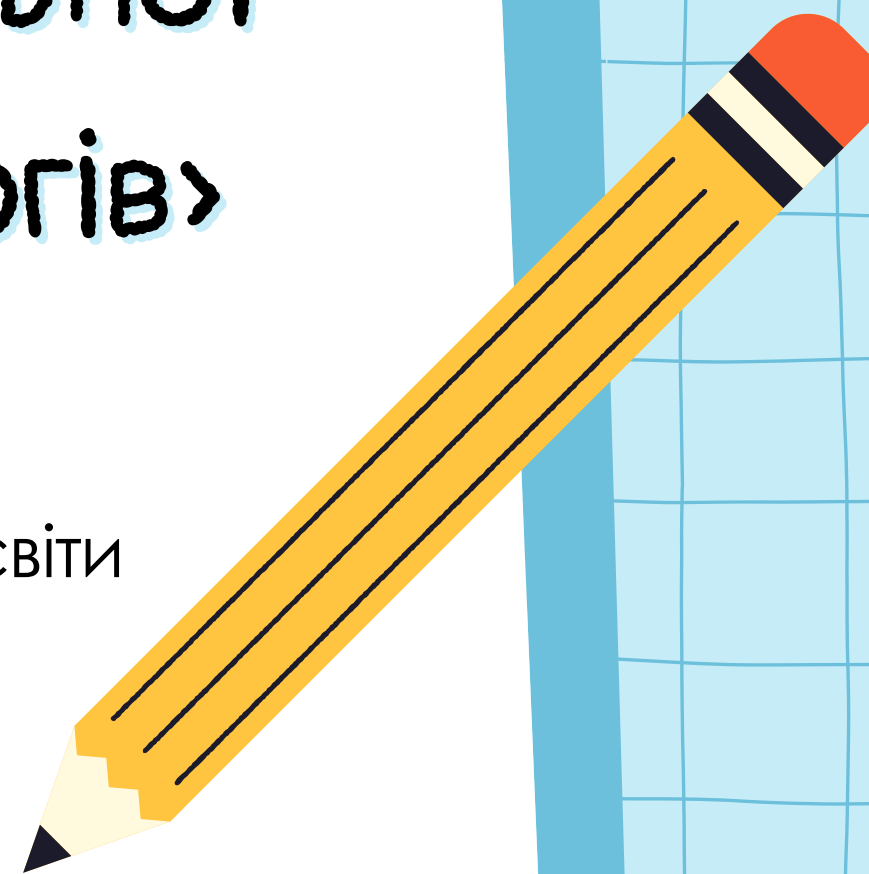


Фрагмент тренінгу

«Практики психосоціальної підтримки дітей і педагогів»

Виконала
студентка 2 курсу 2 рівня здобуття вищої освіти
групи 8.0134
Жолудь Станіслава Вадимівна



ВСТУП

Соціально-емоційна підтримка дітей через гру є важливим інструментом психосоціальної допомоги, особливо в умовах надзвичайних ситуацій. Цей курс сприяє розвитку психологічної стійкості, мотивації до самовдосконалення та професійного зростання майбутніх педагогів. В ньому наголошено на важливості забезпечення безпечного ігрового освітнього середовища для дітей та надає педагогам підтримку в роботі з дітьми, що мають особливу поведінку.

Благополуччя і навчання дітей в умовах надзвичайних ситуацій

Рутини



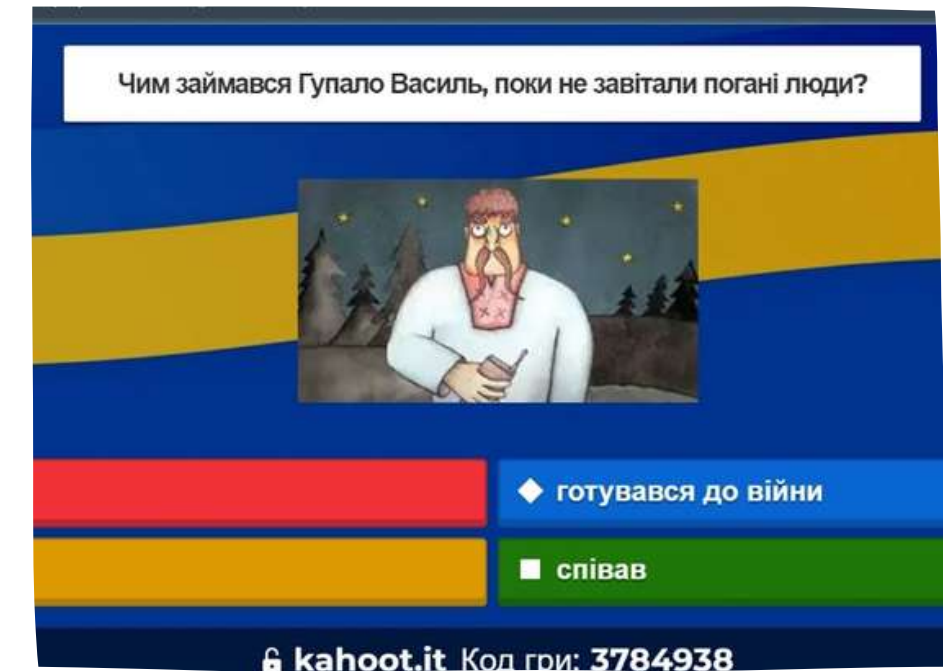
“Ставимо ціль”,
“Ділимося настроєм”,
“Мій колір”

Благополуччя



Урок має будуватись на повазі, довірі, утворюючи безпечне та сприятливе середовище у класі

Гра



Гру можливо і потрібно адаптувати в умови дистанційного навчання

Психосоціальна підтримка та гра

01

Психосоціальне благополуччя у дітей формується завдяки взаємодії **матеріальних, культурних, когнітивних, емоційних, соціальних і духовних** аспектів життя

02



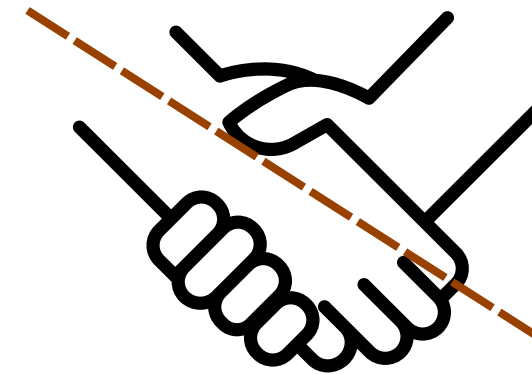
03

Гра забезпечує сприятливе середовище, щоб допомогти дітям подолати стрес. Бо саме через гру у дітей розвивається **навичка самоконтролю**, яка є провідною у подоланні стресу.

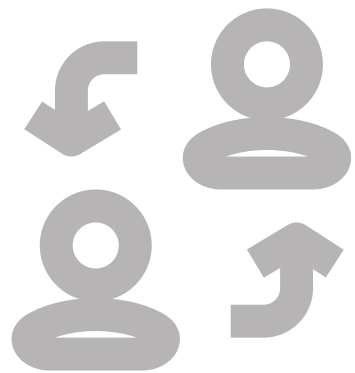
Вплив стресу на благополуччя та навчання дітей



Кожна дитина унікальна та має різну реакцію на події



Однією з дуже поширених реакцій на війну є відсутність довіри іншим

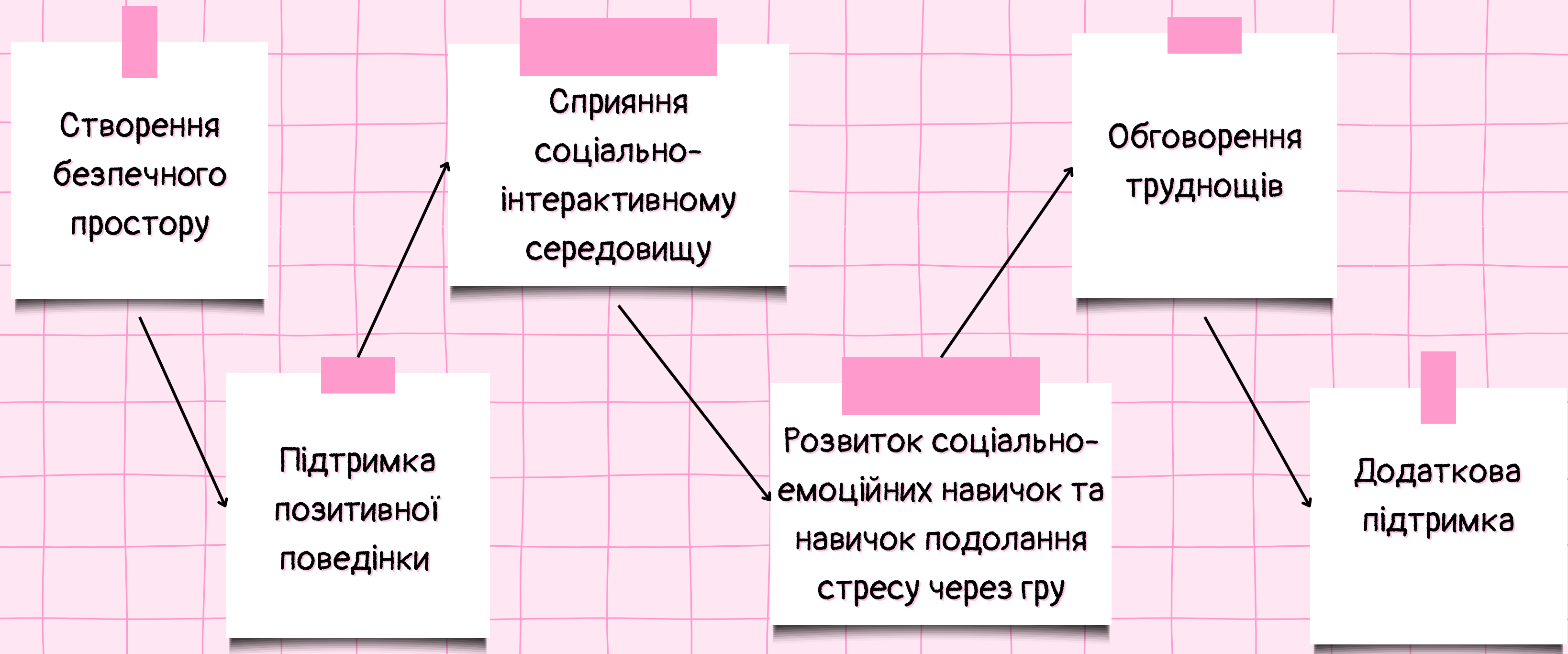


Зміна поведінки дитини - ознака впливу стресу

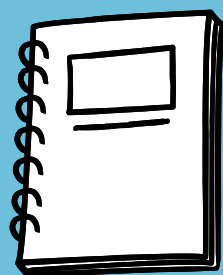


Стрес впливає на здатність дітей зростати, навчатися, спілкуватися та розвивати свій потенціал сповна

Роль педагога у підтримці благополуччя дітей: шість ключових стратегій



Створення безпечного освітнього середовища



Життя дітей могло змінитися через війну, проте заклади освіти можуть стати **безпечним простором** для підтримки благополуччя дітей, особливо коли інші місця



Педагоги можуть бути **важливими дорослими** у житті дитини, оскільки батьки чи опікуни можуть не бути поряд з дітьми, а отже, не можуть забезпечити безпеку



Рутини, структурованість та встановлені правила в освітньому процесі забезпечують здоровий розвиток дітей в умовах війни.

Підтримка позитивної поведінки

Приклад стратегії:



Заохочення,
усвідомлення
чітких правил



Справедлива
оцінка поведінки
та очікування

«Небажана» поведінка	Стратегія подолання
Ігнорування прохань дорослих	• Визначити причину такої поведінки: просто бешкетує, складна ситуація в родині/школі. Також є ймовірність, що дитина має ООП, але в цьому випадку не слід самотійно ставити діагноз, а з участю батьків, адміністрації та шкільного психолога. • Чітко формулюйте прохання, доброзичливо, без агресії. • Не осуджуйте, не присоромлюйте. • Обговорити з дітьми правила, що можна робити, а що ні, чому важливо не порушувати їх та домовлятися.

Створення соціально-інтерактивного середовища

Збірка P.O.W.E.R.



Проведення гри, обґрунтування їх адаптації

ІСТОРІЯ ЖИТТЯ

ЧОГО НАВЧАЄМОСЯ?
Під час цієї гри діти розвивають самоусвідомлення, креативно розповідаючи життєві історії.

ВСТУПНЕ ОБГОВОРЕННЯ
Презентуйте гру дітям, поставивши такі запитання:

- Чому під час подорожі ми часто дивимося назад - звідки ми прийшли? (наприклад, підйом на пагорб, поїздка в інше село/місто і т.д.)
- Як ви відчуваєте себе, коли дивитися назад на те, наскільки далеко ви дійшли під час подорожі?

ХІД ГРИ

- Запропонуйте дітям подумати, як креативно розповісти історію свого життя.
- Коли всі будуть готові, запропонуйте дітям розповісти про людей, які позитивно вплинули на їх життя.
- Запропонуйте дітям вигадати власні правила гри для наступного раунду.

Спробуйте порівняти досвід хлопців та дівчат, а також обговорити з ними рівні можливості розвитку, щоб стати найкращою версією себе.

ПЕРЕГЛЯНЬТЕ ВІДЕО:
<https://youtu.be/XZw24891NNY>

УСКЛАДНЕННЯ АБО ПОЛЕГШЕННЯ ГРИ

- Якщо гра занадто складна, запропонуйте дітям поділитися трьома фактами про себе, якими вони пишуться.
- Якщо гра занадто легка, діти можуть уявити життя, про яке вони мріють в майбутньому.

РЕФЛЕКСІЯ
Після завершення гри поміркуйте з дітьми про ефективну співпрацю в команді.

ПРИГАДАЙТЕ
Як ви допомагали команді під час будівництва?

ПОДІЛІТЬСЯ
Коли ви відігравали важливу роль у житті інших людей?

ПОМІРКУЙТЕ
Як можна стати хорошим командним гравцем у своїй родині чи в школі?

ІНДИКАТОРИ УСПІХУ
Під час гри звертайте увагу на індикатори успіху та фасилітуйте процес так, щоб діти змогли досягти їх:

- дівчата та хлопці знають, яку роль вони відіграють під час командної взаємодії;
- діти ввічливо та дружно комунікують з іншими членами їхньої команди.

РЕФЛЕКСІЯ ПЕДАГОГА

БУДУЄМО ПІРАМІДУ

ЧОГО НАВЧАЄМОСЯ?
Під час цієї гри діти вчаться працювати в команді, передаючи губки одне одному, щоб разом побудувати піраміду.

ВСТУПНЕ ОБГОВОРЕННЯ
Презентуйте гру дітям, поставивши таке запитання:

- Чому важливо працювати разом у команді?

ХІД ГРИ

- Запропонуйте дітям об'єднатися у команди з однаковою кількістю учасників та стати в одну лінію.
- Розмістіть кошик чи відро з губками біля першого учасника кожної команди. Перший гравець бере губку і передає наступному гравцю.
- Кожна команда передає губки одне одному, допоки вони не закінчатся і вони не побудують піраміду.
- З кожним раундом пропонуйте дітям змінювати порядок учасників у лінії, щоб кожен спробував побудувати піраміду. Запропонуйте дітям вигадати власні правила гри для наступного раунду. Наприклад, стати далі одне від одного або придумати креативний спосіб, як вони можуть передавати губки.

Переконайтеся у тому, що і хлопці, і дівчата активно беруть участь у взаємодії та грають безпечно.

ПЕРЕГЛЯНЬТЕ ВІДЕО:
<https://youtu.be/3LQv8p64G3I>

УСКЛАДНЕННЯ АБО ПОЛЕГШЕННЯ ГРИ

- Якщо гра занадто складна, запропонуйте дітям побудувати будь-яку модель з губок, наприклад, коло чи пряму лінію тощо.
- Якщо гра занадто легка, діти можуть передавати губки за допомогою ніг.

РЕФЛЕКСІЯ
Після завершення гри поміркуйте з дітьми про ефективну співпрацю в команді.

ПРИГАДАЙТЕ
Як ви допомагали команді під час будівництва?

ПОДІЛІТЬСЯ
Коли ви відігравали важливу роль у житті інших людей?

ПОМІРКУЙТЕ
Як можна стати хорошим командним гравцем у своїй родині чи в школі?

ІНДИКАТОРИ УСПІХУ
Під час гри звертайте увагу на індикатори успіху та фасилітуйте процес так, щоб діти змогли досягти їх:

- дівчата та хлопці знають, яку роль вони відіграють під час командної взаємодії;
- діти ввічливо та дружно комунікують з іншими членами їхньої команди.

РЕФЛЕКСІЯ ПЕДАГОГА

Розвиток соціально-емоційних навичок та уміння подолання стресу через гру

Назва гри: ДОГОРИ ДРИГ'ОМ!

Кількість учасників: 3+

Вік: 6+

Час: 15+ хвилин

Матеріали: —

Під час цієї гри діти дізнаються про користь фізичної активності, використовуючи різні частини тіла для створення веселих рухів.

ХІД ГРИ:

1. Запропонуйте дітям обрати дві різні частини свого тіла.
2. Разом з дітьми придумайте різні веселі рухи обраними частинами тіла. Запропонуйте дітям подумати над рухами, які зможуть зробити усі учасники.
3. Коли всі учасники створять свої рухи, запропонуйте продемонструвати їх іншим учасникам.
4. Перший учасник демонструє свої рухи. Всі інші учасники повторюють рухи за ним.
5. Коли один учасник продемонструє рухи, завдання інших — повторити ці рухи. Заохочуйте дітей рухатися якомога швидше.
6. Запропонуйте дітям пригадати інші рухливі ігри та поділитися з іншими учасниками.

АДАПТАЦІЯ: Аби спрямувати ціль гри на побудову міцних позитивних взаємин, запропоную об'єднатись дітям в пари, або у малі групи та придумати нові рухи разом. Або, демонструючи свої власні рухи дітьми, зосереджу їх увагу на тому, що вони придумали різні рухи, однак серед них є схожі, та найголовніше, вони посильні усім.

Адаптація гри: щоб побудувати міцні позитивні взаємини між дітьми

Обговорення труднощів



Як говорити з дітьми про війну:

1. Будьте відкриті до обговорення теми війни.
2. Надавайте інформацію відповідно до віку учнів та подбайте, щоб вона не ретравмувала їх.
3. Зосередьте увагу на допомозі.
4. Не ігноруйте запитання, почуття учнів.
5. Стежте за реакцією школярів та будьте чутливими до їх рівня тривоги.
6. Спробуйте знайти разом з дитиною мудрі відповіді.
7. Діагностуйте емоційний стан дітей.
8. Давайте надію і говоріть про цінності.

Розклад дня допоможе дитині швидше адаптуватись та надасть відчуття контролю над життям.

Розклад ДНЯ

СЬОГОДНІ

РОЗКЛАД	ЦІЛІ
08.45 РАНКОВА ЗУСТРІЧ	
09.00 Урок 1	
09.40 Перерва	
09.50 Урок 2	
10.30 ЧАС СНИДАНКУ!	
10.50 Урок 3	
11.30 Перерва	
11.40 Урок 4	
12.20 Перерва	
12.30 Урок 5	
13.10 ПІДСУМКИ ДНЯ	
13.20 ЧАС ОБІДАТИ!	
13.40 ДИНАМІЧНА ГРА	
14.20 Самопідготовка	
15.00 Вільний час	
15.30 ГУРТКИ	
16.30 ДО ЗУСТРІЧ!	

НЕ ЗАБУДЬ

Додаткова підтримка

Мапа підтримки благополуччя в закладі освіти

Назва закладу освіти: Запорізька гімназія № 59 Запорізької міської ради

Посада / організація	ПІБ	Контактні дані	Робочий графік
Психолог	Вербицький Ігор Валерійович	+380987654321	10.00 – 16.00
Медсестра / медбрат	Панасенко Інна Володимирівна	+380556783249	8.00 – 14.00
Директор / адміністрація	Щербина Катерина Сергіївна Воротинцев Андрій Михайлович	+380660734606 +380656578788 school59.zp@gmail.com	8.30 – 18.00
Громадські організації, що допомагають дітям та їхнім сім'ям	Rozmova	https://www.rozmova.me	доступ до сайту цілодобовий
Гарячі лінії підтримки психічного здоров'я та благополуччя	Клініка дружня до молоді	+380970000097	цілодобово

Благополуччя педагогів

ДОДАТОК “План турботи про себе”

РУТИНИ

Для підтримки благополуччя та гарного самопочуття (медитації, пробіжки, приготування їжі з родиною тощо)

Ранковий МФР, заповнення трекінгу випитої води, читання літератури, перегляд серіалу з родиною, прогулянка на свіжому повітрі, обійми з котами та собаками, ведення щоденника, пілатес (3 рази на тиждень), розтяжка, розмови з друзями

ДІЇ У НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ

Для подолання стресу або почуття тривоги (глибоке дихання, сконцентроване обмірковування ситуації тощо)

Дихання за квадратом, самомасаж, рухова активність (метод “Таракан”), обійми рідними, ведення щоденника.

Стрес впливає не лише на дітей, а й може погіршувати здатність педагогів ефективно планувати освітній процес і проводити уроки.

Благополуччя педагогів залежить від чотирьох сфер: самореалізації, уміння запобігати емоційному виснаженню та стресу на роботі, задоволення від роботи, соціально-емоційної компетентності.

ПОМІРКУЙТЕ ТА НАПИШІТЬ ІДЕЇ ЩОДО ПІДТРИМКИ СВОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ПЕДАГОГА

Розвиток педагогічної творчості, пошук нових ідей, детальне розуміння індивідуальності учнів та підходу до них, постійний розвиток та погляд на ситуацію з іншого боку.

Моя ефективність як педагога

Достатній відпочинок, обговорення складних ситуацій з колегами та отримання порад. Розуміння, що кожен з нас був дитиною, але дитина не була дорослою.

Запобігання емоційному виснаженню та стресу

Надавати увагу своєму особистому розвитку. Визначити цілі та пріоритети. Будувати активне дозвілля, робити речі, що не є продуктивними, але приносять позитивні емоції.

Соціально-емоційна компетентність

Задоволення від роботи

Дотримуватись режиму, уникати вигорання. Дати час на адаптацію. У разі, коли робота стає тягарем, розглянути можливість зміни місця роботи, або сфери.

Супервізійна підтримка педагогів. Психологічне благополуччя та резилієнс сучасного педагога.



Резильєнтність – це здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу. Це те, що дає психологічну силу втриматися проти викликів, які неминуче трапляються з нами.



Поради для «наращення» резильєнтності та стійкості:

1. Погляньте на виклики під іншим кутом зору.
2. Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати, змінити або що від вас залежить.
3. Спробуйте знайти сенс у труднощах.
4. Спробуйте наповнити виклики надією і помічати інший досвід, який існує поруч з труднощами.
5. Почніть з маленьких кроків.
6. Розвивайте стосунки та шукайте підтримки.
7. Зміни є, ними насажене наше життя.

Дякую за
увагу!