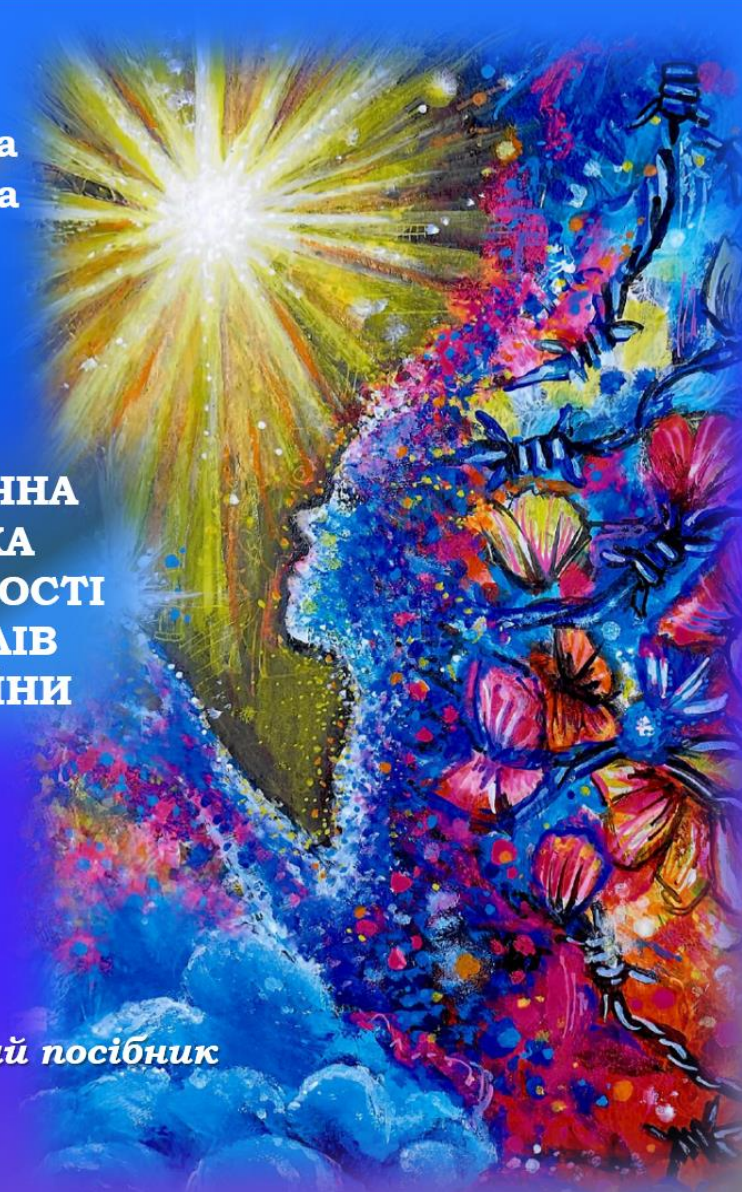




**А.В. Косова
О.А. Краєва**

**ПСИХОЛОГІЧНА
ПІДТРИМКА
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ
ВИХОВАТЕЛІВ
ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Практичний посібник

Ангеліна Василівна Косова
Оксана Анатоліївна Краєва

Практичний посібник

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВИХОВАТЕЛІВ
ПІД ЧАС ВІЙНИ**

© Косова А.В., Краєва О.А., 2025

Практичний посібник може вільно використовуватись у некомерційних освітніх
цілях за умови збереження авторства та посилання на джерело.

А.В. Косова

О.А. Краєва

Практичний посібник

**Психологічна підтримка життєстійкості вихователів
під час війни**

Київ – 2025

УДК 159.923.2:373.2.011.3-051]:355.01(076)

К 71

Рекомендовано до друку кафедрою практичної психології Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (протокол №5 від 22.04.2025).

Рецензенти:

Клібайс Т.В. - кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Ларіонова Л.А. – провідний інспектор Управління освіти Дніпровської районної в місті Києві державної адміністрації

Матвієнко Л.І. - кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Старинська Н.В. - кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Косова А.В., Краєва О. А.

К 71 Психологічна підтримка життєстійкості вихователів під час війни / практичний посібник / А.В. Косова, О.А. Краєва – , 2025. – 231 с.

ISBN

У практичному посібнику обґрунтовано апробовану авторську розробку програми «Психологічна підтримка життєстійкості вихователів під час війни», яка спрямована на стабілізацію та підтримку психологічного стану педагогів закладів дошкільної освіти України. Практичний посібник має на меті реалізацію таких завдань: стабілізація психоемоційного стану, підтримка ресурсного стану (актуалізація знань про власні джерела та «пожирачі» ресурсів, актуалізація внутрішніх ресурсів); надання актуальних допоміжних психологічних знань із першої психологічної допомоги (ППД), формування навичок стабілізації психоемоційного стану дорослих та дітей; практичне опрацювання та реалізація процесу психологічного супроводу вихованців під час повітряних тривог. У цілому практична розробка покликана сприяти допомозі вихователям у адаптації до екстремальних умов при виконанні професійної діяльності та підтримці психічного здоров'я.

Практичний посібник може стати в нагоді фахівцям психологічної служби закладів дошкільної освіти, аспірантам, науковцям та іншим спеціалістам, які досліджують проблему підтримки життєстійкості під час війни.

УДК 159.923.2:373.2.011.3-051]:355.01(076)

© А.В. Косова, О.А. Краєва, 2025

ЗМІСТ

Вступ	10
 Мета та адресність програми.....	13
Структура програми	15
Узагальнений зміст занять програми	26
Зміст занять програми	37
 Заняття 1-2. Стабілізація психологічного стану спільноти ЗДО під час переміщення та перебування в укритті	37
Заняття 3. Психологічний супровід вихованців під час повітряних тривог: практичне опрацювання	63
Заняття 4-5. Перша психологічна допомога дорослим: особливості та алгоритм дій	82
Заняття 6. Перша психологічна допомога дошкільникам: особливості та алгоритм дій	102
Заняття 7-8. Ресурси: знайомство	114
Заняття 9. Квітка зовнішніх ресурсів	125
Заняття 10. Внутрішній ресурс особистості	131
Заняття 11. Інструмент гармонізації психологічного стану: нейрографіка	139
Заняття 12. Підтримка ресурсного стану в умовах війни	148
Заняття 13. Скарбниця ресурсів життєстійкості	158
Заняття 14. Подальші шляхи стабілізації	167
 Список використаних джерел	175
Рекомендована література та корисні посилання	181
Додатки	185

ПЕРЕДМОВА

Дошкільна освіта є не лише фундаментом розвитку дитини, але відіграє важливу соціальну роль у формуванні особистості дитини, при тому відкриває їй світ знань, плекаючи природні здібності та розкриваючи внутрішній потенціал, що може стати міцною опорою для подальшого життя. Але що ж насправді відбувається під час екзистенційних випробувань, таких от як війна? Питання, яке не має однозначної відповіді, питання, відповідь на яке було б добре розглянути як у дослідницькому контексті так і в практичному контексті реалізації психологічної допомоги з метою полегшення тією чи тією мірою психоемоційного навантаження на учасників виховного процесу, викликаного додатковим суттєвим стресором – війна. Наші наукові роздуми призвели до часткової імплементації ідеї психологічної підтримки психоемоційного стану педагогів ЗДО під час війни у практичний контекст, де ми спробували на практиці реалізувати наші задумки з метою не лише стабілізації стану учасників виховного процесу, але й підтримки психічного здоров'я через ідею ствердження життєстійкості.

За сучасної умови суттєвих потрясінь у соціальному контексті, на тлі великої кількості змін у звичайному життєвому контексті фахівця, як відомо, роль педагога ЗДО зазнала значної трансформації. Реалії воєнного часу вимагають від вихователя не стільки професійної майстерності, скільки внутрішньої життєстійкості. В умовах повномасштабної війни, розв'язаної росією проти України, педагоги ЗДО не лише мають виконувати освітні задачі, а й ставати джерелом опори, емоційної підтримки та психологічної стійкості для дітей.

На тлі викликів війни, вихователі зіштовхуються з постійним професійним стресом, емоційною напругою, відчуттям тривоги за життя та здоров'я власне й дітей, загостренням потреби у толерантності до невизначеності, потребою у готовності до внесення будь-яких гнучких коректив у графік освітнього процесу, спричинених повітряними тривогами, необхідністю адаптації освітнього процесу до умов перебування в укритті й потребою у наданні емоційної та

психологічної підтримки вихованцям, що виступає додатковими детермінантами виникнення психоемоційного вигорання під час війни. Зазначені виклики актуалізують потребу як у додаткових ресурсах, так і у психологічній стабілізації, набутті професійно важливих знань та умінь, які є необхідними задля збереження психологічної стійкості та надання підтримки дітям війни.

Запропонована нами авторська програма «Психологічна підтримка життєстійкості вихователів під час війни» може бути одним із дієвих інструментів психологічного забезпечення супроводу виховного процесу, спрямованого не лише на підтримку життєстійкості фахівців ЗДО під час війни, але й на часткове попередження виникнення емоційного вигорання спеціалістів, обумовленого виконанням професійних обов'язків в екстремальних умовах.

У процесі розробки ідеї психологічної допомоги учасникам ЗДО, ми намагалися охопити такі завдання, як: психологічна підтримка життєстійкості вихователів ЗДО під час війни; опрацювання базових професійно важливих знань із питань надання першої психологічної допомоги (ППД), стабілізація психоемоційних станів дітей та дорослих, психологічного супроводу вихованців ЗДО під час повітряних тривог, підвищення рівня обізнаності з питань підтримки ресурсних станів в умовах війни; актуалізація внутрішніх, зовнішніх та психологічних ресурсів в умовах кризової реальності.

Доречним буде зазначити, що наша програма «Психологічна підтримка життєстійкості вихователів під час війни» пройшла свою першу апробацію ще у вересні 2022 - жовтні 2023 року на базі ДНЗ № 554 Дніпровського району м.Києва. Результати першого апробаційного етапу емпірично засвідчили, що програма сприяла зміцненню емоційної стійкості (резильєнтності), зниженню рівня професійного стресу, зменшенню показників емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень, що виступають симптомами емоційного вигорання.

Окрім цього, розроблені психологічні заняття частково апробовані у ДНЗ №501 та ДНЗ №616 Дніпровського району міста Києва. Такими закладами освіти, як ДНЗ № 554, ДНЗ №501 та ДНЗ №319 Дніпровського району міста

Києва було впроваджено розроблені нами рекомендації для педагогів «Психологічний супровід вихованців ЗДО під час повітряних тривог» та авторські казки задля вдалого психологічного супроводу дошкільників до укриття «Подорож до маленьких Помічників/ Друзів, які живуть в укритті».

Подальша імплементація, реалізована у період 2024 року, сприяла суттєвому контекстуальному розширенню та текстовому оформленню, спираючись на отриманий практичний досвід роботи та є втіленою у практичному доробку.

Суттєву підтримку та натхнення здійснювати подібного роду практичне надбання, під час «ідеального шторму», який цілковито відображає дефініцію «війна», автори отримали від своїх рідних та близьких. Рідних, які перебувають у світі живих під час подібного роду екзистенційних випробувань, та рідних, які в силу тих чи тих обставин під час періоду роботи над посібником пішли у засвіти.

Щирою подякою хотілося б охопити педагогічний колектив ДНЗ №554 Дніпровського району міста Києва за плідну співпрацю, неоціненну підтримку та активну участь у апробації програми. Зокрема висловлюємо вдячність керівникові ДНЗ №554 Т.М. Косовій за створення умов для апробації програми.

Окрему подяку автори висловлюють кафедрі практичної психології Київського столичного університету імені Бориса Грінченка за доречні рекомендації у порашенні практичного доробку, її керівникові О.О. Литвиненко та зокрема рецензентам Т.В.Клібайс, Л.І.Матвієнко та Н.В.Старинській.

Крім того, вельми вдячні провідному інспектору Управління освіти Дніпровської районної в місті Києві державної адміністрації Л.А.Ларіоновій за цінні зауваження у вдосконаленні матеріалу, можливість заручитися підтримкою та суттєвий внесок у поширенні практичного посібника серед колег.

Велика подяка автору обкладинки до посібника дизайнерці та мисткині Міхаелі Зенг (Michaela Zeng) (St. Lampertheim, Deutschland).

Із сердечною вдячністю захисникам України, завдяки яким ми маємо можливість створювати подібного роду практичні доробки та почувати себе

українцями в своїй рідній Країні та поза межами.

У свою чергу, щиро сподіваємося, що запропонований нами практичний посібник стане ефективним інструментом у психологічній роботі з педагогами ЗДО, що тією чи тією мірою здатний сприяти підтримці життєстійкості у війні.

З вірою у світле майбутнє України та утвердження української ідентичності, автори посібника.

Вступ

Військові дії на теренах незалежної з 1991 року України цілковито загострили та ускладнили надання державних послуг у структурі навчально-виховного процесу закладів освіти, трансформуючи виховні та освітні сенси. Соціальна роль педагога не лише зазнала змін, але й розширилася за рахунок виклику, пов'язаного із суцільною необхідністю зберігати як власне психічне здоров'я, так і здоров'я своїх підопічних – вихованців закладів дошкільної освіти. Питання забезпечення оптимального перебігу функціонування навчального процесу в екстремальних військових умовах вийшло на перші позиції задля утвердження життєстійкості спільноти ЗДО.

Трансформація вимог до особистості вихователя під час війни, потреба у переакцептації сенсів виконання професійної діяльності призвела до загострення необхідності набуття стійкості (резилієнтності) як особистісної характеристики, що може значно посприяти перебігу психічних процесів у системі життєвих координат, заданих на цілковите «фізичне виживання». Окрім того, постала необхідність у набутті відповідних знань, пов'язаних із вмінням стабілізувати психоемоційний стан під час екзистенційних викликів, вмінням надавати першу психологічну допомогу (ППД), актуалізовувати та підтримувати ресурсні стани, вмінням стабілізувати психологічний стан спільноти ЗДО під час повітряних нальотів та загального підвищення рівня обізнаності у питаннях збереження психічного здоров'я під час війни на виснаження.

Зазначений спектр викликів перед фахівцем у контексті війни, є вельми актуальним, оскільки психічний стан педагогів під час виконання професійних обов'язків у екстремальних умовах, пов'язаний із значним психологічним навантаженням та баластом на психіку, суттєво загострює показники психологічного вигорання фахівців освітньої сфери на тлі перманентної емоційної напруги, хронічних стресових переживань, загострення тривоги та страхів за безпеку дітей у теперішній ситуації викликів.

Методичне забезпечення курсу

Методичне забезпечення програми, розрахованої на фахівців спільноти ЗДО включає в себе такий опис: обґрунтування підґрунтя розробки програми, мету та наведення адресності програми, її структури, навчально-тематичний план програми, узагальнений зміст занять за програмою; авторське бачення психопрактичних вправ, детальний зміст та рекомендовану літературу до розроблених занять програми «Психологічна підтримка життєстійкості вихователів під час війни».

Обґрунтування підґрунтя розробки програми курсу

У сучасних військових реаліях соціальна роль педагога ЗДО значно видозмінилася не лише за рахунок підвищення рівня професійних вимог від керівництва закладів, але й за рахунок загострення потреби у толерантності до невизначеності стосовно професійної ситуації та життя в цілому; неабиякої готовності до внесення будь-яких тимчасових змін та коректив у план освітньо-вихованого процесу під впливом оголошених повітряних тривог, перебування на простоті, впровадження дистанційного формату навчання; надмірної потреби турботи про безпеку вихованців та надання їм психологічного супроводу під час тривог.

В світлі вищевказаного, вихователі ЗДО стикаються із актуалізованою потребою у підтримці безперервності перебігу освітнього процесу під час перебування в укритті. Так, згідно вимог МОН на сьогодні постає завдання психологічно підготувати вихованців закладу дошкільної освіти до перебування в укритті та здійснення психологічного супроводу, з метою стабілізації психоемоційного стану та надання першої психологічної допомоги (ППД) в умовах перебування в укритті під час повітряних тривог (Лист МОН України від 20.06.2023 р. №1/8820-23 та Лист МОН України від 02.08.2022р. №1/8794-22.) [41, 51] на що покликана представлена програма.

Пріоритетною метою, в умовах війни України з рф за власне виживання та

власну українську ідентичність, є утвердження концепту життєстійкості.

Саме тому, запропонована нами програма “Психологічна підтримка життєстійкості вихователів під час війни” покликана сприяти психологічному супроводу вихователів під час виконання фахової діяльності в умовах війни та психологічній допомозі в адаптації до екстремальних умов виконання цієї діяльності, підтримці психічного здоров'я.

Розроблена нами програма побудована таким чином, що в процесі її реалізації відбувається стабілізація психоемоційних станів під час війни та здійснюється психологічна підтримка ресурсності.

Запропонована програма являє собою комплекс задіяння технік психологічного та когнітивного впливу, пов'язаного зі стабілізацією психологічного стану спільноти ЗДО, навчанням технології надання першої психологічної допомоги дітям та дорослим, практичним опрацювання та реалізацією процесу психологічного супроводу вихованців ЗДО під час повітряних тривог, оволодінням методами та прийомами стабілізації психоемоційного стану, актуалізацією ресурсного стану, адаптацією до екстремальних умов при виконанні професійної діяльності.

За структурою та оптимальним інформаційним наповненням контент програми “Психологічна підтримка життєстійкості вихователів під час війни” має стабілізуючий та супровідний характер, оскільки в програмі враховано практичний досвід роботи та загострену потребу в підвищенні рівня життєстійкості педагогів ЗДО під час війни.

Програма спрямована на: психологічну підтримку життєстійкості вихователів ЗДО під час війни; опрацювання базових професійно важливих знань із питань надання першої психологічної допомоги (ППД), стабілізацію психологічних станів під час повітряної тривоги, підвищення рівня обізнаності з підтримки ресурсних станів в умовах війни, формування практичних навичок використання набутих знань; підкріплення професійного інтересу, зміцнення мотивації фахівців, актуалізацію внутрішніх, зовнішніх та психологічних ресурсів в умовах кризової реальності.

Програма ґрунтується на наступних принципах: наступності, поетапності (кожен наступний етап логічно випливає з попереднього). Завдяки цьому факту, фахівці мають можливість стабілізації власних психологічних станів, актуалізації та підтримки ресурсної матриці під час війни, поступового заглиблення в процес надання ППД.

Зміст програми передбачає:

-  проведення серії спеціальних психологічно-орієнтованих групових занять із вихователями та фахівцями дотичними до навчально-вихованого процесу;
-  стабілізаційний практикум, що містить комплекс вправ, спрямованих на оволодіння навиками емоційної саморегуляції (стабілізації), навчання розслабленню різних частини тіла; відновлення відчуття безпеки та контролю, психологічної рівноваги; повернення ясності, стійкості мислення, повернення в ситуацію «тут і зараз», екологічне вираження негативних емоцій; вправи на «зупинку деструктивного внутрішнього діалогу».
-  міні-лекції та/або короткі лекційні повідомлення, спрямовані на оволодіння учасниками професійно важливими компетентностями, стабілізацію психоемоційного стану, зменшення рівня професійного стресу, надання ППД,
-  ознайомлення із процесом психологічного супроводу вихованців під час повітряних тривог;
-  вправи на підтримку ресурсності професіонала під час війни.

Мета та адресність програми

Адресність програми: Програма розроблена спеціально для використання фахівцями психологічної служби закладів освіти (психологами, практичними психологами та соціальними педагогами) у роботі з педагогічними працівниками. Окрім зазначених фахівців може бути спрямована на вихователів, музичних керівників та інструкторів із фізичної культури, логопедів, дефектологів та інших педагогічних працівників закладів дошкільної освіти, які

виконують професійні обов'язки в умовах війни.

Загальна мета програми полягає в психологічному супроводі вихователів під час виконання фахової діяльності в умовах війни та психологічній допомозі в адаптації до екстремальних умов виконання професійної діяльності, підтримці психічного здоров'я.

Принципи побудови програми:

1. *Принцип позитивності.* Створення атмосфери психологічної підтримки та взаємопідтримки, доброзичливості та співпраці;

2. *Принцип конфіденційності* під час роботи в групі, створення атмосфери психологічної безпеки;

3. *Принцип індивідуального підходу.* Урахування психологічної і професійної своєрідності (сукупності психологічних якостей особистості, рівня розвитку професійних здатностей та здібностей), унікального професійного досвіду кожного вихователя;

4. *Принцип цілісності розвитку фахівця* підсилює значення минулого професійного досвіду, акцентує цілісність самосвідомості, активізує можливість самопізнання та самопідтримки у професійному контексті;

5. *Принцип активності* виявляється у залученні педагогів до виконання психопрактичних вправ, необхідного набору запропонованих завдань та висловлювання власної думки тощо;

6. *Принцип гуманного ставлення до особистості* на основі концепції гуманістичної психології виражається у повазі до кожного, в автентичному прийнятті індивідуальності та її різноманітності;

7. *Принцип самоусвідомлення* сприяє можливості кращого пізнання себе та колег, налагодженню оптимальних стосунків на засадах взаємоповаги;

8. *Принцип цінності національної ідентичності.* Актуалізація зв'язку між вищими цінностями: державою, правом, свободою, добром, збереженням здоров'я та ідентичністю фахівця, його внутрішнім світом, поведінкою та сенсом життя.

Завданнями програми є стабілізація психологічного стану спільноти ЗДО,

навчання технології надання першої психологічної допомоги дітям та дорослим, практичне опрацювання та реалізація процесу психологічного супроводу вихованців ЗДО під час повітряних тривог, оволодіння методами та прийомами стабілізації психоемоційного стану, актуалізація ресурсного стану, адаптація до екстремальних умов при виконанні професійної діяльності.

Ці завдання вирішуються в нашій авторській програмі на трьох основних рівнях роботи:

1 рівень — *супровідний (рівень збереження психічного та фізичного здоров'я):* психологічна підтримка життєстійкості вихователів ЗДО під час війни.

2 рівень — *інформаційний:* опрацювання базових професійно важливих знань із питань надання першої психологічної допомоги (ППД), стабілізації психологічних станів під час повітряної тривоги, підвищення рівня обізнаності з підтримки ресурсного стану в умовах війни, формування практичних навичок використання набутих знань.

3 рівень — *професійний:* підкріплення професійного інтересу, зміцнення мотивації фахівців, актуалізація внутрішніх, зовнішніх та психологічних ресурсів в умовах кризової реальності;

Зазначені рівні акценту уваги при розробці програми так чи так задіяні в процесі опрацювання поданого матеріалу кожного заняття, що сприяє утворенню можливостей самопідтримки, стабілізації психологічних станів, актуалізації та підтримці ресурсної матриці під час війни. Результативність для кожного з учасників може бути різною в залежності від психологічної та когнітивної готовності до сприйняття матеріалу, мотивації участі в подібного роду групах впливу, рівня психічного здоров'я та емоційного вигорання вихователя.

Структура програми

Структура програми «Психологічна підтримка життєстійкості вихователів під час війни» складається з двох змістових блоків, що передбачає 14 занять, тривалість кожного в межах 1-1,5 години: Стабілізація психоемоційного стану

під час війни; Підтримка ресурсності (Рис.1. Структура програми).

Перший блок «Стабілізація психоемоційного стану під час війни» включає теми, спрямовані на: стабілізацію психоемоційного стану фахівців, батьків та дошкільників, психологічний супровід вихованців під час повітряних тривог, опрацювання базових знань із першої психологічної допомоги (ППД) та формування практичних навичок їх використання.

Заняття, які включено до зазначеного блоку:

Заняття 1-2. Стабілізація психологічного стану спільноти ЗДО під час переміщення та перебування в укритті;

Заняття 3. Психологічний супровід вихованців під час повітряних тривог: практичне опрацювання;

Заняття 4-5. Перша психологічна допомога дорослим: особливості та алгоритм дій;

Заняття 6. Перша психологічна допомога дошкільникам: особливості та алгоритм дій.

Другий блок «Підтримка ресурсності» включає теми, які передбачають підвищення обізнаності в контексті ресурсної матриці особистості, опрацювання як зовнішніх ресурсів, так і внутрішніх ресурсів особистості, пропрацювання інструменту гармонізації психологічного стану: нейрографіка.

Заняття 7-8. Ресурси: знайомство;

Заняття 9. Квітка зовнішніх ресурсів;

Заняття 10. Внутрішній ресурс особистості;

Заняття 11. Інструмент гармонізації психологічного стану: нейрографіка;

Заняття 12. Підтримка ресурсного стану в умовах війни;

Заняття 13. Скарбниця ресурсів життєстійкості;

Заняття 14. Подальші шляхи стабілізації.

Рис.1. Структура програми «Психологічна підтримка життєстійкості вихователів під час війни»



В структурі практичних занять програми “Психологічна підтримка життєстійкості вихователів під час війни” включені такі **форми та методи роботи**:

1. *Індивідуальні та групові*, а також їхнє поєднання дозволяє опрацьовувати отриману інформацію та усвідомлювати необхідність її імплементації у фахову діяльність. Індивідуальна робота надає можливість усвідомити власні емоційні стани, констатувати самопочуття в контексті системи координат «тут і тепер», визначити рівень стресу, стабілізувати психологічний стан, сприяє наповненню психологічними ресурсами. Робота в групах надає можливість за короткий час учасникам групи висловити свою думку та сприяє формуванню у педагогів життєстійкості.

2. *Міні-лекції та лекційні повідомлення* надають можливість ознайомити вихователів із базовими знаннями в контексті надання першої психологічної допомоги собі та вихованцям, стабілізації психологічного стану.

3. *Релаксаційні та стабілізаційні прийоми, вправи і техніки* сприяють можливості зняття тривоги, напруги, переключення уваги, а також напрацювання навичок використання запропонованих технік у подальшій

професійній діяльності задля стабілізації емоційного стану як власного, так й інших учасників освітнього процесу, за потреби.

4. *Мозковий штурм (брейнстормінг)* допомагає досить швидко зібрати максимальну кількість ідей чи поглядів відносно певних психологічних можливостей стабілізації психоемоційного стану фахівців під впливом війни трансформації задач педагогічної діяльності у теперішніх умовах існування, сприяння виживанню власному та вихованців ЗДО, усвідомленню трансформації професійно важливих якостей, навичок та умінь педагога тощо.

5. *Обговорення* дозволяє прояснити утворені питання, уточнити деякі думки, позиції та установи учасників групи під час безпосереднього спілкування зі заявленої теми заняття; спрямоване на виявлення обізнаності учасників групи щодо проблематики, яка розглядається на занятті.

6. *Робота в парах* сприяє розвитку навичок та прийомів стабілізації психоемоційного стану, надання першої психологічної допомоги (ППД).

7. *Вправи-розминки* сприяють переключенню уваги, налаштуванню на продуктивну взаємодію та сприяють подальшому опрацюванню теоретичного матеріалу.

8. *Мотиви (образи) з напрямку символдрами* спрямовані на взаємодію учасників із підсвідомістю, мають на меті створення педагогами безпечного місця та образів «внутрішніх помічників», до яких можна за потреби «звернутися за порадою та підтримкою», пошук внутрішнього джерела сили у підсвідомості, сприяють заземленню, підвищенню ресурсного стану, внутрішньої опори та самопідтримки.

9. *Проективні методи арттерапевтичного напрямку* покликані сприяти вивільненню підсвідомого баласту, викликаного війною назовні.

10. *Нейрографічні вправи та техніки* використовуються задля ознайомлення з методами стабілізації психологічного стану, підвищення ресурсного стану, віднайдення внутрішній ресурсів; сприяють формуванню внутрішнього плану розвитку важливих якостей виживання під час війни.

11. *Аналіз конкретних професійних ситуацій*: сприяє формуванню та

розвитку професійно важливих якостей, які допомагатимуть адаптуватися до кризових умов здійснення професійної діяльності під час війни.

Структура занять включає в себе такі етапи:

1. *Вітальне слово.*
2. *Вправи-розминки (чек-ін, криголам, коротка вправа) на початку заняття дозволяє налаштувати педагогів на групову діяльність, активізує учасників, знімає емоційну напругу.*
3. *Обговорення спрямовані на виявлення обізнаності учасників групи стосовно проблеми, яка розглядатиметься в контексті заняття, актуалізацію вже наявних знань вихователів із заявленої теми заняття, учасників професійної групи. (З досвіду роботи виявлено суттєву необхідність застосування зазначеного етапу, оскільки це призводить до підвищення продуктивності роботи групи за рахунок актуалізації внутрішньої мотивації вихователів. Окрім того, помічено гостру потребу висловитися, вербалізувати та визначити власні переживання, думки, поставити питоми питання тощо. У разі незастосування вказаного етапу роботи, заняття може перебігати не зовсім продуктивно).*
4. *Основний зміст* являє собою сукупність психопрактичних вправ, прийомів, використання міні-лекцій та/або коротких лекційних повідомлень, спрямованих на оволодіння учасниками професійно важливими компетентностями, стабілізації психоемоційного стану, зменшення рівня професійного стресу, надання ППД.
5. *Рефлексія заняття* припускає обмін думками щодо проведеного заняття.
6. *«Питання-відповіді»* передбачають надання уточнень, відповідей на запитання, які виникли в учасників під час опрацювання матеріалу заняття.
7. *Заключне слово* передбачає логічне завершення опрацювання поданого теоретичного або практичного матеріалу, оголошення дати проведення наступного заняття тощо.

Направлення роботи:

Практичний посібник має в своєму арсеналі психологічні техніки як

прямого, так і опосередкованого впливу на стабілізацію психоемоційних станів фахівців під час війни, збереження психічного здоров'я та утвердження життєстійкості, попередження виникнення емоційного вигорання, шляхом зменшення професійного стресу; включає теоретичну (опанування професійно важливих базових знань) та практичну підготовку (формування, тренування професійно важливих умінь та навичок).

Реалізація програми пропонує стабілізацію ресурсного та психологічного стану педагога; сприяє розширенню репертуару дій у ситуації травматичного стресу, стану тривоги, страху, психологічної невизначеності та втрати самоконтролю; сприяє усвідомленню необхідності задіяння оптимальних засобів інтервенції стосовно постраждалих учасників спільноти ЗДО у кризових умовах фахової діяльності.

По закінченні курсу вихователі матимуть змогу дізнатися про:

- ✓ прийоми та техніки стабілізації власного психоемоційного стану та дітей;
- ✓ прийоми і техніки надання першої психологічної допомоги (базові знання із надання ППД, принципи, правила, особливості прояву психічних реакцій та алгоритм дій під час надання допомоги);
- ✓ рекомендації із психологічного супроводу вихованців ЗДО під час повітряних тривог, підготовки спільноти ЗДО до переміщення в укриття (складання та опрацювання алгоритму дій учасників одразу після оголошення повітряної тривоги);
- ✓ рекомендації зі знайомства дітей із приміщенням укриття (використання казки «Подорож до маленьких захисників/друзів, які живуть в укритті»);
- ✓ техніки заземлення; створення «безпечного місця» (візуалізація образів умовних «внутрішніх помічників», до яких можна за потреби звернутися за порадою та підтримкою), «внутрішнього джерела сили»;
- ✓ різноманітні види ресурсів (психологічний ресурс, внутрішній ресурс, зовнішній ресурс) та їх актуалізацію; джерела та «власні ресурсні енерговитрати»;

В результаті програми педагоги отримають можливість:

- ✓ актуалізувати внутрішні ресурси задля оптимального виконання професійної діяльності;
- ✓ стабілізувати власний психоемоційний стан та використовувати методи самодопомоги задля його нормалізації;
- ✓ використовувати прийоми нейрографіки у стабілізації психологічного стану як власного, так і колег, батьків, вихованців тощо;
- ✓ надавати ППД батькам, іншим педагогам та дошкільникам;
- ✓ психологічно підготувати себе та вихованців до переміщення в укриття, попередньо познайомити дошкільників із приміщенням укриття, забезпечити психологічний супровід вихованці під час перебування в укритті, нормалізувати психологічний стан дошкільників після відбою тривоги;
- ✓ принагідно актуалізовувати власнестворене «безпечне (ресурсне) місце» у ситуації страху, тривоги, тощо;
- ✓ сформувати особисті цілі подальшого професійного розвитку, підвищення професійних компетентностей, в тому числі з галузі практичної психології, розвитку професійно важливих якостей.

Критерії ефективності навчання учасників за програмою. Оцінка ефективності реалізації програми «Психологічна підтримка життєстійкості вихователів під час війни» здійснюється відповідно до наведених критеріїв: актуальність змісту програми, яка пропонується; інтерес учасників до тем, які розглядаються; наявність мотивації та зацікавленості щодо участі у подальших заняттях програми; активність учасників під час занять; використання набутих знань, умінь й навичок у професійній діяльності задля стабілізації психологічного стану та подальшій актуалізації ресурсного стану; наявність мотивації подальшого професійного розвитку, засвоєння на когнітивному рівні основ програми.

Система контролю процесу та результату програми: спостереження за учасниками в процесі занять; опитувальник «Діагностика синдрому «вигорання» в професіях системи «Людина-людина» (адаптація Максименка С.Д.,

Заброцького М.М.) (варіант 2: для вчителів та викладачів), підсумкова анкета зворотнього зв'язку, анкета для саморефлексії ресурсного стану.

Стратегічну лінію програми можна відобразити наступним чином: опанування базових теоретичних знань зі стабілізації психоемоційного стану учасників ЗДО, прийомів та методів самодопомоги; опрацювання рекомендацій психологічного супроводу дошкільників під час тривог та одразу після їх оголошення; засвоєння базових компетентностей із надання першої психологічної допомоги (ППД) дорослим та дошкільникам, розвиток практичних навичок її застосування у професійній діяльності; самоусвідомлення джерел зовнішніх, внутрішніх та психологічних ресурсів, «власних ресурсних енерговитрат»; сприяння життєстійкості вихователів та психологічна підтримка; опанування та узгодження подальших шляхів стабілізації психологічного стану поза межами групової роботи; прояснення намірів педагогів стосовно подальшої заангажованості у подібного роду психологічних заходах із метою збереження психічного здоров'я під час війни.

Таблиця 1.

Узагальнений зміст занять програми «Психологічна підтримка життєстійкості вихователів під час війни»

№ з.п.	Теми занять	Кількість годин всього	Авдиторн і заняття
1-2.	Стабілізація психологічного стану спільноти ЗДО під час переміщення та перебування в укритті	2,5	2,5
3.	Психологічний супровід вихованців під час повітряних тривог: практичне опрацювання	1	1
4-5.	Перша психологічна допомога дорослим: особливості та алгоритм дій.	2	2
6.	Перша психологічна допомога дітям: особливості та алгоритм дій.	1	1
7-8.	Ресурси: знайомство	2,5	2,5
9.	Квітка зовнішніх ресурсів	1,5	1,5
10.	Внутрішній ресурс особистості	1	1

11.	Інструмент гармонізації психологічного стану: нейрографіка	1,5	1,5
12.	Підтримка ресурсного стану в умовах війни	1,5	1,5
13.	Скарбниця ресурсів життєстійкості	1	1
14.	Подальші шляхи стабілізації	1,5	1,5
	Кількість годин всього за програмою	17	17

Кількість учасників та цільова аудиторія: педагогічні працівники закладів дошкільної освіти (вихователі, асистенти вихователів, асистенти дітей, музичні керівники, інструктори з фізкультури, керівники гуртків, вихователі-методисти); фахівці спеціалізованих ЗДО (дефектолог, логопед, офтальмолог тощо)), 5-20 осіб. Тривалість кожної зустрічі: 1-1,5 години. Частота проведення: 2 заняття щомісяця.

Необхідні матеріали та забезпечення: метафоричні-асоціативні карти: «Квінтесенція щастя» (автор Осуховська Ірена) або «Джерела» (автор Демидова Юлія, видавництво «Психосфера»), «Розриваючи шаблони» (автор Тетяна Лемешко), «Чарівна мить» (автор Верес Ганна, видавництво «Колесо Життя»); кольорові олівці, листи формату А4 та А3, листи 10 на 10 см., фліп-чарт, маркери для письма на фліп-чарті та листи для записів (для фліп-чарту), стимульний матеріал (бланки завдань, зображення, додаткові навчальні матеріали), різнокольорові тонкі маркери, ручки; жовтий, червоний та зелений іграшкові кубики для кожного учасника, світлофор, указка, оптимальний за розмірами камінь для кожного учасника тощо.

Реалізація програми “Психологічна підтримка життєстійкості вихователів під час війни” потребує дотримання наступних **правил та принципів роботи групи:** відкритість та щирість у спілкуванні; принципу взаємодії «рівний-рівному»; повага до думок інших; відповідність заявлених цілей програми його змісту; конфіденційність; відповідальність; активність; толерантність; “Я – висловлювання”; конструктивний зворотній зв'язок.

Наочний матеріал (використання зображень, написання ключових слів та думок на фліп-чарті, додаткові роздаткові матеріалів (до прикладу, алгоритм

надання ППД, ознаки прояву психічних реакцій, коротких опис вправ стабілізації, рекомендації відповідно до додатку, який включає в себе посібник) як відомо відіграє суттєву роль під час здійснення інформаційного повідомлення практичним психологом. Поруч із тим, рекомендовано створити умови задля можливості поставити питання педагогами, що виникають у процесі роботи відносно текстової частини лекційного наповнення, стосовно детального розуміння інформації, що вербалізується; створення можливості для вербалізації власної думки з отриманого та пропрацьованого матеріалу.

Окремо, під час обговорень та практичного опрацювання поданого матеріалу, постає в нагоді ефективне здійснення резюмування поглядів педагогів, що сприяє підвищенню не лише інтересу учасників, але й рівня засвоєння інформації, особливо під час міні-лекцій, до прикладу з надання першої психологічної допомоги (ППД).

Демонстрація емоційного тепла, поваги та наголос на важливості думки кожного фахівця для практичного психолога стає невід'ємними патернами поведінки під час практичної реалізації програми. До того ж, фахівцям психологічної служби в контексті реалізації занять програми згідно запропонованої тематики важливо дотримуватися принципу взаємодії «рівний-рівному» з учасниками (дотримуватися рівноправ'я), що сприятиме активному опрацюванню матеріалу та уникненню певної демотивації вихователів у подальшій системній роботі.

Погоджені групою правила варто записати до прикладу на ватмані та вивісити на видному місці в кабінеті, що певною мірою може полегшити практичному психологу впродовж наступних занять процес їх дотриманням та звернення уваги педагогів у разі потреби.

Розроблена нами програма ґрунтуються на наступних **організаційних настановах**, що повідомляються учасникам, а саме: спонука до вербалізації лише власних почуттів та конструктивних думок по відношенню до інших фахівців; акцент на важливості вислуховування точки зору іншого та повага до неї, заборона переривати висловлювання учасників; прояв за можливості

активності; відповідальність за прийняття рішень у групі та поза її межами; систематичне відвідування впродовж часу заняття; намагання бути самим собою (автентичним); дозвіл на внесення певних коректив практичним психологом, у разі, якщо вироблені рекомендації та ідеї стосовно того чи того подолання психоемоційного стану часником йде у розріз із загально прийнятими правилами та принципами надання першої психологічної допомоги постраждалим; ввічливість, уважність, повага до іншої особистості.

Принципи, задіяні у роботі: принцип позитивності; принцип пунктуальності; принцип “праця на результат”; принцип «спілкування на основі довіри»; спілкування за принципом “тут і зараз”; ширість спілкування; конфіденційність того, що відбувається в групі; визначення сильних сторін особистості; неприпустимість безпосередніх оцінок особистості іншого; активна участь у процесі роботи; повага до кожного [27].

Узагальнений зміст занять за програмою “Психологічна підтримка життєстійкості вихователів під час війни”

Заняття № 1-2. Стабілізація психологічного стану спільноти ЗДО під час переміщення та перебування в укритті

Мета: актуалізація стратегій стабілізації психоемоційного стану вихователів під час переміщення та перебування в укритті, який супроводжується виникненням тривоги та страху.

Завдання:

1) підвищення загального рівня обізнаності фахівців у питаннях стабілізації як власного психологічного стану, так і стану спільноти ЗДО (батьки вихованців, інші педагоги, дошкільники);

2) розвиток навичок використання методів, технік і допоміжних прийомів у контексті стабілізації психоемоційного стану за рахунок зменшення м'язової та психічної напруги (розслаблення), виведення назовні негативних емоцій, зниження тривоги, страху, професійного стресу, повернення відчуття контролю за ситуацією; стабільності, ясності та чіткості мислення тощо;

3) створення та/або віднайдення в уяві власного безпечного місця.

Необхідне забезпечення та обладнання: додаткові матеріали (Додаток 2 до Заняття 1-2), ручки, пастиль різних типів, листочки для записів (або блокноти), папір формату А4., стимульний матеріал для виконання вправ: будь-який предмет квадратної форми, указка, ручка, світлофор, долонька середнього розміру з картону, картинки для наочності (Додаток 1 до Заняття 1-2), фліп-чарт; МАК "Чарівна мить" (автор Верес Ганна, видавництво «Колесо Життя»), "Квінтесенція щастя" (автор Осуховська Ірена), «Джерела» (автор Демидова Юлія, видавництво «Психосфера»), «Розриваючи шаблони» (автор Тетяна Лемешко).

Кількість занять за темою: 2.

Ключові слова: ефект активізації, ефект відновлення, ефект заспокоєння, (МАК) метафоричні асоціативні карти, саморегуляція, стабілізація

психологічного стану.

Хід першого заняття. Вступне слово. Ознайомлення із метою та задачами роботи групи. Вправа-розминка (чек-ін.) «Світлофор». Додаткові необхідні техніки впливу, враховуючи психологічний стан педагогів та потребу у короткочасній стабілізації. Вправа «Правила групи». Міні-лекція з питань стабілізації/саморегуляції емоційного стану. Мотив «Безпечне місце та Внутрішні помічники». Альтернативна вправа «Ваш внутрішній помічник» (Ihr innerer Helfer). Альтернативна вправа «Ваше безпечне і затишне місце» (Ihr sicherer und geborgener Ort). Саморефлексія. Питання-відповіді. Заключне слово.

Хід другого заняття. Вступне слово. Мотивація учасників. Вправа-розминка (чек-ін.) із обговоренням. Опрацювання методів стабілізації психологічного стану дорослих за рахунок дихальних практик, практик заземлення, технік вивільнення негативних емоцій, релаксаційних технік, когнітивних технік. Опрацювання методів стабілізації психологічного стану дітей за рахунок релаксаційних технік та технік вивільнення психоемоційної напруги. Саморефлексія. Питання-відповіді. Заключне слово.

Заняття № 3. Психологічний супровід вихованців під час повітряних тривог: практичне опрацювання

Мета: практична актуалізація процесу психологічного супроводу вихованців під час переміщення та перебування в укритті.

Завдання:

- 1) створення «оптимально безпечних» психологічних умов під час переміщення та перебування в укритті для педагогів та дошкільників;
- 2) ознайомлення та опрацювання практичних рекомендацій знайомства дітей із приміщенням укриття, «іграшками-захисниками, які там мешкають»;
- 3) підвищення рівня власної психологічної готовності та вихованців до нагальної умови переміщення в укриття, викликаній оголошенням повітряної тривоги (*пропрацювання алгоритму дій під час оголошення тривоги*);
- 4) надання психологічної підтримки дошкільникам під час перебування в укритті; ознайомлення з правилами стабілізації психологічного стану

дошкільників після відбою тривоги;

Необхідне забезпечення та обладнання: додаткові матеріали (Додаток 3., 3.1., 3.2. до Заняття 3), ручки, листочки для записів (або блокноти) для кожного учасника.

Кількість занять за темою: 1.

Ключові слова: метафоричний інструмент, психологічна казка, психологічна підтримка, психологічний супровід, рекомендації, стрес.

Хід заняття. Вступне слово. Вправа-розминка (чек-ін.). Опрацювання рекомендацій зі зменшення стресового навантаження у ситуації переміщення та спускання до укриття. Опрацювання авторських психологічних казок «Подорож до маленьких Помічників /Друзів, які живуть в Укритті». Опрацювання методів стабілізації психологічного стану дорослих та дітей до/під час перебування в укритті за рахунок дихальних практик, практик заземлення, релаксаційних технік, технік вивільнення негативних емоцій, когнітивних практик. Саморефлексія. Питання-відповіді. Заключне слово.

Заняття 4-5. Перша психологічна допомога дорослим: особливості та алгоритм дій.

Мета: практичне опрацювання алгоритму дій під час надання першої психологічної допомоги (ППД) в контексті актуалізації таких психологічних станів постраждалими дорослими: ступор, апатія, агресія, страх, нервові тремтіння, рухове збудження, плач, істерика, галюцинації та маячня на гіпотетичні ситуації вибуху, пожежі, приліту ракет, роботи ППО біля ЗДО тощо.

Завдання:

- 1) створення безпечних психологічних умов під час перебування в укритті;
- 2) підвищення рівня знань про види та особливості прояву психічних реакцій, які можуть виникати під впливом та переживанням наслідків екстремальної ситуації;
- 3) підвищення рівня обізнаності вихователів згідно алгоритму надання першої психологічної допомоги (ППД), залежно від психічної реакції;
- 4) формування вміння надавати першу психологічну допомогу (ППД)

дорослим.

Необхідне забезпечення та обладнання: папір для записів (або блокноти), маркери, роздаткові наочні матеріали для кожного учасника (Додаток 4. до Заняття 4-5.), ручки, фліп-чарт.

Кількість занять за темою: 2.

Ключові слова: перша психологічна допомога дорослим, принципи ППД (дивись, слухай, направляй); психічна реакція дорослих: ступор, апатія, агресія, страх, нервові тремтіння, рухове збудження, плач, істерика, галюцинації та маячня.

Хід заняття. Вступне слово. Вправа-розминка (чек-ін.). Обговорення. Міні-лекція «Надання першої психологічної допомоги (ППД) дорослим: введення в тему». Практичне опрацювання лекційного матеріалу в мікро-групах: розробка схеми надання ППД; опрацювання практичних ситуацій. Міні-лекція «Алгоритм та особливості надання ППД у відповідності до психічних реакцій постраждалих-дорослих». Практичне опрацювання лекційного матеріалу в групах: алгоритм дій надання ППД при різноманітних психологічних станах. Питання-відповіді. Заключне слово.

Заняття 6. Перша психологічна допомога дошкільникам: особливості та алгоритм дій.

Мета: практичне опрацювання алгоритму дій під час надання першої психологічної допомоги (ППД) дітям у контексті актуалізації таких психологічних станів: істерика, ступор, страх, шок на гіпотетичні ситуації вибуху, пожежі, прильоту ракет, роботи ППО біля ЗДО тощо.

Завдання:

- 1) створити безпечні психологічні умови під час перебування в укритті для педагогів та вихованців;
- 2) підвищити рівень обізнаності вихователів стосовно особливостей та алгоритму надання першої психологічної допомоги дітям, залежно від психічної реакції;

3) підвищити рівень психологічної обізнаності щодо видів та прояву психічної реакції на екстремальні події;

4) формувати вміння надавати першу психологічну допомогу дітям.

Кількість занять за темою: 1.

Необхідне забезпечення та обладнання: папір для записів (блокноти тощо), маркери, роздаткові наочні матеріали (Додаток 5. до Заняття 6.), ручки, фліп-чарт.

Ключові слова: перша психологічна допомога дітям, принципи ППД: дивись, слухай, направляй, правила ППД дітям: бути поряд із близькими людьми; оберігайте; слухайте, говоріть та грайте; психічні реакції дітей: страх, шок, істерика, ступор, агресія.

Хід заняття. Вступне слово. Вправа-розминка (чек-ін.). Міні-лекція «Алгоритм та особливості надання ППД у відповідності до психічних реакцій постраждалих-дітей» із обговоренням. Практичне опрацювання лекційного матеріалу в групах: алгоритм дій надання ППД при різноманітних психологічних станах дітей. Вправа «Екстрений набір» (Ihr Notfallkoffer). Питання-відповіді. Заключне слово.

Заняття № 7-8. Ресурси: знайомство.

Загальна мета: оптимізація психологічного стану та актуалізація ресурсного стану спільноти ЗДО за рахунок ознайомлення із видами ресурсів і ресурсної підтримки.

Мета сьомого заняття: підвищення рівня ресурсності, впровадження творчості як ресурсу у власне життя, віднайдення психологічних ресурсів.

Мета восьмого заняття: актуалізація власних знань про внутрішні, зовнішні та психологічні ресурси особистості, сприяння ресурсної підтримки під час війни.

Завдання:

1) підвищення рівня обізнаності вихователів у контексті актуалізації різноманітних видів ресурсів та їх дієвості під час війни; ознайомлення із джерелами черпання ресурсів залежно від індивідуальних потреб та їх видів;

- 2) практичне оволодіння психологічними навичками, техніками та прийомами сприяння відновленню ресурсних станів;
- 3) сприяння віднайденню власне “джерела сили” у підсвідомості, що допомагатиме у майбутньому черпати сили;
- 4) віднайдення власних психологічних ресурсів;
- 5) впровадження феномену «творчості» в якості психологічного ресурсу у власне життя.

Необхідне забезпечення та обладнання: кольорові олівці (пастель будь якого виду та типу), папір для записів (блокноти) та папір формату А3. для кожного учасника, МАК «Квінтесенція щастя» (автор Осуховська Ірена) або «Джерела» (автор Демидова Юлія, видавництво «Психосфера»), ручки.

Кількість занять за темою: 2. (Заняття 7., Заняття 8.).

Ключові слова: внутрішній ресурс особистості, зовнішній ресурс, психологічний ресурс, ресурс, творчість.

Хід сьомого заняття. Вступне слово. Вправа-розминка (чек-ін.) «Дбати про себе». Міні-лекція «Ресурси: види ресурсів» із обговоренням. Практичне опрацювання міні-лекційного матеріалу в мікро-групах: внутрішні та зовнішні ресурсні опори. Мотив “Джерело сили”. Саморефлексія. Питання-відповіді. Заключне слово.

Хід восьмого заняття. Вступне слово. Вправа-розминка (чек-ін.) «Квінтесенція щастя». Практична ресурсна вправа до вибору. Практична частина «Ресурсні види діяльності». Вправа «Ресурсні помічники під час війни» (Corolyn Mehlomakulu). Обговорення «Творчість як ресурс». Ресурсна вправа на завершення «Джерела» («Квінтесенція щастя»). Питання-відповіді. Заклучне слово.

Заняття № 9. Квітка зовнішніх ресурсів.

Мета: актуалізація зовнішніх ресурсів спільноти ЗДО як допоміжних у контексті життєстійкості та витривалості під час війни.

Завдання:

- 1) актуалізація базових знань про зовнішні ресурси особистості;

2) віднайдення власних зовнішніх ресурсів.

Необхідне забезпечення та обладнання: додаткові матеріали (Додаток 2 до Заняття 9.), кольорові олівці (або пастель), папір формату А4, ручки та папір для записів (або блокноти) для кожного учасника, метафоричні асоціативні карти (МАК) «Розриваючи шаблони».

Кількість занять за темою: 1.

Ключові слова: витривалість, життєстійкість, зовнішній ресурс, ресурс, ресурсна складова, ресурсне наповнення.

Хід заняття. Вступне слово. Вправа-розминка (чек-ін.). Вправа «Ресурсний лист зізнання або подарунок від колег» (автор Л.Чуй). Вправа «Квітка моїх зовнішніх ресурсів». Вправа «Зовнішня підтримка». Техніка «Важливі люди» (модифікація О. Тараріної). Робота з метафоричними асоціативними картами (МАК) «Розриваючи шаблони». Питання-відповіді. Домашнє завдання як спосіб самопідтримки впродовж місяця. Вправа «Скарбничка приємних подій». Заключне слово.

Заняття № 10. Внутрішній ресурс особистості.

Мета: актуалізація внутрішніх психологічних ресурсів спільноти ЗДО як допоміжних у контексті життєстійкості та витривалості під час війни.

Завдання:

- 1) актуалізація базових знань про внутрішні ресурси особистості;
- 2) переосмислення та трансформація ресурсної матриці фахівця під час війни;
- 3) переосмислення педагогами необхідності переакцентування системи професійно важливих якостей в контексті сучасних викликів для фахової діяльності;
- 4) віднайдення «прихованих» внутрішніх ресурсів особистості.

Необхідне забезпечення та обладнання: папір А₁ (блокноти) для кожного учасника, маркери для фліп-чарту та листи для записів, ручки, фліп-чарт.

Кількість занять за темою: 1.

Ключові слова: внутрішній ресурс особистості, ресурс, ресурсний стан.

Хід заняття. Вітальне слово. Вправа-розминка (чек-ін.). Повторення засвоєного матеріалу. Практична вправа «Професійна ідентичність як ресурс/ трансформація ціннісної матриці». Вправа “Приємні спогади”. Додаткова вправа “Водоспад”. Додаткова вправа «Швидке відволікання від негативних думок або почуттів» Мотив «Могутнє дерево». Вправа «Долонька турботи про себе» (автор В. Волошин). Питання-відповіді. Заклучне слово.

***Заняття № 11. Інструмент гармонізації психологічного стану:
нейрографіка.***

Мета: сприяння стабілізації психологічного стану фахівців за допомогою нейрографіки.

Завдання:

- 1) підвищення рівня знань вихователів із особливостей методу нейрографіки та засобів його використання в якості допоміжного інструменту;
- 2) використання допоміжних прийомів у відновленні ресурсного стану та стабілізації психоемоційного стану.
- 3) ресурсне наповнення; актуалізація ресурсного стану, необхідного для оптимального здійснення професійної діяльності.

Необхідне забезпечення та обладнання: кольорові олівці та різнокольорові тонкі маркери, папір для записів (блокноти) для кожного учасника, папір для нотаток формату: 90 на 90 мм., 95 на 95 мм. або 10 на 10 мм., папір форматів А3. та А4., ручки; кольорові іграшкові кубики: жовтого, зеленого та червоного кольорів.

Кількість занять за темою: 1.

Ключові слова: внутрішній ресурс особистості, нейрографіка, ресурс, саморегуляція, стабілізація психологічного стану.

Хід заняття. Вступне слово. Вправа-розминка (чек-ін.). Міні-лекція «Нейрографіка: введення у тему». Техніка «Знайомство з нейрографікою». Прийом «Викид». Техніка «Ресурси моєї професійної діяльності». Саморефлексія. Питання-відповіді. Заклучне слово.

Заняття № 12. Підтримка ресурсного стану в умовах війни.

Мета: психологічна підтримка ресурсного стану фахівців під час війни.

Завдання:

- 1) систематизація та узагальнення знань про внутрішні, зовнішні та психологічні ресурси особистості;
- 2) самоусвідомлення власних «ресурсних джерел»;
- 3) виявлення власних «ресурсних енерговитрат»;
- 4) створення індивідуального алгоритму з підвищення рівня ресурсності під час війни.

Необхідне забезпечення та обладнання: стимульний матеріал (Додаток 6 до Заняття 12), ручки, папір для записів (або блокноти) для кожного учасника.

Кількість занять за темою: 1.

Ключові слова: внутрішній ресурс особистості, зовнішній ресурс, підтримка, психологічний ресурс, ресурс, самопідтримка.

Хід заняття. Вітальне слово. Вправа-розминка «Позитивний колір» (Positive Farbe) або «Ваша Самість» (Ihr innerster Kern). Вправа «Внутрішні помічники» (Innere hilfreiche Wesen). Вправа «Опори безпеки». Практичне завдання «Когнітивне опрацювання» (Едіт Міхаел). Рекомендації щодо підвищення власної ресурсності. Додаткова рекомендаційна вправа «Ритуали перед сном» (Zubettgeh Ritual). Додаткова вправа «Сильні слова» (Powerful Words). Додаткова рекомендаційна вправа «Маленькі радощі». Вправа «Позиція сили» (Position of Power). Питання-відповіді. Заключне слово.

Заняття № 13. Скарбниця ресурсів життєстійкості.

Мета: актуалізація ресурсів життєстійкості під час війни.

Завдання:

- 1) актуалізація внутрішніх та зовнішніх психологічних ресурсів;
- 2) узагальнення концепту власної структури зовнішніх та внутрішніх психологічних ресурсів;
- 3) актуалізація допоміжних психологічних прийомів у відновленні ресурсного стану та стабілізації психоемоційного стану.

Необхідне забезпечення та обладнання: кольорові олівці (пастель), листи для записів (блокноти), листи формату А4 для кожного учасника, метафоричними картами (МАК): «Магія передбачень» (Проценко Наталія), «Зцілення Україною» (Ірина Карпачова), «Дари мудрості» (Ірина Матійків), «Мотивуючи, надихаючи та підтримуючи цитати відомих людей» (Стреж Людмила) або Мотивуючі фрази від ChatGPT: (Додаток 7. до Заняття 13.).

Кількість занять за темою: 1.

Ключові слова: внутрішній ресурс особистості, життєстійкість, зовнішній ресурс, психологічний ресурс, ресурс, саморегуляція, стабілізація психологічного стану.

Хід заняття. Вступне слово. Вправа-розминка (чек-ін.) «Світловий потік» (Lichtstrom). Метод «Фреймінгу» (Framing). Вправа «Спостерігач» (Beobachter). Вправа «Троянда» (Rose). Вправа «Ваша особиста тотемна тварина» (Ihr persönliches Krafttier). Техніка «На березі моря» (модифікація А. Косової). Завершальна вправа: «Мотивуючі фрази від ChatGPT». Питання-відповіді. Заключне слово.

Заняття № 14. Подальші шляхи стабілізації.

Мета: підведення підсумків роботи групи зі стабілізації психоемоційного стану та підвищення рівня життєстійкості учасників.

Завдання:

- 1) підведення підсумків роботи; групова рефлексія ефективності занять;
- 2) сприяння життєстійкості вихователів та психологічна підтримка;
- 3) прояснення намірів педагогів стосовно подальшої заангажованості у подібного роду психологічних заходах чи то програмах із метою збереження психічного здоров'я під час війни.
- 4) опанування та узгодження подальших шляхів стабілізації психологічного стану поза межами групової роботи.

Необхідне забезпечення та обладнання: папір формату А4., оптимальні за розмірами каменці для кожного учасника, ручки, стимульний матеріал (за потреби, Додаток 8. до Заняття 14.).

Кількість занять за темою: 1.

Ключові слова: внутрішні ресурси особистості, життєстійкість, зовнішні ресурси, психологічні ресурси, стабілізація психологічного стану.

Хід заняття. Вступне слово. Вправа-розминка (чек-ін.) Релаксація та візуалізація (Ei aus Licht). Саморефлексивна анкета. Вправа «Камінь» (Stein). Вправа «Чотири елементи» (Die vier Elemente). Релаксаційна техніка «Заземлення у вигляді Дерева». Вправа «Подяка» (Dankbarkeit). Питання-відповіді. Заключне слово.

Зміст занять програми «Психологічна підтримка життєстійкості вихователів під час війни».

Заняття 1. Стабілізація психологічного стану спільноти ЗДО під час переміщення та перебування в укритті.

Мета: актуалізація стратегій стабілізації психоемоційного стану вихователів під час переміщення та перебування в укритті, який супроводжується виникненням тривоги та страху.

Завдання:

- 1) підвищення загального рівня обізнаності фахівців у питаннях стабілізації як власного психологічного стану, так і стану спільноти ЗДО (батьки вихованців, інші педагоги, дошкільники);
- 2) розвиток навичок використання методів, технік і допоміжних прийомів у контексті стабілізації психоемоційного стану за рахунок зменшення м'язової та психічної напруги (розслаблення), виведення назовні негативних емоцій, зниження тривоги, страху, професійного стресу, повернення відчуття контролю за ситуацією; стабільності, ясності та чіткості мислення тощо;
- 3) створення та/або віднайдення в уяві власне безпечного місця.

Необхідне забезпечення та обладнання: додаткові матеріали (Додаток 2 до Заняття 1-2), ручки, пастель різних типів, листочки для записів (або блокноти), папір формату А4., стимульний матеріал для виконання вправ: будь-який предмет квадратної форми, указка, ручка, світлофор, долонька середнього розміру з картону, картинки для наочності (Додаток 1 до Заняття 1-2), фліп-чарт; МАК "Чарівна мить" (автор Верес Ганна, видавництво «Колесо Життя»), "Квінтесенція щастя" (автор Осуховська Ірена), «Джерела» (автор Демидова Юлія, видавництво «Психосфера»), «Розриваючи шаблони» (автор Тетяна Лемешко).

Кількість занять за темою: 1.

Ключові слова: ефект активізації, ефект відновлення, ефект заспокоєння,

(МАК) метафоричні асоціативні карти, саморегуляція, стабілізація психологічного стану.

План першого заняття:

1. Вступне слово. Ознайомлення із метою та задачами роботи групи.
2. Вправа-розминка (чек-ін.) «Світлофор».
 - 2.1.Додаткові необхідні техніки впливу, враховуючи психологічний стан педагогів та потребу у короткочасній стабілізації.
3. Вправа “Правила групи”.
4. Міні-лекція з питань стабілізації/саморегуляції емоційного стану.
5. Мотив “Безпечне місце та Внутрішні помічники”.
 - 5.1.Альтернативна вправа «Ваш внутрішній помічник» (Ihr innerer Helfer).
 - 5.2.Альтернативна вправа «Ваше безпечне і затишне місце» (Ihr sicherer und geborgener Ort).
6. Саморефлексія.
7. Питання-відповіді.
8. Заключне слово.

Хід першого заняття:

- 1. Вступне слово. Ознайомлення із метою та задачами роботи групи.**

За основну мету програми «Психологічна підтримка життєстійкості вихователів під час війни» нами було обрано сприяння як психологічному супроводу фахівців під час професійної діяльності в умовах війни, так і психологічній допомозі в адаптації до екстремальних умов виконання цієї діяльності, підтримці психічного здоров'я.

Завдання, які ми ставили перед собою при розробці цієї програми, це: стабілізація психологічного стану спільноти ЗДО, навчання технології надання першої психологічної допомоги (ППД) дітям та дорослим, практичне опрацювання та реалізація процесу психологічного супроводу вихованців ЗДО під час повітряних тривог, оволодіння методами та прийомами стабілізації психоемоційного стану, актуалізація ресурсного стану, адаптація до

екстремальних умов при виконанні професійної діяльності.

2. Вправа-розминка (чек-ін.) «Світлофор». *Інструкція:* «Поряд із нами розміщений світлофор, на якому згідно притаманних кольорів можемо гіпотетично визначити Ваш рівень відчуття стресу, хвилювання, тривогу та напруження станом натеper. Прошу Вас подумати наскільки Ви зараз відчуваєте стрес, хвилювання, тривогу, напруження, враховуючи, що зелений колір відображає відсутність наявності зазначених відчуттів (зовсім не має), жовтий – транслює середній рівень переживань, червоний - дуже сильний».

Кожен учасник має показати на світлофорі указкою кольори, відповідно до власного стану (*Авторська методика Lucas Dols, Anne van den Ouwelant, Sander van Goor*). При показі, за бажанням може додаватись опис власних відчуттів або певні висловлювання, які за необхідності можуть перейти у обговорення.

Примітка: з практичного досвіду роботи, педагоги вказують переважно жовті та червоні кольори, зазначаючи, що останній рік відчувається найбільше емоційне виснаження, присутнє часте хвилювання, сум за «зруйноване дитинство» вихованців, перебування у відпустці не допомагає достатньому відпочинку, відчувається напруга через на думку вихователів перенавантаження вимогами від керівника, що цілковито зрозуміло, враховуючи сучасну ситуацію, пов'язану із війною в Україні.

2.1. Додаткові техніки впливу, враховуючи психологічний стан педагогів та потребу у короткочасній стабілізації. У подібних ситуаціях рекомендоване проведення з педагогами вправи з метафоричними картами на підтримку ресурсного стану (до прикладу, МАК "Чарівна мить" (*автор Верес Ганна, видавництво «Колесо Життя»*), "Квінтесенція щастя" (*автор Осуховська Ірена*), «Джерела» (*автор Демидова Юлія, видавництво «Психосфера»*), «Розриваючи шаблони» (*автор Тетяна Лемешко*) та/або виконання техніки візуалізації на розслаблення (до прикладу техніка "Сім свічок", "Водоспад") (Додаток 2. до Заняття 1-2.).

3. Вправа “Правила групи” [27, 48].

Мета: створення правил групової роботи та наголошення на вагомості дотримання прийнятих правил. *Час проведення:* 10 хвилин. *Обладнання:* фліп-чарт з листом А4, маркери для письма.

Інструкція: Обговорюються та приймаються правила групової роботи, запропоновані психологом. Найголовнішими з яких можуть бути:

-  принцип взаємодії «рівний-рівному»;
-  відкритість та щирість у спілкуванні;
-  повага до думок інших;
-  відповідність заявлених цілей програми його змісту;
-  конфіденційність;
-  відповідальність;
-  активність;
-  толерантність;
-  “Я – висловлювання”;
-  конструктивний зворотній зв'язок.

4. Міні-лекція з питань стабілізації/саморегуляції емоційного стану.

(До лекційного матеріалу може бути застосовано наочність у додатку 1.1.).

Примітка: з практичного досвіду роботи, вихователі під час випробувань військовим станом потребують досить небагато теоретичного матеріалу до когнітивного засвоєння, лише суттєві, головні тези, що доволі зрозумілі, чіткі та конкретні.

Під стабілізацією розуміється управління та врегулювання як власного психоемоційного стану, так і стану інших учасників освітнього процесу.

Стабілізація психоемоційного стану вихователів та дітей дошкільного віку досягається внаслідок не лише саморегуляції, а й інших ззовні цілеспрямованих стабілізаційних впливів. Педагог може відновити власну психічну рівновагу, мобілізувати ресурси організму та нормалізувати емоційний стан, таким чином досягнувши бажаного психоемоційного стану, завдяки усвідомленій та

цілеспрямованій саморегуляції, на відміну від дітей, вікові особливості яких потребують застосування стабілізаційних дій фахівцем іззовні [2].

Отже, саморегуляція - це управління власним психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу дорослої людини на себе за допомогою слів, уявних образів, а також управління м'язовим тонусом і диханням. Прийоми саморегуляції сприяють відновленню сил, нормалізують емоційний стан та підсилюють мобілізацію ресурсів організму. Прийоми саморегуляції можна використовувати у будь-яких дотичних ситуаціях, за допомогою яких досягається *три основних ефекти*:

- ❖ ефект заспокоєння (зниження емоційної напруги, зниження тривоги, страху тощо);
- ❖ ефект відновлення (зменшення проявів втоми);
- ❖ ефект активізації (мобілізація організму, адаптація до ситуації).

Своєчасна саморегуляція допомагає екологічному вираженню негативних емоцій, що запобігає їх залишенню в тілі, що може призвести до виникнення психосоматичних захворювань, зняття емоційної, тілесної напруги, відновленню психічної стабільності, фізичної та психологічної рівноваги, нормалізації емоційного стану, відновленню сил, посилює мобілізацію ресурсів організму. Існують природні способи регуляції організму, до яких відносяться: тривалий сон, їжа, спілкування з природою і тваринами, масаж, рух, танці, музика та багато іншого.

Природні прийоми регуляції організму є одним із найбільш доступних засобів саморегуляції: сміх, гумор; роздуми про радісне, приємне; різні рухи, розслаблення м'язів; спостереження за пейзажами; розглядання предметів у приміщенні, фотографій, інших приємних або дорогих для людини речей; вдихання свіжого повітря; висловлювання похвали, компліментів тощо.

Зазначені подібні засоби не завжди можна використати на робочому місці, безпосередньо в той момент, коли виникла напружена ситуація або накопилась втома та перевтома. Саме тому, крім природних прийомів регуляції організму, існують інші засоби саморегуляції.

Таким чином, методи стабілізації (саморегуляції) психічного стану є найбільш дієвими засобами управління та врегулювання як власного психологічного стану, так і стану вихованців. Використовуються з метою відновлення емоційної, психологічної та тілесної рівноваги, зняття м'язової, емоційної напруги, відновлення психічної активності тощо. Допомагають виразити негативні емоції, зняти м'язову та емоційну напругу, відновити як рівновагу, так ясність і стійкість мислення, розслабитися.

5. Мотив “Безпечне місце та Внутрішні помічники” (символдрама) [42, 43].

Мета: створення безпечного, захищеного, надійного місця у внутрішньому психічному просторі, відновлення почуття безпеки, віднайдення «внутрішніх помічників», певних частин особистості, які допомагатимуть у складних ситуаціях, будуть підтримувати, захищати, давати свої знання, уміння. *Час виконання:* залежно від групи. *Матеріали:* кольорова пастиль різних типів, листи формату А4 для кожного.

Інструкція. Зараз ми з Вами будемо намагатися працювати із внутрішніми позитивними образами. У разі, якщо Вам не повною мірою вдасться зануритися у позитивні образи, якщо контент викликатиме у Вас певною мірою незадоволення, чи то певний дискомфорт, будь ласка, зупиніться, дайте собі час прийти в оптимальний стан.

Примітка: Трикрапки «...» в супровідній інструкції техніки означає коротку мовну паузу задля надання можливості більш ефективного опрацювання образу.

Перший етап проведення техніки «Розслаблення».

Примітка: Введення учасників у роботу з вправою “Безпечне місце та Внутрішні помічники” бажано проводити за допомогою додаткового релаксаційного стимулу. Задля цієї мети рекомендоване застосування до вибору серед двох нижчеподаних технік (Динамічна релаксація «Мотив Луг / Поле» або Прогресивна м'язова релаксація Джейкобсона) однієї, яка з погляду практичного психолога виявиться найбільш ефективною до застосування серед вихователів.

Динамічна релаксація «Мотив Луг / Поле» [45].

Мета: досягнення оптимального емоційного стану, зняття м'язового напруження; підготовка учасників до роботи з технікою “Безпечне місце та Внутрішні помічники”.

Інструкція: відчуйте опору під собою. Відчуйте ногами підлогу, через підлогу – зв'язок із землею. Відчуйте свій живіт. Зверніть увагу на те, як Ви дихаєте. Дихання вільне та спокійне... Вам приємно дихається. Спробуйте розслабитись, зняти напруження так, ніби Вам захотілось трішки подрімати.

Почніть розслаблення з плечей. Плечі стають важкими й теплими ..., вони теплі та важкі. Розслабляються руки, розслабляється верхня частина рук. Розслабляються лікті... Розслабляються зап'ястя... Розслабляються кисті рук... Розслабляються долоні, кожен палець на руках, долоні стають важкими й теплими, вони теплі та важкі ...

Дихання вільне, спокійне та рівне, теплом охоплено живіт, тепло поступово спускається до ніг ... Розслабляється верхня частина ніг. Розслабляються коліна... Розслабляються гомілки та стопи, стопи стають важкими й теплими, вони теплі та важкі ... Відчуйте п'яти, відчуйте пальці ніг, Ваші ноги розслаблені.

Тепер зверніть увагу на спину. Відчуйте, як розслабляється поперек, відчуйте хребет ... Розслабляється середина спини ... Розслабляється шия, потилиця... Вся голова розслаблена... Розслабляються тім'я, скроні...

Лоб та обличчя розслаблені ... Відчуйте щоки... Відчуйте вилиці й підборіддя... Розслабляються ніс та очі... Повіки стають важкими, очі розслаблені.

Спостерігайте за своїм диханням: вдих – видих, вдих – видих... Скажіть собі: я – відпочиваю...

Примітка: Задля ефективної підготовки до виконання вправи “Безпечне місце та Внутрішні помічники” з нашої точки зору може бути достатньо першої вищенаведеної частини поданої релаксаційної техніки. У разі необхідності поглибити процес розслаблення та актуалізації репрезентативних

систем учасників групи, може бути застосовано другу частину техніки, яка передбачає уявлення себе на лузі / на полі.

Спробуйте уявити себе на лузі / полі... Над Вами ясне блакитне небо... Ви лежите у високій траві й дивитесь на небо... Кругом Вас – аромат квітів, дзвенять комахи, кружляють метелики. Ви – відпочиваєте, Ви чуєте звуки луку / поля, Ви відчуваєте енергію землі... Світить ясне сонце, теплі промені торкаються вашого обличчя, ваших рук, тепло розходитьсь по всьому Вашому тілу. Кожна клітинка тіла наповнюється енергією й поновлюється. Відпустіть Вашу уяву, спостерігайте за тим, як всередині вас енергія землі поєднується з енергією неба...

Запам'ятайте цей стан. Коли будете готові, попрощайтесь з образом. На рахунок від 5 до 1 Ви відкриєте очі, але відчуття залишаться. 5, 4, 3, 2, 1 – стисніть руки в кулаках, сильно потягніться – вперед і вгору – і повільно відкривайте очі [45, 44 с. 37–38].

Прогресивна м'язова релаксація Джейкобсона (до вибору) [53].

Закрийте очі, декілька секунд приділіть спокою та зосередьтеся на диханні (*Пауза 10 секунд*). Зверніть увагу на те, як відчуває себе Ваше тіло. Ви можете керувати собою, завдяки диханню - почніть дихати повільно, спокійно та глибоко (*Пауза 5 секунд*).

Стисніть кулаки обох рук і відчуйте напругу, що поступово сковає Ваші передпліччя, кисті та пальці. Утримуйте напругу (*Пауза 5 секунд*). Тепер змініть напругу і дайте своїм рукам розслабитись. Зосередьтеся на відчуттях у тілі, важкості, розслабленості у своїх кистях і порівняйте з відчуттям напруження (*Пауза 10 секунд*).

Зігніть руки і притисніть лікті до тіла. Стискаючи лікті, напружте м'язи рук. Утримуйте напругу (*Пауза 5 секунд*). Розслабте руки і дайте їм вільно спуститися вздовж тіла (*Пауза 10 секунд*).

Перейдіть до нижньої частини ніг і загніть ступні на себе. Утримуйте цю напругу (*Пауза 5 секунд*). Розслабте нижню частину ніг і зосередьтеся на відчутті комфорту по мірі поступового розслаблення (*Пауза 10 секунд*). Напружте

верхню частину ніг, стискаючи коліна одне до одного.

Сфокусуйтеся на напруженні в стегнах та відчуттях натягнутості в них (*Пауза 5 секунд*). Ослабте напругу та дайте ногам розслабитись. Сфокусуйтеся на повному звільненні від напруги Ваших ніг, рук і плечей (*Пауза 10 секунд*).

Підтягніть живіт до хребта. Відмітьте напругу, що виникла в ньому (*Пауза 5 секунд*). Тепер дайте животу вільно розслабитися (*Пауза 10 секунд*).

Зробіть дуже глибокий вдих і затримайте подих (*Пауза 15 секунд, поки не з'явиться деякий дискомфорт*). Відмітьте напругу в розширеній грудній клітині. Тепер повільно випустіть повітря та відчуйте, як напруга поступово зникає. (*Пауза 10 секунд*).

Відчуйте напругу, що виникає в плечах, верхній частині шиї та спини. Утримуйте цю напругу. (*Пауза 5 секунд*). Випустіть її. Дайте плечам розслабитись. Дайте можливість їм опуститись якомога нижче (*Пауза 10 секунд*).

Нахиліть підборіддя і спробуйте ним дотягнутись до грудей. Відмітьте розтяжку та напругу в задній частині шиї (*Пауза 5 секунд*). Відпустіть напругу, що виникла у шиї. Зосередьтесь на розслабленні м'язів шиї (*Пауза 10 секунд*).

Стисніть зуби та зосередьтесь на напрузі у щелепі. Відчуйте відчуття сильної стиснутості (*Пауза 5 секунд*). Розслабтесь. Дайте роту відкритися і розслабте м'язи обличчя, в тому числі навколо рота (*Пауза 10 секунд*).

Напружте лоб, змушуючи себе хмуритися. Спробуйте зсунути брови. Сконцентруйтеся на напрузі лоба (*Пауза 5 секунд*). Тепер розслабтеся. Розгладьте всі зморшки і розслабте лоб (*Пауза 10 секунд*).

На цьому етапі дайте всьому тілу розслабитися і відчути його тяжкість. Дихайте глибоко і ритмічно, природно розслабте руки, ноги, живіт, плечі і м'язи обличчя. Ви турбуєтесь про себе і розслабляєте свої м'язи. З кожним подихом про себе скажіть «Розслабся», і уявіть, що видихаєте всю напругу зі свого тіла.

П'ять разів зробіть глибокий вдих та видих, сказавши собі слово «Розслабся», і дайте зникнути напрузі, відпустивши її. Просто викиньте все із голови і розслабтеся.

Другий етап проведення техніки “Безпечне місце та Внутрішні помічники”.

Спробуйте заплющити очі. У разі, якщо Вам не вдається, спробуйте зосередитися на обраній точці у просторі.

Уявіть позитивний для Вас ландшафт, який втілено у прекрасні картини природи. Ви можете побачити чудовий пейзаж, який Вам відкривається ... Погляньте ..., як він виглядає ... Він відкриває Вам свою красу, утвердженість та життєстійкість. Це надихає ... Ваш стан комфортний та спокійний Уявіть себе у цьому місці. Роздивіться себе: свою зачіску ..., вбрання ..., свій настрій ... Спробуйте сконцентруватися на позитивних емоціях та відчуттях ... Побудьте ще трохи тут ... Відчуйте усі наявні запахи, комфортні для Вас звуки, спокій та гармонію цього прекрасного місця ...

Третій етап проведення. Спробуйте знайти місце, де Вам буде безпечно і надійно, створіть його в своїй уяві ... Дозвольте собі це ... Воно захищене та цілковито безпечне Головне, Ви знаєте, що тут можна відчувати себе у повній цілковитій безпеці ...

Це місце, де ніхто без Вашого дозволу не зможе з'явитися. Уявіть, що в цьому місці є все, аби можна було відчувати себе повністю надійно, безпечно ... Відчуйте як тілесно та емоційно перебувати у безпеці Ви повністю вільні у Ваших уявленнях, спробуйте насолодитися таким безпечним та захищеним місцем Побудьте тут ..., зробіть те, до чого прагне душа

Спробуйте уявити, що в цьому місці можуть з'явитися Ваші добрі помічники, які будуть супроводжувати Вас у ситуаціях, коли це необхідно. Це може бути Мудрець, уявний Герой, Помічник, або той, хто може Вам допомогти ..., захистити Вас Поспостерігайте, хто з'являтиметься перед Вами у образі

Когось із них Ви можете залишити у якості Захисника або Помічника, того, хто завжди буде на Вашому боці ..., допомагати ..., присвячувати Вам свої знання ... та сили, відчуйте його енергію Ви можете торкнутися Вашого Помічника ..., обійняти його ..., відчути, що він готовий захищати та підтримувати Вас у всіх життєвих ситуаціях

Відчуйте енергію кожного з Ваших Помічників В образі кожний або хтось із них може зробити для Вас щось приємне ..., виконати Ваше доручення, якщо це зараз можливо

Уявіть, що кожен із Ваших помічників дарує Вам подарунок Що це за подарунки ...? Відчуйте енергію кожного подарунка. Якщо якийсь подарунок виявиться не тим, що Ви очікували, Ви можете поки залишити його

Відчуйте енергію безпечного місця ..., побудьте ще трохи у цьому спокійному місці, знаючи, що завжди зможете сюди повернутися ... Ви завжди можете взаємодіяти зі своїми помічниками у своїй уяві, просячи про пораду, підтримку, захист тощо ... Ваше безпечне місце і його Помічники назавжди залишаються з Вами ... Насолодіться цим моментом зустрічі та взаємодії ...

Коли будете готові, можете попрощатися з образом та поступово повертатися у реальність Зробіть глибокий вдих, видих, можете розплющити очі ...

Підсумкова інструкція: Ви зможете повертатися в це безпечне місце, коли відчуватимете тривогу або напругу, потребуватимете відчуття безпеки, самопідтримки, ресурсу, сил, позитивних емоцій тощо. Ви можете повернутися у це місце, «говорити» зі своїми внутрішніми помічниками, просити про допомогу, попросити пораду, звернутися за словами підтримки, у будь-яких ситуаціях, або коли перед Вами постане ситуація вибору.

Четвертий етап проведення. Учасники мають зобразити образ безпечного місця та своїх Помічників на папері формату А4. Надалі за бажанням представити членам групи. Можлива зворотня рефлексія від групи.

Примітка. В якості альтернативи мотиву «Безпечне місце та Внутрішні помічники» можна використати вправи: «Ваше безпечне і затишне місце» (*Ihr sicherer und geborgener Ort*) та «Ваш внутрішній помічник» (*Ihr innerer Helfer*) [31].

5.1. Альтернативна вправа «Ваш внутрішній помічник» (*Ihr innerer Helfer*) (Карта 25) [31].

Мета: віднайдення «внутрішніх помічників» (певних частин особистості),

які допомагатимуть у складних ситуаціях і надаватимуть внутрішню підтримку.

Інструкція. Уявіть, що Ви знаходитесь у прекрасному місці – можливо, у Вашому безпечному та затишному куточку або в іншому місці, яке приносить Вам спокій. Роздивіться цю чудову місцевість – що Ви бачите? Гори, дерева, воду, море... або щось інше?

Раптом вдалині Ви помічаєте маленький, затишний будиночок і повільно наближаєтеся до нього. З дверей будиночка виходить доброзичлива істота. Придивіться уважно: як вона виглядає? Це людина, казковий персонаж, янгол, супергерой тощо? Чи, можливо, це нагадує тварину або фантазійну істоту? Як би вона не виглядала, Ви одразу відчуваєте, що вона хоче лише добра – це Ваш Внутрішній Помічник.

Ви можете розповісти своєму внутрішньому помічнику про себе чи свої турботи, попросити поради або просто поспілкуватися. Ваш Внутрішній Помічник завжди буде поруч, підтримуючи вас. Це дарує Вам відчуття спокою, захисту та підтримки. Ви можете відчути, що більше не самотні, і усвідомити, що маєте доступ до своїх внутрішніх (несвідомих) і зцілюючих знань.

Щоб попрощатися з Внутрішнім помічником, потисніть йому руку та відчуйте приємне поколювання. Коли забажаєте, проведіть рукою, щоб знову відчути це поколювання, і поверніться до свого внутрішнього помічника. Він завжди буде поруч, коли Ви цього потребуєте.

Можливо, Вам буде корисно мати кілька різних внутрішніх помічників. Виберіть того, хто підходить: можливо, мудра істота для поради, ніжна і любляча – для розради, або дракон, велетень чи чаклун – для захисту.

5.2. Альтернативна вправа «Ваше безпечне і затишне місце» (The safer and geborgener Ort) (Карта 32) [31].

Мета: створення безпечного, захищеного, надійного місця у внутрішньому психічному просторі; відновлення почуття безпеки та захищеності.

Інструкція. Чи знали Ви, що всередині Вас є безпечне, затишне місце, куди Ви можете завжди звертатися?

Якщо хочете, закрийте очі та почніть уявляти своє нове, власне, безпечне і

затишне місце. Ви можете спертися на вже знайомі місця або створити свою власну фантазійну реальність. Не хвилюйтеся, Ваше місце не повинно бути створене за один день; у вас завжди буде можливість доповнити його. Подбайте про те, щоб Ваше місце було абсолютно безпечним, і використовуйте всі доступні засоби для його зміцнення.

Увага: уникайте запрошення людей до Вашого затишного місця!

Тепер настав час оформити своє місце так, щоб Ви почувалися там по-справжньому затишно. Оформіть його за власним вподобанням, наприклад, подушками чи ковдрою. Чи підходить це місце для Вас? Якщо Вам ще щось не зовсім подобається, виправте це, доки воно не буде відчуватися ідеальним.

А зараз приділіть трохи часу і відчуйте, як це — бути там. Використовуйте свої органи чуття для поглиблення досвіду: що Ви там можете почути, побачити, понюхати, відчутти на смак і дотик?

Побудьте ще трохи у своєму безпечному місці і насолоджуйтеся цим затишним почуттям. Відчуйте, як це відчуття стає більш інтенсивним із кожним Вашим візитом.

Примітка. Придумайте певний жест, який дозволить Вам негайно переміщатися у Ваше безпечне місце, наприклад, потерти вухо або постукати по внутрішній стороні зап'ястя.

Чим частіше Ви відвідуєте своє місце, тим швидше і легше Ви туди потрапляєте, відчуваєтеся більш захищеними, спокійними і розслабленими. З кожним разом Ваше місце стає ще приємнішим.

6. Саморефлексія.

Після виконання техніки учасники, за бажанням, надають зворотній зв'язок (описують те, що бачили, як змінилися їхні відчуття; який мають зараз внутрішній стан; ставлять питання, якщо такі з'явилися під час виконання техніки).

Домашнє завдання: Намальований образ варто помістити на помітному місці у квартирі або носити із собою за бажанням.

7. Питання-відповіді. Цей етап ми не випадково запланували, оскільки з практичного досвіду роботи виникає потреба педагогів уточнити певні аспекти роботи на занятті та/або деталі процесу взаємодії із технікою психопрактичного впливу.

8. Заключне слово. Психолог має подякувати учасникам за роботу під час опрацювання заявленої теми, психологічно підтримати вихователів у подальшій взаємодії. Наголосити на даті проведення наступного заняття, його мети тощо.

Заняття 2. Стабілізація психологічного стану спільноти ЗДО під час переміщення та перебування в укритті.

Мета: актуалізація стратегій стабілізації психоемоційного стану вихователів під час переміщення та перебування в укритті, який супроводжується виникненням тривоги та страху.

Завдання:

1) підвищення загального рівня обізнаності фахівців у питаннях стабілізації як власного психологічного стану, так і стану спільноти ЗДО (батьки вихованців, інші педагоги, дошкільники);

2) розвиток навичок використання методів, технік і допоміжних прийомів у контексті стабілізації психоемоційного стану за рахунок зменшення м'язової та психічної напруги (розслаблення), виведення назовні негативних емоцій, зниження тривоги, страху, професійного стресу, повернення відчуття контролю за ситуацією; стабільності, ясності та чіткості мислення тощо;

3) створення та/або віднайдення в уяві власне безпечного місця.

Необхідне забезпечення та обладнання: ручки, кольорові олівці (або пастель), листочки для записів (або блокноти), листи формату А4 для кожного учасника, стимульний матеріал для виконання вправ: будь-який предмет

квадратної форми, указка або олівець, ручка тощо, долонька середнього розміру з картону, фліп-чарт.

Кількість занять за темою: 1.

Ключові слова: ефект активізації, ефект відновлення, ефект заспокоєння, (МАК) метафоричні асоціативні карти, саморегуляція, стабілізація психологічного стану.

План другого заняття:

1. Вступне слово. Мотивація учасників.
2. Вправа-розминка (чек-ін.) із обговоренням.
3. Опрацювання методів стабілізації психологічного стану дорослих за рахунок дихальних практик, практик заземлення, технік вивільнення негативних емоцій, релаксаційних технік, когнітивних технік.
4. Опрацювання методів стабілізації психологічного стану дітей за рахунок релаксаційних технік та технік вивільнення психоемоційної напруги.
5. Саморефлексія.
6. Питання-відповіді.
7. Заключне слово.

Хід другого заняття:

1. **Вітальне слово. Мотивація учасників.**
2. **Вправа-розминка (чек-ін.) із обговоренням.** Учасники пишуть друкованими літерами кожен літеру свого імені на папері формату А4. Психолог ставить питання: Чи можуть літери Вашого імені або їхня форма розповісти іншим про Вас, що саме? Домалюйте відповідним чином кожен літеру, аби вона перетворилася в якийсь певний об'єкт, який втілює Вас: рису характеру, захоплення, досягнення тощо. *До прикладу, з літери можна намалювати шосе, гору, квіти, ноти, книгу тощо (Автори Lucas Dols, Anne van den Ouwelant, Sander van Goor).*
3. **Опрацювання методів стабілізації психологічного стану дорослих за рахунок дихальних практик, практик заземлення, технік вивільнення негативних емоцій, релаксаційних технік, когнітивних технік.**

Мета: ознайомитися із техніками стабілізації психоемоційного стану до/під час повітряних тривог.

Інструкція. Перш ніж приступити до практичного ознайомлення із психологічними техніками допомоги, психолог просить пригадати міні-лекційний матеріал із заняття №1. стосовно важливості застосування методів саморегуляції у кризових ситуаціях. Після того, пропонує педагогам виконати психопрактичні вправи (дихальні практики, практики заземлення, техніки вивільнення негативних емоцій, релаксаційні техніки, когнітивні техніки) для саморегуляції, які допомагають стабілізувати психоемоційний стан іншим дорослим та вихованцям, із наголосом їх застосування під час повітряних тривог.

Примітка: Виконання вправ може відбуватися в парах, у мікро-групах або ж згідно бажання учасників. Після теоретичного опрацювання до прикладу, в парах, учасники можуть презентувати практичне виконання кожної техніки у загальній групі окремо за бажанням та наголосити на необхідних аспектах її застосування. Застосовані в цьому занятті вправи можуть бути використані як роздаткові матеріали для кожного педагога.

3.1. Дихальні практики.

Вправа «Глибокий вдих» [37].

Мета: зняття напруги, відновлення психологічної рівноваги, спокою.

Інструкція: Спробуйте зробити дуже глибокий вдих. Настільки глибокий, щоб залоскотало всередині між бровами. Коли відчуєте дискомфорт, плавно та повільно видихніть. Повторіть вправу кілька разів.

Вправа «Рахунок у 3 етапи» [37, 42,43].

Мета: зняття напруги, розслаблення, зниження відчуття страху, тривоги, відновлення психологічного спокою.

Інструкція: Зручно сядьте, поставте ноги на землю та покладіть руки на коліна або обійміть їх. Відтак знайдіть очима предмет, на якому можна зосередити увагу. Почніть рахувати від 10 до 1. При цьому, коли називаєте кожну цифру, робіть вдих і повільний довгий видих.

Заплющіть очі. Знову порахуйте від 10 до 1, затримуючи подих на кожній

цифрі. Повільно видихайте й уявляйте, як із кожним видихом зменшується й зникає напруження. Не розплющуючи очей, знову порахуйте від 10 до 1. Цього разу уявіть, що повітря, яке видихаєте, пофарбоване в теплі пастельні відтінки. Із кожним видихом кольоровий туман стає густішим, перетворюється на хмаринки.

Вправа «Дихання по квадрату» [42,43].

Мета: зняття напруги, розслаблення, зниження відчуття страху, тривоги; концентрація на певній діяльності, повернення в ситуацію “тут і зараз”, активізація мислення, стабілізація емоційного стану.

Інструкція: Уявіть або знайдіть квадратний предмет, дивіться на нього і дихайте згідно інструкції: вертикальні грані - вдих/видих, горизонтальні – паузи; кожен вдих, видих, пауза мають тривати допоки йде рахунок від 1 до 4.

Вправа «Долонька» [52].

Мета: зняття напруги, негативних емоцій, відчуття страху, тривоги; відновлення психологічного спокою.

Інструкція: у разі, якщо емоції надто сильні, витягніть перед собою долоню, аби було видно кожен палець. Необхідно проводити вказівним пальцем іншої руки вгору і вниз, обводячи кожен палець іншої руки, при цьому дотримуючись таких правил (проводячи вказівним пальцем вгору - вдихніть, спускаючи палець до середини простору між двома пальцями видихаємо і так потрібно обвести кожен палець руки).

Вправа «Зосереджене дихання» [37].

Мета: розслаблення, зниження відчуття страху, тривоги, відновлення психологічного спокою, повернення в ситуацію “тут і зараз”, повернення вектора уваги на себе з ситуації.

Інструкція: Зосередьте увагу на власному диханні. Вдихніть через ніс, видихніть повільно через ніс, концентруючись на відчуттях, спостерігаючи як піднімається та опускається живіт, грудна клітка.

3.2. Практики заземлення.

Вправа «Часткове заземлення при стійкому відчутті свого тіла» [37].

Мета: зняття напруги, відновлення відчуття психологічної та фізичної опори, зменшення панічної атаки, зниження відчуття страху, тривоги; повернення вектору відчуттів від ситуації до відчуттів власного тіла, повернення відчуття контролю, стабілізація психологічного стану.

Інструкція: Станьте прямо та міцно притисніть ноги до землі. Зосередьтеся на відчуттях у ногах; на тому, як тримаєте рівновагу. Відчуйте своє тіло від ступнів до маківки. Якщо можете, поприсідайте, повідтискайтеся від підлоги, пострибайте, зробіть елементарні фізичні вправи, при цьому сконцентруйтеся на фізичних відчуттях. Можете навіть потанцювати з дітьми. Якщо не маєте такої змоги, сконцентруйтеся на диханні. Що частіше це робитимете, то ліпше.

Вправа «Синхронізація» [37].

Мета: відновлення психологічної і фізичної рівноваги.

Інструкція: Стати на підлогу, ноги поряд, руки опущені. Робити рух руками вперед - вгору, із синхронним підйомом стоп на пальці. Потім різко з видихом опустити руки вниз із синхронним опусканням ніг на п'яти, злегка вдаряючи п'ятами об підлогу.

3.3. Техніки на вивільнення негативних емоцій.

Вправа на вираження негативних емоцій [37, 52].

Мета: вираження негативних емоцій, розслаблення, відновлення внутрішньої рівноваги.

Інструкція: Вправа може проводитися з урахування вибору тієї чи тієї модифікації.

Модифікація 1. Коли відчуваєте сильні негативні емоції: страх, тривога, смуток, зневіра тощо, сконцентруйтеся на цій емоції, відчуйте цю емоцію в тілі. Запитайте у себе: Якого кольору та форми ця емоція? Якого вона розміру? Яка вона на дотик? Якою частиною тіла вона відчувається найсильніше? В якій частині тіла «живе» ця емоція? Опишіть, як відчуваєте цю емоцію та проживіть її до кінця.

Модифікація 2. Коли відчуваєте сильні негативні емоції: страх, тривога, смуток, зневіра тощо, сконцентруйтеся на цій емоції, відчуйте цю емоцію в тілі.

Дозвольте цій емоції бути, відчуйте, як переживаєте цю емоцію, побудьте хвилину в цьому стані. Зробіть глибокий вдих і видих, відпустіть цю емоцію. Відчуйте, як ця емоція поширюється вашим тілом зверху і донизу і через Ваші ступні йде у землю. Зробіть глибокий вдих, видих, відчуйте як спокій поширюється Вашим тілом.

Вправа «Позбуваємося автоматичних деструктивних думок» [37].

Мета: запобігання агресивним проявам, вираження емоційного стану через письмо.

Інструкція: Заведіть окремий щоденник або зошит. Щоранку або в той момент, коли «накривають» емоції, виникають самі по собі автоматичні думки, що заважають, спричиняють тривогу, страх, агресію, записуйте у щоденнику все, що спадає на думку, без цензури і самокритики, не перечитуючи написане. Виконуйте цей ритуал одразу після того, як прокинетесь, або коли треба виразити негативні емоції, нав'язливі думки, які заважають.

Вправа «Позбуваємося роздратування та втоми» [37].

Мета: зняття напруги, вивільнення негативних емоцій, роздратування, агресії; нормалізація емоційного стану.

Інструкція: Сядьте на стілець, трохи витягніть ноги, звісьте руки донизу. Уявіть, що потік роздратування і втоми “витікає” з кистей рук у землю. Візуалізуйте, ніби він струмує від голови до плечей, досягає ліктів, струменить до кистей і через кінчики пальців просочується вниз, у землю. Коли будете готові закінчити вправу, злегка потрясіть кистями, щоб остаточно позбутися всіх переживань. Легко встаньте, пройдіть кабінетом або кімнатою. Усміхніться собі й будьте впевнені в собі.

3.4. Релаксаційні техніки.

Вправа «Підсилення тремтіння» [37].

Мета: зняття м'язової напруги за рахунок підсилення тремтіння, відновлення фізичної рівноваги.

Інструкція: Якщо Ви відчуваєте тремтіння в будь-якій частині тіла, або всього тіла, намагайтеся свідомо підсилити тремтіння, зробити його помітнішим,

усвідомленим, тремтіть всім тілом або його частиною поки не заспокоїтесь або не почнете плакати.

Вправа «Оберіг як плацебо» [37].

Мета: відновлення відчуття безпеки, спокою, зняття напруги, розслаблення.

Інструкція: Уявіть свій власний символ захисту – умовний оберіг, який охороняє Ваше життя та внутрішні ресурси. Намалюйте оберіг, який ви уявили, на маленькому листочку і носіть його із собою.

Вправа «Об’єкти прихильності» [35].

Мета: зняття напруги, зниження відчуття страху, тривоги, відновлення психологічного спокою.

Інструкція. Уявіть декілька «заспокійливих», «прихильних» Вам образів людей, тварин, рослин або духовних осіб. Оберіть один або кілька найбільш ресурсних образів, сконцентруйтеся на них, відчуйте енергію кожного.

3.5. Когнітивні практики.

Вправа «Стоп внутрішній діалог» [37].

Мета: призупинення внутрішнього діалогу задля адекватного реагування у стресовій ситуації, віднайдення виходу зі складної ситуації, збереження фізичних та ментальних сил.

Інструкція: Вправа може проводитися з урахування вибору того чи того способу.

I спосіб. Заплющте очі й спробуйте розслабитись. Уявіть широке озеро з чистою водою. Над ним розкинулося високе чисте та прозоре небо. Будь-яка думка, яку висловлює внутрішній голос, порушує спокій цього озера. Поверхнею води розходяться кола, озеро хвилюється і стає каламутним. Намагайтеся якомога довше зберігати чистою і рівною поверхню уявної водойми.

II спосіб. Уявіть величезну кулю, яка починає розгойдуватися, щойно внутрішній голос починає діалог. Ваше завдання - поступово припинити розгойдування, а відтак якомога довше зберігати кулю нерухомою.

III спосіб. Рахуйте, поки внутрішній голос знову щось не скаже. Якщо не

втримаєте якоїсь думки під час рахунку, починайте спочатку. Намагайтеся рахувати щоразу довше. Так чітко зрозумієте чи прогресуєте, чи маєте докладати більше зусиль.

Альтернативна техніка «Стоп» (Stopp-Technik) (Карта 56) [31].

Мета: призупинення внутрішніх негативних думок, почуттів, образів задля адекватного реагування у стресовій ситуації; віднайдення виходу зі складної психологічної ситуації, збереження фізичних та ментальних сил.

Інструкція. На дорозі ми гальмуємо і зупиняємося на червоне світло або біля знаку «Стоп». Це лише одне з багатьох правил, які супроводжують нас у повсякденному житті. А чи замислювалися Ви над тим, щоб встановити подібні правила для своїх думок?

Техніка «Стоп» допоможе Вам зупинити «карусель думок» і позбутися повторюваних обтяжливих думок. Зупиняйте всі негативні думки, почуття, образи й тілесні відчуття, які вас турбують, за допомогою власного правила «Стоп».

Уявіть собі знак «Стоп». Він може бути схожим на класичний червоний дорожній знак або виглядати по-іншому — на Ваш розсуд. Можливо, Вам буде корисно створити власний варіант знака, щоб уявляти його щоразу, коли з'являються негативні думки. Ви також можете повісити цей знак удома чи взяти із собою на роботу для нагадування. Якщо класичний знак Вам не підходить, придумайте альтернативу, наприклад, червону картку, як у футболі, або жест «тайм-аут» (рука утворює літеру «Т»).

Нові правила потребують практики, аби вони стали звичкою. Починайте тренуватися вже зараз! Спершу корисно вимовляти слово «Стоп!» вголос. Ви також можете розповісти близькій людині про свій метод. Якщо ця людина помітить, що Ви «застрягли» у думках, вона теж може сказати «Стоп!». Чим частіше Ви будете використовувати техніку, тим легше буде зупиняти небажані думки, які тепер зупинятимуться перед Вашим знаком «Стоп».

4. Опрацювання методів стабілізації психологічного стану дітей за рахунок релаксаційних технік та технік вивільнення психоемоційної напруги.

Мета: ознайомитися із техніками стабілізації психоемоційного стану дітей до/під час повітряних тривог, враховуючи вікові особливості (молодший, середній, старший дошкільний вік).

Інструкція. Психолог пропонує педагогам виконати психопрактичні вправи (практики розслаблення (релаксаційні техніки)), техніки вивільнення емоційної напруги) для саморегуляції психоемоційного стану дітей, із наголосом їх застосування до/під час повітряних тривог.

Задля ефективного проведення із вихованцями технік психоемоційного впливу, варто дотримуватися загальних рекомендацій: підшукати тихе місце подалі від відволікаючих факторів; намагатися пояснювати правила гри зрозумілою й доступною для дітей мовою; дозувати проведення технік із урахуванням психологічного стану підопічних та готовності їхнього сприйняття; спостерігати за дітьми, наскільки вони залучені у процес, за можливості спробувати знову.

Примітка: Виконання вправ може відбуватися в парах, у мікро-групах або за бажанням учасників. Після теоретичного опрацювання, до прикладу, в парах, учасники можуть презентувати практичне виконання кожної техніки у загальній групі окремо за бажанням та наголосити на необхідних аспектах її застосування. Застосовані в цьому занятті вправи можуть бути використані як роздаткові матеріали для кожного педагога.

4.1. Практики розслаблення (релаксаційні техніки).

Вправа «Метелик» [52].

Мета: зняття напруги, розслаблення, стабілізація психологічного стану.

Вік: середній та старший дошкільний.

Інструкція: «Пропоную пограти в цікаву гру. Спробуймо за допомогою наших ручок зробимо метелика, ось таким чином (маємо показати як робити: руки навпроти грудної клітини, зап'ястя схрещені). У наших метеликів є

крильця - це наші долоньки і пальчики, спробуймо ними помахати. Хай наші метелики трошки політають, за допомогою крилець, з кожним нашим подихом на метеликів, вони підніматимуться все вище і вище. Здається, що ми дуже сподобалися нашим метеликам, і вони хочуть нас обійняти ... Спробуймо їм допомогти так, як це роблю я (*маємо показати як ...*). Махаємо крильцями і наші метелики спускаються нижче і нижче до наших плечей. Ось наш метелик обіймає нас за плечі (*показуємо, як махати руками немов крильцями і повільно спускаємо метелика до рівня плечей, праву руку кладемо на ліве плече, ліву - на праве*). Наші метелики дуже раді нас обійняти. Хай ще трошки нас пообіймають Метелик може погладити нас своїми крильцями. Можливо, метелики хочуть щось приємне сказати, нехай скажуть

Отже, наші метелики нас обійняли, сказали щось приємне, політали, зараз наші метелики хочуть відлетіти, спробуємо їм допомогти. Метелики починають махати крильцями, піднімаються до гори (*маємо підніти схрещені руки*), метелики відлітають (*маємо показати, як розхрещуються руки*)»

Авторська вправа «Улюблена іграшка».

Мета: відновлення почуття безпеки, зниження тривожності, страху, нормалізація емоційного стану, психічного спокою.

Вік: молодший дошкільний.

Інструкція: Запропонувати дитині пригадати свою улюблену іграшку як можна детально, згадати її ім'я, розмір. Нехай дитина зосередиться на образі своїх іграшки, відчує, що бере цю іграшку в руки, обіймає. Відчує спокій, радість, які виникають внаслідок взаємодії із цією іграшкою, відчує, що дитина не одна, поряд із нею її друг. Після цього, дитина має намалювати свою іграшку.

Примітка: з досвіду роботи авторську вправу було застосовано з дітьми молодшого дошкільного віку одразу після масштабної тривоги. Спостереження дозволило констатувати, що психологічний стан дітей нормалізувався. Але, оскільки жодних психологічних вимірів не було проведено задля утвердження її дієвості та ефективності, рекомендується обережне її використання.

Авторська вправа «Захисний Оберіг».

Мета: відновлення почуття безпеки, зниження тривожності, подолання страху.

Вік: молодший, середній, старший дошкільний.

Інструкція: Дитина разом із батьками вдома має зробити маленьку поробку – Захисний Оберіг, саме так як захоче вона сама і який завжди носитиме із собою (братиме із собою в укриття). Під час створення Захисного Оберегу, батьки мають наголошувати дитині, що коли їх не буде поряд, цей Захисний Оберіг буде завжди із нею, оберігатиме її, захищатиме під час перебування в укритті в дитячому садочку, допомагатиме.

Примітка: з досвіду роботи авторську вправу було створено як відповідь на запит із боку батьків дитини віком 6,5 років, яка боялася ходити до укриття після масштабної тривоги. Спостереження дозволило констатувати, що дитина стала спокійнішою, почала погоджуватися кілька годин посидіти в укритті і почекати батьків, могла трохи погратися (до створення Захисного Оберегу зазвичай була емоційна реакція, крик, наголос, що хоче до батьків, адже раніше батьки мали відразу після тривоги забирати дитину). Але, оскільки жодних психологічних вимірів не було проведено задля утвердження її дієвості та ефективності, рекомендується обережне її використання, оскільки неконтрольований психологічно процес розробки Оберегу може принести несподівані наслідки.

Авторська вправа «Дружня підтримка».

Мета: закріплення та утвердження відчуття єднання; сприяння розслабленню, встановленню спокійної атмосфери у групі.

Вік: молодший, середній, старший дошкільний.

Примітка: Рекомендоване виконання всіма учасниками спільноти ЗДО після спускання до укриття.

Авторська вправа була створена у травні 2022 року на початку повномасштабного вторгнення рф (московії) в Україну.

Інструкція: «Візьмемося за руки всі разом і утворимо велике коло. Пропоную кожному по черзі подивитися в очі своєму сусідові, який стоїть

праворуч, посміхнутися йому. Молодці. Так само посміхнемося сусідові, що стоїть ліворуч. Роздивимося довкола, побачимо скільки нас багато, ми всі разом, як єдине ціле Постоїмо так ще трохи Зараз відсутимо руки один одного, але ми все одно залишимося всі разом, як єдине ціле (*під час перебування в колі, за бажанням, можна заспівати надихаючу пісню (до прикладу про Україну)*)).

4.2. Вивільнення емоційної напруги.

Вправа «Сонце і місяць» [37].

Мета: вираз негативних емоцій, розслаблення.

Вік: молодший, середній, старший дошкільний.

Інструкція: Спершу вихователь і діти домовляються про вербальні сигнали («Сонце» та «Місяць»), потім починають гру. За сигналом «Сонце» діти мають почати інтенсивно рухатися всі тілом. Плавність та інтенсивність рухів кожен обирає самостійно. За сигналом «Місяць» діти мають залишитись у тих позах, у яких їх застав вербальний сигнал, при цьому напружуючи все тіло.

Вправа «Пташенята» [37].

Мета: зниження емоційного напруження; відновлення позитивного емоційного тла.

Вік: молодший, середній, старший дошкільний.

Інструкція: Діти стають рівно, випрямляють спину, ставлять ноги на ширину плеч. Розставляють руки в сторону, нахиляються вперед, піднімають руки вгору. У такому положенні махають руками вгору-вниз, імітуючи рухи пташиних крил.

Примітка: вихователь має показати та кілька разів виконати вправу разом із дітьми. Зробити наголос на тому, що не варто сильно піднімати голову вгору, інакше можна потягнути шию. Саме тому під час виконання вправи варто дивитися перед собою.

Вправа «Праля» [37].

Мета: зниження емоційного та фізичного напруження.

Вік: середній, старший дошкільний.

Інструкція: Вихователь читає вірш і показує рухи, діти мають повторювати

за ним:

Ляльчине вбраннячко я заберу (*вистягають руки на рівні грудей, стискають і розтискають кулачки, ніби щось беруть*);

Ляльчине убраннячко поперу (*опускають руки вниз, стискають долоні в кулачок, а відтак роблять “пружинку” і рухають руками вгору вниз*);

Почеплю вбраннячко на шнурі (*повертаються праворуч - ліворуч і водночас роблять кругові рухи руками, ніби викручують одяг*);

Посушу вбраннячко у дворі (*напів присідають, а відтак піднімають і тягнуться руками вгору праворуч, а потім ліворуч*);

Сонечко буде світити, ляльчину хустку білити (*кладуть праву руку на пояс і тягнуться лівою рукою праворуч угору, а відтак кладуть ліву руку на пояс і тягнуться правою рукою вгору ліворуч*);

Буде вітерець повівати, буде вбрання висихати (*махують руками до себе і від себе*).

5. Саморефлексія: Як змінився Ваш психологічний стан після виконання технік? Які техніки Ви можете використати для самодопомоги? Які техніки Ви вважаєте найбільш ефективними у використанні з дітьми? Чому саме, обґрунтуйте?

6. Питання-відповіді. Цей етап ми не випадково запланували, оскільки з практичного досвіду роботи виникає потреба педагогів уточнити певні аспекти роботи на занятті та/або деталі процесу взаємодії із технікою психопрактичного впливу.

7. Заключне слово. Психолог має подякувати учасникам за роботу під час опрацювання заявленої теми, психологічно підтримати вихователів у подальшій взаємодії. Наголосити на даті проведення наступного заняття, його мети тощо.

Заняття 3. Психологічний супровід вихованців під час повітряних тривог: практичне опрацювання.

Мета: практична актуалізація процесу психологічного супроводу вихованців під час переміщення та перебування в укритті.

Завдання:

- 1) створення «оптимально безпечних» психологічних умов під час переміщення та перебування в укритті для педагогів та дошкільників;
- 2) ознайомлення та опрацювання практичних рекомендацій знайомства дітей із приміщенням укриття, «іграшками-захисниками, які там мешкають»;
- 3) підвищення рівня власної психологічної готовності та вихованців до нагальної умови переміщення в укриття, викликаній оголошенням повітряної тривоги (*пропрацювання алгоритму дій під час оголошення тривоги*);
- 4) надання психологічної підтримки дошкільникам під час перебування в укритті; ознайомлення з правилами стабілізації психологічного стану дошкільників після відбою тривоги.

Необхідне забезпечення та обладнання: додаткові матеріали (Додатки 3., 3.1. та 3.2. до Заняття 3), ручки, листочки для записів (або блокноти) для кожного учасника.

Кількість занять за темою: 1.

Ключові слова: метафоричний інструмент, психологічна казка, психологічна підтримка, психологічний супровід, рекомендації, стрес.

План заняття:

1. Вступне слово.
2. Вправа-розминка (чек-ін.).
3. Опрацювання рекомендацій зі зменшення стресового навантаження у ситуації переміщення та спускання до укриття.
 - 3.1. Опрацювання авторських психологічних казок «Подорож до маленьких Помічників /Друзів, які живуть в Укритті» для дітей 2-3 років та 4-6 років.
4. Опрацювання методів стабілізації психологічного стану дорослих та дітей під час перебування в укритті за рахунок дихальних практик, практик заземлення, релаксаційних технік, технік вивільнення негативних емоцій, когнітивних практик.
5. Саморефлексія.

6. Питання-відповіді.
7. Заключне слово.

Хід заняття:

1. Вступне слово.

2. Вправа-розминка (чек-ін.). Психолог просить педагогів знайти в телефоні або намалювати власноруч кольоровими олівцями смайлик, який асоціюється у них із їхнім настроєм (*Автори Lucas Dols, Anne van den Ouwelant, Sander van Goor*).

3. Опрацювання рекомендацій зі зменшення стресового навантаження у ситуації переміщення до укриття.

Мета: зниження емоційного та фізичного напруження спільноти ЗДО під час переміщення до укриття.

Інструкція: Опрацювання рекомендацій може відбуватися в парах, у трійках або ж у мікро-групах. До виконання має бути долучено матеріал із додатків (Додаток 3, 3.1.). Після теоретичного опрацювання до прикладу, в парах, учасники можуть презентувати практичне виконання рекомендацій у загальній групі окремо за бажанням та наголосити на необхідних аспектах застосування рекомендацій.

Загальні рекомендації зі зменшення стресового навантаження у ситуації переміщення до укриття [24, 52].

-  Під час підготовки до спускання в укриття та самого переміщення в укриття, необхідно демонструвати своєю поведінкою дітям спокій та впевненість; жестами показувати, що все добре, що Ви контролюєте ситуацію. Варто пам'ятати: «Спокійний дорослий - спокійна дитина». Це допоможе запобігти виникненню тривоги та стресу у дітей.
-  Голос має бути спокійним, впевненим, уникати підвищення голосу та крику, говорити звичайним тоном. Необхідно проговорювати інструкції дітям чітко, короткими фразами аби уникнути розгубленості дітей. Необхідно до того ж весь час заохочувати та хвалити дітей (до прикладу, які молодці, що так швидко збираєтеся). Попросити дітей уважно слухати інструкції і

виконувати все, що Ви говорите якнайшвидше. Це допоможе запобігти паніці, метушні, діти відчуватимуть, що дорослий контролює ситуацію. Наймолодшим можна сказати, що ми підемо в «Будиночок укриття», де ми були раніше, в гості до іграшок, де ми будемо гратися.

✚ Вранці варто ще раз нагадати дітям покроково, що Ви і вони будете робити, після того, як пролунає сигнал тривоги, як всі підете в гості до укриття (Друзів із укриття).

✚ Бажано за можливості прописати покроково, що саме Ви будете робити після того, як пролунає сигнал повітряної тривоги. Покласти цей лист (схему) на видне місце (це може бути, до прикладу: візьму журнал відвідувань дітей, вимкну світло. Кілька разів проговорити в голос запланований алгоритм дій). Це допоможе після сигналу тривоги залишатися організованим, тримати ситуацію під контролем, зменшити тривогу під час хвилювання).

✚ Варто пам'ятати, що існує психологічний феномен зараження емоційним станом від дорослого до дітей та навпаки. Тож, задля уникнення розповсюдження зайвої емоційної реакції розгублення та паніки, необхідно тримати власні емоції під контролем та залишатися спокійним, холоднокривним.

✚ Можна перетворити спускання в укриття в гру. При цьому, уникати використовувати фразу: «ми ховаємося». Варто проговорити: «Все добре, ми йдемо в укриття (Будиночок Укриття), в найбезпечніше місце у садочку, в гості до іграшок (наших Героїв Дізі та Скай), які там живуть, до яких ми раніше ходили, вони чекають на нас»; «Йдемо в укриття, щоб усім садочком бути разом».

✚ Перед першим спускання в укриття провести “ознайомчу екскурсію” до укриття, показати де воно знаходиться, як воно виглядає назовні та всередині, що в ньому є, які іграшки, приладдя; варто дозволити подивитися речі, які в ньому є, потримати їх, походити в укритті (навіть, погратися або

виконати психологічну вправу на стабілізацію (Додаток 2.)).

Зазначити, що це «незвичайний Будиночок», в ньому живуть іграшки, показати іграшки, назвати їх імена (до прикладу героїв розроблених казок Дізі та Скай (Додаток 3.2.) (спільне ім'я для всіх груп), але інколи їм стає трохи самотньо. Вони дуже люблять гратися з дітками, іншими іграшками, спостерігати як граються дітки один із одним, тому, коли лунатиме сирена, ми будемо ходити до них у гості, гратися в їх Будиночку. Ми будемо спілкуватися один із одним, грати в рухливі ігри, щоб їм було веселіше у своєму домі.

Якщо сигнал повітряної тривоги пролунає до того, як діти побувають на «ознайомчій екскурсії», пояснити що ми зараз ідемо до «Будиночку укриття», в гості до іграшок, будемо там гратися. Варто розповісти вищенаписану історію про іграшки.

-  Нагадати та повторно надіслати батькам відео «Сирена - моя помічниця».
-  За необхідності варто робити періодичні умовні репетиції спускання в укриття (до прикладу, під час прогулянки, проходячи повз або біля укриття, спуститися до нього з метою дослідження та звикання до цього місця).
-  У випадках складнощів дитини під час спускання до укриття, варто попросити батьків, щоб дитина самостійно обрала вдома іграшку, з якою вона б хотіла спускатися до «Будиночку укриття»; хай навіть ця іграшка буде старенька, але якщо дитина хоче її з собою взяти, необхідно дозволити. Таким чином, дитина піклуватиметься про цю іграшку, беручи її із собою в укриття, що може посприяти стабілізації психологічного стану самої дитини.
-  Або ж можна обрати ОДНУ іграшку ДЛЯ ВСІЄЇ групи, яку діти БРАТИМУТЬ із собою в укриття, піклуючись про неї (у цьому випадку вихователь має обрати одну іграшку, середнього або великого розміру (тварину або ляльку), показати цю іграшку дітям (назвати ім'я), розповісти трохи про неї, сказати, що вона вважає дітей своїми друзями та хоче завжди бути разом із ними, запропонувати дітям попідкуватися про неї, взяти з собою в будиночок, найбезпечніше місце, сказати, що ніхто крім них не

зможе про неї піклуватися. Це дозволить їм відчувати, що є “хтось” про кого вони можуть та мають піклуватися, що може знизити рівень тривоги.

✚ Покласти в коридорі велику іграшку біля виходу в будівлі садочка, показати її, сказати ім'я іграшки, дозволити дітям її потримати, і пояснити, що коли ми спустатимемося в будиночок, дітям бажано пам'ятати про те, що варто взяти іграшку із собою, щоб вона не залишилась сама в садочку. Це дозволить відчувати дітям, що є “хтось” про кого вони можуть / мають піклуватися, це знизить стрес, тривогу.

✚ Нагадувати дітям, що дорослі роблять усе, заради їхнього захисту, окрім того, всіх захищають Супергерої (Супер Захисники, або просто Захисники повітряного простору, Янголи неба), які своєю Суперзброєю зробили захисне коло над укриттям, а іграшки їм допомагають. Звуком сирени вони попереджають про те, що їхня Суперзброя активована і нищить все, що летить, але в цей час усім обов'язково варто перебувати в найбезпечнішому місці – в укритті.

✚ Якщо Ви відчуваєте, що починається внутрішній діалог, який забирає зайві сили, не є корисним, підвищує тривожність, страхи, спричиняє паніку, сумніви, спробуйте ПРИПИНИТИ діалог за допомогою технік (Див. заняття 2.).

✚ Якщо відчуваєте агресію, роздратування, злість або інші негативні емоції, виникають неприємні спогади, спробуйте свій стан “перемкнути” на спокійний емоційний. Коли стане нагода та можливість, необхідно обов'язкове вираження негативних емоцій (можна до прикладу, використати методики “Сейф”, “Вимикайте агресію”, визначення часу для вираження емоцій тощо (Додаток 3.1).

✚ Якщо дитина починає плакати, злитись, дратуватись або виникають інші поведінкові реакції, спричинені переживанням негативних емоцій, страхом, тривогою, спричинені потребою спускання в укриття, варто пам'ятати, що дитині страшно, вона намагається таким чином виразити свої емоції. Діти можуть лише таким чином виразити свої емоції, коли відчувають тривогу

або страх. Це нормальна реакція на ненормальну ситуацію. Необхідно сказати, що Ви бачите поведінкові реакції дитини, емоції, які спричинили їх виникнення у дитини. Скажіть, наприклад, я бачу, що ти плачеш, тобі страшно, я поруч з тобою, я зроблю все, щоб захистити тебе, ми зараз підемо в укриття - це найбезпечніше місце в садочку, будемо там всі разом.

Необхідно наголосити, що окрім мене, з тобою буде ще один твій друг - твоя іграшка, яку ти прин/ (если) іс із дому (ту, яку дитина хотіла взяти в укриття), вона буде із тобою. Ти можеш там із нею погратися.

Якщо дитина злиться, зазначити «я бачу, що ти розкидаєш речі, бо злишся, можливо ти відчуваєш розгубленість. Я поруч із тобою, я зроблю все, щоб тебе захистити, ми зараз підемо в найбезпечніше місце - в будиночок, в який ми ходили. Ось твоя іграшка, яку ти приніс із дому, як її звати? Можливо їй страшно, попідуйся про неї, обійми, вона твій друг, крім тебе про неї ніхто не зможе потурбуватися. Можливо, візьмеш іграшку з собою в укриття, там нам буде безпечно, і іграшці теж». Необхідно заспокоїти дитину зрозумілими для неї словами. Можете після цього її обійняти. Варто говорити спокійним голосом.

Для вираження роздратування, агресії, злості, що виникли в укритті, можна буде порвати папір, намалювати у вигляді каракуль всі негативні емоції, пожмакати папір, що сильніше і кинути в бік.

✚ В укритті можна грати в настільні ігри, читати казки, малювати олівцями, різнокольоровою крейдою; можна запропонувати дітям зробити спільний будиночок із конструктора, виконати рухливі ігри; можна запропонувати дітям знайти певну кількість предметів одного кольору або форми (назвати конкретний колір або форму); можна взяти іграшку і запропонувати скласти спільну казку про неї, передаючи її по колу, в кого буде в руках іграшка, той говорить по 1-2 реченнях, продовжуючи історію (з досвіду роботи, діти можуть гратися довгий час в цю гру); можна запропонувати дітям намалювати спільний малюнок, поділивши їх на команди або запропонувати інші командні ігри.

✚ Варто виконувати техніки для стабілізації (Додаток 3.1.), орієнтуючись на

психологічний стан дітей. Перед тим, як вийти з укриття, діти можуть виконати вправу “Собачка”, скинувши з себе таким чином напругу. Спустившись в укриття бажано виконати вправу “Квітка і свічка”, “Метелик”. Якщо дитина злиться, роздратована, напружена - вправу “Лимон” (Додаток 3., 3.1. 3.2.).

Примітка. З досвіду роботи, під час перебування в приміщенні укриття молодші та старші дошкільники можуть мати актуалізовану потребу в тілесному контакті (обійми) та спільній індивідуальній взаємодії із значущими дорослими (приблизно від трьох до десяти хвилин) задля психоемоційної стабілізації, відчуття емоційної підтримки та відчуття психологічної присутності дорослого поряд.

Альтернативою може стати словесна підтримка або спільна діяльність без фізичного дотику (до прикладу, запропонувати дитині намалювати поряд із дорослим за його об'єктивного спостереження, розказати віршик або казку, заспівати пісню, запропонувати знайти картинку до вподоби в книзі та скласти розповідь про неї).

3.1. Опрацювання авторських психологічних казок «Подорож до маленьких Помічників / Друзів, які живуть в Укритті».

Мета: знайомство вихователів із допоміжним метафоричним інструментом приміщення дошкільників до укриття за допомогою застосування авторських психологічних казок «Подорож до маленьких Помічників / Друзів, які живуть в укритті», модифікованих для дітей 2-3 та 4-6 років.

Інструкція: Ознайомлення та подальше опрацювання казок може відбуватися в парах, у мікро-групах або ж за бажанням учасників. До виконання може бути долучено матеріал у додатках (Додаток 3.2.). Після теоретичного опрацювання, до прикладу, в парах, учасники можуть презентувати практичне виконання у загальній групі окремо за бажанням та наголосити на необхідних аспектах застосування метафоричного матеріалу. За необхідності можуть бути поставлені питання з приводу імплементації метафоричного інструментарію у вигляді психологічних казок для дітей зазначеного віку з метою психологічного

супроводу в укриття під час повітряних тривог.

Варто пояснити вихователям особливості апробації/імплементации психологічних казок (Додаток 3.2.).

Коротка інформація з апробації/імплементации авторських казок:

Запропонована авторська казка «Подорож до маленьких Помічників / Друзів, які живуть в укритті» вперше була апробована та застосована для знайомства дітей дошкільного віку з приміщенням укриття на базі закладів дошкільної освіти Дніпровського району міста Києва: ДНЗ №554 (загального типу) та ДНЗ №501 (компенсуючого типу, спеціального для дітей із порушенням зору) у вересні 2022 року.

Вибірка складалася з 80-90 дітей, віком від 2 до 7 років. Після імплементации розробленої нами психологічної казки проведено спостереження за вихованцями ЗДО та бесіди з педагогами задля виявлення ефективності дії розробленого метафоричного інструменту, з метою сприяння психологічному супроводу дітей в укриття під час повітряних тривог.

В результаті застосування, було виявлено такі зміни:

1. Поведінка дошкільників в укритті вказувала на «відносне почуття певної безпеки» під час повітряних тривог. Зі спостереження за перебуванням дітей просто неба «дошкільники самі починали відразу збиратися, якщо перебували на вулиці та навіть швидше вихователів бігли в укриття; самі вели дорослих, тих, які перебували поряд, до укриття. І найцікавіше, під час тривоги нікого з педагогів із укриття не відпускали, якщо їм треба було вийти, починали вмовляти, говорили, щоб там небезпечно. Деякі діти навіть не хотіли йти із укриття, коли батьки їх забирали під час тривоги».

Примітка до вищенаведеного п.1.: Оскільки при застосуванні розробленої казки нами не було детально проведено дослідження впливу метафоричного інструменту на соціальні прояви поведінкових аспектів дошкільників та їх наслідки, ми рекомендуємо в свою чергу виважено ставитися до наслідків, отриманих на практиці в результаті застосування психологічної казки. У свою чергу ми спробували мінімізувати неочікувані наслідки на психіку дітей за

допомогою детального опрацювання цілі та задач розробки подібного роду інструментарію впливу, адже нашою головною метою було сприяння психологічному супроводу процесу знайомства, переміщення та перебування в укритті вихованців закладів освіти України під час повітряних тривог.

2. Досвід роботи з вихованцями середнього та старшого дошкільного віку частково призвів до доповнення загального сценарію розробленої психологічної казки казковими елементами та новими деталями, вигаданими дітьми, які пов'язані зі здатністю «Друзів-Помічників» оберігати та захищати дітей під час перебування в укритті (до прикладу, наявність у Дізі та Скай «Суперзброї» та «Захисного Куполу» над укриттям, створеного іграшками тощо).

3. Досвід творчого підходу у роботі з дітьми призвів до актуалізації у дошкільників власних подієвих копінг-стратегій під час перебування в укритті «Діти середньої та старшої групи одного із ЗДО з власної ініціативи часто співали всі разом обрані ними пісні, до прикладу: "Стефанія", "Червона калина", "Батько наш Бандера" та гімн України, роблячи це часто під час вибухів і під час крокування в укриття задля власної психологічної стабілізації».

В цілому, важливо відмітити, що дошкільники, до яких було застосовано казку, поводити себе в укритті «відносно спокійно», не плакали, проявляли інтерес до ігор, малювання, часто спілкувалися з дорослими та однолітками, виявляли інтерес до слухання казок.

Імена персонажів казки підібрано з сучасних мультфільмів «Супер крила» та «Щенячий патруль». Вказані герої допомагають іншим людям і тваринкам, що привертає неабияку увагу дошкільнят, виступають символом для миттєвого пригадування та позитивним «якорем».

Використовуючи наочний матеріал бажано надати дітям трохи часу, аби вони змогли уважніше роздивитися презентоване і лише потім продовжувати розповідь. Оскільки наочність є вельми вагомим допоміжним матеріалом для покращення сприймання сюжету казки, важливо, щоб іграшки постійно під час розповіді залишалися в полі зору дітей (було б добре тримати іграшки в руках, розповідаючи історію маленьких помічників). Окрім того, вихователь може

використати фліп-чарт або великий екран для демонстрації наочності.

З досвіду роботи, у разі, якщо та чи та дитина відчуватиме страх, можна надати потримати одну з іграшок до рук дитини (розмір іграшок має бути однаковим), зазначивши, що Дізі та Скай побачили, що ти засмути(лася)/вся і захотіли підійти до тебе, аби побути поряд та підтримати. До того ж важливо при цьому вербально наголосити, що «ми всі разом, я та інші дорослі роблять все, щоби тебе захистити; окрім цього, нагадати, що нас усіх захищають наші Супергерої (можна застосувати Захисники неба), а також наші Друзі.

У разі необхідності залучення до певної групи дітей у садочку новоприбулої дитини, рекомендоване ознайомлення її із авторською казкою «Подорож до маленьких Помічників / Друзів, які живуть в Укритті» та казковими Друзями Дізі та Скай, які там мешкають.

Окремо, можна запропонувати час від часу, аби діти віталися з Дізі та Скай, щоб кожен мав можливість періодично потримати в руці іграшки по черзі (мається на увазі кожна група дітей, які перебувають в різних кімнатах укриття), з метою підтримання у дітей стійкого інтересу, активізації пам'яті дітей та процесу психологічного «якоріння».

4. Опрацювання методів стабілізації психологічного стану дорослих та дітей під час перебування в укритті за рахунок дихальних практик, практик заземлення, релаксаційних технік, технік вивільнення негативних емоцій, когнітивних практик.

4.1. Опрацювання методів стабілізації психологічного стану дорослих.

Мета: продовження опрацювання методів стабілізації психологічного стану дорослих.

Інструкція. Психолог пропонує вихователям виконати психопрактичні вправи (дихальні практики, практики заземлення, техніки вивільнення негативних емоцій, релаксаційні техніки, когнітивні техніки) для стабілізації психологічного стану як власне свого, так і інших колег, батьків, дошкільників

тощо, із подальшою можливістю їх застосування до та під час повітряних тривог.

Примітка: Виконання вправ може відбуватися в мікро-групах по три учасника (серед яких один виступатиме в ролі спостерігача, який вносить певні корективи, зауваження тощо). До виконання може бути долучено матеріал у додатках (Додаток 3.1., 3.2. до Заняття 3). Після теоретичного опрацювання до прикладу, в парах, учасники можуть презентувати практичне виконання кожної техніки у загальній групі окремо за бажанням та наголосити на необхідних аспектах її застосування.

4.1.1. Дихальні практики.

Вправа «Контрольоване дихання» [37].

Мета: зняття напруги, розслаблення; зниження відчуття страху, тривоги; відновлення психологічного спокою.

Інструкція: Глибоко вдихніть, рахуючи до чотирьох. Відтак затримайте дихання і знову порахуйте до чотирьох. Насамкінець видихніть, також рахуючи до чотирьох. Якщо можете, рахуйте довше. Дихайте в такому темпі 1 хв.

Примітка. Коли людина хвилюється, її дихання прискорюється і стає поверхневим. Для того щоб запобігти надмірним емоційним реакціям під час стресогенних ситуацій, стежте за тим, щоб дихання залишилося глибоким і повільним.

Вправа «Почергове дихання ніздрями» [42, 43].

Мета: активація півкуль мозку, повернення у психологічний стан “тут і зараз”; відчуття стійкості, ясності.

Інструкція: Прикрити одну ніздрю пальцем, вдихнути глибоко відкритою ніздрюю (лівою), затримати дихання на кілька секунд. Змінити положення пальця руки, глибоко видихнути іншою ніздрюю (правою), потім навпаки: вдихаємо - правою, видихаємо - лівою. При цьому необхідно глибоко дихати животом. Повторюємо вправу 3 рази однією ніздрюю, можна поперемінно спочатку однією, потім іншою. Всього 6 разів, в ідеалі максимально, достатнього ефекту вправи можна досягнути дихаючи 9 разів кожною ніздрюю, в цілому 18 разів.

Примітка: Рекомендовано робити 3 рази на день: перший вранці - дозволяє прокинутися, налаштуватися на продуктивний день; вдень, коли не вистачає сил, хочеться спати, але не можете спати - допоможе отримати ресурс, сил для продуктивної роботи; ввечері - налаштовує на сон.

Вправа «Зворотнє дихання» [52].

Мета: повернення ясності, стійкості; налаштування мозкової діяльності; стабілізація емоційного стану; відновлення відчуття контролю.

Інструкція: Дихання від 0 до 30, зворотній відлік кроками від 0 до 30. Зворотній відлік вдих і видих із 30 до 0, кроками по 3: вдих і видих, кажучи 30 і 27, (30 вдихаючи, 27 - видихаючи) 27 і 24, 24 і 21, 21 і 18, 18 і 15 і т.д. Тобто одночасно дихати і рахувати в умі.

Вправа «Дихання на пониження» [52].

Мета: повернення ясності, стійкості; стабілізація при панічній атаці; налаштування мозкової діяльності; стабілізація емоційного стану; повернення в ситуацію “тут і зараз”.

Інструкція: Вдихати і паралельно рахувати 2-3-4, видихати і рахувати 2-3-4-5-6-7. Необхідно повторити кілька разів.

4.1.2. Практики заземлення [37, 52, 26].

Техніка “Заземлення” (застосовується при панічних атаках).

Мета: повернення в ситуацію “тут і зараз”, відновлення відчуття контролю.

Примітка: застосовується в кількох модифікаціях.

Інструкція: Необхідно уважно подивитися довкола та знайти:

✓ ***Перша модифікація:***

5 речей, які можна ПОБАЧИТИ

4 речі, до яких можна ДОТОРКНУТИСЯ

3 речі, які можна ПОЧУТИ

2 речі, які можна ПОНЮХАТИ

1 річ, яку можна СПРОБУВАТИ НА СМАК

✓ ***Друга модифікація:***

5 речей будь-якого одного ОДНАКОВОГО КОЛЬОРУ/ ГЕОМЕТРИЧНОЇ

ФОРМИ.

4 речі, які РУХАЮТЬСЯ.

3 речі, які можна ПОЧУТИ.

2 речі, які можна ПОНЮХАТИ.

1 річ золотистого кольору.

✓ **Третя модифікація:**

Назвати 5 предметів, які БАЧИШ, назвати їх форму, колір.

Назвати 4 ВІДЧУТТЯ, які відчуваєш у своєму тілі прямо зараз. Це можуть бути відчуття дотику до поверхні стільця чи будь-які інші.

Назвати 3 звуки, які ЧУЄШ.

Назвати 2 приємні ЗАПАХИ, які любиш.

СКАЗАТИ щось добре про себе. Щось одне - гарне, позитивне.

Анкета при страху та паніці (Fragebogen bei Angst und Panik) (Карта 16)
[31].

Мета: повернення в ситуацію “тут і зараз”; відновлення відчуття контролю та психологічної рівноваги.

Інструкція. Коли Ви переживаєте напад страху чи паніки, часто складно зосередитися. Ваша голова абсолютно порожня, серце калатає у грудях. Усе здається надто складним, і Ви, можливо, відчуваєте, що ніколи не виберетесь із цієї ситуації. Тож, наступного разу, коли трапиться подібний напад, цей опитувальник може допомогти Вам повернутися до реальності та заспокоїтися. Відповідайте на всі запитання послідовно:

1. Як Вас звати?
2. Коли і де Ви народилися?
3. Який сьогодні день тижня?
4. Де Ви живете і який Ваш номер телефону?
5. Яка Ваша улюблена страва?
6. Як називається ваш улюблений серіал?
7. Яка сьогодні погода?
8. Опишіть Вашу улюблену квітку детально...

9. Опишіть Ваш шлях на роботу...

10. Як звати ваших колег по роботі в алфавітному порядку?

11. Яке Ваше улюблене місце і чому?

12. Назвіть п'ять червоних предметів, які бачите зараз.

13. Що Ви бачите, дивлячись у вікно? Встаньте і подивіться!

Примітка. Після того, як дасте відповіді на всі запитання, помітите, що страх або паніка стали слабшими. Молодці! Ви впоралися із ситуацією, змістивши увагу на інше. І вам вдасться це знову наступного разу — щоразу все краще!

4.1.3. Релаксаційні техніки.

Вправа «Таємний тапінг» [6].

Мета: самозаспокоєння.

Інструкція: По черзі необхідно натискати великим пальцем на подушечки кожного пальця, поки не відчуєте заспокоєння.

Вправа «Самомасаж» [37].

Мета: зняття напруги, розслаблення, відновлення відчуття безпеки, спокою.

Інструкція: Притисніть великі пальці до скронь, а решту поверніть так, щоб вони обіймали потилицю. У такому положенні масажуйте скроні 1-2 хв. Робіть такий масаж до 10 разів на день, зокрема перед сном.

Примітка. Якщо змога, масажуйте одне одного, насамперед діток. Їм найбільше потрібна Ваша підтримка та відчуття захисту і спокою.

Вправа «Метелик» [52, 43].

Мета: зняття напруги, розслаблення, відновлення відчуття безпеки, спокою, внутрішньої рівноваги.

Інструкція: Схрестити руки на грудях, щоб права кисть лягла на ліве плече, ліва - на праве. Почати повільно по чергово плескати руками з плечей до ліктів. Можна простукувати по черзі руками: плескати один раз правою рукою, другий раз - лівою, по черзі.

Вправа «Простукування» [52].

Мета: зняття м'язової напруги; вираження негативних емоцій, які могли залишитися в тілі після переживання негативної (стресової) ситуації, до прикладу, вибух, проліт ракети поряд; відновлення психологічної рівноваги (спокою).

Інструкція. Стати ногами на підлогу, відчутти опору під ногами. Почати долоньями двох рук плескати повністю по всьому тілу, спочатку стопи, гомілки, коліна, і вище, живіт, спину, кожену руку, шию, грудну клітку, плечі. Виконувати до 10 хвилин, поки не зникнуть негативні відчуття в тілі, або не відчуете, що достатньо.

Примітка: Виконується при відчутті страху, тривоги, загальних неприємних відчуттях у тілі на тлі пережитої ситуації.

4.1.4. Техніки на вивільнення негативних емоцій.

Арт-терапевтичний прийом “Викид” («Каракулі»).

Мета: вираження негативних емоцій, розслаблення, відновлення внутрішньої рівноваги.

Інструкція: Коли відчуваєте сильні негативні емоції та потребу їх виразити, необхідно взяти папір (можна формату А3.), кольорову пастель (кольорові засоби для малювання), звичайні олівці, або навіть ручку (лише у разі, якщо нічого більш підходящого немає під рукою), сконцентруватися на своїх емоціях, ситуації, яка спричинила їх і спробувати виплеснути свої переживання, малюючи каракулі на папері. Важливо малювати до тих пір, поки не відчуете полегшення стану або заспокоєння. Із листами з каракулями можна зробити все, що захочеться: порвати, пом'яти, викинути тощо. Таким чином можна виражати будь-які емоції та емоційні стани.

4.1.5. Когнітивні практики [37, 52, 36, 42].

Вправа «Сейф».

Мета: виплеск певних емоційних переживань, важких спогадів у ситуації, неможливості це зробити «тут і зараз», не шкодячи іншим та/або собі.

Інструкція: Можна уявити сейф та «умовно сховати» в нього переживання, емоції, важкі спогади на деяких час та закрити сейф на ключ.

Важливо пізніше, коли матимете можливість, наодинці, в спокійній атмосфері, виразити «приховані» переживання, емоції, важкі спогади, як завгодно: порвати папір, помалювати каракулі, виразити на папері, описавши все, що відчуваєте без цензури, поплакати тощо.

Крім того, можна призначити певний день і час для екологічного вираження емоцій та переживань: злість, сум, агресію, роздратування, горе тощо (можна поплакати, порвати папір, намалювати у вигляді каракуль свої переживання на папері (Прийом “Викид”) або іншим «прийнятним» чином), бажано при цьому бути на самоті.

Вправа «Вимикаємо агресію».

Мета: швидко переключатися з агресії на спокійний стан, за умови неможливості вираження емоцій одразу.

Інструкція: Уявіть, що Ви маєте пульт або вимикач, за допомогою якого можете керувати своєю агресією та тимчасово її вимикати. Подумайте, де цей вимикач розміщений, як він виглядає та уявіть, що натиснувши на нього, Ви припиняєте на певний час злитися. Важливо пізніше, коли матимете можливість, наодинці, в спокійній атмосфері, виразити «приховані» переживання, емоції, важкі спогади, як завгодно: порвати папір, помалювати каракулі, виразити на папері, описавши все, що відчуваєте без цензури, поплакати тощо.

4.2. Опрацювання методів стабілізації психологічного стану дітей.

Мета: продовження опрацювання методів стабілізації психологічного стану дітей до/під час повітряних тривог, враховуючи вікові особливості

(молодший, середній, старший дошкільний вік).

Інструкція. Психолог пропонує педагогам виконати психопрактичні вправи (практики розслаблення (релаксаційні техніки)), техніки вивільнення емоційної напруги) для саморегуляції психоемоційного стану дітей, із наголосом їх застосування до/під час повітряних тривог.

Задля ефективного проведення із вихованцями технік психоемоційного впливу, варто дотримуватися загальних рекомендацій: підшукати тихе місце подалі від відволікаючих факторів; намагатися пояснювати правила гри зрозумілою й доступною для дітей мовою; дозувати проведення технік із урахуванням психологічного стану підопічних та готовності їхнього сприйняття; спостерігати за дітьми, наскільки вони залучені у процес, за можливості спробувати знову.

Примітка: Виконання вправ може відбуватися в парах, у мікро-групах або за бажанням учасників. До виконання може бути долучено роздатковий матеріал до заняття 3 (Додаток 3.1 та 3.2). Після теоретичного опрацювання, доприкладу, в парах, учасники можуть презентувати практичне виконання кожної техніки у загальній групі окремо за бажанням та наголосити на необхідних аспектах її застосування.

4.2.1. Практики розслаблення (релаксаційні техніки).

Вправа «Квітка та свічка» [5, 42, 26].

Мета: розслаблення, сприяння глибокому диханню.

Вік: 3-7 років.

Інструкція: Діти піднімають руки на рівні обличчя, долонями вгору, щоб бачити свої долоньки.

Вихователь: Уявімо, що в долонці лівої руки приємно пахне квітка, а в долонці правої руки - запалена свічка (пауза). Спробуємо зробити глибокий вдих через ніс, і уявимо, що вдихаємо аромати квітки, яка лежить на лівій долонці, а тепер повільно видихнемо, неначе задуваючи свічку на правій руці. Необхідно повторити вправу кілька разів.

Вправа «Затишне місце» [5].

Мета: відновлення почуття безпеки, зниження тривожності, страху, нормалізація емоційного стану, психічного спокою.

Вік: середній та старший дошкільний.

Інструкція. Запропонувати дитині пригадати місце, у якому їй було максимально добре, безпечно, вона була спокійна. Нехай дитина зосередиться на деталях, що довкола, хто поруч, які відчуття у тілі. Якщо не може пригадати затишне місце, попросити уявити його.

Примітка: Дитина може намалювати це затишне місце на маленькому папірці і носити із собою.

4.2.2. Вивільнення емоційної напруги.

Вправа «Лимони» [37, 5, 26].

Мета: зняття м'язової напруги.

Вік: середній та старший дошкільний.

Інструкція: Уявіть, що потрібно вичавити стакан лимонаду з лимонів. Уявіть, ніби перед вами стоять лимонні дерева і ви зриваєте два великі лимони з цих дерев, по одному в кожену руку. Сильно здавіть лимони, аби вичавити сік - вичавлюйте, вичавлюйте, вичавлюйте! Киньте вичавлені лимони на підлогу та опустить руки, зробіть їх легенькими. Потім повторіть, допоки соку не набереться на склянку лимонаду. Тепер викиньте лимони, струсніть руками, неначе струшуєте сік лимона зі своїх рук.

4.2.3. Вивільнення м'язової напруги [37, 52, 5, 42, 26, 50, 43].

Вправа «Лінивий кіт».

Мета: зняття м'язової напруги.

Вік: молодший дошкільний вік.

Інструкція: Уявіть, що ви лінивий кіт, який щойно прокинувся після приємного довгого сну. Широко позіхніть. Помурчіть як кіт: «мяу-мяу». Тепер витягніть руки, ноги та спинку - і потягніться повільно, як кіт - і розслабтесь.

Вправа «Пір'їнка і статуя».

Мета: зняття м'язової напруги.

Вік: середній та старший дошкільний.

Інструкція: Уявіть, що ви пір'їнка, що літає в повітрі приблизно десять секунд, ваші руки легенькі та розслаблені, все тіло легеньке (10 сек). Раптом ви замираєте й перетворюєтеся на статую. Напружтесь! Не рухайтесь! (5 сек.). Потім повільно розслабтесь, знову перетворюючись на пір'їнку, що літає в повітрі. Повторіть декілька разів. Переконайтеся, аби закінчити вправу пір'їнкою у розслабленому стані.

Вправа «Собачка».

Мета: зняття м'язової напруги.

Вік: молодший дошкільний вік.

Інструкція: Уявіть, що ви собачки. У вас є хвостики, вушка та лапки. Уявіть, наче ви гуляли на вулиці й трішки промокли. Струсіть із себе водичку, як це робить собачка, з хвостика, передніх лапок, задніх лапок, спинки, вушок.

Вправа «М'яч для зняття стресу».

Мета: зняття м'язової напруги, сприяння масажу рук.

Вік: дошкільний.

Інструкція: Зробіть собі м'ячик для зняття стресу, наприклад, для цього ви можете наповнити повітряні кульки сухим горохом або рисом. Візьміть м'яч у руку, можете взяти два в обидві руки, стисніть м'яч і розслабте руку. Поекспериментуйте зі стисканням м'яча. Знайдіть спосіб, який підходить саме вам, змінюйте швидкість стискання, силу та тривалість стискань так, як буде подобатися.

Вправа «Черепаха».

Мета: зняття м'язової напруги.

Вік: 3-6 років.

Інструкція: Уявіть, що ви черепаха, яка йде на розслаблену та повільну прогулянку. Уявіть, ніби раптово почався дощик. Щільно згорніться калачик під панциром десь на десять секунд. Уявіть, що знову вийшло сонце, тому можна вилазити з панциря та продовжити розслаблену прогулянку.

Примітка: Варто повторити декілька разів. Переконайтеся, що завершуєте вправу прогулянкою, щоб тіло було розслаблене.

5. Саморефлексія.

6. Питання-відповіді. Цей етап ми не випадково запланували, оскільки з практичного досвіду роботи виникає потреба педагогів уточнити певні аспекти роботи на занятті та/або деталі процесу взаємодії із технікою психопрактичного впливу.

7. Заключне слово. Психолог має подякувати учасникам за роботу під час опрацювання заявленої теми, психологічно підтримати вихователів у подальшій взаємодії. Наголосити на даті проведення наступного заняття, його мети тощо.

Заняття 4-5. Перша психологічна допомога дорослим: особливості та алгоритм дій.

Мета: практичне опрацювання алгоритму дій під час надання першої психологічної допомоги (ППД) в контексті актуалізації таких психологічних станів постраждалими дорослими: ступор, апатія, агресія, страх, нервові тремтіння, рухове збудження, плач, істерика, галюцинації та маячня на гіпотетичні ситуації вибуху, пожежі, прильоту ракет, роботи ППО біля ЗДО тощо.

Завдання:

- 1) створення безпечних психологічних умов під час перебування в укритті;
- 2) підвищення рівня знань про види та особливості прояву психічних реакцій, які можуть виникати під впливом та переживанням наслідків екстремальної ситуації;
- 3) підвищення рівня обізнаності вихователів згідно алгоритму надання першої психологічної допомоги (ППД), залежно від психічної реакції;
- 4) формування вміння надавати першу психологічну допомогу (ППД) дорослим.

Необхідне забезпечення та обладнання: листочки для записів (або

блокноти), маркери, роздаткові наочні матеріали для кожного учасника (Додаток 4. до Заняття 4-5.), ручки, фліп-чарт.

Кількість занять за темою: 2.

Ключові слова: перша психологічна допомога дорослим, принципи ППД (дивись, слухай, направляй); психічна реакція дорослих: ступор, апатія, агресія, страх, нервові тремтіння, рухове збудження, плач, істерика, галюцинації та маячня.

План заняття:

1. Вступне слово.
2. Вправа-розминка (чек-ін.).
3. Обговорення.
4. Міні-лекція «Надання першої психологічної допомоги (ППД) дорослим: введення в тему».
5. Практичне опрацювання лекційного матеріалу в мікро-групах: розробка схеми надання ППД; опрацювання практичних ситуацій.
6. Міні-лекція «Алгоритм та особливості надання ППД у відповідності до психічних реакцій постраждалих-дорослих».
7. Практичне опрацювання лекційного матеріалу в групах: алгоритм дій надання ППД при різноманітних психологічних станах.
8. Питання-відповіді.
9. Заключне слово.

Хід заняття:

1. **Вступне слово.**
2. **Вправа-розминка (чек-ін.).** Психолог просить педагогів пригадати, що саме сьогодні вдалося зробити добре? Це може бути будь-що вдало зроблене, до прикладу: зварена смачна кава, задовільно проведене заняття / виконана робота, зварений смачний борщ тощо. Доброю ознакою тут є пригадана хоча б одна справа, бажана констатація п'ятьох.

Спробуйте написати про що може свідчити добре зроблена Вами справа. Речення має починатися такими словами «Я є...» або «Я така, що...» (до

прикладу, я є розумна, я є компетентна, я є гарним педагогом/вихователем тощо (автори Lucas Dols, Anne van den Ouwelant, Sander van Goor).

3. Обговорення. Надаються питання, які допомагають уведенню учасників у тему запропонованого заняття: Як Ви вважаєте, що таке перша психологічна допомога (далі ППД)? Які особливості ППД?

4. Міні-лекція «Надання першої психологічної допомоги (ППД) дорослим: введення в тему».

Мета: введення в тему першої психологічної допомоги, підкреслення актуальності питання в контексті сьогодення; ознайомлення із визначенням та принципами надання ППД.

Інструкція: Нижче подається умовний конспект до міні-лекції, який за бажанням може бути доповненим та дещо видозміненим у залежності від специфіки роботи практичного психолога зі спільнотою фахівців ЗДО.

Примітка: Застосований із літературних джерел 13, 9, 7, 17, 33, 35, 40, 46 матеріал було трансформовано та підлаштовано до роботи з фахівцями ЗДО відповідно їх психологічних особливостей сприйняття інформації під час війни.

Визначення першої психологічної допомоги (ППД).

Перше визначення - визначення ВООЗ. Перша психологічна допомога (далі за текстом ППД) представляє собою сукупність заходів психологічної підтримки та допомоги людям, які страждають або відчувають певну потребу у чомусь.

Друге визначення найчастіше використовується саме на теренах нашої Батьківщини. ППД – це сукупність прийомів допомоги, які надають фахівці, які мають спеціальну підготовку, або люди, які опинилися поруч із тими, хто щойно пережив травмівну ситуацію (це може бути стихійне лихо, пожежа, ДТП, вибух, приліт тощо, в момент прояву у постраждалого гострого стану). Гострий стан є першою реакцією людини на травмівні ситуації, приклади: загибель (смерть), тяжкі поранення людей поряд, в тому числі близьких, аварія на ТЕЦ або ГЕС, терористичні акти, ситуація насильства тощо.

Загалом ППД – це спосіб підтримки і надання необхідної допомоги постраждалим.

Коли надається ППД?

У травмівних ситуаціях люди потребують першої психологічної допомоги. Такими травмівними ситуаціями є особливо складні небезпечні ситуації, які несуть загрозу життю та здоров'ю; ситуації, що виходять за межі звичайного перебігу життєвих подій; ситуації із якими людина раніше не стикалася, не має досвіду їх прийняття та опанування; ситуації, які спричиняють сильний емоційний та фізичний дискомфорт, із якими людина часто не в змозі впоратися, які вкрай важко прийняти в реальності, як факт, який розгортається, чи вже трапився. Це можуть бути стихійні лиха, теракти, військові дії, вибухи, пожежі, ДТП, техногенні катастрофи, насилля, звістка про смерть близької людини, вимушена евакуація тощо. Така травмівна ситуація викликає дистрес, що спричиняє гостру емоційну реакцію, призводить до загострення психологічних станів. Дистрес може виникати й під час переміщення та перебування в укритті, коли дитина та дорослий можуть потребувати ППД.

Примітка: ППД надається відразу після травмівної ситуації або незабаром після її переживання (до 3 діб).

ППД включає:

-  ненав'язливе надання допомоги та підтримки;
-  оцінку потреб і проблем;
-  надання допомоги у задоволенні нагальних потреб (у їжі, воді, інформації тощо);
-  вміння вислуховувати людину, без примусу її говорити;
-  вміння підтримувати; допомогу у стабілізації психологічного стану; психологічний супровід виразу перших реакцій на дистресову ситуацію; надання підтримки у здатності людини впоратися із травмівною ситуацією;
-  надання допомоги у сприйманні інформації, встановлення зв'язку з відповідними службами і структурами соціальної підтримки;
-  захист від подальшої шкоди; вміння турбуватися як про власну безпеку, так

і безпеку постраждалого (до прикладу, супровід людини в більш-менш безпечне місце).

Хто може надавати таку допомогу?

Будь-яка людина, яка знає особливості та алгоритм надання ППД.

Кому потрібна ППД?

Будь-якій людині, яка пережила травмівну ситуацію. Але варто врахувати, що не всі можуть захотіти, щоб йому надавали допомогу або потребувати допомоги. Є люди, які можуть відмовитися від отримання допомоги, в такому випадку можна сказати: «Дуже добре, що можете самі впоратися із ситуацією, але якщо Вам потрібна буде моя допомога, я поряд, Ви зможете в будь який момент звернутися до мене за допомогою».

ВАЖЛИВО! Під час дистресових ситуацій ДОРΟΣЛА людина здатна СПРИЙМАТИ інформацію на рівні 7 річної дитини. Тому під час спілкування з людиною, яка постраждала від травмівної ситуації, речення потрібно формулювати такі, які були б зрозумілими 7 річній дитині, і мають складатися максимум із 4-5 слів. У разі, якщо речення у своєму складі мають більше ніж 5 слів, то мозок може не встигати обробляти потік інформації. До того ж, необхідно говорити з людиною спокійно, не поспішаючи, короткими, зрозумілими та чіткими фразами.

Де надається ППД?

У будь-якому більш-менш безпечному місці.

Принципи ППД: Дивись. Слухай. Направляй.

ДИВИСЬ:

-  хто постраждав, що відбулося та відбувається;
-  кому саме потрібна допомога (спочатку необхідно подивитися на постраждалих та визначити, кому в першу чергу потрібна нагальна допомога, далі в другу чергу тощо);
-  чи є ризики для власної безпеки;
-  чи є фізичні травми, чи потрібна медична допомога;
-  чи є незадоволені основні потреби (вода, їжа, тепло тощо);

- ✚ які емоційні та поведінкові реакції у потерпілого (від цього залежатиме алгоритм надання першої психологічної допомоги).

СЛУХАЙ:

- ✚ підійти та звернутися до людини, якій надаватимете допомогу;
- ✚ представитися: сказати як Вас звати, хто Ви є за професією (практичний психолог, соціальний педагог тощо), чим можете допомогти;
- ✚ приділити увагу вислуховуванню людини, демонструючи це через прийоми активного слухання, наприклад, ствердне кивання головою, вживання речення «Продовжуйте, будь ласка, я Вас слухаю», уточнення тощо. Намагатися зрозуміти, що сталося з людиною, бути відкритим, зацікавленим, чуйним до того, що відчуває людина, крім цього, це визнання ситуації, коли людина не хоче розмовляти, а просто потребує, щоб хтось побув поруч і мовчки підтримав.
- ✚ безоціночне прийняття почуттів інших та ставлення до них із повагою, без критики, без порад (до прикладу, заборонено використовувати фрази, типу: «Ось тобі треба було б вчинити ось так, тоді б цього не сталося», «Біднесенька, як же ти тепер будеш робити» тощо).
- ✚ заспокоїти, запитати про потреби, спробувати посильно допомогти вирішити невідкладні потреби і проблеми; запитати, чи мають до кого звернутися за допомогою, зі свого оточення, чи мають рідних (людина може попросити зателефонувати, повідомити комусь про ситуацію, яка сталася. Якщо це дитина, вона може плакати і проситися до мами або інших рідних, попросити зателефонувати тощо).
- ✚ допомогти у відновленні хронології подій. Необхідно встановити контакт із людиною: спитати як її звати, як можна до неї звертатися. Потрібно допомогти людині зрозуміти, що сталося, з'ясувати причетність до цієї ситуації, відновити хронологію подій, уникаючи емоційного включення та емоційного триггеру. Намагатися самому тримати емоційну стійкість (наприклад, «Ви з Києва?, Ким працюєте?»). Запитуємо, що людина робитиме далі).

НАПРАВЛЯЙ:

-  надаємо людині доступ до інформації;
-  допомагаємо зв'язатися з рідними та близькими людьми, отримати соціальну підтримку;
-  посилено допомагаємо вирішити практичні проблеми;
-  допомагаємо отримати доступ до послуг та іншої допомоги.

Цей принцип передбачає надання практичної інформації про те, куди людина може звернутися далі за допомогою, де може отримати більше інформації, до яких служб може звернутися. На загал, це сприяння доступу людини до близьких та соціальної підтримки (до прикладу, допомога у зв'язку людини з тим, хто може прийти на допомогу, може допомогти дістатися додому тощо).

Примітка: Після ознайомлення учасників групи із загальними принципами надання ППД, може бути задіяне коротке обговорення та / або уведено етап питання-відповіді.

5. Практичне опрацювання лекційного матеріалу в мікро-групах: розробка схеми надання ППД; опрацювання практичних ситуацій.

Мета: практично опрацювати лекційний матеріал у мікро-групах: розробити допоміжні схеми надання ППД; опрацювати практичні ситуації.

Інструкція: Спробувати у мікро-групах розробити допоміжні схеми надання першої психологічної допомоги (ППД), враховуючи вищенаведені принципи. Представити по черзі роботу мікро-груп загальній групі. Обговорити отримані результати.

Примітка: До виконання зазначеного етапу заняття можна підходити диференційовано в залежності від специфіки роботи групи та сталої необхідності брати до уваги фахівцями у своїй роботі необхідності та першочерговості опрацювання або принципів надання ППД, або ж розробки алгоритму дій у наданні ППД. Таким чином, групову роботу можна будувати на засадах розробки коротких допоміжних схем надання першої психологічної допомоги (ППД).

6. Міні-лекція «Алгоритм та особливості надання ППД у відповідності до психічних реакцій постраждалих-дорослих».

Мета: введення в тему особливостей надання першої психологічної допомоги у відповідності до психічних реакцій постраждалих-дорослих; ознайомлення із алгоритмом надання ППД при різноманітних психологічних станах.

Примітка: Застосований із літературних джерел: 13, 9, 7, 17, 33, 35, 40, 46 матеріал було видозмінено та підлаштовано до роботи з вихователями ЗДО відповідно їх психологічних особливостей сприйняття інформаційного контенту під час війни.

Інструкція: Спробуємо детально ознайомитися із перебігом психічних реакцій людини на травмівну ситуацію, особливостями їхнього емоційного і фізичного прояву та алгоритмом допомоги.

Психічними реакціями людини на травмівну ситуацію може бути: ступор, апатія, агресія, страх, нервові тремтіння, рухове збудження, плач, істерика, галюцинації та маячня. Прояви зазначених реакцій у постраждалих можуть бути виражені тією чи тією мірою (сильніше або слабше).

ВАЖЛИВО! В дистресовій ситуації людина може відчувати, що їй холодно, в неї можуть бути холодні кінцівки, ніс тощо, навіть, якщо вона тепло вдягнена, це нормальна реакція на ненормальну ситуацію. В такому випадку людину потрібно вкрити теплою ковдрою / пледом або одягнути щось тепле, за можливості дати випити теплий чай або воду, запропонувати людині порухатися, виконати легкі фізичні вправи. У разі якщо надання ППД передбачає обмежений доступ до тіла людини (мається на увазі дотик), необхідно запитати дозволу у постраждалого. Крім того, необхідно за потреби надавати чіткі та зрозумілі інструкції.

Примітка. У випадку опрацювання учасниками групи алгоритму та особливостей надання ППД у відповідності до психічних реакцій постраждалих-дорослих, матеріал може подаватися двома тактичними лініями: перша передбачає введення психологом міні-лекційного матеріалу (п.6), надалі

практичну роботу в мікро-групах із опрацюванням алгоритму надання екстреної допомоги (п.7) або з точністю до навпаки, тобто спочатку надається практичне опрацювання в мікро-групах на підґрунті роздаткового матеріалу (Додаток 4. до заняття 4-5.), далі підсумкове міні-лекційне повідомлення загальної інформації та відповіді на утворені питання. Вирішальним фактором при застосуванні тієї чи тієї тактичної лінії ефективного введення матеріалу теми є професійний досвід практичного психолога.

СТУПОР

Короткий опис. Одна із найсильніших захисних реакцій організму, спостерігається після дуже сильної травматичної події, коли людина витрачає багато енергії на виживання; сили на контакт із навколишнім світом відсутні.

Тривалість від кількох хвилин до кількох годин.

Прояви:

- ❖ різке зменшення або повна відсутність рухів і мовлення, коли людина немовби застигає, не реагуючи на зовнішні впливи (шум, світло, дотик, слова, звертання тощо; може стосуватися навіть вибухів, пострілів);
- ❖ завмирання в певній позі, заціпеніння, стан повної нерухомості;
- ❖ можливе виникнення напруги певних м'язів, наприклад, шиї, спини, рук, стегон.

ВАЖЛИВО! У стані ступору людина чує те, що їй говорять, розуміє, що відбувається навколо, але відреагувати, відповісти на зовнішні впливи, можливу небезпеку не може. Під час допомоги людині у такому стані необхідно говорити про те, що Ви зараз будете робити (наприклад, зараз я доторкнуся до Вашої руки тощо). Якщо ступор затримається надовше, настане фізичне виснаження. Людина з таким проявом потребує першочергової допомоги.

Алгоритм допомоги.

Потрібно зробити умовно «трохи боляче», щоб вивести людину з такого стану.

1. Необхідно зігнути потерпілому пальці на обох руках і притиснути їх до долонь, великі пальці згинати не потрібно.



2. Кінцівками великого й вказівного пальців помасажувати точки, розташовані на лобі, над очима посередині між лінією росту волосся й бровами, чітко над зіницями.
3. Також можна придавити точку Хе-гу. Можна натиснути на початок нігтьової пластини.



4. Долоню вільної руки покласти на груди потерпілого. Налаштувати свій подих під ритм його подиху.
5. Оскільки людина, перебуваючи в ступорі чує та бачить, можна сказати їй на вухо, тихо, повільно й чітко те, що може викликати сильні емоції (краще за все це працює з умовно «незручним або негативним для людини контекстом»).

АПАТІЯ

Короткий опис. Може розвиватися після ситуації, коли людина переживає серйозну невдачу, втрату сенсу свого існування та діяльності. Як наслідок того, що не вдалося виконати поставлене завдання або когось врятувати. Перебуваючи у такому стані людина відчуває сильну втому, їй не хочеться ні рухатися, ні говорити: кожен рух, кожне слово потребує значних зусиль, вона не має сил навіть на виявлення почуттів, відчуває безпорадність, марність зусиль перед життєвими труднощами.

Тривалість від кількох днів до кількох тижнів.

Прояви:

- ❖ байдуже ставлення до оточуючих;
- ❖ млявість;
- ❖ загальмованість;
- ❖ мова повільна з великими паузами, беземоційна;
- ❖ відчуття втоми, людина не може ні рухатися, ні говорити, будь-які рухи та слова даються з великими труднощами;
- ❖ всередині порожнеча, зневіра, немає сил проявити свої почуття та емоції.

Примітка. В разі, якщо людину залишити без допомоги у такому стані, апатія може розвинути в депресію: важкі і болісні емоції, пасивність, відчуття провини, відчуття безпорадності перед будь-якими життєвими труднощами, спроби суїциду тощо.

Алгоритм допомоги:

1. Поставити кілька запитань: Як Вас звати? Як себе відчуваєте? Чи хочете їсти/пити? Яка Вам потрібна допомога?
2. Провести до місця відпочинку, допомогти зручно влаштуватися.
3. Взяти за руку або покласти руку на чоло.
4. Дати можливість полежати, відпочити або поспати.
5. Якщо можливості відпочити немає, то бути поруч із потерпілим, зробити щось разом (прогулятися, випити чаю, допомогти комусь).

СТРАХ

Короткий опис. Страх - емоція, яка виникає у ситуації загрози фізичному та соціальному благополуччю людини, спрямована на джерело реальної або уявної небезпеки, є наслідком впливу травмівних чинників або сигналом загрози їх повторної дії.

Страх може виявлятися через побоювання, переляк, жах або паніку. Якщо страх панічний - потерпілий може заціпеніти, тікати, агресивно поводитися, намагатися захистити себе тощо. Контроль поведінки, як і ситуації знижується, людина не усвідомлює себе, свою поведінку, дії, погано розуміє що відбувається навколо.

Тривалість від кількох секунд і до кількох годин.

Прояви:

- ❖ напружені м'язи, особливо обличчя, інколи - стиснуті зуби;
- ❖ прискорене серцебиття, прискорене поверхнєве дихання;
- ❖ знижений контроль власної поведінки, стан панічного жаху може спонукати до втечі;
- ❖ інколи заціпеніння / нервові збудження, агресія;
- ❖ порушення усвідомлення себе, того, що відбувається навколо;
- ❖ безпорадність.

Алгоритм допомоги:

1. Покласти руку постраждалого собі на зап'ястя, щоб він відчув Ваш пульс і зрозумів, що Ви спокійні. Це стане для нього сигналом: «Я – поряд, ти не один».
2. Спокійне, глибоко, рівне дихання. Необхідно спонукати потерпілого дихати в одному ритмі з Вами.
3. Якщо потерпілий говорить, вислухати його. Продемонструвати зацікавленість, розуміння, співчуття.
4. Зробити потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла **(Див. примітку знизу)*.
5. Можна виконати дихальні вправи, які було розглянуто у занятті 2-3 (до прикладу, вправу «Метелик» тощо) (Додаток 3.1. до Заняття 3.).
6. Якщо ситуація вимагає швидкого реагування, продемонструвати, як саме необхідно діяти, сказати: «Роби, як я»

*Примітка. *Стосовно легкого масажу необхідно пам'ятати, у разі, якщо людина пережила війну або насилля, це робити категорично заборонено.*

Варто пам'ятати, що страх – це корисна емоція, яка допомагає уникнути небезпеки і вижити. Саме тому боротися зі страхом потрібно лише тоді, коли він надмірний, заважає жити й виживати. Якщо у людини виникає страх або побоювання до / під час руху в укриття, або під час перебування в безпечному місці, важливо пояснювати раціональними фактами, чому зараз вона в безпеці

(до прикладу, ми зараз перебуваємо у найбезпечнішому місці в садочку, двері зачинені на ключ, вони броньовані, до нас ніхто сторонній не зайде, нас захищає ППО, ми всі разом тощо). Тут теж буде доречно використати вправи на повернення чіткості та ясності мислення, відновлення почуття безпеки та захищеності, які було розглянуто у занятті 2-3. (Додаток 2. та 3.1 до Заняття 2. та 3.).

АГРЕСІЯ

Короткий опис. Агресія є мимовільним способом зменшення суттєвого внутрішнього напруження. Прояви злості та агресії можуть тривати довго і заважати нормальному функціонуванню потерпілого і тих, хто знаходиться поруч.

Агресію необхідно конструктивно виразити за рахунок кидання чогось важкого в сприйнятне місце, організованого крику, фізичного навантаження (надати інструкцію зробити щось або допомогти зробити).

Тривалість досить довгий час.

Прояви:

- ❖ дратівливість;
- ❖ невдоволення;
- ❖ гнів;
- ❖ намагання вдарити когось;
- ❖ удари руками по чомусь (до прикладу в стіну тощо);
- ❖ словесні образи, лайка;
- ❖ м'язове напруження;
- ❖ підвищення кров'яного тиску;
- ❖ м'язова напруга, стиснуті зуби і часте важке дихання.

Алгоритм допомоги:

1. Скоротити кількість оточуючих.
2. Створити за можливості безпечний простір до 6 метрів.
3. Мінімальний зоровий контакт, прямий контакт в очі може спровокувати протистояння. Уникати стояти над особою, зберігати відкрите положення тіла та долоней.

4. Спробувати визначити фактори, які провокують агресивні реакції і за можливості їх усунути.
5. Дати постраждалому можливість виразити агресію екологічно прийнятно.
6. Доручити йому роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
7. Поводитися доброзичливо. У випадку Вашої внутрішньої незгоди із думкою, висловами людини, необхідно уникати суперечок із потерпілим, інакше існує суттєвий ризик спрямування агресії на Вас.
8. Дати можливість виговоритися перш ніж говорити самому. Вислови слід робити лише стосовно поведінки людини, а не її психологічних особливостей.
9. Агресію може зменшити страх покарання у разі, якщо потерпілий не має на меті отримати вигоду від своєї агресивної поведінки (наприклад, домогтися чогось, змусити оточуючих діяти певним чином); якщо покарання строге і ймовірність його здійснення велика.

Примітка. Не рекомендовано ігнорувати агресивну поведінку, оскільки це може спричинити виникнення небезпечних наслідків: через втрату контролю людина в стані агресії може здійснити необдумані вчинки, завдати шкоди собі та/чи іншим. Уникати залишатися наодинці з агресивною людиною, особливо з озброєною.

ПЛАЧ

Короткий опис. Плач абсолютно притаманна реакція психіки на психотравмівну ситуацію. Це природний цілитель.

Довге стримування сліз блокує емоційну розрядку, і, відповідно, не наступає полегшення для психіки людини. Внутрішнє напруження може певним чином завдати шкоди як фізичному, так і психічному здоров'ю людини.

ВАЖЛИВО! Уникати такої фрази: «Я розумію те, що Ви відчуваєте». Інколи варто просто посидіти поруч, підтримати, не коментувати.

Тривалість від кількох хвилин до кількох годин.

Прояви:

- ❖ тремтіння губ;

- ❖ пригнічений вираз обличчя;
- ❖ обличчя напружене;
- ❖ ознак збудження немає (на відміну від істерики);
- ❖ людина плаче чи намагається стримувати сльози.

Алгоритм допомоги:

1. Знайти безпечне місце, де немає людей.
2. Попросити дозволу побути поруч. Установити із потерпілим фізичний контакт: доторкнутися до нього, взяти за руку чи покласти свою руку йому на плече або на спину. Важливо, щоб він відчув Вашу присутність.
3. Надати потерпілому можливість виплакати й виговоритися. Ваше завдання – вислухати.
4. Застосувати прийоми активного слухання, які допоможуть потерпілому звільнитися від переживань або полегшити горювання: згоджуватися, періодично говорити «авжеж», «так», киваючи головою, аби підтвердити, що слухаєте й співчуваєте; повторювати уривки фраз, якими людина описує свої почуття (наприклад, «тобі сумно», «самотньо», «ти стомився» тощо); говорити про свої почуття й почуття потерпілого.
5. Уникати таких заспокійливих слів: «Не плач, все буде добре», «Досить плакати», «Ти ж чоловік – кріпися» або «Ти ж жінка, а жінка зможе витримати все»; надати можливість виплакати. Без питань, розпитувань та порад, оскільки це є недієвим засобом. Ваше завдання – просто вислухати!

ІСТЕРИКА

Короткий опис. Це нервова реакція, що виражається в несподіваних переходах від сміху до сліз. Інколи не зовсім зрозуміло, чи плаче людина, чи сміється. Сміх і ридання спричиняють тремтіння, яке сприяє емоційній розрядці. Присутність «глядачів» при істеричі затягує процес стабілізації.

Тривалість від кількох хвилин до кількох годин.

Прояви:

- ❖ зберігається свідомість;
- ❖ людина робить надмір рухів;

- ❖ театральні пози, жестикуляція;
- ❖ мова емоційно насичена, швидка;
- ❖ інколи людина голосно плаче, кричить, ридає;
- ❖ може бути нестримний сміх.

Алгоритм допомоги:

1. Вивести всіх глядачів, створити спокійну обстановку, залишитися з потерпілим наодинці (у разі, якщо це є безпечним);
2. Вчинити будь-яку несподівану дію, здатну привернути увагу (до прикладу, різко і голосно вдарити по столу, з гуркотом кинути предмет на підлогу, неочікувано для істерика сприснути невелику кількість води на обличчя тощо);
3. Говорити впевненим тоном, адже істерика - це своєрідне прохання про «впевнену допомогу».
4. Варто уникати таких слів, як «заспокойся» та застосування інструкцій із часткою «не», «ні», оскільки мозок не здатний їх сприймати навіть у оптимально нормальному стані.
5. Говорити чітко, впевнено, трохи умовно директивно (до прикладу: «Ходімо зі мною», «Випий води», «Умийся»).
6. Після істерики спостерігається занепад сил, тому необхідно вкласти людину спати та періодично спостерігати за її станом.

Примітка. Потурання бажанням людини в істеричі може призвести до невірної підтримки її переконання, що власною поведінкою можна досягти чогось «оптимально позитивного».

РУХОВЕ ЗБУДЖЕННЯ

Короткий опис. Інколи потрясіння настільки сильне, що людина відчуває розгубленість і не в змозі зрозуміти, що відбувається довкола, де безпека, а де порятунок. При цьому втрачається здатність логічно мислити і приймати рішення (не знаходить собі місця, поводить як зацькований звір, який намагається немов би то вирватися з клітки).

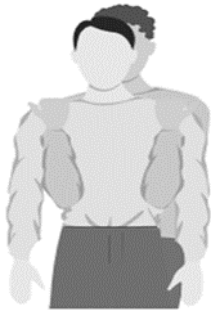
Тривалість від кількох секунд до кількох годин. На зміну збудженню може прийти нервові тремтіння, плач або агресивна поведінка.

Прояви:

- ❖ різкі рухи, часто безцільні й безглузді дії;
- ❖ неприродне швидке голосне мовлення (людина говорить без перестанку; іноді безглузді речі);
- ❖ часто не реагує на зовнішні впливи (на зауваження, прохання, вказівки тощо).

Алгоритм допомоги:

1. Пам'ятати, що постраждалий може завдати ушкоджень як собі, так і оточуючим.
2. Використовувати прийом «обхоплення»: перебуваючи позаду, просунути свої руки потерпілому під пахви, притулити його й злегка схилити на себе.



3. Ізолювати потерпілого. Якщо не вдасться, то створити умови, де поруч буде знаходитися якомога менше людей.
4. Пам'ятати, що залишатися наодинці з людиною у зазначеному стані може бути небезпечно!
5. Дати потерпілому можливість «розрядитися» (до прикладу, виговоритися чи зробити щось, пов'язане з високим фізичним навантаженням). До прикладу, можна запропонувати виконати вправи, наведені у занятті 3. (Додаток 3.1. до Заняття 3.).
6. Демонструвати доброзичливість, навіть якщо Ви незгодні з висловами та думкою постраждалого.
7. Говорити спокійним тоном голосу про стан та почуття людини («Тобі хочеться щось зробити, щоб це припинилося. Ти хочеш сховатися від того, що відбувається»).

8. Можна до прикладу сказати про своє ставлення до дій людини «Ти дуже знервований. Тобі хочеться все розбити. Може, разом спробуємо знайти вихід із цієї ситуації?», уникаючи звинувачень та всього, що з ним пов'язане, оскільки таким чином мимоволі можна стати об'єктом агресії.
9. Масажувати постраждалому «позитивні» точки.



Примітка. Не можна сперечатися, сваритися з потерпілим, вдаватися до прямої агресії. Уникати ставити питання.

Категорично оминати фрази з часткою «не», що стосуються небажаних дій (до прикладу, «Не біжи», «Не розмахуй руками», «Не кричи»). Якщо висловлюватися таким чином, то людина буде чути протилежне: «Біжи! Розмахуй руками! Кричи!», збудження зростатиме. Варто говорити: «Зупинися», «Йди зі мною», «Опусти руки», «Спробуй говорити тихіше, повільніше».

НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ

Короткий опис. Одразу після травмівної події може з'явитися неконтрольоване тремтіння (за власним бажанням його припинити неможливо). На перший погляд здається ніби людина дуже змерзла, однак насправді це не так. Адже, завдяки тремтінню організм звільняється від надмірного напруження.

Необхідно уникати цілеспрямовано припиняти тремтіння потерпілого, оскільки у разі, якщо розрядка не наступить, в тілі можуть залишитися м'язові затиски, внаслідок чого людина страждатиме від болів у м'язах, можуть розпочатися психосоматичні розлади, зокрема, шлунково-кишкового тракту, артеріальна гіпертензія тощо.

Тривалість від кількох секунд до кількох годин.

Прояви:

- ❖ нервові тремтіння починається зненацька, одразу після травмівної події чи через певний час після її закінчення;

- ❖ тремтить усе тіло чи окремі його частини (людина не може втримати в руках дрібні предмети, випити води запалити цигарку тощо);
- ❖ реакція триває досить довго, до кількох годин;
- ❖ після реакції людина відчувається дуже втомленою і потребує відпочинку.

Алгоритм допомоги:

1. Підсилити тремтіння.
2. Взяти потерпілого за плечі й сильно, різко потрясти його впродовж 10-15 секунд.



3. Попередньо пояснити людині задля чого це робиться, інакше це може бути сприйнято як прояв агресії з боку надавача допомоги.
4. Після того, як тремтіння припиниться, дати постраждалому можливість відпочити (добре, якщо йому вдасться заснути).

Примітка. Оминати обіймати потерпілого або тулити його до себе; уникати намагання зігріти та укрити чимось теплим. Протипоказано заспокоювати, говорити, аби людина опанувала себе та свій стан.

Важливо. Вміти відрізнати звільнення від нервового напруження через тремтіння від дрижання через знесилення і переохолодження (у цьому випадку людину потрібно добре зігріти).

МАЯЧНЯ ТА ГАЛЮЦИНАЦІЇ

Короткий опис. Травмівна ситуація може призвести до сильного нервового напруження, порушити рівновагу організму, негативно вплинути не лише на фізичне, але й на психічне здоров'я. Варто пам'ятати, що ці екзистенційні переживання можуть спровокувати чи загострити вже наявні психічні захворювання.

Маячня - сукупність різноманітних уявлень, ідей, суджень та умовиводів, що не відповідають дійсності, у помилковості яких потерпілого неможливо переконати. Інколи маячня супроводжується переживанням страху, тривоги, відчуттям небезпеки.

Галюцинації - мимовільне сприйняття (зорове, слухове, смакове, дотикове, нюхове) неіснуючих об'єктів, які особистість вважає реальними. Галюцинації спостерігаються не лише у разі психічних захворювань, а й при отруєннях, психічних травмах, сильних психологічних потрясіннях, тривалих очікуваннях тощо.

Алгоритм допомоги:

1. Стежити аби потерпілий не нашкодив собі й оточуючим. Дати випити води у разі бажання.
2. Забрати предмети, що потенційно можуть нести загрозу та бути небезпечними.
3. Відвести у відокремлене місце, не залишати одного.
4. Говорити із постраждалим спокійним голосом. Погоджуватися з ним.
5. Необхідно викликати фахівців (психіатра) або транспортувати потерпілого із відповідним супроводом до медичного закладу.

Уникати! Переконувати потерпілого в хибності його уявлень та галюцинацій. У такій ситуації це зробити неможливо.

7. Практичне опрацювання лекційного матеріалу в групах: алгоритм дій надання ППД при різноманітних психологічних станах.

Мета: практично опрацювати алгоритм дій надання психологічної допомоги при різноманітних психологічних станах.

Інструкція: Спробувати у мікро-групах схематично чи тезово опрацювати на підґрунті роздаткового матеріалу (Додаток 4. до Заняття 4-5.) алгоритм дій надання ППД при різноманітних психологічних станах, враховуючи наведену інформацію. Представити по черзі роботу мікро-груп на загал. Обговорити отримані результати та їх ефективність.

Примітка. У випадку опрацювання учасниками групи алгоритму та

особливостей надання ППД при різноманітних психологічних станах постраждалих-дорослих, як вже було зазначено вище (див примітку до п.6) матеріал може подаватися двома лініями: перша передбачає введення психологом міні-лекційного матеріалу (п.6), надалі практичну роботу в мікро-групах із опрацюванням алгоритму надання екстреної допомоги (п.7) або з точністю до навпаки, тобто спочатку надається практичне опрацювання в мікро-групах на підґрунті роздаткового матеріалу (Додаток 4. до Заняття 4-5.), далі підсумкове міні-лекційне повідомлення загальної інформації та відповіді на утворені питання. Вирішальним фактором при застосуванні тієї чи тієї тактичної лінії ефективного введення матеріалу теми є професійний досвід та бачення практичного психолога.

8. Питання-відповіді. Цей етап ми не випадково запланували, оскільки з практичного досвіду роботи виникає потреба педагогів уточнити певні аспекти роботи на занятті та/або деталі процесу взаємодії із технікою психопрактичного впливу.

9.Заключне слово. Психолог має подякувати учасникам за роботу під час опрацювання заявленої теми, психологічно підтримати вихователів у подальшій взаємодії. Наголосити на даті проведення наступного заняття, його мети тощо.

Заняття 6. Перша психологічна допомога дошкільникам: особливості та алгоритм дій

Мета: практичне опрацювання алгоритму дій під час надання першої психологічної допомоги (ППД) дітям у контексті актуалізації таких психологічних станів: істерика, ступор, страх, шок на гіпотетичні ситуації вибуху, пожежі, прильоту ракет, роботи ППО біля ЗДО тощо.

Завдання:

- 1) створити безпечні психологічні умови під час перебування в укритті для педагогів та вихованців;
- 2) підвищити рівень обізнаності вихователів стосовно особливостей та алгоритму надання першої психологічної допомоги дітям, залежно від психічної реакції;
- 3) підвищити рівень психологічної обізнаності щодо видів та прояву психічної реакції на екстремальні події;
- 4) формувати вміння надавати першу психологічну допомогу дітям.

Кількість занять за темою: 1.

Необхідне забезпечення та обладнання: папір для записів (блокноти тощо), маркери, роздаткові наочні матеріали (Додаток 5. до Заняття 6.), ручки, фліп-чарт.

Ключові слова: перша психологічна допомога дітям, принципи ППД: дивись, слухай, направляй, правила ППД дітям: бути поряд із близькими людьми; оберігайте; слухайте, говоріть та грайте; психічні реакції дітей: страх, шок, істерика, ступор, агресія.

План заняття:

1. Вступне слово.
2. Вправа-розминка (чек-ін.).
3. Міні-лекція «Алгоритм та особливості надання ППД у відповідності до психічних реакцій постраждалих-дітей» із обговоренням.
4. Практичне опрацювання лекційного матеріалу в групах: алгоритм дій надання ППД при різноманітних психологічних станах дітей.
5. Вправа «Екстрений набір» (Ihr Notfallkoffer).
6. Питання-відповіді.
7. Заключне слово.

Хід заняття:

1. Вступне слово.

2. Вправа-розминка (чек-ін.). Необхідно обвести по контуру власну долоню. В середині кожного пальця написати мінімум одне досягнення, яким пишаєтесь. Це може бути, до прикладу, успішно завершене навчання будь-якого курсу, або класичного навчання з червоним дипломом; ефективна розробка практичного заняття, навчання новим навичкам, отримання водійського посвідчення тощо. Гіпотетично це може бути будь-що суб'єктивне, чим можна пишатися. В середині долоні необхідно написати щось приємне для себе, до прикладу, похвалити.

Примітка. Після виконання вправи, доречно застосувати саморефлексію (автор Косова Ангеліна).

3. Міні-лекція «Алгоритм та особливості надання ППД у відповідності до психічних реакцій постраждалих - дітей» із обговоренням.

Мета: введення в тему особливостей надання першої психологічної допомоги у відповідності до психічних реакцій постраждалих-дітей; ознайомлення з алгоритмом надання ППД при різноманітних психологічних станах.

Примітка: Застосований із літературних джерел: 7, 9, 13, 17, 28, 32, 33, 36, 40, 46 матеріал було трансформовано та підлаштовано до роботи з вихованцями ЗДО відповідно їх психологічних особливостей і особливостей сприйняття інформації під час війни.

Обговорення. Спробуйте пригадати психічні реакції на травмівну ситуацію у дорослих, які було розглянуто в межах опрацювання матеріалу попереднього заняття 4-5. Такими психічними реакціями дорослої людини на травмівну ситуацію може бути ступор, апатія, агресія, страх, нервові тремтіння, рухове збудження, плач, істерика, галюцинації та маячня тощо.

Серед основних принципів надання ППД, виділено такі: Дивись., Слухай., Направляй. Вони є також по суті фундаментом для надання ППД дітям.

Подання міні-лекційного матеріалу.

ВАЖЛИВО! Реакції дітей на травмівну ситуацію є індивідуальними, саме тому спілкування з ними необхідно вести відповідно їхнього віку. Реакція дітей також залежить від особливостей взаємодії дитини з дорослими під час та після виникнення травмівної ситуації. Почасти діти не зовсім здатні зрозуміти, що саме відбувається довкола них, тому їм потребують психологічного супроводу та нагальної підтримки дорослих.

Необхідно пам'ятати, у разі, якщо поряд із дитиною знаходиться психологічно стабільний дорослий, який своєю поведінкою транслює впевненість, зібраність, рішучість та психологічну адекватність, психічні реакції дітей матимуть менш яскравий прояв, таким чином вони зможуть швидше подолати наслідки стресу.

Універсальні правила взаємодії із постраждалими дітьми, які ґрунтуються на принципах ППД.

1. Дітям необхідно бути поряд із близькими людьми.

У разі, якщо є можливість, то потрібно воз'єднати дитину з її рідними, батьками або опікунами. Якщо такі рідні відсутні поряд, важливо передати дитину Службі у справах дітей. У будь-якому разі важливо не залишати дитину сам на сам.

Якщо екстремальна ситуація сталася в ЗДО, або біля, необхідно перебувати разом із дітьми, забезпечуючи їм психологічну підтримку, демонструючи власною поведінкою впевненість, рішучість та контрольованість ситуації, що склалася.

2. Оберігати.

Відвести дитину подалі від важкопоранених, померлих, картин руйнації будівлі тощо. Спробувати захистити дитину від трагічних і сумних оповідей про подію.

Заборонено допускати до дітей представників ЗМІ або інших як незнайомих, так і неуповноважених осіб, які подекуди мають бажання дізнатися про подію від дитини чи то про її психічний стан. Із дитиною можуть говорити лише офіційно уповноважені особи, до прикладу, психологи, соціальні педагоги, медики,

представники ДСНС, які беруть участь у ліквідації наслідків екстремальної ситуації. Незважаючи на вищеназваних фахівців ДСНС, які виїжджають на місце екстремальної ситуації і там надають ППД, вихователь теж може суттєво допомогти запобігти виникненню психотравми у дітей, оскільки при ситуації значної кількості постраждалих виникає запит на додаткову силу помічників.

3. Слухати, говорити та грати.

При розмові з дитиною, голос фахівця має бути спокійний, доброзичливий та врівноважений. Рекомендовано вести розмову звичайним спокійним тоном.

Вислуховувати думки, переживання дітей щодо екстремальної ситуації, яка сталася.

ВАЖЛИВО! Дитина може кілька разів повторювати одну й ту саму інформацію, багато разів говорити про деякі деталі події. Варто пам'ятати, що це абсолютно нормально, адже таким чином відбувається пропрацювання травмівного досвіду дитини в якості учасника або свідка ситуації, що сталася. Так, із метою уникнення подальшого підсвідомого закарбування та витіснення пережитого травмівного досвіду дитини до глибин її психіки, психіка дитини потребує своєрідного неусвідомленого опрацювання травмівного контенту через механізм проговорення (дитина просто відчуває, що хоче про це говорити) своїх переживань та почуттів, своїх страхів тощо. Дитина потребує вислуховування та підтримки. Не варто знецінювати переживання дитини або критикувати її (до прикладу, говорити, не вигадуй, нічого страшного не сталося, все обійшлося, нема чого хвилюватися тощо).

У разі, якщо дитина починає самозвинувачення, необхідно пояснити дитині, що її провини у цьому не має та аргументувати цю тезу зрозумілими для неї словами відповідно її віку.

Необхідно присісти до рівня зросту дитини (очі вихователя мають знаходитись на рівні очей дитини), а вже потім намагатися пояснити ситуацію, що сталася, зрозумілими для її віку словами.

При першому контакті, потрібно представитись дитині (назвати себе, хто Ви є та наголосити на бажанні допомогти).

Запитати у дитини, як її звати, звідки вона; прояснити інформацію про рідних, батьків або опікунів, які можуть приїхати її забрати тощо (можливо дитина пам'ятає номери телефонів або адреси місця роботи близьких або дому свого чи рідних; можливо у дитини є інформаційна картка / листівка з номерами телефонів батьків або адресою проживання тощо).

Першочергово необхідно пам'ятати про задоволення первинних потреб дитини (Див. матеріал Заняття 4-5: тепло, вода, їжа тощо).

Перебуваючи разом із дітьми, можна поговорити про їх інтереси або запропонувати пограти в спільну гру за бажанням. До прикладу, можна застосувати вправи зі стабілізації психоемоційного стану (Заняття 2 та 3; Додаток 5. до заняття 6.).

ВАЖЛИВО пам'ятати! Діти володіють необхідними ресурсами за допомогою яких вони можуть опанувати свої психічні реакції та емоції на цю ситуацію, але за умови присутності психологічно стабільного дорослого. Перш ніж обійняти дитину, важливо запитати в неї дозволу або зробити жест, який покаже Ваш намір, щоб дитина могла, за бажанням, самостійно прийняти обійми або відмовитися. Перед початком надання ППД, важливо, за потреби, виконати кілька вправ, щоб стабілізувати власний психологічний стан [36, 40, 13, 32].

Надаючи ППД дітям, варто завжди пам'ятати про принцип ДИВИСЬ, коли по суті необхідно зрозуміти, що саме сталося та хто із дітей у першу чергу потребує першої психологічної допомоги (ППД).

До уваги, дітей старшого шкільного віку та підлітків можна залучити до допомоги іншим за умови віднайдення «безпечних» способів залучення, адже це може допомогти їм відчувати, що вони таким чином контролюють екстремальну ситуацію (це можуть бути прості дії, доприкладу попросити принести (подати) склянку води або плед, покликати дорослого тощо).

Алгоритм та особливості надання ППД у відповідності до психічних реакцій постраждалих – дітей.

На травмівну ситуацію у дітей можуть виникати такі психічні реакції: страх, шок, ступор, істерика, агресія.

СТРАХ

(детально про опис страху див. у Занятті 4-5).

Прояви:

- ❖ прискорене серцебиття та прискорене поверхнєве дихання;
- ❖ говорить пришвидшено, поспішно або мовчить;
- ❖ рухи різкі, відривчасті;
- ❖ тремтіння кінцівок, губ;
- ❖ наляканий, засмучений стан; подекуди спостерігається плач;
- ❖ відсутність збудження, надмірної активності (може не рухатися, «забитися» в куточок, сховатися від усіх, стає незвично тихим).

Алгоритм допомоги:

1. Важливо бути поряд із дитиною, оскільки категорично не можна залишати її саму у такому стані. В разі, якщо постраждало декілька дітей, до допомоги необхідно залучити іншого дорослого (помічника вихователя, іншого фахівця тощо), щоби побув разом із дитиною. Головне врахувати наявність емоційної стабільності залученої людини, тобто щоб вона сама не потребувала на цей час ППД та вміла контролювати власну поведінку.

2. У разі, якщо дитина захоче розповісти про свої переживання, страхи, спогади про подію, вислухайте її без критики чи сумніву; пам'ятайте, дитина може говорити одне й теж саме декілька разів; виражайте співчуття та підтримку. Дайте можливість дитині говорити стільки, скільки вона задля цього потребує. Уникайте перебивання, критики та знецінення думки дитини.

3. Якщо дитина захоче обійняти, просто обійміть її. Якщо ж вона або захоче потримати Вас за руку, то дозвольте дозвольте це зробити. Ви також можете запитати в дитини дозволу або зробити жест, який покаже Ваш намір обійняти її, щоб дитина могла, за бажанням, самостійно прийняти обійми або відмовитися.

4. У разі, якщо дитина намагатиметься плакати, дозвольте їй це. Адже, таким чином вона виражає свої емоції. При цьому варто демонструвати своєю поведінкою, що дитина не одна, Ви поруч тощо. Виражайте доброзичливість і підтримку дитині.

5. Пам'ятайте про первинні потреби дитини; про те, що допомогу необхідно надавати в більш-менш оптимально «безпечному місці»; уникаючи кадрів смерті, поранень тощо. Можна запропонувати дитині виконати вправу на стабілізацію: «Квітка та свічка», «Затишне місце», «Метелик» тощо (Додаток 3.1 до Заняття3).

ШОК

Прояви:

- ❖ спостерігається стан збудження (підвищена рухова активність, може намагатися цілеспрямовано кудись бігти, зробити якусь дію, стан рухового напруження) або може мовчати;

- ❖ стан збудження і мовчання одночасно (може кудись намагатися бігти, але не говорить, куди і чому, намагається втекти, щоб щось зробити, але не говорить що);

- ❖ холодні руки, ноги;

- ❖ розширені зіниці, витрішкуваті очі;

- ❖ знижена чутливість до болю, може не реагувати на біль, навіть, якщо має фізичні травми;

- ❖ втрата відчуття реальності (не може усвідомити, що сталося, психіка неначе намагається захиститися від цієї ситуації; у такому стані може нашкодити собі або іншим).

Алгоритм допомоги:

1. Відвести дитину трохи подалі від місця події (до прикладу, картин смерті, поранень) у більш-менш оптимально «безпечне місце».

Заспокоїти, аби дитина нікуди не намагалася бігти. Можна запропонувати дитині виконати вправи на стабілізацію: «Черепашка», «Лінивий котик», «Квітка та свічка» тощо (Додаток 3.1 до Заняття 3).

2. Накрити пледом або чимось теплим, дати тепле пиття.

3. Бути поруч із дитиною, демонструвати своєю поведінкою, що вона не сама, ви разом; психологічно підтримати дитину (можна обійняти дитину або взяти за руку в разі, якщо вона не постраждала від фізичного насильства і дозволяє доторкнутися до себе).

4. Якщо дитина захоче розповісти про свої переживання, страхи, спогади про подію, вислухати її без критики; пам'ятати, дитина може говорити одне й теж кілька разів; виражати співчуття та підтримку. Дати можливість дитині говорити стільки, скільки вона потребує. Уникати перебиння, критики та знецінення думки дитини.

СТУПОР

(детально про опис ступору див. у Занятті 4-5).

Прояви:

- ❖ різке уповільнення або повне припинення рухової і мовленнєвої активності, коли дитина немовито застигає, не реагуючи на зовнішні впливи (шум, світло, дотик, слова, звертання тощо, навіть за умови вибухів та пострілів);
- ❖ завмирання у певній позі, заціпеніння; стан повної нерухомості;
- ❖ можливе виникнення напруги певних м'язів, до прикладу, шиї, спини, рук, стегон тощо.

Алгоритм допомоги:

1. Говорити на вухо тихо, повільно й чітко те, що може викликати сильні емоції (вкрай важливо не ображати дитину, не принижувати її гідність). У разі, якщо дитина почне плакати, це вказуватиме на добру ознаку, адже після виведення зі стану ступору, вже необхідно буде надавати допомогу відповідно до психічної реакції, яка проявиться у наслідку: страх, агресія тощо.
2. Надати допомогу відповідно до психічної реакції, яка виникла після заціпеніння або завмирання.
3. Пам'ятати про первинні потреби дитини: вода, їжа, захист, тепло тощо.

ІСТЕРИКА

(детально про опис істерики див. у Занятті 4-5).

Прояви:

- ❖ зберігається свідомість;
- ❖ дитина робить надмір рухів;
- ❖ театральні пози, жестикуляція;
- ❖ мова емоційно насичена, швидка;

- ❖ інколи голосно плаче, кричить, ридає;
- ❖ може бути нестримний сміх.

Алгоритм допомоги:

1. Позбавитись глядачів, створити спокійні умови, залишитися з дитиною наодинці.
2. Вчинити будь-яку несподівану дію, здатну привернути увагу (до прикладу, різко, з гуркотом кинути предмет на підлогу, плеснути в долоні тощо); Варто уникати таких слів, як «заспокойся» та застосування інструкцій із часткою «не», «ні», оскільки мозок дитини не здатний їх сприймати навіть у оптимально нормальному стані.
3. Після істерики приходить втома. Покласти дитину спати, до прибуття батьків спостерігати за її станом. Пам'ятати про первинні потреби.
4. Категорично не можна потурати бажанням дитини, підтримуючи переконання, що такою поведінкою можна досягти чогось позитивного.

АГРЕСІЯ

(детально про опис агресії див. у Занятті 4-5).

Прояви:

- ❖ дратівливість;
- ❖ невдоволення;
- ❖ гнів;
- ❖ намагання вдарити когось;
- ❖ удари руками по чомусь (наприклад, по стіні);
- ❖ словесні образи, лайка;
- ❖ намагання нашкодити собі;
- ❖ м'язове напруження;
- ❖ підвищення кров'яного тиску;
- ❖ м'язова напруга, стиснуті зуби та часте важке дихання.

Алгоритм допомоги:

1. Скоротити кількість оточуючих, убезпечити від завдавання будь-якої шкоди.

2. Пояснити дитині, що з нею відбувається, чому вона проявляє агресію. Пояснити дитині, яку емоцію вона зараз відчуває і чому. Наприклад, Я бачу, що ти злишся, можливо, ти відчуваєш злість, бо злякався під час вибухів. Іноді люди починають злитися, коли не знають, як сказати, що їм страшно. Я хочу тобі запропонувати погратися, щоб виразити свою злість (запропонувати дитині виконати дію з третього пункту).

3. Дати можливість виразити агресію екологічним шляхом (можуть бути шумні вчинки, малювання каракуль, фізична активність тощо).

Можна запропонувати дитині виконати вправи на стабілізацію: «Лимон», «М'яч для зняття стресу», «Каракулі» тощо (Додаток 3.1 до Заняття 3).

4. Дати можливість виговоритися перш ніж говорити самому. Висловлюватися слід лише стосовно поведінки дитини, а не її самої.

5. Пам'ятати про первинні потреби.

4. Практичне опрацювання лекційного матеріалу в групах: алгоритм дій надання ППД при різноманітних психологічних станах дітей.

Мета: практично опрацювати алгоритм дій надання першої психологічної допомоги при різноманітних психологічних станах дітей.

Інструкція. Спробувати у мікро-групах схематично чи тезово опрацювати на підґрунті роздаткового матеріалу (Додаток 5. до заняття 6.) алгоритм дій надання ППД при різноманітних психологічних станах, враховуючи наведену вище інформацію. Представити по черзі роботу мікро-груп на загал. Обговорити отримані результати та їх ефективність.

Примітка. У випадку опрацювання учасниками групи алгоритму та особливостей надання ППД при різноманітних психологічних станах постраждалих-дітей, матеріал може подаватися двома тактичними лініями: перша передбачає введення психологом міні-лекційного матеріалу (п.3), надалі практичну роботу в мікро-групах із опрацюванням алгоритму надання екстреної допомоги (п.4) або з точністю до навпаки, тобто спочатку надається практичне опрацювання в мікро-групах на підґрунті роздаткового матеріалу (Додаток 5. до заняття 6.), далі підсумкове міні-лекційне повідомлення загальної

інформації та відповіді на питання, що виникли. Вирішальним фактором при застосуванні тієї чи тієї тактичної лінії ефективного введення матеріалу теми є професійний досвід та бачення практичного психолога.

Обговорення. Зазначити п'ять індивідуально важливих тез та / або думок, які було зацентовано на Занятті 6. Можливо, було щось важливе для себе зрозуміти. Подумати над цим та занотувати собі ці п'ять думок, щоби потім до них звернутися у разі потреби.

5. Вправа «Екстрений набір» (Ihr Notfallkoffer) (Карта 29) [31].

Мета: стресостійкість та саморегуляція, актуалізація почуття контролю над ситуацією.

Інструкція. Коли йдеться про ремонт, ми беремо набір інструментів: ящик із засобами для вирішення невеликих чи значних проблем. У лікаря в його валізі є все необхідне для допомоги хворим. Ви також можете створити власний "екстрений набір" із речами, які допоможуть вам у складних ситуаціях.

Пропозиції для Вашого набору:

1. План дій у критичній ситуації.
2. Речі для відволікання: анкета страхів, кросворди, математичні задачі, списки або нотатки зі заняттями, які допоможуть відволіктися.
3. Список активностей: спорт, певні рухи тіла, ритуали чи холодний душ.
4. Речі для стимуляції відчуттів: жувальна гумка, улюблені аромати, фотографії, гучна музика чи їжачкові м'ячики.
5. Нотатник із ручкою для записів або малювання.
6. Картки з ресурсами чи вправами.
7. Усе, що вважаєте корисним для себе.

Можете прикрасити Ваш набір наклейками чи фото. Якщо набір невеликий, його можна брати із собою. Або створити "міні-версію" у коробці, яка міститиме невеликі записки чи картинки, що нагадують про Ваші ресурси.

6. Питання-відповіді. Цей етап ми не випадково запланували, оскільки з практичного досвіду роботи виникає потреба педагогів уточнити певні аспекти роботи на занятті та/або деталі процесу взаємодії із технікою психопрактичного

впливу.

7. Заключне слово. Психолог має подякувати учасникам за роботу під час опрацювання заявленої теми, психологічно підтримати вихователів у подальшій взаємодії. Наголосити на даті проведення наступного заняття, його мети тощо.

Заняття 7-8. Ресурси: знайомство.

Мета: підвищення рівня ресурсності, впровадження творчості як ресурсу у власне життя, віднайдення психологічних ресурсів.

Завдання:

- 1) підвищення рівня обізнаності вихователів у контексті актуалізації різноманітних видів ресурсів та їх дієвості під час війни; ознайомлення із джерелами черпання ресурсів залежно від індивідуальних потреб та їх видів;
- 2) практичне оволодіння психологічними навичками, техніками та прийомами сприяння відновленню ресурсних станів;
- 3) сприяння віднайденню власне “джерела сили” у підсвідомості, що допомагатиме у майбутньому черпати сили;
- 4) віднайдення власних психологічних ресурсів;
- 5) впровадження феномену «творчості» в якості психологічного ресурсу у власне життя.

Необхідне забезпечення та обладнання: кольорові олівці (пастель будь якого виду та типу), папір для записів (блокноти) та листи формату А3 для кожного учасника, МАК «Квінтесенція щастя» або «Джерела», ручки.

Кількість занять за темою: 2. (Заняття 7., Заняття 8.).

Ключові слова: внутрішній ресурс особистості, зовнішній ресурс, психологічний ресурс, ресурс, творчість.

План сьомого заняття:

Мета: підвищення рівня ресурсності, впровадження творчості як ресурсу у власне життя, віднайдення психологічних ресурсів.

1. Вступне слово.
2. Вправа-розминка (чек-ін.) «Дбати про себе».
3. Міні-лекція «Ресурси: види ресурсів» із обговоренням.
4. Практичне опрацювання міні-лекційного матеріалу в мікро-групах: внутрішні та зовнішні ресурсні опори.

5. Мотив “Джерело сили”.
6. Саморефлексія.
7. Питання-відповіді.
8. Заключне слово.

Хід сьомого заняття:

- 1. Вступне слово.**

2. Вправа-розминка (чек-ін.) «Дбати про себе». Психолог намагається стимулювати учасників групи до роздумів, що саме сьогодні було зроблено з метою турботи про себе та власне «Я». Необхідно записати одним словом або реченням (до прикладу це може бути випита кава, сніданок, зарядка тощо).

Наступним етапом може стати розмірковування, що ще сьогодні можна зробити заради себе або для себе, як саме можна потурбуватися про власне «Я» (автори *Lucas Dols, Anne van den Ouwelant, Sander van Goor*).

- 3. Міні-лекція «Ресурси: види ресурсів» із обговоренням.**

Мета: введення в тему ресурсів, їх видів та особливостей ресурсної підтримки під час війни; актуалізація психологічної самопідтримки ресурсної матриці.

Обговорення. Спробуйте визначити для себе з чим саме асоціюється дефініція «ресурс», що на практиці чи у життєвому контексті означає це поняття та що саме дає Вам ресурсний стан?

Примітка: Застосований із літературних джерел [19, 25] матеріал було трансформовано та підлаштовано до роботи з вихователями ЗДО відповідно їх

психологічних особливостей сприйняття інформаційного контенту під час війни.

Подання міні-лекційного матеріалу.

Наразі вихователі ЗДО одночасно із переживання стресу війни, переживають хронічний професійний стрес, емоційне та розумове перевантаження, почуття тривоги в ситуації невизначеності, емоційний дискомфорт, стикаються з підвищенням професійних вимог та очікувань із боку батьків та адміністрації під час професійної діяльності, що вимагає значних ресурсних вкладень [25].

Поняття “ресурс” розуміється як певний запас життєвої опції та енергії, який може бути активізований та використаний у трансформаційних і кризових ситуаціях життя (під час виживання у війні, вибору власних подальших життєвих стратегій (варіантів життя), оптимізації власне психологічних станів та сил під час здійснення професійної діяльності тощо). Без перебільшення - це стан, можливостями, якого можна скористатися у разі потреби, додаткове джерело психологічної, фізичної сили та енергії як у звичайному контексті життя, так і в його трансформаційних фазах [19].

Існують різноманітні класифікації ресурсів згідно видів. Для нашої роботи з підтримки життєстійкості спільноти ЗДО неабиякої актуальності набувають саме такі види: психологічні, зовнішні та внутрішні ресурси особистості.

Психологічним ресурсом є будь-яке заняття або дія, що приносить психологічне задоволення й одночасно є джерелом сили, енергії, сприяє мотивації, задля досягнення поставлених цілей, виконання професійних і життєвих задач, під час переживання стресу, кризових ситуацій, ситуацій адаптації тощо [19].

Певні риси особистості, які притаманні спеціалісту певного профілю, складають *внутрішню психологічну ресурсність (внутрішні ресурси особистості)*. До цієї категорії можна віднести риси характеру, особистісні якості, які надають сили, енергії, відчуття впевненості, актуалізують додаткову мотивацію, допомагають у досягненні мети, сприяють виконанню професійних і

життєвих задач, полегшують переживання складних ситуацій, стресу, спонукають до вирішення проблем (до прикладу – самоповага, здібності, оптимізм, самоконтроль, професійні уміння, знання, відповідальність, цілеспрямованість тощо) [19].

Педагог, здійснюючи професійну діяльність під час війни, потребує не лише власної ресурсної підтримки, але й своїх близьких; активації додаткових джерел енергії, сил, які допомагатимуть впоратися зі стресом під час виконання професійних задач та підтримки психологічної стійкості під час переживання стресових і складних професійних ситуацій.

Зовнішня ресурсність включає те, що надає сили, сприяє енергії, насназі, мотивації ззовні (до прикладу соціальна підтримка, любов, сім'я, друзі, соціальний статус, робота тощо) [19].

Таким чином, задля оптимального здійснення професійної діяльності під час війни та підтримки власного психічного здоров'я, вихователям варто звертати неабияку увагу на власне ресурсне наповнення як зовнішніми психологічними ресурсами, так і внутрішніми, полегшуючи стан психологічного виснаження.

4. Практичне опрацювання міні-лекційного матеріалу в мікро-групах: внутрішні та зовнішні ресурсні опори.

Мета: практичне опрацювання лекційного матеріалу в мікро-групах.

Інструкція: Спробувати у мікро-групах відповісти на такі запитання: Що сприяє актуалізації власної ресурсної матриці під час життєвих випробувань, пов'язаних із виживанням під час війни? Які внутрішні та зовнішні опори допомагають підтримувати стійкість під час війни?

У підсумку необхідно представити за бажанням роботу мікро-груп загальній групі. Обговорити отримані результати.

5. Мотив “Джерело сили” [12, 34].

Мета: віднайдення та актуалізація внутрішніх неусвідомлених ресурсів шляхом розслаблення, переходу до стану спокою, як наслідок, сприяння ресурсному наповненню. *Час виконання:* 20-25 хвилин.

Техніка включає проходження учасниками п'ятьох повноцінних етапів.

Інструкція: Зараз спробуємо попрацювати із внутрішніми позитивними образами. У разі, якщо не повною мірою вдається зануритися у позитивні образи, якщо контент викликатиме незадоволення, чи то певний дискомфорт, будь ласка, зупиніться, дайте собі час прийти в оптимальний стан.

1. *Перший етап проведення техніки «Розслаблення».*

Примітка. Введення учасників у роботу з вправою “Джерело сили” бажано проводити за допомогою додаткового релаксаційного стимулу. Задля цієї мети рекомендоване застосування до вибору серед двох нижчеподаних технік (Динамічна релаксація «Мотив Луг / Поле» або Прогресивна м'язова релаксація Джейкобсона) однієї, яка на думку практичного психолога виявиться найбільш ефективною до застосування саме на цьому етапі роботи групи [45, 53] (Див. Заняття 1., п. 5) (концентрація на диханні, відпускання напруги, розслаблення всіх частин тіла, голови, м'язів, відпускання зажимів тощо).

2. *Підготовка до подорожі до власного «Джерела сили» (питання до розгляду: Які речі Ви взяли б із собою? Ваш вигляд? Скільки років?).*

Інструкція: Заплющте очі. У разі, якщо не дуже вдається візуалізувати (створювати образи всередині себе), спробуйте зосередитися на обраній точці у просторі. Сьогодні ми зануримось у подорож до власного «Джерела сили». Перед нашою подорожжю підготуйте речі, які хотілося б взяти із собою. Покладіть ці речі до рюкзака, в якому буде зручно їх нести. Зверніть увагу на себе: свою зачіску ..., вбрання ..., настрій ... вік... тощо. Придивіться, чи вирушаєте в подорож самотійно чи з кимось ще У разі, якщо з кимось іще, подивіться, хто це

3. *Початок подорожі (загалі питання до розгляду на цьому етапі: Чи є місце з якого Ви б хотіли почати? Як воно виглядає? Як виглядає дорога до джерела?).*

Інструкція: Спробуйте уявити місце ..., з якого хотілося б розпочати подорож до власного «Джерела сили». Погляньте, як воно виглядає Роздивіться детально дорогу, що веде до Вашого власного Джерела сили

4. *Наближення до джерела сили (загальні питання до розгляду на цьому етапі: Як виглядає Ваше «Джерело сили»? Що це за місце? Коли дістанетеся до нього, роздивіться детальніше його особливості. Можливо це водоспад або щось інше? Який там запах? Яка пора року, який день тощо).*

Інструкція: Спробуйте розпочати подорож до Вашого «Джерела сили» Сконцентруйтеся на емоціях та відчуттях, які охоплюють Вас під час цієї подорожі Уявіть ..., що знаходитесь біля власного Джерела сили Роздивіться його Спробуйте сконцентруватися на позитивних емоціях та відчуттях ... Побудьте разом із ним ... Відчуйте наявні запахи ..., прекрасні звуки ..., спокій ... та гармонію цього місця ... Зверніть увагу на пору року та час доби

5. *Взаємодія з Джерелом сили.*

Інструкція: Відчуйте енергію Вашого Джерела ..., зробіть те, що хочете ..., можете з'єднатися з ним ..., відчуті його частиною Ваших сил Тут можна наповнитись енергією, поплавати, відчуті приємні запахи ..., насолодитися прекрасними кольорами ...; підчерпнути те, що є ресурсом саме для Вас

Ви можете відчуті поглинання шкірою цілющої енергії Джерела Вашої сили Побути в образі стільки, скільки потрібно, зробити те, що хочеться Це Ваш образ, тут є все для того, щоби повністю відчуті цілющу енергію взаємодії із внутрішнім Джерелом сили Можливо Вам потрібно звернутися до Джерела, зробіть це

Побудьте у цьому образі ..., зробіть те, що хочете Спробуйте достатньо наповнитися енергією цього місця, зробивши те, що бажає ваше «Я» Відчуйте, як це - тілесно та емоційно перебувати у місці власної сили Ви повністю вільні у Ваших уявленнях Спробуйте насолодитися перебуванням у цьому стані Запам'ятайте момент зустрічі та взаємодії

І коли будете готові ..., можете попрощатися з образом та поступово повертатися у реальність Зробіть глибокий вдих ..., видих ..., можете розплющити очі ...

Примітка. Ви можете повертатися до свого Джерела Сили тоді, коли відчуватимете потребу у додаткових ресурсах та коли захочете «повзаємодіяти» з ним.

6. *Зображення образу Джерела сили на папері формату А3. Надалі за бажанням представлення членам групи зображення із проясненням сенсів намальованого. Можлива зворотня рефлексія від групи.*

6. Саморефлексія.

Після виконання техніки учасники, за бажанням, надають зворотній зв'язок (описують те, що бачили, як змінилися їхні відчуття; який мають зараз внутрішній стан; ставлять питання, якщо такі з'явилися під час виконання техніки).

Домашнє завдання: Зображений образ Джерела сили варто помістити на помітному місці у квартирі або носити із собою, за бажанням.

7. **Питання-відповіді.** Цей етап ми не випадково запланували, оскільки з практичного досвіду роботи систематично виникає потреба педагогів уточнити певні аспекти роботи на занятті та/або деталі процесу взаємодії із технікою зустрічі з силою власної самості «Джерело сили».

8. **Заключне слово.** Психолог має подякувати учасникам за роботу під час опрацювання заявленої теми, психологічно підтримати вихователів у подальшій взаємодії. Наголосити на даті проведення наступного заняття, його мети тощо.

Заняття 8. Ресурси: знайомство.

Мета: актуалізація власних знань про внутрішні, зовнішні та психологічні ресурси особистості, сприяння ресурсної підтримки під час війни.

Примітка: завдання до заняття, необхідне забезпечення, обладнання та ключові слова наведено на початку сьомого заняття (Див. заняття 7.).

План восьмого заняття:

1. Вступне слово.
2. Вправа-розминка (чек-ін.) «Квінтесенція щастя».
3. Практична ресурсна вправа до вибору.
4. Практична частина «Ресурсні види діяльності».
5. Вправа «Ресурсні помічники під час війни» (Corolyn Mehlomakulu).
6. Обговорення «Творчість як ресурс».
7. Ресурсна вправа на завершення «Джерела» («Квінтесенція щастя»).
8. Питання-відповіді.
9. Заключне слово.

Хід восьмого заняття:

1. **Вступне слово.**
2. **Вправа-розминка (чек-ін.) «Квінтесенція щастя».**

Примітка: Для виконання вправи можна використовувати як зазначені метафоричні асоціативні карти «Квінтесенція щастя», так і МАК «Джерела».

Мета: актуалізація ресурсної складової учасників групи.

Інструкція. Необхідно витягнути з загальної колоди МАК «Квінтесенція щастя» або «Джерела» 1-2 ресурсні карти всліпу, попередньо поставити питання: «Що важливого мені необхідно усвідомити станом на сьогоднішній день?» та наступне «В чому полягає головний мій сьогоднішній ресурс / або ресурси?». Надалі важливо роздивитися ресурсне зображення та дати відповіді на вищезазначені питання.

Необхідно уважно подивитися на карти і спробувати визначити, які асоціації виникають при перегляді кожної окремої карти, пізніше всіх разом («Що саме несе Вам отримана інформація?» або «Про що для Вас ці ресурсні карти?», «Які асоціації виникають, коли дивитесь на цю/ці карт(у)/и?»).

Примітка. Наприкінці відбувається обговорення у загальній групі. Кожен учасник по колу за бажанням може розповісти особливості досвіду взаємодії із МАК, зазначивши індивідуально сприйняте трактування ресурсів, що дісталися випадковим чином. За потреби практичному психологу необхідно сприяти

допомозі педагогам у самоаналізі.

3. Практична ресурсна вправа до вибору.

Примітка: Наведена практична діяльність на цьому етапі може бути застосовна з урахуванням вибору практичним психологом необхідності роботи з окремою групою фахівців ЗДО. Вибір може бути здійснено між двома альтернативними практичними діяльностями: повторення засвоєного міні-лекційного матеріалу або ж розробка схематичного зображення власної ресурсної матриці.

Перша альтернатива. Повторення засвоєння міні-лекційного матеріалу, поданого у занятті 7. (Див. п.3.).

Мета: повторення та актуалізація засвоєного матеріалу.

Інструкція: Пригадати види ресурсів. Назвати види ресурсів (психологічний, внутрішній, зовнішній ресурс) та навести пару прикладів психологічних ресурсів кожною учасни(цею) / ком.

Друга альтернатива. Розробка схематичного зображення власної ресурсної матриці.

Мета: створення та актуалізація власної ресурсної складової.

Інструкція: Схематично зобразити (лист формату А3) концепт власних ресурсів (психологічний, внутрішній, зовнішній ресурс) у вигляді образу-асоціації та обговорити у загальній групі.

4. Практична частина «Ресурсні види діяльності».

Мета: актуалізація ресурсного стану вихователів ЗДО.

Інструкція. Пригадайте та запишіть від 3 до 5 ресурсних видів діяльності, які приносять задоволення та сприяють наповненню психічною енергією (у разі, якщо групі не вдається пригадати подібні види, практичному психологу варто бути готовим запропонувати приклади ресурсних видів діяльності). Ці дії не мають бути пов'язані суто з професійною діяльністю.

Обведіть власну долоню та на шаблоні кожного пальця напишіть по 1 дії, короткій, легкодоступній, яку можна виконати швидко (за 5-10 хвилин) для отримання енергії та відновлення сил під час робочого дня (*автор Волошин*

Володимир).

5. Вправа «Ресурсні помічники під час війни» (Corolyn Mehloimakulu).

Мета: усвідомлення власних ресурсів, які допомагають у кризових ситуаціях.

Обладнання: листи А3, фарби гуаш, пензлі, ємності для води, кольорова м'яка пастель.

Інструкція. Необхідно покласти руку на аркуш паперу, обвести контур майже її усієї без кінчиків пальців, так, щоб рука немовби презентувала стовбур дерева, а пальці - місце, де починається гілля. У відкритих частинах пальців намалювати листя настільки велике, щоб можна було в кожному написати по декілька слів. Необхідно вписати саме те, що допомагає впоратися в складні періоди, в періоди викликів, які пов'язані з виживанням під час війни. Сюди можна включити власні внутрішні опори (особисті якості), копінг-стратегії; діяльності, які допомагають підтримати себе; те, що мотивує, дає відчуття стійкості; можна вписати імена людей, які надають емоційну та іншу підтримку, які можуть вислухати тощо, влучну рекомендацію для себе. Надалі треба розфарбувати дерево тими кольорами, які асоціюються із відчуттям внутрішньої опори, ресурсної самопідтримки та психологічної стійкості.

Примітка. Під кінець вправи необхідно пригадати які слова чи вислів підтримує та мотивує в ситуації, пов'язаної із виживанням під час війни.

Бажано застосувати саморефлексію: Чи складно було виконувати завдання? Що цікавого і важливого про себе дізналися?

6. Обговорення «Творчість як ресурс». Чи може творчість бути психологічним ресурсом? Сприяти енергетичному наповненню?

Інструкція. Подумайте і дайте письмові відповіді на питання: Які саме види творчості допомагають підтримувати психологічну стійкість під час війни? та Що саме із контексту творчості надає сили, енергії, мотивує?

Подумайте і напишіть який вид творчості є для Вас ресурсом (до прикладу малювання пейзажів, картин за номерами (набір для творчості з полотном із зображеною картиною, де кожен колір має певний номер фарби та пензлі, розмір

картини зазвичай 40х50 см.), малювання алмазною мозаїкою, вишивання бісером, рукоділля, написання віршів, казок тощо)?

Обговорення. По-перше, необхідно написати якомога більше таких конкретних видів творчості, які сприяють ресурсній складовій. По-друге, озвучити види творчості за бажанням та надати відповідь на таке питання: Як саме можна впровадити заняття творчістю у своє життя?

Саморефлексія. Що нового про себе дізналися?

7. Ресурсна вправа на завершення «Джерела» («Квінтесенція щастя»).

Примітка: Для виконання вправи можна використовувати як зазначені метафоричні асоціативні карти "Джерела", так і МАК "Квінтесенція щастя". Наприкінці заняття ми вирішили питання доречності додавання зазначеної вправи до опрацювання з децю видозміненими питаннями, оскільки з досвіду роботи, під час перебігу кризового періоду важливо аби вихователі мали змогу актуалізувати потребу турботи не лише про інших, але й про себе.

Мета: актуалізація ресурсної складової учасників групи.

Інструкція. Необхідно витягнути з загальної колоди МАК 1-2 ресурсні карти всліпу, попередньо поставити питання «Як я можу потурбуватися про себе сьогодні?». Надалі важливо роздивитися ресурсне зображення та отримати від свого «внутрішнього Я» відповідь. Необхідно уважно подивитися на карти і спробувати визначити, які асоціації виникають при перегляді кожної окремої карти, пізніше всіх разом («Що саме несе Вам отримана інформація?» або «Про що для Вас ці ресурсні карти?», «Які асоціації виникають, коли дивитесь на цю/ці карт(у)/и?»).

Обговорення. Кожен учасник по колу розповідає трактування карт, які витягли або за потреби, психолог допомагає педагогам проаналізувати власні карти.

8. Питання-відповіді. Цей етап ми не випадково запланували, оскільки з практичного досвіду роботи виникає потреба педагогів уточнити певні аспекти роботи на занятті та/або деталі процесу взаємодії із технікою психопрактичного

впливу.

9. Заключне слово. Психолог має подякувати учасникам за роботу під час опрацювання заявленої теми, психологічно підтримати вихователів у подальшій взаємодії. Наголосити на даті проведення наступного заняття, його мети тощо.

Заняття 9. Квітка зовнішніх ресурсів.

Мета: актуалізація зовнішніх ресурсів спільноти ЗДО як допоміжних у контексті життєстійкості та витривалості під час війни.

Завдання:

- 1) актуалізація базових знань про зовнішні ресурси особистості;
- 2) віднайдення власних зовнішніх ресурсів.

Необхідне забезпечення та обладнання: додаткові матеріали (Додаток 2 до Заняття 9), кольорові олівці (або пастель), папір формату А4, ручки та папір для записів (або блокноти) для кожного учасника, метафоричні асоціативні карти (МАК) «Розриваючи шаблони».

Кількість занять за темою: 1.

Ключові слова: витривалість, життєстійкість, зовнішній ресурс, ресурс, ресурсна складова, ресурсне наповнення.

План заняття:

1. Вступне слово.
2. Вправа-розминка (чек-ін.).
3. Вправа «Ресурсний лист зізнання або подарунок від колег» (автор Л.Чуй).
4. Вправа «Квітка моїх зовнішніх ресурсів».
5. Вправа «Зовнішня підтримка».
- 5.1. Техніка «Важливі люди» (модифікація О. Тараріної).

6. Робота з метафоричними асоціативними картами (МАК) «Розриваючи шаблони».
7. Питання-відповіді.
8. Домашнє завдання як спосіб самопідтримки впродовж місяця. Вправа «Скарбничка приємних подій».
9. Заключне слово.

Хід заняття:

1. Вступне слово.

2. Вправа-розминка (чек-ін.). Запропонувати написати імена п'ятьох та більше людей, яким хотілося б подякувати. Поряд написати за що саме подяка.

Примітка. Вправа виконується виключно індивідуально без необхідності повідомлення іншим членам групи.

Задля стабілізації психоемоційного стану педагогів рекомендоване доповнення вправи роботою з (МАК) метафоричними картами, до прикладу, МАК "Чарівна мить" (автор Верес Ганна, видавництво «Колесо Життя»), "Квінтесенція щастя" (автор Осуховська Ірена), «Джерела» (автор Демидова Юлія, видавництво «Психосфера»), «Розриваючи шаблони» (автор Тетяна Лемешко) та/або виконання техніки візуалізації на розслаблення (до прикладу техніка "Сім свічок", "Водоспад") (Додаток 2. до Заняття 9.), дихальні вправи («Метелик», «Дихання по квадрату», «Дихання на пониження» тощо) або вправи на екологічне вираження переживань (арт-терапевтичний прийом «Викид» та ін.) (Заняття 2; Додаток 3.1 до Заняття 3.).

Саморефлексія. Які емоції актуалізує виконання вищенаведеної вправи?

3. Вправа «Ресурсний лист зізнання або подарунок від колег» (Л.Чуй).

Мета: активізація ресурсного стану ззовні та надання психологічної підтримки.

Хід проведення. Кожна учасниця отримує аркуш, на якому зверху має написати власне ім'я та передати його сусідці справа. Та, отримавши лист, має написати приємне побажання колезі або слова вдячності, відмітити рису характеру або професійну якість, яку вважає сильною стороною колеги. Далі

згорнути аркуш і зверху написати знову те саме ім'я колеги та передати аркуш сусідці справа. Так триватиме доти, доки ресурсний аркуш не знайде власного адресата.

Саморефлексія. Необхідно за бажанням поділитися почуттями, які виникли під час виконання вправи. Чи легко було писати? Чи є бажання зачитати вголос отримане від групи ресурсне повідомлення? Де і як можна застосувати цю вправу у житті?

4. Вправа «Квітка моїх зовнішніх ресурсів» (авторська розробка А. Косової, О. Краєвої).

Мета: віднайдення власних зовнішніх ресурсів. *Час виконання:* 30 хвилин.

Інструкція: Намалювати квітку. На кожній пелюстці необхідно написати по одному зовнішньому ресурсу, що надає сили та енергію (мінімум має бути 5 ресурсів, до прикладу: Бог, Янголи, мистецтво, література, кіно, музика тощо) та розмалювати кожну пелюстку тим кольором, який асоціюється з кожним із цих ресурсів. Усередині квітки написати головний зовнішній ресурс (можна 2), який мотивує та розмалювати тим кольором (кольорами), що асоціюється з кожним із цих ресурсів. Після того, необхідно намалювати стебло для квітки і на кожному листочку написати ресурси ззовні, що надають підтримку та впевненість у своїх силах та розмалювати тим кольором (кольорами), що асоціюються з кожним зазначеним ресурсом. Наприкінці необхідно вказати головний зовнішній ресурс, який дозволяє підтримувати власну психічну стійкість під час війни. Потім педагоги розмальовують стебло відповідним кольором, який асоціюється із цим ресурсом.

Примітка. Кольори до виконання наведеної вправи можна обирати за власним бажанням, не обмежуючи себе у виборі...

Обговорення. Чи складно було виконувати вправу? Що нового дізналися?

5. Вправа «Зовнішня підтримка» (автор А. Косова).

Мета: віднайдення власних зовнішніх ресурсів. *Час виконання:* 15 хвилин.

Інструкція: Обвести долоню. На листі всередині кожного пальця зазначити по 1-3 імені важливих людей за умови, що:

Великий палець - люди, до яких завжди можна звернутися за порадою.

Вказівний - люди, які завжди вислухають.

Середній - люди, які завжди прийдуть на допомогу.

Безіменний - люди, з якими цікаво проводити вільний час і відпочивати.

Мізинець - люди, які вміють надавати конструктивну критику, що сприяє саморозвитку.

Обговорення. Що відчувається після виконання зазначеної вправи?

5.1. Техніка «Важливі люди» (Модифікація О. Тараріної).

Мета: актуалізація життєвих ресурсів.

Завдання: збагачення зовнішніх ресурсів. *Час роботи:* 15 хвилин.

Матеріали: папір формату А4., ручки.

Інструкція: Пропонується назвати 30 важливих людей (перелік може бути значно меншим): «Хто є важливою людиною для Вас? Хто може бути опорою?». У кожній життєвій сфері (родина, фінанси, робота, друзі, здоров'я) може бути десь по 6-7 осіб. До цих людей можна звернутись, якщо щось піде не так.

Після цього виконується зворотна робота. Кожен учасник пише на листах відповідь на питання: «Для кого Ви можете бути важливою людиною (тією, до якої можна звернутися за допомогою у складній ситуації та/або під час війни, відчувши щиру підтримку, співчуття та прийняття, отримавши влучну пораду та допомогу, без осуду та деструктивної критики)? В яких саме питаннях Ви компетентні?».

6. Робота з метафоричними асоціативними картами (МАК) «Розриваючи шаблони».

Мета: усвідомлення додаткових зовнішніх ресурсів за допомогою стимулу у вигляді МАК.

Інструкція. Пропонується психологічна робота з метафоричними асоціативними картами (МАК) «Розриваючи шаблони» за допомогою яких відбувається пошук зовнішніх ресурсів, в тому числі тих, які людина має в собі, але їх не усвідомлює та/або не помічає.

З досвіду роботи було помічено, що педагогам складно знаходити саме

зовнішні ресурси (при самоаналізі вихователі говорили переважно про свої сильні сторони, які допомагають та підтримують інших), саме тому практичному психологу варто повертати курс уваги на питання усвідомлення саме зазначених видів ресурсів. До прикладу, серед таких допоміжних зовнішніх ресурсів може бути: віра, сім'я, друзі, колеги, домашні улюбленці, діти, робота, мистецтво, література, віртуальні та реальні подорожі, фінанси та будь-які зовнішні ресурсні можливості тощо).

Спробуйте поставити перед собою питання: «Які зовнішні ресурси я не помічаю або не надаю їм достатньої значимості/вагомості?» та витягнути 1-2 карти (можливо постане необхідність витягнути 3), дослухайтеся до себе.

Примітка. Карта може випасти умовно сама по собі на стіл, це теж буде підказка від підсвідомості, обов'язково долучіть її до самоаналізу.

Після того, як усі учасники візьмуть собі карти (від 1 до 3), необхідно подивитися на них і подумати, які асоціації виникають стосовно кожної окремої, потім всіх разом та/або задати собі питання: «Яке саме зовнішнє джерело сили і підтримки нагадує ця (ці) карта (и)?».

❖ Спробуйте поставити собі наступне питання: «Якими зовнішніми ресурсами я володію, але не усвідомлюю?» або «Які свої зовнішні ресурси я не усвідомлюю» та витягнути 1-2 карти (можливо постане необхідність витягнути 3), дослухайтеся до себе. Карта може випасти умовно сама по собі на стіл, це теж буде підказка від підсвідомості, обов'язково долучіть її.

Після того, як усі учасники отримають карти (від 1 до 3), необхідно подивитися на них і подумати, які асоціації виникають стосовно кожної окремої, потім всіх разом або задати собі питання: «Яке саме зовнішнє джерело сили і підтримки нагадує ця (ці) карта (и)?».

Обговорення. Кожен учасник по колу розповідає трактування карт, які було витягнуто або за потреби, психолог допомагає педагогам зробити самоаналіз власних зовнішніх ресурсів.

❖ Розмірковуючи про власні зовнішні ресурси, педагоги всліпу мають витягнути по 1 карті з записаними питаннями (карти із назвами «Питання»).

Після того, як усі учасники отримають карти, необхідно подивитися на запитання і подумати, які асоціації виникають стосовно зазначеного питання та дати відповідь на нього.

Окремо, можна сфотографувати обрані всліпу карти аби пізніше ще раз повернутися до роботи із ними та / або подумати про те, що є додатковими зовнішніми ресурсами для кожного учасника (*Косова А.В.*).

Саморефлексія. Що нового про себе дізналися?

7. Питання-відповіді. Цей етап ми не випадково запланували, оскільки з практичного досвіду роботи виникає потреба педагогів уточнити певні аспекти роботи на занятті та/або деталі процесу взаємодії із технікою психопрактичного впливу.

8. Домашнє завдання як спосіб самопідтримки впродовж місяця.
Вправа «Скарбничка приємних подій» [10].

Інструкція: Впродовж місяця кожен раз, коли стається приємна подія або просто щось приємне, мотивуюче, професійне або життєве досягнення, необхідно на маленькому папері записати або зробити асоціативний малюнок та зберегти його у спеціальному контейнері / шухлядці. Наприкінці тижня / місяця / або на вихідних (період обирається за власним бажанням) необхідно відкрити цей контейнер і пригадати всі приємні та мотивуючі події, які сталися.

9. Заключне слово. Психолог має подякувати учасникам за роботу під час опрацювання заявленої теми, психологічно підтримати вихователів у подальшій взаємодії. Наголосити на даті проведення наступного заняття, його мети тощо.

Заняття 10. Внутрішній ресурс особистості.

Мета: актуалізація внутрішніх психологічних ресурсів спільноти ЗДО як допоміжних у контексті життєстійкості та витривалості під час війни.

Завдання:

- 1) актуалізація базових знань про внутрішні ресурси особистості;
- 2) переосмислення та трансформація ресурсної матриці фахівця під час війни;
- 3) переосмислення педагогами необхідності переакцентування системи професійно важливих якостей в контексті сучасних викликів для фахової діяльності;
- 4) віднайдення «прихованих» внутрішніх ресурсів особистості.

Необхідне забезпечення та обладнання: листи А4 (блокноти) для кожного учасника, маркери для фліп-чарту та листи для записів, ручки, фліп-чарт.

Кількість занять за темою: 1.

Ключові слова: внутрішній ресурс особистості, ресурс, ресурсний стан.

План заняття:

1. Вступне слово.
2. Вправа-розминка (чек-ін.).
3. Повторення засвоєного матеріалу.
4. Практична вправа «Професійна ідентичність як ресурс/ трансформація ціннісної матриці».
5. Вправа «Приємні спогади».
 - 5.1. Додаткова вправа «Водоспад».
 - 5.2. Додаткова вправа «Швидке відволікання від негативних думок або почуттів»
6. Мотив «Могутнє дерево».
7. Вправа «Долонька турботи про себе» (автор В. Волошин).
8. Питання-відповіді.
9. Заклучне слово.

Хід заняття:

1. Вступне слово.

2. Вправа-розминка (чек-ін.). Учасники відповідають на питання психолога: Якби можна було б асоціювати голос із певним музичним інструментом, який це був би інструмент? Опишіть музику, яку можна відтворити обраним музичним інструментом сьогодні (або завтра)? (автори *Lucas Dols, Anne van den Ouwelant, Sander van Goor*).

Примітка: Як альтернативу, можна запропонувати намалювати свій голос яскравими кольорами, тобто який вигляд він мав би, якби був музикою, оскільки інколи можуть виникати складнощі у пригадуванні звучання конкретного музичного інструменту.

3. Повторення засвоєного матеріалу.

Мета: повторення засвоєного матеріалу в контексті опрацювання та актуалізації внутрішніх ресурсів особистості.

Інструкція. Перед початком роботи, пропонується пригадати та назвати внутрішні ресурси особистості.

Примітка. Внутрішніми ресурсами особистості є риси характеру, особистісні якості, які надають сили, відчуття впевненості, додаткової мотивації. Ресурси несуть допоміжну функцію у досягненні мети, виконанні професійних і життєвих задач; полегшують переживання складних життєвих ситуацій, сприяють вирішенню проблем (до прикладу, такі якості, як самоповага, оптимізм, самоконтроль, цілеспрямованість; певні здібності, професійні уміння, знання, тощо).

4. Практична вправа «Професійна ідентичність як ресурс/ трансформація ціннісної матриці» (автори А.Косова, О.Краєва).

Мета: сприяння усвідомленню важливості володіння певними професійними якостями під час здійснення навчально-виховної діяльності на період війни; усвідомлення трансформації ціннісної матриці.

Примітка: Практична вправа проводиться у два етапи. По-перше, як робота з професійною ідентичністю в якості ресурсу, по-друге, з усвідомленням трансформації ціннісної матриці.

Інструкція до першого етапу «Професійна ідентичність як ресурс». Як Ви думаєте якими професійно важливими якостями має володіти педагогічний працівник ЗДО під час роботи у сучасний реаліях, в порівнянні з роботою в довоєнних умовах? Чому ці якості є важливими для виконання професійної діяльності під час війни? В яких ситуаціях вони є корисними?. (Необхідно навести приклади та записати актуальні професійні якості на фліп-чарті).

Подумайте і запишіть, які з професійних якостей притаманні саме Вам. Чим кожна із них є власне для Вас корисною у професійній діяльності? Напишіть декілька речень про користь професійної якості як ресурсу навпроти кожної.

Які ще професійні якості характеру, які додають мотивації, енергії, сили, допомагають досягти цілі, виконувати професійні задачі, полегшують переживання складних ситуацій, які не було зазначено на фліп-чарті й не було внесено до Вашого списку професійно важливих якостей, можна додати до цього переліку? Як саме кожна з них здатна допомогти?

Наступним завданням може стати актуалізація питання: Подумайте, які саме професійно важливі якості було б добре розвинути саме Вам? Чим ця якість стане у нагоді в контексті сьогодення (зазначити її актуальність)? Як власне можна її розвинути?

Інструкція до другого етапу «Трансформація ціннісної матриці». Необхідно проаналізувати особистісні цінності, які зазнали трансформації (певної зміни) під кінець третього року війни.

Психолог має записати вказані педагогами цінності на фліп-чарті. Після цього педагоги на своїх листочках зазначають, які із перерахованих цінностей мають саме вони і в яких ситуаціях вони стають у нагоді фаховій діяльності (до прикладу, відбулися певні зміни зміни у розумінні суті та важливості стресостійкості для професійної діяльності, актуалізувалася складова фізичної

сили, професіоналізм видозмінився у бажання та потребу до постійного професійному розвитку тощо).

Саморефлексія. Що нового Ви дізналися про себе виконуючи цю вправу?

5. Вправа “Приємні спогади” (Трансформовано з вправи «Солодкі спогади» В. Назаревич) [14].

Мета: відновлення власного внутрішнього ресурсу, подолання стану тривоги; наповнення емоційного ресурсу; сприяння відпочинку.

Інструкція: “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. Тоді як приємні хвилини “дістаємо” з пам’яті довше і трошки складніше”.

Для виконання вправи визначте проміжок часу і згадайте позитивні моменти, які відбулися в цей період. Запишіть список на аркуші (одним словом, тезою – як завгодно, але щоб Ви зрозуміли, про що йдеться). Записуйте лише те, що приходить на думку, але воно має бути обов’язково приємним для Вас.

Візьміть інший аркуш і намалюйте ці спогади у вигляді абстрактних малюнків або конкретних предметів. Вони можуть бути зображені як завгодно на папері А3. Картину можна з часом домальовувати, заповнювати новими чи згаданими ресурсними символами.

За бажанням можна обговорити малюнки та ресурсні спогади в групі.

Примітка: З досвіду роботи після опрацювання може виникнути потреба у виконанні вправи на стабілізацію психологічного стану педагогів через спогади, пов’язані з тими, кого не має серед живих, котрі загинули через війну. Для стабілізації стану можна застосувати вправу «Швидке відволікання від негативних думок або почуттів», виконуючи практично з учасниками обидві вправи, які зазначені в інструкції до карти або вправу «Водоспад».

5.1. Додаткова вправа “Водоспад” [48].

Мета: зняття напруження, підвищення ресурсу, підготовка до подальшої роботи. *Час проведення:* 17 хвилин.

Інструкція. Оберіть зручну позу, заплющіть очі. Дихайте рівномірно,

спокійно. Звільніться від напруження. Глибоко вдихніть, повільно видихніть. Ви спокійні та врівноважені.

Уявіть поле та себе на ньому. Ви стоїте босими ногами на теплій землі. Озирніться довкола, зверніть увагу на все, що потрапляє на очі. Підніміть голову і подивіться на лагідне сонце. Воно яскраво золотисте та тепле. Відчуйте його тепло й енергію.

Поверніть голову праворуч, знайдіть поглядом водоспад. Це лагідний, гірський водоспад. Підійдіть до нього. Подивіться на прозору воду, відчуйте свіжість. Станьте під водоспадом і прийміть чистий гірський душ. Відчуйте, як гірська вода омиває Ваше тіло з голови до ніг. Вода змиває все неприємне, очищує тіло та душу. Відчувши приємне очищення і задоволення, вийдіть із-під водоспаду. Поверніться на галявину і станьте обличчям до сонця.

Глибоко вдихніть, повільно видихніть. Ви змили з себе всі емоційні хвилювання, неприємні спогади та думки. Уявіть, що сонце Вам посміхається. Посміхніться йому. Простягніть руки назустріч сонячному промінню, пориньте в нього. Прийміть “сонячний душ” із голови до ніг.

Відчуйте, як промінь поступово торкається кожної частини Вашого тіла, наповнюючи сонячним світлом та енергією. Ви насичені чистою енергією здоров’я, Вам приємно і добре. Вдихніть, повільно видихніть. Розплющте очі.

4.2. Додаткова вправа «Швидке відволікання від негативних думок або почуттів» (Карта 5) [31].

Мета: швидко й ефективно відволіктися від негативних думок чи почуттів.

Інструкція. Можете скористатися тим, що завжди маєте при собі: своїм диханням! Як Ви знаєте, дихальні вправи допомагають покращити концентрацію та зменшити стрес і напругу.

Спробуйте рахувати під час дихання так: рахуйте до 2, вдихаючи, і до 2 – видихаючи. Наступного разу рахуйте до 3 під час вдиху та видиху. Можливо буде легше, якщо Ви покладете руку на груди або живіт. Додавайте по одній цифрі при вдиху й видиху, поки не досягнете 7. Ви помітите, що швидко заспокоюєтеся та зосереджуєтесь лише на цифрах.

Інша цікава вправа полягає у тому, щоб усвідомлено відчувати дихання у всьому тілі. Найкраще заплющити очі. Чи відчуваєте, як повітря потрапляє через ніс у Ваше тіло? Воно наповнює легені, піднімає груди та змушує живіт рухатися. Під час видиху живіт опускається першим, а потім і груди. Якщо Ви видихаєте з відкритим ротом, то можете відчути повітряний потік біля губ.

Спостерігайте, як дихання входить у Вас і виходить. Звертайте увагу на всі рухи та відчуття, пов'язані з цим. Чим сильніше зосереджуєтеся на своєму диханні, тим менш важливими стають інші думки та відчуття.

Використовуйте своє дихання як якір: щоразу, коли Ваші думки намагаються відійти до негативу, поверніть їх до свого якоря. Просто знову зосередьтеся на сприйнятті свого дихання.

6. Мотив “Могутнє дерево” (символдрама).

Мета: відновлення внутрішнього ресурсу та сил; заземлення, набуття психологічної стійкості. *Час виконання:* в залежності від роботи групи.

Матеріали: кольорова пастиль, листи А3.

Інструкція: Зараз спробуємо попрацювати із внутрішнім образом власного «Могутнього дерева». У разі, якщо не повною мірою вдається зануритися у позитивні образи, якщо контент викликатиме незадоволення, чи то певний дискомфорт, будь ласка, зупиніться, дайте собі час прийти в оптимальний психологічний стан.

Перший етап проведення. Розслаблення.

Мета: сприяння психологічному та тілесному розслабленню.

Примітка. Введення учасників у роботу з вправою “Могутнє дерево” бажано проводити за допомогою додаткового релаксаційного стимулу.

Задля цієї мети може бути рекомендоване застосування до вибору серед двох нижчеподаних технік (Вправа «Рятівник» або Вправа «Водоспад» [35]) однієї, яка з погляду практичного психолога виявиться найбільш ефективною до застосування саме на цьому етапі роботи групи.

Вправа «Рятівник» [43].

Інструкція: «Розслабтеся та уявіть, що сидите на чудовій зеленій галявині в

ясний сонячний день. Небо осяяне веселкою, і частка цього сяйва належить Вам. Воно яскравіше тисячі сонць. Його промені м'яко і ласкаво пригрівають Вашу голову, проникають у тіло, розливаються по ньому, наповнюють цілющим світлом, у якому розчиняються турботи і тривоги, негативні думки та страхи. Зайвий баласт та психологічне напруження залишає Ваше тіло, перетворюється у темний дим, який швидко розвиває ніжний вітер. Ви позбавляєтеся тривог, відчуваєте себе легко та спокійно!

Вправа «Водоспад» [43].

Інструкція: Психолог пропонує сісти зручно та закрити очі, два-три рази глибоко вдихнути і видихнути. «Уявіть собі, що стоїте біля водоспаду, але це не звичайний водоспад: замість води вниз падає м'яке біле світло. Уявіть себе під цим водоспадом і відчуйте, як це прекрасне біле світло стікає по голові, тече по плечах і допомагає їм стати м'якими і розслабленими. Біле світло перетікає зі спини, і Ви помічаєте, як у спині зникає напруження, а світло тече по грудях, по животу. Це дає можливість відчувати себе розслаблено та приємно. Світло тече далі: по руках, долонях, пальцях, спускається до ніг. Цей дивний водоспад із білого світла огортає все тіло. Ви відчуваєте себе абсолютно спокійно та безтурботно. Розслабляєтеся та наповнюєтеся свіжими силами. Можете подякувати водоспаду світла за те, що він допоміг Вам розслабитися».

Другий етап проведення «Уявлення сильного та могутнього дерева».

Заплющіть очі. У разі, якщо Вам не дуже вдається візуалізувати (створювати образи всередині себе), спробуйте зосередитися на обраній точці у просторі.

Сьогодні я хочу Вам запропонувати уявити власне сильне та могутнє Дерево. Уявіть його якомога детальніше. Спробуйте роздивитися як воно виглядає, яка у нього висота, чи має це дерево гілки, листя, плоди. Що це за дерево? Де воно росте? Яке листя воно має? Або це гілки? Чи є якісь плоди?

Третій етап проведення «Уявлення себе сильним і могутнім деревом».

Спробуйте уявити себе цим деревом Відчуйте свій стовбур ..., своє гілля або листя ..., плоди, відчуйте себе саме цим деревом Відчуйте, як листя рухаються від вітру ..., як на нього падає сонячне світло ..., відчуйте як листя

наповнюються енергією та силою ..., через листя ця сила наповнює гілки, стовбур, коріння Дерево зілюється та живиться Через листя енергія розповсюджується далі Відчуйте своє міцне коріння, яке росте далеко в сторони і в глибину землі ..., відчуйте самісінькі кінчики цих коренів

Відчуйте як коріння рухає землю, вкорінюється міцно та наповнюється мінералами, поживними речовинами та водою Відчуйте як цілющі мінерали підіймаються догори корінням та розповсюджуються далі

Відчуйте як всередині дерева енергія землі та сонця поєднується в єдиний потік - енергію життя ..., відчуйте це місце ..., поширте цю енергію по всьому тілу, вона цілюща та живильна Відчуйте очищення та наповнення енергією життя Зосередьтеся на позитивних відчуттях ...

Побудьте ще трохи Могутнім деревом ... Коли будете готові, можете попрощатися з образом і поступово повертатися Зробіть глибокий вдих ..., видих ..., можете розплющити очі

Четвертий етап проведення. Учасники мають зобразити образ дерева на папері формату А4. Надалі представити членам групи. Відбувається зворотня рефлексія від членів загальної групи.

7. Вправа «Долонька турботи про себе» (В. Волошин).

Мета: підвищення рівня психологічних та зовнішніх ресурсів.

Час виконання: 20 хвилин

Інструкція. Педагоги малюють долоню або обводять власну. Записати кроки турботи про себе на кожен день тижня та розмістити на помітному місці. За потреби та за бажанням, розмалювати різними кольорами, які асоціюються з кожним написаним ресурсом.

Саморефлексія. Що нового ви про себе дізналися після виконання вправ? Напишіть 1-3 короткі висновки, які ви зробили після нашого заняття.

8. Питання-відповіді. Цей етап ми не випадково запланували, оскільки з практичного досвіду роботи виникає потреба педагогів уточнити певні аспекти роботи на занятті та/або деталі процесу взаємодії із технікою психопрактичного впливу.

9. Заключне слово. Психолог має подякувати учасникам за роботу під час опрацювання заявленої теми, психологічно підтримати вихователів у подальшій взаємодії. Наголосити на даті проведення наступного заняття, його мети тощо.

Заняття 11. Інструмент гармонізації психологічного стану: нейрографіка.

Мета: сприяння стабілізації психологічного стану фахівців за допомогою нейрографіки.

Завдання:

- 1) підвищення рівня знань вихователів із особливостей методу нейрографіки та засобів його використання в якості допоміжного інструменту;
- 2) використання допоміжних прийомів у відновленні ресурсного стану та стабілізації психоемоційного стану.
- 3) ресурсне наповнення; актуалізація ресурсного стану, необхідного для оптимального здійснення професійної діяльності.

Необхідне забезпечення та обладнання: кольорові олівці та різнокольорові тонкі маркери, папір для записів (блокноти) для кожного учасника, папір для нотаток формату: 90 на 90 мм., 95 на 95 мм. або 10 на 10 мм., папір форматів А3. та А4., ручки; кольорові іграшкові кубики: жовтого, зеленого та червоного кольорів.

Кількість занять за темою: 1.

Ключові слова: внутрішній ресурс особистості, нейрографіка, ресурс, саморегуляція, стабілізація психологічного стану.

План

1. Вступне слово.
2. Вправа-розминка (чек-ін.).
3. Міні-лекція «Нейрографіка: введення в тему».

4. Техніка «Знайомство з нейрографікою».
5. Прийом «Викид».
6. Техніка «Ресурси моєї професійної діяльності».
7. Саморефлексія.
8. Питання-відповіді.
9. Заключне слово.

Хід заняття:

1. Вступне слово.

2. Вправа-розминка (чек-ін.). Коже(ен)/а учасник/ця має написати перелік різноманітних форм власного імені, які йому/їй бажані до звернення з боку колег та/або оточуючих. Після виконання завдання кож(ен)/а учасник/ця по черзі зачитує утворений перелік.

Криголам: кож(ен)/а учасник/ця має зробити спочатку собі комплімент, надалі по черзі компліменти іншим колегам (до вибору, персоніфікований або загальний для всієї групи) [8].

3. Міні-лекція «Нейрографіка: введення в тему» [1, 14, 22].

Мета: введення в контекст розуміння теми «Нейрографіка...» та її особливостей, актуалізація психологічної самопідтримки за допомогою техніки.

Інструкція. Нейрографіка це один із методів арт-терапії, який не потребує використання спеціальних художніх навичок та знань.

Нейрографіка належить до графічного методу, який за допомогою нескладних технік та прийомів, впливає на клітини головного мозку та сприяє створенню нових нейронних зв'язків у мозку; як наслідок, впливає на способи поведінки, самопочуття, ставлення до себе та оточуючих, певних проблемних ситуацій у житті, які хвилюють і потребують вирішення чи то зміни ставлення до них; наповнення певними необхідними ресурсами задля ефективного виконання відповідної соціальної ролі (до прикладу, матері чи батька, сина чи доньки, дружини або чоловіка, професіонала, науковця, громадянина тощо).

Метод допомагає зняти внутрішні обмеження, гармонізувати психологічний стан та екологічно виразити негативні емоцій; підвищити власний ресурсний

стан, розвинути психологічні якості, побачити проблему під іншим кутом; знайти шляхи вирішення складної ситуації, знизити рівень гормону стресу, реалізувати цілі та бажання.

Питання-відповіді. Відповіді на питання учасників групи.

4. Техніка «Знайомство з нейрографікою» [4].

Мета: ознайомлення з основними аспектами створення нейрографічного малюнку.

Матеріали: кольорові маркери, ручки, листи А4. *Час виконання:* 10-15 хвилин.

Інструкція: По-перше, психолог має пояснити педагогам особливості створення нейроліній (рис. 2), які можуть бути описані подібним чином: нейролінія бере свій початок немов би то невідомо звідки та спрямована невідомо куди. Можна легко змінювати її напрямок в кожную наступну мить її руху. Саме тому вона виходить несхожою на саму себе на кожному наступному етапі свого шляху; вона є природньою та приємною для нашого мозку. Необхідно вести цю лінію зусиллями волі, ведучи щоразу інакше, хоч на один градус в інший бік, ніж те, як бажає рука.

Нейролініями не є звичайні прямі лінії, лінії, де є повтори та закономірності, втому числі хвилясті лінії (рис. 3.) Важливо тримати маркер як ручку (тобто, тримати пальцями біля основи маркеру), слідкуючи за кінчиком маркера і дивлячись на те, як виходить лінія, проводячи лінію не швидко.

По-друге, психолог має ознайомити педагогів із процесом скруглення кутів нейроліній у місцях їх перетину. Кожна лінія - певна думка/ відчуття/ емоція, і в місці перетину кількох ліній, може виникнути напруга, конфлікт і з метою збалансування, гармонійного поєднання цих думок, відчуттів/емоцій, шляхом скруглення кутів між цими лініями, обов'язково зафарбовуючи місце перетину ліній (рис. 4.) (*до ретельнішого пояснення: у місцях перетину 2 ліній утворюється 4 гострих кути, де на них умовно малюються дуги; всередині ці дуги розмальовуються (не штрихуються, а саме розфарбовуються)*). Таким чином, заокруглюються всі кути на малюнку (немовбито приймаючи все в

малюнку, гармонізуючи все, показуючи готовність до певних позитивних змін у житті). Психіка сприймає дугу, яку ми малюємо як коло, адже коло - це умовна цілісність і гармонія. У такому стані підсвідомість може активізувати роботу над вирішенням відповідних питань.

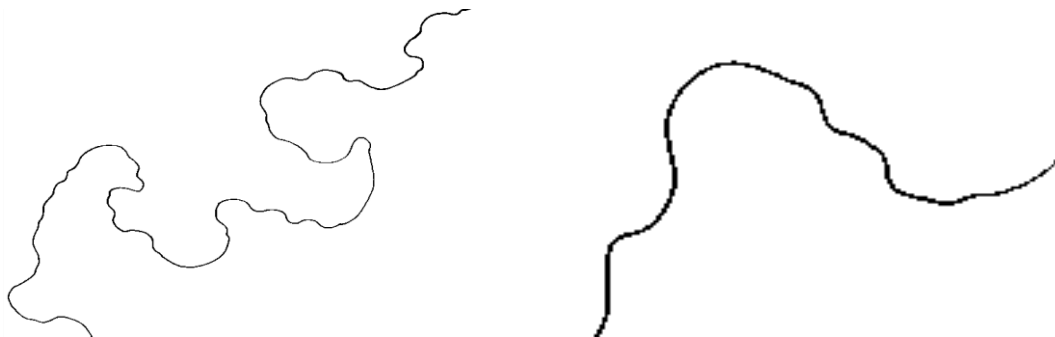


Рис. 2. Нейролінія.

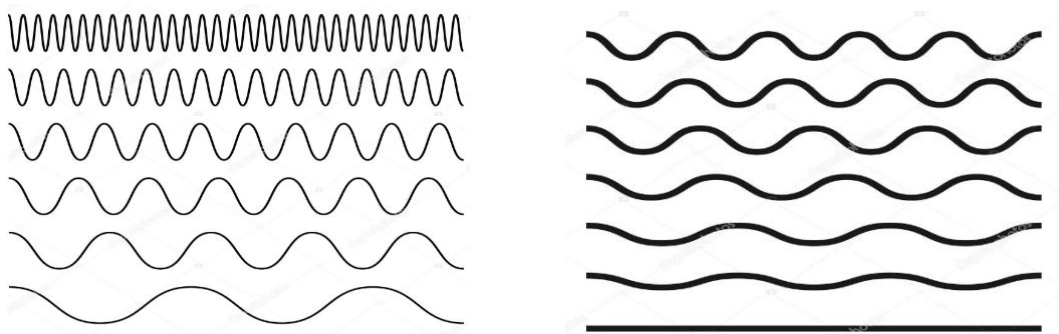


Рис. 3. Приклади деяких ліній, які не є нейролініями.



Рис. 4. Приклад заокруглення в нейрографії.

По-третє, відбувається *скринінг психоемоційного стану*: учасники/ці мають оцінити свій психоемоційний стан, зазначивши від 0 до 10, де 0 - відсутність напруги, спокій, емоційна рівновага, 10 - сильний психоемоційний дискомфорт, переживання сильного стресу, негативних емоцій, тривоги, страху, наявність тривожних думок, сильне хвилювання тощо. Надалі відбувається *обговорення результатів скринінгу психоемоційного стану* учасників.

5. Прийом «Викид» (О. Воксар) [4].

Мета: стабілізація психоемоційного стану, зниження напруги, тривоги, агресії, інших негативних емоцій та почуттів, що спричиняють внутрішній дискомфорт.

Матеріали: кольорові маркери, кольорові іграшкові кубики, ручки, листи 10х10 см. *Час виконання:* 15-20 хв.

Інструкція:

1. Необхідно зробити вдих, видих кілька разів. Подумки спробувати знайти стан дискомфорту, який може відчуватися у тілі: Де саме він відчувається найсильніше?. Подумайте, що це за відчуття, дайте їм назву. Можливо, це тривога, страх, агресія, злість, переживання стресу тощо.

2. Взяти ручку або маркер і на видиху, відчувши тілесну напругу, спробувати її немов би то викинути/виплеснути на папір, швидко намалювавши каракулі тощо. Можна видавати будь-який звук під час малювання каракулі, що сприятиме вираженню (перенесенню) цієї напруги на папір.

3. Розтягнути каракулі по всій площині листа, неначе розкручуючи, розгортаючи цей стан. За допомогою домальовування нейроліній (*необхідно домальовувати нейролінії від кожної лінії та кута, яку має каракуля*), шляхом продовження всіх ліній, які існують, бо це кожен аспект того, що спричиняє стан, який став причиною переживання внутрішнього дискомфорту (рис. 5.).



Рис. 5. Приклад «розширення» каракулі.

4. Скруглити гострі кути задля гармонізації психологічного стану (рис. 6.).

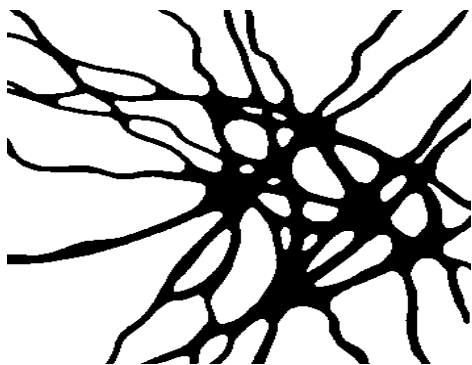


Рис. 6. Приклад заокруглення.



Рис. 7. Приклад створення іншого малюнку.

5. Розмалювати кольоровими олівцями нейромалюнок. Необхідно малювати таким чином, допоки викид (тобто каракулі) стане непомітним на папері, утворивши інший малюнок за допомогою кольорових олівців (рис. 7.).

6. Ввести одну товсту (жирну) лінію певною кольоровою гамою (неначе намагаючись додати ресурсу, що допоможе досягти внутрішнього спокою в ситуації невизначеності, на малюнок), шляхом наведення будь-якої лінії, яка є на малюнку, згідно бажання. Під час малювання зазначеної лінії, необхідно подумки звертатися до власної внутрішньої стійкості та/або ресурсів, що сприятимуть підтримці психологічного стану.

Скринінг психоемоційного стану: учасниці мають оцінити свій психоемоційний стан зазначивши від 0 до 10, де 0 - відсутність напруги, спокій, емоційна рівновага, а 10 - сильний психоемоційний дискомфорт, переживання значного стресу, негативних емоцій, тривоги, страху, наявність тривожних думок, сильне хвилювання. Надалі відбувається обговорення результатів скринінгу психоемоційного стану учасників.

Саморефлексія: учасниці порівнюють цифри до та після виконання нейрографічного прийому відповідно їхнього психологічного стану. Кожен/а по черзі сигналізує про зміни у власному психоемоційному стані, за допомогою кольорових іграшкових кубиків (жовтий кубик - зміни не відбулися, зелений - самопочуття покращилося, червоний - стан погіршився).

6. Техніка «Ресурси професійної діяльності на засадах нейрографіки»
(модифікація А. Косової, О. Краєвої) [22].

Мета: наповнення ресурсами, які необхідні задля ефективного виконання професійної діяльності; відновлення ресурсного стану.

Матеріали: кольорові олівці, ручки, різнокольорові тонкі маркери, листи паперу формату А3. та А4. для кожного. *Час виконання:* від 30 хвилин.

Інструкція:

1. *Розслаблення.* Спробуйте зробити декілька разів глибокий вдих і видих На вдиху спробуйте вдихнути умовний спокій, на видиху спромогніться видихнути всю напругу, яка відчувається у Вашому тілі. Відчуйте, як по всьому тілу поширюється спокій ..., через стопи ніг у землю відходить уся напруга та перевтома Ще раз: вдих ..., видих... Ваше тіло поступово розслабляється ..., позбавляючи Вас психоемоційної напруги

2. *Створення фрейму «безпечний простір».* Оберіть два або більше маркерів, які асоціюються із відчуттям захищеності та ресурсним станом. Після цього на папері формату А3. спробуйте намалювати умовно «безпечний простір» будь-якої форми за власним бажанням. Це може бути коло, квадрат, прямокутник, овал або будь-яка інша фігура, вона також може бути створена за допомогою хвилястої або будь-якої іншої лінії, яку хочеться намалювати. Головне, щоб «безпечний простір» дозволяв відчувати певну умовну захищеність та наповненість ресурсами. Кордони цього простору можна обводити декілька разів, зробити такими міцними (такої товщини) як хочеться. Малюючи цей «безпечний простір», можна вкласти у нього будь-яку ресурсну думку, ресурсне слово, що сприятиме певному підсиленню відчуття захищеності та безпеки.

3. *Опис внутрішніх ресурсів.* Спробуйте написати на окремих листах А4. Ваші внутрішні ресурси (професійно важливі риси характеру, професійні знання та компетентності, потребу в яких наразі відчуваєте для ефективного виконання професійної діяльності). Такими ресурсами можуть стати: додаткові знання, енергія, мотивація, терпіння, натхнення, емпатія, стресостійкість, творчість, психологічна стійкість, любов до дітей, внутрішня рівновага тощо.

4. *Малюнок у створеному фреймі «безпечний простір» ресурсу у вигляді окремого образу-асоціації / фігури «квадрат».* Зараз спробуйте намалювати в індивідуально створеному умовному «безпечному просторі» (лист формату А3) той чи той ресурс, який Ви попередньо написали на листах А4, у вигляді окремого образу-асоціації або фігури «квадрат», оскільки саме ця фігура у нейрографіці використовується для відчуття стабільності, стійкості, опори, надійності. У разі певного відчуття психологічного дискомфорту, варто зсередини округлити кути, які утворює квадрат на нейромалюнку. Важливо зверху підписати кожен образ-асоціацію або фігуру «квадрат», зображені на нейромалюнку, відповідно до назви або першої літери цього слова внутрішнього ресурсу, який він означатиме.

5. *Аналіз внутрішніх психологічних ресурсів та додавання зовнішніх ресурсів.* Спробуйте розглянути внутрішні ресурси, зображені на нейромалюнку та дописати за потреби на листах А4. переліку внутрішніх ресурсів, інші зовнішні психологічні ресурси, яких Ви умовно потребуватимете задля успішного виконання професійної діяльності. Це може бути: підтримка значущих осіб, приділення уваги власному фізичному здоров'ю для вирішення актуальних скарг на фізичне здоров'я, вільний час для підвищення професійної кваліфікації, приділення часу для відпочинку, спілкування з близькими, колегами та друзями тощо. Згодом спробуйте перенести кожний зовнішній психологічний ресурс, який було зазначено на листах А4, знову ж таки у вигляді окремого образу-асоціації або фігури «квадрат» підписавши зверху цей ресурс, в індивідуально створений умовний «безпечний простір» (лист формату А3.) поряд із вже зображеними внутрішніми ресурсами.

6. *Короткий самоаналіз.* Після того, спробуйте коротко для себе відповісти на питання: Потребу в яких ресурсах Ви зараз відчуваєте? Яка цінність кожного ресурсу для успішного виконання Вами професійної діяльності (зادля чого він потрібен)? Подумайте і спробуйте пояснити собі, які конкретні кроки можна зробити з метою впровадження в своє професійне життя саме тих ресурсів, яких Ви потребуєте для успішного виконання власної професійної діяльності.

7. *Промальовування нейроліній.* Оберіть із різнокольорових тонких маркерів саме ті, які для Вас асоціюються із ресурсами, потребу в яких Ви відчуваєте, дотримуючись такої рекомендації: маркер одного кольору символізує один або два ресурси. Спробуйте промалювати обраними різнокольоровими маркерами нейролінії по всьому листу А4., на якому зображений Ваш нейромалюнок (лінії мають перетинати увесь створений Вами умовний «безпечний простір», зображені образи-символи та/або квадрати), яскраво уявляючи кожен ресурс та концентруючись на відчуттях в тілі, емоційному стані, які при цьому виникають; уявляючи окремо, як кожен із цих ресурсів немов би то вже є наявним саме у Вас.

8. *Заокруглення гострих кутів.* Опісля зображення достатньої кількості нейроліній, спробуйте закруглити всі гострі кути на Вашому ресурсному малюнку, таким чином, гармонізуючи все попередньо зображене на ньому. Ця дія потрібна, оскільки психіка сприймає дугу як певне умовне коло, що в нейрографіці означає гармонію та цілісність.

9. *Додавання кольорів до нейромалюнку.* Додайте до Вашого нейромалюнку кольори, зробіть його виразнішим, дотримуючись правила: ці кольори мають асоціюватися у Вас із ефективним виконанням професійної діяльності та/або певними професійними досягненнями.

10. *Самопідтримка.* Спробуйте написати на Вашому загально композиційному ресурсному малюнку слова підтримки для Вас самих (можна написати ці слова тонкими маркерами, обираючи необхідні кольори), які у складних професійних ситуаціях дозволятимуть Вам відчути певну стабільність та впевненість у власних професійних можливостях.

11. *Обговорення в групі отриманих результатів роботи.*

7. Саморефлексія. Що нового Ви дізналися про себе? Що принесло Вам сьогоднішнє практичне заняття?

8. Питання-відповіді. Цей етап ми не випадково запланували, оскільки з практичного досвіду роботи виникає потреба педагогів уточнити певні аспекти роботи на занятті та/або деталі процесу взаємодії із технікою психопрактичного впливу.

9. Заключне слово. Психолог має подякувати учасникам за роботу під час опрацювання заявленої теми, психологічно підтримати вихователів у подальшій взаємодії. Наголосити на даті проведення наступного заняття, його мети тощо.

Заняття 12. Підтримка ресурсного стану в умовах війни.

Мета: психологічна підтримка ресурсного стану фахівців під час війни.

Завдання:

- 1) систематизація та узагальнення знань про внутрішні, зовнішні та психологічні ресурси особистості;
- 2) самоусвідомлення власних «ресурсних джерел»;
- 3) виявлення власних «ресурсних енерговитрат»;
- 4) створення індивідуального алгоритму з підвищення рівня ресурсності під час війни.

Необхідне забезпечення та обладнання: стимульний матеріал (Додаток 6 до Заняття 12), ручки, листочки для записів (або блокноти) для кожного учасника.

Кількість занять за темою: 1.

Ключові слова: внутрішній ресурс особистості, зовнішній ресурс, підтримка, психологічний ресурс, ресурс, самопідтримка.

План.

1. Вітальне слово.
2. Вправа-розминка «Позитивний колір» (Positive Farbe) або «Ваша Самість» (Ihr innerster Kern).
3. Вправа «Внутрішні помічники» (Innere hilfreiche Wesen).
4. Вправа «Опори безпеки».
5. Практичне завдання «Когнітивне опрацювання» (Едіт Міхаел).
6. Рекомендації щодо підвищення власної ресурсності.
 - 6.1. Додаткова рекомендаційна вправа «Ритуали перед сном» (Zubettgeh Ritual).
 - 6.2. Додаткова вправа «Сильні слова» (Powerful Words).
 - 6.3. Додаткова рекомендаційна вправа «Маленькі радощі».
7. Вправа «Позиція сили» (Position of Power).
8. Питання-відповіді.
9. Заключне слово.

Хід заняття:

1. Вітальне слово.
2. Вправа-розминка «Позитивний колір» (Positive Farbe) або «Ваша самість» (Ihr innerster Kern). До вибору практичним психологом надається дві вправи «Позитивний колір» (Карта 44) або «Ваша Самість» (Ihr innerster Kern) (Карта 28) [31].

Вправа «Позитивний колір» (Карта 44) [31].

Мета: відновлення внутрішньої стійкості через активізацію приємних спогадів; сприяння саморегуляції; підвищення усвідомлення тілесних відчуттів.

Інструкція. Закрийте очі та згадайте щось приємне: спогад чи момент, коли Ви почувалися добре. Уявіть цей момент якомога детальніше та зверніть увагу на позитивне відчуття, яке викликає ця уява. Де саме у Вашому тілі відчувається це приємне почуття?

А зараз подумайте, який колір найкраще передає це відчуття. Коли Ви визначитеся з кольором, візьміть аркуш паперу (не менше формату А4) і зафарбуйте його цим кольором.

Встаньте на ваш кольоровий аркуш і уявіть, що сила кольору піднімається з паперу та повільно наповнює Ваше тіло. Поступово ця кольорова енергія огортає Ваше тіло, наче захисна оболонка, що світиться Вашим позитивним кольором. Зверніть увагу на це приємне відчуття, яке поступово розповсюджується по Вашому тілу.

Зупиніться на мить і насолодіться теплом та силою, що походять від Вашої кольорової захисної оболонки. Чи є у Вашому тілі місця, де це приємне почуття відчувається особливо сильно? Відчуйте його і насолодіться сповна.

Аби підсилити це позитивне відчуття, Ви можете обережно постукувати долонями по ногах, по черзі правою та лівою.

Примітка: З практичного досвіду роботи, Ви зможете за бажанням викликати це приємне відчуття будь-коли. Для цього достатньо кілька хвилин постояти на Вашому кольоровому аркуші й увібрати в себе енергію та впевненість, яку він умовно «випромінює». З часом Ви зможете викликати це відчуття навіть без аркуша – лише за допомогою уяви свого кольорового захисту.

Вправа «Ваша Самість» (Ihr innerster Kern) (Карта 28) [31].

Мета: сприяння усвідомленню власної унікальності та цінності.

Інструкція: Закрийте очі та вирушіть у своїй уяві до свого Внутрішнього місця або Внутрішнього саду. Пориньте в простір, де Ви відчуваєтеся в безпеці й гармонії. Чим ближче Ви до цього безпечного місця, тим сильніше відчуваєте, що сьогодні щось змінилося. Це схоже на передчуття радості, яке поширюється у Вас, і Ви розумієте, що щось особливе чекає на Вас. Роздивіться своє Місце Безпеки уважно. Чи помітили Ви скарб? Погляньте на нього ближче. Який він на вигляд, якої форми? Можливо, це щось надто файне, що сяє прекрасними кольорами?

Торкніться свого скарбу, візьміть його у руки. Він перебуває у Вашому безпечному місці й належить тільки Вам. Ви відчуваєте наскільки він цінний і унікальний — настільки особливий, що Вам навіть складно знайти слова, щоб описати прекрасне відчуття, яке виникає всередині Вас.

Поступово Вам стає зрозуміло, що цей скарб — символ Вас самих: це Ваша внутрішня суть, Ваша Самість. Ви — цінні й неповторні, як і Ваш скарб, і ніхто у світі не може позбавити Вас цієї унікальності. Відкрийтеся теплову, радісному почуттю, яке Вас наповнює, і намагайтеся зберегти його в собі. Ваш внутрішній скарб завжди з Вами.

Якщо Вам коли небудь стане недобре, згадайте, наскільки Ви цінні й унікальні, і пам'ятайте, що Ви — найбільший скарб у світі.

Примітка: Можна також запропонувати намалювати цей скарб та/або місце.

3. «Внутрішні Допомогайки» (Innere hilfreiche Wesen) (Карта 36) [31].

Мета: усвідомлення власних ресурсів для психологічного зцілення та відновлення; зменшення почуття тривоги і внутрішньої напруги.

Інструкція. Що насправді відбувається у Вашому тілі, коли Ви отримуєте травму та маєте маленьку рану? Ваше тіло самостійно усуває її. Воно дозволяє рані загоїтися та робить так, що незабаром Ви вже не згадаєте про неї. Ваше тіло — справжнє чудо природи. Подумайте, на що воно здатне. Воно розвинулося з кількох мікроскопічних клітин і з безпомічної дитини перетворилося на дорослу людину, яка може ходити, говорити та піклуватися про себе.

Тож, уявіть, як в середині Вашого тіла бігають Маленькі Помічники, роблячи все можливе аби відремонтувати та загоїти дрібні рани, що виникають у повсякденному житті, і дбають про те, щоб Ваше серце постійно працювало. Ці Маленькі Допомогайки постачають Вам енергію, коли Ви вимагаєте великих навантажень від м'язів, і наводять порядок, поки Ви спите. Вони справляються з найскладнішими завданнями. Можливо, вони могли б допомогти й із іншими проблемами, які Ви носите в собі.

Уявіть, що Ви звертаєтесь до одного або кількох таких маленьких помічників за допомогою. Подумайте, що вони могли б зробити, щоб Вам стало краще. Чи є у Вас якась частина тіла, що болить уже давно? Чи, можливо, клубок чи грудка негативних думок у голові, яку ці Маленькі Помічники могли б вивести? Дайте своїм Внутрішнім Допомогайкам трохи часу, і Ви побачите, що Ваші неприємності мають тенденцію до зменшення. Подумайте також, що Ви могли б зробити, щоб підтримати цих помічників у Вашому тілі: можливо, Ви можете винагородити їх позитивними думками або дати тілу час для відновлення.

4. Вправа «Опори безпеки» (модифікація А. Косової).

Психологічні опори - те, що сприяє ресурсному стану та стійкості, поглиблює відчуття підтримки та захищеності, підтримує стійкість у складних життєвих ситуаціях.

Мета: підвищити рівень актуалізації внутрішніх та зовнішніх ресурсів життєстійкості.

Час виконання: 15 хвилин. *Матеріали:* кольорові олівці, листи А4.

Інструкція: Кожен учасник має намалювати якомога більше власних зовнішніх стовпів безпеки (опор) - те, на що можна спертися, те, що підтримує та підписати зверху назву. Такими опорами можуть бути: духовні цінності, мистецтво, культура, творчість, друзі, сім'я, кохана людина, робота, фінанси, здобута освіта тощо.

Наступним етапом має бути малюнок у вигляді будь-яких символів внутрішніх стовпів (опор), підтримки, які є наявні, те, що підтримує, це можуть бути риси характеру або якості особистості. Наприклад, вміння просити про допомогу, вміння приймати як досвід свої помилки та невдачі, брати з них життєві уроки, без самокритики та самозвинувачень, розвинена така якість як мудрість, вміння слухати себе, турбота про себе тощо.

Питання для обговорення. Згідно Ваших відчуттів, чи достатньо Вам зовнішніх безпекових опор? Яких саме ще не вистачає? Чи достатньо внутрішніх опор? Яких ще Ви потребували б?

Примітка. Необхідно спочатку свідомо проаналізувати зовнішні опори і написати назви тих, яких не вистачає, а потім перейти до аналізу внутрішніх опор. Лише у разі, якщо свідомо не вдається провести аналіз зовнішніх та внутрішніх опор, рекомендована робота в іншому ключі, а саме, необхідно спробувати наосліп витягнути карту, попередньо поставивши таке питання: Які мої точки опори я маю, але їх не усвідомлюю? Задля успішного виконання завдання застосовується МАК «Квінтесенція щастя» (автор Осуховська Ірена) та/або альтернативна - «Розриваючи шаблони» (автор Тетяна Лемешко).

5. Практичне завдання «Когнітивне опрацювання» (Едіт Міхаел) [11].

Мета: самоусвідомлення ресурсних джерел, виявлення ресурсних енерговитрат.

Інструкція: Необхідно заповнити нижчеподану таблицю (Додаток 6. до Заняття 12.).

Таблиця 2.

Те, що дає енергію	3-5 речей, повсякденних дій, будь-яка діяльність, хобі тощо. (напр, музика, кава, читання книги тощо). Що саме?	Місця, де буваєте. Що це за місця? (3-5)	Люди, з якими взаємодієте. Хто саме? (3-5)
Те, що забирає енергію			

Пояснення. Ця вправа допомагає усвідомити, хто і що дає ресурс (тобто, енергію, сили), а що забирає. Коли відомо, хто або що забирає ресурс, то можна підготуватися до взаємодії із такою людиною, наприклад, зменшити час для спілкування, взяти із собою друга тощо, або намагатися частіше уникати таку людину, докладати зусиль, щоб не бути в тих місцях, які забирають енергію, докладати зусиль, щоби якомога рідше виконувати ту діяльність, яка забирає сили. Тобто, намагатися частіше уникати те, що забирає енергію, натомість частіше перебувати з тим, що дає енергію.

Перебування та виживання у війні вимагає не лише багато енергії, фізичних та психологічних сил, але й додаткових ресурсів організму. Тому станом на тепер потрібно якомога частіше поповнювати власні ресурси, заощаджувати енергію,

уникаючи виснаження; більше відпочивати, збалансовано харчуватися, достатньо спати, достатньо вживати чистої води тощо. У цілому, необхідно намагатися впроваджувати у власне повсякденне життя більше психологічних практик, які спрямовані на підтримку та збагачення ресурсної матриці.

6. Рекомендації щодо підвищення власної ресурсності.

Мета: узагальнення рекомендацій самопідтримки під час війни.

Інструкція: Схематично зобразити (лист формату А4) рекомендації з підвищення власної ресурсності під час війни та обговорити у загальній групі.

Примітка. Виконання вправи у мікро-групах може відбуватися з опорою на роздатковий матеріал із переліком загальних рекомендацій. Зазначені рекомендації можна використати як роздатковий матеріал.

-  Більше відпочивати, спати оптимальну кількість годин, уникати пересипу або недосипу.
-  Пити достатню кількість чистої води на добу, яка відповідає нормі, збалансовано харчуватися. Бо під час стресу води може майже не хотітися пити, це нормальна реакція. Добову норму кількості води можна визначити у лікаря або за допомогою таблиці. Комуś треба більше, комуś менше води, це індивідуально.
-  Уникати діяльності та всього того, що забирає сили. У разі, якщо немає можливості уникнути, підготуватися до цього моменту, щоби перебіг був якнайменш енерговитратним. Впроваджувати у повсякденне життя якнайбільше психологічних практик, які надають сили.
-  Приділяти час для себе.
-  При відчутті зменшення ресурсної складової можна відразу почати її відновлювати. У допомозі стануть методи стабілізації: “Дихання ніздрями”, “Дихання по квадрату”, можна поповнити ресурси з «Джерела сили», “Зворотне дихання”, “Дихання на пониження”, “Знеструмлення” (можна уявити як Ви вдало позбуваєтеся втоми) (Додаток 3.1. до Заняття 3., Заняття 2., Заняття 7-8.), відвідати власне Безпечне Місце (Заняття 1.) і порадитися зі своїми Помічниками, якщо потрібна порада або просто побути в

безпечному місці і повзаємодіяти з помічниками.



Важливо екологічно виражати агресію, бо переживання цієї емоції потребує дуже багато сил, воно виснажує, краще використати цю енергію на щось корисніше.

6.1. Додаткова рекомендаційна вправа «Ритуали перед сном» (Zubettgeh Ritual) (Карта 60) [31].

Мета: повернення відчуття контролю, зниження рівня тривожності; підтримка емоційної стійкості.

Інструкція: Чи пам'ятаєте Ви ритуали перед сном із дитинства? Наприклад, перегляд мультфільму чи читання казки. Навіть у дорослому віці ритуали можуть допомогти розслабитися перед засинанням.

Важливо приділити час налаштуванню на сон - ідеально хоча б півгодини. Наприклад, під час чищення зубів можна уявити, що разом із зубною пастою Ви позбавляєтеся від турбот дня, а при змиванні водою - усіх проблем. Під час зняття макіяжу подумки «витирайте» всі негативні події чи слова, що вплинули на Вас сьогодні.

Стійкі негативні думки можна уявно «змити» під час останнього відвідування туалету перед сном.

Додатково можна включити до ритуалу прогулянку чи чашку заспокійливого чаю. Уникайте електронних пристроїв перед сном. Спробуйте техніки релаксації: наприклад, усвідомлене дихання або уявну подорож до Безпечного місця/Внутрішнього саду (Заняття 1.). Якщо знаєте методи, як-от аутотренінг чи прогресивна м'язова релаксація (Заняття 1.), використовуйте їх. Із часом Ви можете відчути, що спите глибше та спокійніше.

6.2. Додаткова вправа «Сильні слова» (Powerful Words) (Карта 45) [31].

«У житті йдеться не про те, щоб чекати, коли буря пройде, а про те, щоб навчитися танцювати під дощем».

Мета: актуалізація самопідтримки; підвищення психологічної стійкості.

Інструкція. Напевно, Ви не раз чули певний вислів, уривок вірша чи короткий текст пісні, який Вам дуже сподобався. Можливо, вони викликали у

вас усмішку чи допомогли у важкий момент. Варто збирати такі пісні, вірші та вислови. Напишіть їх красивим почерком на папері та збережіть у якомусь особливому місці. Наприклад, у своїй скриньці зі скарбами або екстреній шухлядці. Коли стане важко, можна витягнути ці тексти та насолодитися їх підбадьорливою дією.

Якщо Ви не можете згадати жодної пісні чи вірша, просто пошукайте у книжках чи в Інтернеті. Є навіть календарі з надихаючими висловами на кожен день. Можливо, Ви бачили листівки із гарними цитатами — зберігайте їх також. Або, можливо, Ви самі пишете вірші?

Вислови, вірші та пісенні тексти, які Вам найбільше подобаються, можна розмістити у різних місцях вашої домівки. Коли ви будете дивитися на них чи проходити повз, вони викликатимуть усмішку. Ось кілька прикладів:

- «Мужність стоїть на початку дій, а щастя — в кінці».
- «Той, хто бореться, може програти. Той, хто не бореться, вже програв».
- «Падати — не соромно, соромно залишатися лежати».
- «Ти зможеш!».
- «Врешті-решт все буде добре. А якщо ще не добре, значить, це ще не кінець».

Примітка. Коли Ви знайдете новий текст, який Вам сподобається, доповніть свою колекцію.

6.3. Додаткова рекомендаційна вправа «Маленькі радощі» [49].

Мета: самоусвідомлення джерел ресурсів.

Час виконання: 15 хвилин. *Матеріали:* ручки, листи А4.

Інструкція. Згадайте що Ви робили такого, що приносило чи то приносить Вам радість впродовж останніх кількох місяців та запишіть. Необхідно підшукати те, що не пов'язано з деструктивними тенденціями для власного здоров'я. Подумайте про те, яке заняття чи форма проведення часу (хобі) приносить Вам радість зараз або колись і додайте до переліку.

Прикладом може бути: Мені приносить радість прогулянка парком. Подобається вставати раніше і виходити на вулицю, коли ще всі сплять. Люблю

байдарки та працювати веслами. Люблю настільні ігри. Люблю дивитися чкісне кіно в хорошій компанії. Спілкуватися із тваринами. Люблю малювати, читати, ліпити, вирізати тощо.

Примітка. Якщо з певних причин (стан здоров'я тощо) виконання певного виду діяльності, яке приносить радість зараз стало неможливим для здійснення, то за потреби можна запропонувати замінити це заняття на схоже. До прикладу: йогу замінити на танці, тощо.

Подумайте про те, як можна впроваджувати в своє життя форми заняття, які приносять радість. Напишіть конкретні дії.

До прикладу: Я будує свій маршрут на роботу через парк чи ставок, якщо є можливість і виходжу з дому трохи раніше. Я запишусь до клубу любителів сплавів та байдарок, ходитиму на ранкові чи вечірні заняття кілька разів на тиждень. Плавання можу собі дозволити лише раз на тиждень, втім це хороший початок. Домовлюсь із друзями піти в кіно або стану учасником клубу кінолюбителів, де ми зможемо обговорювати ті чи інші фільми після перегляду.

7. Вправа «Позиція сили» (Position of Power) (Карта 43) [31].

Мета: підвищення відчуття самоцінності; формування та закріплення внутрішнього стану впевненості; подальше цілепокладання.

Інструкція. Закрийте очі й пригадайте ситуацію, коли Ви відчували гордість і почувалися добре. Можливо, Ви зробили щось, на що раніше не наважувалися, або Вам просто щось добре вдалося зробити.

Коли уявляєте подібну ситуацію, задумайтесь: що бачите і чуєте? Чи відчуваєте якийсь особливий запах чи смак? Як Ви відчуваєтеся в цій ситуації? Яким є Ваше тілесне відчуття на цей момент?

Чим глибше зануритеся в цю ситуацію, тим сильніше зможете відчути позитивні емоції, які Ви тоді переживали. Спостерігайте за цими відчуттями. Можливо, захочеться також прямо підняти спину і трохи підняти підборіддя, щоб відчути свою силу — це Ваша **Позиція Сили!**

Якщо опинитеся в невпевненій ситуації чи будете відчувати себе некомфортно, згадайте власну позу сили і повторіть її в думках. Побачите, як будете реагувати значно спокійніше.

До речі, спортсмени часто використовують цю вправу перед змаганнями, візуалізуючи, як вони показують відмінний результат. Тому не бійтеся спробувати це самостійно! Ця техніка працює також для майбутніх цілей. Уявіть своє завдання, сприйміть його всіма органами чуття і підкріпіть позитивними думками: «Я впораюся! Я досягну своєї мети!».

Як би Ви почувалися, якби вже досягли б своєї мети? Чи відчували б полегшення, гордість, щастя? Насолодіться цією уявою і перенесіть набуту впевненість та силу у теперішнє.

8. Питання-відповіді. Цей етап ми не випадково запланували, оскільки з практичного досвіду роботи виникає потреба педагогів уточнити певні аспекти роботи на занятті та/або деталі процесу взаємодії із технікою психопрактичного впливу.

9. Заключне слово. Психолог має подякувати учасникам за роботу під час опрацювання заявленої теми, психологічно підтримати вихователів у подальшій взаємодії. Наголосити на даті проведення наступного заняття, його мети тощо.

Заняття 13. Скарбниця ресурсів життєстійкості.

Мета: актуалізація ресурсів життєстійкості під час війни.

Завдання:

- 1) актуалізація внутрішніх та зовнішніх психологічних ресурсів;
- 2) узагальнення концепту власної структури зовнішніх та внутрішніх психологічних ресурсів;
- 3) актуалізація допоміжних психологічних прийомів у відновленні ресурсного стану та стабілізації психоемоційного стану.

Необхідне забезпечення та обладнання: кольорові олівці (пастель), листи для записів (блокноти), листи формату А4 для кожного учасника, метафоричними картами (МАК): «Магія передбачень» (Проценко Наталія), «Зцілення Україною» (Ірина Карпачова), «Дари мудрості» (Ірина Матійків), «Мотивуючи, надихаючи та підтримуючи цитати відомих людей» (Стреж Людмила) або Мотивуючі фрази від ChatGPT: (Додаток 7. до Заняття 13.).

ручки, тонкі маркери,

Кількість занять за темою: 1.

Ключові слова: внутрішній ресурс особистості, життєстійкість, зовнішній ресурс, психологічний ресурс, ресурс, саморегуляція, стабілізація психологічного стану.

План.

1. Вступне слово.
2. Вправа-розминка (чек-ін.) «Світловий потік» (Lichtstrom).
3. Метод «Фреймінгу» (Framing).
4. Вправа «Спостерігач» (Beobachter).
5. Вправа «Троянда» (Rose).
6. Вправа «Ваша особиста тотемна тварина» (Ihr persönliches Krafttier).
7. Техніка «На березі моря» (модифікація А. Косової).
8. Завершальна вправа: «Мотивуючі фрази від ChatGPT».
9. Питання-відповіді.
10. Заключне слово.

Хід заняття:

1. **Вітальне слово.**
2. **Вправа-розминка (чек-ін.). Світловий потік (Lichtstrom)** (Карта 39) [31].

Мета: саморегуляція, зниження почуття тривоги, психоемоційна стабілізація; самоусвідомлення фізичного та психологічного стану.

Інструкція: Сядьте або ляжте зручно, розслабтеся і, якщо хочете, закрийте очі. Спокійно вдихайте та видихайте, зосереджуючи увагу на тому, як повітря

входить і виходить із Вашого тіла. Почніть уважно сприймати кожен частину Вашого тіла. Почергово відчуйте кожен його ділянку. Чи є місце, де Ви відчуваєте біль, дискомфорт або нездужання? Зверніть увагу на ці відчуття й спробуйте уявити їх якомога точніше.

Як виглядає він/цей біль? Яку форму та колір він має? Він маленький чи великий, світлий чи темний, голосний чи тихий? Тепер подумайте, який колір Ви асоціюєте з комфортом і спокоєм. Коли знайдете відповідний колір, уявіть, як промінь світла цього кольору торкається Вашого тіла. З кожним вдихом Ви вбираєте це світло в себе. Воно проникає у Вашу голову, плечі, руки, живіт, ноги та спускається до самих стоп.

Світло також торкається ділянки, де розташована Ваша зона дискомфорту. Уявіть, як воно проникає всередину, наповнює її і поступово зменшує, поки він/біль повністю не зникне. Ваше тіло починає світитися й випромінювати внутрішнє світло.

Насолоджуйтеся цим світлом ще деякий час, продовжуйте спокійно дихати. Коли будете готові, повільно відкрийте очі, потягніться, позіхніть. Тепер Ви відчуваєте розслаблення та наповнення новими силами завдяки світлу. Якщо знову відчуєте біль або дискомфорт, Ви можете повторити цю вправу будь-де та будь-коли.

Короткий вступ до нижченаведених вправ: Сьогодні ми розглянемо техніки, які зможуть допомогти Вам стабілізуватися у складних ситуаціях: дистанціюватися від негативних думок, почуттів, важких спогадів та нав'язливих образів тощо.

3. Метод «Фреймінгу» (Framing) (Карта 17) [31].

Мета: сприяння переформатуванню психологічних проблем і нав'язливих образів.

Інструкція. Фреймінг (від англійського framing – «обрамлення») – це метод, який широко використовується для усунення проблем і нав'язливих образів із думок.

Почніть із того, аби згадати щось, що нещодавно Вас роздратувало. Уявіть

це як фотографію. Як Ви оцінюєте силу відчуття, яке у Вас виникає, за шкалою від 0 до 10 (0 – жодного навантаження, 10 – максимальне навантаження)? Де у Вашому тілі Ви це відчуваєте? Тепер уявіть рамку, в яку Ви можете вставити цю «фотографію». Спробуйте уявити ще одну, меншу рамку всередині першої. Чи вміщається зображення у меншу рамку? Якщо так, повторюйте ці дії, поки рамка не стане такою маленькою, що ваша фотографія більше не поміститься в неї.

Тепер уявіть стару коробку, мішок або контейнер, який можна утилізувати. Згорніть Ваше зображення до його теперішнього розміру й покладіть у цей контейнер. Подумайте, що Ви хочете зробити з контейнером: викинути його в сміття, спалити чи уявно відправити на Місяць. Головне, щоби контейнер із фотографією було остаточно знищено. Після цього ще раз оцініть рівень свого навантаження за шкалою. Якщо він зменшився, Ви досягли мети й зможете практично застосовувати цей метод для роботи зі складнішою проблемою.

Альтернатива: намалюйте картину Вашого психологічного навантаження, потім обведіть її товстою рамкою. Рамка дає Вашій проблемі чіткі межі, завдяки чому вона більше не зможе зростати.

4. Вправа «Спостерігач» (Beobachter) (Карта 7) [31].

Мета: розвиток навичок саморегуляції за рахунок дистанціювання від негативних думок, почуттів, неприємних спогадів та задля відновлення внутрішньої психологічної рівноваги.

Інструкція. Якщо Ви часто боретеся з негативними почуттями або повторюваними, важкими спогадами, Ви напевно знайомі з відчуттям, коли здається, що Ви безпомічно потрапили під їхній вплив. Ви вважаєте, що не можете контролювати, коли ці негативні думки приходять і заповнюють Вашу голову і весь організм. Можливо, в такі моменти Вам здається, що Ви складаєтеся лише з негативних думок і почуттів. Але це враження оманливе! Ви переконаєтесь у цьому, якщо станете спостерігачем себе.

Задля цього зосередьтеся на своєму тілі. Відчуйте свою позу, температуру тіла, дихання в грудях. Можливо, уявіть образ себе, як Ви зараз сидите. Зрозумійте, що ви можете спостерігати за своїм тілом: саме тому, що ви здатні

це зробити, ви більше, ніж ваше тіло і навіть більше, ніж негативні відчуття, які Ви відчуваєте в тілі.

Спостерігайте також за своїми думками: якщо Ви можете спостерігати за своїми думками, то Ви більше, ніж ці думки. Це стосується й інших психологічних навантажень: Ви більше, ніж Ваш настрій, емоції чи спогади. Щоб зробити ще один крок уперед, спостерігайте за собою, поки Ви спостерігаєте. Спостерігач спостерігача — це Ваш уявний свідок: він може сприймати все, що Ви переживаєте і відчуваєте з відстані, і не є безпосередньо залученим.

Коли наступного разу Ви опинитесь у складній ситуації, нагадайте собі про свого внутрішнього свідка і про те, що Ви можете спостерігати за собою: Ви більше, ніж негативні думки і почуття, які Ви зараз переживаєте.

5. Вправа «Троянда» (Rose) (Карта 49) [31].

Мета: сприяння усвідомленню власної цінності та унікальності, формування позитивного ставлення до себе.

Інструкція. Чи колись Ви уважно прогулювалися садом троянд? Існує багато різних видів троянд всіх можливих кольорів і розмірів, і кожна троянда є унікальною. Деякі мають оксамитово м'які, інші — зморшкуваті пелюстки, але кожна з них може зачарувати Вас своїм неповторним ароматом.

Вийдіть на вулицю і виберіть в саду троянду, яка Вам особливо подобається. Або ж ви можете закрити очі та уявити собі троянду. Залиште час, щоб уважно розглянути квітку з усіма її частинами. Зверху розташовані чудові, ніжні пелюстки, а якщо Ви поглянете нижче, то побачите міцне стебло зі шипами, які можуть поранити.

Якщо дивитися на дві частини троянди, одну з них можна вважати для захисту, а іншу — лякаючою. Але якщо подивитися на троянду цілком, то для багатьох людей вона є найкрасивішою квіткою у світі. Якщо задуматись, чи є у Вас щось спільне з трояндою: Ви теж складаєтеся з багатьох різних частин. Є слабка, захищена сторона з усіма вашими страхами і проблемами, але є і сильна сторона, сповнена самовпевненості та безпеки. Вам, напевно, не завжди легко

бачити себе як ціле. Часто Ви зосереджуєте увагу тільки на слабкій стороні. Спробуйте побачити себе, як троянду, цілісним єдиним цілим — із усіма позитивними та негативними сторонами. Адже це поєднання всіх цих частин і робить Вас людиною: унікальною, багатогранною та захоплюючою, як ці прекрасні троянди.

Примітка. Можна також запропонувати намалювати троянду. Зі спостереження у процесі практичної діяльності, виявлено що станом на тепер педагоги надто критичні як до себе, так і до оточуючих; натомість батьки вихованців часто неадекватно вимогливі до ситуації, саме тому, на нашу думку, ця вправа допоможе певною мірою сприяти психологічній самопідтримці. Додатково можна запропонувати слабкі сторони трансформувати в позитив для особистості (знайти чим вони є корисними та чим допомагають).

6. Вправа «Ваша особиста тотемна тварина» (Ihr persönliches Krafttier) (Карта 31) [31].

Мета: сприяння формуванню почуття внутрішньої опори та самопідтримки у складних ситуаціях та викликах, пов'язаних із війною; актуалізація ресурсного стану.

Інструкція. Подумайте, яка тварина асоціюється у Вас із силою, сміливістю, впевненістю у собі, спокоєм чи витривалістю. Це може бути справжня тварина, фантазійна (доприкладу дракон) або створена Вами, яка поєднує в собі риси різних істот. Знайшли свою тварину? Тоді уявіть її як найчіткіше: якою вона є за розміром, яких кольорів, які має особливі здібності? Якби вона відчувалася на дотик? Яке ім'я могло б їй пасувати?

Тепер уявіть, що стоїте перед цією твариною. Ви підходите зовсім близько, торкаєтесь її — і на мить стаєте єдиним цілим із нею. Ви відчуваєте, як усі її добрі якості, наприклад, сила чи спокій, передаються Вам? Ваша долоня теплішає, і Ви майже фізично відчуваєте, як сила тварини наповнює Вашу руку, а потім охоплює весь Ваш організм. Насолоджуйтеся цим відчуттям і вибирайте в себе всі позитивні та сильні якості Вашої тотемної тварини, перш ніж знову з нею розлучитися. Тепер Ви маєте всі ті риси, якими захоплюєтеся у своїй

створеної могутньої тварини, і готові до будь-яких викликів. Повторюйте цю практику щоразу, коли Вам потрібно підзарядитися її силою.

Відтепер Ваша могутня тварина може стати Вашим постійним супутником, якого Ви можете уявляти поруч у будь-яких складних ситуаціях, під час випробувань чи важливих зустрічей.

Можливо, ця тварина існує у вигляді маленької фігурки - тоді носіть її як символ у кишені, щоби вона завжди була разом із Вами.

Примітка: Можна запропонувати на вибір створення могутньої тварини: намалювати, зліпити з кольорового тіста для ліплення, зшити тощо.

7. Техніка «На березі моря» (модифікація А. Косової).

Мета: стабілізація психоемоційного стану, ауторелаксація, саморегуляція.

Час виконання: 5-7 хвилин.

Інструкція:

1. Розслаблення.

2. Уявіть, що Ви відпочиваєте на березі моря. Як Ви виглядаєте? Роздивіться, що Ви бачите навколо, які там є птахи, тварини, рослини, комахи тощо. Відчуйте атмосферу цього місця.

Відчуйте, як вода очищає Вас від думок, яких Ви хотіли б позбутися, від страхів, сумнівів, хвилювань, від всього того, що вас тривожить та спричиняє психологічний дискомфорт.

Відчуйте як теплий пісок та лагідне сонце дають тепло та життєву енергію. Уявіть, що Ви збираєте камінчики, кидаєте їх у воду, входите у воду та хлюпаєтеся, купаєтеся у воді, зачерпуєте воду руками, гуляєте по берегу ..., зробіть в цьому місці все, що хочеться

Коли Ви відчуєте, що накупалися та нагналися з водою, ляжте на пісок та відчуйте ..., як Ви всім тілом вбираєте це тепло, насичуєтеся життєвою енергією ..., які дає пісок; відчуйте, як насичуєтесь життєвою енергією із ніжнього сонячного тепла Ви повністю розслабленні

Побудьте в цьому стані Коли будете готові, зробіть глибокий вдих та видих ..., відкрийте очі та повертайтеся у своє тіло.

3. Учасники малюють або символ, пов'язаний із станом спокою та розслаблення, які вони відчують під час уявлення або символ моря. Створений малюнок можна помістити на видне місце.

4. Обговорення. Що Ви зараз відчуваєте? Як змінився Ваш стан?

Примітка. В стресовій ситуації або коли Вам потрібно підвищити рівень ресурсу, розслабитися, відчути спокій, Ви можете повертатися в це місце.

8. Завершальна вправа: «Мотивуючі фрази від ChatGPT».

Мета: сприяння психологічної підтримки.

Інструкція: Практичному психологу необхідно або застосувати нижченаведені мотивуючі фрази, створені ChatGPT і запропонувати учасникам витягнути одну наосліп, або ж скористатися розробленими метафоричними картами (МАК): «Магія передбачень» (Проценко Наталія), «Зцілення Україною» (Ірина Карпачова), «Дари мудрості» (Ірина Матійків), «Мотивуючи, надихаючи та підтримуючи цитати відомих людей» (Стреж Людмила).

Мотивуючі фрази від ChatGPT: (Додаток 7. до Заняття 13.).

Ви – світло для дітей навіть у найтемніші часи. Продовжуйте сяяти!

Кожен Ваш день – це вклад у майбутнє України. Ваша праця безцінна!

Ви не просто вихователь – Ви творець дитячих мрій та надій.

Навіть під час бурі Ви залишаєтесь опорою для малечі. Дякуємо!

Ваші обійми – це найкраща підтримка для дітей. Ви – їхня безпека і опора.

Пам'ятайте: турбота про себе – це теж турбота про дітей. Бережіть свій ресурс!

Ви творите дитинство, яке дарує тепло і віру в добро.

Кожен день, проведений із дітьми – це ще одна маленька перемога.

Сильні духом виховують сильне покоління. Ви – сильні духом!

Ваші слова та дії формують майбутнє. Дякуємо за Вашу відданість і любов!

Ваша доброта і турбота – це те, що допомагає дітям відчувати безпеку навіть у найважчі часи.

Навіть маленькі добрі справи мають велике значення. Ви змінюєте світ щодня!

Ваші очі – це перше дзеркало світу для дітей. Дякуємо, що показуєте їм добро!

Тепло Вашого серця – це найбільша підтримка для дітей у цей непростий час.

Ваша мудрість і любов допомагають маленьким серцям вірити у краще.

Сіяти добро – Ваша суперсила. Цей урожай неодмінно зійде!

Навіть у темні часи Ви створюєте для дітей світло. Ваша робота безцінна і сила духу надихає!

Щасливе дитинство – це найкращий внесок у майбутнє. Ви робите його можливим!

Ваше терпіння, любов і витримка – це те, що будує сильну націю. Дякуємо!

Вам вдається допомагати дітям знаходити радість навіть у найважчі моменти.

Ви є натхнення, оскільки допомагаєте дітям мріяти навіть у часи випробувань.

Ваше серце сповнено любові, яка сильніше за будь-які труднощі.

Ваша любов до дітей - це найпотужніша сила, що допомагає їм долати страхи.

Завдяки Вам діти вчать вірити в добро, навіть, коли навколо негаразди.

Ваші зусилля сьогодні - це вільна та свободна Україна - завтра.

Ваша робота - це насіння, з якого проросте покоління, яке здатне позитивно впливати на світ.

9. Питання-відповіді. Цей етап ми не випадково запланували, оскільки з практичного досвіду роботи виникає потреба педагогів уточнити певні аспекти роботи на занятті та/або деталі процесу взаємодії із технікою психопрактичного впливу.

10. Заключне слово. Психолог має подякувати учасникам за роботу під час опрацювання заявленої теми, психологічно підтримати вихователів у подальшій взаємодії. Наголосити на даті проведення наступного заняття, його мети тощо.

Заняття 14. Подальші шляхи стабілізації.

Мета: підведення підсумків роботи групи зі стабілізації психоемоційного стану та підвищення рівня життєстійкості учасників.

Завдання:

1) підведення підсумків роботи; групова рефлексія ефективності занять;
2) сприяння життєстійкості вихователів та психологічна підтримка;
3) прояснення намірів педагогів стосовно подальшої заангажованості у подібного роду психологічних заходах із метою збереження психічного здоров'я під час війни.

4) опанування та узгодження подальших шляхів стабілізації психологічного стану поза межами групової роботи.

Необхідне забезпечення та обладнання: папір формату А4., оптимальні за розмірами каменці для кожного учасника, ручки, стимульний матеріал (за потреби, додаток 8. до Заняття 14.).

Кількість занять за темою: 1.

Ключові слова: внутрішні ресурси особистості, життєстійкість, зовнішні ресурси, психологічні ресурси, стабілізація психологічного стану.

План

1. Вступне слово.
2. Вправа-розминка (чек-ін.) Релаксація та візуалізація (Ei aus Licht).
3. Саморефлексивна анкета.
4. Вправа «Камінь» (Stein).
5. Вправа «Чотири елементи» (Die vier Elemente).
6. Релаксаційна техніка «Заземлення у вигляді Дерева».
7. Вправа «Подяка» (Dankbarkeit).
8. Питання-відповіді.
9. Заклучне слово.

Хід заняття:

1. Вітальне слово.

2. Вправа-розминка (чек-ін.). Релаксація та візуалізація (Ei aus Licht) (Карта 14) [31].

Мета: розслаблення, зниження стресу, емоційна рівновага.

Інструкція. Зручно влаштуйтеся та, якщо хочете, закрийте очі. Спокійно вдихайте та видихайте, уявляючи, що всередині Вас сяє яскраве, тепле й дружнє світло. Дозвольте цьому світлу за допомогою сили Ваших думок зростати й поступово поширюватися по всьому тілу. Світло тече крізь Ваші вени, наповнюючи всі частини тіла: відчуйте, як воно проходить крізь Ваші руки до кінчиків пальців, спускається до ніг, стоп та кінчиків пальців. Через шийку воно піднімається до голови, обличчя та одночасно зігріває верхню частину тіла. Це світло настільки приємне й потужне, що Ви можете відчувати його в кожному сантиметрі Вашого тіла. Зосередьтеся на цьому відчутті світла й насолоджуйтеся приємним, розслабленим станом, що розливається всередині Вас.

Уявіть, як світло поступово стає яскравішим і настільки сильним, що перші його промені починають виходити за межі Вашого тіла, освітлюючи простір довкола. Зараз здається, ніби Ви світитесь зсередини, і навколо Вас утворюється захисна оболонка з приємного, теплого світла. Уявіть, що всі негативні думки, почуття, фізичні відчуття чи небажані образи просто відкочуються від Вас. У цьому стані нічого не може Вас емоційно обтяжити чи зашкодити. Коли відчуєте, що відпочили достатньо у Вашій оболонці світла й наповнилися новими силами, повертайтеся до реальності. Якщо коли-небудь Вам знову знадобиться цей захисний шар, просто активуйте Ваше внутрішнє світло.

3. Саморефлексивна анкета (А.Косова, О.Краєва).

Мета: визначення ефективності проведених занять, рівня впливу занять на професійне життя, виявлення подальших шляхів стабілізації психологічного стану поза межами групової роботи, які обрали для себе освітяни та потреби педагогів у подальших психологічних заходах із метою підтримки психічного здоров'я під час війни.

Інструкція:

1. Чи корисними для Вас були заняття, які Ви відвідали? Чим саме?
2. Чому Ви навчилися завдяки заняттям? Що важливого дізналися?
3. Як отримана на заняттях інформація допомагає Вам у професійному житті?
4. Чи використовуєте Ви набуті знання та сформовані на заняттях навички у професійній діяльності? Як саме?
5. Які кроки Ви виконували для підвищення рівня професійно важливих знань, знань зі сфери психології, які методи стабілізації психологічного стану та наповнення ресурсами Ви почали використовувати за межами групової роботи?
6. Які кроки Ви плануєте зробити поза межами групової роботи задля подальшого професійного розвитку, в тому числі, у сфери психології та підтримці власного психічного здоров'я?
7. На яких подібного роду психологічних заходах, чи то програмах із метою збереження психічного здоров'я під час війни Ви хотіли б взяти участь у закладі освіти?

Примітка перша: З досвіду роботи, під час апробації програми, виникла необхідність проведення саморефлексії стосовно визначення педагогами плану дій із конкретними кроками щодо власного подальшого професійного розвитку, зокрема, підвищення рівня знань з психології, набуття професійно важливих компетентностей та удосконалення професійно важливих якостей та підтримці власного психічного здоров'я. Оскільки після проведення 5 заняття, педагоги наголошували на актуалізованій потребі у професійному розвитку, здобутті нових знань із галузі психологічної науки, передусім із дитячої психології та стабілізації під час війни, впровадження набутих на заняттях навичок у професійне та повсякденне життя, виникнення інтересу до практикування з іншими колегами набутих компетентностей під час занять, додаткове вивчення тем, які були розглянуті на заняттях і зацікавили педагогів.

Так педагоги наголошували, що почали читати психологічну літературу, переглядати навчальні відео із сфери дитячої психології і методами

самодопомоги у підтримці власного ментального здоров'я під час війни, переглядали відео, з представленими правами зі стабілізації психологічного стану дорослих і дітей (Створених для Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти Як?»), за власної ініціативи почали виконувати вправи для стабілізації психоемоційного стану дітей на початку занять, насамперед перед початком навчального процесу, коли вранці або вночі були обстріли, проявляли ініціативу в підготовці дітей до перебування в укритті під час повітряних тривог.

Примітка друга: У разі необхідності та доречності можна використовувати «Анкету саморефлексії ресурсного стану» [15,16] (Додаток 8. до заняття 14.) та методику «Діагностика синдрому «вигорання» в професіях системи «людина-людина» (адаптація С.Д. Максименка, М.М. Заброцького)» (Додаток 8. до заняття 14.).

4. Вправа «Камінь» (Stein) (Карта 55) [31].

Мета: емоційна саморегуляція, зниження емоційної напруги, екологічне вираження негативних емоцій.

Інструкція. Для цієї вправи потрібен оптимальний за розмірами камінь. Можливо, Ви вже маєте один, або ж можете знайти його в навколишньому середовищі. Зверніть увагу, щоб він не був занадто маленьким, але й не надто великим: він має бути такого розміру, щоб добре лежав у руці, коли Ви стискаєте кулак.

Згадайте ситуацію з минулого тижня, коли ви трохи розізлились - увага, не починайте з важкої ситуації, якщо Ви виконуєте цю вправу вперше! Яким було Ваше відчуття в тій ситуації? І де в тілі Ви це відчували?

Тепер візьміть камінчик у руку і стискайте його так сильно, як тільки можете, впродовж приблизно однієї хвилини. Уявіть собі, як увесь Ваш гнів або злість втискаються в камінь. Як Ви почуваетесь зараз? Ваші негативні емоції стали менш потужними, сильнішими або залишилися такими ж?

Змініть руку і знову стискайте камінь міцно впродовж однієї хвилини. Потім перевірте, в якій руці Ваші негативні відчуття зменшились або навіть зовсім зникли.

Ця техніка, до речі, працює не тільки з гнівом чи злістю: Ви можете таким чином «випустити» тривогу, нервозність чи інші проблеми, а також біль, і відчувати себе більш вільно. Найкраще носити камінь завжди при собі, щоб мати можливість скористатися ним у будь-який момент. Якщо хочете, можете покласти ще один камінь на своєму робочому місці. Якщо бажаєте, промивайте камінь під чистою водою, щоб працювати з «чистим» каменем, який може поглинати всі негативні відчуття.

5. Вправа «Чотири елементи» (Die vier Elemente) (Карта 13) [31].

Мета: емоційна саморегуляція, заземлення, повернення в ситуацію «тут і зараз», зниження стресу.

Інструкція. Під час вправи з чотирма елементами Ви познайомитеся з чотирма кроками, які можуть допомогти у надзвичайній ситуації зосередитися на теперішньому моменті за допомогою усіх Ваших відчуттів та думок. Це дозволить Вам самостійно дистанціюватися від речей, які вас обтяжують.

Кожен із чотирьох кроків символізує один із елементів:

1. *Земля:* Заземліться, виконавши вправу «Заземлення». Встаньте прямо, усвідомте своє тіло та відчуйте контакт Ваших стоп із землею. Ви тут і зараз пов'язані з нею.

2. *Повітря:* Зосередьтеся на своєму диханні. Відчувайте, як повітря проходить через Ваш ніс і наповнює тіло, як піднімається грудна клітка. Глибоко вдихніть животом, а потім повільно видихніть.

3. *Вода:* Уявіть, що Ви кусаєте кислий лимон. Зверніть увагу на те, що відбувається у роті: чи відчуваєте Ви, як буквально «набігає слина»?

4. *Вогонь:* На останньому етапі виконайте вправу на уяву, яка Вам найбільше допомагає. Наприклад, подумайте про своє внутрішнє місце, відвідайте свій внутрішній сад або зустріньтеся зі своїм внутрішнім помічником.

Добре відпрацюйте послідовність цих кроків, щоб у надзвичайній ситуації чотири елементи могли Вам одразу допомогти. Звісно, Ви можете змінювати порядок і завдання кроків так, щоб вони були комфортними для Вас. До і після вправи, а також після кожного окремого кроку, визначайте, наскільки Ви зараз

відчуваєте себе у теперішньому моменті (у відсотках). Ви побачите, що кожен із чотирьох елементів допомагає трохи дистанціюватися від ваших турбот.

6. Релаксаційна техніка «Заземлення у вигляді Дерева» [45].

Мета: стабілізація внутрішнього стану, створення балансу нервово-психічних процесів, запобігання травматичним ситуаціям.

Інструкція. Вправа виконується індивідуально. Уявіть себе деревом, яке Вам подобається, з яким найлегше себе ототожнити. Детально програвайте в свідомості образ цього дерева. Уявіть його міцний і гнучкий стовбур, гілки, які розхитує вітер, листя, звернене до сонячних променів і дощу, циркуляцію поживних соків стовбуром, коріння, яке міцно вросло в землю. Важливо відчувати поживні соки, які коріння витягує із землі.

Земля – це символ життя, коріння – символ стабільності, зв'язок людини з реальністю. Уявіть, як Ви, вдихаючи повітря, втягуєте ці соки з землі, як вони наповнюють Ваше тіло енергією життя. Відчувши приємну циркуляцію поживної енергії, відкрийте очі.

7. Вправа «Скриня скарбів» (Schatzkiste) (Карта 50) [31].

Мета: підтримка психологічної стійкості, емоційна саморегуляція, підвищення ресурсного стану.

Інструкція. Скарб не завжди пов'язаний із золотом або блискучими коштовностями. Існують також скарби зовсім іншого роду: цінні речі, які мають особливе значення для Вас особисто. Можливо, Вам захочеться створити власну скриньку зі скарбами, наповнену важливими та цінними предметами. У якості скриньки можна використовувати маленьку шухлядку, коробку тощо.

Подумайте, які скарби Ви хотіли б зберігати у своїй скриньці. Може бути кілька ідей:

-  Речі, які мають для Вас особливе значення: сувенір із відпустки, квиток з концерту, сімейна реліквія ...
-  Візуальні речі: листівки чи фотографії, що нагадують про чудові події або особливих людей.

- ✚ Речі, які Ви можете почути: улюблена музика, голосове повідомлення, цікавий аудіозапис ...
- ✚ Речі, які Ви можете відчутти на запах: пляшечка ефірної олії із ароматом, що нагадує приємні моменти ...
- ✚ Речі, які можна спробувати на смак: пакетик чаю, плитка шоколаду, улюблені цукерки ...
- ✚ Речі, які Ви можете відчутти на дотик: камінь, який приємно тримати в руках, масажний м'ячик, щітка для масажу...
- ✚ Ваші улюблені справи, які Ви вивчили під час наших групових занять.
- ✚ Речі, які для Вас важливі, наприклад, улюблена книга чи теплі слова від інших людей тощо.

Примітка. Ви можете сховати свою скриньку зі скарбами або залишити її на видному місці. Коли захочеться або знадобиться трохи підтримки, просто відкрийте її та насолоджуйтеся всіма скарбами, які Ви зібрали.

8. Вправа «Подяка» (Dankbarkeit) (Карта 11) [31].

Мета: підвищення емоційної стійкості, розвиток вміння відчувати вдячність; підбиття підсумків групової роботи.

Інструкція. Запропонувати педагогам у будь якій зручній формі подякувати як один одному за участь у груповій роботі зі стабілізації психологічного стану та підтримки життєстійкості, так і практичному психологу за психологічний супровід.

Якщо Ви метушливо біжите через життя, постійно маючи в голові справи та обов'язки, легко забути бути вдячним за всі чудові події, які з Вами трапляються. Можливо, Ви більше думаєте про те, чого Вам не вистачає, замість того, щоб цінувати те, що у Вас вже є.

Подяка - це важлива частина нашого відчуття щастя. Якщо Ви вдячні за позитивні речі, які Ви пережили та успішно подолали, Ви відчуваєте більшу задоволеність у теперішньому моменті. Подяка починається з дрібниць.

Чи усвідомлюєте Ви, скільки важливих функцій Ваш організм виконує кожного дня для Вас? Він змушує Ваше серце битися, постачає Вас киснем,

загоює маленькі рани та навіть дозволяє Вам досягати спортивних вершин. Чи замислювались Ви, щоб подякувати за те, як добре Вам?

Якщо важко бути вдячним за поточну життєву ситуацію, не порівнюйте себе з тими, хто має більше. Змініть перспективу: чи не приходять на думку кілька речей, за які Ви могли б бути вдячними? Можливо, у Вас є дах над головою, безпечне місце роботи, домашня тварина, хороша сусідка тощо? Щастя не залежить від грошей чи матеріальних цінностей - це, передусім, безцінні речі, за які Ви можете бути вдячними, як от сім'я, хороші друзі, стосунки з партнером, великі і маленькі моменти, які Ви пережили разом ...

Спробуйте з цього часу бути вдячними, йдучи по життю, наприклад, щодня, прокидаючись, називайте п'ять речей, за які ви вдячні. Ви помітите, що Вам значно легше бути сповненими надії, готовими допомогти собі та іншим, бути щасливими!

9. Питання-відповіді. Цей етап ми не випадково запланували, оскільки з практичного досвіду роботи виникає потреба педагогів уточнити певні аспекти роботи на занятті та/або деталі процесу взаємодії із технікою психопрактичного впливу.

10. Заключне слово. Психолог має подякувати учасникам за роботу під час опрацювання заявленої теми, психологічно підтримати вихователів у подальшій взаємодії. Наголосити на даті проведення наступного заняття, його мети тощо.

Список використаних джерел

1. Бадер А.С. Нейрографіка як засіб досягнення результатів. Вісник ЛНУ ім. І. Франка. № 6 (344), Ч.ІІ, 2021. С. 19-29.
2. Бахтігозіна Д.М. Особливості саморегуляції психічних станів ІТ-працівників в кризових умовах: кваліфікаційна робота. Хмельницький: Хмельницький національний університет, 2022, 66 с.
URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/16e8ab58-c9a6-49bb-b919-e88f02d061fc/content> (дата звернення: 14.10.2023).
3. Борисова Н. Розвиток навичок емоційної саморегуляції. Психолог (10) 2008. С. 21-24.
4. Воксар О. Нейрографіка. «Простір моєї безпеки чи Місце Сили»: вебінар. URL: <https://youtu.be/HWTePimRFbk> (дата звернення: 15.02.2025).
5. Вправи на розслаблення для дітей URL: <https://www.phc.org.ua/news/vpravi-na-rozslablennya-dlya-ditey> (дата звернення: 28.02.2025).
6. Вправа «Таємний таппінг» URL: <https://youtu.be/meG2jesOe2k> (дата звернення: 28.02.2025).
7. Всесвітня організація охорони здоров'я. Міжнародний медичний корпус. Перша психологічна допомога: посіб. для працівників на місцях. - Київ: Університетське видавництво «ПУЛЬСАРИ», 2017, 66 с.
8. Гірник А.М. Розвиток лідерських якостей і комунікативної компетентності: програма і методичні матеріали.- К.: АУХ І ЛІТЕРА, 2016, 72 с.
9. Гірник А.М., Чернобровкіна В.А. Перша психологічна допомога: посіб. для тренера.- Київ.: Університетське видавництва «ПУЛЬСАРИ», 2017, 90 с.
10. Дитячий психолог. Перший український сайт для батьків та дитячих психологів.: веб-сайт. URL: dytpsyholog.com (дата звернення: 10.03.2025).
11. Едіт Міхаел. Операційне управління стресом і практичні інструменти самодопомоги— Хто допоможе помічникам?: вебінар. URL: <https://youtu.be/GTZOX2YQUBY> (дата звернення: 14.10.2023).

12. Жиловська Т.Л., Обухов Козаровицький Я.Л. Символдрама: теорія і практика: навч. посіб. 2-ге видання, виправлене і доповнене - Хмельницький: ХНУ, 2020, 269 с.
13. Кадом Л. Перша психологічна допомога: посіб. Для членів загону швидкого реагування Товариства Червоного Хреста України. – Київ, 2017. 40 с.
14. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Частина 2. Львів.: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
15. Клібайс Т. Специфіка становлення атрибутивного стилю дорослих як ресурсного потенціалу особистості. Вісник Львівського університету. Психологічні науки. Вип.10. 2011. С. 91-96.
16. Клібайс Т., Старинська Н., Краєва О. До проблеми життєстійкості та самоактуалізації як складова ресурсного потенціалу особистості. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина») №5(5) 2021. С. 772-779.
17. Комісія УГКЦ у справах душпастирства охорони здоров'я. Перша психологічна допомога. - Львів.: Вид. Друкарські куншти, 2015, 184 с.
18. Косова А.В., Краєва О.А. Актуальний стан психічного здоров'я вихователів ЗДО на другому році війни крізь призму діагностованих симптомів емоційного вигорання. Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР: тези доповідей науково-практичної конференції, 30 вересня 2023 року. Київ- Біла Церква, 2023. С. 121- 124.
19. Косова А.В., Краєва О.А. До проблеми психологічної ресурсності вихователів ЗДО під час COVID-19. Психологічні ресурси особистості під час пандемії COVID-19: збірник тез міжнародної науково-практичної конференції, 26 жовтня 2021 року. Київ, 2021. С. 37-41.
20. Косова А.В., Краєва О.А. Зміни аспектів соціальної ідентичності педагогічних працівників ЗДО України під впливом військової ситуації. Психологія особистісної ідентичності: вітчизняний та зарубіжний досвід:

матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 21 листопада 2022 року. Київ, 2022. С. 34-36.

21. Косова А.В., Краєва О.А. Механізми психологічного захисту в підтримці життєстійкості вихователів у війні. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: зб. наук. праць за матеріалами VI Всеукраїнської науково-практичної конференції, 24 листопада 2023 р. Херсон – Івано-Франківськ, 2023. С.182-187.

22. Косова А.В., Краєва О.А. Нейрографіка у підтримці психічного здоров'я вихователів ЗДО на початку третього року війни: прикладна техніка. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг: зб. матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 23-24 квітня 2024 р. Умань, 2024. С.99-103.

23. Косова А.В., Краєва О.А. Програма профілактики емоційного вигорання педагогів закладів дошкільної освіти України в умовах війни. Освіта для цифрової трансформації суспільства / Edukacja dla cyfrowej transformacji społeczeństwa / Education for digital transformation of society : монографія ; за наук. ред. В. Кременя, Н. Ничкало, Л. Лук'янової, Н. Лазаренко. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2024. С. 401-411.

24. Косова А.В., Краєва О.А. Психологічний супровід вихованців ЗДО під час повітряних тривог: рекомендації. Соціально-психологічні технології розвитку особистості: зб. наук. праць за матеріалами IX Всеукраїнської науково-практичної конференції, 05 квітня 2024 р. Херсон – Івано-Франківськ, 2024. С.68-75.

25. Косова А.В., Краєва О.А. Ресурсний стан вихователів під час війни у порівнянні з COVID-періодом: коротке лонгітюдне дослідження: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 106-річчю від дня народження В.Сухомлинського, 25-26 квітня 2024 року. Кропивницький, 2024. С. 85-91.

26. Костенко Т., Курінна В. Психологічний рюкзачок: збірник технік та ігор.- Київ.: ГО «ДОККУ», 2023. 32 с.

27. Краєва О.А. Подолання кризи ідентичності підлітків: тренінговий курс/навчально-методичний посібник. Київ: Київський університет ім. Б.Грінченка, 2021. 109 с.
28. Литвиненко О.О. Технології надання екстреної психологічної допомоги школярам: вебінар. URL: <https://vseosvita.ua/webinar/tehnologii-nadanna-ekstrenoi-psihologicnoi-dopomogi-skolaram-422.html> (дата звернення: 14.10.2023).
29. Максименко С.Д., Заброцький М.М. Технологія спілкування (комунікативна компетентність учителя: сутність і шляхи формування). - К: Главник, 2005. 112 с.
30. Матвієнко Л.І. Ціннісно-сміслові орієнтації осіб з різним рівнем емоційного вигорання. Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія: Психологія. №61. 2016. С. 19-23.
31. Метафорично-асоціативні карти «Ressourcenübungen für Erwachsene» (автор: Beltz Verlag). Melanie Gräßer, Eike Hovermann jun. Ressourcenübungen für Erwachsene: 60 Bildkarten mit 20-seitigem Booklet in stabiler Box, Kartenformat 9,8 x 14,3 cm. (Beltz Therapiekarten) Karten – 13. Juni 2019. Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2019
32. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, які перебувають/перебували в зоні збройного конфлікту сім'ям з дітьми.: додат. до листа Мінсоцполітики від 25.09.2014 № 48/56/235-14/ О.Л. Іванової та ін.
33. Моргунов О.А., Федоренко О.І., Харченко С.В. та ін. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях: навч.-метод. посіб.- Харків: Харківський національний університет внутрішніх справ, 2022, 84 с.
34. Обухов Я.Л. Основи символдрами. Вступ до основного ступеня.- К.:Главник, 2007, 112с.
35. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник./ Л. Царенко та ін., 2 том. Київ, 2018, 240 с.
36. Остроброд О. Як допомогти собі справитися з наслідками стресу, викликаного ракетними обстрілами, війнами та терористичними діями.: навч. посіб. Ізраїль: НАТАЛ. 25 с.

37. Практичний психолог: Дитячий садок. URL: <https://epsiholog.expertus.com.ua/?mid=39528> (дата звернення: 06.11.23).
38. Програма штучного інтелекту «ChatGPT.» URL: <https://chatgpt.com/g/g-69HnvSsrn-ukrainian-voice>.
39. Програма штучного інтелекту «Microsoft Bing» URL: <https://www.microsoft.com/uk-ua/bing?form=MA13QZ&cs=4112006293>
40. Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій»: лист Міністерства освіти та науки України від 04.04.2022 р. N 1/3872-22.
- M., Elmore Borbon, D., Frymier, S., Ramirez, V., Flores, L., Mulder, L., Ghosh-Ippen, C., & Gurwitch, R. (2021). Перша психологічна допомога для дітей та сімей-переселенців. Лос-Анджелес, Каліфорнія, і Дарем, Північна Кароліна: Національний центр дитячого травматичного стресу.
41. Про організацію безпечного освітнього простору в закладах дошкільної освіти та обладнання укриттів: лист Міністерства освіти та науки України від 20.06.2023 р. №1/8820-23.
42. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу: потреби та можливості. Практичні вправи та техніки, які можна застосовувати в стресовій ситуації та в кризовому стані.: додаткові матеріали інтернет-конференції «На УРОК», 2023 р.
43. Психологічна хвилинка (вправи для зняття психоемоційного напруження): методичний посібник / Мельничук В., Флярковська О., Черниш О., Чуприна О.-Київ. 2022, 86 с.
44. Пузиревич К. Програма психопрофілактичної і психотерапевтичної допомоги підліткам у депресивному стані. Психолог (31-32) 2009. С. 24-38.
45. Сабат Н. В. Використання релаксаційних технік у роботі з агресивними підлітками.: Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки. Вип.1. Том 1. 2016. С. 91-97.
46. Сидоренко Ж.В., Томчук М.І. Психологічна підтримка та супровід дорослих і дітей у кризових ситуаціях: практикум/ за ред. Т.Р.Браніцька, Л.О.Матохнюк,

О.М.Шпортун. – В.: Вид. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2022.
131 с.

47. Старинська Н. Адаптаційний потенціал як чинник професійної самореалізації особистості. Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. - Випуск 8. 2017. С. 259-263.

48. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання: навч.посіб.- Київ.: Видавництво «Центр учбової літератури», 2017, 247 с.

49. Чоботарь В., Гуковський О., Ковалик Т. Посібник Самодопомоги: посіб.- Bodynamic International Aps. 22 с. 2021.

50. Шестопалова Т. В. Психологічна підтримка дітей та підлітків у воєнний період.: Педагогічний вісник. №1. 2023.

51. Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році: лист Міністерства освіти та науки України від 02.08.2022р. №1/8794-22.

52. Lucas Dols, Anne van den Ouwelant, Sander van Goor. Травма-чутлива підтримка в ситуаціях гострої кризи: вебінар-фокус-група URL: <https://trauma-company.nl/traumasupport-ukrain> (дата звернення: 06.02.25).

53. Timothy J. Legg. What is Jacobson's Relaxation Technique? URL: <https://www.healthline.com/health/what-is-jacobson-relaxation-technique#localized-technique> (дата звернення: 06.02.25).

Рекомендована література

1. Остроброд О. Як допомогти собі справитися з наслідками стресу, викликаного ракетними обстрілами, війнами та терористичними діями.: навч. посіб. Ізраїль: НАТАЛ. 25 с.

2. Простун Н. Як зрозуміти дитину, котра бачила війну, і як їй допомогти: короткі вказівки для батьків, педагогів, волонтерів, психологів та соціальних працівників. Київ, 2022. 140 с.

3. Мельничук В., Флярковська О., Черниш О., Чуприна О. «Психологічна хвилинка» (вправи для зняття психоемоційного напруження): методичний посібник. Київ, 2022. 86 с.

URL:

https://drive.google.com/file/d/1zR8dYaN_RMewyhZXaScQriyGahuvZK_B/view
https://nua.kharkov.ua/wp-content/uploads/2023/11/metodichnij_posibnik_psihologichna_hvilinka.pdf

4. Лукомська С. Психологічні аспекти спілкування з дітьми на тему війни. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг: зб. матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 23-24 квітня 2024 р. Умань, 2024. С.120-122.

5. Лукомська С.О. Психологічні особливості повідомлення дітям поганих новин: зб. наук. праць за матеріалами IX Всеукраїнської науково-практичної конференції, 05 квітня 2024 р. Херсон – Івано-Франківськ, 2024. С.89-93.

6. Куртішова І.Б. Як говорити з дітьми про війну? Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР: тези доповідей науково-практичної конференції, 30 вересня 2023 року. Київ- Біла Церква, 2023. С. 125- 129.

7. Мокосяєва О.А. Травмована дитина: шляхи взаємодії (поради для педагогів). Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР: тези доповідей науково-практичної конференції, 30 вересня 2023 року. Київ- Біла Церква, 2023. С. 141- 144.

8. Слободянюк І.М. Як допомогти маленьким громадянам України пережити травматичний досвід та адаптуватися у новому середовищі? Поради батькам внутрішньопереміщених сімей із дітьми. Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР: тези доповідей науково-практичної конференції, 30 вересня 2023 року. Київ - Біла Церква, 2023. С. 212- 217.

9. Психологічна казка «ОМММ. Дух Ірпінського лісу» (автор Таша Торба).

10. Костенко Т., Курінна В. Психологічний рюкзачок: збірник технік та ігор.- Київ.: ГО «ДОККУ», 2023. 32 с.

11. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу: потреби та можливості. Практичні вправи та техніки, які можна застосовувати в стресовій ситуації та в кризовому стані.: додаткові матеріали інтернет-конференції «На УРОК», 2023 р.

12. Косова А.В., Краєва О.А. Авторські казки для дітей 2-3 та 4-6 років «Подорож до маленьких Помічників / Друзів, які живуть в укритті» та інструкція з використання. URL: <https://vseosvita.ua/library/znaiomstvo-doshkilnykiv-z-prymishchenniam-ukryttia-avtorski-kazky-dlia-ditei-2-3-ta-4-6-rokiv-podorozh-do-malenkykh-pomichnykiv-druziv-iaki-zhyvut-v-u-843633.html>

13. Косова А.В., Краєва О.А. Психологічний супровід вихованців ЗДО під час повітряних тривог: рекомендації. URL: <https://vseosvita.ua/library/psykholohichni-suprovid-vykhovantsiv-zdo-pid-chas-povitrianykh-tryvoh-rekomendatsii-843636.html>

***Практичний інструментарій та навчальна література з допомоги
здобувачам освіти під час воєнного стану (Світлана Ройз)***

- ❖ Вдих-видих: картки для дихальних практик стабілізації. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/breathe-cards>
- ❖ Картки сили. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/power-cards>
- ❖ Твоя сила: практикум для дітей та підлітків. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/your-power-royz>

- ❖ Карткова гра «Скажи мені: сила запитань» URL: <https://bit.ly/3HruEwS>
- ❖ Обійманці: ігрові картинки. URL: <https://nus.org.ua/view/psychologichna-dopomoga-dityam-pid-chas-vijny-dobirka-praktychnyh-instrumentiv-i-porad-vid-psychologyni-svitlany-rojz/>
- ❖ Стресостійке дитинознавство. URL: <https://drive.google.com/file/d/1AD4PKDvH-deylbhquN0Qz2ItJdH6tWEt/view?fbclid=IwAR22hjCkNnpeoygKB72A41zH5Md3mVeeBswNKSUSd4dELPc822WismT8xO4>
- ❖ Терапевтична гра «Невидимі дари. Знаходь свою силу» URL: <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1-dvMVVUYABf2wolpjm-4Rrk97xN9Poh0>
- ❖ Терапевтична гра «Сила усмішки» URL: <https://drive.google.com/drive/folders/1pNgbJhP5ZKzwzjA5vrSiq7dqq6V0jQ6A>
- ❖ Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам: брошура. URL: https://spilnoteka.org/wp-content/uploads/2023/06/mentalne-zdorovya-ditej-pid-chas-vijny_print-1.pdf
- ❖ Ігри для зняття стресу у дітей URL: <https://www.unicef.org/ukraine/media/17266/file>
- ❖ Ройз С., Тарабарова С. пісня «Ти і я» URL: <https://www.unicef.org/ukraine/press-releases/ya-i-ty>

Корисні посилання

Сирена - моя помічниця: навчальний мультфільм. URL: <https://youtu.be/wNVwcJ9rrjA>
<https://www.facebook.com/osvitoria.media/videos/%D1%81%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B0-%D0%BC%D0%BE%D1%8F-%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D1%86%D1%8F/405399821394618/>

Психологічні хвилинки. YouTube-канал «Невгамовний джмелик» URL: <https://www.youtube.com/channel/UCOcV7aooQqRlZncvHsweJvg>

Стійкість для стійких- анімаційний проект, 20 відео з тілесними вправами.

URL: <https://nus.org.ua/articles/stijkist-dlya-stijkyh-20-korotkyh-video-iz-praktykamy-dlya-ditej-i-doroslyh/>

Корисно для кожного: цикл соціальних роликів. URL: <https://www.cinema.in.ua/korysno-dlia-kozhnoho-tsykl-rolykiv/>

Вправи для стабілізації психоемоційного стану дітей раннього та дошкільного віку:

1. «Лінивий кіт». URL: <https://youtu.be/NHBEUdOaHg8>
2. «Лимон». URL: <https://youtu.be/hguSKqCOJOM>
3. «Квітка та свічка». URL: <https://youtu.be/hVTqEEVUZaw>
4. «Пір'їнка і статуя». URL: <https://youtu.be/nvT2vyWfa6I>
5. «Черепашка». URL: https://youtu.be/Ox_vERq7Gu4

Вправи для стабілізації психоемоційного стану дорослих:

1. «Сканування тіла». URL: https://youtu.be/JBxvgEpy_is
2. «Ресурсне (безпечне) місце». URL: <https://youtu.be/UJC2Ee4skoI>
3. «Техніка релаксації Джейкобсона». URL: <https://youtu.be/-EZD0ZHW0BU>
4. «Техніка 5». URL: <https://youtu.be/r0fQVYr84f0>

Вправи для стабілізації психоемоційного стану дітей та дорослих:

1. «Таємний таппінг». URL: <https://youtu.be/meG2jesOe2k>
2. «Австралійський дощ». URL: <https://youtu.be/S8fzB7VxMU0>
3. «Метелик». URL: https://youtu.be/vyr_tiF1G1I
4. «Долонька». URL: <https://youtu.be/01TwNmy6OXg>

ДОДАТКИ

Додаток 1. до Заняття 1-2. Наочний матеріал до міні-лекцій. Природні прийоми регуляції організму



(сміх, гумор)



(спорт)



(роздуми про радісне, приємне)



(масаж)



(танці)



*(розглядання предметів у приміщенні,
фотографій, інших приємних або дорогих
для людини речей, спостереження за
пейзажами)*



*(спілкування з природою і тваринами,
вдихання свіжого повітря)*



(сон)



(музика)



(їжа)

Додаток 2. до Заняття 1-2. та Заняття 9.
Техніки візуалізації задля розслаблення

Вправа “Сім свічок” [48].

Мета: зняти напруження.

Час виконання: 10-15 хвилин.

Інструкція: «Сядьте зручно, закрийте очі, розслабтеся. Вам спокійно, зручно і комфортно... Ви дихаєте глибоко і рівно... Уявіть собі, що на відстані приблизно метра від Вас стоять сім палаючих свічок... Зробіть повільний, максимально глибокий вдих. А тепер уявіть, що Вам потрібно задати одну з цих свічок. Як можна сильніше подмихайте в її напрямку, повністю видихнувши повітря. Полум'я починає тремтіти, свічка гасне... Ви знову робите повільний глибокий вдих, а потім задуває наступну свічку. І так всі сім... ».

Вправу найкраще виконувати під спокійну тиху музику.

Після релаксації проводиться обговорення (Як змінився Ваш стан? Які Ваші враження від виконання вправи?).

Вправа “Водоспад” [48].

Мета: зняття напруження, підвищення ресурсу, підготовка до подальшої роботи. Час проведення: 17 хвилин.

Інструкція. Оберіть зручну позу, заплющіть очі. Дихайте рівномірно, спокійно. Звільніться від напруження. Глибоко вдихніть, повільно видихніть. Ви спокійні та врівноважені.

Уявіть поле та себе на ньому. Ви стоїте босими ногами на теплій землі. Озирніться довкола, зверніть увагу на все, що потрапляє на очі. Підніміть голову і подивіться на лагідне сонце. Воно яскраво золотисте та тепле. Відчуйте його тепло й енергію.

Поверніть голову праворуч, знайдіть поглядом водоспад. Це лагідний, гірський водоспад. Підійдіть до нього. Подивіться на прозору воду, відчуйте свіжість. Станьте під водоспадом і прийміть чистий гірський душ. Відчуйте, як гірська вода омиває Ваше тіло з голови до ніг. Вода змиває все неприємне, очищує тіло та душу. Відчувши приємне очищення і задоволення, вийдіть із-під водоспаду. Поверніться на галявину і станьте обличчям до сонця.

Глибоко вдихніть, повільно видихніть. Ви змили з себе всі емоційні хвилювання, неприємні спогади та думки. Уявіть, що сонце Вам посміхається. Посміхніться йому. Простягніть руки назустріч сонячному промінню, пориньте в нього. Прийміть “сонячний душ” із голови до ніг.

Відчуйте, як промінь поступово торкається кожної частини Вашого тіла, наповнюючи сонячним світлом та енергією. Ви насичені чистою енергією здоров'я, Вам приємно і добре. Вдихніть, повільно видихніть. Розплющте очі.

Вправа «Швидке відволікання від негативних думок або почуттів»

(Карта 5) [31].

Мета: швидко й ефективно відволіктися від негативних думок чи почуттів.

Інструкція. Можете скористатися тим, що завжди маєте при собі: своїм диханням! Як Ви знаєте, дихальні вправи допомагають покращити концентрацію та зменшити стрес і напругу.

Спробуйте рахувати під час дихання так: рахуйте до 2, вдихаючи, і до 2 – видихаючи. Наступного разу рахуйте до 3 під час вдиху та видиху. Можливо буде легше, якщо Ви покладете руку на груди або живіт. Додавайте по одній цифрі при вдиху й видиху, поки не досягнете 7. Ви помітите, що швидко заспокоюєтеся та зосереджуєтесь лише на цифрах.

Інша цікава вправа полягає у тому, щоб усвідомлено відчувати дихання у всьому тілі. Найкраще заплющити очі. Чи відчуваєте, як повітря потрапляє через ніс у Ваше тіло? Воно наповнює легені, піднімає груди та змушує живіт рухатися. Під час видиху живіт опускається першим, а потім і груди. Якщо Ви видихаєте з відкритим ротом, то можете відчути повітряний потік біля губ.

Спостерігайте, як дихання входить у Вас і виходить. Звертайте увагу на всі рухи та відчуття, пов'язані з цим. Чим сильніше зосереджуєтесь на своєму диханні, тим менш важливими стають інші думки та відчуття.

Використовуйте своє дихання як якір: щоразу, коли Ваші думки намагаються відійти до негативу, поверніть їх до свого якоря. Просто знову зосередьтеся на сприйнятті свого дихання.

Додаток 3. до Заняття 3.
Фото для наочності психологічного супроводу
на кожному етапі під час тривоги

Примітка. Фотографії для наочності були як окремо сфотографовані автором підручника, так і підібрані з мережі інтернет у вільному доступі на сайтах новин НУШ.

Знайомство з приміщенням укриття та підготовка до першого переміщення в укриття під час оголошення сигналу “повітряна тривога”.

Варіанти: (фото укриттів в садочку, фактично ігрова частина для дітей виглядає всюди однаково, ліжок у переважній більшості ЗДО в укриттях не має).



Психологічний супровід під час першого спускання в укриття



Стабілізація психологічного стану учасників виховного процесу під час переміщення та перебування в укритті





Психологічний супровід процесу виходу з укриття назовні

Додаток 3.1. до Заняття 3.
Рекомендації для педагогів закладів дошкільної освіти «Психологічний супровід вихованців ЗДО під час повітряних тривог»

РЕКОМЕНДАЦІЇ
для педагогів щодо першого знайомства вихованців із приміщенням укриття

- ❖ Перед першим переміщенням в укриття під час оголошення сигналу «повітряна тривога», бажано:
 - переглянути навчальний мультфільм «Сирена - моя помічниця»,
 - провести для вихованців “екскурсію” до приміщення укриття,
 - дозволити дітям розглянути всі іграшки, ігри та письмове приладдя, яке є в укритті.
- ❖ Під час прогулянок із дітьми бажано проходити біля укриття та за бажанням спуститися декілька разів із метою звикання. Таким чином для дітей це місце стає не лише знайомим, але й оптимально прийнятним.
- ❖ Кожна дитина вдома може обрати одну іграшку, з якою хотіла би спускатися до укриття. Це може бути будь-яка іграшка, або символ, головне, аби дитина її обрала за власним бажанням. Наявність іграшки, дозволить відчувати дітям, що є “хтось” про кого вони можуть попіклуватися, що може сприяти зниженню стресу та тривоги.
- ❖ З метою знайомства вихованців із укриттям можна використати нашу авторську казку «Подорож до маленьких Помічників / Друзів, які живуть в Укритті» [24].

РЕКОМЕНДАЦІЇ
для педагогів під час першого переміщення вихованців в укриття

- ❖ Рекомендоване формулювання - «ми йдемо в укриття - найбезпечніше місце в садочку, щоб всім дорослим та дітям бути разом».
- ❖ Коли дитина починає плакати, сказати: «Я бачу, що ти плачеш і тобі страшно. Я поруч із тобою й зроблю все, щоб захистити тебе. Ми зараз підемо в укриття - це найбезпечніше місце в садочку, будемо там всі разом».
- ❖ Педагогу важливо невербально демонструвати дітям психологічну стабільність та здатність контролювати ситуацію.
- ❖ З дітьми потрібно розмовляти спокійним, доброзичливим і впевненим тоном, оголошуючи інструкції чіткими, короткими фразами. Попросити дітей слухати уважно та виконувати все в темпі, уникаючи підвищення голосу на дітей через їхню повільність та розгубленість, при тому, заохочувати їх до співпраці. До прикладу: «які ви молодці, як швидко збираєтесь». Це може допомогти запобігти виникненню хвилювання та сприяти відчуттю у дітей контрольованості ситуації дорослим.

- ❖ Нагадувати дітям, що дорослі роблять усе, заради їхнього захисту, крім того, всіх захищають Супергерої (*Суперзахисники, або просто Захисники повітряного простору, Янголи неба*), які своєю Суперзброєю зробили «Захисне коло над укриттям», а іграшки їм допомагають. Звуком сирени вони попереджають про те, що їхня Суперзброя активована і нищить все, що летить, але в цей час усім обов'язково варто перебувати в найбезпечнішому місці – в укритті [24].

РЕКОМЕНДАЦІЇ

для стабілізації психологічного стану учасників освітнього процесу під час перебування в укритті та виходу з укриття

- ❖ Для нормалізації емоційного стану дорослих можуть допомогти вправи: «Сейф», «Вимикаємо агресію», арт-терапевтичний прийом «Викид» («Каракулі»), «Ресурсне (безпечне) місце», «Дихання на пониження», «Контрольоване дихання», «Зворотнє дихання», «5-4-3-2-1», «Дихання ніздрями», «Простукування», «Таємний тапінг», «Метелик», «Самомасаж» тощо.
- ❖ Якщо дитина починає плакати, злитись, дратуватись, проситися до батьків, це прояви страху, тривоги. Важливо своєчасно помітити ці поведінкові реакції і проговорити з дитиною.

Якщо дитина сердиться: «Я бачу, що ти сердишся Можливо, тобі страшно... Я поруч із тобою. Я зроблю все, щоб захистити тебе. Я буду поряд Ось твоя іграшка, яку ти прин(есла)/іс із собою, як її звати? Можливо їй теж страшно, попійся про неї, обійми, адже вона твій друг. Так ти зможеш про неї потурбуватися ...». Після цього можна обійняти дитину, спитавши перед цим у неї дозволу.

Якщо дитина відчуває страх: «Я бачу, що тобі страшно, це нормально. Мені теж страшно. Але я вірю, що з нами все буде добре, оскільки ми зараз знаходимося в найбезпечнішому місці в садочку – «Будиночку Дізі та Скай». Нас захищають наші Супергерої. Ми разом, я та інші дорослі поряд із тобою й іншими дітками. Ми зробимо все можливе, аби захистити тебе та інших діточок».

- ❖ Спустившись в укриття бажано виконати вправу «Квітка і свічка» та «Метелик». Якщо дитина злиться, роздратована та м'язово напружена - вправу «Лимон», «Пір'інка і статуя».
- ❖ Одразу після виходу з укриття діти можуть виконати вправу «Собачка», скинувши з себе емоційну напругу. Після повернення на дитячий майданчик або в групу, добре провести руханку для дітей та помалювати на вільну тему за бажанням, аби нормалізувати їх емоційний стан [24].

ВПРАВИ НА РОЗСЛАБЛЕННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ

Війна позначається на дітях інакше, ніж на дорослих. Перебування в укриттях, вимушений переїзд, втрата звичного середовища, друзів, іграшок - ці та інші фактори викликають тривогу та стрес у дітей. Ви можете допомогти своїй дитині зняти напругу за допомогою простих вправ.

Для початку:

- ❖ Знайдіть тихе місце подалі від відволікаючих факторів.
- ❖ Намагайтеся пояснити правила гри зрозумілою й доступною для дітей мовою.
- ❖ Не обов'язково пробувати зробити всі вправи одразу.
- ❖ Спостерігайте за дитиною, наскільки вона залучена, за можливості спробуйте ще раз.

1. Квітка та свічка.

Проста вправа на розслаблення, сприяє глибокому диханню.

- ❖ Діти піднімають руки на рівні обличчя, долоньками вгору, щоб бачити свої долоньки.
- ❖ Вихователь: Уявімо, що в долонці лівої руки приємно пахне квітка, а в долонці правої руки - запалена свічка (*пауза*). Спробуємо зробити глибокий вдих через ніс, і уявимо, що вдихаємо аромати квітки, яка лежить на лівій долонці, а тепер повільно видихнемо, неначе задуваючи свічку на правій руці.
- ❖ Повторити кілька разів.

2. Лимони.

Вправа допоможе зняти м'язову напругу.

- ❖ Уявіть, що потрібно вичавити стакан лимонаду з лимонів.
- ❖ Уявіть, ніби перед вами стоять лимонні дерева і ви зриваєте два великі лимони з цих дерев, по одному в кожную руку.
- ❖ Сильно здавіть лимони, аби вичавити сік - вичавлюйте, вичавлюйте, вичавлюйте!
- ❖ Киньте вичавлені лимони на підлогу та опустіть руки, зробіть їх легенькими.
- ❖ Потім повторіть, допоки соку не набереться на склянку лимонаду.
- ❖ Тепер викиньте лимони, струсніть руками, неначе струшуєте сік лимона зі своїх рук.

3. Лінивий кіт.

Вправа допоможе зняти м'язову напругу.

- ❖ Уявіть, що ви лінивий кіт, який щойно прокинувся після приємного довгого сну.
- ❖ Широко позіхніть.

- ❖ Помурчіть як кіт: «мяу-мяу».
- ❖ Тепер витягніть руки, ноги та спинку - і потягніться повільно, як кіт - і розслабтесь.

4. Пір'їнка і статуя

Вправа допоможе зняти м'язову напругу.

- ❖ Уявіть, що ви пір'їнка, що літає в повітрі приблизно десять секунд, ваші руки легенькі та розслаблені, все тіло легеньке (*10 сек*).
- ❖ Раптом ви завмираєте й перетворюєтеся на статую. Напружтесь! Не рухайтесь! (*5 сек*.)
- ❖ Потім повільно розслабтесь, знову перетворюючись на пір'їнку, що літає в повітрі.
- ❖ Повторіть декілька разів. Переконайтеся, аби закінчити вправу пір'їнкою у розслабленому стані.

5. М'яч для зняття стресу.

Вправа знімає м'язову напругу та сприяє масажу руки.

- ❖ Зробіть собі м'ячик для зняття стресу, наприклад, для цього ви можете наповнити повітряні кульки сухим горохом або рисом.
- ❖ Візьміть м'яч у руку, можете взяти два в обидві руки, стисніть м'яч і розслабте руку.
- ❖ Поекспериментуйте зі стисканням м'яча. Знайдіть спосіб, який підходить саме вам, змінюйте швидкість стискання, силу та тривалість стискань так, як буде подобатися.

6. Черепаха

Вправа знімає м'язову напругу.

- ❖ Уявіть, що ви черепаха, яка йде на розслаблену та повільну прогулянку.
- ❖ Уявіть, ніби раптово почався дощик.
- ❖ Щільно згорніться калачик під панциром десь на десять секунд.
- ❖ Уявіть, що знову вийшло сонце, тому можна вилазити з панциря та продовжити розслаблену прогулянку.
- ❖ Повторіть декілька разів. Переконайтеся, що завершуєте вправу прогулянкою, аби тіло було розслаблене.

7. Собачка.

Вправа допоможе зняти м'язову напругу.

- ❖ Уявіть, що ви собачки. У вас є хвостики, вушка та лапки.
- ❖ Уявіть, наче ви гуляли на вулиці й трішки промокли. Струсіть із себе водичку, як це робить собачка, з хвостика, передніх лапок, задніх лапок, спинки, вушок.

8. Затишне місце.

Для відновлення почуття безпеки, зниження тривожності, страху, нормалізації емоційного стану, психічного спокою.

- ❖ Запропонувати дитині пригадати місце, у якому їй було максимально добре, безпечно, вона була спокійна.
- ❖ Нехай дитина зосередиться на деталях, що довкола, хто поруч, які відчуття у тілі. Якщо не може пригадати затишне місце, попросити уявити його.
- ❖ Дитина може намалювати це затишне місце на маленькому папірці і носити із собою [5].

Додаток 3.1. до вищезазначених рекомендацій 2.

ВПРАВИ НА НОРМАЛІЗАЦІЮ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДОРΟΣЛИХ

1. Сейф.

У ситуації, коли Ви відчуваєте певні емоційні переживання, важкі спогади, але не можете зараз їх виплеснути, не шкодячи іншим та/або собі.

- ❖ Можна уявити сейф та «умовно сховати» в нього переживання, емоції, важкі спогади на деяких час та закрити сейф на ключ.
- ❖ Важливо пізніше, коли матимете можливість, наодинці, в спокійній атмосфері, виразити «приховані» переживання, емоції, важкі спогади, як завгодно: порвати папір, помалювати каракулі, виразити на папері, описавши все, що відчуваєте без цензури, поплакати тощо.

2. Вимикаємо агресію.

Вправа допомагає швидко переключитися з агресії на спокійний стан, коли немає можливості одразу виразити емоції.

- ❖ Уявіть, що Ви маєте пульт або вимикач, за допомогою якого можете керувати своєю агресією та тимчасово її вимикати.
- ❖ Подумайте, де цей вимикач розміщений, як він виглядає та уявіть, що натиснувши на нього, Ви припиняєте на певний час злитися.
- ❖ Важливо пізніше, коли матимете можливість, наодинці, в спокійній атмосфері, виразити «приховані» переживання, емоції, важкі спогади, як завгодно: порвати папір, помалювати каракулі, виразити на папері, описавши все, що відчуваєте без цензури, поплакати тощо.

3. Арт-терапевтичний прийом «Викид» («Каракулі»).

Сприяє вираженню негативних емоцій, розслабленню, відновленню внутрішньої рівноваги.

- ❖ Коли Ви відчуваєте сильні негативні емоції, хочете їх виразити, можна взяти листочок паперу, кольорову пастель (кольорові засоби для малювання), звичайні олівці, або навіть ручку (у разі, якщо нічого більш

підходящого немає під рукою), сконцентруватися на своїх емоціях, ситуації, яка спричинила їх і виплескувати свої переживання, малюючи каракулі на папері, важливо малювати до тих пір, поки не відчуєте спокій, якщо листочок закінчився, варто брати новий і малювати, стільки скільки потрібно.

- ❖ Із листочками з каракулями можна зробити все, що захочеться: порвати, пом'яти, викинути тощо.
- ❖ Таким чином можна виражати будь-які емоції.

4. «Ресурсне (безпечне) місце».

Сприяє зниженню напруги та відчуття страху, тривоги, відновленню психологічної рівноваги, відчуття безпеки.

Початкова техніка для створення свого «уявного безпечного місця», в яке потім можна буде повертатися в стресовій ситуації.

- ❖ Виконується в спокійній обстановці, наодинці. Закрити очі, якщо не вдається це зробити, зосередьтеся на якійсь точці у просторі. Спробуйте за можливості розслабитися.
- ❖ Уявіть ландшафт, який Вам подобається. Що це за ландшафт? Як він виглядає? Чи є там тварини або птахи? Уявіть себе в цьому місці. Як Ви виглядаєте, що відчуваєте в цьому місці? Відчуйте запахи, звуки, енергію цього місця тощо *(за можливості спробувати уявити всі деталі цього місця)*.
- ❖ «Спробуйте знайти місце, де Вам буде безпечно і надійно, створіть його в своїй уяві ... Дозвольте собі це ... Воно захищене та цілковито безпечне Головне, Ви знаєте, що тут можна відчувати себе у повній цілковитій безпеці ... Це місце, де ніхто без Вашого дозволу не зможе з'явитися. Уявіть, що в цьому місці є все, аби можна було відчувати себе повністю надійно, безпечно ... Відчуйте як тілесно та емоційно перебувати у безпеці Ви повністю вільні у Ваших уявленнях, спробуйте насолодитися таким безпечним та захищеним місцем Побудьте тут ..., зробіть те, до чого прагне душа Уявіть, що в цьому місці є все, щоб Ви відчували себе повністю надійно, безпечно. Відчуйте як тілесно та емоційно бути в безпеці. Ви повністю вільні у Ваших уявленнях, створіть таке місце, де будете відчувати себе в абсолютній безпеці, захищеності. Побудьте тут, зробіть те, що хочеться ...».
- ❖ «Відчуйте енергію безпечного місця ..., побудьте ще трохи у цьому спокійному місці, знаючи, що завжди зможете сюди повертатися ... Ваше безпечне місце назавжди залишається з Вами ... Насолодіться цим моментом зустрічі та взаємодії ...».
- ❖ «Коли будете готові, можете попрощатися з образом та поступово повертатися у реальність Зробіть глибокий вдих, видих, можете розплющити очі ...».
- ❖ Ви зможете повертатися в це місце, коли відчуватимете страх, тривогу, напругу, потребуватимете відчуття безпеки, самопідтримки, ресурсу, сил та/або позитивних емоцій.

5. Дихання на пониження.

Ця вправа сприяє поверненню ясності, стійкості мислення, зниженню панічної атаки; завдяки цій вправі мозок починає працювати краще, стабілізується емоційний стан, сприяє повернення в ситуацію “тут і зараз”.

- ❖ Вдихати і паралельно рахувати 2-3-4, видихати і рахувати 2-3-4-5-6-7.
- ❖ Повторити кілька разів.

6. Зворотне дихання.

Ця вправа допомагає поверненню ясності, стійкості мислення; мозок починає працювати краще, стабілізується емоційний стан, відновлюється відчуття контролю.

- ❖ Дихання від 0 до 30, зворотній відлік кроками від 0 до 30.
- ❖ Зворотній відлік вдих і видих з 30 до 0, кроками по 3: вдих і видих, кажучи 30 і 27, (30 вдихаючи, 27 - видихаючи) 27 і 24, 24 і 21, 21 і 18, 18 і 15 і т.д. Тобто одночасно дихати і рахувати в умі.

7. Контрольоване дихання.

Ця вправа спрямована на зняття напруги, розслаблення, зниження відчуття страху, тривоги, відновлення психологічного спокою.

- ❖ Глибоко вдихніть, рахуючи до чотирьох. Відтак затримайте дихання і знову поррахуйте до чотирьох.
- ❖ Насамкінець видихніть, також рахуючи до чотирьох. Якщо можете, рахуйте довше.
- ❖ Дихайте в такому темпі 1 хв.

Примітка. Коли людина хвилюється, її дихання прискорюється і стає поверхневим. Для того щоб запобігти надмірним емоційним реакціям під час стресогенних ситуацій, стежте за тим, аби дихання залишалося глибоким і повільним.

8. 5-4-3-2-1. (в трьох модифікаціях).

Допомагає повернутися в ситуацію “тут і зараз”, відновленню відчуття контролю.

Необхідно уважно подивитися довкола та знайти:

✓ *Перша модифікація:*

- 5 речей, які можна ПОБАЧИТИ
- 4 речі, до яких можна ДОТОРКНУТИСЯ
- 3 речі, які можна ПОЧУТИ
- 2 речі, які можна ПОНЮХАТИ
- 1 річ, яку можна СПРОБУВАТИ НА СМАК

✓ *Друга модифікація:*

- 5 речей будь-якого одного ОДНАКОВОГО КОЛЬОРУ/ ГЕОМЕТРИЧНОЇ ФОРМИ.
- 4 речі, які РУХАЮТЬСЯ.
- 3 речі, які можна ПОЧУТИ.
- 2 речі, які можна ПОНЮХАТИ.
- 1 річ золотистого кольору.

✓ *Третя модифікація:*

Назвати 5 предметів, які БАЧИШ, назвати їх форму, колір.

Назвати 4 ВІДЧУТТЯ, які відчуваєш у своєму тілі прямо зараз. Це можуть бути відчуття дотику до поверхні стільця чи будь-які інші.

Назвати 3 звуки, які ЧУЄШ.

Назвати 2 приємні ЗАПАХИ, які любиш.

СКАЗАТИ щось добре про себе. Щось одне - гарне, позитивне.

9. Дихання ніздрями.

Вправа допомагає повернутися у стан “тут і зараз”, відчути стійкість, ясність, покращити роботу мозку, підняти настрій.

- ❖ Прикрити одну ніздрю пальцем, вдихнути глибоко відкритою ніздрюю (лівою), затримати дихання на кілька секунд, змінити положення пальця руки, глибоко видихнути іншою ніздрюю (правою), потім навпаки: вдихаємо - правою, видихаємо - лівою.
- ❖ Необхідно глибоко подихати животом.
- ❖ Повторити вправу 3 рази на одну ніздрю, можна поперемінно спочатку однією, потім іншою, всього 6 разів. Достатнього ефекту можна досягти повторюючи виконання вправи по 9 разів на кожную ніздрю, в цілому 18 разів.

10. Простукування.

Вправа сприяє зниженню напруги, в тому числі, м'язової; вираженню негативних емоцій, які могли залишитися в тілі після переживання стресової ситуації, наприклад, вибух, проліт ракети поряд, відновленню психологічного спокою. Допомагає при відчутті страху, тривоги, неприємних відчуттів у тілі після стресової ситуації.

- ❖ Стати ногами на підлогу, відчути опору під ногами.
- ❖ Почати долонями двох рук плескати повністю по всьому тілу, спочатку стопи, гомілки, коліна, і вище, живіт, спину, кожную руку, шию, грудну клітку, плечі.
- ❖ Виконувати до 10 хвилин, поки не зникнуть негативні відчуття в тілі, або не відчуєте, що цього достатньо.

11. Таємний тапінг.

Вправа допомагає заспокоїтися.

- ❖ По черзі необхідно натискати великим пальцем на подушечки кожного пальця, поки не відчуєте заспокоєння.

12. Самомасаж.

Вправа допомагає зняти напругу, розслабитися, відновити відчуття безпеки, спокою.

- ❖ Притисніть великі пальці до скронь, а решту виверніть так, щоб вони обіймали потилицю.
- ❖ У такому положенні масажуйте скроні 1-2 хв. Робіть такий масаж до 10 разів на день, зокрема перед сном.

Примітка. Якщо стане нагода, масажуйте одне одного, насамперед діток. Їм найбільше потрібна ваша підтримка та відчуття захисту і спокою.

13.Метелик.

Вправа спрямована на зняття напруги, розслаблення, відновлення відчуття безпеки, спокою, внутрішньої рівноваги.

- ❖ Схрестити руки на грудях, щоб права кисть лягла на ліве плече, ліва - на праве.
- ❖ Почати повільно по чергово плескати руками з плечей до ліктів.
- ❖ Можна простукувати по черзі руками: плескати один раз правою рукою, другий раз - лівою, по черзі.

*Додаток 3.2. до Заняття 3.
Авторські казки для дітей 2-3 та 4-6 років
«Подорож до маленьких Помічників / Друзів, які живуть в укритті»
та інструкція з використання*



Використання авторських казок «Подорож до маленьких Помічників / Друзів, які живуть в укритті» рекомендоване з метою психологічного супроводу процесу знайомства, переміщення та перебування в укритті вихованців закладів дошкільної освіти України під час повітряних тривог.

Модифіковані казки розраховані як на дітей молодшого дошкільного віку від двох до трьох років, так і на дітей середнього та старшого дошкільного віку (від чотирьох до шести років).

Запропонована авторська казка «Подорож до маленьких Помічників / Друзів, які живуть в укритті» вперше була апробована та застосована для знайомства дітей дошкільного віку з приміщенням укриття на базі закладів дошкільної освіти Дніпровського району міста Києва: ДНЗ №554 (загального

типу) та ДНЗ №501 (компенсуючого типу, спеціального для дітей із порушенням зору) у вересні 2022 року.

Вибірка складалася з 80-90 дітей, віком від 2 до 7 років. Після імплементації розробленої нами психологічної казки, було проведено спостереження за вихованцями ЗДО та бесіди з педагогами, задля виявлення ефективності дії розробленого метафоричного інструменту з метою сприяння психологічному супроводу дітей в укриття під час повітряних тривог.

В результаті застосування, було виявлено такі зміни:

1. Поведінка дошкільників в укритті вказувала на «відносно почуття певної безпеки» під час повітряних тривог. Зі спостереження за перебуванням дітей на вулиці «дошкільники самі починали відразу збиратися, якщо були на вулиці та навіть швидше вихователів бігли в укриття; самі вели дорослих, тих, які перебували поряд із дітьми, в укриття. І найцікавіше, під час тривог нікого з педагогів із укриття не відпускали, якщо їм треба було вийти, починали вмовляти, говорили, щоб там небезпечно. Деякі діти навіть не хотіли йти із укриття, коли батьки їх забирали під час тривоги».

Примітка: Оскільки при застосуванні розробленої казки нами не було детально проведено дослідження впливу метафоричного інструменту на соціальні прояви поведінкових аспектів дошкільників та їх наслідки, ми рекомендуємо в свою чергу виважено ставитися до наслідків, отриманих на практиці в результаті застосування психологічної казки. Ми спробували мінімізувати неочікувані наслідки на психіку дітей за допомогою детального опрацювання цілі та задач розробки подібного роду інструментарію впливу, адже нашою головною метою було сприяння психологічному супроводу процесу знайомства, переміщення та перебування в укритті вихованців закладів освіти України під час повітряних тривог.

2. Досвід роботи з вихованцями середнього та старшого дошкільного віку частково призвів до доповнення загального сценарію розробленої психологічної казки казковими елементами та новими деталями, вигаданими дітьми, які пов'язані зі здатністю «Друзів-Помічників» оберігати та захищати дітей під час перебування в укритті (до прикладу, наявність у Дізі та Скай «Суперзброї» та «Захисного Куполу» над укриттям, створеного іграшками тощо).

3. Досвід творчого підходу у роботі з дітьми призвів до актуалізації у дошкільників власних подієвих копінг-стратегій під час перебування в укритті. «Діти середньої та старшої групи одного із ЗДО з власної ініціативи часто співали всі разом обрані ними пісні, до прикладу: "Стефанія", "Червона калина", "Батько наш Бандера" та гімн України, роблячи це часто під час вибухів і під час крокування в укриття задля власної психологічної стабілізації.»

Важливо відмітити, що дошкільники, до яких було застосовано казку, поводити себе в укритті «відносно спокійно», не плакали, проявляли інтерес до ігор, малювання, часто спілкувалися з дорослими та однолітками, виявляли інтерес до слухання казок.

КАЗКА
«ПОДОРОЖ ДО МАЛЕНЬКИХ ПОМІЧНИКІВ / ДРУЗІВ,
ЯКІ ЖИВУТЬ В УКРИТТІ»
(для дітей 2-3 років)
та інструкція з її використання

Авторська казка	Рекомендації
Фахівець психологічної служби ЗДО, вихователь або вихователь-методист: «Зараз ми з вами підемо в один Будиночок, ми будемо інколи туди приходити. Це незвичайний будиночок, в ньому живуть іграшки - Собачка та Корівка, це їхній дім. Корівку звати Дізі, а Собачку - Скай».	<i>Надалі важливо переміститися до укриття з метою ознайомлення із героями та їхнім «безпечним будиночком» (героїв можливо змінити, відповідно до того, які іграшки у Вас є)</i> <i>Варто зазначити, що знайомство з укриттям доречно проводити окремо з кожною групою дітей ЗДО (10 дітей), аби фахівець під час оповідання казки міг охопити увагою кожн(у)/ого; до того ж, аби кожна дитина була у полі зору фахівця та мала візуальний чіткий доступ до психолога (могла добре бачити не лише його, але й наочний матеріал (картинки, іграшки); могла добре його чути).</i>
Одного разу Дізі та Скай зустрілися в парку розваг, весь день гралися та потоваришували. Відтоді вони завжди разом живуть у Будиночку Укритті. Так вони стали найкращими друзями. Їм дуже подобається жити у своєму Будиночку, тут добре та безпечно. Вони граються, розмовляють один із одним, їм тут весело. Але інколи Дізі та Скай хочуть / погратися з новими друзями, або хочуть побавитися з дітками, або хочуть провести час разом із дітками (варто обрати на вибір проактивне	<i>Продовжувати в укритті розповідати казку, показуючи героїв дітям в укритті.</i> <i>Під час розповіді педагог показує дітям іграшки та користується наочним матеріалом.</i>

<i>бажання героїв). Тому іноді ми спускатимемося до них у Будиночок, будемо тут гратися, малювати, збирати конструктор, проводити весело час разом, бо Дізі та Скай полюбляють дивитися як граються малята, слухати як дорослі читають казки.</i> <i>Ми спускатимемося до Будиночку Укриття, коли лунатиме сирена, щоб бути разом усім садочком. Звуком сирени наші Супергерої повідомлятимуть нас про те, що нам потрібно спуститися в найбезпечніше місце. Цим місцем у садочку є Будиночок Укриття Дізі та Скай.</i> <i>Дізі та Скай нас теж захищатимуть, тут ми будемо у безпеці.</i>	
<i>Вихователь: «А тепер Дізі та Скай хочуть познайомитися з кожним із вас (кожна дитина по черзі тримає в руках іграшки та називає своє ім'я).</i> <i>Які ви молодці ... Дізі та Скай було дуже приємно з вами познайомитися, а тепер вони хочуть піти (наприклад, на шафу), тут вони чекатимуть на нас під час повітряних тривог та захищатимуть нас (важливо, аби саме ці іграшки залишалися весь час в укритті)».</i>	

Примітка: Імена персонажів казки підібрано з сучасних мультфільмів «Супер крила» та «Щенячий патруль». Вказані герої допомагають іншим людям і тваринкам, що привертає неабияку увагу дошкільнят, виступають символом для миттєвого пригадування та позитивним «якорем».

(Герої можуть бути замінені, відповідно до того які іграшки є в наявності)

З досвіду роботи, у разі, якщо та чи та дитина відчуватиме страх, можна надати потримати одну з іграшок до рук дитини, зазначивши, що Дізі та Скай побачили, що ти засмути(лася)/вся і захотіли підійти до тебе, аби побути поряд та підтримати. До того ж важливо при цьому вербально наголосити, що «ми всі разом, я та інші дорослі зроблять все, щоби тебе захистити;окрім цього, нагадати, що нас усіх захищають наші Супергерої (можна застосувати Захисники неба), а також наші Друзі.

У разі необхідності залучення до певної групи дітей у садочку новоприбулої дитини, рекомендоване ознайомлення її із авторською казкою «Подорож до маленьких Помічників / Друзів, які живуть в Укритті» та казковими Друзями Дізі та Скай, які там мешкають.

Окремо, можна запропонувати час від часу, аби діти віталися з Дізі та Скай, щоб кожен мав можливість періодично потримати в руці іграшки по черзі

(мається на увазі кожна група дітей, які перебувають в різних кімнатах укриття), з метою підтримання у дітей стійкого інтересу, активізації пам'яті дітей та процесу психологічного «якоріння».

Наочність до казки

Представлення дітям Героїв.



Знайомство Героїв у парку розваг.



Дізі та Скай обрали Будиночок Укриття



Граються разом в Укритті, живуть дружно

Кінець казки



КАЗКА
«ПОДОРОЖ ДО МАЛЕНЬКИХ ПОМІЧНИКІВ / ДРУЗІВ,
ЯКІ ЖИВУТЬ В УКРИТТІ»
(для дітей 4-6 років)
та інструкція з її використання



Використання авторської казки «Подорож до маленьких Помічників / Друзів, які живуть в укритті» рекомендоване з метою психологічного супроводу процесу знайомства, переміщення та перебування в укритті дошкільників закладів освіти України під час повітряних тривог.

Казка розрахована на дітей віком від чотирьох до шести років.

Авторська казка	Рекомендації / Примітки
Вихователь: «Діти, зараз ми з вами підемо в один незвичайний будиночок, який інколи ми будемо навідувати. Там живуть наші друзі - Собачка та Корівка, це їхній Будиночок. Корівку звати Дізі, а Собачку - Скай».	<i>Надалі важливо переміститися до укриття з метою ознайомлення із Героями та їхнім «безпечним Будиночком Укриттям», продовжуючи вже на місці розповідати казку, показуючи Героїв дітям в укритті.</i> <i>Примітка: Імена персонажів казки підбрано з сучасних мультфільмів «Супер крила» та</i>

	<i>«Щенячий патруль».</i> <i>Вказані герої допомагають іншим людям і тваринкам, що привертає неабияку увагу дошкільнят, виступають символом для миттєвого пригадування та позитивним «якорем».</i> <i>(Герої можуть бути замінені, відповідно до того які іграшки є в наявності)</i>
Одного разу Дізі та Скай зустрілися в парку розваг, весь день гралися і подружилися. Після цього маленькі Друзі багато часу проводили разом, розважалися, їм було весело. Одного дня, коли Дізі та Скай поверталися з ігрового майданчику, почули дзвінкий та щасливий сміх дітей, який лунав із нашого садочку і їм стало цікаво, що це за місце Вони вирішили зайти до нас і побачили як веселяться та граються дітки. Нашим маленьким Дружам тут дуже сподобалося, вони провели поряд із дітками у садочку весь день, спостерігали як дітки бавилися, гралися, відпочивали, з усмішкою поверталися до батьків. Дізі та Скай дуже сподобалося в нашому садочку і вони вирішили тут залишитися аби проводити час разом (можна застосувати бавитися / веселитися) із нами. Вони почали шукати затишне місце у дитячому садочку, щоб тут оселитися та жити дружно разом. І наші маленькі Помічники знайшли таке місце - дивовижний Будиночок Укриття. Вони спустилися туди, роздивилися кімнати, іграшки, які там є. Їм	<i>Продовжувати в укритті розповідати казку, показуючи Героїв дітям в укритті.</i> Примітка до казки: <i>З досвіду роботи, у разі, якщо та чи та дитина відчуватиме страх, можна надати потримати одну з іграшок до рук дитини, зазначивши, що Дізі та Скай побачили, що ти засмути(лася)/вся і захотіли підійти до тебе, аби побути поряд та підтримати. До того ж важливо при цьому вербально наголосити, що «ми всі разом, я та інші дорослі зроблять все, щоби тебе захистити; окрім цього, нагадати, що нас усіх захищають наші Супергерої (можна застосувати Захисники неба), а також наші Друзі.</i> <i>У разі необхідності залучення до певної групи дітей у садочку новоприбулої дитини, рекомендоване</i>

сподобалося, стало затишно, тому вони вирішили тут залишилися. Відтоді Дізі та Скай живуть у Будиночку Укритті разом і ніколи не розлучаються. До цього Будиночку Укриття ми спустатимемося під час повітряних тривог, коли наші Супергерої (можна застосувати <i>Захисники неба</i>), сповіщатимуть нам, що їхня Суперзброя активована і вони знищують все, що летить. Але в цей час ми мусимо перебувати в найбезпечнішому місці в садочку, цим місцем є Будиночок Укриття Дізі та Скай. Кожного разу, під час повітряної тривоги Дізі та Скай очікують із нетерпінням, що до них завітають дітки, щоб у безпечному місці перечекати тривогу та разом погратися, помалювати, зібрати конструктор, послухати казочки та оповідання, які читатимуть дорослі. Кожного разу, коли лунатиме сигнал тривоги ми всім садочком будемо спускатися до Будиночку Укриття, в це найбезпечніше місце, де на нас чекатимуть наші Друзі Дізі та Скай, які теж нас захищатимуть. Наші маленькі Помічники створили чарівний купол над нашим Укриттям, щоб охороняти нас під час повітряних тривог. А тепер Дізі та Скай хочуть познайомитися з кожним із нас (кожна дитина по черзі тримає в руках іграшки та називає своє ім'я). Дізі та Скай було дуже приємно з нами познайомитися, а тепер вони хочуть трохи відпочити та піти (до	ознайомлення її із авторською казкою «Подорож до маленьких Помічників / Друзів, які живуть в Укритті» та казковими Друзями Дізі та Скай, які там мешкають. Окремо, можна запропонувати час від часу, аби діти віталися з Дізі та Скай, щоб кожен мав можливість періодично потримати в руці іграшки по черзі (мається на увазі кожна група дітей, які перебувають в різних кімнатах укриття), з метою підтримання у дітей стійкого інтересу, активізації пам'яті дітей та процесу психологічного «якоріння».
---	--

<i>прикладу на шафу), саме тут вони чекатимуть на нас під час повітряних тривог та захищатимуть нас (важливо, аби саме ці іграшки залишалися весь час в укритті на видному місці в полі зору дітей).</i>	
---	--

Реакції дорослих людей на екстремальні ситуації та відповідні способи взаємодії при різноманітних станах

Реакції на екстремальну ситуацію	Тривалість реакції	Ознаки (зовнішні прояви)	Алгоритм надання психологічної допомоги	Примітка
ІСТЕРИКА (ІСТЕРИЧНИЙ НАПАД)	Як правило, кілька хвилин, рідше - кілька годин	❖ зберігається свідомість; ❖ людина робить надмір рухів; ❖ театральні пози, жестикуляція; ❖ мова емоційно насичена, швидка; ❖ інколи людина голосно плаче, кричить, ридає; ❖ може бути нестримний сміх.	1. Виведіть усіх глядачів, створіть спокійну обстановку, залишіться з потерпілим наодинці <i>(якщо це є безпечним для Вас)</i>; 2. Вчиніть будь-яку несподівану дію, здатну привернути його увагу <i>(до прикладу, різко і голосно вдарити по столу, з гуркотом кинути предмет на підлогу, неочікувано для істерика приснути невелику кількість води на обличчя тощо)</i>; 3. Говоріть при цьому впевненим тоном, адже істерика - це своєрідне прохання про «впевнену допомогу». 4. Після істерики спостерігається занепад сил, тому необхідно вкласти людину спати і періодично спостерігати за її станом.	Необхідно пам'ятати, що істерика належить до емоційного стану, який здатний заражати інших оточуючих та підкріплювати істеричну дію потерпілого. Саме тому, рекомендоване виведення з поля зору істерика кола оточуючих. Варто уникати таких слів, як «заспокойся» та застосування інструкцій із часткою «не», «ні», оскільки мозок не здатний їх сприймати навіть у оптимально нормальному стані. Потурання бажанням істерика може призвести до невільної підтримки його переконання, що власною поведінкою можна досягти чогось «оптимально позитивного».

ПЛАЧ	Як правило триває від кілька хвилин, рідше - кілька годин	❖ тремтіння губ; ❖ пригнічений вираз обличчя; ❖ обличчя напружене; ❖ ознак збудження немає (на відміну від істерики); ❖ людина плаче чи намагається стримувати сльози.	1. Знайдіть безпечне місце, де немає людей. 2. Попросіть дозволу побути поруч. Установіть фізичний контакт: візьміть за руку, покладіть свою долоню на плече або на спину, можна при цьому гладити по голові - дайте відчути, що Ви поруч; 3. Дайте можливість виплакати й виговоритися. Ваше завдання – вислухати. 4. Застосовуйте прийоми активного слухання, вони допоможуть звільнитися від горя: періодично вимовляйте "авжеж", "так", кивайте головою - ці прийоми допоможуть виплеснути емоції, вилити горе; повторюйте уривки фраз, у яких людина описує свої почуття (наприклад, «тобі сумно», «самотньо», «ти стомився» тощо); говоріть про свої почуття й почуття потерпілого. 5. Варто припинити намагання заспокоїти (до прикладу, словами: «Не плач, все буде добре», «Досить плакати», «Ти ж чоловік – кріпися» або «Ти ж жінка, а жінка зможе витримати все»), дайте можливість	Це природний цілитель. ВАЖЛИВО! Не можна говорити «Я розумію те, що Ви відчуваєте». Просто БУДЬТЕ ПОРУЧ!!! (Посидьте поряд, підтримайте, без коментарів). Варто пам'ятати, якщо довго стримувати сльози, то емоційної розрядки не відбувається, і, відповідно, не приходить полегшення. Внутрішнє напруження може завдавати шкоди фізичному й психічному здоров'ю.
--------------------	--	--	---	---

			виплакати. 6. Варто утриматися від задавання питань та надання рад. Ваше завдання - вислухати!	
НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ	Триває від декількох секунд до кількох годин.	❖ нервові тремтіння починається зненацька, одразу після травматичної події чи через певний час після її закінчення; ❖ тремтить усе тіло чи окремі його частини (людина не може втримати в руках дрібні предмети, випити води запалити цигарку тощо); ❖ реакція триває досить довго, до кількох годин; ❖ після реакції людина відчувається дуже втомленою і потребує відпочинку.	1. Необхідно посилити тремтіння. Задля цього, візьміть потерпілого за плечі й почніть його трясти впродовж 10-15 секунд. 2. Попередньо пояснити для чого Ви це робите, в іншому разі Ваші дії можуть бути сприйняті як прояв агресії. 3. Після того, як тремтіння припиниться, дайте можливість відпочити (можна зняти взуття (як і в багатьох інших випадках)). Добре, якщо він зможе заснути.	Після травматичної події може з'явитися неконтрольоване тремтіння (за власним бажанням його припинити не можна). Здається ніби людина дуже змерзла, однак це не так., адже через тремтіння організм звільняється від надмірного напруження. Цю реакцію зупинити не рекомендовано, оскільки у разі, якщо «розрядка» не відбудеться, в тілі залишаться м'язові затиски, внаслідок чого людина страждатиме від болів у м'язах, можуть початися психосоматичні розлади, зокрема, шлунково-кишкового тракту, артеріальна гіпертензія тощо. Не можна обіймати або тулити до себе так само, як і намагатися зігріти, укрити чимось теплим. Протипоказано заспокоювати, говорити, аби опанувала себе та свій стан.

				<i>Важливо:</i> Вміти відрізнити звільнення від нервового напруження через тремтіння від дрижання через знесилення і переохолодження (у цьому випадку людину потрібно добре зігріти).
РУХОВЕ ЗБУД ЖЕННЯ	Тривалість від кількох секунд до кількох годин. На зміну може прийти нервове тремтіння, плач чи агресивна поведінка.	❖ різкі рухи, часто безцільні й безглузді дії; ❖ неприродне швидке голосне мовлення (людина говорить без перестану; іноді безглузді речі); ❖ часто не реагує на зовнішні впливи (на зауваження, прохання, вказівки тощо).	1. Пам'ятайте, що постраждалий може завдати ушкоджень як собі, так і оточуючим. 2. Використовуйте прийом «обхоплення»: перебуваючи позаду, просуньте свої руки потерпілому під пахви, притуліть його й злегка схиліть на себе. 3. Ізолюйте потерпілого. Нехай поруч буде якомога менше людей. Проте не залишайтеся наодинці, це може бути небезпечно! 4. Дайте можливість «розрядитися». Наприклад, виговоритися чи зробити щось, пов'язане з високим фізичним навантаженням. Можна виконати таку вправу (вдихаємо на 4, видихаємо на 7). 5. Демонструйте доброзичливість, навіть якщо Ви не згодні з чимось. 6. Уникайте звинувачень, краще	Іноколи потрясіння настільки сильне, що людина відчуває розгубленість і не в змоззі зрозуміти, що відбувається довкола, де безпека, а де порятунок. При цьому втрачається здатність логічно мислити і приймати рішення (не знаходить собі місця, поводить як зацькований звір, який намагається немов би то вирватися з клітки). Не можна сперечатися, сваритися з потерпілим, вдаватися до прямої агресії. Уникати ставити питання. Категорично оминати фрази з часткою «не», що стосуються небажаних дій (до прикладу, «Не біжи», «Не розмахуй руками», «Не кричи»). Якщо висловлюватися таким чином, то людина буде чути протилежне: «Біжи! Розмахуй

			скажіть про своє ставлення до дій людини: «Ти дуже знервований. Тобі хочеться все розбити. Може, разом спробуємо знайти вихід із цієї ситуації?». Якщо звинувачувати, можна стати об'єктом агресії! 7. Говоріть спокійним тоном про його стан та почуття («Тобі хочеться щось зробити, щоб це припинилося. Ти хочеш сховатися від того, що відбувається»). 8. Масажуйте постраждалому «позитивні» точки.	руками! Кричи!», збудження зростатиме. Варто говорити: «Зупинися», «Йди зі мною», «Опусти руки», «Спробуй говорити тихіше, повільніше».
АГРЕСИВ НА ПОВЕДІН КА	Тривалість досить довгий час. Прояви злості та агресії можуть тривати довго і заважати нормальному функціонуванню потерпілого і тих, хто знаходиться поруч. Агресію необхідно	❖ дратівливість; ❖ невдоволення; ❖ гнів; ❖ намагання вдарити когось; ❖ удари руками по чомусь (до прикладу в стіну тощо); ❖ словесні образи, лайка; ❖ м'язове напруження; ❖ підвищення кров'яного тиску; ❖ м'язова напруга, стиснуті зуби і часте важке дихання.	1. Скоротити кількість оточуючих. 2. Створити за можливості безпечний простір до 6 метрів. 3. Мінімальний зоровий контакт, прямий контакт в очі може спровокувати протистояння. Уникати стояти над особою, зберігати відкрите положення тіла та долоней. 4. Спробувати визначити фактори, які провокуючи агресивні реакції і за можливості їх усунути. 5. Дати можливість виразити агресію екологічно прийнятно. 6. Доручити роботу, пов'язану з	Агресія є мимовільним способом зменшення суттєвого внутрішнього напруження. Не рекомендовано ігнорувати агресивну поведінку, оскільки це може спричинити виникнення небезпечних наслідків: через втрату контролю людина в стані агресії може здійснити необдумані вчинки, завдати шкоди собі чи іншим. Уникати залишатися наодинці з агресивною людиною, особливо з озброєною.

	конструктивно виразити за рахунок кидання чогось важкого в сприйнятне місце, організованого крику, фізичного навантаження (надати інструкцію зробити щось або допомогти зробити).		високим фізичним навантаженням. 7. Бути доброзичливим. Навіть якщо Ви незгодні, не сперечатися, інакше агресія буде спрямована на Вас. 8. Дати можливість виговоритися перш ніж говорити самому. Вислови слід робити лише стосовно поведінки людини, а не її психологічних особливостей. 9. Агресію може зменшити страх покарання у разі, якщо потерпілий не має на меті отримати вигоду від своєї агресивної поведінки (наприклад, домогтися чогось, змусити оточуючих діяти певним чином); якщо покарання строге і ймовірність його здійснення велика.	
СТРАХ	Тривалість від кількох секунд і до кількох годин.	❖ напружені м'язи, особливо обличчя, інколи - стиснуті зуби; ❖ прискорене серцебиття, прискорене поверхневе дихання; ❖ знижений контроль власної поведінки, стан панічного жаху може спонукати до	1. Покласти руку постраждалого собі на зап'ястя, щоб він відчув Ваш пульс і зрозумів, що Ви спокійні. Це стане для нього сигналом: «Я – поряд, ти не один». 2. Спокійне, глибоко, рівне дихання. Необхідно спонукати потерпілого дихати в одному ритмі з Вами. 3. Якщо потерпілий говорить, вислухати його. Продемонструвати	Страх - емоція, яка виникає у ситуації загрози фізичному та соціальному благополуччю людини, спрямована на джерело реальної або уявної небезпеки, є наслідком впливу травматичних чинників або сигналом загрози їх повторної дії. Страх може виявлятися через побоювання, переляк, жах або

		втечі; ❖ інколи заціпеніння / нервове збудження, агресія; ❖ порушення усвідомлення себе, того, що відбувається навколо; ❖ безпорадність.	зацікавленість, розуміння, співчуття. 4. Зробити потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла *(Див. примітку знизу). 5. Можна виконати дихальні вправи, які було розглянуто у занятті 2-3 (до прикладу, вправу «Метелик» тощо). 6. Якщо ситуація вимагає швидкого реагування, продемонструвати, як саме необхідно діяти, сказати: «Роби, як я». <i>Примітка.</i> *Стосовно легкого масажу необхідно пам'ятати, у разі, якщо людина пережила війну або насилля, це робити категорично заборонено.	паніку. Якщо страх панічний - потерпілий може заціпеніти, втікати, агресивно поводитися, намагатися захистити себе тощо. Контроль поведінки, як і ситуації знижується, людина неусвідомлює себе, свою поведінку, дії, погано розуміє що відбувається навколо. Варто пам'ятати, що страх – це корисна емоція, яка допомагає уникнути небезпеки і вижити. Саме тому боротися зі страхом потрібно лише тоді, коли він надмірний, заважає жити й виживати. Якщо у людини виникає страх або побоювання до / під час руху в укриття, або під час перебування в безпечному місці, важливо пояснювати раціональними фактами, чому зараз вона в безпеці (до прикладу, ми зараз перебуваємо у найбезпечнішому місці в садочку, двері зачинені на ключ, вони броньовані, до нас ніхто сторонній не зайде, нас захищає ППО, ми всі разом тощо). Доречно використати вправи на
--	--	---	--	--

				повернення чіткості та ясності мислення, відновлення почуття безпеки та захищеності.
СТУПОР	Тривалість від кількох хвилин до кількох годин.	❖ різке зменшення або повна відсутність рухів і мовлення, коли людина немовби застигає, не реагуючи на зовнішні впливи (шум, світло, дотик, слова, звертання тощо; може стосуватися навіть вибухів, пострілів); ❖ завмирання в певній позі, заціпеніння, стан повної нерухомості; ❖ можливе виникнення напруги певних м'язів, наприклад, шиї, спини, рук, стегон.	1. Необхідно зігнути потерпілому пальці на обох руках і притиснути їх до долонь, великі пальці згинати не потрібно. 2. Кінцівками великого й вказівного пальців помасажувати точки, розташовані на лобі, над очима посередині між лінією росту волосся й бровами, чітко над зіницями. 3. Також можна придавити точку Хе-гу. Можна натиснути на початок нігтьової пластини. 4. Долоню вільної руки покласти на груди потерпілого. Налаштувати свій подих під ритм його подиху. 5. Оскільки людина, перебуваючи в ступорі чує та бачить, можна сказати їй на вухо, тихо, повільно й чітко те, що може викликати сильні емоції (краще за усе це працює з умовно «незручним або негативним для людини контекстом»).	Одна із найсильніших захисних реакцій організму, спостерігається після дуже сильної травмівної події, коли людина витрачає багато енергії на виживання; сили на контакт із навколишнім світом відсутні. ВАЖЛИВО! У стані ступору людина чує те, що їй говорять, розуміє, що відбувається навколо, але відреагувати, відповісти на зовнішні впливи, можливу небезпеку не може. Під час допомоги людині у такому стані необхідно говорити про те, що Ви зараз будете робити (наприклад, зараз я доторкнуся до Вашої руки тощо). Якщо ступор затримається надовше, настане фізичне виснаження. Людина з таким проявом потребує першочергової допомоги.
АПАТІЯ	Тривалість від кількох днів до	❖ байдуже ставлення до оточуючих;	1. Поставити кілька запитань: Як Вас звати? Як себе відчуваєте? Чи	Апатія може розвиватися після ситуації, коли людина переживає

	кількох тижнів.	❖ млявість; ❖ загальмованість; ❖ мова повільна з великими паузами, беземоційна; ❖ відчуття втоми, людина не може ні рухатися, ні говорити, будь-які рухи та слова даються з великими труднощами; ❖ всередині порожнеча, зневіра, немає сил проявити свої почуття та емоції.	хочете їсти/пити? Яка Вам потрібна допомога? 2. Провести до місця відпочинку, допомогти зручно влаштуватися. 3. Взяти за руку або покласти руку на чоло. 4. Дати можливість полежати, відпочити або поспати. 5. Якщо можливості відпочити немає, то бути поруч із потерпілим, зробити щось разом (прогулятися, випити чаю, допомогти комусь).	серйозну невдачу, втрату сенсу свого існування, діяльності. Може бути наслідком того, що не вдалося виконати поставлене завдання або врятувати когось. Переживаючи зазначений стан людина відчуває сильну втому, їй не хочеться ні рухатися, ні говорити: кожен рух, кожне слово потребує значних зусиль, вона не має сил навіть на виявлення почуттів, відчуває безпорадність, марність зусиль перед життєвими труднощами. В разі, якщо людину залишити без допомоги у такому стані, апатія може розвинути в депресію: важкі і болісні емоції, пасивність, відчуття провини, відчуття безпорадності перед будь-якими життєвими труднощами, спроби суїциду тощо.
МАЯЧНЯ ТА ГАЛЮ ЦІНАЦІЇ		Маячня- сукупність різноманітних уявлень, ідей, суджень та умовиводів, що не відповідають дійсності, у помилковості яких неможливо переконати.	1. Стежити аби потерпілий не нашкодив собі й оточуючим. Дати випити води у разі бажання. 2. Забрати предмети, що потенційно можуть нести загрозу та бути небезпечними. 3. Відвести у відокремлене місце,	Травмівна ситуація може призвести до сильного нервового напруження, порушити рівновагу організму, негативно вплинути не лише на фізичне, але й на психічне здоров'я. Варто пам'ятати, що ці

		Інколи маячня супроводжується переживанням страху, тривоги, відчуттям небезпеки. Галюцинації - мимовільне сприйняття (зорове, слухове, смакове, дотикове, нюхове) неіснуючих об'єктів, які особистість вважає реальними. Галюцинації спостерігаються не лише у разі психічних захворювань, а й при отруєннях, психічних травмах, сильних психологічних потрясіннях, тривалих очікуваннях тощо.	не залишати одного. 4. Говорити із постраждалим спокійним голосом. Погоджуватися з ним. 5. Необхідно викликати фахівців (психіатра) або транспортувати потерпілого із відповідним супроводом до медичного закладу. <i>Уникати!</i> Переконувати потерпілого в хибності його уявлень та галюцинацій. У такій ситуації це зробити неможливо.	екзистенційні переживання можуть спровокувати чи загострити вже наявні психічні захворювання.
--	--	---	--	--

МІСЦЕ ДЛЯ ЗАПИСІВ

Додаток 5. до Заняття 6. [28].

Реакції дітей дошкільного віку на екстремальні ситуації та відповідні способи взаємодії при різноманітних станах

Реакції на екстремальну ситуацію	Ознаки (зовнішні прояви)	Алгоритм надання психологічної допомоги	Примітка
ІСТЕРИКА	❖ зберігається свідомість; ❖ дитина робить надмір рухів; ❖ театральні пози, жестикуляція; ❖ мова емоційно насичена, швидка; ❖ інколи голосно плаче, кричить, ридає; ❖ може бути нестримний сміх.	1. Позбавитись глядачів, створити спокійні умови, залишитися з дитиною наодинці. 2. Вчинити будь-яку несподівану дію, здатну привернути увагу (до прикладу, різко, з гуркотом кинути предмет на підлогу тощо); Варто уникати таких слів, як «заспокойся» та застосування інструкцій із часткою «не», «ні», оскільки мозок дитини не здатний їх сприймати навіть у оптимально нормальному стані. 3. Після істерики приходить втома. Покласти дитину спати, до прибуття батьків спостерігати за її станом. Пам'ятати про первинні потреби. 4. Категорично неможна потурати бажанням	

		дитини, підтримуючи переконання, що такою поведінкою можна досягти чогось позитивного.	
СТРАХ	❖ прискорене серцебиття та прискорене поверхнєве дихання; ❖ говорить пришвидшено, поспішно або мовчить; ❖ рухи різкі, відривчасті; ❖ тремтіння кінцівок, губ; ❖ наляканий, засмучений стан; подекуди спостерігається плач; ❖ відсутність збудження, надмірної активності (може не рухатися, «забитися» в куточок, сховатися від усіх, стає незвично тихим).	1. Важливо бути поряд із дитиною, оскільки категорично неможна залишати її саму у такому стані. В разі, якщо постраждало декілька дітей, до допомоги необхідно залучити іншого дорослого (помічника вихователя, іншого фахівця тощо), щоби побув разом із дитиною. Головне врахувати наявність емоційної стабільності залученої людини, тобто щоб вона сама не потребувала на цей час ППД та вміла контролювати власну поведінку. 2. У разі, якщо дитина захоче розповісти про свої переживання, страхи, спогади про подію, вислухайте її без критики чи сумніву; пам'ятайте, дитина може говорити одне й теж саме декілька разів; виражайте співчуття та підтримку. Дайте можливість дитині говорити стільки, скільки вона задля цього потребує. Уникайте перебивання, критики та знецінення думки дитини. 3. Якщо дитина захоче обійняти, просто обійміть її. 4. У разі, якщо дитина намагатиметься плакати, дозвольте їй це. Адже, таким чином вона виражає свої емоції. При цьому варто демонструвати своєю поведінкою, що дитина не одна, Ви поруч тощо. Виражайте доброзичливість і підтримку дитині. 5. Пам'ятайте про первинні потреби дитини; про	

		те, що допомогу необхідно надавати в більш-менш оптимально «безпечному місці»; уникаючи кадрів смерті, поранень тощо. Можна запропонувати дитині виконати вправу на стабілізацію: «Квітка та свічка», «Затишне місце», «Метелик» тощо.	
ШОК	❖ спостерігається стан збудження (підвищена рухова активність, може намагатися цілеспрямовано кудись бігти, зробити якусь дію, стан рухового напруження) або може мовчати; ❖ стан збудження і мовчання одночасно (може кудись намагатися бігти, але не говорить, куди і чому, намагається втікти, щоб щось зробити, але не говорить що); ❖ холодні руки, ноги; ❖ розширені зіниці, витрішкувати очі; ❖ знижена чутливість до болю, може не реагувати на біль, навіть, якщо має фізичні травми; ❖ втрата відчуття реальності (не може усвідомити, що сталося, психіка неначе намагається захиститися від цієї ситуації; у такому стані може нашкодити собі або іншим).	1. Відвести дитину трохи подалі від місця події (до прикладу, картин смерті, поранень) у більш-менш оптимально «безпечне місце». 2. Заспокоїти, аби дитина нікуди не намагалася бігти. Можна запропонувати дитині виконати вправи на стабілізацію: «Черепашка», «Лінивий котик», «Квітка та свічка» тощо. 3. Накрити пледом або чимось теплим, дати тепле пиття. 4. Бути поруч із дитиною, демонструвати своєю поведінкою, що вона не сама, ви разом; психологічно підтримати дитину (можна обійняти дитину або взяти за руку в разі, якщо вона не постраждала від фізичного насильства і дозволяє доторкнутися до себе). 5. Якщо дитина захоче розповісти про свої переживання, страхи, спогади про подію, вислухати її без критики; пам'ятати, дитина може говорити одне й теж кілька разів; виражати співчуття та підтримку. Дати можливість дитині говорити стільки, скільки вона потребує. Уникати перебиння, критики та знецінення думки дитини.	

СТУПОР	❖ різке уповільнення або повне припинення рухової і мовленнєвої активності, коли дитина немов би то застигає, нереагуючи на зовнішні впливи (шум, світло, дотик, слова, звертання тощо, навіть за умови вибухів та пострілів); ❖ завмирання у певній позі, заціпеніння; стан повної нерухомості; ❖ можливе виникнення напруги певних м'язів, до прикладу, шиї, спини, рук, стегон тощо.	1. Говорити на вухо тихо, повільно й чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Навіть, якщо почне плакати, це добре, адже далі необхідно буде надавати допомогу відповідно до психічної реакції, яка проявиться у наслідку: страх, агресія тощо. 2. Надати допомогу відповідно до психічної реакції, яка виникла після заціпеніння або завмирання. 3. Пам'ятати про первинні потреби дитини: вода, їжа, захист, тепло тощо.	
АГРЕСІЯ	❖ дратівливість; ❖ невдоволення; ❖ гнів; ❖ намагання вдарити когось; ❖ удари руками по чомусь (наприклад, по стіні); ❖ словесні образи, лайка; ❖ намагання нашкодити собі; ❖ м'язове напруження; ❖ підвищення кров'яного тиску; ❖ м'язова напруга, стиснуті зуби та часте важке дихання.	1. Скоротити кількість оточуючих, убезпечити від завдання будь-якої шкоди. 2. Пояснити дитині, що з нею відбувається, чому вона проявляє агресію. Пояснити дитині, яку емоцію вона зараз відчуває і чому. Наприклад, Я бачу, що ти злишся, можливо, ти відчуваєш злість, бо злякався під час вибухів. Іноді люди починають злитися, коли не знають, як сказати, що їм страшно. Я хочу тобі запропонувати погратися, щоб виразити свою злість (запропонувати дитині виконати дію з третього пункту). 3. Дати можливість виразити агресію екологічним шляхом (можуть бути шумні вчинки, фізична активність тощо). Можна запропонувати дитині виконати вправи на стабілізацію: «Лимон»,	

Додаток 6. до Заняття 12.
Когнітивне опрацювання» (Едіт Міхаел) [11]

Те, що дає енергію	3-5 речей, повсякденних дій, будь-яка діяльність, хобі тощо. (напр, музика, кава, читання книги тощо). Що саме?	Місця, де буваєте. Що це за місця? (3-5)	Люди, з якими взаємодієте. Хто саме? (3-5)
Те, що забирає енергію			

Додаток 7. до Заняття 13.
Мотивуючі фрази від ChatGPT [38]

Щасливе дитинство – це найкращий внесок у майбутнє. Ви робите його можливим!
Навіть у темні часи Ви створюєте для дітей світло. Ваша робота безцінна і сила духу надихає!
Сіяти добро – Ваша суперсила. Цей урожай неодмінно зійде!
Ваша мудрість і любов допомагають маленьким серцям вірити у краще.
Тепло Вашого серця – це найбільша підтримка для дітей у цей непростий час.
Ваші очі – це перше дзеркало світу для дітей. Дякуємо, що транслюєте їм добро!

Навіть маленькі добрі справи мають велике значення. Ви змінюєте світ щодня!
Ваша доброта і турбота – це те, що допомагає дітям відчувати безпеку навіть у найважчі часи.
Ваші слова та дії формують майбутнє. Дякуємо за Вашу відданість і любов!
Сильні духом виховують сильне покоління. Ви – сильні духом!
Кожен день, проведений із дітьми – це ще одна маленька перемога.
Ви творите дитинство, яке дарує тепло і віру в добро.
Пам'ятайте: турбота про себе – це теж турбота про дітей. Бережіть свій ресурс!
Ваші обійми – це найкраща підтримка для дітей. Ви – їхня безпека і опора.
Навіть під час бурі Ви залишаєтесь опорою для малечі. Дякуємо!
Ви не просто вихователь – Ви творець дитячих мрій та надій.
Кожен Ваш день – це вклад у майбутнє України. Ваша праця безцінна!
Ви – світло для дітей навіть у найтемніші часи. Продовжуйте сяяти!
Ваша робота - це насіння, з якого проросте покоління, яке здатне позитивно впливати на світ.

Ваше терпіння, любов і витримка – це те, що будує сильну націю. Дякуємо!
Вам вдається допомагати дітям знаходити радість навіть у найважчі моменти.
Ви є натхнення, оскільки допомагаєте дітям мріяти навіть у часи випробувань.
Ваше серце сповнено любові, яка сильніше за будь-які труднощі.
Ваша любов до дітей - це найпотужніша сила, що допомагає їм долати страхи.
Завдяки Вам діти вчаться вірити в добро, навіть, коли навколо негаразди.
Ваші зусилля сьогодні - це вільна та свободна Україна - завтра.

Додаток 8. до Заняття 14.

1. Що саме для вас є психологічним ресурсом?

Оцініть від 1 до 10 на скільки Ви відчуваєте, що Вам зараз достатньо чи недостатньо цього (цих) ресурсів?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(зовсім не достатньо)					(максимально достатньо)				

Як часто Ви відчуваєте, що Вам достатньо цього (цих) ресурсів?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(ніколи).....(постійно)

2. Які риси характеру, якості є вашими внутрішніми ресурсами?

Оцініть від 1 до 10 на скільки Ви відчуваєте, що Вам зараз достатньо чи недостатньо цього (цих) ресурсів?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(зовсім недостатньо) (максимально достатньо)

Як часто Ви відчуваєте, що Вам достатньо цього (цих) ресурсів?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(ніколи)(постійно)

3. Що саме для вас є зовнішнім ресурсом?

Оцініть від 1 до 10 на скільки Ви відчуваєте, що Вам зараз достатньо чи недостатньо цього (цих) ресурсів?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(зовсім не достатньо).....(максимально достатньо)

Як часто Ви відчуваєте, що Вам достатньо цього (цих) ресурсів?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(ніколи).....(постійно)

4. На Вашу думку, які внутрішні ресурси мають бути притаманні вихователю (фахівцю Вашого профілю) із нижчеперелічених? Можна декілька відповідей.

Відповідальність

Стресостійкість

Любов до дітей

Креативність (творчість)

Бажання постійного розвитку

Ініціативність

Иные

Діагностика синдрому «вигорання» в професіях системи «людина-людина» (адаптація С.Д. Максименка, М.М. Заброцького) [29].

Інструкція: Інструкція: Вам пропонується 22 твердження про почуття та переживання, пов'язані з роботою, кожне з яких слід оцінити, де 0 = ніколи 1 = дуже рідко 2 = рідко 3 = іноді 4 = часто, 5 = дуже часто, 6 = завжди. Ваші відповіді не оцінюватимуться як гарні чи погані, тому просимо відповідати відверто. Над відповіддю на твердження не потрібно довго думати, достовірними є перші відповіді, які спали на думку.

Опитувальник

Варіант 2 (для вчителів та викладачів).

1. Я відчуваю себе емоційно виснаженим.
2. Наприкінці робочого дня я відчуваю себе як вичавлений лимон.
3. Я відчуваю себе втомленим, коли прокидаюся вранці і мушу йти на роботу.
4. Я добре розумію, що відчувають мої вихованці (учні) та колеги, та використовую це в інтересах справи.
5. Я спілкуюсь з моїми вихованцями (учнями) цілком формально, без зайвих емоцій, і намагаюся звести спілкування з ними до мінімуму.
6. Я відчуваю себе енергійним та емоційно піднесеним.
7. Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях.
8. Я відчуваю пригніченість і апатію.
9. Я можу позитивно впливати на продуктивність роботи моїх вихованців (учнів) та колег.
10. Останнім часом я став більш черствим (нечутливим) у ставленні до тих, з ким працюю.
11. Як правило, оточуючі мене люди багато вимагають від мене та маніпулюють мною. Вони скоріше втомлююся, ніж радують мене.
12. У мене багато планів на майбутнє і я вірю в їх здійснення.
13. У мене все більше життєвих розчарувань.
14. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які радували мене раніше.
15. Іноді мені дійсно байдуже те, що відбувається з деякими з моїх вихованців (учнів) і колег.
16. Мені хочеться усамотнитися і відпочити від усього і всіх.
17. Я можу легко створити атмосферу доброзичливості і співпраці при спілкуванні з моїми вихованцями (учнями) та колегами.
18. Я легко спілкуюсь з людьми незалежно від їх статусу і характеру.
19. Я багато встигаю зробити.
20. Я відчуваю себе на межі можливостей.
21. Я багато чого ще можу досягти в своєму житті.
22. Іноді вихованці (учні) та колеги перекладають на мене тягар своїх проблем і обов'язків.

Обробка результатів. Відповідно до «ключа» підраховуються суми балів за трьома субшкалами.

Ключ

Субшкала	Номер твердження	Сума балів (максимальна)
Емоційне виснаження	1,2,3,6,8,13,14,16,20	54
Деперсоналізація	5,10,11,15,22	30
Редукція особистих досягнень	4,7,9,12,17,18,19,21	48

Рівень «професійного вигорання» визначається за таблицею рівнів «вигорання».

Таблиця рівнів «вигорання»

Субшкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційне виснаження	0-16	17-26	27 і більше
Деперсоналізація	0-6	7-12	13 і більше
Редукція особистих досягнень	39 і більше	38-32	31-0

Інтерпретація даних. Згідно з моделлю синдрому «вигорання», запропонованою американськими дослідниками К. Масlach і С. Джексон, «професійне вигорання» тлумачиться як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації і редукції особистих досягнень.

Емоційне виснаження розглядається як основна складова «професійного вигорання» та характеризується заниженим емоційним фоном, байдужістю або емоційним перенасиченням.

Деперсоналізація проявляється у деформації стосунків з іншими людьми. В одних випадках це може бути зростання залежності від інших людей, у інших – зростання негативізму, цинічності налаштувань і почуттів щодо інших людей (учнів, колег, підлеглих тощо).

Редукція особистих досягнень полягає або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізмі щодо службової гідності і можливостей, або у нівелюванні особистої гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо інших тощо.

Наукове видання

Косова Ангеліна Василівна
магістр психології, практичний психолог II кв.к. ДНЗ №616
Управління освіти Дніпровської районної
в місті Києві державної адміністрації

Краєва Оксана Анатоліївна
кандидат психологічних наук, незалежний дослідник,
практичний психолог I кв.к.

Практичний посібник

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВИХОВАТЕЛІВ
ПІД ЧАС ВІЙНИ

В авторській редакції

Автор обкладинки Міхаела Зенг мисткиня, дизайнерка
Michaela Zeng,
Künstlerin, Grafikdesignerin
(68623 Lampertheim, Deutschland)



Косова Ангеліна



Практичний психолог ДНЗ №616 Управління освіти Дніпровської районної у місті Києві державної адміністрації, магістр психології, практичний та кризовий психолог. Співавторка 11 наукових публікацій, з яких стаття у фаховому виданні та 10 у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій. Авторка програми з розвитку дрібної моторики молодших дошкільників "Веселі пальчики" та техніки "Казка конфлікту" (опублікованих на платформі "Всеосвіта"). Активно займаюся власним професійним розвитком, зокрема підвищила кваліфікацію в межах близько 70 фахових семінарів, навчальних курсів, психологічних форумів тощо, деякі з них: «Перша психологічна допомога», «8 крокова програма по роботі з втратою для дорослих, дітей та підлітків» (Інститут психології здоров'я); «Art-therapy in work with children suffering from PTSD» (Тренінгова компанія «Основа»); "Теорія і практика арт-терапії у роботі з різними категоріями населення" (Тренінгова компанія «Основа», Український Державний Університет ім. Драгоманова); «Запобігання та протидія домашньому насильству: взаємодія суб'єктів» (Служба у справах дітей та сім'ї Виконавчого органу Київської міської ради); «Neurobiology of Trauma» (Prof Paul W.Miller); «Organizational well-being: disease, its causes, consequences and moderating variables» (Alessandro De Carlo).

Ініціативна, наполеглива, доброзичлива, люблю подорожувати та приділяти час самоосвіті.

Краєва Оксана



Кандидат психологічних наук, практичний психолог, незалежний дослідник. Сфера наукових інтересів пов'язана із питаннями дослідження проблеми ідентичності, кризи ідентичності та психологічного здоров'я особистості під час криз. 13 років на посаді практичного психолога загальноосвітньої школи, 7 років викладання психологічних дисциплін на посаді доцента кафедри практичної психології Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка. Авторка понад 60 підготовлених публікацій, з яких 2 статті індексовані в наукометричній базі даних Scopus, 10 у виданнях, що входять до наукометричних баз даних, 25 у фахових виданнях, що затверджені МОН, 25 представлено в інших виданнях (матеріалах конференцій тощо); монографії із теми «Подолання кризи ідентичності в підлітковому віці», навчально-методичного посібника «Подолання кризи ідентичності підлітків: тренінговий курс».

Захоплення: подорожі, історія України, художня література, класична музика.