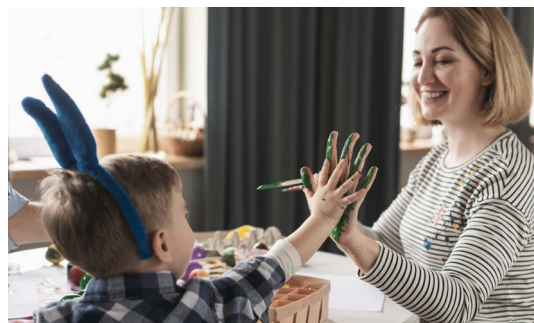




для кожної дитини



КЕРІВНИЦТВО ДЛЯ ТРЕНЕРІВ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ, БАТЬКІВ ТА ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ



Київ 2024

Публікація здійснена за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

Думки та позиції, викладені у цій публікації, є позицією авторів та не обов'язково відображають позицію Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

Укладачі:

Інна Горбенко, кандидат педагогічних наук, тренер-консультант проєкта
Оксана Корнеєва, кандидат педагогічних наук, тренер-консультант проєкта
Віта Байдик, кандидат психологічних наук тренер-консультант проєкта
Олеся Шелест, тренер-консультант проєкта
Юлія Найда, тренер-консультант проєкт

Психолого-педагогічна підтримка дітей, батьків та педагогів в умовах надзвичайної ситуації: керівництво для тренерів / укладачі І. Горбенко, О. Корнеєва, В.Байдик, О.Шелест, Ю.Найда. 2024, 60 с. 2024, 50 с.

Публікація містить розробки занять, інформаційні матеріали, практичні вправи для тренерів, які пройшли відповідне навчання і будуть проводити тренінгові заняття для педагогів закладів дошкільної освіти та батьків. Зміст публікації сприятиме розвитку професійної компетентності учасників навчання створювати безпечне освітнє середовище та надавати ефективну психолого-педагогічну підтримку дітям, педагогам та батькам в умовах надзвичайної ситуації.

**Висловлюємо подяку Міжнародній Асоціації «Крок за кроком» (ISSA),
 Міхаелі Іонеску, Альопі Рудас, Зоріці Трікіч за надані матеріали
 «PFA and trauma-informed practices with young children and their caregivers»
 та підготовку тренерів.**

© Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2024

© Міжнародна Асоціація «Крок за кроком» (ISSA), 2024

Усі права застережено. Жодна частина цієї публікації не може бути відтворена в іншій публікації в будь-якому вигляді та будь-якими засобами без попередньої згоди з ЮНІСЕФ.

ISBN 978-618-7369-01-5

ТРЕНІНГ ДЛЯ ТРЕНЕРІВ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ, БАТЬКІВ ТА ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ

Мета: формування загальних та професійних компетентностей педагогічних працівників закладів дошкільної освіти, необхідних для створення, підтримки і розвитку здорового, безпечного, розвивального, інклюзивного освітнього середовища; надання психолого-педагогічної підтримки учасникам освітнього процесу в умовах надзвичайної ситуації, зокрема пов'язаної з розгортанням воєнних дій на території України.

Очікувані результати:

- учасники удосконалять свої знання з теорії й практики психолого-педагогічної підтримки дітей, батьків та педагогів в умовах надзвичайної ситуації;
- умітимуть добирати ефективні форми, методи та практики для створення, підтримки і розвитку здорового, безпечного, розвивального, інклюзивного освітнього середовища, надання психолого-педагогічної підтримки учасникам освітнього процесу в умовах воєнного стану.

ЗМІСТ

Вступ	4
Тема 1. Розуміння впливу війни на дітей та дорослих	5
Тема 2. Базові підходи до надання першої психологічної допомоги в роботі вихователя	9
Тема 3. Травма-чутливі практики: розпізнавання травми та безпечне реагування на неї	14
Тема 4. Формування стійкості до стресу	22
Тема 5. Безпечне середовище та компоненти дбайливого піклування	27
Тема 6. Безпечні та відновлювальні форми роботи з дітьми	32
Тема 7. Підтримка дітей з ООП в період війни. Що необхідно враховувати	37
Тема 8. Нові виклики в питаннях безпеки, або все про бомбосховище	45

ВСТУП

Війна принесла на нашу землю багато горя і випробувань водночас. Тисячі сімей України, переживаючи лиха війни, відчули і продовжують відчувати потребу в психолого-педагогічній підтримці. Звісно, можна звернутися до спеціалістів, які нададуть необхідну допомогу, проте такі фахівці не завжди є поруч, а онлайн-допомога не завжди доступна через нестабільний зв'язок, спричинений постійною загрозою обстрілів та руйнуваннями критичної інфраструктури. Також сьогодні є надзвичайно велика потреба у кваліфікованих психологах. Однак вихід є завжди! На нашу думку, найефективніше – це навчити педагогів підтримувати себе, своїх вихованців та їхніх батьків в умовах надзвичайних ситуацій, зокрема пов'язаних із воєнними діями на території країни.

Тож найкраще з цим упораються дошкільні педагоги, адже вони постійно перебувають у контакті з дітьми знають потреби та труднощі своїх вихованців, підтримують батьків, які звикли довіряти їм свої тривоги про дітей і користуються їхніми рекомендаціями.

Для успішної підтримки дітей та їхніх батьків педагогам самим потрібно опанувати ці практики.

Кервництво для тренерів є результатом практичних напрацювань під час роботи з дітьми в період війни. Для підготовки педагогів пропонуються теми, які спрямовані на розвиток їхніх професійних компетентностей та формування вміння практичної допомоги й підтримки дітей і батьків. Вибір тем ураховує запити вихователів, які щоденно взаємодіють з дітьми та їхніми батьками і надають психолого-педагогічну підтримку в доступний їм спосіб.

Кервництво для тренерів допоможе навчати педагогів закладів дошкільної освіти навичкам ефективної взаємодії з дітьми у стресовій ситуації, формам роботи з дітьми аби сформувати у маленьких вихованців навички безпечної поведінки, навчить справлятися з власними емоційними переживаннями та надавати підтримку дітям у різних станах.

У багатьох педагогів виникають труднощі, як пояснити маленьким дітям, що зараз відбувається. Вони чують, як розмовляють дорослі, вони бачать засмучені обличчя, вони чують звуки сирен, бачать зруйновані будинки...

У кервництві ви знайдете рекомендації щодо комунікації з дітьми у цей час. Важливо не уникати розмов про те, що відбувається, адже це в свою чергу тільки підсилює тривожність у дітей. Діти потребують наших пояснень аби розуміти життя, і що у ньому відбувається. Наша відкритість і готовність до такої розмови створює безпечне поле, де дитина відчуває, що її розуміють, приймають. Дітям важливо знати, що вони можуть говорити з нами про будь-що. У такому щирому діалозі вони не бояться нас запитувати і говорити про те, що їх хвилює. Ми з великою повагою, уважністю і терпінням слухаємо кожне запитання. І тоді дитина відчуває «Я тут, з тобою. Ми разом. І ми справимося».

І ми таки справимося. Віримо, що кожен день наближає нас до перемоги.

.

ТЕМА 1. РОЗУМІННЯ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА ДІТЕЙ ТА ДОРОСЛИХ

1 ГОД.
20 ХВ.

Мета заняття: надати педагогам розуміння поняття стресу та травматичної події; ознайомити з основними реакціями людини на травматичну подію; обговорити основні потреби дітей, які виникли під час війни.

Діяльність 1. Вітальна сесія



■ Орієнтовний час: 20 хв.

Мета завдання – познайомити учасників між собою, створити атмосферу довіри й прийняття; ознайомити з цілями і завданнями тренінгу; надати учасникам відчуття того, що їх раді вітати в безпечному з емоційної точки зору місці.

1. Представтесь учасникам і запропонуйте вправу «Наша команда».

– Об'єднайте учасників у команди (віртуальні або реальні).

– Попросіть спільним обговоренням у командах надати відповіді на питання та виконати завдання:

- Який ваш загальний вік?
- Який загальний стаж роботи?
- Оберіть 3 якості, які ви приносите на тренінг як група.
- Оберіть назву своєї команди.

– Запропонуйте кожній команді представитися.

2. Познайомте учасників з темою та завданнями тренінгу, зазначеними в презентації.

3. Обговоріть домовленості стосовно спільної роботи (правила роботи в групі).

4. Коментуйте правила, щоб вони були зрозумілі всім.

5. Запропонуйте учасникам висловитися щодо розуміння безпеки.

– Що для вас безпека?

– За яких умов ви відчуваєте себе в безпеці?

6. Підведіть відповіді учасників до розуміння умов безпеки для дитини (фізична, емоційна, передбачуваність життєвих подій, наявність підтримки).

Діяльність 2. Інформаційне повідомлення «Поняття стресу та травматичної події»



■ Орієнтовний час: 15 хв.

Мета завдання – обговорити з учасниками види стресу та основні реакції людини на стрес; пояснити відмінності між стресовими та травматичними подіями, видами реакцій на травматичну подію.



1. Запропонуйте учасникам переглянути відео про стрес (bit.ly/3T8AYA1).
2. Обговоріть інформацію щодо видів стресу (позитивний, толерантний, токсичний) та основних реакцій людини на стрес (бий-біжи-завмири) (слайди 8,9). У процесі спілкування з учасниками заохочуйте їх до наведення прикладів позитивного стресу у своєму житті.
3. Поясніть відмінності між стресом та травмою, між стресовою та травматичною подією (слайди 10, 11).
4. Розкажіть, у яких життєвих ситуаціях можуть виникнути ризики психологічної травми (слайд 12).
5. Ознайомте з видами та стадіями реакцій на травматичну подію (слайди 13, 14). Акцентуйте увагу учасників на важливості надання професійної допомоги в складних випадках психологічної травми (механізм перенаправлення).

Діяльність 3. Активізуюча вправа «Геть з моєї спини»



Орієнтовний час: 5 хв.

Мета завдання – знизити рівень напруги учасників, активізувати їх до подальшої діяльності.

1. Проведіть з учасниками тілесну вправу.

Обрати зручну позицію стоячи з розставленими ногами або сидячи, коліна розслаблені, ступні – паралельно одна до одної. Руки вільно звисають уздовж тіла. Щелепа розслаблена, спокійне дихання. Підняти лікті до рівня плечей і розвести руки в боки. Коли позиція буде готова, необхідно зробити різкий рух ліктями назад і крикнути: «Геть з моєї спини!».

2. Поспілкуйтеся з учасниками щодо відчуттів у власному тілі.

Діяльність 4. Мозковий штурм «Потреби дітей»



Орієнтовний час: 15 хв.

Мета завдання – обговорити з учасниками, які під час війни виникли потреби в дітей та причини появи таких потреб.

1. Запитайте, які зараз потреби спостерігаються в дітей дошкільного віку.
2. Підкресліть, що потреби дітей змінилися. Зараз у пріоритеті:
 - потреба в поясненні,
 - потреба у відновленні безперервності,
 - потреба в безпечному прояві почуттів,
 - потреба в опорі на стійкого дорослого (слайд 16).
3. Актуалізуйте знання учасників про сутність травми як розриву зв'язків між подіями.
4. Запропонуйте згадати власні відчуття порушення безперервності (когнітивна, функціональна, соціальна, історична) (слайди 17, 18). Заохочуйте говорити про власні відчуття та емоції.

Діяльність 5. Робота в групах «Які реакції дітей на травматичні події»



Орієнтовний час: 20 хв.

Мета завдання – актуалізувати знання та наявний життєвий досвід учасників щодо реакцій дітей дошкільного віку на травматичні події; обговорити, як важливо педагогам знати механізми та принципи реакцій організму на травму та бути уважними до реакцій дітей.

1. Скажіть учасникам, що вони будуть працювати в малих групах. Об'єднайте їх у 4 групи.
2. Кожній групі запропонуйте завдання: описати реакції дитини на травматичні події (1 група – фізичні, 2 група – емоційні, 3 група – поведінкові, 4 група – когнітивні/розумові). Нагадайте, що треба обрати в кожній групі особу, яка презентуватиме результати. На обговорення в групах надати 5 хвилин.

Будьте дуже уважними і тактовними, дайте можливість кожній групі завершити роботу. Це важливо!

3. Після обговорення запросіть по одному учаснику від групи представити напрацювання. Заохочуйте інших учасників у разі потреби доповнювати виступи.
4. Запропонуйте узагальнену інформацію переглянути в презентації (слайди 18, 19). Якщо буде потреба, поясніть учасникам деякі поняття/визначення на слайдах.
5. Надайте інформацію про те, які твердження можуть сформулюватися в дитини після травматичної події (слайд 20). Акцентуйте увагу на можливому негативному впливі травматичної ситуації на формування в дитини довіри до світу та до себе.
6. Підсумуйте, що важливо знати педагогам про реакції дітей, щоб оцінити справжній стан дитини та надати вчасну допомогу й підтримку (слайд 21).

Діяльність 6. Рефлексія. Вправа «Подяка»



Орієнтовний час: 5 хв.

Мета завдання – зробити підсумок отриманої інформації, яка була представлена під час заняття; оцінити стан задоволеності учасників від проведених активностей та отриманих знань.

Попросіть учасників продовжити речення: «Сьогодні я можу собі подякувати за...» та поділитися думками. У процесі висловлювань підтримуйте учасників, заохочуйте до активності.

Дайте час для запитань.



Додаткова інформація для тренера

Позитивний стрес – це нормальна й важлива частина здорового розвитку кожної людини. Приклади ситуацій, які можуть викликати позитивний стрес: перший день у школі, запрошення на побачення, весілля, народження дитини, перемога в змаганнях. Позитивний стрес підвищує резерви нашого організму, допомагає досягти певних цілей.

Толерантний/терпимий стрес – це більш серйозна та тривала форма стресу. Він виникає в результаті таких проблем і подій, як хвороба або травма, інші життєві негаразди та випробування. Під час такого стресу організм мобілізується на подолання складнощів та виснажується. Як правило, потрібен час, щоб заспокоїтися й відновитися від наслідків толерантного стресу.

Токсичний стрес/дистрес супроводжує сильні, часті та/або тривалі травматичні події, ситуації, що виходять за рамки звичайного людського досвіду. Наприклад, фізичне або сексуальне насильство, перебування людини в зоні бойових дій, спостереження за смертю людей та інші жахливі наслідки війни. Токсичний стрес призводить до тривалої реакції на стрес, не даючи людині часу, щоб розслабитися і відновитися. Такий стан може призвести до складних психічних порушень і потребує кваліфікованої допомоги.

Розрив зв'язків між подіями – порушення зв'язку між «учора» та «сьогодні», утрата послідовності подій.

Порушення когнітивної безперервності – утрата розуміння, що відбувається, де я є, що навколо мене, який день тижня, порушення уваги, регресія певних навичок.

Порушення функціональної безперервності – зниження продуктивної активності, складність виконання звичайних справ.

Порушення соціальної безперервності – утрата соціальних контактів, розрив зв'язків, сімейних стосунків.

Порушення історичної безперервності – зміна уявлення про систему цінностей, життєвих пріоритетів, планів на майбутнє.

ТЕМА 2. БАЗОВІ ПІДХОДИ ДО НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В РОБОТІ ВИХОВАТЕЛЯ

1 ГОД.
20 ХВ.

Мета заняття: ознайомити учасників з поняттям «перша психологічна допомога» та базовими підходами в її наданні; формувати вміння надавати першу психологічну допомогу дітям.

Діяльність 1. Вітальна сесія

■ Орієнтовний час: 5 хв.



Мета завдання – ознайомити учасників з темою та завданнями заняття, пригадати домовленості стосовно спільної роботи, створити атмосферу довіри і прийняття.

1. Ознайомте учасників з темою та завданнями заняття.
2. Нагадайте домовленості стосовно спільної роботи (правила роботи в групі).
3. Коментуйте правила, щоб вони були зрозумілі всім (слайди 2-3).

Діяльність 2. Інформаційне повідомлення «Перша психологічна допомога»

■ Орієнтовний час: 15 хв.



Мета завдання – обговорити з учасниками поняття «перша психологічна допомога».

1. Дайте визначення поняття «перша психологічна допомога», наголошуючи, що це підтримувальне втручання, яке використовується безпосередньо після нещасного випадку, стихійного лиха, катастрофи чи терористичного акту (тобто при дистресі). Сконцентруйте увагу на її важливій ролі в зниженні первинного дистресу в дітей та дорослих (слайди 4-5).
2. Запропонуйте виконати індивідуальне завдання на основі власних знань і досвіду: подумайте та запишіть, чим, на вашу думку, не є ППД.
3. Обговоріть у загальній групі. Запропонуйте декільком учасникам поділитися своїми думками щодо точок зору, які були висловлені, після чого перейдіть до підсумовування, чим не є ППД.
4. Для завершення обговорення думок, чим не є ППД, запитайте в учасників:
 - Чи ви назвали аналогічні речі?
 - Чи хотіли б додати щось ще?
 - Чи ви погоджуєтеся з почутим?

Зробіть наголос на різниці між ППД і консультуванням або терапією, а також на важливості уникнення тиску на дітей чи їхніх піклувальників задля отримання детальної інформації про травматичну подію, аналізу цієї інформації, висловлення своїх почуттів або реакції, інакше кажучи, не спричиняти повторну травму до того часу, коли вони відчуватимуть себе в безпеці і будуть готові ділитися своїми почуттями й обговорювати їх.

Діяльність 3. Активізуюча вправа «Приготуємо лимонад»



Орієнтовний час: 5 хв.

Мета завдання – знизити рівень напруги учасників, активізувати їх до подальшої діяльності.

У позиції стоячи з розставленими ногами або сидячи, коліна розслаблені, ступні – паралельно одна до одної потягніться до дерева і «зірвіть» по лимону кожною рукою. Сильно стисніть лимони для того, щоб вичавити весь сік. Стискайте, стискайте, стискайте. Киньте лимони на підлогу і розслабте руки. Потім повторіть, аж доки у вас не буде достатньо соку для склянки лимонаду! Після останнього стискання і кидання на підлогу стряхніть руками, щоб розслабитися! Вдихніть аромат вашого лимонаду, відчуйте його освіжний смак. Поспілкуйтеся з учасниками щодо відчуттів у власному тілі.

Діяльність 4. Інформаційне повідомлення «Ключові принципи роботи з дітьми в стані дистресу»



Орієнтовний час: 20 хв.

Мета завдання – ознайомити учасників з ключовими принципами роботи з дітьми в стані дистресу (дивися, слухай, скеровуй); провести рефлексію і визначити практичні дії та підходи, які вони вже використовують; допомогти визначити сильні сторони, на основі яких учасники зможуть застосовувати провідні принципи.

1. Ознайомте учасників із провідними принципами ППД (слайди 10-12).

ДИВИСЬ – стосується того, як на основі побаченого оцінити поточну ситуацію, хто потребує допомоги, ризики з точки зору безпеки й захищеності, нагальні базові та практичні потреби, очікувані емоційні реакції.

СЛУХАЙ – стосується того, як розпочати розмову й активно слухати, заспокоїти особу, що перебуває в стані дистресу, запитати про потреби й тривоги, допомогти знайти рішення.

СКЕРОВУЙ – стосується того, як допомогти отримати доступ до інформації, встановити зв'язок з дорогими людьми, з системою соціальної допомоги, іншими службами.

2. Запропонуйте учасникам переглянути відео про основні принципи роботи з дітьми в стані дистресу: bit.ly/40UyGJO.
3. Групова мозкова атака:

- Що ви помітили в цьому відео?
- Чи дотримувалася трьох основних принципів особа, яка надавала ППД?

Отримайте відповіді учасників і надайте зворотний зв'язок, який поєднає цю вправу з наступною частиною сесії, пов'язаною з провідними принципами надання ППД.



4. Презентуйте більш детально всі принципи, акцентуючи увагу на важливості кожного (слайди 13-16).
5. Групове обговорення:
 - Що для вас є новим?
 - Що ви вже використовуєте у своїй повсякденній практичній роботі?

Допоможіть учасникам провести рефлексію і визначити практичні дії та підходи, які вони вже використовують, а також визначити їхні сильні сторони, на основі яких вони зможуть застосовувати провідні принципи допомоги.

Діяльність 5. Робота в групах «Перетворюємо теорію на практику». Кейс-стаді



■ Орієнтовний час: 20 хв.

Мета завдання – активізувати знання учасників та наявний життєвий досвід щодо різних шляхів, якими можна використовувати три провідні принципи; підвести до розуміння важливості цих принципів та використання їх при наданні ефективної допомоги та підтримці.

1. Скажіть учасникам, що зараз буде практична робота з опрацювання ситуації в малих групах.
2. Зачитайте ситуацію про дівчинку Ганнусю, яка переїхала з окупованої території.
3. Об'єднайте учасників у 4 групи. Попросіть поміркувати в малих групах і відповісти на запитання:
 - Що необхідно зробити виховательці з використанням трьох принципів ППД?
4. Після обговорення в малих групах запросіть представника кожної з них озвучити напрацювання. Фасилітуйте обговорення, заохочуйте інших учасників у разі необхідності доповнювати виступ.
5. Підведіть підсумок, як важливо педагогам знати основні принципи ППД і використовувати їх при наданні ефективної допомоги та підтримки. Подякуйте учасникам за активну роботу.

Діяльність 6. Інформаційне повідомлення «Коли дитина потребує першої психологічної допомоги»



■ Орієнтовний час: 10 хв.

Мета завдання – розглянути випадки, коли дитина потребує першої психологічної допомоги та що важливо при цьому враховувати.

Укажіть на той факт, що діти можуть потребувати ППД через якийсь травматичний досвід і що вони можуть виражати свій біль по-різному. Педагогічним працівникам критично важливо знати про різні типи поведінки, які можуть указувати на потребу в ППД (слайди 22, 23), розкажіть про різні типи поведінки та контексти, у яких може виникати потреба в ППД.

Діяльність 7. Рефлексія. Вправа «Сьогодні я...»



Орієнтовний час: 5 хв.

Мета завдання – зробити підсумок отриманої інформації, яка була представлена під час заняття; оцінити стан задоволеності учасників від проведених активностей та отриманих знань.

Попросіть учасників продовжити речення «Сьогодні я дізнався/лася ...»,

«Сьогодні я пригадав/ла...». «Я потребую більш детальної інформації про...». Попросіть поділитися думками. У процесі висловлювань підтримуйте учасників, заохочуйте до активності.

Дайте час для запитань.



Додаткова інформація для тренера

Принципи, яких необхідно дотримуватися під час надання ППД як дітям, так і піклувальникам.

Дивись. Принцип, що базується на важливості уважного спостереження за дитиною (або піклувальником) у різні моменти протягом дня без будь-яких припущень, а також розуміння різноманітних способів, якими дитина (залежно від її віку) може виказувати свій дистрес. Кожна дитина може по-різному реагувати на різні події: може взагалі не говорити або ж бути дуже голосною й агресивною, відчувати сором чи бути емоційно заціпенілою. Фахівець повинен спостерігати, як довго триває така поведінка, щоб у разі, якщо вона триватиме довше місяця після травматичної події, направити дитину для отримання більш спеціалізованої допомоги.

Слухай. Принцип, що базується на важливості активного, емпатичного і поважливого слухання, на необхідності використання порад щодо задоволення відповідних вимог до слухання під час спілкування з дітьми в стані дистресу.

Коли дитина знаходиться в стані дистресу, дуже важливо звертатися до неї в безпечному й комфортному місці, де він/вона зможуть говорити. При цьому необхідно назвати себе, заспокоїти дитину, якщо це необхідно, демонструючи повагу до її особистого простору та гідності. Слухати дитину необхідно для того, щоб дізнатися про її потреби й стан, а також надати теплу та безпечну людську близькість (якщо її буде прийнято) і присутність без втручання в її особистий простір. Активно слухаючи дитину і дізнаючись про її потреби, практичний працівник може визначити, яким чином найкраще реагувати на ці потреби/надавати необхідну допомогу. Обов'язково треба познайомитися з переліком того, чого не можна робити, підкресливши важливість використання в процесі слухання підходу, що базується на сильних сторонах, щоб відновити впевненість у собі і здатність подбати про себе.

Скеровуй. Уважне, емпатичне, ненав'язливе і послідовне спостереження та слухання повинно допомогти практичним працівникам зрозуміти, яким чином вони можуть допомогти дітям і надати їм підтримку в залежності від їхніх потреб та психологічного стану. Практичним працівникам/волонтерам/аніматорам украй важливо розуміти можливості своєї професії і межі, у яких вони можуть надавати допомогу. Їм необхідно звертатися до інших фахівців, якщо існує потреба в допомозі, яку вони не можуть надати, наприклад, послуги з захисту дитини, послуги соціальної допомоги, послуги системи охорони здоров'я.



Корисні ресурси:

Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога»

- сайт ЮНІСЕФ, розділ Підтримка батьків та дітей під час війни. Поради з підтримання психічного і фізичного здоров'я, безпеки, харчування, освіти та розвитку.

Психологічна підтримка дітей: поради від Світлани Ройз

- Збірка «Стресостійке дитинство» для дорослих (і батьків, і вчителів) від дитячої та сімейної психологині Світлани Ройз. У ній містяться поради про те, як допомогти собі та іншим, як діяти, якщо в дитини страх чи істерика, що робити в укритті тощо.
- 15-хвилинки стійкості та відновлення від Світлани Ройз. 64 короткі відео з вправами та методиками за посиланням.
- Набір із 14 «дихальних вправ», які розробила сімейна й дитяча психологиня Світлана Ройз разом із ГО «Смарт освіта» за підтримки ЮНІСЕФ. На картках зображені різноманітні об'єкти, які дитина має обвести за контурами та робити вдихи і видихи. Це допоможе заспокоїтися, сконцентрувати увагу та стабілізувати стан.
- Картки сили від Світлани Ройз. Запропоновані картки містять зображення тварин, птахів, риб, комах, а також певних об'єктів та явищ природи. На звороті картки є невеликий опис із пропозицією до дії.

1 ГОД.
20 ХВ.

ТЕМА 3. ТРАВМА-ЧУТЛИВІ ПРАКТИКИ: РОЗПІЗНАВАННЯ ТРАВМИ ТА БЕЗПЕЧНЕ РЕАГУВАННЯ НА НЕЇ

Мета заняття: формувати в учасників уміння бачити симптоми в дітей, які можуть свідчити про стрес чи психологічну травму, та надавати їм підтримку.

Діяльність 1. Вітальна сесія



■ Орієнтовний час: 5 хв.

Мета завдання – познайомити учасників, створити умови для ефективної роботи, ознайомити із завданнями тренінгу, повторити правила групи.

1. Познайомте учасників з темою та завданнями тренінгу, зазначеними в презентації (слайд 2).
2. Нагадайте домовленості стосовно спільної роботи (правила роботи в групі).
3. Коментуйте правила, щоб вони були зрозумілі всім (слайд 3).

Діяльність 2. Вправа «Заземлення 5-4-3-2-1»



■ Орієнтовний час: 10 хв.

Мета завдання – актуалізувати розуміння учасниками важливості турботи про себе; скерувати увагу на відчуття тіла, щоб заякоритися в теперішньому моменті.

Попросіть учасників назвати п'ять речей, які вони бачать, чотири речі, яких можуть торкнутися, три речі, які можуть почути, дві речі, які можуть понюхати, і одну річ, яку можуть скуштувати (слайд 4).

Діяльність 3. Інформаційне повідомлення «Діти та виклики»



■ Орієнтовний час: 10 хв.

Мета завдання – обговорити з учасниками вплив викликів сьогодення на дитину, прояв реакцій на події та від чого залежить виникнення дистресу.

1. Запитайте учасників, з якими викликами сьогодні зустрічаються діти.
2. Обговоріть, від чого залежить реакція дитини на стресові події.
3. Пригадайте разом з учасниками, що таке дистрес (слайд 5).

Діяльність 4. Індивідуальна робота «Як зрозуміти, коли діти знаходяться в стані дистресу?»



Орієнтовний час: 5 хв.

Мета завдання — актуалізувати досвід учасників тренінгу щодо виявлення ознак дистресу в дітей дошкільного віку.

Запропонуйте учасникам протягом 2 хвилин подумати та на стікерах записати ознаки дистресу, які вони, можливо, уже помічали в поведінці дітей (слайд 6).

Діяльність 5. Обмін думками в загальній групі «Як зрозуміти, коли діти знаходяться в стані дистресу?»



Орієнтовний час: 5 хв.

Мета завдання — обмін досвідом щодо спостереження за поведінковими проявами дистресу в дітей.

1. Запропонуйте учасникам озвучити та розмістити свої роздуми на «Дошці думок» (слайд 6).
2. Запитайте: «Чому важливо дорослим помічати ці ознаки?».
3. Зазначте, що будь-який поведінковий прояв є нормальним для ненормальної події.

Діяльність 6. Інформаційне повідомлення «Як зрозуміти, коли діти знаходяться в стані дистресу?»



Орієнтовний час: 10 хв.

Мета завдання — узагальнення досвіду та напрацювань учасників групи, поглиблення знань щодо особливостей прояву дистресу в дітей різної вікової категорії та ВПО.

1. Підсумуйте напрацювання групи, зазначивши основні ознаки дистресу в дітей (слайд 8-9).
2. Обговоріть з учасниками загальні ознаки дистресу в дітей віком від 0 до 2 років та від 3 до 6 років. З'ясуйте, у чому різниця між цими двома віковими категоріями (слайд 10-11).
3. Зазначте психологічні проблеми, які можуть спостерігатися в дітей ВПО (слайд 12).

Діяльність 7. Вправа «Струси це з себе»



Орієнтовний час: 5 хв.

Мета завдання – актуалізувати в учасників розуміння важливості турботи про себе, зняти емоційну напругу в тілі.

1. Ознайомити учасників з вправою «Струси це з себе»: почувши музику, струшуйте своїм тілом якомога більше (ногами, руками, тулубом, ступнями, долонями тощо). Коли музика припиниться, плесніть у долоні тричі якомога гучніше. Плеснувши втретє, залиште руки разом і піднесіть їх до серця. Заплющте очі і зробіть три глибокі вдихи й видихи.
2. Після виконання вправи обговоріть відчуття в тілі (слайд 13).

Діяльність 8. Інформаційне повідомлення «Травма – це...»



Орієнтовний час: 10 хв.

Мета завдання – ознайомити учасників з механізмом та джерелами виникнення травми, з реакціями нервової системи на травматичну подію; пояснити ознаки травматичної події.

1. Дати визначення травми та пояснити механізм її виникнення (слайд 14).
2. Дати визначення травматичної події та обговорити з учасниками, у яких випадках стресова подія стає травматичною (слайд 15-16).
3. Обговорити реакції нервової системи на стресову подію та ознаки травматичної події (слайд 17-18).

Діяльність 9. Робота в групах «Перетворюємо теорію на практику». Кейс-стаді



Орієнтовний час: 10 хв.

Мета завдання – актуалізувати знання та наявний життєвий досвід учасників щодо реакцій дітей дошкільного віку на травматичні події; опрацювати алгоритм реагування та підтримки в проживанні різних емоцій.

1. Озвучте учасникам кейс-стаді:

Назарко прийшов сьогодні в садочок без настрою. Усе, що відбувалося довкола, його дратувало. Діти гралися на килимку й кликали його до себе. На мить він захопився грою та раптом вирвав машинку з рук іншого хлопчика й вдарив його по руці (слайди 19-20).

2. Скажіть учасникам, що зараз вони працюватимуть у малих групах. Запропонуйте кожній групі подумати, обговорити і потім представити в загальній групі свої напрацювання щодо алгоритму реагування та підтримки хлопчика з кейс-стаді.
3. Після виконання завдання в малих групах обговоріть відповіді в загальній групі (слайд 21).

4. Підсумуйте інформацію про реагування та підтримку дітей у різних емоційних станах. Прокоментуйте слайди 22-23.

Діяльність 10. Вправа на розслаблення «Передай рух»



■ Орієнтовний час: 5 хв.

Мета завдання – актуалізувати розуміння учасників важливості турботи про себе, зняти емоційну напругу та згуртувати їх.

Серед учасників оберіть одного «законодавця моди», який буде демонструвати нескладні фізичні рухи, а решта – повторювати за ним. Кожні 10-15 секунд «законодавець моди» змінюється та обирається інший ведучий серед учасників (слайд 24).

Діяльність 11. Рефлексія



■ Орієнтовний час: 5 хв.

Мета завдання – підбити підсумки заняття, звернутися до почуттів, оцінити стан задоволеності учасників від проведених активностей та отриманих знань.

Запропонуйте учасникам продовжити такі речення:

Сьогодні я зрозумів/ла ...

Я потребую більше детальної інформації про ...



Додаткова інформація для тренера

Діти стикаються з деякими ризиками та викликами, схожими на ті, які трапляються з дорослими. Але є ризики, характерні саме для дітей. До них належить розлучення з батьками чи піклувальниками, жорстоке поводження з дітьми та експлуатація. Діти розуміють і реагують на стресові події не так, як дорослі. Їх реакції різняться залежно від того, скільки їм років і наскільки вони розуміють обставини. Часом такі ситуації можуть призводити до дистресу.

Дистрес – стан, при якому дитина не в змозі повністю адаптуватися до стресових ситуацій та спричинених ними наслідків і проявляє дезадаптивну поведінку. У діях дітей ми можемо спостерігати деякі загальні ознаки, які свідчать про те, що він чи вона переживає дистрес.

Ознаки дистресу в дитини дошкільного віку:

1. Має фізичні симптоми поганого самопочуття, як-от: головний біль, втрата апетиту, інший біль та страждання.
2. Багато плаче і не може зупинитися.
3. Дуже засмучена та панікує.
4. Агресивна та намагається нашкодити іншим (б'є, штовхає, кусає).
5. Поводиться незвично.

6. Тримається за своїх піклувальників, не відпускаючи.
7. Почувається розгублено та загублено.
8. Має відлюдкуватий вигляд, зазвичай дуже тиха і майже або зовсім не рухається.
9. Ховається або тримається подалі від інших людей.
10. Не реагує на інших, зовсім не говорить.
11. Дуже налякана.

Загальні ознаки дистресу

Діти від 0 до 2-х років:

1. Бажання горнутися до батьків, піклувальників.
2. Повернення поведінки, яка була в більш молодшому віці (регресія).
3. Зміни в характері сну, їжі.
4. Плаксивість і дратівливість.
5. Острах речей, які раніше не лякали.
6. Гіперактивність.
7. Зміни в характері дій/гри.
8. Більш конфронтаційна поведінка ніж раніше або ж надмірна.
9. Неготовність до співпраці.
10. Висока чутливість до реакцій інших людей.

Діти від 3 до 6 років:

1. Починають горнутися до батьків чи інших людей.
2. Регресують до поведінки більш раннього віку, наприклад, смоктання пальця.
3. Перестають говорити.
4. Стають неактивними або гіперактивними.
5. Відчують неспокій і хвилюються, що трапиться щось погане.
6. Переживають порушення сну, сняться кошмари.
7. Відбуваються зміни в характері прийняття їжі.
8. Не можуть сконцентруватися.

Особливої уваги потребують діти ВПО

Для повноцінного розвитку дитини відповідно до свого віку необхідні стабільні та безпечні умови, а в ситуації війни та вимушеної міграції цей процес порушується.

Психологічні проблеми дітей ВПО:

1. Функціональні порушення.
2. Проблеми взаємодії з однолітками.
3. Знижена здатність концентруватися.
4. Проблеми з поведінкою.
5. Психосоматичні проблеми.
6. Жаль і скорбота, включаючи скорботу за домом, культурою.
7. Складнощі в адаптації до дошкільного закладу.

У процесі адаптації до нових умов насамперед необхідно подбати про безпеку, комфортні умови, якісне харчування, емоційну стабільність. Справжнє відчуття безпеки дитині дають лише близькі довірливі стосунки з її рідними. Необхідно намагатися відновити в дитини впевненість у собі, хвалити за те, що в неї виходить найкраще, бути з нею якомога більше часу, займаючись разом звичними справами, іграми. Розмовляти про її справи, нових друзів, заспокоювати, пояснювати, куди йдете і коли повернетесь. Важливо підтримувати звичний порядок дня, зокрема щодо прийомів та раціону їжі, готувати знайомі страви, іноді балувати малечу улюбленими смаколикami, частіше обнімати та говорити теплі слова.

Кожного дня в нашому житті відбувається безліч подій. Деякі з них є негативними та активізують захисні механізми нашого організму. Часом ці події є травматичними.

Травма – це реакція нашого тіла на травматичну подію, яка приголомшила наше тіло, розум та емоції; реакція страху, що продовжує жити в нашому тілі після закінчення травматичної події, у результаті якої частина нас «застрягає» в минулому.

Травматична подія – це будь-яка подія або досвід, що кидають виклик відчуттю психологічної та фізичної безпеки людини. Загроза смерті, серйозного пошкодження, насильства, жорстокого поводження або нехтування також потенційно можуть виявитися травматичними. Травматична подія є занадто важким тягарем для дитячого організму. Страждання, біль, занепокоєння та порушення безпеки як однієї з найважливіших потреб дитини стають причиною значних змін в її функціонуванні.

Стресова подія може бути теж травматична, якщо:

- трапилася раптово,
- викликає відчуття безсилля,
- повторюється знову й знову.

Під час травматичної ситуації в дітей можуть виникати різні реакції на цю подію:

- втеча – бажання бігти від ситуації,
- боротьба – фізичний захист себе,
- застигання – стан, коли дитина стає нездатною рухатися або робити вибір.

Ми можемо спостерігати ознаки травматичної події в дітей на різних рівнях.

На фізіологічному рівні:

1. Різні порушення сну, часті пробудження внаслідок кошмару.
2. Багато дітей скаржаться на біль у животі, головні болі, що не мають фізичної причини, часте сечовипускання, розлад шлунку, тремтіння, посмикування.

На емоційному рівні:

1. Найбільша загальна і перша реакція на пережитий стрес – страх, тривога. Згодом у дітей можуть розвинути специфічні фобії, зокрема розлад тривожної розлуки. Це порушення характеризується вираженою тривогою внаслідок позбавлення дитини звичної турботи про неї, страхом засинати самій у темряві.
2. Деякі діти часто відчувають провину за те, що трапилося, у них формується уявлення, що «погані речі трапляються з поганими дітьми», і вони сприймають хвилювання і страхи батьків такими, що викликані їхньою поведінкою.

3. Діти, що зазнали психічної травми, стають дратівливішими.
4. Розвивається депресія.
5. Діти стають плаксивими.

Емоції	Гормони	Що відбувається з тілом дитини?
Радість	Ендорфіни, серотонін, дофамін	Стрибає, сміється, перебирає швидко пальцями, у тілі багато енергії, крутиться, гучно кричить, пришвидшене серцебиття, дихання глибоке і переривчасте
Печаль	Мелатонін	Завмирає, розслаблене тіло, пасивні рухи, сидіння або лежання наодинці, звучання протяжне і тихе, спокійне дихання, ледь помітне, втрата енергії, сонливість, закритість від всіх
Образа	Адреналін, норадреналін, мелатонін, естрогени, андрогени, феромони	Тільки дитяча реакція, дитина може бути гіперактивною або навпаки занадто спокійною, напруженою, затисненою, образа, що мене нікто не чує, не розуміє, не бачить, може бути з криком, плачем, бійкою, аутоагресією, дихання переривчасте, швидко серцебиття
Гнів	Норадреналін	Стиснуті кулаки, гіперактивність, багато енергії, стиснуті щелепи, дитина нападає та б'ється, аутоагресія, інколи втікають, поверхнєве дихання, часте, переривчасте, можливі крики, агресія, ярість
Страх	Адреналін	Стискається все тіло, розширюються зіниці очей, тремтять коліна, ноги або все тіло, неможливість говорити, напруження глотки

На когнітивному рівні:

1. У травмованих дітей погіршується концентрація уваги, вони стають неуважними.
2. Порушується пам'ять, діти стають забудькуватими, часто не можуть згадати важливу персональну інформацію травматичного або стресового характеру.
3. Дисоціативна fuga. Характеризується нездатністю згадати минуле і безладом, плутаниною в поєднанні з раптовою і несподіваною втечею з дому.
4. У дітей часто з'являються думки про смерть.
5. Флешбеки – несподівані та яскраві спогади про психотравматичну ситуацію.

На поведінковому рівні:

1. У травмованих дітей можлива різка зміна поведінки. Вони не хочуть розлучатися з батьками навіть ненадовго, деякі можуть буквально чіплятися за батьків і матерів, потребуючи їхньої постійної присутності, фізичного контакту з ними і заспокоєння.
2. Багато дітей часом повертається до поведінки, властивої молодшому віку. Деякі мочаться в ліжку, втрачають навички охайності, смочуть пальці та поводяться, як молодші діти.
3. Травмовані діти стають більш упертими, гнівними, агресивними. Їхня поведінка характеризується ворожістю і конфліктністю щодо інших.
4. У травмованих дітей зазвичай помітне широке коло проявів страху або унікальної поведінки: страх виходити з дому, залишатися одному або перебувати в замкнутому просторі.
5. Розлад реактивної прихильності характеризується помітним порушенням розвитку соціальних навичок до п'ятирічного віку. У підлітків переживання травматичних подій підсилюється особливостями перебігу кризи підліткового віку, що особливо небезпечно.

У соціальній сфері (у стосунках):

1. Виникають конфлікти в спілкуванні.
2. Уникають спілкування.

Як можна допомогти дитині

- приділяйте їй більше часу й уваги;
- частіше нагадуйте, що вона в безпеці;
- пояснюйте, що вона не винна в тому поганому, що сталося;
- намагайтеся не розлучати маленьку дитину з батьками (підкувальниками), вона має це зробити сама;
- дотримуйтеся режиму дня та звичних (рутинних) щоденних справ;
- простими словами відповідайте на запитання про те, що сталося, не озвучуючи страшні подробиці;
- дозвольте бути поруч з вами, якщо їй страшно;
- будьте терплячими з дитиною, що демонструє регресивну поведінку;
- створюйте умови для ігор та відпочинку.

ПАМ'ЯТАЙТЕ! Коли в дитини вирують емоції (лімбічна система в дії), мислення не працює. Нотації дорослих не спрацьовують. Щоб дитина вас почула, спочатку їй треба заспокоїтися. У стані спокою вмикається мислення і дитина стає готовою до діалогу й засвоєння уроку. Для подолання стресових ситуацій дитині дуже важливий наш стабільний стан і те, як ми самі долаємо стрес. Тож зосередьтеся на стабілізації власних емоцій та відновленні безпечного зв'язку з дитиною, будьте доступні та відгукуйтеся на її заклик. А тому турбота про себе має зайняти належне місце в нашому житті.

ТЕМА 4. ФОРМУВАННЯ СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ

Мета заняття: підвищити спроможність педагогів підтримувати себе, щоб бути ефективними в наданні підтримки дітям; ознайомити з методами самодопомоги та попередження дистресу і вигорання.

Діяльність 1. Індивідуальне завдання «Що доброго ви зробили для себе вранці?»



■ Орієнтовний час: 10 хв.

Мета завдання – актуалізувати досвід учасників тренінгу та підвести до розуміння необхідності дбати про себе.

1. Попросіть учасників самостійно подумати про те, що доброго вони зробили для себе сьогодні вранці, як вони попіклувалися про свій добробут (дайте час подумати).
2. Запропонуйте поділитися своїм досвідом.
3. Запитайте учасників: «Як ви думаєте, чому ми розпочали зустріч саме з цієї вправи?» (заохочуйте до відповідей).
4. Підсумуйте: для того, щоб бути ефективним у наданні підтримки іншим, передусім ми маємо подбати про себе.
5. Повідомте про цілі та завдання цього заняття.

Діяльність 2. Робота в групах «Фактори, що спричиняють появу дистресу»



■ Орієнтовний час: 15 хв.

Мета завдання – обговорити з учасниками фактори, які спричиняють появу дистресу.

1. Пригадайте матеріали Теми 1, коли опрацьовували поняття «стрес», «дистрес», типи реакцій на стрес.
2. Скажіть учасникам, що зараз вони працюватимуть у малих групах. Запропонуйте кожній групі подумати, обговорити і потім представити в загальній групі свої напрацювання щодо факторів, які спричиняють появу дистресу на роботі (слайд 7).
3. Після виконання завдання учасниками в малих групах обговоріть відповіді в загальній групі.
4. Підсумуйте інформацію про найпоширеніші фактори стресу на роботі, перейшовши до слайду 8.
5. Прокоментуйте слайд 9.

Діяльність 3. Інформаційне повідомлення «Можлива реакція на травму інших людей»



Орієнтовний час: 20 хв.

Мета завдання — ознайомити учасників з іншими джерелами стресу, з можливими реакціями на травму інших людей; пояснити механізм появи вторинного травмування.

1. Ознайомте учасників з матеріалом щодо реакції на травму інших людей, коментуючи слайд 10 (див. додаткові матеріали для тренера).
2. Поясніть, як виникає вторинна травматизація та її симптоми (слайд 11).
3. Розкажіть, чому емпатія є однією з передумов виникнення вторинної травматизації та про типи вторинної травматизації (слайди 12, 13).
4. Поясніть поняття «втома від співчуття» та її симптоми. Нормалізуйте цей стан, пояснюючи, що так реагує наша психіка на події, які з нами відбуваються.
5. Підсумуйте: щоб вистояти та перемогти, нам важливо втримувати баланс між власними ресурсами і дією стресу. Ми не знаємо, скільки триватиме війна, тому турбота про себе – обов'язок кожного! Це наш внесок у перемогу!

Діяльність 4. Індивідуальна робота «Пиріг щастя»



Орієнтовний час: 10 хв.

Мета завдання — допомогти учасникам відшукати власні джерела ресурсності, наголосити на необхідності підтримувати себе, розробити власні копінг-стратегії самопомоги.

1. Попросіть учасників прислухатися до себе і оцінити свій стан за 10-бальною шкалою, де 10 – максимально добре, комфортно.
2. Попередьте учасників, що цю роботу вони виконують для себе і не будуть озвучувати, що написали чи намалювали. Попросіть під час виконання вправи прислухатися до себе, свого стану, до реакцій тіла. Скажіть, що по завершенню вправи ви попросите поділитися своїми враженнями та станом.
3. Запропонуйте намалювати велике коло і розділити його на 8 частин.
4. Попросіть подумати і в кожній частині вписати (або зобразити схематично, символічно) по одній речі, яка їх надихає, додає сили, створює позитивний настрій. Це можуть бути якісь особливі місця, дії, люди (проведений з ними час) тощо.
5. Попередьте, що на цю роботу є 5 хв. Будьте дуже уважними і тактовними. Дайте можливість кожному завершити роботу — це важливо!!!
6. Рефлексія:
 - Як почували себе під час виконання вправи?
 - Які думки, емоції виникали?
7. Попросіть знову оцінити свій стан за 10-бальною шкалою, де 10 – максимально добре, комфортно, і порівняти стан до і після виконання вправи.

Діяльність 5. Індивідуальна робота «Кола стурбованості та впливу»



Орієнтовний час: 10 хв.

Мета завдання — ознайомити з вправою, яка допомагає плекати власну стійкість.

1. Попередьте учасників, що цю роботу вони виконують для себе і не будуть озвучувати, що написали. Скажіть, що по завершенню вправи ви попросите їх поділитися своїми враженнями і станом.
2. Запропонуйте намалювати велике коло.
3. Усередині варто написати все, що хвилює зараз (дайте час).
4. Поза колом — усе, що наповнює, додає сил, енергії, дозволяє почувати себе сильним/ою і спроможним/ою.
5. Запропонуйте обвести проблему, яка найбільше хвилює.
6. Далі запропонуйте намалювати 3 кола. У 1-ому попросіть записати ті проблеми, які вони можуть контролювати, у 2-ому ті, що контролювати не можуть, але можуть вплинути на їх вирішення; у 3-ому ті, на які вплинути не можуть.
7. Рефлексія:
 - Як вам було під час виконання вправи?
 - Які думки виникали?
 - Як почувате себе зараз?
8. Підсумуйте: коли ми фокусуємо увагу на тому, на що можна вплинути, зникає безпомічність! Ми розширюємо коло впливу! Якщо постійно думати: «Чи будемо жити завтра?» «Що нас чекає завтра» тощо, — це виснажує, ми втрачаємо енергію. Ми додаємо собі сил, коли думаємо: «Що я МОЖУ зробити?» Хваліть себе за кожен зроблений крок!

Створіть зручну атмосферу, у якій учасники матимуть бажання поділитися результатами своїх роздумів, ідеями та думками. Важливо, щоб вони мали достатньо часу для обговорення і рефлексії про отримані знання під час роботи.

Діяльність 6. Інформаційне повідомлення «Запобігання та зменшення проявів симптомів вигорання, втоми від співчуття та вторинної травматизації»



Орієнтовний час: 10 хв.

Мета завдання — ознайомити учасників з дієвими способами запобігання та зменшення проявів симптомів вигорання, втоми від співчуття та вторинної травматизації.

1. Перейдіть до слайдів 20, 21 та прокоментуйте їх, наголошуючи на важливості дбати про себе.
2. На завершення запропонуйте виконати одну з тілесних вправ (наприклад, «Орангутанг»: робимо вдих через ніс, видихаємо зі звуком «Я-я-я-я», постукуючи себе по грудній клітині, мов мавпа).

Діяльність 7. Рефлексія. Вправа «3-2-1»



Орієнтовний час: 5 хв.

Мета завдання – підсумувати головні моменти, які були розглянуті під час заняття; оцінити корисність нових знань і можливості їх використання.

Попросіть учасників виконати невелике завдання, яке дозволить проаналізувати, наскільки актуальною була опрацьована інформація та запропоновані під час заняття активності.

– Напишіть три речі, які вам найбільше запам'яталися, дві речі, якими б хотілося поділитися з колегою, який/яка не був/ла на тренінгу, одну річ, яку берете для себе в повсякденну практику чи власне життя.

Попросіть поділитися думками. Дайте час для запитань.



Додаткова інформація для тренера

Вторинна травматизація. Оскільки в досвіді людини травматичної події не було, а інформація про подію здебільшого неповна і фрагментарна, то психіка людини «домальовує» інформацію у вигляді фантазійних ілюзорних новоутворень, прийнятих свідомістю за справжні. Тоді вже психіка реагує на «домальовану» подію, як на справжню травматичну.

Процес «домальовування» відбувається так: коли ми спілкуємось одне з одним, чуємо слова, у нашій психіці автоматично виникають візуальні образи цих почутих слів.

Крім «домальовування», ще однією передумовою формування вторинної травматизації є **емпатія**.

Емоційна емпатія – здатність переживати ті самі почуття та емоції, що й інша людина. Вона виникає ще в дитинстві: коли плаче одна дитина, починає плакати інша.

Когнітивна емпатія – здатність поставити себе на місце іншої людини та зрозуміти, як вона думає. Це інтелектуальний процес, який далекий від мимовільної реакції.

Емпатична турбота – здатність, яка спонукає дбати про інших людей і надавати їм допомогу.

Коли людина слухає розповідь про травматичний досвід іншої людини, у психіці вже починає формуватися зображення, яке вона сприйме як загрозу.

Надалі спрацьовують механізми емпатії – здатності ідентифікувати почуття іншої людини та ставити себе на її місце. Ми розуміємо, що людина відчувала в той момент (наприклад, ми це робимо й під час перегляду фільмів – ставимо себе на місце тих чи інших персонажів). У такий спосіб ми отримуємо додаткову частину інформації про почуття іншої людини, що також може спричиняти вторинну травматизацію.

Варто зауважити: якщо в реальній події завжди є початок і кінець, то внутрішнє «домальовування» події може бути, по-перше, набагато яскравішим, страшнішим, ніж процес проживання реальної події, по-друге, подія в реальності закінчилася, а в ілюзіях може тривати як завгодно довго, при цьому доповнюючись усе новими подробицями, що руйнують психіку.

Типи вторинної травматизації

Травма свідка – коли людина безпосередньо спостерігає за подією, але не є її учасником/учасницею, залишається фізично неушкодженою, має чіткі, але мозаїчні спогади про деталі й психіка лише додає фрагменти події, яких бракує для цілісного сприйняття. У людини, яка спостерігає за подією, виникають гострі стресові реакції та відчуття безпорадності. Згодом може формуватися відчуття сорому за неможливість допомогти постраждалим або запобігти події.

Травма слухача – коли людина не причетна до події, але близька до її учасників і має змогу слухати від них подробиці та бачити їхні емоційні реакції. У такому випадку психіка людини «домальовує» деталі до отриманої інформації про подію, додаючи власні емоції в інтерпретацію події під час її переказування або згадування – ефект «зіпсованого телефону».

Людина, схильна до такого типу вторинної травми, бере активну емоційну участь у діалозі, може безпосередньо реагувати на розповідь. Пізнавальна (когнітивна) сфера в такому випадку лише допомагає «добудувати» логіку й цілісність сприйняття події.

Травма глядача (медіатравма) – коли людина має в наявності лише відрізок події з готовими інтерпретаціями і психіка «домальовує» до «презентованого» в ЗМІ епізоду таку кількість інформації, яка докорінно змінює подію в уявленні людини. Сама назва вказує на основне джерело вторинного травмування – засоби масової інформації. Однак ця травма може стати результатом цілеспрямованого впливу на психіку людини не тільки ЗМІ, а й соцмереж, рекламних агентств тощо.

Утома від співчуття – це стан, для якого характерне емоційне й фізичне виснаження, що призводить до зниження здатності співпереживати або відчувати співчуття до інших, часто це описують як негативну ціну піклування про іншу людину. Утома від співчуття – це одна з форм стресу або напруги, яка виникає під час частих контактів з людьми, які зазнали травми.

Також засоби масової інформації здатні викликати в суспільстві масову втому від співчуття. Це може призводити до зниження чутливості людей або зменшення обсягів допомоги людям, які страждають.

Вигорання вважають найлегшим порушенням функціонування. Воно формується за принципом накопичення, але слідом за вигоранням можуть розвинутиися більш складні порушення – втома від співчуття та вторинна травматизація.

- Почуття виснаження або втоми призводить до порушення сну, зниження імунітету, проблем з концентрацією уваги.
- Інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою може викликати відчуття негативу та цинізму щодо ситуацій, пов'язаних з роботою, відірваність від колективу, відсутність мотивації, негативне сприйняття реальності.
- Зниження професійної ефективності є причиною розвитку відчуття неспроможності, унаслідок якої з'являються сумніви у власних здібностях та компетентності.

ТЕМА 5. БЕЗПЕЧНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ТА КОМПОНЕНТИ ДБАЙЛИВОГО ПІКЛУВАННЯ

1 ГОД.
20 ХВ.

Мета заняття: ознайомити учасників з компонентами безпечного дбайливого середовища, формувати вміння його створювати, аналізувати та змінювати відповідно до потреб дітей та врахування їх життєвої ситуації.

Діяльність 1. Знайомство та включення учасників тренінгу в роботу



■ Орієнтовний час: 10 хв.

Мета завдання – знайомство та включення учасників у роботу, ознайомлення з цілями та завданнями заняття, повторення правил групи.

1. Представтесь учасникам і запропонуйте вправу «Моя квітка»: намалювати посередині аркуша щось із природного оточення, що найкраще відображає те, як вони себе почувають на початку сьогоднішньої сесії.
2. Запропонуйте поділитися з групою своїми думками (за бажанням).
3. Ознайомте учасників з темою та завданнями тренінгу, зазначеними в презентації.
4. Обговоріть домовленості стосовно спільної роботи (правила роботи в групі).
5. Прокоментуйте правила, щоб вони були зрозумілі всім.

Діяльність 2. Мозковий штурм «Що необхідно дитині для повноцінного зростання?»



■ Орієнтовний час: 10 хв.

Мета завдання – методом мозкового штурму виявити та обговорити з учасниками, які існують умови для повноцінного зростання дитини.

1. Запропонуйте учасникам протягом 5 хвилин подумати, що вони вкладають у поняття «безпечний простір» та як його відчують.

– Якими, на вашу думку, є головні компоненти безпечного простору для дітей та сімей і чому?

– Як би ви його вибудовували і чому?

– Які куточки та матеріали ви б додали і чому?

– Яким відчуттям, на вашу думку, може сприяти такий простір?

2. Обговоріть у групі думки учасників або зачитайте з чату.
3. Актуалізуйте відповіді та підведіть учасників до розуміння безпеки дитини (фізична та емоційна безпека, передбачуваність життєвих подій, наявність підтримки) та ознайомте з компонентами дбайливого піклування (слайд 6-7).

Діяльність 3. Інформаційне повідомлення «Організація комфортного простору для дитини»



Орієнтовний час: 20 хв.

Мета завдання – обговорити з учасниками інструменти створення безпечного середовища в дошкільному закладі.

1. Візуалізуйте на слайдах та проінформуйте учасників, яким має бути фізичний безпечний простір у дошкільному закладі (слайд 9).
2. Зверніть увагу на те, що режим дня та його візуалізація для дитини важливі, щоб відчувати себе тут і зараз (слайд 10).
3. Запропонуйте порівняти два зображення «Куточка усамітнення» (слайд 11).
4. Обговоріть актуальність і необхідність домашньої іграшки та її значення для відчуття спокою дитини (слайд 12). Акцентуйте, що коли дитина гнівається – це нормально. Головне, щоб вона знала, як зробити це безпечно.
5. Зверніть увагу учасників на важливості створення та організації різноманітних осередків для конкретної діяльності (слайд 13).

Підсумуйте: поведінка та настрій дитини дуже залежать від її емоційного стану. Керувати своїми переживаннями вона ще не навчилася, тому схильна до змін настрою. Важливою умовою для формування в дитини вміння керувати своїми емоціями є організація відповідного середовища, у якому їй буде безпечно.

Діяльність 4. Робота в групах «Що нового з'явилося в правилах? Як діти реагують на нові правила?»



Орієнтовний час: 15 хв.

Мета завдання – обговорити з учасниками нові правила, які з'явилися в закладах, та як на них реагують діти.

1. Об'єднайте учасників у 2 групи та запропонуйте обговорити такі питання:
 - Що нового з'явилося в правилах?
 - Як діти реагують на нові правила (слайд 14)?

Надайте 5 хв для роботи в групах.

2. Запропонуйте представнику кожної групи презентувати результати роботи.
3. Підсумуйте: нові правила, які вводить вихователь, мають бути зрозумілими для дітей. Важливо візуалізувати їх на картках чи малюнках (3-4 правила). Лише після засвоєння одного правила вводити наступне (слайди 15-16).

Діяльність 5. Мозковий штурм «Структура зустрічі»



Орієнтовний час: 10 хв.

Мета завдання – актуалізувати знання учасників про важливість структурування діяльності з дітьми.

Обговоріть у групі актуальність проведення зустрічі, її структуру (слайди 17-21).

Зверніть увагу учасників на те, що ритуал зустрічі може бути змінений у будь-яку частину доби. Обов'язково необхідно використовувати тілесні, дихальні вправи та вправи на емоційне відреагування (вправа «Мавпочка»: запропонувати дітям розвеселити намальовану сумну мавпочку).

Запитайте учасників, як вони вважають, чому важливо працювати з режимом дня? Підсумуйте, що це не лише розвиває спостережливість у дітей, уміння аналізувати, помічати довкола все, що відбувається, а й є необхідністю для часового сприйняття себе в ньому, що впливатиме на їхнє відчуття тут і зараз.

Діяльність 6. Інформаційне повідомлення «Що важливо пам'ятати»



■ Орієнтовний час: 10 хв.

Мета завдання – ознайомити учасників з порадами психологів щодо забезпечення стабілізації психоемоційного стану дітей.

1. Перейдіть до слайдів 22-24 та прокоментуйте їх, наголошуючи на важливості дбати про стабілізацію відчуття дитини в часі та просторі.
2. На завершення запропонуйте учасникам виконати дихальну вправу (наприклад, «Свічка-квітка»: уявіть, що в лівій руці ви тримаєте квітку, а в правій – свічку. Вдихаємо аромат квітки і видихаємо повітря, немов хочемо загасити уявний вогонь свічки).

Діяльність 7. Рефлексія



■ Орієнтовний час: 5 хв.

Мета завдання – підсумувати все, що дізналися на занятті та чим можуть поділитися після його завершення.

Попросіть учасників продовжити речення:

– Сьогодні я дякую собі за...



Додаткова інформація для тренера

Правильно організоване середовище допомагатиме дітям почувати себе в безпеці. Візуалізація режиму дня (схематичний, у малюнках чи прописаний) має бути в кожному приміщенні, де перебувають діти. Варто нагадувати дітям та показувати на зображенні діяльність, якою вони зараз займаються. Малюнки, дитячі роботи повинні бути на видному місці та підписані. Велике значення мають групові роботи та відчуття дитиною приналежності до спільної корисної та цікавої діяльності. Ці роботи також мають бути розміщені так, щоб діти їх бачили. Зображення домашніх улюбленців на фото створить відчуття безпеки в дитини, але якщо тварини вже немає, то це може спровокувати тривожні відчуття та спогади. Будьте уважні до цих моментів.

«Куточки усамітнення» допоможуть вихователю організувати роботу щодо нормалізації і розвитку емоційної сфери дітей та створювати позитивний емоційний мікроклімат у групі. Для груп раннього віку це можливість полегшити протікання адаптації. «Куточок усамітнення» – це місце, де дитина в дитячому садку може відчувати себе в цілковитій безпеці, може заспокоїтися, розслабитися, пограти з улюбленою іграшкою, розглянути фотографії, книги, «подзвонити» мамі або просто помріяти. Таке місце дозволяє попередити непомірне збудження дитини, що веде до стомлення її нервової системи. Для організації «Куточка усамітнення» не потрібно багато місця. За розміром він не повинен бути громіздким, а може нагадувати маленький затишний будиночок чи намет. Головне, щоб дитина відчувала себе в ньому захищеною. Це місце повинно бути привабливе для дитини, але в той же час не рекомендується використовувати в оформленні занадто яскраві кольори. Варто віддати перевагу натуральним матеріалам. Можливе розміщення пейзажних картин, релаксаційних світильників, шумових водоспадів. На підлозі обов'язково має бути м'який килимок і подушки або затишне дитяче крісло, модулі. Особливе місце займають іграшки для зняття психічної напруги. Зверніть увагу, що в такому куточку має бути одна дитина. Щоб задовольнити всіх дітей, використовуйте таймінг перебування. Доречно візуалізовувати час за допомогою пісочного годинника.

Ефективність роботи залежить від того, наскільки діти обізнані з призначенням куточка, його оснащенням та вмінням користуватися атрибутами. Тому дітей знайомлять з куточком відразу після його організації, пропонують усе роздивитися, випробувати іграшки. З внесенням нового атрибута дітям демонструються різні способи маніпулювання з ним.

У куточку можуть лежати схематичні картки, які нагадують дитині про дихальну гімнастику і техніку її виконання. За умов правильної організації куточка це місце стане справжнім помічником для вихователя в групі, допоможе дітям розібратися у всьому спектрі своїх почуттів та емоцій.

Дитина буде спокійною та емоційно збалансованою за умови розуміння того, що вона буде робити і де це може відбуватися. Так як при емоційному збудженні або в емоційному ступорі діти можуть забувати про свої фізіологічні потреби, то важливо їм нагадувати про них. Пропонуйте дітям пити воду.

Для повноцінного розвитку та стабілізації психологічного стану дітям можна запропонувати гамаки. Це їх «заколише» та заспокоїть. Також дітям дуже подобаються сенсорні мішки, які слугують для організації простору, його захисту та можливості усамітнення, а також при груповій взаємодії для розширення можливостей способів спілкування.

Іграшки для зняття психічної напруги та відреагування гніву:

- стаканчики для крику, подушки для биття;
- палки-батаки для «побиття» (можна визначити окрему іграшку, яку діти будуть «бити»);
- коробочка для поганих почуттів (дитина вимовляє в коробочку всі свої образи, може намалювати свій гнів або образ і також покласти туди; коробочку беруть із собою на вулицю і там «викидають» її вміст);
- килимок злості (це килимок з шорсткою поверхнею; дитина знімає взуття і витирає об нього ноги до тих пір, поки не покращиться настрій);
- дзеркало настрою (дзеркало, до якого додається альбом зі схематичним

зображенням осіб, що виражають різний настрій; дитина, дивлячись у дзеркало, намагається відобразити на своєму обличчі ту або іншу емоцію);

- набір для малювання, ліплення (аркуші паперу, олівці, фломастери, пластилін);
- коробка примирення (коробка з отворами з двох сторін; діти вставляють руки і потискають їх одне одному);
- кубик настрою (на гранях куба намальовані різні емоції; дитина, розглядаючи його, вибирає грань, де зображено те, що вона відчуває, а потім вибирає ту, яку хотіла б відчути);
- «Книга доброти» (альбом з розміщеними тільки добрими казковими, мультиплікаційними героями; сюжетні картинки, де зображені сцени хороших вчинків).

Також важливо використовувати різні дидактичні ігри та іграшки:

- театральна ширма з комплектом іграшок для театральної діяльності (Бі-ба-бо, пальчиковий);
- тактильні, сенсорні килимки;
- ігри для розвитку дрібної моторики (нанизування, перебирання за формою, за кольором);
- клубочки різнокольорових ниток (для розмотування і змотування);
- дидактичні ігри з вивчення емоційних станів: «Почуття й емоції», «Угадай емоцію», «Знайди друзів», «Події та емоції», «Мої почуття», «Емоції в казках».

Важливо пам'ятати, що всі ці ігри та іграшки мають періодично змінюватися, оновлюватися і поповнюватися по змозі.

1 ГОД.
20 ХВ.

ТЕМА 6. БЕЗПЕЧНІ ТА ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ФОРМИ РОБОТИ З ДІТЬМИ

Мета заняття: ознайомити учасників з безпечними та відновлювальними формами роботи з дітьми; формувати вміння надавати підтримку дітям, використовуючи різні техніки; опрацювати теми, які можуть «піднімати» травматичний досвід та відпрацювати алгоритм дій дорослого в цей час.

Діяльність 1. Вітальна сесія



■ **Орієнтовний час: 10 хв.**

Мета завдання – ознайомити учасників з темою та завданнями заняття, пригадати домовленості стосовно спільної роботи, створити атмосферу довіри і прийняття.

1. Представтесь учасникам та ознайомте з темою і питаннями заняття.
2. Нагадайте домовленості стосовно спільної роботи (правила роботи в групі).
3. Коментуйте правила, щоб вони були зрозумілі всім (слайд 3).
4. Запропонуйте потурбуватися про себе і виконати вправу «Безпечне місце».

—Сьогодні ми навчимося використовувати нашу уяву, щоб створювати і запам'ятовувати приємні події, відчуття й образи. Коли ми відчуваємо себе погано, корисно уявити місце, де нам добре і ми в безпеці. Я попрошу вас згадати місце, де ви відчуваєте себе спокійно і щасливо. Це може бути реальне місце, де ви були, або місце, про яке чули і хочете там побувати, чи місце, яке ви вигадали, – ваше безпечне місце.

Зробить кілька глибоких вдихів. Заплющте очі й дихайте, як звичайно. Уявіть місце, де ви відчуваєте себе спокійно, безпечно і щасливо (пауза). Уявіть, що ви стоїте або сидите там (пауза). Роззирніться навкруги у своєму уявному місці і запам'ятайте все, що бачите (пауза). Запам'ятайте всі деталі (пауза). Подивіться на різні кольори навколо (пауза). Уявіть, що ви торкаєтесь предметів навколо себе (пауза).

Тепер подивіться далеко вперед. Що ви там бачите? Постарайтесь побачити різні кольори, тіні. Ви зараз перебуваєте у своєму особливому місці, яке завжди можна уявити і куди завжди можна потрапити.

У цьому особливому місці ви відчуваєте себе спокійно і впевнено. Уявіть, що ви босоніж стоїте на землі. Запам'ятайте це відчуття (пауза). Починайте повільно йти і запам'ятовувати все, що вас оточує. Що ви чуєте (пауза)? Може, легкий приємний подих вітерця? Чи звук моря? Чи спів птахів? Світить ласкаве сонечко, правда? Відчуйте теплі сонячні промінчики на своєму тілі (пауза). Які запахи ви відчуваєте (пауза)? Може, це запах моря? Чи квітів? Чи вашої улюбленої їжі (пауза)? В особливому місці ви можете слухати, відчувати і бачити речі, які вам приємні. Ви спокійні та щасливі.

Приготуйтеся розплющити очі й залишити своє особливе місце. Один, два, три....

5. Підсумуйте слайд 5.

Діяльність 2. Інформаційне повідомлення «Форми роботи з дітьми»



Орієнтовний час: 15 хв..

Мета завдання – обговорити з учасниками безпечні та відновлювальні форми роботи з дітьми.

1. Перейдіть до слайду 6 та поясніть, чому нам важливо в умовах сьогодення бути гнучкими й мати запасні плани. Наголосіть на важливості дорослого прикладу впевненості та стабільності. Нагадайте, як важливо повертати дітям відчуття власної сили (через заохочення «Ти молодець!» «Ти впорався/лась з цим!»). Так діти розуміють, що незважаючи на труднощі, втрати й певні обмеження, вони є творцями власного життя (продовжують навчатися, розвиватися і займатися звичними справами). У такий спосіб ми плекаємо життестійкість.
2. Зверніть увагу учасників на те, що діти мають рухатися, грати. Адже рухливі ігри навіть в обмеженому просторі допомагають дитині розвиватися не лише фізично, а й інтелектуально (слайди 7-8).
3. Опрацюйте слайди 9-10, познайомивши учасників з іграми в темряві, які можуть бути не тільки корисними, а й цікавими для дітей та зцілюючими.
4. Перейдіть до слайду 11 і розкажіть про ігри з ліхтарем, наведіть приклади.
5. Перейдіть до слайдів 12-13 і познайомте з іграми з покидькового матеріалу, зокрема з коробками.
6. Зверніть увагу на «час для бешкетування» (слайд 14). Це час для відновлення, зняття напруги та покращення настрою. Ознайомте зі спеціальними правилами, які допомагають організувати при цьому безпечний для дітей простір.
7. Наголосіть на важливості читання книжок, адже завдяки читанню діти пізнають світ, розвивають мовлення, учаться комунікувати, планують і створюють майбутнє (слайд 15).
8. Зверніть увагу на слайд 16, де прописані теми для розмов з дітьми: про що говорити з дітьми та про що їх запитувати і не запитувати.

Діяльність 3. Мозковий штурм «Образи сили та стійкості»



Орієнтовний час: 10 хв.

Мета завдання – методом мозкового штурму виявити та обговорити, що таке образи сили та стійкості.

1. Перейдіть до слайду 17 та опрацюйте з учасниками, що таке образи сили і стійкості.
2. Запитайте учасників, що їм допомогло/допомагає в цей складний період, і дайте час для відповідей. Підсумуйте, що це є їх силою.
3. Обговоріть у групі думки учасників чи прочитайте з чату.
4. Підсумуйте, використовуючи слайд 18.

Діяльність 4. Робота в групах «Теми, які можуть «підняти» травматичний досвід дитини»



Орієнтовний час: 20 хв.

Мета завдання – актуалізувати знання та наявний життєвий досвід учасників стосовно травматичного досвіду дітей; обговорити теми, які можуть «підняти» травматичний досвід дитини.

1. Нагадайте учасникам, що таке травматичний досвід і з чим він пов'язаний (слайд 19).
2. Повідомте, що зараз буде робота в малих групах. Запропонуйте кожній групі подумати, обговорити і потім представити в загальній групі свої напрацювання щодо тем, які можуть «підняти» травматичний досвід дитини.
3. Після обговорення в малих групах запросіть по одному учаснику від групи представити напрацювання. Заохочуйте інших учасників у разі потреби доповнювати виступи.
4. Підсумуйте інформацію про найпоширеніші теми, що можуть «підняти» травматичний досвід дитини, перейшовши до слайду 22.
5. Ознайомте з пам'яткою зі слайдів 23-24.
6. Запитайте: «Чи були у вашій практиці такі випадки з дітьми, коли ви не знали, як діяти?», обговоріть озвучені випадки.
7. Перейдіть до слайду 25 і ще раз нагадайте алгоритм надання першої психологічної допомоги.

Діяльність 5. «Техніки зцілення»



Орієнтовний час: 15 хв.

Мета завдання – знизити рівень напруги та відновити енергію учасників групи, ознайомити з техніками зцілення, наголосити на необхідності застосування зцілюючих технік у роботі з дітьми.

1. Перейдіть до слайду 26, виконайте вправу «Групове бурмотіння» (відновлення енергії в групі).

Станьте чи присядьте і розпочніть тихо бурмотіти. Повільно почніть розтягуватися (підійматися) і одночасно поступово робіть бурмотіння голоснішим. Коли ви розтягнетесь (підніметесь) максимально, тримаючи руки над головою, бурмотіння повинно стати найголоснішим. Тепер повільно розслабляйтеся і поступово знижуйте голосність бурмотіння аж поки не досягнете тиші. Виконуйте разом з учасниками!

2. Опрацюйте ще декілька технік зцілення (слайд 27).
3. Наголосіть на важливості застосування зцілюючих технік у роботі з дітьми.

Діяльність 6. Рефлексія. Вправа «Плюс – дельта (змінна) – цікаво»



Орієнтовний час: 10 хв.

Мета завдання – підсумувати головні моменти, які були розглянуті під час заняття; оцінити корисність нових знань, можливості їх використання, стан задоволеності учасників від проведених активностей та отриманих знань.

1. Запропонуйте учасникам висловитися, що під час роботи викликало позитивні емоції та зацікавило, – це «плюс».
2. Зверніть увагу учасників на «дельту» (змінна) в чаті: що їм хотілося б змінити, доопрацювати, які, можливо, теми залишилися незрозумілими (якщо такі були). Прочитайте і приділіть цьому увагу.
3. Якщо учасникам було цікаво чи хотілося б про щось із викладеного матеріалу дізнатися більше, то вони мають за допомогою смайлика «піднята рука» відреагувати на це і повідомити, що саме (слайд 28).
4. Залиште час для запитань.



Додаткова інформація для тренера

Ігри з ліхтарем

Ми не бачимо світла, але світло допомагає нам бачити. Тіні зачаровують, а темрява лякає навіть у своїй кімнаті. Відчуйте себе чарівниками, організуйте цікаві заняття для дітей і досліджуйте ці загадкові явища.

«Дослідники» (фото). Досліджувати кімнату за допомогою ліхтарика.

«Скульптури, що світяться». Кубики обгорнути фольгою, створювати з них різні споруди і, підсвічуючи їх ліхтариком, ловити тіні та блики.

«Нічний дозор». Створити «зоряне небо» з паперу на білому тлі, зробити палатку і за допомогою ліхтарика вивчати зорі, досліджувати шляхи та прокладати маршрути.

«У гонитві за тінню». Влаштувати погоню за тінями.

«Тварини». За допомогою ліхтаря та рук створювати фігурки тварин та озвучувати їх. Можна програвати казки з нескладним сюжетом чи складати їх разом.

Техніки зцілення

1. «Сходи до неба»

Це одна з кращих технік розслаблення. Її найліпше виконувати лежачи:

- запропонуйте дитині заплющити очі й не рухатися, уявити, що вона лежить на галявині й дивиться на хмари, які плывуть у небі;
- нехай дитина уявляє хмари різних форм: це можуть бути форми тварин або предметів;
- потім нехай дитина уявить сходи, які простягаються в небо, піднімається ними і з кожним кроком дедалі більше розслабляється;
- піднявшись у небо, дитина може побудувати собі укриття в хмарах.

2. «Усвідомлене дихання»

Це проста вправа на розслаблення. Порадьте дитині використовувати її щоразу, коли вона непокоїться:

- нехай дитина зручно сяде, одну руку покладе на груди, іншу – на живіт;
- запропонуйте заплющити очі, розслабити всі м'язи й глибоко дихати впродовж декількох хвилин;
- нехай дитина зосередиться на тому, як піднімається й опускається її живіт у такт диханню; вона має уявити, як занепокоєння полишає її з кожним видихом.

3. «Бульбашки зі щасливими думками»

Це одна з найвеселіших технік розслаблення, що дасть дитині неабияке задоволення:

- перед виконанням вправи поясніть дитині, що глибоке дихання допомагає розслабитися;
- запропонуйте зробити глибокий вдих і видути мильну бульбашку. У цей час дитина повинна думати про щось позитивне і ніби поміщати ці думки в бульбашки (може думати про те, що любиш або чого чекаєш);
- порадьте дитині виконувати цю вправу разом із друзями, щоб додати собі гарного настрою.

4. Почергове розслаблення м'язів

Це один із кращих способів для дорослих і дітей упоратися зі стресом:

- запропонуйте дитині зайняти зручну позу: сісти або лягти. При бажанні вона може заплющити очі;
- заохотьте її по черзі напружувати й розслабляти м'язи в різних частинах тіла;
- нехай дитина звертає увагу, як відновлюється її тіло й думки.

5. Ранкова гра (С.Ройз)

Торкаємося різних частин тіла, промовляючи слова: «Доброго ранку, носик; доброго ранку, щічки; доброго ранку, вушка; доброго ранку, шийка...». Так треба пройти по всьому тілу.

6. «Ліплення» (самомасаж)

Ця практика полягає в тому, щоб «розминати» тіло, як пластилін чи тісто.

7. «Колобок»

Спочатку треба «наситити муку» (пройтися легкими рухами по всьому тілу дитини), потім «налити воду» (рухи, що гладять), «ліпимо тісто», формуємо колобок (саджаємо дитину, щоб вона обійняла себе руками, сформувавши уявну «кульку»), обіймаємо її за спинку. Розкриваємо руки – колобок «випікся».

ТЕМА 7. ПІДТРИМКА ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ (ООП) В ПЕРІОД ВІЙНИ. ЩО НЕОБХІДНО ВРАХОВУВАТИ

1 ГОД.
20 ХВ.

Мета заняття: ознайомити учасників з труднощами, які можуть виникати під час надання підтримки дітям з особливими освітніми потребами, з особливостями надання такої підтримки та методичними прийомами, які цьому сприятимуть.

Діяльність 1 Вітальна сесія



■ Орієнтовний час: 5 хв.

Мета завдання — ознайомити учасників з темою та завданнями заняття, пригадати домовленості стосовно спільної роботи, створити атмосферу довіри і прийняття.

1. Ознайомте учасників з темою і завданнями заняття.
2. Нагадайте учасникам домовленості стосовно спільної роботи (правила роботи в групі).
3. Коментуйте правила, щоб вони були зрозумілі всім (слайди 2-3).

Діяльність 2. Інформаційне повідомлення «Переживання психотравматичної події дитиною з ООП»



■ Орієнтовний час: 15 хв.

Мета завдання — обговорити з учасниками особливості переживання психотравматичної події дитьми з ООП та родинами, що їх виховують.

1. Ознайомте учасників з основними труднощами, з якими зіштовхнулись сім'ї під час війни, що виховують дітей з ООП.
2. Проведіть мозковий штурм, запитавши, хто такі діти з особливими освітніми потребами.

Підсумуйте: це діти, які потребують тимчасової чи постійної підтримки. Поняття «дитина з особливими потребами», «дитина з порушеннями психофізичного розвитку», «хвора дитина» — не тотожні поняття.

3. Наголосіть на тому, що важливо бачити спочатку особистість, а потім особливість дитини. Наведіть приклади.
4. З'ясуйте, що об'єднує дітей з особливими освітніми потребами:
 - потребують тимчасової чи постійної підтримки в освітньому процесі;
 - потребують врахування індивідуальних особливостей розвитку;
 - потребують адаптації освітнього середовища чи забезпечення додатковими ресурсами.

5. Зробіть наголос на особливостях переживання психотравматичної події дитиною з ООП.

Діти з особливими освітніми потребами можуть бути:

- особливо вразливими до психотравматичних подій,
 - з більшим відчуттям безпорадності та безпеки,
 - з більшою складністю до адаптації в непередбачуваних обставинах,
 - з неможливістю до саморегуляції емоцій більш тривалий час ніж усі діти.
6. Проговоріть, що всі руйнівні наслідки від психотравматичних подій, про які йшлося на попередніх модулях, мають свій негативний відбиток на фізичному, когнітивному, емоційному і соціальному функціонуванні особливих дітей та свою специфіку.

Діяльність 3. Мінілекція «Когнітивний та функціональний регрес унаслідок психотравми. Особливості проявів у дітей з ООП»



Орієнтовний час: 10 хв.

Мета завдання – познайомити учасників із симптомами в дітей, що можуть свідчити про когнітивний і функціональний регрес, особливостями його протікання в дітей з ООП та посилити спроможність педагогів у наданні підтримки дітям.

1. Почніть з мозкового штурму учасників «Що таке когнітивний і функціональний регрес у дітей?». Попросіть навести приклади.
2. Нагадайте, що на попередніх зустрічах розглядалися симптоми в дітей на стресові події. Одним із цих симптомів є когнітивний та функціональний регрес.
3. Перейдіть до інформаційного повідомлення про когнітивний та функціональний регрес (слайди 9-13 та інформаційне повідомлення 1 для тренера).

Діяльність 4. Практична робота з кейсом



Орієнтовний час: 10 хв.

Мета завдання – практично розглянути приклади наявного функціонального регресу в дитини та відпрацювати алгоритм надання підтримки в такому випадку.

1. Запропонуйте учасникам розглянути ситуацію та подумати про реакції дорослого. Приклад. Дитина 2,5 років не попросилася на горщик, усе зробила, не знімаючи штани. Це не носить систематичний характер.
2. Запитайте учасників про їхні дії, у який спосіб вони будуть формувати в дитини цю навичку.
3. Підсумуйте, що важливо не стидити, не лаяти, не насміхатися.

Бажано, щоб дитина відчула своєю ручкою, що одяг мокрий, тіло мокре і холодне. Дієво проговорювати слова: «Мокро», «Холодно».

Налити разом з дитиною водичку в горщик, дати потрогати й проговорити: «Мокро тут». Доторкнутися разом до сидничок, промовляючи: «Тут сухо», посадити на горщик.

При успішному завершенні хвалити, обіймати. Так відновлюється навичка в дітей раннього віку і дітей, що мають інтелектуальні порушення.

Пам'ятаймо, що регресія – це реакція дитини на травматичну подію, для більшості дітей це тимчасово. Дитина в такій ситуації потребує підтримки, любові, прийняття батьків, а при довготривалих станах – допомоги фахівців.

Коли ситуація стабілізується завдяки увазі дорослого, дотриманню режимних моментів, найвірогідніше, у мозку дитини відбудуться компенсаторні процеси і тоді йтиметься про відновлення цих навичок, а не про здобуття їх наново, тому процес буде швидшим і простішим.

Діяльність 5. Активізуюча вправа



■ Орієнтовний час: 5 хв.

Мета завдання – знизити рівень напруги учасників, активізувати їх до подальшої роботи.

1. Запропонуйте учасникам виконати тілесні вправи. Важливо виконувати їх разом.

«Черепашка»

Уявіть, що ви черепаха. Ви гуляєте і їсте зелену травичку. Раптом виникла небезпека, і вам потрібно терміново сховати голову. Втягуємо голову в плечі, як черепаха в панцир. Тепер безпечно. Опустимо плечі, бо небезпека зникла. Як же приємно відчувати спокій, розслаблення в усьому тілі. Повторіть декілька разів (3-4).

«Кицька»

Уявіть, що ви пухнаста кішечка і вам дуже хочеться потягнутися. Підніміть руки догори і потягніться всім тілом. Опускаємо руки і відчуваємо полегшення в плечах. Повторіть декілька разів (3-4).

2. Проведіть рефлексію. Запитайте в учасників, як вони себе почувають після виконання вправ.

Діяльність 6. Інформаційно-практична сесія «Що потрібно враховувати, щоб підтримати дітей з ООП в умовах війни»



■ Орієнтовний час: 15 хв.

Мета завдання – ознайомити учасників з особливостями підтримки дітей з ООП, важливістю враховування потреб та сильних сторін таких дітей; проаналізувати способи підтримки дітей з особливими освітніми потребами.

1. Мозковий штурм. Запропонуйте учасникам пригадати, які потреби (окрім базових) спостерігаються в дітей під час війни.
2. Підсумуйте та додайте, якщо не було проговорено.

Потреби дитини з ООП після психотравматичної події, які відновлять відчуття безпеки такі ж, як і у всіх дітей:

- потреба в опорі на стійкого дорослого (емоційна, тілесна підтримка),
- потреба у відновленні безперервності,
- потреба в поясненні того, що відбувається,
- потреба в безпечному виявленні почуттів.

Способи підтримки будуть мати свою специфіку в залежності від особливих потреб дитини (від своєрідності перебігу нервових процесів, особливостей розвитку сенсорної сфери).

Виклики війни надають особливого значення щодо розуміння і вміння взаємодіяти з особливою дитиною.

Кожна дитина має слабкі та сильні сторони, тому враховуємо особливості, шукаємо сильні сторони та компенсаторні можливості таких дітей. І головне: спочатку бачимо особистість, потім особливість.

3. Перейдіть до інформаційного повідомлення 2 (слайди 20-27).
4. Підсумуйте та запитайте учасників, наскільки корисна для них була ця інформація (від 1 до 10, де 10 – максимально корисна).

Діяльність 7. Практична робота в малих групах



■ **Орієнтовний час: 15 хв.**

Мета завдання – активізувати знання учасників та наявний професійний досвід щодо підтримки дітей з особливими освітніми потребами в надзвичайній ситуації.

1. Скажіть учасникам, що ви їх об'єднаєте в малі групи, у яких вони обговорять ситуацію та прокоментують її.

Тарас – 5-річний хлопчик. Його родина зі старшим шестирічним братом переїхала з зони бойових дій зі сходу України. Як тимчасово переміщені особи мають житло в Київській області.

Три дні Тарас відвідує державний дитячий садочок. Переважно весь час усамітнюється, не говорить. Долучити його до режимних моментів виховательці Світлані вдається тільки тоді, коли лагідно бере його за руку і підводить до столу чи роздягальні. Дитина не грається, не плаче, самостійно не одягається. У руці тримає машинку, не відпускає. Коли мама прийшла забирати ввечері дитину, вихователька, не стримуючи роздратування, після привітання спитала: «А ви до нас надовго? Сьогодні Тарас, коли ми спускалися в укриття під час сигналу повітряної тривоги, побіг в іншу сторону, довелося його ловити. Боюся, що ця група не для нього...».

Мама заплакала і пішла з дитиною мовчки...

2. Дайте учасникам 5 хв. на роботу в групах, а потім поверніться до обговорення в загальній групі.
3. Підсумуйте та додайте, якщо не було проговорено, такі моменти:
 - Вихователька повинна намагатися аналізувати, у якому емоційному стані знаходиться, рівень особистого роздратування, користуватися вправами для саморегуляції.
 - Не діяти педагогу наодинці. Радьтеся з колегами: психологом, логопедом, методистом, фахівцями ІРЦ – якщо маєте питання, сумніви в процесі роботи. Фраза: «Боюся, що ця група не для нього», – не коректна.
 - Було б доречно запитати, чи спілкується Тарас удома, як грається зі старшим братом.
 - Якщо мама охоче контактує, після повідомлення приємного про дитину (що дитина не плаче, не вередує тощо) можна додати питання: «Чи щось хвилювало батьків у розвитку дитини до війни?».

Діяльність 8. Рефлексія. Вправа «Валіза знань»



Орієнтовний час: 5 хв.

Запропонуйте учасникам поділитися, що із заняття вони беруть у свою валізу педагога.



Додаткова інформація для тренера

Інформаційне повідомлення 1

Когнітивний регрес — зниження рівня розвитку когнітивних (розумових) здібностей дитини, таких як сприймання, пам'ять, увага, мислення та мовлення.

У дітей з ООП, які пережили травму, можуть виникнути затримки або зміни в розвитку, що можуть обмежити їхню здатність до навчання.

Педагоги, які працюють з такими дітьми, знають, що через слабкість нейронних зв'язків кори головного мозку та схильність до виснаження нервової системи навички і поняття, сформовані в процесі навчання чи корекційно-розвивальної роботи, мають нестійкий характер.

Така дитина може демонструвати певний регрес після перерв у навчанні, викликаний різними причинами: стресовими ситуаціями, погіршенням загального стану здоров'я. Зрозуміло, що в надзвичайних умовах, викликаних війною, такі діти будуть у зоні ризику.

Якщо говоримо про дітей молодшого віку, вони можуть втратити набуті навички усного мовлення, перестати говорити.

Функціональний регрес – зниження рівня розвитку (втрата) функціональних навичок дитини, таких як самообслуговування, соціальні навички та поведінка.

Педагоги знають, що навіть у мирний час після хвороби, перерви у відвідуванні дитячого садка в дитини можна спостерігати втрату вже сформованих навичок:

- самостійно перестав одягатися, зав'язувати шнурки;
- тримає пальці в роті, відмовляється самостійно їсти;
- може лягати в позу ембріона;
- не користується, як раніше, горщиком (унітазом);
- проситься на руки, грається іграшками, якими граються молодші діти в оточенні.

Так організм полегшує собі існування в умовах стресу, надлишковому шкідливому впливі.

Усе це прояви функціонального регресу.

В умовах надзвичайної ситуації прояви можуть мати більш загрозливий характер. Якщо вони продовжуються систематично, це може свідчити про те, що в дитини ПТСТР і їй однозначно необхідні консультації з фахівцем-психологом, який допоможе діагностувати наявність або відсутність ПТСТР та впоратися дитині з проявом симптоматики.

Якщо ми розглянемо особливості функціонального регресу в дітей з інтелектуальними порушеннями, то слід зауважити, що це явище досить поширене в таких дітей через нестійкість сформованих навичок і пояснюється слабкістю нейронних зв'язків.

На відновлення втраченої навички потрібно буде більше часу.

Діти з інтелектуальними порушеннями дошкільного віку частіше втрачають навичку розпізнавання сигналів організму «хочу в туалет», «хочу пити» і що для цього потрібно зробити.

Для них надзвичайно важливі заняття з сенсорного розвитку, вправи, які відновлюють здатність обробляти сигнали організму, відчуті кордони власного тіла, ідентифікувати частини власного тіла, називати, відчувати їх, тобто орієнтуватися в «карті» тіла.

Тактильна система є потужним інформатором для нервової системи та головного мозку. Саме ця система відповідає за розвиток соціальних навичок та контактності.

Інформаційне повідомлення 2

Під час роботи з дітьми з порушеннями інтелектуального розвитку важливо враховувати:

- Говоримо до дитини простими реченнями, бажано підкріплювати наочним зразком (враховуємо конкретно-наочне мислення).
- Інформацію надаємо дозовано (невеликими порціями), з повтореннями (враховуємо знижений обсяг уваги і пам'яті), увагу підтримуємо інтонацією.
- Контролюємо виконання завдання (враховуємо знижену здатність до самостійності, уповільнений темп діяльності).
- Поняття «сирена», «тривога», «укриття» пояснюємо в той час і в тому місці.
- Бажано, щоб у дитини були картки з картинками (зображення основних потреб): туалет, пити, їсти, спати (враховуємо труднощі розвитку мовлення).
- Важливо: хвалимо дитину за успіхи, доручаємо виконувати посильні завдання, залучаємо до колективних ігор і на прогулянці, і в укритті.

Під час роботи з дітьми з розладами аутистичного спектру важливо враховувати:

- Продовжуємо по можливості підтримувати сенсорний розвиток, соціальні навички, які були сформовані попередніми корекційними заняттями чи АВА (прикладний аналіз поведінки), зоровий контакт, дотримання простих правил, реагування на прохання дорослого тощо.
- Страждають від надмірних сенсорних подразників, тому можна під час сирени використовувати навушники зі звуками, що подобаються.
- Можуть бажати усамітнення, для цього можна разом зробити будиночок-«халабуду», де мало світла та інших подразників.
- Коли втрачають здатність до відчуття кордонів свого тіла, можемо допомогти, обгорнувши ковдрою, – це зменшить напругу, тривожність.
- Часто мають підвищений м'язовий тонус, відчувають напругу в тілі, тому полегшить стан масаж спини, кінцівок (уникаємо інтимних зон).
- Якщо в дитини з аутизмом наявні інтелектуальні порушення, враховуємо й попередні рекомендації.

Під час роботи з дітьми з порушеннями слуху важливо враховувати:

- Який провідний засіб комунікації (словесне мовлення чи жестова мова).
- Через недостачу почуті інформації може підвищуватися тривожність.
- Чи користується дитина слуховим апаратом.

Важливо пам'ятати, що дитина сприймає матеріал на слухо-зоровій основі, тому враховуємо:

- Повертаємося до дитини обличчям, коли висловлюємося.
- Говоримо чітко та голосно (без крику).
- Уникаємо занадто розгорнутих речень.
- Пояснюємо абстрактні поняття з опорою на наочність та досвід дитини.
- Використовуємо візуально послідовні, покрокові інструкції.
- За можливості використовуємо кулони, що налаштовані на голос вихователя та підсилюють його.
- Використовуємо мобільні застосунки, які звуки небезпеки перетворюють на вібрацію.

Під час роботи з дітьми з порушеннями зору важливо враховувати, що дитина пізнає світ, компенсуючи порушення зорової функції, переважно через слух і дотик, тому:

- Звертаємося на ім'я, торкаємося за руку, коли хочемо запитати.
- Озвучуємо (коментуємо) все, що робимо.
- Особливо в екстремальних ситуаціях не вказуємо жестом «туди», «там».
- Не використовуємо з такою дитиною міміку для передачі інформації.
- На питання дитини не хитаємо головою стверджувально чи заперечно, а використовуємо вербальне підкріплення «Так» чи «Ні».
- Освітлення приміщення для такої дитини має велике значення.

Під час роботи з дітьми з порушеннями опорно-рухового апарату важливо враховувати:

- Підтримка насамперед має бути в забезпеченні універсального дизайну і архітектурної доступності, щоб можна було безперешкодно дістатися укриття та безпечно спуститися в нього.
- Важлива загальна підтримка: тілесні практики на заземлення та релаксацію, дихальні практики, емоційна підтримка, пояснення того, що відбувається, залежно від пізнавальних можливостей дитини.

Під час роботи з дітьми з важкими порушеннями мовлення підтримку після стресу може надати педагог, корекцію мовленнєвого порушення – логопед.

Якщо в дитини внаслідок психологічної травми виникло заїкання (логоневроз), педагогу важливо знати:

- Дитину не слід стимулювати (заохочувати) до висловлювань.
- Бажано все, що дитина хоче сказати, проспівувати разом із нею.
- Будуть корисними всі тілесні вправи на релаксацію.
- Надважливо підтримувати спокійну, доброзичливу атмосферу.
- Давати відчуття безпеки.

Якщо дитина не говорить (алалія, важкі форми дизартрії), підтримкою для неї стане використання альтернативних засобів спілкування:

- Набір картинок із зображенням базових потреб.
- Набір картинок із послідовними діями, які може використовувати вихователь і дитина, щоб порозумітися.
- Використання жестів, міміки в екстрених ситуаціях.

Інформаційне повідомлення 3

Що потрібно враховувати при спілкуванні з батьками:

1. Контролюйте свій психоемоційний стан на початку і впродовж розмови з батьками. Пишіть собі пам'ятки, нагадування (про що слід не забути, яка самодопомога для вас найбільш дієва).
2. Враховуйте, що батьки дітей з ООП можуть знаходитися в стані подвійної травматизації. Можуть ще від початку війни перебувати в станах ЗАПЕРЕЧЕННЯ, ГНІВУ, ВІДЧУТТЯ ПРОВИНИ.
3. Вибудовуйте стосунки з батьками в процесі виховання дитини у форматі ПАРТНЕРСТВО, а не як об'єкт впливу. Плануйте разом з батьками, узгоджуйте спільні дії.
4. У спілкуванні і в процесі всієї педагогічної діяльності використовуйте коректну, демократичну термінологію.
5. Прийняття і жалість – це про різне. Прийняття дає можливість спілкуватися на рівних, а жалість робить людину малою.
6. Повідомляйте спочатку про досягнення, потім про труднощі.
7. Радійте разом навіть невеликому успіху і навчайте батьків бачити навіть найменші прояви успіху.

ТЕМА 8. НОВІ ВИКЛИКИ В ПИТАННЯХ БЕЗПЕКИ, АБО ВСЕ ПРО БОМБОСХОВИЩЕ

1 год.
20 хв.

Мета заняття: ознайомити учасників з правилами безпеки в надзвичайних ситуаціях та правилами облаштування бомбосховища; посилити спроможність вихователів у формуванні навичок безпеки в дітей та в умінні справлятися з різними поведінковими проявами дітей під час сигналу повітряної тривоги.

Діяльність 1. Вітальна сесія



■ Орієнтовний час: 5 хв.

Мета завдання – ознайомити учасників з темою та завданнями заняття, пригадати домовленості стосовно спільної роботи, створити атмосферу довіри і прийняття.

1. Представтесь учасникам і ознайомте з темою і питаннями заняття.
2. Нагадайте учасникам домовленості стосовно спільної роботи (правила роботи в групі).
3. Коментуйте правила, щоб вони були зрозумілі всім (слайд 2-3).

Діяльність 2. Інформаційне повідомлення «Як облаштувати укриття і що необхідно передбачити»



■ Орієнтовний час: 5 хв.

Мета завдання – дати розуміння про необхідне обладнання в укриттях.

1. На слайдах 5,6 розглянути вимоги до облаштування укриття.
2. Акцентуємо увагу педагогів, що до обов'язків вихователя не входить турбота, де знайти кошти на оснащення укриття, та знання нормативних вимог до укриття, але кожен працівник (та навіть з позиції батьків) має розуміти, чим потрібно бути оснащене сховище.

Діяльність 3. Мозковий штурм «Поведінка та реакція дітей на сигнал небезпеки»



■ Орієнтовний час: 10 хв.

Мета завдання – методом мозкового штурму виявити та обговорити з учасниками поведінкові реакції дітей на сигнал тривоги.

1. Запропонуйте учасникам обговорити питання щодо реакцій дітей, які вони спостерігали на повідомлення про небезпеку, поведінки під час їх перебування в укритті (з власного досвіду) та поділитися тим, як організовано процес повернення до звичайних умов.
2. Зверніть увагу, що головне для дитини дошкільного віку – передбачуваність дій дорослих та подій, тоді вона не відчуває паніки, тривоги. Тому важливо

задалегідь вести таку роботу, відпрацьовувати плани переходу в укриття, показувати малюнки.

3. Запропонуйте учасникам пригадати особливості сприйняття навколишнього середовища дітьми через призму казок та історій. Повідомте про важливі акценти в казках про добро і зло та про досвід казкових героїв і їх історії в укриттях від різноманітних небезпек (слайд 9).
4. Наголосіть, що дії дорослого залежать від 2 ситуацій: якщо дитина знає, як слід діяти, та навпаки. Акцентуйте на важливості особливої уваги до тих дітей, хто не знає, як діяти, коли звучить сигнал про небезпеку (слайд 10).

Діяльність 4. Інформаційне повідомлення «Як пояснити дітям, що таке сирена»



■ Орієнтовний час: 10 хв.

Мета завдання – дати учасникам можливість переглянути свій варіант сприйняття сирени, щоб допомогти і дітям по-іншому ставитися до тривожних сигналів, чітко діяти в таких ситуаціях.

1. Запитайте учасників, як вони сприймають звуки сирени.
2. Поговоріть про те, як наша свідомість сприймає звук сирени. Як прояв зла – органічну частину загрози? Але сирена, яку хтось для нас умикає, дає нам шанс спробувати уникнути небезпеки, перемістившись в укриття. Отже, сирена повітряної тривоги – це чисте добро. Почувши її, треба казати: «Дякую, сирено. Ти моя помічниця!».
3. Акцентуйте на чіткості дій усіх учасників освітнього процесу, коли сирена вмикається під час різних режимних моментів.
4. Зверніть увагу на важливий елемент візуалізації всіх процесів для комфорту та безпеки дитини. Пропонуємо розглянути послідовність дій, зображених на картинках (слайд 12).

Діяльність 5. Руханка «Крокуй до укриття»



■ Орієнтовний час: 5 хв.

Мета завдання – зарядити учасників позитивом та дати можливість відпочити в русі.

1. Запропонуйте учасникам п'ятихвилинку: виконати деякі рухи під супровід відеоінструкції ТНМК та Світлани Ройз «Крокуй до укриття» — bit.ly/3Z9TImj.
2. Познайомте учасників з дитячою абеткою безпеки «Що робити, коли лунає сирена». Зверніть увагу, що можна співати з дітьми, переключаючи їх аудіальний канал на інші звуки (слайд 14).



Діяльність 6. Інформаційне повідомлення «Прямуємо в укриття, перебуваємо в укритті та повертаємось до звичних умов»



■ Орієнтовний час: 10 хв.

Мета завдання – дати учасникам інформацію про важливі моменти організації переходу в укриття та повернення, часу перебування в безпечному просторі з дітьми під час повітряної тривоги.

1. Ознайомте учасників з інформацією (слайди 15, 16). Прямуємо в укриття.
2. Нагадайте учасникам, що зараз ми створюємо в укриттях таке ж середовище, де дитина може досліджувати, навчатися, випробовувати щось нове, гратися та спілкуватися з іншими (слайд 17).
3. Запитайте учасників, як діти поведуть себе в укритті? Чи є якісь труднощі?
4. Нагадайте матеріал минулих занять про роль дорослого та його стану в таких моментах.
5. Прокоментуйте, що варто пам'ятати та дотримуватися при спілкуванні з дитиною (слайд 19).
6. Нагадайте алгоритм підтримки, який використовуємо при тривожних станах дитини (слайд 20).
7. Перейдіть до слайду 21. Повертаємось з укриття. Розгляньте моменти важливості зворотного зв'язку з дітьми після повернення з укриття, моніторингу їх самопочуття. Зверніть увагу, що реакцією дитини завжди керує дорослий!

Діяльність 7. Практична робота в групах «Ситуація протесту»



■ Орієнтовний час: 15 хв.

Мета завдання – актуалізувати знання та наявний життєвий досвід учасників щодо реакції протесту дитини дошкільного віку в стресових ситуаціях; опрацювати алгоритм реагування та підтримки в проживанні цих емоцій.

1. Повідомте учасників, що зараз ви їх об'єднаєте в малі групи, у яких запропонуєте обговорити ситуацію та ідеї її вирішення. Надайте 5 хв. для обговорення.
2. Після повернення в загальну групу запропонуйте поділитися своїми напрацюваннями. Підсумуйте.
3. Перейдіть до слайду 23 та підсумуйте, що робити, коли в дитини з'явився протест. Зазначимо, що, долучаючись до емоцій дитини, ми даємо їй можливість усвідомити, що її розуміють, полегшуємо процес самостійного пошуку рішень.

Діяльність 8. Інформаційне повідомлення «Єдність та роль батьків і педагогів у питаннях безпеки»



■ Орієнтовний час: 10 хв.

Мета завдання – розкрити важливість взаємодії педагогів і батьків у створенні безпеки для дітей та формуванні навичок безпечної поведінки.

1. Розгляньте принципи єдності та партнерських стосунків між батьками та педагогічним колективом у питаннях безпеки (слайд 24).
2. Прокоментуйте слайд 25 та зазначте, що під час війни педагогам важливо надавати інформацію батькам про те, які умови створені в закладі освіти для безпеки дитини. Варто зауважити, що важливо, щоб питання організації безпеки були зрозумілими та підтримані всіма учасниками освітнього процесу.

Діяльність 9. Рефлексія. Вправа «Рюкзак, сейф та смітник»



■ Орієнтовний час: 10 хв.

Мета завдання – підсумувати головні моменти, які були розглянуті під час заняття, оцінити користь нових знань і можливості їх використання.

1. Запропонуйте учасникам висловитися, що під час роботи їх зацікавило, було новим, що вони зможуть взяти до використання. Це можна «покласти» в рюкзак.
2. Зазначити, які моменти вже були відомі, ще раз проговорені та з упевненістю «залишаються» в сейфі.
3. Озвучити чи прописати в чаті думки, стереотипи чи переконання, від яких варто позбутися, переглянути та дещо «викинути» в смітник (слайд 26).

Корисні покликання



Світлана Ройз. Твоя сила: Практикум для дітей та підлітків
uni.cf/3YTJGEu



Світлана Ройз. Як говорити з дітьми про смерть
bit.ly/48UtxmO



Олег Романчук. Психологічна стійкість
bit.ly/3UZyHYV



Світлана Ройз. Стресостійке дитинознавство
bit.ly/40TNGax



Мультфільм для дітей, щоб подолати страх до сирени
bit.ly/4fSMU1I



Мультфільм UNICEF UKRAINE про мінну безпеку
bit.ly/4eAMcVW



Світлана Ройз. Як учителям розпочати навчальний процес
bit.ly/48WO3Dm



Як допомогти дитині, коли вона пережила психотравмуючу подію
bit.ly/4hNya6I



Діти та війна: Навчання технік зцілення. Посібник
bit.ly/3OcrUY6

ПРОЄКТ «ПІДТРИМКА ПЕДАГОГІВ ТА СУПРОВІД ДІТЕЙ У НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ»



**Аналітична записка щодо результатів
реалізації проєкту «Підтримка педагогів
закладів дошкільної освіти та супровід дітей
у надзвичайних ситуаціях»**

www.bit.ly/4hrMvoA



**Психолого-педагогічна підтримка батьків і дітей
в умовах надзвичайної ситуації: керівництво
для інструкторів по роботі з батьками
дітей дошкільного віку**

<https://bit.ly/3C00tOK>



**Психолого-педагогічна підтримка дітей,
батьків та педагогів в умовах надзвичайної
ситуації: керівництво для тренерів**

<https://bit.ly/40jE4pt>



Публікації здійснено за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

Думки та позиції, викладені в цій публікації, є позицією авторів та необов'язково відображають позицію Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

ISBN 978-618-7369-01-5

Київ 2024 рік.