

**КОНСУЛЬТАТИВНА, ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА З БАТЬКАМИ ДІТЕЙ.**

ните, чтобы добавить заметки

# Методи консультування

## Методи консультування

- ◊ Емпатійне слухання
- ◊ Надання інформації, рекомендацій за проблемою
- ◊ Розповсюдження буклетів, листівок плакатів
- ◊ Флеш-консультування,



# Поради для батьків

## Що важливо казати батькам і про що їм треба знати

Шановні батьки!

Після травматичних подій ви можете бути сповнені занепокоєння або смутку. Проте, незалежно від того, наскільки ви стурбовані або пригнічені, як батьки ви можете допомогти дітям це пережити. Ваші втішання, підтримка та заохочення можуть дозволити їм почуватися в безпеці, допоможуть їм подолати страх і горе та запобіжать довготривалим психологічним наслідкам. Пропонуємо прості поради щодо того, чого очікувати, що робити та на що звертати увагу. Загальні рекомендації, а також інформація для роботи з дітьми залежно від віку. Якщо вам або вашим дітям потрібна допомога фахівця з психічного здоров'я, не соромтеся звернутися за рекомендацією до лікаря або іншого медичного працівника.

# Співпраця

## Співпраця з батьками

- Взаємодія з батьками є актуальною проблемою для багатьох педагогічних працівників. Зайнятість сучасних батьків, часом відсутність інтересу до додаткових занять дитини, які проходять поза школою, призводять до того, що педагог взаємодіє тільки з дитиною. Звичайно, багато що залежить і від напрямку, обраного дитиною.
- Основними завданнями такої роботи є залучення батьків в освітній простір установи, вибудовування партнерських взаємин з батьками дітей, підвищення психолого-педагогічної культури батьків.
- Виділяють традиційні і нетрадиційні форми роботи з батьками. До традиційних форм відносяться батьківські збори, лекторії, консультації, індивідуальні бесіди і т. д. до нетрадиційних – батьківські тренінги, «групи зустрічей», батьківські ринги тощо.

# Професійне вигорання

## Уявлення про професійне вигорання

Синдром, який розвивається на тлі хронічного стресу і веде до виснаження емоційно-енергетичних і особистісних ресурсів фахівця. Воно вважається однією з найнебезпечніших професійних «деформацій» тих, хто працює з людьми: педагогів, соціальних працівників, психологів, менеджерів, лікарів, журналістів, бізнесменів і політиків, - всіх, чия діяльність неможлива без спілкування.

Синдром професійного вигорання розвивається поступово. Він проходить три стадії, як три схожих прольоту в глибини професійної непридатності:

**Перша стадія** починається приглушенням емоцій, згладжуванням гостроти почуттів і свіжості переживань. Фахівець несподівано зауважує: начебто все поки нормально, але... нудно і порожньо на душі.

Зникають позитивні емоції. З'являється деяка відстороненість у відносинах з членами сім'ї.

Виникає стан тривожності, незадоволеності. Повертаючись додому, все частіше хочеться сказати: «Ну, не лізьте до мене, залиште в спокої!»

**На другій стадії** виникають непорозуміння з учнями. Професіонал починає в колі своїх колег зі зневагою говорити про деякі з них. Поступово неприязнь проявляється в присутності учнів. Спочатку це наслу стримувана антипатія, а потім і спалахи роздратування. Подібна поведінка професіонала фахівця-це не усвідомлюваний їм самим прояв самозбереження при спілкуванні, що перевищує безпечний для організму рівень.

**На третій стадії** притупляються уявлення про цінності життя. Емоційне ставлення до світу «ущільнюється», людина стає небезпечно байдужою до всього, навіть до власного життя.

За звичною такою людиною може ще зберігатися зовнішня респектабельність, але її очі втрачають блиск інтересу до чого б то не було, і майже фізично відчутний холод байдужості поселяється в її душі.

# Поради педагогам

## Рекомендації педагогам щодо профілактики емоційного вигорання

1. Визначте для себе головні життєві цілі і зосередьте зусилля на їх досягненні.
2. Думайте про щось хороше відкидайте погані думки. Позитивне мислення і оптимізм – це запорука здоров'я і благополуччя.
3. Відмовтеся від пекфекціонізму. Не всі речі, які варто робити, варто робити добре. Абсолютно не завжди досяжно, а якщо навіть досяжно, то воно не завжди цього варто.
4. Щоранку, піднімаючись з ліжка, думайте про щось хороше, посміхніться, нагадайте собі, що все буде добре, а ви чарівні і прекрасні, у вас чудовий настрій.
5. Плануйте не тільки свій робочий час, але і свій відпочинок. Встановлюйте пріоритети.
6. Особливе місце відводите відпочинку і сну. Сон повинен бути спокійним, не менше 7-8 годин. Перед сном можна приготувати заспокійливу ванну з аромамаслами.
7. Використовуйте протягом дня короткі паузи (хвилини очікування, вимушеної бездіяльності) для розслаблення. Щовечора обов'язково ставайте під душ і промовляючи події минулого дня, "змивайте" їх, тому що вода здавна є потужним енергетичним провідником.
8. Не згущуйте Хмари! Не робіть з мухи слона!
9. Керуйте своїми емоціями! Заплющити очі. Уявіть берег моря. Руки підніміть вгору і розведіть в сторону. Відчуйте силу енергії. Складіть руки на животі.
10. Не нехтуйте спілкуванням! Обговорюйте з близькими вам людьми свої проблеми.
11. Відпочивайте разом з сім'єю, близькими друзями, колегами.
12. Знайдіть місце для гумору та сміху у Вашому житті. Коли у вас поганий настрій, подивіться кінокомедію, відвідайте цирк, почитайте Анекдоти.
13. Не забувайте хвалити себе!
14. Посміхайтесь! Навіть якщо не хочеться (1-1, 5 хв.).
15. Знаходьте час для себе: прийміть розслаблюючу ванну, почитайте улюблену книгу, зробіть косметичні процедури тощо! Влаштовуйте для себе невеликі свята! Якщо ви будете виглядати краще, то це може змусити вас і відчувати себе краще.

Відмінні особливості дітей  
дошкільного віку. ППД.

---



# Поняття ППД

## ЩО ТАКЕ ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ?

**Перша психологічна допомога (ППД)** – це сукупність заходів загальнолюдоьської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відносять страждання і потребу.

ППД включає:

- Ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки;
- оцінка потреб і проблем;
- надання допомоги у задоволенні нагальних потреб (наприклад, таких як їжа, вода, інформація);
- вміння вислуховувати людей, але не примушуючи їх говорити;
- вміння втішити і допомогти людині заспокоїтися;
- надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку з відповідними службами і структурами соціальної підтримки;
- захист від подальшої шкоди.





Однак не кожна людина, що пережила кризову подію, потребує ППД або прагне її отримати. Не можна нав'язувати допомогу тим, хто її не бажає, але завжди треба бути з тими, хто, можливо, захоче отримати підтримку.

Бувають ситуації, коли люди потребують набагато серйознішої допомоги, ніж ППД. Необхідно знати межі можливостей тих, хто надає ППД і звертатися до допомоги медичних працівників (якщо вони присутні), колег та інших людей, що знаходяться на місці події, органів місцевого самоврядування або громадських і релігійних лідерів.

Приклади станів, при яких недостатньо лише надання ППД, при яких людина потребує негайної професійної допомоги за життєвими показниками (медичної або іншої):

- важкі травми, що загрожують життю та вимагають екстреної медичної допомоги;
- зміни в психічному стані, який не дозволяє особам самостійно піклуватися про себе або про своїх дітей;
- стан людини, у якому вона може заподіяти шкоду собі;
- стан людини, у якому вона може заподіяти шкоду іншим.

# Пункти психологічної допомоги

## 6 П ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

### 1. ПІДІЙДИ

Знайди в собі силу звернутися до потерпілого. (Щоб проявити людяність не треба бути спецом)  
Представся.

### 2. ПІДТРИМАЙ

Знайди безпечне місце. Відведи потерпілого з місця трагедії. Посади його, спершись об стіну, підтримай своїм тілом, поклади в відновне становище. Захищай людську гідність потерпілого.

### 3. ПАМ'ЯТАЙ ПРО РЕАЛЬНІСТЬ

Називай постраждалого по імені (по батькові). Запитай його чи знає він, що трапилось, де він знаходиться. Розкажи йому потрібну інформацію, допомагай зорієнтуватися в ситуації. Зосередься на дихання-говори: «Спокійний вдих-видих».

### 4. ПОСПРИЯЙ

Сприяй прояву емоцій. Заспокой постраждалого в тому, що його переживання і їх зовнішні прояви в такій ситуації в порядку речей. Довіряй його здатності впоратися з ситуацією.

### 5. ПОТУРБУЙСЯ

З'ясууй чого потребує, запропонуй воду, ковдру, хустинку, скажи де можна ходити по нужді. Слухай ( Не бійся при цьому мовчати). Акуратно використовуй фізичний контакт.

### 6. ПЕРЕДАЙ

Не обов'язково впоратись з усім одному. Передай постраждалого рятувальникам, рідним, друзям, сусідам. Спробуйте разом знайти потрібний контакт наприклад в мобільному телефоні.

# Психологічна підтримка дітей дошкільного віку.

## о ЯК ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ У ЦЕЙ НЕПРОСТИЙ ЧАС ВІЙНИ. 5 порад для батьків

**1. Бути поруч:** пам'ятайте, ми є головним джерелом підтримки для наших дітей. Тому відчуття нашої люблячої присутності є «термостат безпеки» для їхньої душі. Бути поруч – це про дотик і обійми, про співдіяльність і про казку разом – де бомбосховищі... Це про добрий погляд, це про уважність і любов... І теж про чутливість до того, коли дитина цього потребує наодинці.

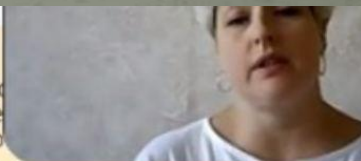
**2. Бути прикладом:** більшість способів давати собі раду з викликами передаються дітям через те, що вони дивляться і наслідують, як пореагуємо ми. Тож нам важливо бути свідомими цього. І ділитися, говорити з ними про те, що нам допомагає... І звісно це не означає, що ми маємо бути «ідеальним» прикладом – бо стійкість, це не про те, щоби ніколи не падати, а про те, щоби вставати знову і знову...

**3. Спілкуватися:** це так важливо для дітей, щоби ми допомагали їм розуміти, що відбувається і як нам вистояти у цій війні – на макро-рівні як народу, і на мікро-рівні як сім'ї. Це означає говорити з дітьми з повагою до їх внутрішньої мудрості, бажання і потреби розуміти. Це означає теж слухати, що говорять вони, і слухати те, про що вони мовчать... І відповідати – як можемо – бо не завжди ми знаємо відповіді і у цьому теж важливо бути чесними. Це не означає теж втішати дітей «псевдооптимістичними» сценаріями, бо ми свідомі, що дорога може бути довгою і на ній може бути багато болю і втрат.

**4. Задіювати:** ми не знаємо, наскільки довгими будуть ці випробування війни – але час життя безцінний – і ми маємо жити, що б не було. І звісно, ми не можемо не слідкувати за новинами, але ми не потребуємо бути безперервно в новинах – треба зосередитися на корисній дії. Для дітей, звісно, ці дії дуже різні і залежать від того, де ви зараз: вдома, у бомбосховищі і т.д. – це і вчитися, і малювати, читати/слухати казки, гратися (у різні способи, і не лише в телефоні), допомагати по дому, молитися, робити добрі справи, займатися спортом і т.д. Корисна діяльність приносить добрий плід, вона зосереджує увагу і допомагає інтегрувати енергію стресу. І вона важлива не лише дітям, але й нам дорослим...

**5. Відновлюватися:** це випробування може бути тривале, а відтак брати чимало нашої енергії – а тому ми потребуватимемо часу на регулярне відновлення сил. І ми, і діти. А тому так важливо мати в режимі дня ті активності, які поповнюють сили – як заряджання телефону – коли стрес є більшим, заряджати треба частіше і мати додатковий «павербенк». Тож подбаймо, щоби у режимі дня дітей обов'язково були і сон, і добра їжа, і час на гру, на домашніх улюбленців, на рухову активність, і обов'язково щоденний дотик до чогось, що є Світлом (казки, історії, краса, сповнені світла люди і т.д.), і що нагадає їм у ці темні часи – що є Світло - правди, любові, мужності - і це Світло неминуче переможе, бо воно непереможне...

P.S. Дослідження кажуть, що діти, стикаючись з випробуваннями не обов'язково мають мати психологічні проблеми, а навпаки можуть демонструвати «посттравматичне зростання» - і це великою мірою залежатиме від підтримки дорослих. Вони можуть зростати у резиліентності (психологічній стійкості), мудрості, вдячності, здатності будувати глибокі стосунки, знати, що у житті найголовніше...



# Поради батькам та вихователям

## Що говорити дітям у надзвичайній ситуації?



→ Перше та головне для тих, хто чує вибухи: тілесний контакт. Обійняти, сісти на рівні очей, взяти за руку.

→ Прийняти емоції: "Тобі страшно, тривожно, я теж боюсь і мені неспокійно, але ми разом. Ми дорослі, і ми поряд, і ми тебе захищатимемо, як і військові, поліція. Ми готові, дивись, у нас готові речі, які можуть знадобитися".



→ "Якщо нам потрібно буде покинути будинок, це те, що ми з собою заберемо. І ми віримо, що додому повернемося в будь-якій ситуації. Ми триматимемося разом, як і багато людей навколо. Їм також страшно".



→ "Звуки, хлопки лякають, і нам треба пам'ятати, що ми робитимемо.

Ми не підходимо до вікон, йдемо в укриття, закриваємо вушка. Пам'ятаємо, що у нас є шпатель.

→ Важливо записати на лист всі можливі номери телефонів, імена дітей, дату народження, групу крові.

### Батькам

Перше, що треба зробити, – заспокоїти себе, не панікувати. Дихання, тілесні практики, вмитися холодною водою. Від вашого спокою, як дорослих, залежать дії та спокій дітей.

Зупиніться, зробіть 3-4 глибоких вдиху та видиху, намагаючись щоб видих був довшим.

### Техніка "мультяшний персонаж" (підійде дітям)



Для початку потрібно звичити собі персонажа мультфільму зі смішним голосом. Коли у тривожні моменти почується критичний чи тривожний внутрішній голос, уявіть, ніби він звучить так, як цей

## ЩО РОБИТИ, КОЛИ ДИТИНА ПІД ВПЛИВОМ СИЛЬНОГО СТРАХУ?



Обов'язково взяти себе в руки



Вмити водою дитину/дати випити води



Обійняти, пригорнути до себе, «згрібти в оберемок»

Говорити:

- Подивись на мене, дивись в мої очі.
- Дихай як я: зроби вдих, зроби видих, зроби вдих...
- Я поруч. Я бачу, що тобі страшно. Я поруч з тобою. Ти злякалася. Зараз ти в безпеці.
- Я зроблю усе, щоб захистити тебе.
- Візьми мою руку. Стисни її.
- Люблю тебе, я поруч. ● ● ● ● ●



# Помилки ППД

## Помилки надання ППД



Кращий спосіб підтримати близьку або рідну людину - просто бути поруч, уважно вислуховувати, дбайливо і тепло обіймати.

Не оцінювати і не знецінювати, не перебивати зі своїми коментарями, не переносити на неї свої проєкції, домисли і висновки з порадами.

Все, що потрібно - це активна участь, добре співчуття, душевне тепло. Можливість висловити свої почуття, емоції, переживання.

І реальна конкретна допомога (посидіти з дітьми, зібрати грошей, приготувати їжу), а не абстрактні пропозиції.

«Коли ви знаходитеся з кимось, хто вас тотально приймає - це терапія.

ізавета's screen зцілення»

# Травми у дітей. Корекційна програма "Діти і війна: навчання технік зцілення"

## ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩО ПРАЦЮЄ ПРИ РОБОТІ З ТРАВМОВАНОЮ ДИТИНОЮ

### Новонароджені – дошкільний вік

- заспокійливий голос
- качалка
- ніжний дотик (не різкий)
- їжа
- нормалізація
- гра
- іграшки
- малювання
- можливість повторення
- рятування від бабайки

# Рекомендації

## ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩО ДОПОМАГАЄ ПРИ РОБОТІ З ТРАВМОВАНОЮ ДИТИНОЮ

Діти за своєю природою легко адаптуються. Насамперед, їм потрібна наша підтримка та впевненість у безпеці.

**Перша допомога для профілактики травм:**

1. Перевірте власну реакцію (заспокойтесь)
2. Оцініть ситуацію (не поспішаючи)
3. Направте дитину до її власних відчуттів (складіть карту почуттів)
4. Підлаштовуйте темп під дитину (в основному уповільнення)
5. Визнайте фізичну реакцію дитини (нормалізуйте реакцію дитини)
6. Рекомендуйте дитині відпочивати (навіть якщо вона цього не хоче)



# Ознаки травми

## ЗАГАЛЬНІ ОЗНАКИ ТРАВМИ У ДІТЕЙ

- Постійне відтворювання події у своїй голові
- Кошмари
- Переконавання в тому, що світ загалом небезпечний
- Дратівливість, гнів і різка зміна настрою
- Погана концентрація
- Проблеми зі сном або апетитом
- Поведінкові проблеми
- Нервовість через те, що люди наближаються занадто близько
- Здригання від гучних звуків
- Регресія до ранньої поведінки у маленьких дітей, наприклад: заціпеніння, нічне нетримання сечі або смоктання пальця
- Труднощі зі сном
- Відчуженість або уникнення контакту з іншими
- Вживання алкоголю або наркотиків підлітками
- Функціональні порушення: нездатність ходити до школи, вчитися, грати з друзями тощо.

# Алгоритм технік

Шрифт

Г

Абзац

Г

Рисование

## КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА «ДІТЯ ВІЙНА: НАВЧАННЯ ТЕХНІК ЗЦІЛЕННЯ»

- 1. Спочатку – ваші долоні та руки. Затисніть обидві долоні в кулак. Дуже міцно стискайте кулаки. Так сильно, як ви тільки можете. Відчуйте в них напругу. Відчуйте напругу у ваших долонях та передпліччях. Тримайте її (напруга в різних групах м'язів має тривати протягом приблизно п'яти повільних відліків). Тепер розслабтесь. Відпустіть. Добре. Тримайте ваші руки ось таким чином (руки в сторони, долоні вгору, руки зігнуті в ліктях, начебто ви піднімаєте важку вагу). Дуже сильно напружте їх. Відчуйте напругу у ваших м'язах. Відчуйте, які вони тверді. Тепер розслабтесь та відпустіть. Добре. Тримайте ваші руки прямо, ось так (руки зімкнені прямо перед собою). Сильно напружте свої м'язи. Відчуйте напругу у ваших плечей. Тримайте її. Відчувайте напругу. І розслабтесь. Добре.
- 2. Тепер – ваша шия та плечі. Порухайте вашими плечима у напрямку вух, ось так. Відчуйте напругу навколо шиї та плечей. Тримайте її, відчувайте напруження. І розслабтесь. Тепер опустіть вашу голову таким чином, щоб підборіддя торкалось грудей, ось так (це неможливо виконати, якщо діти лежать). Обертайте голову по колу та у сторони, ось так. Повільно повертайте вперед та назад. Та в іншу сторону. Знову опустіть голову до грудей. Добре. Підніміть голову.
- 3. Далі – ваш живіт. Дуже сильно напружте ваш живіт. Тримайте напругу. Відчуйте напругу. Та розслабтесь.
- 4. Далі – ваші ноги (це важко зробити, якщо діти не сидять на стільцях або не лежать). Тримайте ноги перед собою ось так (ноги прямо, зімкнені в коліні), і напружте їх із усієї сили. Тримайте їх напруженими. Відчуйте, як вони тверднуть. Тримайте напругу. І розслабтесь. Відпустіть. Добре.
- 5. Нарешті – ваші стопи. Ноги перед вами, відведіть носочки стоп у різні боки. Сильно натисніть на них. Відчуйте напругу в м'язах ніг та у литках. Тримайте напругу. І розслабтесь. Відпустіть.
- + Нервово-м'язова релаксація за Джекобсоном.

# КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА «ДІТИ І ВІЙНА: НАВЧАННЯ ТЕХНІК ЗЦІЛЕННЯ»

- **Слухові, і та кінестетичні техніки**

- **Слухові техніки.** Інколи діти мають інтрузивні спогади у вигляді картинок, а інколи – у вигляді звуків.

- Запропонувати дитині свідомо уявити звукові спогади, які її непокоять. Спершу просто подумки послухай цей звук. Зверни увагу на те, наскільки він гучний. Він чіткий чи приглушений? Він напружений та різкий чи невиразний? Хтось говорить? Це чоловік чи жінка? Які особливості їхнього акценту? Тепер я хочу, щоб ви знову згадали свій звуковий спогад. Цього разу уявіть, що він лунає з магнітофону (радіо чи телевізора без зображення тощо). Ви чуєте його? Уявімо, що ви простягаєте руку до вимикача гучності та робите звук тихішим. Що відбувається? Ви натискаєте клавішу, і звук стає дедалі тихішим. Тепер увімкніть гучність. Чи стали спогади голоснішими? Тепер знову їх вимкніть. Вони стають дедалі тихішими. Натискайте кнопку гучності, допоки зовсім не зможете їх чути. І вимикайте їх. Добре. (2-3 рази повторити)

- **Робота зі снами (малювання)** Багатьом дітям сняться панічні сні або нічні жахи після того, як вони бачать щось страшне у реальному житті. Найкращий спосіб боротися із ними – це відкрити їх протягом дня, коли дитина не спить та коли нічого не може їй зашкодити. Один із найкращих способів відкрити сні та вигнати їх на поверхню – це намалювати їх. Запропонувати дітям згадати сон який їм заважає, від якого їм буває страшно в ночі та намалювати його. Під час малювання не потрібно надавати дітям допомогу у вигляді підказок: що конкретно малювати. Треба підвести дитину до розуміння, що образи, які виникають у страшних снах, можуть бути як досить реальні (живі істоти), так і абстрактні (колір, форма). Важливо, щоб дитина малювала. Можна включити заспокійливу музику. Після того як дитина малювала обговорити малюнок (що намальовано, про що сон, чому лякає дитину, як часто сниться) (якщо дитина хоче)

- Після обговорення запропонувати придумати своєму сну інше закінчення (добре, веселе, різнокольорове). Переробити малюнок, домалювати щось веселе.

- Подумайте про те, що б ви зробили уві сні, якби володіли справжньою суперсилою. Уві сні ви можете наділити себе будь якими магічними силами. Разом із вами у вашому сні може бути ваш уявний помічник чи, можливо, герой, який прийде на допомогу. (обговорити новий малюнок).

тобы добавить заметки

Заметки

Примечания



# КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА «ДІТЯ ВІЙНА: НАВЧАННЯ ТЕХНІК ЗЦІЛЕННЯ»

## ◦ МЕТОДИ РЕЛАКСАЦІЇ

- **Мета:** опанувати навичками релаксації. (Дуже важливо не тільки показувати дітям, як треба правильно виконувати ті чи інші елементи вправи, але і самому разом зі всіма тренувати навички, про які йде мова. Це сприяє створенню атмосфери довіри, надихає дітей до продовження роботи над собою: «Якщо це робить дорослий, то маю/можу зробити і я»)
- **Контрольоване дихання.** Зробіть глибокий вдих. Покладіть одну руку на свій живіт. Робіть вдих та видих. Покладіть другу руку на груди. Зверніть увагу на те, як рухаються ваші м'язи під час кожного вдиху та видиху. Тепер зробіть глибокий вдих через ніс та повільно видихайте, рахуючи «один» і кажучи собі «розслабтесь». Спробуймо разом.
- **Розслаблення м'язів.** Тепер ми потренуємось розслабляти наші м'язи. Під час цього використаємо техніку контролю дихання. На цей раз сядемо на стільці у ширше, ніж зазвичай, коло. За мить спробуємо з вами релаксацію. Ось що будемо робити: зараз ми тільки тренуємось, тому спочатку просто спостерігайте, а потім повторюйте за мною. Будемо по черзі зосереджуватись на різних м'язах нашого тіла, спочатку напружуючи їх, а потім розслаблюючи, добре? Зараз я по чергово буду говорити про різні м'язи. Переконайтесь, що ви почуваєтесь зручно. Просто дихайте спокійно та розмірено.

# КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА «ДІТИ І ВІЙНА: НАВЧАННЯ ТЕХНІК ЗЦІЛЕННЯ»

- Добірка технік для роботи з дітьми, що зазнали впливу психотравмуючих подій, зокрема, воєнних дій, фізичного та психологічного насилля, та мають один або кілька симптомів посттравматичного стресу ( для індивідуальної та групової роботи)
- джерело: КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА «ДІТИ І ВІЙНА: НАВЧАННЯ ТЕХНІК ЗЦІЛЕННЯ»
- Автори: П. Сміт, Е. Дирегров, У. Юле, А. Гупта, Ш. Перрен, Р. Г'єстад.  
Упорядники корекційної програми: В. Климчук, Н. Москвіна, О. Прянічкіова.
- Психологічна служба системи освіти України НАПН України надала доступ до електронних матеріалів щодо психологічної допомоги в умовах надзвичайних ситуацій: <https://cutt.ly/7AaoboJ>

# Методи роботи з травмою.

Рисование

## ПРАКТИЧНІ МЕТОДИ

Когнітивно-поведінкова терапія.

Арт-терапія:

- ✓ Ізотерапія — малювання фарбами, олівцями, пальчиковими фарбами.
- ✓ Кольоротерапія (хромотерапія) — напрямок, при якому використовується вплив колірної гами.
- ✓ Бібліотерапія (казкатерапія) — читання казок, переказ, твір власних історій, в яких головний герой — сама дитина.
- ✓ Пісочна терапія.
- ✓ Терапія водою.
- ✓ Ігротерапія.
- ✓ Драматерапія-відігравання за допомогою постановок негативних ситуацій, які можуть з'явитися в житті дітей.
- ✓ Танцювальна-рухова терапія.
- ✓ Лялькотерапія — використання театру, пальчикових ляльок.
- ✓ Фототерапія — відносно новий напрямок, бере свій початок в 1970-х роках. Викликає цілу гаму емоцій, особливо у дітей з ОВЗ.
- ✓ МАК-терапія — психотерапевтичні сеанси із застосуванням метафоричних карт (ізотерапія, казкатерапія, музикотерапія)

Методи релаксації

I

Дякую за увагу!