

Практичні методики та інструменти психологічної/психолого-педагогічної підтримки в освітньому процесі

2.1. Розроблення та впровадження ефективних стратегій підтримки

Стресостійкість учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану

*Попова Ольга Леонідівна,
практичний психолог-методист Берестинського ліцею №1
імені Олександра Копиленка Берестинської міської ради Харківської області,
olyapopova103@gmail.com*

*Швидка Інна Іванівна,
практичний психолог-методист Наталинського ліцею
Наталинської сільської ради Берестинського району Харківської області,
innashvidka360@gmail.com*

*Нев'якіна Наталія Володимирівна,
практичний психолог Берестинського центру позашкільної освіти
Берестинської міської ради Харківської області,
nevyakina_nat@ukr.net*

Питання про відновлення ресурсності та стресостійкості педагогів, школярів, їх батьків стало викликом для практичних психологів закладів освіти.

У статті висвітлено дослідження рівня стресу в учасників освітнього процесу; результати опитування та моніторингу індивідуальних проявів, представлено різні форми просвітницьких заходів із використанням інноваційних технік і методик.

Ключові слова: *безпечний онлайн-простір, стресостійкість, ресурсність, життєстійкість, інтернет-ресурси, моніторинг.*

Актуальність. Сьогодення – це щоденні виклики. Ми зіткнулися з новими випробуваннями долі. Повномасштабна російська агресія в Україні негативно впливає на психіку вчителів, батьків і здобувачів освіти. До нас, практичних психологів, звернулися за допомогою учасники освітнього процесу, бо вони почали відчувати постійну тривогу, напругу, страх, розгубленість, занепокоєння, втому, почуття провини, невпевненість у завтрашньому дні тощо. Учителям важко було зосередитися на роботі, а учням – на навчанні. Здобувачі освіти все частіше робили помилки в домашніх роботах зі шкільних предметів. Особливо відчували страх і розгубленість новоприбулі учні, які разом зі своєю сім'єю покинули свої домівки, стали переселенцями. Батькам було важко приймати рішення: залишитися в Україні чи виїхати за кордон.

Стало зрозумілим, що це стрес, виснаження організму, емоційне напруження.

Мета досвіду. Вивчення впливу війни на психічний стан усіх учасників освітнього процесу, розробка просвітницьких заходів для учнів, батьків, метою яких є підвищення стійкості до переживання наслідків стресу після психотравмувальних подій.

Виклад основного матеріалу. Спочатку, з метою вивчення впливу війни на психічний стан усіх учасників освітнього процесу ми розробили за допомогою сервісу «Gooqle Meet» (форми) анкети з шести інтелектуальних, емоційних, фізіологічних і поведінкових ознак стресу, про які вони нам найбільше наголошували на консультуванні-співбесіді. (Додаток А). А у березні 2022 року для всіх учасників освітнього процесу проведено вхідне онлайн-опитування, метою якого було отримання інформації щодо проявів ознак стресу в респондентів.

Учасниками нашого анкетування стали здобувачі освіти (368 респондентів) закладів, в яких ми працюємо, їх батьки (218 учасників) та педагоги (62 особи).

В результаті проведеного вхідного анкетування виявлено 91% здобувачів освіти, які відчували розгубленість; 89% – страх; 85% – підвищену стомлюваність; 83% – погіршення пам'яті, уваги, мислення; 82% – підвищену тривожність; 86% респондентів робили помилки в домашніх завданнях.



Рис.1. Результати анкетування здобувачів освіти (березень 2022)

Опитування батьків показало, що мали труднощі у прийнятті рішень 98% респондентів, відчули переживання негативних думок – 100%, підвищену тривожність також – 100%, порушення сну було в 92% опитаних, дратівливість – у 86%, конфлікти в сім'ї – у 71%.



Рис.2. Результати анкетування батьків (березень 2022)

За результатами анкетування вчителів 100% респондентів не впевнені у завтрашньому дні, 95% живуть у постійній напрузі, 92% мають емоційне і фізичне виснаження, 94% – низьку продуктивність діяльності, 81% – труднощі зосередження на роботі та 100% – підвищену тривожність.



Рис.3. Результати анкетування вчителів (березень 2022)

Отже, вхідне онлайн-опитування показало, що в усіх учасників освітнього процесу ознаки стресу занадто високі, тому в них низька стресостійкість. Це свідчить про те, що вони потребують соціально-педагогічної підтримки та психологічної допомоги.

Стає зрозумілим, що нова реальність воєнного стану стала викликом для всіх учасників освітнього процесу, а формування стресостійкості, як якості особистості, що дозволяє переносити значні емоційні, інтелектуальні та вольові навантаження, є вкрай необхідним, бо саме стрес руйнує нашу особистість, порушуючи внутрішню гармонію, та є причиною фізіологічних розладів. Тому дуже важливо в напруженій обстановці воєнного стану бути стійкими до стресу та вміти поліпшувати власний стан здоров'я.

Анкетування стало вагомим підставою для розробки тренінгових занять, метою яких є підвищення психологічної грамотності та стресостійкості учасників освітнього процесу під час воєнного стану; розвиток навичок саморегуляції, самовідновлення, самоконтролю та самомотивації для профілактики стресових станів і знаходження власних ресурсів у подоланні стресових ситуацій.

З березня по квітень 2022 року всі учасники освітнього процесу були залучені до тренінгових занять з формування стресостійкості, для проведення яких ми використовували такі Інтернет-ресурси: Zoom, Google Meet, сервіс застосунк, дошки Padlet і Jamboard.

З педагогами проведено три заняття на теми: «Стрес у роботі педагогів під час воєнного стану, його профілактика та шляхи подолання», «Стресостійкість та психологічна рівновага педагогів під час воєнного стану задля збереження психічного здоров'я» та «Професійне вигорання педагогічних працівників під час воєнного стану. Психологічна підтримка та розвиток особистісних ресурсів». Ми звернули увагу вчителів на 8 сфер їхнього життя, а вони попрацювали над відкриттям можливостей для розвитку деяких сфер, щоб зробити власне життя більш гармонійним і збалансованим. Педагоги підвищили психологічну грамотність і професійну компетентність щодо стресових ситуацій, професійного та емоційного вигорання в умовах воєнного стану; розвинули навички

саморегуляції для зняття негативних наслідків стресу, знайшли власні ресурси в подоланні стресових ситуацій.

Щоб упоратися батькам зі стресом власноруч, допомогти своїм близьким пережити ці непрості часи, дати раду неконтрольованим емоціям, підтримати психіку на шляху до зцілення під час воєнного стану ми провели тренінги дитячо-батьківських стосунків «Витривалість батьків і дітей: турбота про себе» (для батьків і здобувачів освіти 1-4 класів) і «Життестійкість батьків і дітей: турбота про себе» (для батьків і здобувачів освіти 5-11 класів). Батьки опрацьовували в групах можливі ознаки травматичних подій та способи їх подолання, обговорювали життєві ситуації та знаходили варіанти рішення, техніки для відновлення допомогли учасникам проникнути у свій внутрішній світ, знайти ресурси для подальшого відновлення та саморегуляції. Були надані поради батькам «Як підтримати дітей у кризовій ситуації?» (Додаток Б).

Здобувачі освіти також потребують допомоги та підтримки. З молодшими школярами провели заняття «Долаємо страхи», щоб знизити тривожність і замкнутість.

З метою налагодження позитивної взаємодії між однолітками, створення соціальної мережі підтримки та виявлення ресурсів для покращення емоційного стану з підлітками провели тренінг «Моя соціальна мережа підтримки». Здобувачі освіти опрацьовували дихальні вправи, за допомогою арт-методів знімали напруження, вчилися технікам релаксації, які допомогли їм підвищити стресостійкість.

Щоб підвищити емоційну стійкість здобувачів освіти старшого шкільного віку, сформувати навички самостійного відновлення та свідомого ставлення до своїх можливостей проведено заняття «Навички самостійного відновлення». Старшокласники визначили джерело хвилювань, спробували конструктивно підійти до шкільних проблем, навчилися нових способів відпочинку, розслаблення тіла, щоб відчувати себе краще.

На заняттях надавалися відеовправи для відновлення за посиланням <https://www.mentalhelp.in.ua/>

Отже, тренінгові заняття дозволили учасникам обговорити незрозумілі питання, допомогли застосувати отримані знання на практиці, формуючи таким чином відповідні необхідні поведінкові навички.

У січні 2023 року було проведено вихідне онлайн-опитування.

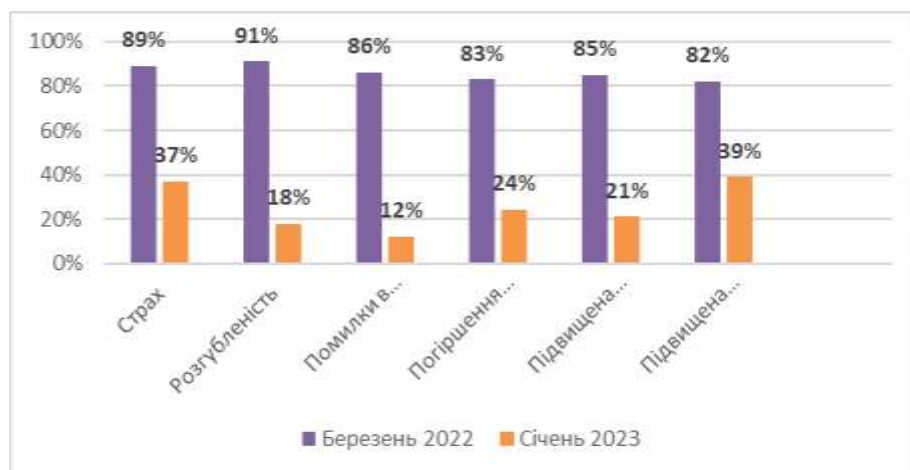


Рис. 4. Моніторинг результатів анкетування здобувачів освіти (січень 2023)

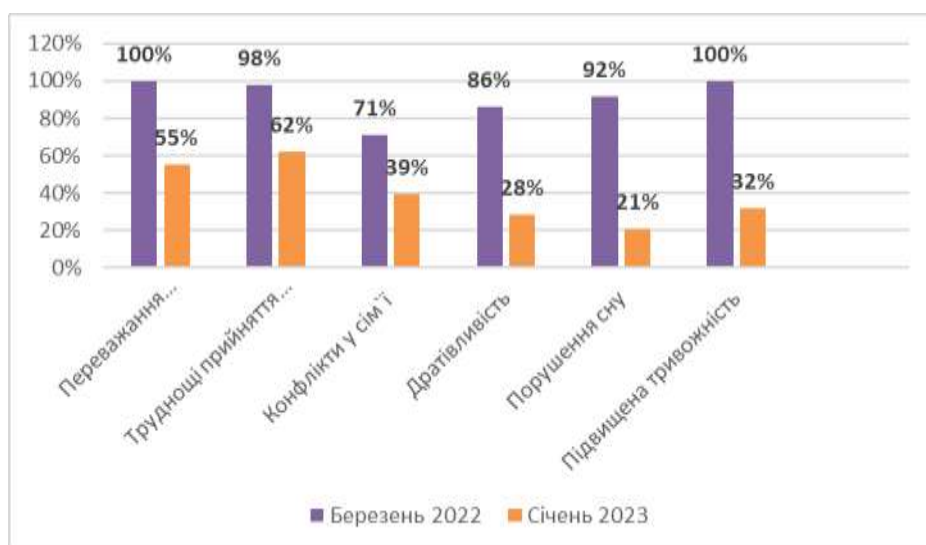


Рис.5. Моніторинг результатів анкетування батьків (січень 2023)

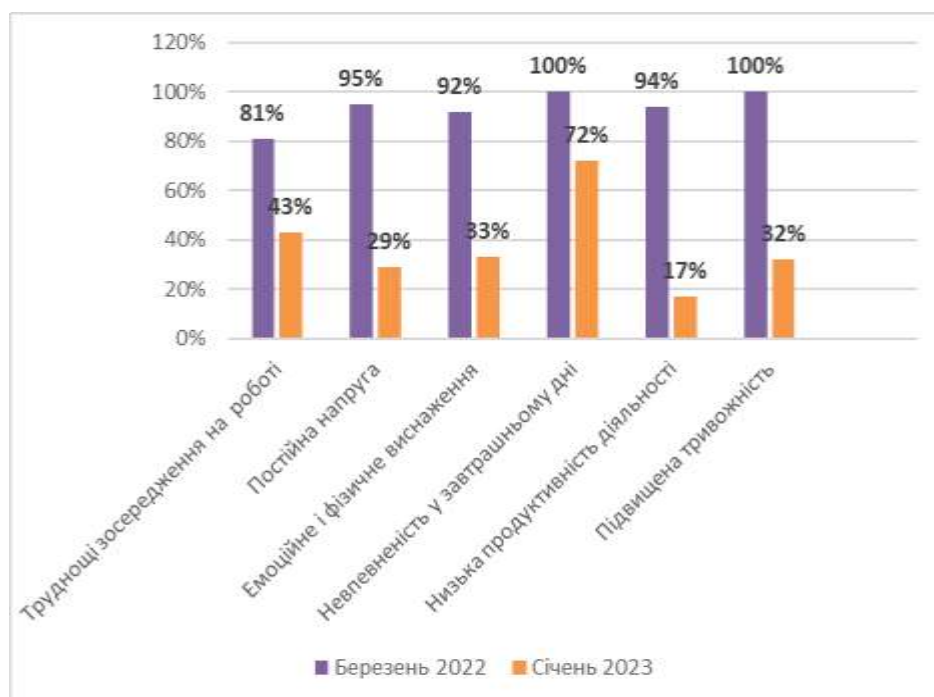


Рис. 6. Моніторинг результатів анкетування вчителів (січень 2023)

Моніторинг результатів анкетування показав підвищення стресостійкості в усіх учасників освітнього процесу.

Ми не зупиняємось, ми працюємо та продовжуємо разом створювати новий стресостійкий простір для відновлення, тримаючи освітянський фронт.

Висновки

Досвід роботи складається з двох частин: теоретичної та практичної. У практичній частині розроблені просвітницькі заходи для всіх учасників освітнього процесу, проводити їх можна, використовуючи презентацію, якщо є технічне

оснащення, і можна в приміщенні, де такого оснащення немає. Також можна проводити таке навчання дистанційно.

Розроблені заняття, тренінги для учнів, батьків, педагогів, одержані результати дослідження мають практичну цінність, можуть використовуватися практичними психологами, соціальними педагогами, класними керівниками з метою вдосконалення форм і методів роботи з питань діагностичної, просвітницької діяльності.

Список використаних джерел

1. Батьківство без стресу: посібник для спеціалістів. Автор. кол.: Т. Журавель, Л. Мельник, Г. Романюк та ін. Київ, 2022. 176 с.
2. Дитячі психологічні травми, страхи. Як їх запобігти. *Завуч*. 2002. № 17–18. С. 62–63.
3. Калошин В. Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 7. С. 58–67.
4. Качур О. Профілактика професійного вигорання у закладах освіти. *Психолог*. 2010. № 40 (424), жовтень. С. 3–7.
5. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності у звичайних та екстремальних умовах. К.: «Ніка-Центр», 2006. 580 с.
6. Кузьміна Т. Як допомогти вчителю зберегти своє здоров'я та подолати стрес. *Психолог*. 2009. № 29–30 (365–366).
7. Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». Лист МОНУ 1/3872-22 від 04.04.2022.
8. Токар М. Збереження психологічного здоров'я педагогів. *Психолог*. 2007. № 47 (287).
9. Тютюнник М. Профілактика професійного вигорання педагогів. *Психолог*. 2017. № 15-16 (616), серпень. С.52–54.
10. Шеремет О. Вийдемо зі стресу разом: соціально-психологічний тренінг. *Психолог*. 2007. № 23–24 (263–264).

Інтернет-ресурси:

1. <https://soulbooks.com.ua/ua/p230589565-metaforicheskie-assotsiativnye-karty.html>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=oq8spe-xgA4>

Додаток А

Анкета для вчителів

Чи наявні у вас такі ознаки?

1. Труднощі зосередження на виконуваний роботі.
2. Постійна напруга.
3. Емоційне і фізичне виснаження.
4. Невпевненість у завтрашньому дні.
5. Низька продуктивність діяльності.
6. Підвищена тривожність.

Анкета для батьків

Чи наявні у вас такі ознаки?

1. Переважання негативних думок.
2. Труднощі прийняття рішень.
3. Конфлікти в сім'ї.
4. Дратівливість, напади гніву.

5. порушення сну.
6. Підвищена тривожність.

Анкета для здобувачів освіти

Чи наявні у вас такі ознаки?

1. Страх.
2. Розгубленість.
3. Помилки при виконанні домашніх завдань.
4. Погіршення пам'яті, уваги, мислення.
5. Підвищена стомлюваність.
6. Підвищена тривожність.

Додаток Б

Тренінг дитячо-батьківських стосунків «Витривалість батьків і дітей: турбота про себе» (для батьків і здобувачів освіти 1-4 класів)

Мета: підвищення дитячо-батьківської обізнаності з питання здатності людини витримувати всі труднощі життя та успішно протистояти проблемам; формування вмінь і навичок самовідновлення та самоконтролю в кризових ситуаціях; розвиток уміння будувати діалог і взаємодію під час вирішення проблемних ситуацій; сприяння вихованню навичок збереження психічного здоров'я в дітей та батьків, психологічної компетентності батьків, залучення їх до співпраці зі школою; створення дружньої атмосфери в групі.

Аудиторія: здобувачі освіти 1-4 класів, батьки учнів 1-4-х класів.

Обладнання: аркуші паперу А-4, олівці, ручки, маркери, скотч, дошка Padlet, плакат «Правила роботи групи», плакат «Витривала людина – це ...».

Тривалість: 90 хвилин.

Хід тренінгу

1. Вступ (1 хвилина)

Психолог. Війна є важким випробуванням для кожної людини. У цей непростий час нас постійно переслідують стреси, тривога, втома, нетерпіння. Іноді ми відчуваємо, що сили покидають нас, і це може вплинути на навчання, роботу та життя. Як дорослі, так і діти повинні турбуватися про себе та свою безпеку, про свій психологічний стан, уміти застосовувати ті профілактичні заходи й техніки, які б знижували рівень тривожності, занепокоєння, пригніченості та паніки. Для цього треба знати принципи першої психологічної допомоги в будь-якій кризовій ситуації. Щоб допомогти дітям і батькам знизити рівень тривожності, впоратися з емоційним навантаженням і навчити батьків піклуватися про здоров'я, безпеку й розвиток дітей під час війни, треба бути обізнаними та відповідальними. На занятті ми спробуємо розібратися в цьому та навчитися протистояти життєвим проблемам і труднощам.

2. Знайомство. Вправа «Мій настрій» (14 хвилин)

Мета: вивчення рівня психологічного комфорту кожного учасника та готовності до взаємодії, його настрою, сприяння згуртованості групи.

Матеріали: ручки, аркуші паперу А-4.

Психолог. Усі ми знаємо важливість групової атмосфери під час будь-яких занять як для дітей, так і для дорослих. Тому пропоную вам вправу, яка дозволяє отримати дані про це дуже простим способом.

Мені важливо, щоб ми з'ясували, наскільки кожен із вас зараз відчуває себе комфортно, чи готовий до активної взаємодії та який настрій у вас переважає.

Завдання: батьки з дитиною на аркуші паперу А-4 малюють кожен свою емоцію настрою.

Психолог. Настав час познайомитися. Назвіть своє ім'я та розкажіть, як ви себе відчуваєте й наскільки ви готові до активної взаємодії.

Презентація себе.

3. Правила роботи (10 хвилин)

Мета: вироблення правил роботи на тренінгу, спрямування учасників на активну, злагоджену роботу.

Оснащення: плакат «Правила роботи групи», маркери, скотч.

Психолог. Пропоную учасникам створити умови, щоб кожен почувався зручно й робота в групі була ефективною. Для цього необхідно виробити правила:

1. Бути активним.
2. Бути щирим.
3. Говорити коротко, не перебиваючи один одного.
4. Слухати і чути.
5. Говорити від свого імені.
6. Правило «вимкненого телефону».
7. Правило «вільної ноги».

4. Вправа «Наші очікування» (10 хвилин)

Мета: визначити очікування учасників щодо тренінгу, зацікавленість темою.

Хід вправи: учасники по черзі ознайомлюють групу з власними очікуваннями.

5. Мозкова атака «Витривала людина – це ...» (10 хвилин)

Мета: виявити уявлення учасників про поняття «Витривала людина – це ...».

Матеріали: плакат «Витривала людина – це», маркери, скотч.

Завдання: сьогодні тема нашого тренінгу «Витривалість батьків і дітей: турбота про себе». Будь ласка, подумайте і скажіть, як ви розумієте: «Хто така витривала людина?».

Психолог фіксує відповіді учасників на дошці Padlet, після чого аналізує їх і підводить усіх до визначення.

Психолог. Отже, витривала людина – це людина, яка вміє витримувати всі труднощі життя та успішно протистояти життєвим проблемам.

6. Лекція «Витривалість – важливий ресурс в умовах війни» (10 хвилин)

Мета: сприяти обізнаності батьків і дітей щодо підвищення життєстійкості до переживання наслідків стресу, пошук і актуалізація особистого ресурсу в стресових ситуаціях.

Психолог. Чому одна людина здатна подолати найтяжчі випробування, а в іншої все навпаки? Під час війни, коли емоційний стан є нестабільним (і це нормально), не завжди й не всім допомагають одні й ті ж поради щодо пошуку власного ресурсу.

Я хочу розповісти вам, що може допомогти дорослим підтримувати ресурс під час війни, а також про спеціальні завдання та ігри для відновлення ресурсу дітей.

Психологічний ресурс – це те, що наповнює кожну людину. Дорослі, які мають достатньо психологічного ресурсу, є підтримкою та опорою для дітей, адже вони можуть підтримувати інших і множити їхні сили лише тоді, коли самі мають достатньо ресурсу.

Можна виділити три види ресурсів: *власний* (залежить від фізичного та психоемоційного стану людини), *ресурс у взаєминах* (це спільні справи та спілкування з родиною чи близькими людьми) і *ресурс у команді/колективі*. Кожен із нас використовує або один, або декілька рівнів відновлення ресурсу.

То що ж може допомогти дорослим підтримувати ресурс під час війни?

- **Піклування про себе.** Це елементарні дії: їсти, пити та створювати собі комфортні умови для роботи, тобто забезпечення базовими потребами.
- **Рутини.** Рекомендуємо додати у свій день справи, що були звичними раніше. Якщо раніше ви випивали чашку кави перед роботою і зараз ви знаходитесь у безпеці, то можете підтримувати себе через таку традицію.
- **Розмови.** Обговорюйте з близькими свої переживання та емоції, виписуйте їх на папір. Пам'ятайте, що кожен наш стан є зараз нормальною реакцією на ненормальні події. Якщо вам некомфортно говорити про емоції з близькими, скористайтеся допомогою психолога чи групи психологічної підтримки.
- **Безпека.** Ви також можете відновлювати відчуття безпеки через турботу про безпеку себе та родини: спробуйте створити безпечне місце для перебування під час повітряної тривоги.
- **А що «якщо?».** Крім того, можна створити план на будь-який випадок, думки про який викликають занепокоєння, наприклад, «Як діяти, якщо окупант наблизиться до мого місця перебування?», «Що робити, якщо потрібно буде виїхати з країни тощо?».
- **Діяльність, гумор, музика, хобі.** Допомога іншим, гумор, пісні, творчість також відновлюють наш психологічний ресурс. Варто користуватися буквально всім, що дає нам сили й натхнення, а також відчуття власної цінності та важливості. Багатьох дійсно надихає творчість або творіння чого-небудь своїми руками. А взагалі-то будь-яка нова діяльність – найкраще джерело ресурсу. Зробити те, чого ніколи не робили, спробувати себе в чомусь невідомому – це ще й плюс до вашого саморозвитку.

Джерел енергії та ресурсів насправді безліч. Наше завдання – знайти те, що наповнюватиме саме вас, бо натхненна людина не скаржиться на труднощі життя, а живе, уперто й наполегливо рухається до своєї мети. Натхненна людина не засуджує і не шукає винних, а бере відповідальність за своє життя та робить усе, щоб здійснити свої мрії. Яким би важким і складним не здавалося життя, завжди

потрібно знаходити те, що додасть вам сил, радості, енергії, принесе вам щастя. Натхнення можна шукати будь-де: у природі, музиці, улюбленій роботі, своєму хобі, навчанні.

Але перед тим, як ми відправимося на його пошуки, раджу скористатися чарівними правилами життя:

- *Полюбіть себе.* Кожна людина індивідуальна та неповторна, і ви – не виняток.
- *У всіх є проблеми.* Озирніться навколо, і ваші проблеми можуть здатися дуже малозначущими в загальних масштабах.
- *Відсіч усіх неприємностей.* Яка б не була у вас складна життєва ситуація, розцінюйте її як можливість отримати досвід.
- *Улюблене заняття.* Пам'ятайте, що шлях до самореалізації приходить у процесі життя, і лише тоді, коли ви будете займатися улюбленою справою.
- *Розвиток і хобі.* Якщо у вас ще немає хобі – знайдіть собі заняття до душі. Є прекрасний вислів: «Якщо ви чуєте свій голос, який говорить вам: «Ти не вмієш малювати», що б не стало – малюйте, і тоді він замовкне».

Серед творчих прийомів і методів самоцілення, зняття напруги, відновлення ресурсу можу рекомендувати ам кілька своїх улюблених:

- *створення колажів, колаж себе* (що вас наповнює, маєте змогу наповнити себе всім необхідним під час виконання вправи), колаж свого життя (я особливо люблю виконувати його за такими сферами – робота, сім'я, дім, хобі);
- *трансформація малюнка* (виплеск емоцій на папері, які трансформуємо в позитивну замальовку);
- *розмальовки-антистрес* (особливо яскравими життєрадісними кольорами, щоб додати собі настрою);
- *малювання мандал* (не тільки дозволяє вивільнити емоції, а й має цілющі властивості, сприяє створенню безпечного ресурсного простору для людини);
- *малювання у вільному стилі* – руками, плямами, мазками, штрихами, бризками фарбів тощо, навіть якщо ви до цього моменту ніколи й не уявляли себе художником;
- *а можливо, робота з різними матеріалами принесе вам натхнення та задоволення* – придивіться до різнокольорових ниток: гачкування, плетіння, вишивання – це все теж сприяє самовідновленню! Якщо ви ще не знайомі з цими видами творчості, то спробуйте;
- *а ще музика* – мабуть, годі й говорити про її цілющі властивості!

Беручись за будь-яку справу, пам'ятайте: час нас шліфує то боєм, то раною. Чим частіші удари, тим краще огранювання. Шедевром мистецтва ми станемо не відразу. Діамант теж був колись просто алмазом.

Щоб відновити ваш ресурс, діти, під час війни, я рекомендую спеціальні завдання та ігри. Намагайтеся протягом дня робити з батьками вправи з фізичної активності: повторюйте рухи під музику, повторюйте, як рухаються звірі тощо.

Проговоріть, як ви може сигналізувати про те, що вам потрібна підтримка, наприклад, придумайте таємне слово, яке ви зможе використовувати.

Пропоную вашій увазі завдання для дітей молодшого шкільного віку:

1. Розфарбовуйте розмальовки.
2. Допмагайте мамі або татові по господарству.
3. Ліпіть із пластиліну та солоного тіста різні вироби.
4. Робіть цікаві яскраві аплікації.
5. Грайте в настільні ігри.
6. Складайте пазли.
7. Читайте цікаві книжки.
8. Малюйте.
9. Вчіться танцювати.
10. Робіть цікаві колажі з журналів.
11. Спілкуйтеся з друзями, батьками, сестрами, братами.
12. Грайте з друзями на вулиці в різні цікаві ігри.
13. Організуйте різні челенджі, акції. Наприклад, челендж «Добрих справ» і фото справи, «Мої домашні улюбленці» – фото або малюнок, «Як я вмію заспокоюватись» – малюнок чи словесна порада тощо.
14. Пропонуйте батькам прогулянки в ліс, парк, на спортмайданчик тощо.
15. Можна задіяти всю родину в зйомках у Тік Токі. Наприклад, про домашніх тварин, чи про вивчення якоїсь науки з цікавими фактами тощо.
16. Домашній театр.

Шановні батьки, хочу ознайомити вас із порадами «Як підтримати дітей у кризовій ситуації» :

1. Заохочуйте спілкування дитини з однолітками.
2. Плануйте майбутнє.
3. Хваліть і робіть акценти на досягненнях дитини.
4. Будьте уважними до змін у поведінці дитини.
5. Говоріть і слухайте.

Дітям потрібно: щоб їх утішили, відчувати себе в безпеці; щоб їх прийняли такими, якими вони є; зрозуміли та підтримали, незважаючи на те, що вони думають чи відчують; знати, що в них є хтось, хто підтримає та допоможе; поговорити з дорослим, який може пояснити, що відбувається; забезпечити невеликі перерви від хвилювань і страху.

Діти повинні інтерпретувати те, що відбувається навкруги, відповідно до свого віку та рівня розвитку, щоб почуватися в безпеці. Їм потрібен час, аби розповісти про те, що з ними сталося, і висловити свої емоції, пов'язані з поганими спогадами. Для цього батьки повинні бути готові слухати. Чуйне слухання означає знаходити правильний момент для розмови та давати достатньо часу дітям, щоб говорити та висловлювати складні речі до кінця. Це означає показувати, що ви уважно слухаєте дитину й зацікавлені в тому, що вона говорить. Варто давати підбадьорливі коментарі та запитання, а також демонструвати зацікавлення своєю мовою тіла та тоном голосу. Це також означає прийняття всіх відчуттів дитини.

6. Подивіться разом улюблені фільми.
7. Дозвольте емоціям бути.
8. Обіймайтеся.
9. Долучайте до допомоги іншим.

Поради батькам:

- намагайтеся не реагувати надмірно, контролюйте себе, якщо потрібно;
- заспокойтеся, перш ніж говорити з дитиною про тривожну ситуацію;
- поясніть простими словами й на тому рівні, щоб дитина зрозуміла, уникайте насильницьких подробиць;
- дітям потрібно повторювати – наберіться терпіння;
- дозвольте дитині виражати емоції через гру, малювання, написання чи розповідь своєї історії;
- виділіть час, щоб провести його разом із дитиною;
- діти повинні мати віру, що ситуація покращиться.
- **Поради батькам стосовно самих себе:**
- вчіться розпізнавати свої емоції;
- не ставте до себе занадто високих вимог;
- зосередьтеся на тому, на що ви можете вплинути, – це допомагає зменшити стрес;
- майте на увазі, що члени сім'ї по-різному реагують і дають собі раду в кризовій ситуації;
- звертайтеся за допомогою до вашої родини, друзів чи людей навколо вас, коли ви відчуваєте, що вам це потрібно;
- навіть якщо ви у розпачі, покажіть дитині, що ви – сильна людина.

Не дозволяйте собі та своїм дітям слухати або дивитися новини годинами:

- Якщо можливо, тримайте дітей подалі від новин.
- Контролюйте те, що вони дивляться.
- Пам'ятайте, що дітям потрібно підтримувати зв'язок із друзями.

Спробуйте встановити звичний розпорядок дня, подбайте навіть про маленькі дрібниці – це сприяє стабільності та відчуттю безпеки.

Звичайний розпорядок дня та чіткі правила:

- Якщо можливо, дотримуйтесь розпорядку дня, це допоможе дітям почуватися в безпеці.
- Дотримуйтесь звичайних правил перед сном, наприклад, мити руки й умиватися, чистити зуби тощо.

7. Вправа «Три важливі слова» (10 хвилин)

Мета: виявити уявлення батьків і дітей про слова «підтримка», «спілкування», «ресурс».

Матеріали: аркуші паперу, олівці, фломастери.

Учасники отримують завдання об'єднатись у 2 групи (батьки, діти). Кожній групі пропонується зашифрувати в малюнках слова: «підтримка», «спілкування», «ресурс». Групи по черзі презентують свої малюнки, інші учасники відгадують зашифроване слово.

8. Вправа «Безпечне місце» (15 хвилин)

Мета: формування ресурсних умінь, розвиток уяви.

Матеріали: аркуші паперу, олівці, фломастери.

Завдання: сісти зручно із закритими очима.

Психолог. Сьогодні ми навчимося використовувати нашу уяву, щоб створювати приємні образи та почуття. Коли ми себе відчуваємо погано, корисно уявити місце, де нам добре, де ми відчуваємо себе в безпеці. Я прошу вас згадати

місце, де ви відчуваєте себе спокійно і щасливо. Це може бути реальне місце, де ви були, місце, про яке ви чули й хочете там побувати, або місце, яке ви придумали самі.

Зробіть кілька глибоких вдихів. Закрийте очі й уявіть місце, де ви відчуваєте себе спокійно, безпечно, щасливо (пауза). Уявіть, що ви стоїте або сидите там (пауза). Подивіться навколо себе. Запам'ятайте деталі та предмети, які вас оточують (пауза). Зверніть увагу на кольори (пауза). Уявіть предмети на дотик (пауза). Тепер подивіться далеко вперед. Що ви бачите? Постарайтеся побачити різні кольори, тіні. Це ваше особливе місце, і ви завжди можете його собі уявити.

Коли ви тут, ви відчуваєте себе спокійно та впевнено. Уявіть, що ви босоніж стоїте на землі. Запам'ятайте це відчуття (пауза). Повільно починайте йти і запам'ятовуйте все, що навколо вас. Що ви можете чути? (пауза). Можливо, легкий подих вітерця? Або шум моря? Чи спів птахів? Який там запах? (пауза). Можливо, це запах моря? Або квітів? Чи улюбленої страви? (пауза). У вашому особливому місці ви можете слухати, відчувати, бачити приємні речі. Ви спокійні та щасливі.

Тепер уявіть, що хтось особливий із вами поруч (це може бути фантастичний герой, герой мультфільму). Цей хтось – ваш друг, він тут, щоб допомогти вам. Уявіть, що ви удвох повільно гуляєте й дивитесь навкруги (пауза). Ви щасливі бути поруч із ним. Ця людина – ваш друг і помічник. Вона може вирішити ваші проблеми. Подивіться ще раз навколо. Запам'ятайте його добре. Ви зможете в будь-який час повернутися сюди знову. Ваш помічник завжди буде тут, де б ви не були (пауза). Приготуйтеся відкрити очі та покинути своє особливе місце.

На рахунок 1, 2, 3.

Відкрийте очі й намалюйте це місце. Після того як ви закінчили малювати, я пропоную вам уважно подивитися на свій малюнок і врахувати всі деталі! Тепер у вас є свій особистий інструмент для заземлення! Раджу вам користуватися своїм малюнком, коли ви відчуваєте себе безпорадними, або якщо вам здається, що виходу немає, або коли ви нервуєтеся, тривожитеся та не можете заспокоїтися!

9. Вправа «Заземлення» (3 хвилини)

Мета: повернення людини до реальності під час панічної атаки, травматичного спогаду чи досвіду (зосередившись на тому, що її оточує, людина може краще усвідомити безпеку та заспокоїтись).

Завдання. Для активного заземлення просимо дітей і батьків тупнути лівою ногою, тупнути правою ногою, а потім глибоко вдихнути й повільно видихнути. Продовжуємо цю зв'язку.

10. Гра «Квітка та свічка» (2 хвилини)

Мета: зняття тривожності.

Завдання. У момент тривоги дуже важливим є вміння повільно дихати. Уявіть, що ви тримаєте пахучу квітку в лівій руці, а свічку, що повільно горить, у правій. Повільно вдихніть через ніс, коли будете нюхати квітку, і видихніть через рот, коли будете задувати свічку.

11. Вправа «Намалюй коло» (10 хвилин)

Мета: переключення уваги, підняття настрою, зменшення відчуття тривожності.

Матеріали: аркуші паперу, олівці, фломастери.

Завдання. Візьміть аркуш паперу й накресліть на ньому велике коло. Далі – просто малюйте. Малювати можна будь-що, що спадає на думку. Або навпаки – те, що малюється без залучення свідомості. Використовувати для малювання можна будь-які матеріали – олівці, фарби, ручки тощо. Колір також не має значення. Виконуємо цю вправу впродовж 10 хвилин.

Бажано виконувати щодня самостійно, під вечір, але можна й удень для зменшення тривоги. Вона допомагає переключити увагу, підняти настрій, відпочити, заспокоїтися, а також (за регулярного виконання) зменшує відчуття тривожності.

Вправу можуть виконувати і діти, і батьки.

12. Зворотний зв'язок (5 хвилин)

- Чи здійснилисв Ваші очікування?
- Що «візьмете» із собою?
- Чи корисна була інформація?
- Що нового ви дізналися?

Тренінг дитячо-батьківських стосунків «Життєстійкість батьків і дітей: турбота про себе» (для батьків і здобувачів освіти 5 – 11 класів)

Мета: підвищення дитячо-батьківської обізнаності щодо здатності людини витримувати всі труднощі життя та успішно протистояти проблемам; формування вмінь і навичок у підлітків, старшокласників, їх батьків самовідновлення та самоконтролю в кризових ситуаціях; розвиток умінь будувати діалогічну взаємодію під час вирішення проблемних ситуацій; сприяння вихованню навичок збереження психічного здоров'я у дітей та батьків, психологічної компетентності батьків, залучення їх до співпраці зі школою; створення дружньої атмосфери в групі.

Аудиторія: діти, батьки 5–11 -х класів.

Тривалість: 90 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу, олівці, ручки, маркери, скотч, дошка Padlet, плакат «Життєстійкість», плакат «Правила роботи групи».

Хід тренінгу

1. Вступ (2 хвилини)

Психолог. Сьогодні я пропоную розпочати з того, що війна є важким випробуванням для кожного з нас. У цей непростий час нас постійно переслідують стреси, тривога, втома, почуття нетерпіння. Ми іноді відчуваємо, що сили покидають нас, і це може вплинути на навчання, роботу та життя.

Зараз ми всі знаходимось у вразливому стані. Це стан, коли людина не може самостійно впоратися з певними обставинами, у які вона потрапила. Це травмування душі, невміння захистити себе від хворобливих переживань. Тому важко бути в ресурсному стані постійно. Потрібен певний час, щоб налаштувати себе. Але все можливо.

Дорослі та діти повинні турбуватися про себе та свою безпеку, застосовувати профілактичні заходи, бути обізнаними й уміти надати першу психологічну допомогу в будь-якій кризовій ситуації. На занятті ми спробуємо розібратися та навчитися, щоб знати все це.

2. Знайомство. Вправа «Саморозкриття» (10 хвилин)

Мета: вивчення рівня психологічного комфорту кожного учасника та готовності до взаємодії, його настрою, сприяння згуртованості групи.

Матеріали: ручки, аркуші паперу А-4.

Психолог. Усі ми знаємо важливість групової атмосфери під час будь-яких занять як з дітьми, так і з дорослими. Тому пропоную вам вправу, яка дозволяє отримати дані про це дуже простим способом.

Мені важливо, щоб ми з'ясували, наскільки кожен із вас зараз відчуває себе комфортно та готовий до активної взаємодії під час нашої зустрічі, а також який у вас настрій зараз.

Заплющуйте очі та послухайте. Уявіть собі шкалу від 1 до 10. Одиниця на цій шкалі означає, що ви ще не готові «розкриватися» зараз і рівень вашого настрою, а десять – що ви можете зараз бути активними та відвертими, а також рівень вашого настрою відповідно. Тепер вирішуйте, якою кількістю балів ви оцінюєте свою здатність до саморозкриття та свій настрій зараз, відкрийте очі й запишіть це на аркуші паперу.

Психолог. Настав час познайомитися. Назвіть своє ім'я та розкажіть, як ви себе відчуваєте й наскільки ви готові до активної взаємодії.

Презентація себе.

3. Правила роботи (3 хвилини)

Мета: вироблення правил роботи на тренінгу, спрямування учасників на активну, злагоджену роботу.

Оснащення: плакат «Правила роботи групи», маркери, скотч.

Психолог. Пропоную учасникам створити умови, щоб кожен почувався зручно й робота в групі була ефективною. Для ефективного спілкування в умовах тренінгу пропоную використати такі правила:

1. Бути активним.
2. Бути щирим.
3. Говорити по черзі.
4. Слухати і чути.
5. Говорити від свого імені й не перебивати.
6. Правило «вимкненого телефону».
7. Правило «вільної ноги».

4. Вправа «Наші очікування» (10 хвилин)

Мета: визначити сподівання та очікування учасників щодо тренінгу, зацікавленість темою.

Хід вправи: учасники тренінгу по черзі ознайомлюють групу з власними очікуваннями.

5. Мозкова атака «Життєстійкість – це ...» (10 хвилин)

Мета: виявити уявлення учасників тренінгу про поняття «життєстійкість».

Матеріали: плакат «Життєстійкість», маркери, скотч.

Завдання. Сьогодні тема нашого тренінгу «Життєстійкість батьків і дітей: турбота про себе». Будь ласка, подумайте та скажіть, як ви розумієте: «Що таке життєстійкість?». Психолог фіксує відповіді учасників на дошці Padlet, після чого аналізує їх та підводить усіх до визначення.

Психолог. Отже, життєстійкість – це досить складне та неоднозначне поняття, яке характеризує здатність людини витримувати всі труднощі життя та успішно протистояти проблемам.

6. Лекція «Витривалість – важливий ресурс в умовах війни» (10 хвилин)

Мета: сприяти обізнаності батьків і дітей щодо підвищення життєстійкості до переживання наслідків стресу, пошук і актуалізація особистого ресурсу в стресових ситуаціях.

Чому одна людина здатна подолати найтяжчі випробування, а в іншій все навпаки? Під час війни, коли емоційний стан є нестабільним (і це нормально), не завжди та не всім допомагають одні й ті ж поради щодо пошуку власного ресурсу.

Я хочу розповісти вам, що може допомогти дорослим підтримувати ресурс під час війни, а також про спеціальні завдання та ігри для відновлення ресурсу дітей.

Психологічний ресурс – це те, що наповнює кожну людину. Дорослі, які мають достатньо психологічного ресурсу, є підтримкою та опорою для дітей, адже вони можуть підтримувати інших і множити їхні сили лише тоді, коли самі мають достатньо ресурсу.

Можна виділити три види ресурсів: власний (залежить від фізичного та психоемоційного стану людини), ресурс у взаєминах (це спільні справи та спілкування з родиною чи близькими людьми) та ресурс в команді/колективі. Кожен із нас використовує або один, або декілька рівнів відновлення ресурсу.

Що ж може допомогти дорослим для підтримки ресурсу під час війни?

- **Піклування про себе.** Це елементарні дії: їсти, пити та створювати собі комфортні умови для роботи, тобто забезпечення базовими потребами.
- **Рутини.** Рекомендуємо додати у свій день справи, що були звичними раніше.
- **Розмови.** Обговорюйте з близькими свої переживання та емоції, записуйте їх на папір.
- **Безпека.** Ви також можете відновлювати відчуття безпеки через турботу про себе та родину: спробуйте створити безпечне місце для перебування під час повітряної тривоги.
- **А що «якщо?».** Крім того, можна створити план на будь-який випадок, думки про який викликають занепокоєння, наприклад, «Як діяти, якщо окупант наблизиться до мого місця перебування?», «Що робити, коли потрібно буде виїхати з країни, тощо?».
- **Діяльність, гумор, музика, хобі.** Допомога іншим, гумор, пісні, творчість також відновлюють наш психологічний ресурс. Будь-яка нова діяльність – найкраще джерело ресурсу; зробити те, чого ніколи не робив, спробувати себе в чомусь невідомому, а це ще й плюс до вашого саморозвитку.

Наше завдання – знайти те, що наповнюватиме саме вас, бо натхненна людина не скаржиться на труднощі життя, а живе, уперто й наполегливо рухається до своєї мети. Вона не засуджує і не шукає винних, а бере відповідальність за своє життя та робить усе, щоб здійснити свої мрії.

Але перед тим, як ми відправимося на його пошуки, раджу скористатися чарівними правилами життя:

- **Полюбіть себе.** Кожна людина індивідуальна й неповторна, і ви – не виняток.
- **У всіх є проблеми.** Озирніться навколо – і ваші проблеми можуть здатися дуже малозначущими в загальних масштабах.

- *Відсіч усіх неприємностей.* Яка б не була у вас складна життєва ситуація, розцінюйте її як можливість отримати досвід.
- *Улюблене заняття.* Пам'ятайте, що шлях до самореалізації приходить у процесі життя, і лише тоді, коли ви будете займатися улюбленою справою.
- *Розвиток і хобі.* Якщо у вас ще немає хобі – знайдіть собі заняття до душі.

Серед творчих прийомів і методів самоцілення, зняття напруги, відновлення ресурсу можу рекомендувати вам декілька своїх улюблених:

- *створення колажів, колаж себе* (що вас наповнює, маєте змогу наповнити себе всім необхідним під час виконання вправи), колаж свого життя (я особливо люблю виконувати його за такими сферами – робота, сім'я, дім, хобі);
- *трансформація малюнка* (виплеск емоцій на папері, які трансформуємо в позитивну замальовку);
- *розмальовки-антистрес* (особливо яскравими життєрадісними кольорами, щоб додати собі настрою);
- *малювання мандал* (не тільки дозволяє вивільнити емоції, а й має цілющі властивості, сприяє створенню безпечного ресурсного простору для людини);
- *малювання у вільному стилі* – руками, плямами, мазками, штрихами, бризками фарбів тощо, навіть якщо ви до цього моменту ніколи й не уявляли себе художником;
- *а можливо, робота з різними матеріалами принесе вам натхнення та задоволення* – придивіться до різнокольорових ниток: гачкування, плетіння, вишивання – це все теж сприяє самовідновленню! Якщо ви ще не знайомі з цими видами творчості, то спробуйте;
- *а ще музика* – мабуть, годі й говорити про її цілющі властивості!

Беручись за будь-яку справу, пам'ятайте: час нас шліфує то боєм, то раною. Чим частіші удари, тим краще огранювання. Шедевром мистецтва ми станемо не відразу. Діамант теж був колись просто алмазом.

Щоб відновити ваш ресурс; під час війни, я рекомендую спеціальні завдання та ігри.

Пропоную вашій увазі завдання для дітей середнього та старшого шкільного віку:

- дискутуйте з батьками на тему «внутрішнього психологічного ресурсу»; з'ясуйте, що може допомогти вам відновити сили, поділіться своїми думками на цю тему;
- створіть разом список справ, дій, явищ, які дозволяють поповнити внутрішній ресурс, коли ви наодинці та коли ви вдома з батьками;
- проговоріть, як ви може сигналізувати про те, що вам потрібна підтримка. Наприклад, придумайте таємне слово, яке ви зможе використовувати.

Шановні батьки, хочу познайомити вас із порадами «Як підтримати дітей у кризовій ситуації»:

1. Заохочуйте спілкування дитини з однолітками.
2. Плануйте майбутнє.
3. Хваліть і робіть акценти на досягненнях дитини.

4. Будьте уважними до змін у поведінці дитини.
5. Говоріть і слухайте.

Діти повинні інтерпретувати те, що відбувається навкруги, відповідно до свого віку та рівня розвитку, щоб почуватися в безпеці. Їм потрібен час, аби розповісти про те, що з ними сталося, висловити свої емоції, пов'язані з поганими спогадами. Для цього батьки повинні бути готові слухати. Чуйне слухання означає знаходити правильний момент для розмови та давати достатньо часу дітям, щоб говорити й висловлювати складні речі до кінця. Це означає показувати, що ви уважно слухаєте дитину та зацікавлені в тому, що вона говорить. Варто давати підбадьорливі коментарі, ставити запитання, а також демонструвати зацікавлення своєю мовою тіла та тоном голосу. Це також означає прийняття всіх відчуттів дитини.

6. Подивіться разом улюблені фільми.
7. Дозвольте емоціям бути.
8. Обіймайтеся.
9. Долучайте до допомоги іншим.

7. Вправа «Три важливі слова» (10 хвилин)

Мета: виявити уявлення батьків і дітей про слова «підтримка», «спілкування», «ресурс».

Матеріали: аркуші паперу, олівці, фломастери.

Учасники отримують завдання об'єднатись у 2 групи (батьки, діти). Кожній групі пропонується зашифрувати в малюнках слова: «підтримка», «спілкування», «ресурс». Групи по черзі презентують свої малюнки, інші учасники відгадують зашифроване слово.

8. Вправа «Безпечне місце» (10 хвилин)

Мета: формування ресурсних умінь, розвиток уяви.

Матеріали: аркуші паперу, олівці, фломастери.

Психолог. Уявіть себе в безпечному місці, де ви відчуваєтеся комфортно й затишно. Заплющуйте очі й опишіть собі це місце в усіх деталях, спробуйте почути звуки, які лунають звідти, відчути запахи. Відкрийте очі та намалюйте це місце. Коли ви закінчили малювати, я пропоную уважно подивитися на малюнок, щоб урахувати всі деталі! Тепер у вас є особистий інструмент для заземлення! Раджу користуватися своїм малюнком, коли ви відчуваєте себе безпорадними, або якщо вам здається, що виходу немає, або коли ви нервуєтеся, тривожитеся та не можете заспокоїтись!

9. Вправа «Заземлення» (10 хвилин)

Мета: повернення людини до реальності під час панічної атаки або травматичного спогаду (зосередившись на тому, що її оточує, людина може краще усвідомити безпеку та заспокоїтись).

Завдання:

- Стати рівно, розставивши ноги, і переконатися, що навколо є вільне місце.
- Трохи зігнути коліна. Розслабити руки по боках, нехай вони звисають природним чином.
- Відчути, що ноги стоять на землі, як коріння дерева.
- Уявити, що у вас є коріння, яке виростає в землю та допомагає міцно стояти.
- Знайти центр власного тіла та вдихнути глибоко й повільно, запускаючи повітря в центр тіла.

- Повільно підняти руки-гілки, з кожним видихом спрямувати в них енергію.
- Вдихнути енергію від коріння та видихнути її, надсилаючи до гілок і листя.
- А тепер потрясти ногами, руками та долонями.
- Скажіть собі, що ваше дерево завжди поруч. І кожного разу, коли ви захочете відчувати себе «вкоріненою/ним», сильною/ним і спокійною/ним, то можете просто поставити ноги на землю, відростити знову своє коріння та гілки!

10. Вправа «Солодкі спогади» (5 хвилин)

Мета: використання для боротьби з тривожністю, відпочинку та наповнення свого емоційного ресурсу.

Матеріали: аркуші паперу, олівці, фломастери.

Психолог. Наші спогади – це безцінний дар. Ми пам'ятаємо емоційно яскраві для нас моменти. Але наша психіка працює так, що негативні моменти ми згадуємо швидше й більш яскраво, а приємні хвилини «дістаємо» з пам'яті довше та трішки складніше.

Для виконання вправи визначте проміжок часу та згадайте позитивні моменти, які відбулись у цей період. Запишіть список на аркуші (одним словом, тезою – як завгодно, але щоб ви розуміли, про що йдеться). Записуйте те, що спадає на думку, але воно обов'язково має бути приємним для вас. Візьміть інший аркуш і намалюйте ці спогади у вигляді солодоців. Вони можуть лежати у вазі, на тарілці чи на столі або бути «розкиданими» на аркуші паперу – як забажаєте й «побачите». Далі можна обговорити малюнки та спогади.

Психолог. Солодоці, які з'являться на вашому малюнку, – це ваші ресурсні фрази. Ця техніка має пролонговану дію. Картинку можна з часом домальовувати, заповнювати новими чи згаданими спогадами.

11. Вправа «Подушка безпеки» (5 хвилин)

Мета: зняття тривожності.

Матеріали: аркуші паперу, олівці, фломастери.

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

Візьміть аркуш паперу та намалюйте на ньому ваші «подушки безпеки». Кожна подушка – це те, що вас підтримує. Їх може бути скільки завгодно – стільки, скільки ви зможете згадати. Але намалювати їх потрібно так, щоб на кожній ви могли уявити зверху себе. Тож розташуйте аркуш максимально комфортно для вас. Кожну подушку треба підписати (щоб ви не забули, що мали на увазі), її можна розмалювати різними кольорами.

Під час роботи намагайтеся відслідковувати ваші емоції: чому 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.

12. Зворотний зв'язок (5 хвилин)

- Чи здійснилися ваші очікування?
- Що нового ви дізнались?
- Що «візьмете» із собою?