Потім варто зв'язатися з батьками і батьки вже звертаються до психолога. Для того, щоб дитину у цьому підтримати, не треба себе звинувачувати в тому, що саме на вашому занятті щось з дитиною сталося. Вона могла елементарно порізатися або вдаритися об що завгодно, а могла просто безпричинно почати плакати. Нам всім знайомий зараз цей стан, коли наче все нормально, а потім раптом починають текти сльози, псується настрій, з'являється неконтрольована агресія.

Діти ще не вміють контролювати свій емоційний стан і власне чим педагог може допомогти, це давати вихованцям елементарні техніки емоційної саморегуляції. Ці вправи підтримують їх. Вправи доволі прості, можливо здаються такими. Насправді не варто ними нехтувати. Звичайно можна підібрати або змінити форму подачі залежно від віку дітей. В подальшому діти отримують так навичку самодопомоги де вони знають що робити для того щоб зараз свій стан врегулювати [10].

Регулярне виконання вправ самим педагогом, залучення дітей, повинно бути на постійній основі. Ці вправи можуть знадобитися у будь який час, бо ми стикаємося в своєму житті з купою стресових ситуацій і абсолютно не зайвим є розуміння того, як я можу допомогти в тій чи іншій ситуації.

Якщо під час заняття відбуваються якісь емоційні зриви у викладача або у дитини це нормально. Не можна заперечувати ніякі емоції. Ми їх не блокуємо, бо будь-яка негативна емоція, яка заблокована, якій ми говоримо «Не плач», «Не треба кричати», «Зупинись, воно того не варте» ми фактично не даємо дозвіл дитині на відреагування. Ми не даємо дозвіл собі на відреагування і ця емоція залишається з нами всередині. Вона починає накопичуватися і руйнувати нас всередині, тому ми, по-перше, даємо дозвіл на цю емоцію. Педагог повинен правильно відреагувати «Якщо раптом ти відчуваєш що хочеться зараз поплакати тут, просто сльози течуть, не соромся, поплач [9].

Під час війни діти переживають стрес. Не у всіх розвинеться психологічна травма, але кожна дитина потребує підтримки. Головну роль у цьому відіграють батьки та педагоги. Вони є ключовими фігурами у житті дитини. Їх турбота, любов і уважність допомагають дитині зберегти емоційну рівновагу, незважаючи на виклики воєнного часу. Головна мета — забезпечити дитині відчуття захищеності, підтримки та віри в краще майбутнє.

IV. СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ЗАНЯТТЯХ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Психологічна безпека освітнього середовища – це такий стан навчального простору, де учасники освітнього процесу (учні, викладачі, адміністрація) почуваються комфортно, захищено і вільно виражають себе без страху перед негативними наслідками, такими як осуд, насмішки, дискримінація чи агресія. Вона є важливою умовою для ефективного навчання, розвитку особистості та побудови довірливих взаємин.

Ключові ознаки психологічної безпеки:

- ✓ Емоційний комфорт: відсутність страху перед помилками, можливість відкрито висловлювати свою думку та почуття, дружня та підтримуюча атмосфера.

- ✓ Соціальна підтримка: здатність отримати допомогу чи пораду від учителів та однокласників, відсутність булінгу, дискримінації чи інших форм насильства.
- ✓ Прийняття індивідуальних особливостей: повага до особистості кожного учасника освітнього процесу, створення умов для самовираження та реалізації здібностей.
- ✓ Довіра і відкритість: здатність спілкуватися без побоювань, що інформація буде використана проти когось, відсутність авторитарного стилю управління.
- ✓ Захищеність: наявність правил, які гарантують фізичну та емоційну безпеку, швидка реакція на випадки агресії чи конфліктів.

Два компоненти психологічної безпеки

Суб'єктивний

- як учасники сприймають середовище (довіра, задоволення).

Об'єктивний

- реальні умови, створені в освітньому середовищі (система правил, підтримка).

Як же забезпечити психологічну безпеку на заняттях в закладах освіти?

По – перше, треба виховувати в дітях толерантність, вчити поважати один одного. По-друге, запроваджувати механізми для виявлення та боротьби з насильством. Активно співпрацювати з батьками та психологами. Також важливо створювати комфортний простір, забезпечувати естетичні навчальні приміщення, використовувати зони для відпочинку чи релаксації.

Безперечно, необхідно впроваджувати постійне навчання педагогів. Раз на пів року проводити ознайомчі курси з психологічної підтримки дітей.

Забезпечення психологічної безпеки сприяє зростанню мотивації до навчання, розвитку впевненості у собі, формуванню здорового соціального середовища, яке готує дітей до дорослого життя.

Ця концепція є фундаментальною для сучасної освіти та потребує постійної уваги з боку педагогів і адміністрації.

V. ДЕЯКІ ВПРАВИ ДЛЯ СТАБІЛІЗАЦІЇ СТАНУ ДИТИНИ ТА АТМОСФЕРИ В КОЛЕКТИВІ

Освітнє середовище завжди має забезпечувати особливу турботу та увагу до дітей, яким через брак життєвого досвіду і особливості дитячої психіки загрожують фізична та психоемоційна небезпека .

Під час напружених емоційних станів у дитини змінюється міміка, темп мовлення, з'являється метушливість, змінюється дихання, пульс, колір обличчя, можуть з'явитися сльози [4].

Психологічні ігри, тренінги, вправи на саморегуляцію, арт-терапевтичні вправи створюють сприятливу атмосферу, що дозволяє дітям розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту, а це, в свою чергу, є природним механізмом стабілізації.

Одним із способів своєчасного подолання емоційного напруження є переключення уваги дітей.

Дуже добре тут працює психогімнастика, техніка сфокусованого дихання, різноманітні вправи з використанням дрібної моторики.

На просторах інтернету можна знайти безліч вправ, покрокові відео уроки. Пропонуємо ознайомитися з декількома популярними вправами для стабілізації стану дитини, які можна використовувати під час занять на гуртках.

5.1 ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА

Вправа «СВІЧКА ТА КВІТКА»



Вправа для розслаблення та глибокого дихання

Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а в іншій – запалена свічка.

Повільно зробіть вдих через ніс і уявіть, що відчуваєте аромат квітки.

Повільно видихніть через рот, наче задуваєте свічку.

Повторіть кілька разів

Вправа «ДИХАННЯ ПО КВАДРАТУ»



Дієва практика, яка допомагає не тільки вирівняти дихання, а ще й відволікти мозок від стресової реакції.

Вдихаємо на 4 рахунки, потім робимо затримку дихання на 4 рахунки, потім видихаємо так само на чотири і знову затримка на чотири. І так – декілька разів....

Повторювати кілька разів.

Вправа «ПАЛЬЧИКОВЕ ДИХАННЯ»



Цю вправу дуже зручно виконувати з дітьми. Повільно обводимо вказівним пальцем контури своєї долоньки, починаючи з великого пальця. Рух вгору- вдих, рух вниз – видих. Кінчики пальців, перетинки між пальцями- пауза.

Вдих - носом, видих – ротом.

Повторювати кілька разів.

5.2 ВПРАВИ ДЛЯ ЗНЯТТЯ СТРЕСУ ТА ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ

Щоб ефективно зняти м'язове напруження, спочатку треба його посилити. Якщо обстановка навколо напружена й дитина відчуває, що втрачає самовладання, можна виконати невеличкий комплекс вправ прямо на місці, за столом, практично непомітно для навколишніх [4].

Вправа «ЛИМОН»



Ця вправа на розслаблення. Знімає м'язову напругу.

Уявіть, що перед вами лимонне дерево. Зірвіть у кожен руку по лимону. Спочатку вичавлюйте сік лівою рукою, киньте лимон на підлогу, розслабте руку. Потім вичавлюйте правою рукою, киньте лимон на підлогу, розслабте руку. Запам'ятайте свої відчуття.

Вичавлюйте сік поки не наберете уявну склянку лимонаду.

Після останнього стискання та кидка потрусіть долонями, щоб розслабитися.

Вправа «МЕТЕЛИК»



Ця вправа допомагає заспокоїтися та повернути відчуття рівноваги.

1. Знайдіть тихе та спокійне місце. Оберіть зручне положення.
2. Закрийте очі. Покладіть руки, схрестивши їх на грудях. Ліву руку на праву ключицю, а праву – на ліву.
3. Пальцями правої руки легенько постукайте по лівій ключиці. Пальцями лівої – по правій. Протягом хвилини продовжуйте це робити по черзі.
4. Тримавши руки, зробіть три вдихи та видихи. А про себе або вголос скажіть: «Я у спокої. Я бажаю собі спокою, здоров'я та впевненості»
5. Зробіть по три повторення: постукування, дихання, промовляння слів.
6. На завершення зробіть три глибокі вдихи та видихи.

Вправа «КОШИК ДЛЯ СМІТТЯ»



Підготуйте невеличкі аркушки та олівці, роздайте їх учням. Запропонуйте дітям стати у коло, а в центрі кола поставте кошик для сміття (звичайний або просто будь-яку коробку).

Попросіть дітей написати на аркуші які негативні емоції вони відчувають просто зараз.

Діти спочатку пишуть, а потім, за бажанням, називають негативні емоції, які зараз їм дошкуляють, мнуть папірець та викидають у кошик для сміття.

Проводити такі вправи можна під час перерви, як фізкульт-хвилинку під час заняття, у позакласний час [6].

Це допомагає дітям згуртуватися, переключити увагу, погратися.

VI. ВИКОРИСТАННЯ НАВИЧОК СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ ДЛЯ СТАБІЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ

У позашкільній освіті використовувати дрібну моторику можна майже на будь яких заняттях туристсько-спортивного, краєзнавчого, декоративно-ужиткового напрямку.

На заняттях у туристсько-спортивних гуртках для дітей можна організувати різноманітні вправи, які розвивають фізичну підготовку, навички орієнтування та основи туризму.

ПРИКЛАДИ ВПРАВ:

Фізична підготовка

- Смуга перешкод: спорудження перешкод зі стрибками, переповзанням, ходінням по колоді або канаті.
- Підйом по мотузці: навчання технікам вузлів і підйомів.
- Різновиди бігу: естафети, біг із перешкодами, біг на витривалість.
- Стрибки: довжина і висота, стрибки через перешкоди (наприклад, через мотузку).

Туристичні навички

- Розпалювання багаття: вправи з безпечного розпалювання вогню (безпечна зона, використання сірників або кресала).
- Вузли: вивчення та зав'язування основних туристичних вузлів (прямий, вісімка, булінь тощо).

- Побудова укриттів: створення імпровізованих наметів із підручних матеріалів.
- Ноші: вправи з виготовлення імпровізованих нош та транспортування "постраждалого".

Орієнтування на місцевості

- Читання карти: вправи з визначення місця за топографічною картою.
- Робота з компасом: базові навички орієнтування.
- Пошук пунктів: квест або гра з пошуком контрольних пунктів за картою.
- Орієнтування за природними ознаками: визначення сторін світу за сонцем, деревами тощо.

Командні ігри

- Естафети: з туристичними завданнями (збір рюкзака, складання намету).
- Рятувальні завдання: моделювання ситуацій із наданням першої допомоги.
- Туристичний квест: виконання низки завдань на знання туристичних навичок.

Розвиваючі ігри

- Гри на координацію: наприклад, балансування на колоді чи слеклайн (ходіння по натягнутій стрічці).
- Рухливі ігри: «Квач», «Полювання за скарбами» з використанням карт і завдань.
- Пазли на природі: складання логічних або фізичних головоломок на тему туризму.

Похідні вправи

- Міні-походи: тренування з організацією невеликих піших прогулянок із практикою розташування табору.
- Збір природних матеріалів: вправи зі збору ресурсів для розпізнавання рослин, створення виробів.

Усі вправи повинні відповідати віковим можливостям дітей, їх фізичній підготовці та проходити під наглядом досвідчених інструкторів для забезпечення безпеки.

В'ЯЗАННЯ ТУРИСТИЧНИХ ВУЗЛІВ



Підготуйте мотузки різного кольору та діаметру.

Покажіть дітям як в'яжуться найпростіші туристичні вузли «Прямий», «Вісімка», «Штик», тощо.

Поясніть коли і для чого можуть знадобитися ті чи інші вузли.

Можна потренуватися в'язати вузли із зав'язаними очима або на кінцівках товариша. Такі вправи згуртовують, покращують настрій, відволікають від стресу.

Сприяють розвитку мозку, стимулюючи нейронні зв'язки, які відповідають за мислення, пам'ять та увагу, допомагають зміцнити м'язи рук та пальців.

ВСТАНОВЛЕННЯ НАМЕТУ



Підготуйте намет. Знайдіть рівне місце. Попросіть дітей прибирати каміння та гілки у місці встановлення намету.

Розкажіть дітям правила встановлення намету за різних погодних умов: дощ, сильний вітер, сніг, а також ознайомтеся з різними видами наметів.

Розкладіть на землі внутрішній тент.

Складіть дуги та вставте їх у кріплення підлоги тенту.

Підніміть сам тент та зафіксуйте його на дугах.

Зафіксуйте намет за допомогою кілочків.

Розтягніть зовнішній тент. Він фіксується за допомогою розтяжок та кілочків. Також може прив'язуватись до дуг.

Коли діти опанують техніку встановлення намету, можна позмагатися хто встановить намет за найкороткий час.

VII. ДРІБНА МОТОРИКА ТА ЇЇ ВИКОРИСТАННЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ У ГУРТКАХ НАРОДОЗНАВЧОГО, ЕТНОГРАФІЧНОГО, КРАЄЗНАВЧОГО, ДЕКОРАТИВНО-ПРИКЛАДНОГО НАПРЯМКУ

Дрібна моторика - це дуже доречне і корисне проведення часу. Все, що робимо руками - це відпрацьовування того напруження, яке є в наших руках.

Налагоджена і вміла робота пальчиків допомагає розвиватися мовленню та інтелекту, позитивно впливає на весь організм. Вправи на розвиток дрібної моторики допомагають не тільки розвивати мислення, мовлення, інтелектуальні здібності дитини, навички письма та малювання, а й розважають, допомагають у хвилину плачу, стають у пригоді для відновлення емоційного стану [5].

У стані стресу дитина може гірше контролювати свої рухи. Хороший настрій і позитивні емоції сприяють швидшому освоєнню нових навичок. Регулярні вправи для моторики можуть поліпшити емоційну стійкість, допомагаючи краще справлятися зі стресами. Підтримка батьків і педагогів відіграє ключову роль у розвитку дитини. Спокійна атмосфера, похвала за успіхи та терпіння допоможуть досягти найкращих результатів.

Як дрібна моторика впливає на емоційний стан дитини?

- ✓ Зниження тривожності. Завдання, що вимагають точних рухів (наприклад, малювання, ліплення), допомагають дитині заспокоїтися і переключитися з переживань на творчий процес.
- ✓ Розвиток саморегуляції. Робота руками сприяє активізації ділянок мозку, що відповідають за контроль емоцій.
- ✓ Задоволення від успіху. Виконання завдань для розвитку дрібної моторики дарує відчуття досягнення, що підвищує самооцінку та покращує настрій.
- ✓ Підвищення концентрації. Точні рухи допомагають дитині краще зосереджуватися, що знижує емоційну нестабільність.

На заняттях народознавчих, етнографічних гуртків діти можуть виготовляти ляльки-мотанки, іграшки, вишивати, в'язати, займатися писанкарством, паперопластиком, тощо. У гуртках декоративно-ужиткового мистецтва дітей зацікавить художня діяльність: малювання дрібних деталей (наприклад, точковий розпис), створювати композиції з піску, бісеру або каміння, використовування розмальовок-антистресів.

Також можна конструювати, займатися моделюванням.

ВИГОТОВЛЕННЯ ЛЯЛЬКИ-МОТАНКИ



Підготуйте міцні нитки, стрічки, клаптики тканини різних текстур та кольорів.

Розкажіть дітям про призначення ляльки - мотанки в культурі та побуті українців, її символізм, оберегову функцію.

Зробіть найпростішу ляльку: зайчика, пташку, лялечку.

Нехай кожна дитина зробить собі оберег власними руками.

Під час заняття діти розширять знання про народну іграшку, познайомляться з традиціями та культурою українського народу.

РОБОТА З ПАПЕРОМ



Робота з папером стимулює у дітей розвиток моторної координації, тренує слухове сприйняття, контроль за власними діями, а також формує графічні навички, готує руку дитини до письма.

Підготуйте кольоровий папір, клей, ножиці, кольорові олівці, фломастери, лінійку, ластик.

За допомогою паперу можна робити аплікації, оригамі, листівки, іграшки, тощо.

Все це сприяє стабілізації емоційного стану дитини, тренує окомір, вчить охайності, терпінню, старанності.

МАЛЮВАННЯ У ТЕХНІЦІ «ТОЧКОВИЙ РОЗПИС»



1. Заздалегідь підготуйте вушні палочки, акрилову фарбу (можна використовувати також гуаш), лінійку, олівець, заготовку у вигляді кульки, пофарбовану у будь який колір. За допомогою лінійки та олівця діліть заготовку на вісім рівних частин. Після нанесення малюнка фарбами сліди від олівця будуть непомітними.

2. По лініях, нанесених олівцем, за допомогою вушних палочок ставляться точки білого кольору. Слід дотримуватись інтервалу між точками, так малюнок буде виглядати більш охайним. Точки не повинні зливатися.

3. Далі обводяться лінії з білих точок рядами з точок рожевого кольору

4. Потім малюється наступний ряд, ставляться точки кольору темного золота. І так далі.

Завершальним етапом у виготовленні новорічної прикраси буде яскрава стрічка, що пов'язується на кульку, та буде чудовим доповненням до прикраси.

Важливо намагатися залучити до заняття всіх присутніх. Можливо, діти виявлять бажання допомагати один одному, підказувати. Так викладач зможе згуртувати колектив та створити сприятливі умови для навчання. [7].

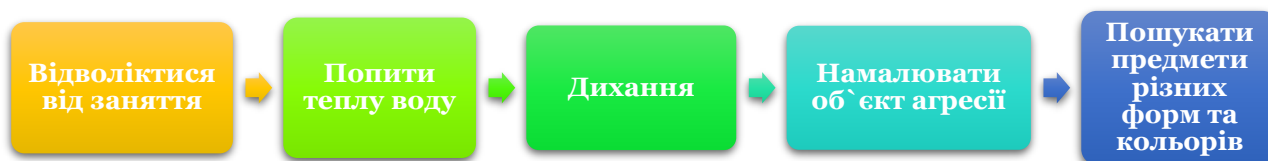
Якщо діти знаходяться в дестабілізованому стані, необхідно переключити їх увагу. Наприклад, попросити роздивитися навколо себе і знайти будь які 5 речей певного кольору або певної форми, почути чотири різні звуки, на дотик спробувати якісь три речі, відчути щось своїм тілом. На це можна витратити всього 5-10 хвилин і атмосфера на занятті стабілізується, діти заспокоюються, і викладач може повернутися до робочого процесу .

Особливу увагу треба приділити ситуації, якщо одна дитина поводить себе дивно, з нею щось відбувається. Не варто її ігнорувати і робити вигляд, що ви нічого не бачите.

По–перше, попросіть назвати емоцію. Спитати, що з тобою зараз відбувається. Чим менші дітки, тим важче їм це зробити. Підлітки, старшокласники це роблять легше [3].

Коли ми визначились, назвали цю емоцію, вияснили причину виникнення, далі рекомендується виконання певної техніки на самодопомогу. Якщо дитина зараз надмірно агресивна, поводить себе неадекватно, можна її попросити сісти, відволіктися від заняття, попити теплу водичку, подихати, намалювати на листочку об'єкт своєї агресії. Не важливо, якщо дитина пропустить частину заняття, важливо стабілізуватись. Вона помалювала, викинула цей малюнок, порвала його на шматочки, їй повинно стати легше. Попили водички, подихали, і повертаємося до роботи.

Можна зробити якісь легкі фізичні вправи. Дати певний відрізок часу на виконання. Дитина лімітована в часі, вона не розтягуватиме виконання на ціле заняття, і можна сподіватися на те, що на наступному занятті вона поводитиме себе добре.



VIII. ФРАЗИ-ОПОРИ, ЯКІ ВАЖЛИВО ГОВОРИТИ ДІТЯМ У ЧАС ВІЙНИ

- ✓ ЗСУ мужні, сильні й хоробрі, вони професійно нас захищають.
- ✓ Воїни – це люди, які нас захищають. Це їхня робота. Але й поруч з ними є багато сміливих, мужніх, відважних людей, які їм допомагають. Тато/мама там не сам / не сама, поруч з ним є ті, хто зможуть про нього / неї подбати.
- ✓ Сирени – це про любов і турботу, тому що їх вмикає не ворог, а наші захисники, які турбуються про тебе.
- ✓ Багато людей наполегливо працюють не лише в Україні, але й у всьому світі, щоб закінчити війну. Ми всі разом стараємося для наближення Перемоги. Що можеш зробити ти?
- ✓ Звідки ти дізнався / дізналася таку інформацію? Як думаєш, де можемо отримати більше інформації про це?
- ✓ Я зараз не знаю відповіді. Дай мені трохи часу, і ми повернемося до цієї теми. Або можемо разом пошукати відповідь!
- ✓ Якби він / вона міг / могла бути з тобою, то точно був би / була б кожна хвилину. Якби я міг / могла це зробити для тебе, то обов'язково зробив би / зробила б.
- ✓ Я з тобою! Я про тебе потурбуюся! Ти завжди можеш мене запитати! Ми завжди можемо поговорити! Чи є в тебе запитання, які б ти хотів / хотіла обговорити?
- ✓ Завжди є ось ці дорослі, до яких ти можеш звернутися по допомогу.
- ✓ У нас є план, ми знаємо, що можна й чого не можна робити.
- ✓ Як ти справлявся з чимось схожим раніше?
- ✓ Ми ще на один день ближчі до Перемоги.
- ✓ Це ще один день твоєї сили, мужності, твого «Я з цим упорався / упоралася!»

- ✓ Ти можеш мені довіряти. Я обіцяю тобі свою підтримку. Я чую. Я бачу. Я відчуваю.
- ✓ Ти дуже багато зробив / зробила! Ти зміг / змогла! Як тобі це вдалося?
- ✓ Я бачу, як тобі погано. Бачу, що зараз зовсім складно. Мені теж. Але я з тобою. Можеш плакати, розповідати, мовчати. Я буду з тобою! [8].

ІХ. ФРАЗИ ТАБУ

Фрази, якими ми, на жаль, доволі часто зловживаємо, особливо коли бачимо дитину в розпачі, в сльозах, в негативних емоціях. Ми самі втрачаємо цей самоконтроль і починаємо говорити речі, які говорити зовсім не треба.

Це *порожні обіцянки* того, що «все владнається», «все буде добре», «не плач, скоро це все закінчиться», «війна закінчиться». Це порожні обіцянки. Так, війна закінчиться рано чи пізно, але ми не знаємо коли. Наші обіцянки мають бути максимально наближеними до реальності, щоб дитина не сприймала це як порожні звуки. Тим паче, чим менше діти, тим більше у них різниця відчуття часу з нами, з дорослими. Якщо для нас «скоро» це може бути кілька місяців, півроку, ми можемо це «скоро» відтермінувати, для дитини «скоро» - це сьогодні протягом дня, завтра, післязавтра - це взагалі крайній варіант. І якщо це «скоро» не настає завтра, війна не припиняється, для дитини це додаткова травматизація, бо вона чекала, бо вчитель сказав, а воно не відбулося. Втрачається довіра між педагогом і учнем. «Я не можу довіряти вчителю, бо він говорить, але це не відбувається. Значить, це неправда» .

Потрібно обережно казати про такі невизначені термінами речі. «Коли настане Перемога, це буде, але ми не знаємо коли саме». Тобто викладач повинен робити так званий часовий люффт для того, щоб дитина могла зорієнтуватися.

Заборона на емоції. Коли ми говоримо «не плач», «не сердся», «зупинися», «досить рюмсати», «ти знаходишся в ненайгірших умовах» або «є діти, які сидять в підвалах, а ти мирному місті знаходишся. Зупинись». Не можна так говорити!

Ми робимо таку заборону собі, бо дуже часто боїмося проявляти свої емоції, в тому числі, під час уроку. І ми так само забороняємо це робити дітям саме тому, що ми не знаємо що потім з тим робити.

Знецінення чужих проблем. Оцінки такого характеру «Ну ви ж виїхали за кордон, або в мирне місце», «у вас не стріляє над головою», «у вас там все добре, ви живите в комфортних умовах». Це все знецінення. Ми не знаємо, в яких умовах люди за кордоном. Усі знаходяться дуже в різних умовах.

Педагог не має дозволяти собі так висловлюватися.

Безглузді поради. Це те, що не приносить користі, не допомагає організувати простір, а, фактично, носить момент самоствердження. «Я тобі

розкажу, як треба жити», «я краще знаю, як правильно». Не треба сприймати людину, яка знаходиться в стресі як таку, за яку ми можемо щось вирішити і ми знаємо як правильно.

Оціночні коментарі. «Я тобі казав/казала, що треба ось так вчинити», «А я вас попереджав». Такі коментарі дестабілізують дитину, вони повертають її до того стану, що вона, напевно, щось зробила не так, вони посилюють відчуття провини [8].

X. МЕТОДИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ

Негативним емоціям потрібно давати вихід — регулярно «випускати пар» й скидати напругу після роботи. Наприклад, через активні фізичні заняття — спорт, боротьба, плавання, танці, або — активне прибирання у будинку. Як результат — знизиться фізичне напруження та відбудуться зміни всередині організму, буквально на хімічному рівні — знизиться кількість гормонів стресу й натомість зросте кількість гормонів радості — серотоніну й ендорфінів. При регулярних фізичних навантаженнях організм буде відновлюватися емоційно та фізично [2].

Знайдіть свій спосіб безпечно звільнитися від негативних думок й переживань, особливо це актуально й важливо в період війни, який проживають наші співвітчизники, зокрема, наші колеги та підопічні — ділитися з друзями або близькими людьми, обговорювати робочі ситуації з колегами або консультації з психологом щодо питань, які вас турбують, а ви не можете самостійно їх вирішити. Це особливо важливо тим людям, кому потрібно почути зворотній зв'язок, отримати пораду або розібратися в якому небудь питанні, про яке не вистачає знань або особистого досвіду. Для інтроверта хороший спосіб виписувати свої переживання в щоденник. Можна писати вірші, малювати шаржі або просто розмальовувати аркуші паперу кольоровими плямами, виражаючи негативні емоції. Можна покричати на стадіоні або в лісі, побити тарілки з непотрібного сервізу, або побити боксерську грушу. Будь-який з цих способів може стати корисним засобом для емоційного відновлення. Сенс в тому, щоб якимось найбільш сприятливим для вас та екологічним способом виразити накопичені емоції, виплеснути їх й звільнитися від внутрішньої напруги. Це не скасовує необхідності вирішення проблемних ситуацій, якщо вони вимагають активних дій. Але після такого «сеансу емоційного звільнення» й наведення порядку в думках, ви відчуете полегшення та зможете проаналізувати свої дії з ясною головою.

Для відновлення енергетичних ресурсів необхідно обов'язково висипатися — спати потрібну конкретно вам кількість годин, й подбати про поліпшення якості сну. Друге — це проводити час на свіжому повітрі. Брак кисню відразу ж позначається на занепаді сил. Третє — навчитися розслаблятися, особливо перед сном. Якщо ви засинаєте насилу долаючи плутанину думок у голові, або після перегляду десятка інформаційних

передач, ви не зможете повноцінно відновитися вночі. Тут допоможуть будь які способи релаксації — масаж, теплий душ, медитація, дихальні техніки або йогівські вправи [2].

Брати паузи в роботі та планувати відпустки, хоча б короткі. У проміжках між відпустками хоча б раз на місяць присвячувати один або два вихідних дні своєму відновленню та максимальному відпочинку від поточних справ й роботи.

Ставити цілі на перспективу і найближче майбутнє. Це дає мотивацію до роботи й розуміння, заради чого ви власне працюєте. А регулярне відстеження своїх досягнень і прогресу допомагає підтримувати впевненість в собі, оптимізм і бажання діяти.

Уміння радіти. Це одна з найважливіших навичок — мати свої способи наповнюватися позитивними емоціями кожний день. Робити те, що приносить вам радість та задоволення. Навіть якщо спочатку це будуть 10 хвилин перед сном. Ви будете засипати в гарному настрої й відчувати себе краще. З таких маленьких звичок з часом складається спосіб життя. Далі —виховайте в собі звичку помічати хороше в своєму житті, радійте всьому, що бачите позитивного, й найголовніше — відзначайте та святкуйте свої успіхи. Навіть невеликі перемоги потрібно вміти святкувати. Це буде надавати вам нових сил для руху вперед й в цілому сприйняття життя стане позитивним.

Самовдосконалення та професійний розвиток — один з основних способів профілактики професійного вигорання. Курси підвищення кваліфікації, тренінги, конференції, зокрема, обмін досвідом з колегами розширюють кругозір, генерують нові думки та ідеї, дають відчуття більшої причетності й потрібності, підвищують самооцінку та професіоналізм, відкривають нові горизонти й цілі. Живучи в потоці постійного розвитку, людині інколи буде фіксуватися на стресі, її світ стає набагато ширшим та цікавішим.

Отже, головна рекомендація щодо емоційного вигорання — це вміння підтримувати баланс всіх сил свого організму (психофізіологічний рівень), а також всіх сфер свого життя. А стреси просто показують, де цей баланс порушений й куди варто скерувати свою увагу та своєчасно приймати конструктивні рішення щодо збереження свого психологічного здоров'я.

ВИСНОВКИ

Війна не минає безслідно, особливо, коли ми говоримо про дітей. Замість щасливого і безтурботного періоду вони стикаються із реаліями сьогодення, наслідками якого є фізичні та психологічні травми.

Методичні рекомендації та стабілізаційні вправи є важливими інструментами підтримки гармонійного розвитку дитини.

Вправи на стабілізацію психоемоційного стану дитини потрібні для:

Збереження психологічного здоров'я – допомагають дитині адаптуватися до стресових ситуацій, знижувати тривожність і уникати емоційного вигорання.

Розвитку навичок саморегуляції – вчать дітей розпізнавати й контролювати свої емоції, керувати поведінкою та долати труднощі.

Покращення соціальної взаємодії – сприяють формуванню здорових відносин із однолітками та дорослими.

Підвищення навчальної успішності – забезпечують сприятливий емоційний фон для концентрації уваги, запам'ятовування й засвоєння знань.

Профілактики психологічних розладів – запобігають виникненню довготривалих негативних станів, таких як депресія чи хронічна тривога.

Скоро війна закінчиться, суспільство та діти зміняться під впливом пережитого досвіду. Люди стануть більш згуртованими навколо ідеї відбудови країни, підтримки ветеранів і постраждалих. Війна зробить нове покоління більш стійким до викликів, відповідальним і зрілим, з чітким розумінням цінності миру та незалежності. У дітей, які пережили війну, можуть залишитися наслідки: тривожність, страхи, посттравматичний стресовий розлад. Тому дуже важливо працювати в напрямку стабілізації психологічного стану, допомагати дітям вже зараз.

Щасливе майбутнє дітей після закінчення війни залежить від кількох ключових факторів, а саме від: безпечних умов для життя, психологічної реабілітації та підтримки, якісної освіти, економічної стабільності, формуванні толерантного і дружнього середовища, яке сприятиме розвитку дітей.

Ці аспекти вимагають комплексного підходу від держави, міжнародних організацій і громади.

Віримо що так і буде!

ПОСИЛАННЯ НА ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. <https://gromada.group/news/statti/23944-sered-zhahiv-vijni-u-75-ditej-ukrayini-travmovana-psihika>
2. <https://naurok.com.ua/psihologichna-pidtrimka-uchasnikiv-osvitnogo-procesu-v-umovah-viyni-320683.html>
3. <https://sqe.gov.ua/yak-organizuvati-osvitnij-proces-v-umo/>
4. <https://naurok.com.ua/psihologichna-pidtrimka-ditey-pid-chas-viyni-409585.html>
5. <https://osvitoria.media/opinions/velykyj-antystresovyj-gid-vpravy-tehniky-ta-porady/>
6. <https://naurok.com.ua/post/5-vprav-dlya-znyattya-emociyno-naprugi>
7. <https://naurok.com.ua/rozvitok-dribno-motoriki-u-ditey-z-oop-vpliv-na-formuvannya-movlennya-374581.html>
8. Бондарчук О. Психологічна безпека освітнього середовища: сутність та умови створення: спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної педагогічної освіти. К., 2018. 24 с.
9. Католик Г. Концепція Я дитячого практичного психолога: монографія. Львів: Галицька видавнича спілка, 2020. 311 с.
10. Носенко Е. Трансформація ціннісних орієнтацій молоді на сучасному етапі розвитку суспільства (психологічний аспект). Дніпропетровськ: Навчальна книга, 1999. 168 с.

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ ТА ПОНЯТЬ, ВИКОРИСТАНИХ У РОБОТІ

Адаптація поведінки	це видозміни поведінкових реакцій організму у відповідь на зміни в оточуючому середовищі. Наприклад, умовні або безумовні рефлекси.
Агресія	це поведінка, яка спричиняє шкоду іншим людям або самій людині. Агресія проявляється у побитті інших людей, у вербальних образах, погрозах, ворожих насмішках, жартах, а також містить непрямі форми фізичної та вербальної агресії (бойкот, ворожа міміка та жестикуляція).
Апатія	це стан психіки, для якого характерна відсутність мотивації та інтересу до цілеспрямованої діяльності. Стан може виникати через різні фізичні та соматичні причини, а також психічні розлади. Людина, що відчуває апатію, може мати труднощі з виконанням повсякденних завдань, зосередженням уваги або проявом емоцій.
Безпека	це відсутність загроз життєво важливим інтересам людини: її життю, здоров'ю і добробуту.
Безпечний освітній простір	це стан освітнього середовища, в якому: наявні безпечні умови навчання та праці, комфортна міжособистісна взаємодія, що сприяє емоційному благополуччю вихованців, педагогів і батьків, відсутні будь-які прояви насильства та є достатні ресурси для їх запобігання, а також дотримано прав і норм фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника освітньо-виховного процесу.
Депресія	це захворювання, що характеризується постійним пригніченим станом та втратою цікавості до будь-якої діяльності, що зазвичай приносить задоволення, а також нездатністю виконувати повсякденні справи протягом довгого часу.

Дезорієнтація	Дезорієнтація — це стан, коли людина не може зрозуміти, де вона перебуває або що відбувається навколо. Ознаками дезорієнтації можуть бути: розгубленість, прохання про допомогу, наявність сплутаної свідомості або перебування у ступорі.
Істерика	демонстративна поведінка, що виражає активний протест, власні страждання і неможливість адекватних реакцій. Істеричною також називають голосну, неспокійну поведінку, яка спонукає до такої поведінки оточуючих.
Рухове збудження	реакція нервової системи і організму людини на сильний подразник. Іноді пережиті потрясіння настільки сильні, що людина перестає розуміти, що відбувається довкола неї. Вона не в змозі відрізнити своїх від ворогів, небезпеки від порятунку. Така людина втрачає здатність логічно мислити й приймати рішення, якщо їй не надати необхідну допомогу, це може призвести до небезпечних наслідків, адже через знижений контроль за своїми діями людина може заподіяти шкоду собі та іншим.
Ментальне здоров'я	це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя.
Нервові тремтіння	реакція організму на сильне нервові перевантаження, може стати наслідком надзвичайної події, свідком або учасником якої стала людина. Тремтіння може виникнути відразу після травмуючої події, так і через деякий час. На відміну від стану рухового збудження, нервові тремтіння бажано не зупиняти, оскільки це може призвести до розвитку серйозних захворювань людини. Не можна також обіймати людину, або притискати її до себе, заспокоювати, або говорити, щоб вона взяла себе в руки. Навпаки, необхідно підсилити тремтіння (протягом 10-15 секунд різко та

сильно потрясти за плечі), при цьому продовжуючи розмовляти з людиною, щоб вона не сприйняла ваші дії за агресію, або напад. Після завершення нервового тремтіння людині необхідно дати можливість відпочити у спокійній обстановці.

ПТСР (посттравматичний стресовий розлад)

це порушення психічного стану, що може розвинути після пережитої травматичної події. При цьому симптоми розладу з'являються не одразу, а через певний час – як правило, через три-шість місяців.

Паніка

психічний стан людей, несвідомий, нестримний страх, викликаний дійсною чи уявною небезпекою, що охоплює людину чи багатьох людей, неконтрольоване прагнення уникнути небезпечної ситуації.

Панічна атака

це відчуття страху та тривоги, яке може охопити нас досить раптово та зазвичай супроводжується інтенсивними фізичними симптомами, такими як запаморочення, задишка та прискорене серцебиття.

Плач

одна з фізіологічних реакцій людини, що супроводжує стрес. Як правило, виникає при сильному страху, болю, смутку, жалю, злості чи радості.

Психічне здоров'я

це стан рівноваги між людиною й зовнішнім світом, адекватність її реакцій на соціальне середовище, а також на фізичні, біологічні й психічні впливи, та гармонія між людиною і її оточенням.

Психологічна безпека

стан психологічної захищеності, а також здатність людини і середовища відбивати несприятливі зовнішні та внутрішні впливи

Страх

це складний психічний стан, який складається зі сприйняття, оцінки й розуміння тієї уявної або реальної небезпеки. Страх переживають у

вигляді занепокоєння, хвилювання, тривоги й переляку, остраху й жаху.

Стрес

це відчуття тиску, пригніченості або неспроможності впоратися із проблемою. Невелика кількість стресу може бути корисною й мотивувати нас досягати цілей, як-от складання іспиту чи виступ. Але занадто сильний стрес, особливо коли здається, що ситуація вийшла з-під контролю, може негативно вплинути на наш настрій, фізичне та психічне самопочуття, а також стосунки.

Ступор

стан, при якому відсутня критичність психічної функції та рівня свідомості, коли хворий майже повністю не реагує і відгукується виключно на інтенсивні стимули, зокрема такі як біль.

Тривога

природна реакція організму на стрес. Їй притаманне почуття занепокоєння або страху щодо події, ситуації чи невизначеного майбутнього. Вона є адаптивним інструментом, який дає змогу ідентифікувати загрозу й зреагувати на неї.

Тривожний розлад

стан психічного здоров'я, для якого характерні такі симптоми, як постійне занепокоєння, страх перед соціальними ситуаціями та виконанням завдань, раптові або спровоковані панічні атаки, тривога щодо майбутнього. При тривожних розладах відчуття тривоги присутнє постійно і може ставати сильнішим. Це може заважати повсякденному життю, впливає на роботу, навчання та стосунки.

Дисоціативні розлади

це ментальні порушення, які характеризуються відокремленням або відмінністю від звичайного потоку свідомості, свідомого сприйняття, пам'яті або ідентичності. У цих розладах виникає дисоціація, яка означає розрив або розділення різних компонентів психіки, які зазвичай інтегровані.

Основною характеристикою цих розладів є відчуття втрати контролю над власними думками, почуттями та діями.

Кататонічний синдром

складний нейропсихіатричний поведінковий синдром, що характеризується аномальними рухами, нерухомістю, аномальною поведінкою та замкнутістю.

Шок

це відповідь психіки на несподіваний чи надмірний стимул. Людина не може адаптуватися до ситуації та «випадає» у змінений стан свідомості. Цю реакцію не можна контролювати, вона відбувається на несвідомому рівні. Від сильного потрясіння людина може застигнути на місці тоді, коли треба тікати.