

Поради психолога та соціального педагога

Якщо ви:

§ потребуєте психологічної підтримки;

§ у вас виникли запитання щодо виховання доньки\сина;

§ не справляєтесь з тривогою;

§ шукаєте ресурс;

тоді не відкладайте турботу про себе на потім.

Пишіть нам:

Гусейнова Ольга Вікторівна (соціальний педагог)

Електронна адреса: o.guseynova@ukr.net

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100013682744163>

Гагаріна Ганна Анатоліївна (практичний психолог)

Електронна адреса: gagarina8891@gmail.com

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100002135761597>

Корисні статті:

Як говорити з дітьми про епідемію <http://surl.li/pberj>

Плануємо час на карантині <http://surl.li/pberl>

Батькам майбутніх першокласників <http://surl.li/pbery>

Інформаційний лист

Перша допомога дітям та підліткам у стані страху та тривоги

Разом із дорослими вибухи та сигнали повітряної тривоги чують діти. Тому зараз особливо важливо подбати про психологічне благополуччя маленьких українців.

- ✓ Демонструйте спокій та надійність. Пояснюйте кожен крок та план дій. Озвучуйте ваші дії для дитини.
- ✓ Одразу після пережитого страху спробуйте відволікти дитину іграшками, гумором, читайте вголос улюблені книги.
- ✓ Разом з дитиною чи підлітком практикуйте квадратне дихання: вдих 4секунди—затримка дихання 4секунди—видих 4секунди—затримка дихання 4секунди.
- ✓ Не нехтуйте міцними обіймами. Запитайте дитину чи підлітка чи можете ви обійняти її, візьміть за руки або будьте поруч.



5 сходинок, які допоможуть розвантажити мозок дитини та значно знизять рівень тривоги:

- назви 5 речей які ти можеш побачити
- назви 4 предмети, яких ти можеш зараз торкнутися
- назви 3 звуки, які ти зараз чуєш
- назви 2 запахи, які ти зараз відчуваєш
- знайди 1 річ, яку ти можеш зараз спробувати на смак





ЯК ШВИДКО ЗАСПОКОЇТИ СЕБЕ ТА ІНШИХ

При сильному емоційному збудженні важко реагувати адекватно на ситуацію, тому важливо повернутися в стан «ТУТ І ЗАРАЗ»

Допоможе **ПРОСТА ВПРАВА** з шости-семи кроків:

1 Зверни увагу на своє дихання.

Зроби глибокий вдих, рахуючи до трьох.
Тепер видих, рахуючи до семи.
Повтори кілька разів. Будь засереджений на диханні.

2 Знайди і назви навколо себе шість предметів білого кольору.

3 Які звуки ти чуєш?
Назвати 4-6 звуків.
Твій голос чи голос твого співрозмовника теж входить в цей перелік.

4 Що ти любиш їсти?
Згадати 3-4 страви

5 Які запахи відчуваєш?

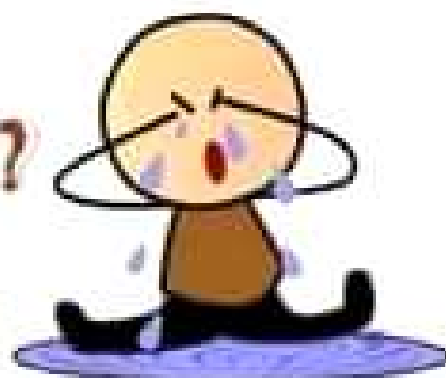
6 Опиши свою позу.

Що відчувають руки і ноги і де вони знаходяться?
Де є напруження? Які частини тіла розслаблені?

7 Якщо потрібно, повтори крок №1

Стало легше?

Тепер можна спокійно подумати, що робити далі.



Інформація підготовлена соціально-психологічною службою НВК «Потенціал»
В рамках проєкту «Щасливе батьківство»
Підготувала практичний психолог Гомель Оксана Андріївна.

Професійне вигорання вчителя: як стабілізувати свій емоційний стан?

Як розпізнати вигорання?

- відсутність відчуття власної ефективності;
- брак сил на конструктивне розв'язання проблем;
- обмежені хобі та інтереси поза роботою;
- емоційне та фізичне виснаження;
- відсутність задоволення від роботи.

Як підтримати себе?

- Подбайте про відновлення на різних рівнях: фізичному, духовному та розумовому.
- Регулюйте навантаження відповідно до свого самопочуття.
- У конфліктних ситуаціях візьміть паузу й дайте собі час все обміркувати.
- Практикуйте вдячність: щодня занотуйте або проговоріть 3-5 хороших речей, які з вами сталися.
- Якщо відчуваєте потребу, попросіть про допомогу та підтримку людину, якій ви довіряєте або зверніться до психолога.



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



НАВЧАЄМОСЬ
РАЗОМ



ПРИМУЄМО
РАЗОМ



Інформаційний лист

Перша допомога при посттравматичному стресовому розладі у дітей та підлітків

Посттравматичний стресовий розлад – розлад психічного здоров'я, що розвивається після пережитої або побаченої травматичної події



На що звертати увагу?

Дошкільнята: страх, проблеми зі сном, плач без причини, відмова від їжі, спалахи гніву, замкненість, повернення до більш ранньої поведінки (смоктання пальця), ігри та малюнки з зображенням травмуючих подій

Діти молодшого шкільного віку: безсоння, байдужість до навчання та захоплень, страх майбутнього, зниження пам'яті та концентрації.

Підлітки: спалахи агресії, бунт, головні та інші болі, тотальна недовіра, зниження самооцінки, кошмари, дратівливість, апатію, небезпечна поведінка, депресія.

Як допомогти дитині?

– моральна підтримка дорослих: говорити з дитиною, що те, що сталося тимчасово, що разом ви зможете впоратись зі стресом та жити далі.

– спокій та емоційна рівновага батьків: діти вкрай чутливі до емоційного стану батьків, перш за все слідкуйте за власним емоційним станом та вчасно звертайтеся за особистою допомогою

– звичайний режим дня та звична для дитини рутинна, наскільки це можливо

– фізична активність відповідно до віку: мінімальна активність яка Вам доступна, прогулянки, фокусування на природі

– право на висловлювання власних емоцій: говоріть з дитиною про те, що вона відчуває, слухайте, відповідайте на запитання

– корисні справи: долучайте дитину за можливості виконувати та відповідати за доступні їй віку справи.

В жодному разі НЕ можна:

– висміювати реакцію дитини або критикувати її за емоції

– знецінювати переживання дитини, порівнювати з іншими

– повертатися у розмовах до травмуючих подій

– обіцяти виконати те, що не залежить від Вас

– ігнорувати прохання та проблеми дитини

