

# Особливості навчання та психологічна підтримка дітей у період війни

# Анкетування учасників освітнього процесу.

Батьки

«Особливості дистанційного навчання.  
Можливі причини та шляхи вирішення»

Учні

«Рівень ситуативної та особистісної  
тривожності»

Вчителі

«Особливості дистанційного навчання та  
спілкування вчителів у період війни»

# Результати анкетування

1

Учні

Проблема психологічного стану  
дитини в умовах війни

2

Вчителі

Професійне вигорання педагогів

3

Вчителі

Велика кількість документації

# Результати анкетування

4

Батьки



5

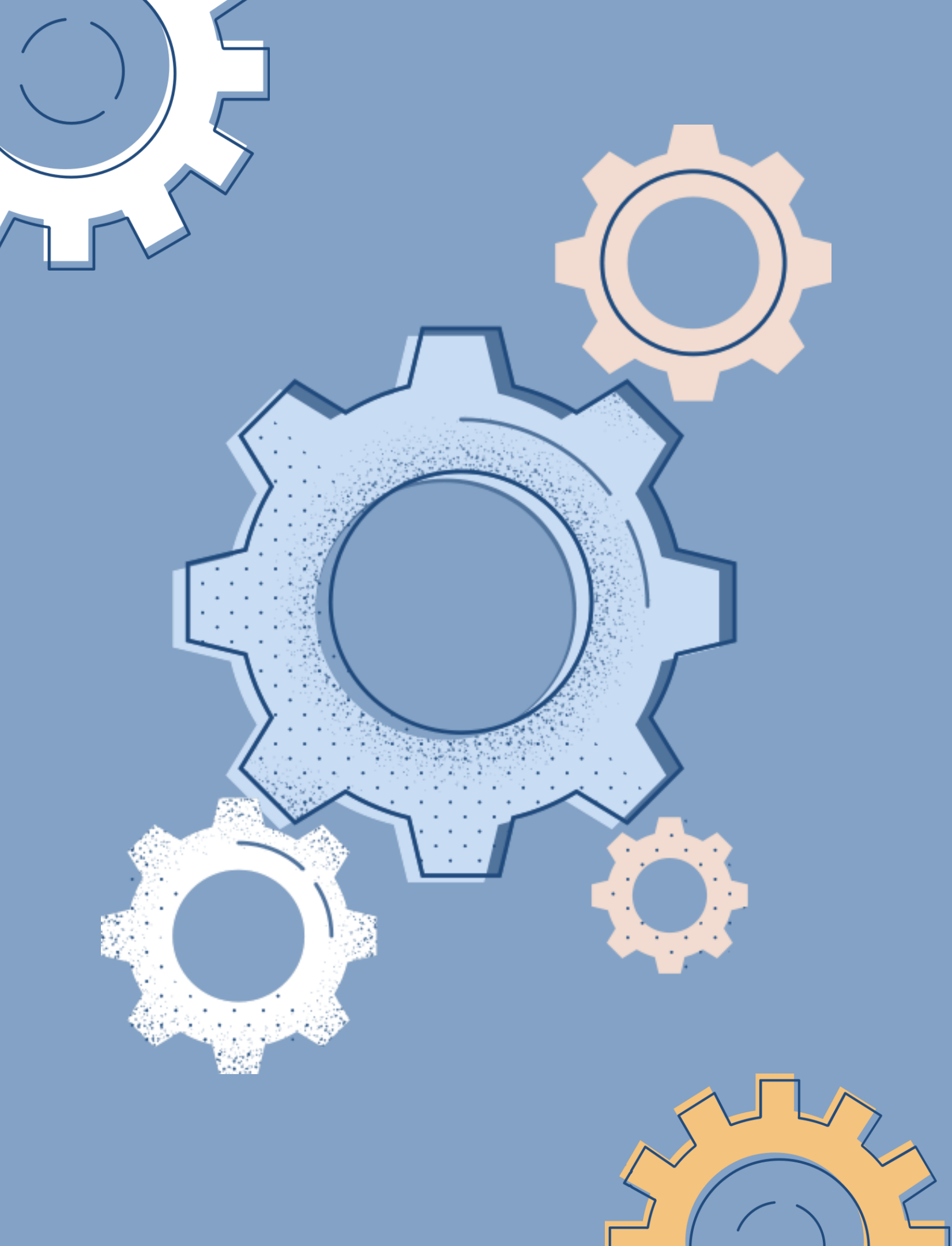
Батьки



6

Батьки





**7**

Батьки

Велика кількість домашніх завдань

**8**

Батьки

Практичне навчання щодо алгоритму дій під час повітряної тривоги, небезпечної ситуації.

**9**

Батьки

Сучасне оснащення навчальних кабінетів

# Психологічний супровід учасників освітнього процесу

Психологічні порадики

---

Практики, діагностика

---

Просвіта, профілактика

---

Ігри, вправи для емоційної  
регуляції. (Відео уроки)

Ведення блогу

---

Консультації

---

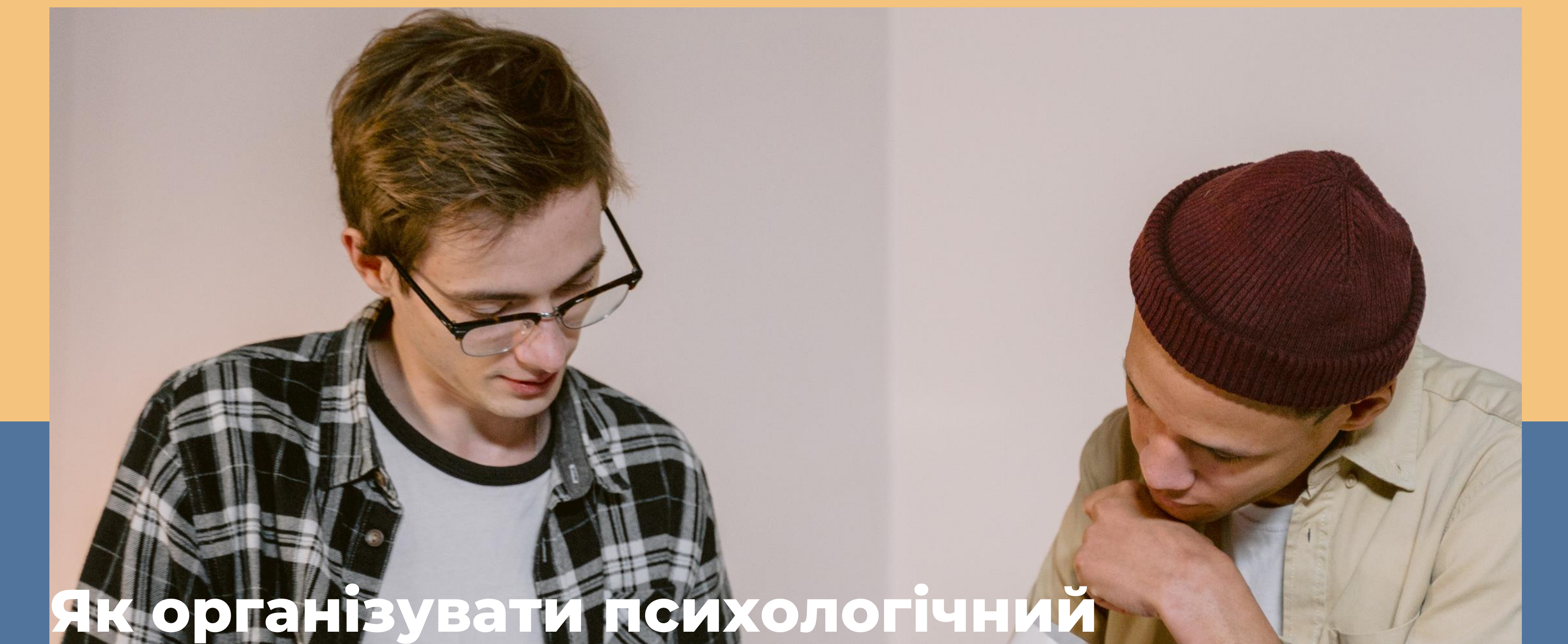
Корекційно-розвиткові зан.

---

Корисні ресурси

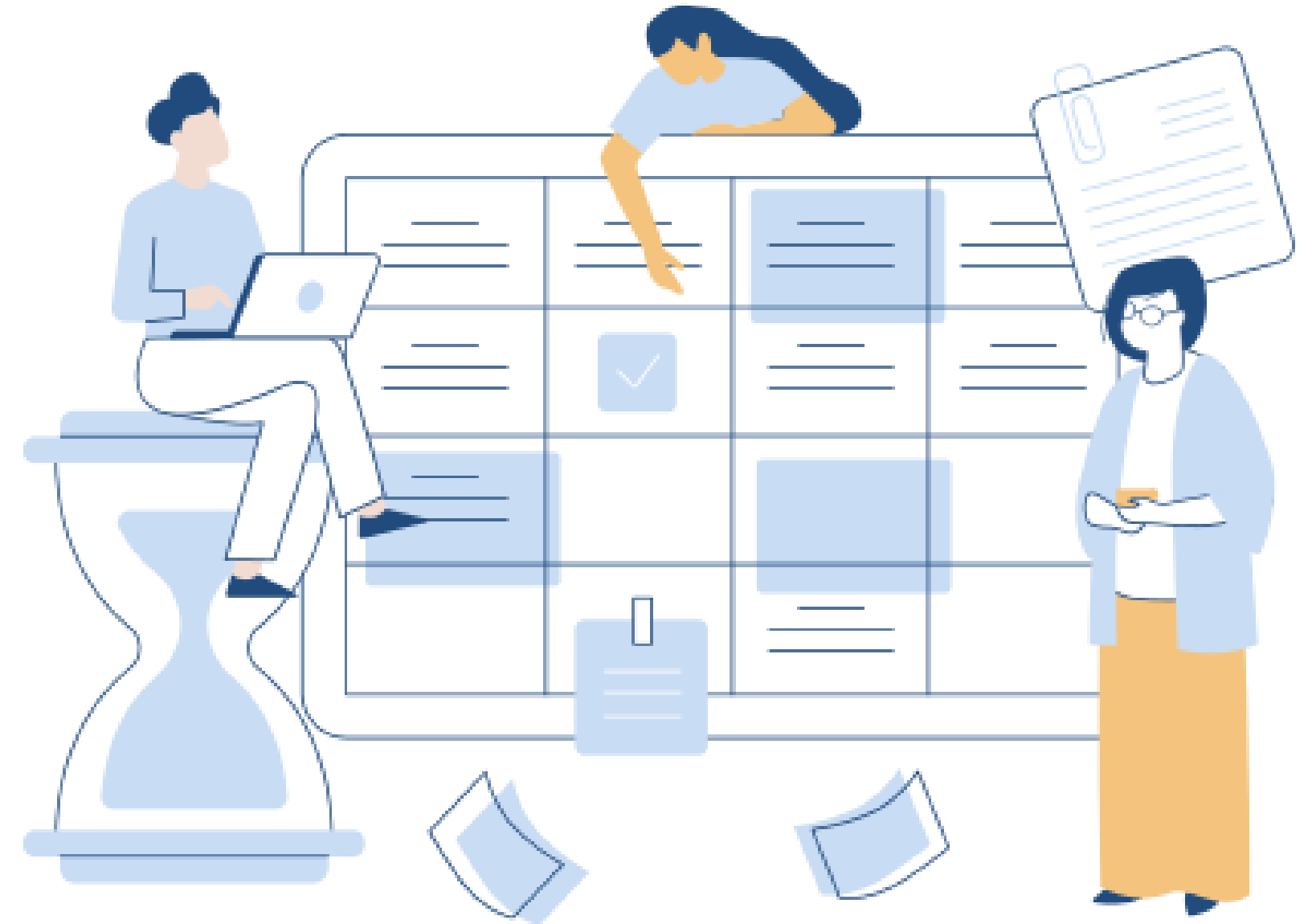
Самоосвіта, навчання



A photograph of two young men looking down thoughtfully. The man on the left has brown hair, wears glasses, a white t-shirt, and a black and white plaid shirt. The man on the right wears a dark red beanie, a white t-shirt, and a light-colored button-down shirt. The background is a plain, light-colored wall. The image is framed by a blue bar at the bottom and yellow bars on the left and right sides.

**Як організувати психологічний супровід освітнього процесу в умовах війни?**

# Забезпечення підтримки психологічного добробуту в Новогуїввинському ліцеї імені С. Процика



1

Промоція психічного добробуту- навчання емоційній грамотності і навичкам комунікації, навчання технікам підтримки власного здоров'я.

2

Превенція психічних розладів- навчання про стрес, симптоми та ознаки стресу, методи самодопомоги, розвиток емоційно-соціальних навичок.

3

Допомога і підтримка - психологічна допомога, (навички психологічного відновлення)

4

Перенаправлення- до вузькоспеціалізованих фахівців



# Континуум психологічного здоров'я

Добре 1

Нормальні зміни настрою,  
нормальний режим сну,  
добре фізичне самопочуття,  
енергія, працьовитість,  
соціальна активність

Знервованість,  
дратівливість, сум,  
складнощі зі сном, втома,  
зниження енергії, зниження  
соціальної активності

Вразливе 2

Погіршене 3

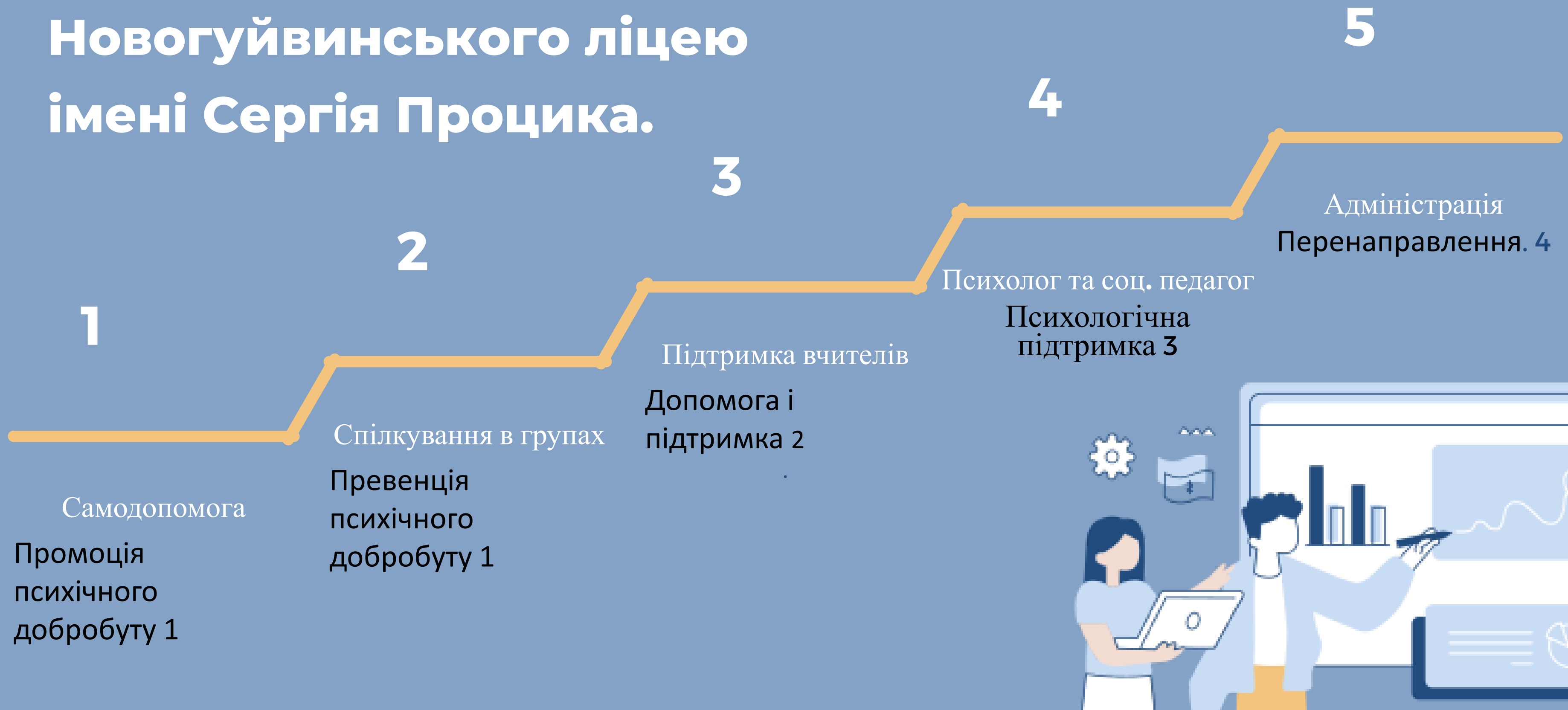
Тривога , гнів, постійний  
сум, безнадія, порушення  
сну, сон без відпочинку,  
велика втома, зниження  
якості роботи, відмова від  
контактів

Надмірна тривога,  
депресивний настрій,  
неможливість спати.  
Виснаження, фізична  
хвороба, неможливість  
виконувати роботу, ізоляція,  
уникання соціальних подій

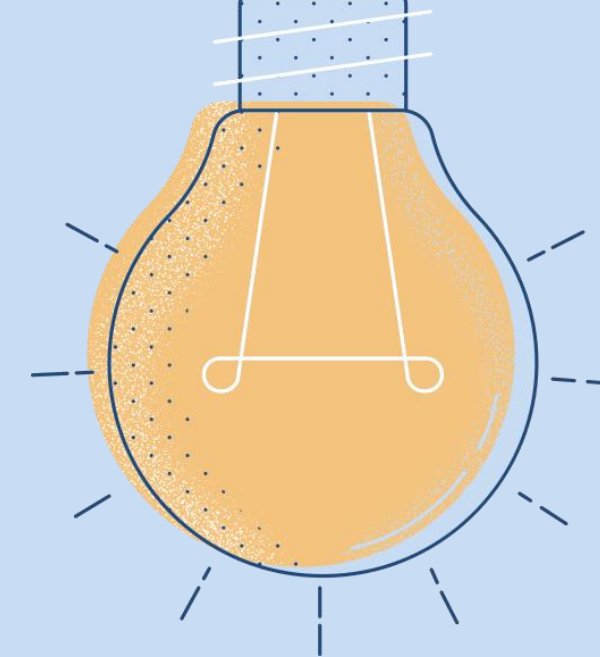
Розладоване  
4

# Піраміда психологічного добробуту

Новогуйвинського ліцею  
імені Сергія Процика.



# Методи психологічного добробуту



1

## Самодопомога

Методи і засоби режиму дня, навчання, праці, особиста гігієна, режим харчування використання природних факторів, загартовування, хоббі. (прогулянки лісом, парком, перегляд кінофільмів, заняття улюбленими справами (малювання, вишивання...), вживання улюбленої їжі (Смаколики), сон, проведення часу з друзями, побути на самоті, прослуховування музики....)

Спілкування в групах

(за інтересами (гуртки)

Танці, плавання, футбол, театральні студії, художні студії, факультативи з психології.....

2



3

## Підтримка вчителів

Класні години, години спілкування, семінари, вибінари, курси, практикуми, тренінги....

Психологічна підтримка

Практики, консультації, ігри, психологічний порадиш в Класрумі, корекційно-розвиткові заняття, ведення блогу, відео заняття, психологічні хвилини, діагностування (за потребою)

4

5

## Переадресування

Перенаправлення до вузькоспеціалізованих фахівців.

# Творчий підхід



# Методи психологічної підтримки



Семінар практичних психологів  
Перша психологічна допомога (обмін  
досвідом).

**Панічна атака**  
Симптоми ПА:  
-запаморочення;  
-шум у вухах;  
-страх смерті;  
-біль, дискомфорт у грудях.  
Що робити при симптомів ПА:  
-закрити очі;  
-вдихати і видихати повільно;  
-підрахувати до 10;  
-випити води;  
-поговорити з дитиною про свої переживання;  
-показати дитині, як правильно дихати;  
-показати дитині, як правильно сидіти;  
-показати дитині, як правильно стояти;  
-показати дитині, як правильно ходити;  
-показати дитині, як правильно бігати;  
-показати дитині, як правильно стрибати;  
-показати дитині, як правильно кидати м'яч;  
-показати дитині, як правильно грати в ігри.

**6 правил ППД**

- Підійди
- Підтримай
- Пам'ятай про реальність
- Посміяйся
- Потурбуйся
- Передай

**Чи говорити з дітьми про війну?**  
Обов'язково!!! Потрібно говорити тому, що коли не говоримо у дітей підвищується тривожність.  
Маємо говорити спокійно тоді у дитини з'являється ресурс який допомагає справлятися.  
Має бути вербальний контакт  
Рутинні справи (прибирати...)  
Важливо ігрова діяльність

**Що допомагає в роботі з психологічною травмою у дитини**

- Власна реакція
- Оцінка ситуації
- Сприймайте власні почуття
- Підштовхуйте темп під дитину
- Визначте фізичну реакцію дитини
- Рекомендуйте дитині відпочивати

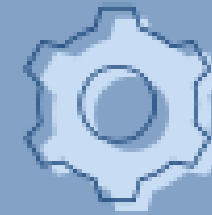
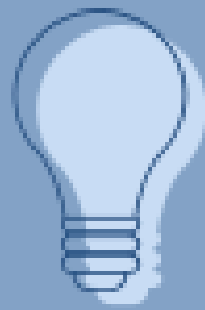


# Блог практичного психолога Новогуйвинського ліцею

<https://psihologijasidoryk.blogspot.com>



# Хвилинки психології



# Психологічний поради́ник 1-11

## класи

### 1-4 класи

Психологічний поради́ник 1-4 класи

Лента Задання Пользователи Оценки

Настроить

Meet

Присоединиться

Не видно учащихся

Обратитесь к курсу

Пользователь Тетяна Сидорук добавил задание: Вправи

14 сен.

Код курса

zohffrm

Пользователь Тетяна Сидорук добавил задание: Вправи на увагу

30 сен.

Предстоящие

Ничего сделать не нужно

Пользователь Тетяна Сидорук добавил задание: Психологічний поради́ник

16 сен. (Изменено 16 сен.)

### 9-11 класи

Психологічна хвилинка для 9-11 класів

Лента Задання Пользователи Оценки

Настроить

Meet

Присоединиться

Не видно учащихся

Обратитесь к курсу

Пользователь Тетяна Сидорук добавил задание: Вправи на увагу та релаксації

22 сен.

Код курса

bsupda2

Пользователь Тетяна Сидорук добавил задание: Вправи на увагу

28 апр.

### 7-8 класи

Психологічна хвилинка для 7-8 класів

Лента Задання Пользователи Оценки

Настроить

Meet

Присоединиться

Не видно учащихся

Обратитесь к курсу

Пользователь Тетяна Сидорук добавил задание: Вправи

2 нояб.

Код курса

r26vq23

Пользователь Тетяна Сидорук добавил задание: Вікно толерантності

12 сен.

Предстоящие

Ничего сделать не нужно

Пользователь Тетяна Сидорук добавил задание: Психологічний поради́ник

28 сен.

### 5-6 класи

Психологічна хвилинка для 5-6 класів

Лента Задання Пользователи Оценки

Настроить

Meet

Присоединиться

Не видно учащихся

Обратитесь к курсу

Пользователь Тетяна Сидорук добавил задание: Вправи для снів

24 мая

Код курса

25ti3ow

Пользователь Тетяна Сидорук добавил задание: Мейрбіка

24 мая

Предстоящие

Ничего сделать не нужно

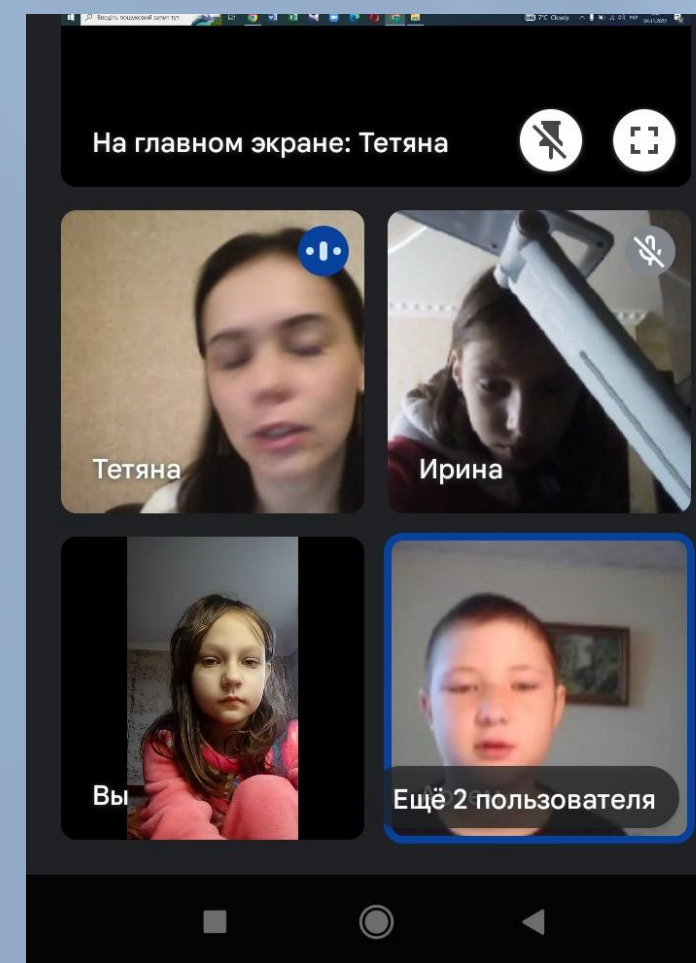
Пользователь Тетяна Сидорук добавил задание: Техніка релаксації

24 мая

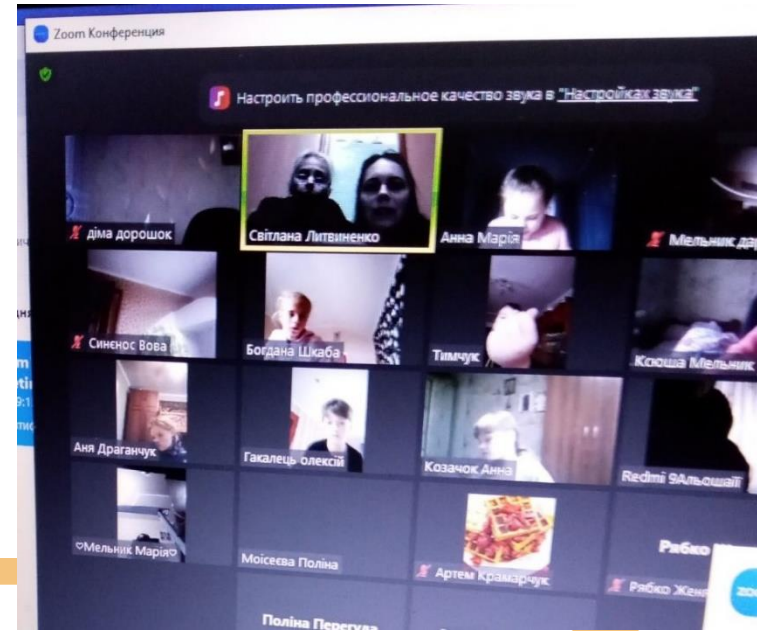
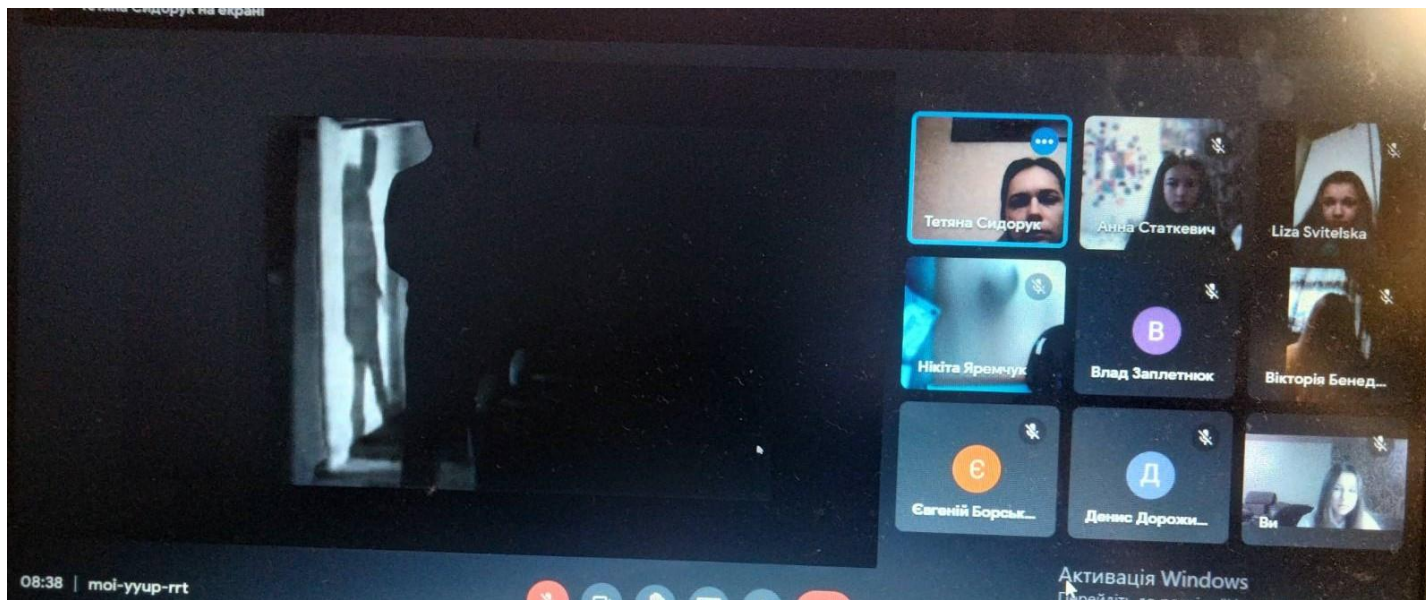
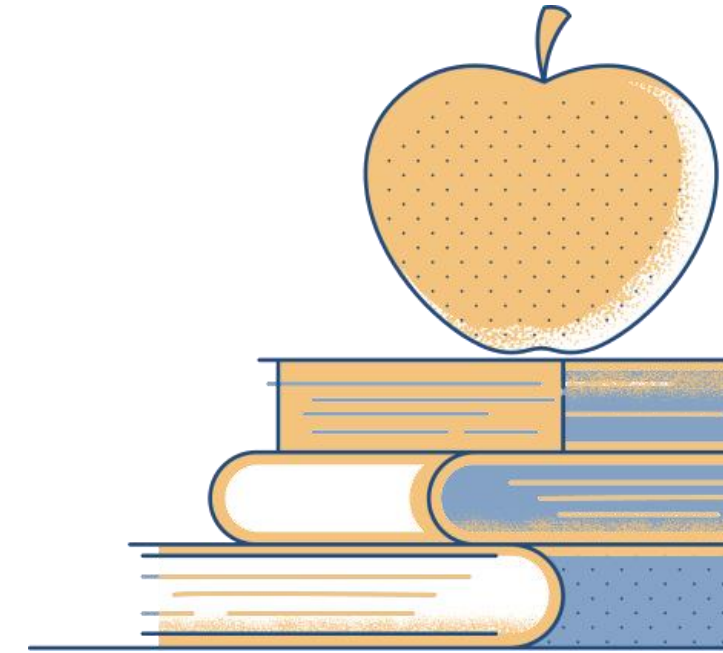
Посмотреть всё



# Психологічні хвилинки 1-4 клас



# Психологічна просвіта



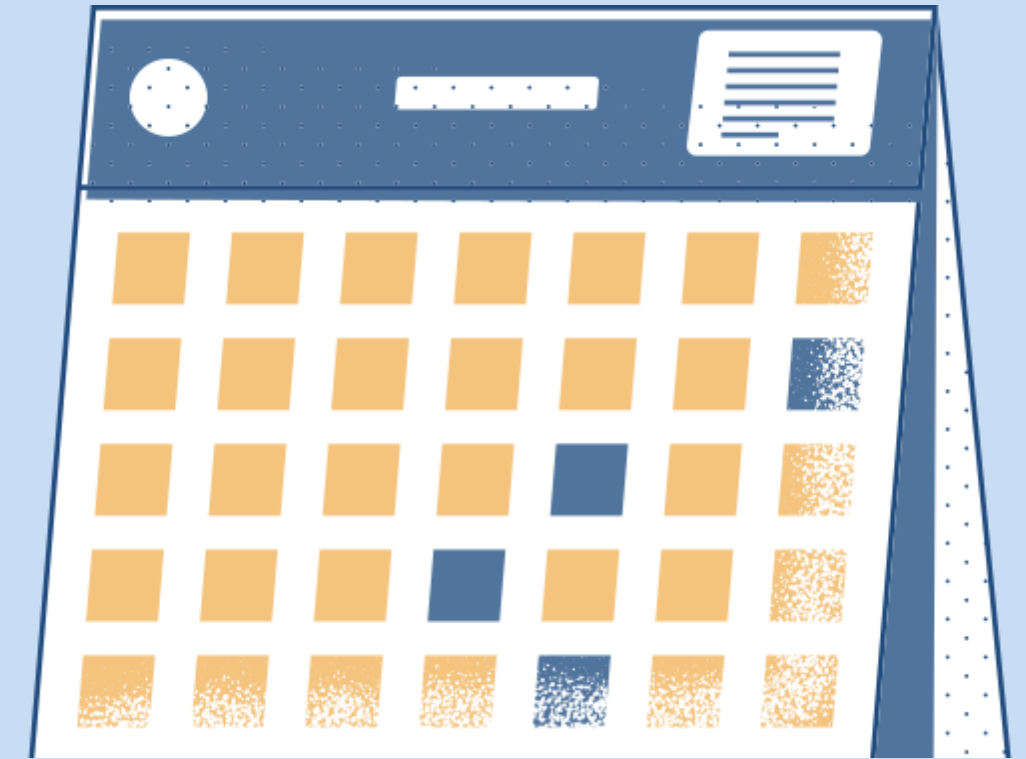
Просвіта

Лента Задання Пользователи Оценки

- [+ Создать](#) [Meet](#) [Google Календарь](#) [Папка курса на Диске](#)
- [Дискримінація](#) Опубликовано 2 нояб.
- [Агресія та агресивність](#) Опубликовано 31 окт.
- [Як Ваш телефон впливає на організм.](#) Опубликовано 17 окт.
- [Фактчекінг](#) Опубликовано 11 окт.
- [Медіа та медіаграмотність.](#) Опубликовано 5 окт.
- [Урок доброти](#) Опубликовано 3 окт.
- [Кібербулінг](#) Опубликовано 21 сент.
- [Мінна безпека](#) Опубликовано 19 сент.



# Консультації



Вчителі

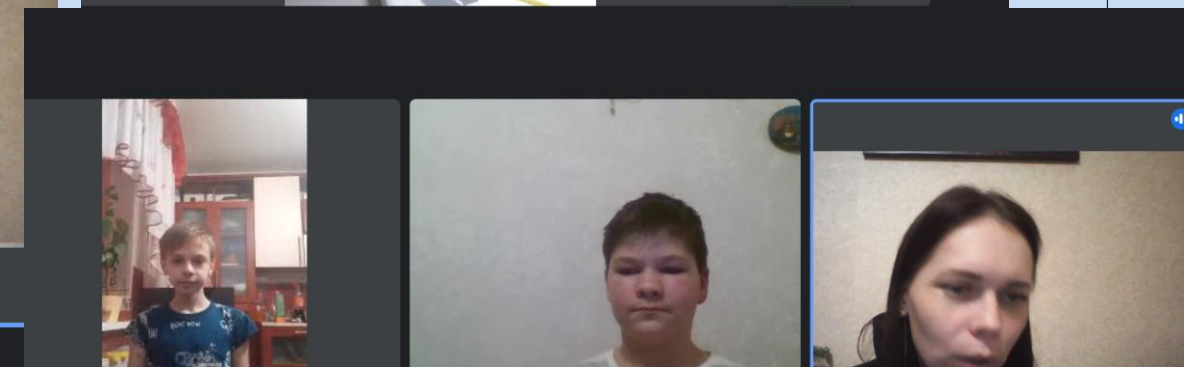
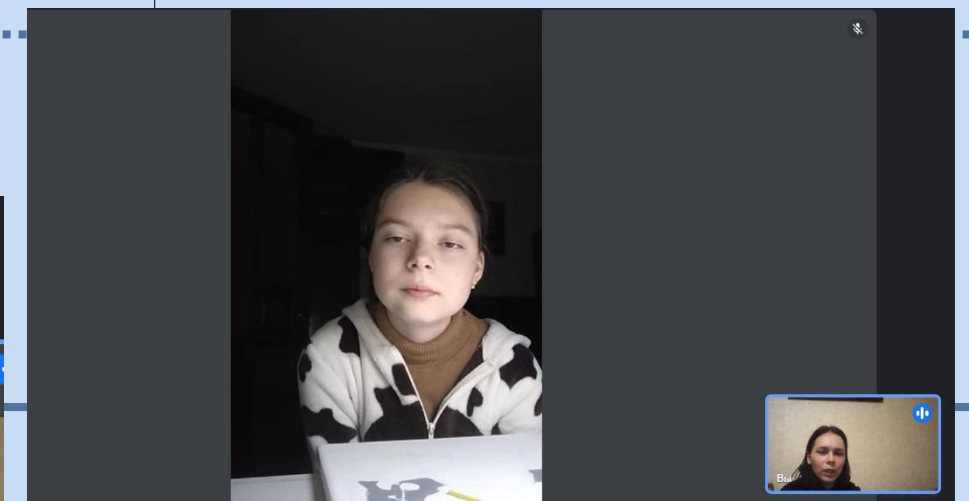
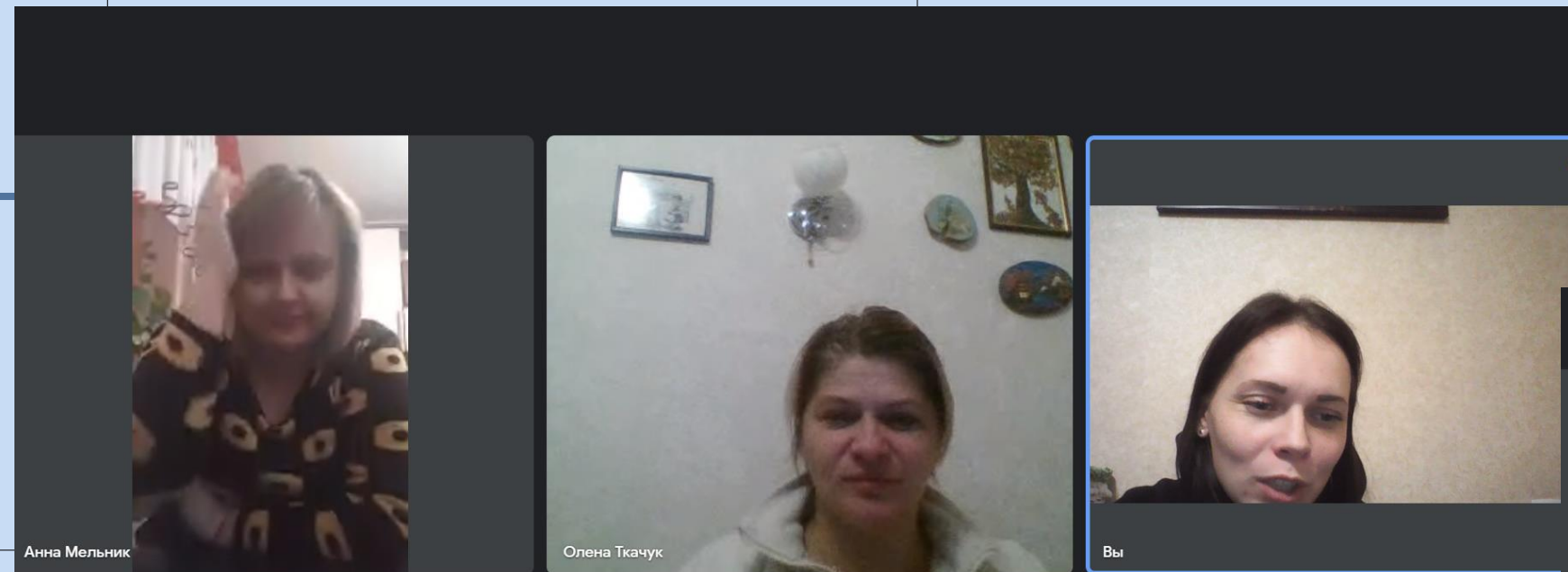
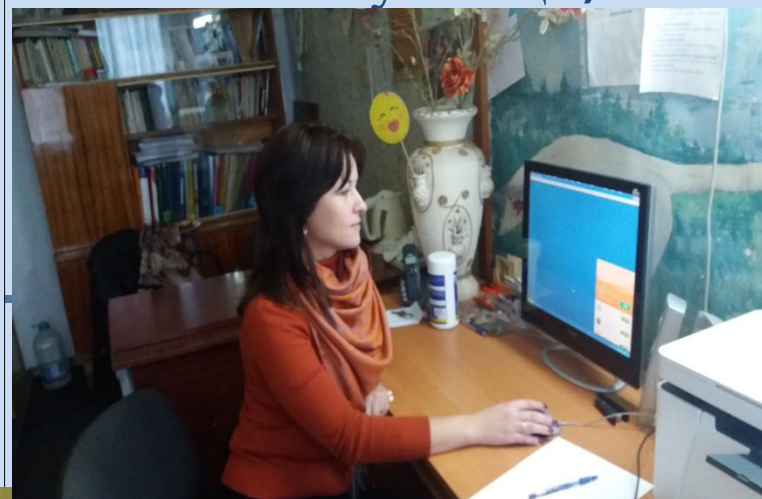
Батьки

Учні

Онлайн консультації, очні

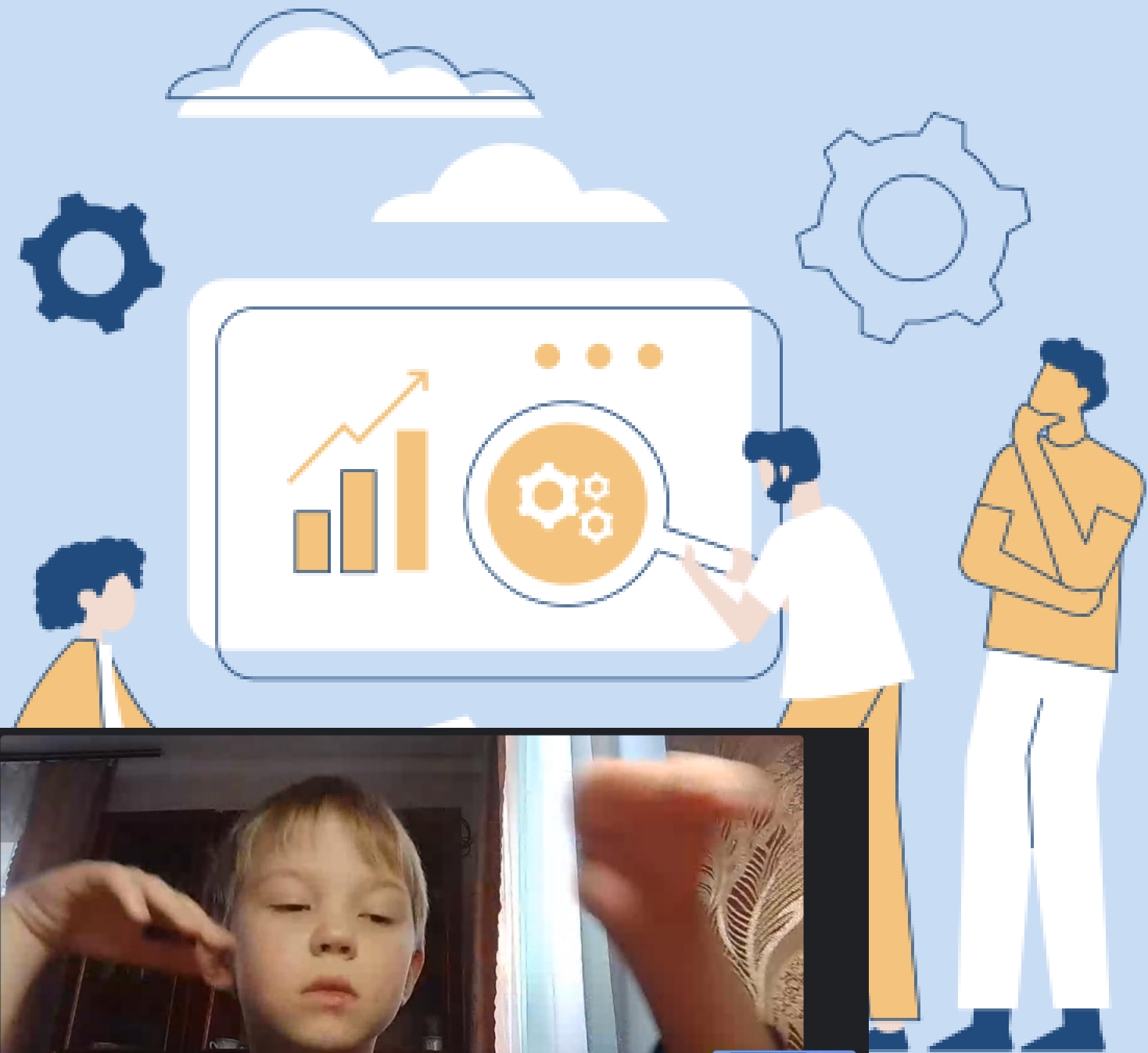
Онлайн, очно

Онлайн, очно





# Корекційно-розвивальні заняття (онлайн, очно)



Розвиткові заняття 10-А

Лента Задання Пользователи

Создать Meet Google

- Вправи на розвиток пам'яті
- Вправи на розвиток комунікативних навич...
- Вправи на увагу
- Розвиток пізнавальних процесів
- Вправи для розвитку уваги та мислення
- Розвиток комунікативних здібностей
- Вправи на розвиток мислення
- Вправи на розвиток самоаналізу.
- Скласти пам'ятку-алгоритм "Вивчення вір...

Розвиткові заняття 10-А

Meet

Присоединиться

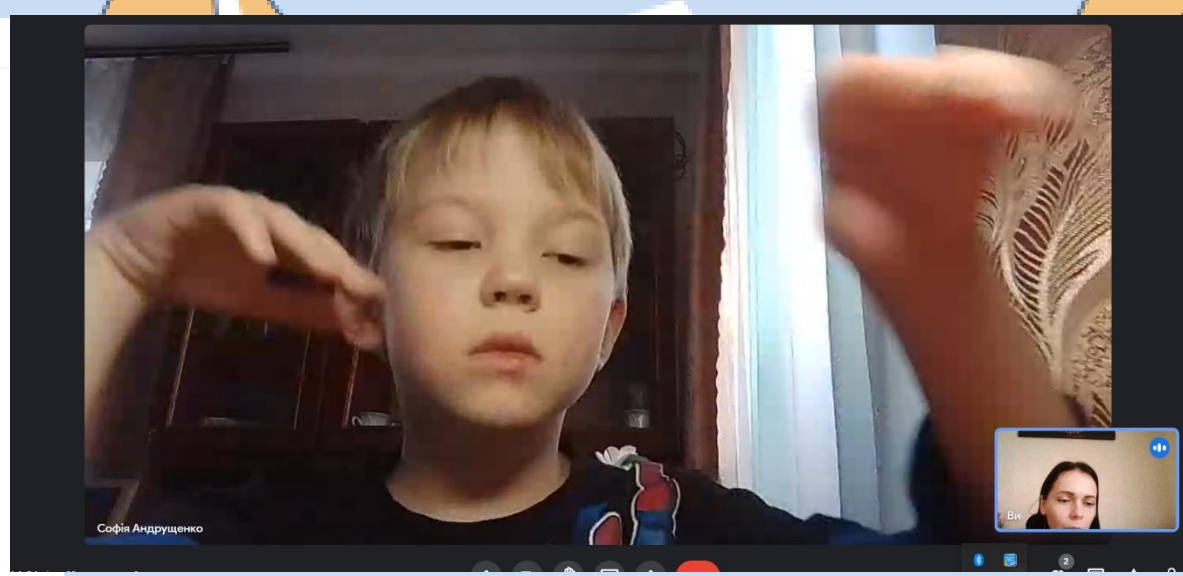
Не видно учащихся

Код курса: g4dvjyj

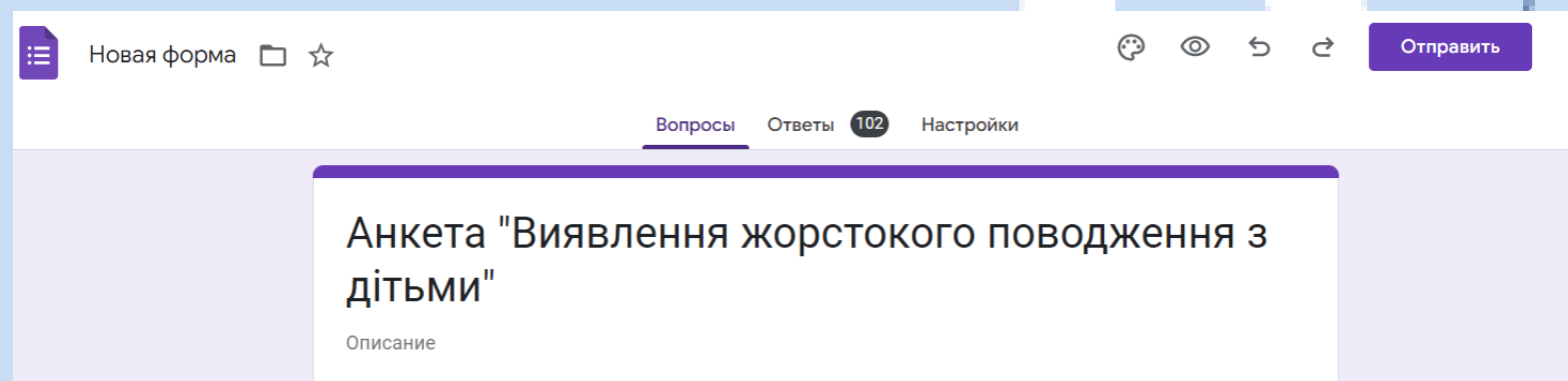
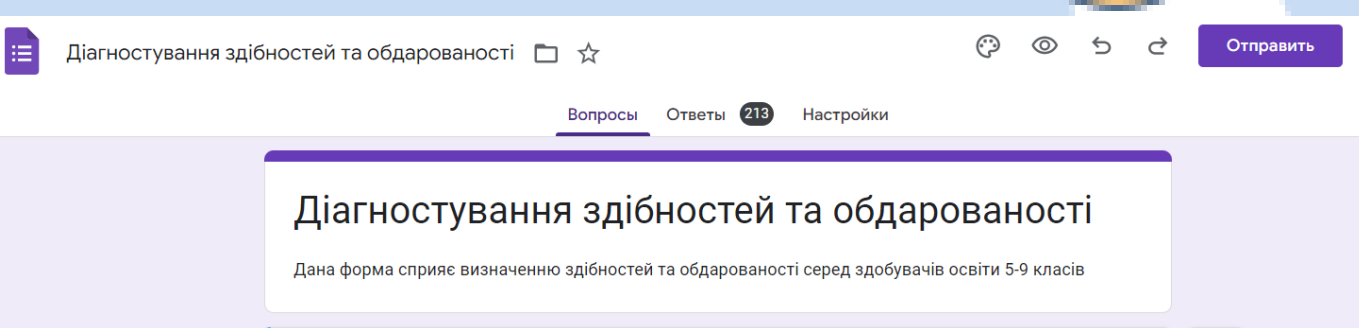
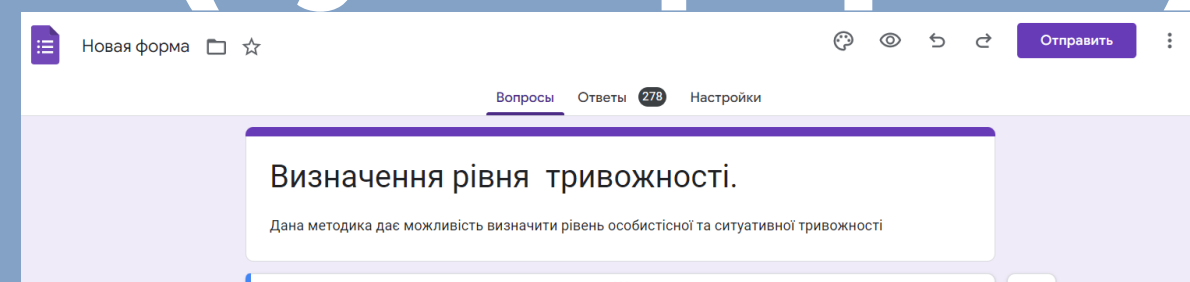
Обратиться к курсу

Пользователь Тетяна Сидорук добавил задание: Вправи на розвиток пам'яті 11 окт.

Пользователь Тетяна Сидорук добавил задание: Вправи на розвиток комунікативних нав... 19 нояб. 2021 г.



# Анкетування (гугл форми)



Elaborate on what you want to discuss.

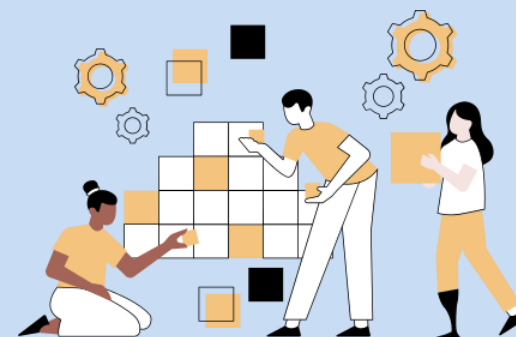
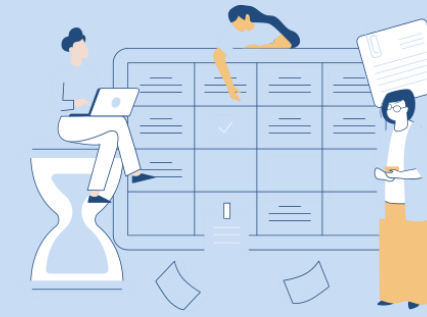


A blue-tinted image of a chalkboard. In the center, a lightbulb is drawn with a pencil. Surrounding it are several hand-drawn circles and arrows, suggesting a process or flow. The text 'А як щодо порад?' is written in white, bold, sans-serif font across the middle of the board.

**А як щодо порад?**

# Психологічні поради

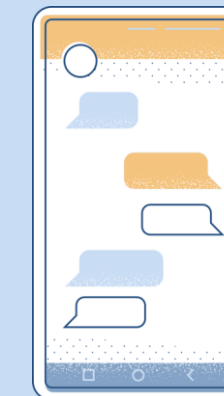
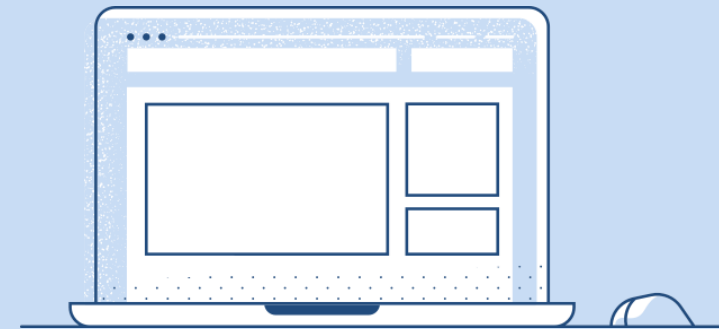
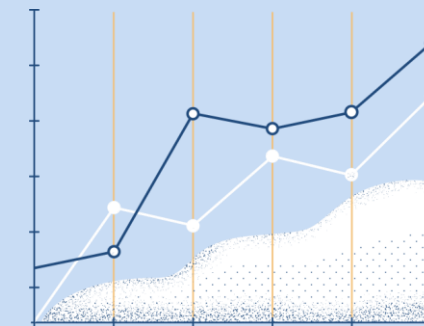
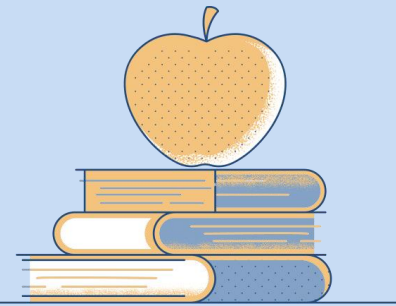
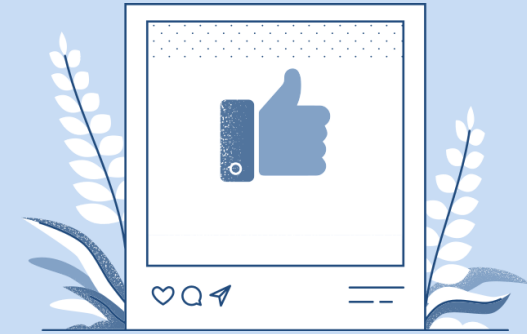
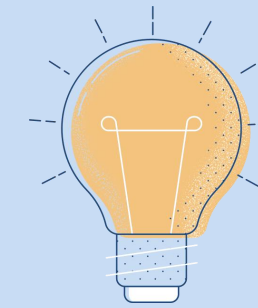
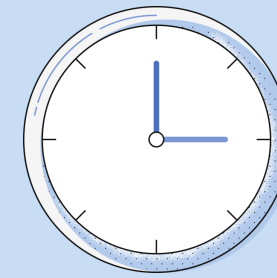
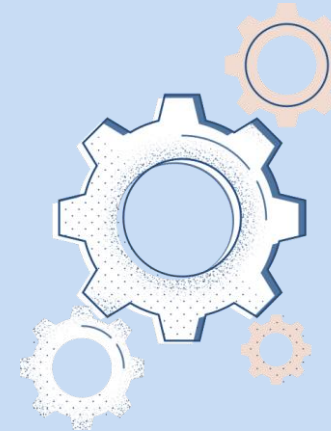
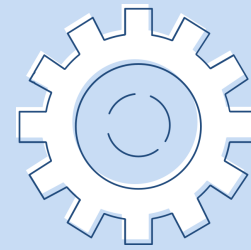
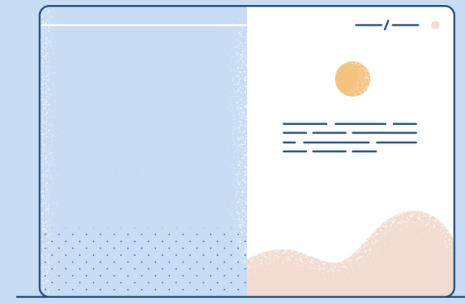
1. Практикуйте позитивну розмову
2. Читайте книги
3. Слухайте музику
4. Проводьте час з (хатньою) твариною
5. Знайдіть нові інтереси
6. Співчуйте самому собі
7. Отримайте доступ до психотерапії, лайф-коучінгу або консультуванню.
8. Опануйте нові навички
9. Приділяйте час саморефлексії
10. Висловлюйте вдячність





# Психологічні поради

11. Проводьте час на природі
12. Знаходьте позитивний сенс у негативних подіях
13. Посміхайтесь
14. Радійте
15. Визнайте, що перебуває під Вашим контролем, а що ні.
16. Вміло використовуйте електроніку та технології та вмійте від них відключатися.
17. Ведіть щоденник
18. Малюйте
19. Спілкуйтесь з близькими людьми, рідними, друзями.
20. Спробуйте опанувати, навчитись справі, якої раніше не виконували.



# Вправа

<https://psihologijasidoryk.blogspot.com>



Include a credit, citation, or supporting message

*Здорова людина – найдорогоцінніший  
здобуток природи. (Т. Карлейль)*

