



*Освітнє середовище в
умовах війни: безпека,
психоемоційна
підтримка*

Підготувала: практичний психолог

ВСП «Любешівський ТФК ЛНУ»

Лопухович Н.В.

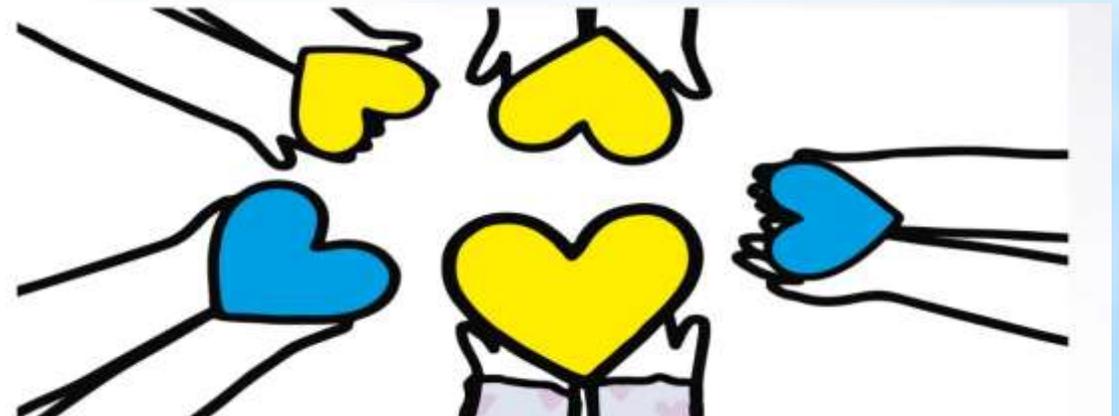
В умовах повномасштабної війни, що триває в Україні, освітнє середовище стикається з безпрецедентними викликами. Забезпечення безпеки учасників освітнього процесу, надання якісної психоемоційної підтримки стають першочерговими завданнями. Попри всі труднощі, українська освіта зберігає свою стійкість та продовжує формувати майбутнє нації.



Психоемоційна підтримка

Війна виснажує нас фізично та психологічно. Попри те, що наша психіка здатна адаптуватися під будь-які складнощі, кожен день бойових дій у рідній країні пережити надзвичайно складно. У цей непростий час варто підтримувати себе, рідних та близьких. Це життєво необхідно для того, щоб зберегти здоров'я – фізичне та психічне.

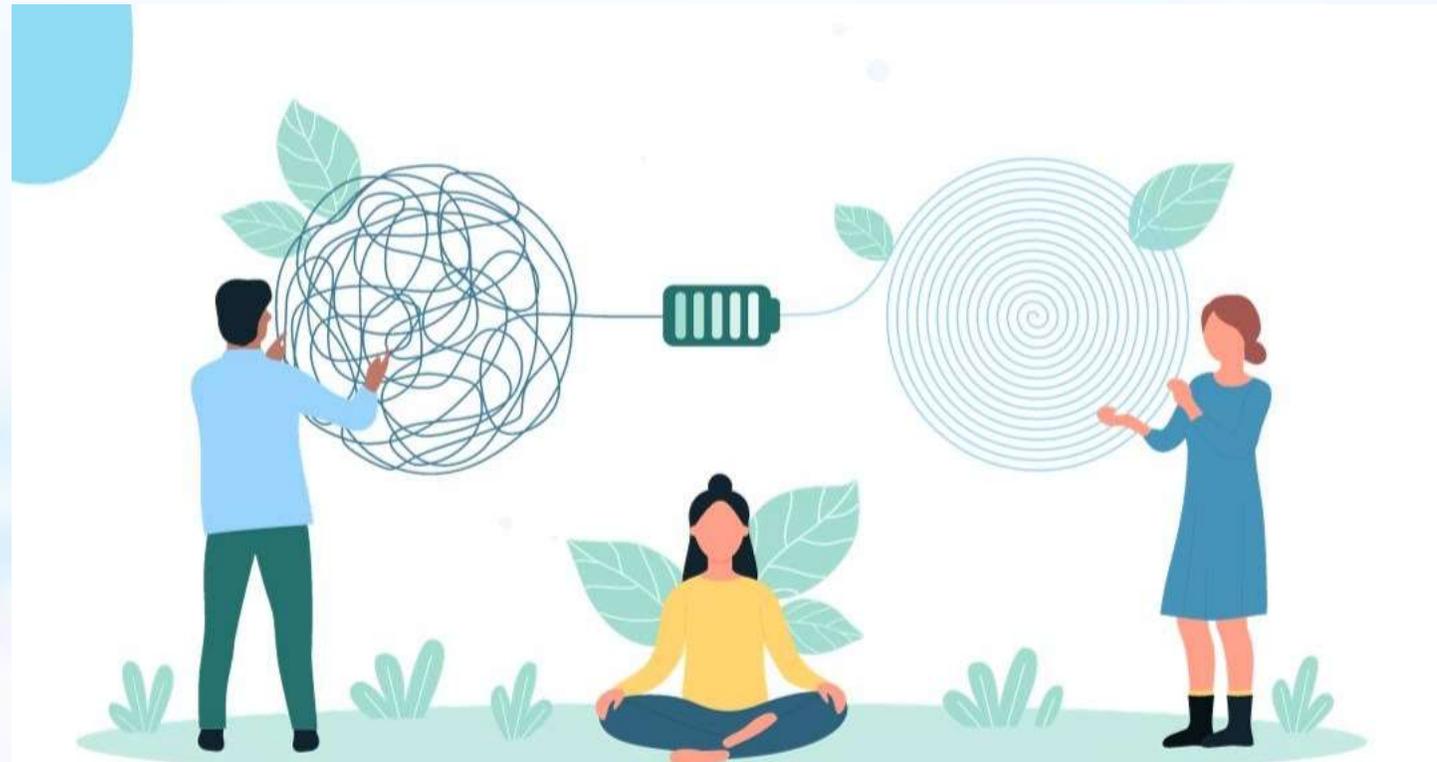
Після хвилі емоцій, які ми всі переживаємо, наша психіка поволі стабілізується. Ми думаємо про те, що буде далі, як діяти в новій реальності, звикаємо до невизначеності та все одно будуємо плани на майбутнє. Усвідомлюємо, що все змінилось і треба жити відповідно до нових умов. Дуже важливо вийти на фазу адаптації, у якій ми діятимемо раціонально, усвідомлено та більш стійко.



Сьогодні підтримки і допомоги потребують усі учасники освітнього процесу.

В освітньому середовищі надзвичайно важливо створити атмосферу довіри, розуміння та емоційної безпеки.

Важливим складником роботи з дітьми та дорослими, які пережили травмуючі події, є формування стресостійкості та життєстійкості. Потрібно щоб кожен відчував себе захищеним на своєму шляху до знань та особистісного розвитку, а також відчував підтримку.



Залучення та співпраця з батьками

Психоемоційна підтримка дітей неможлива без активної участі батьків. Організація батьківських зборів, семінарів, вебінарів та індивідуальних консультацій для батьків щодо впливу війни на психіку дітей, а також надання їм практичних порад щодо створення підтримуючого середовища вдома, зміцнює зв'язок між навчальним закладом та сім'єю.

Залучення батьків до організації заходів безпеки зміцнює взаєморозуміння між усіма учасниками процесу.

Батьки повинні активно залучатися до психоемоційної підтримки своїх дітей, створюючи безпечне середовище вдома.

Психоемоційна підтримка: практичні поради

Індивідуальний підхід до кожного здобувача освіти

Зважаючи на особливості кожної дитини, важливо застосовувати індивідуальні методи підтримки.

Розпізнавання ознак стресу

Важливо уміти розпізнавати ознаки стресу та тривоги. Це можуть бути зміни в поведінці (агресія, замкнутість), порушення сну чи апетиту, часті скарги на фізичне нездужання, зниження успішності, працездатності. Раннє виявлення допомагає своєчасно надати допомогу.



Методи самодопомоги та релаксації

Впровадження психологічних хвилинок на заняттях ефективні для зниження стресу та тривожності, формування спокою та врівноваженості, покращення емоційного стану й створення сприятливої атмосфери в групі, що сприяє плідній роботі та кращому засвоєнню матеріалу. Регулярне впровадження цих коротких вправ допомагає краще розуміти свої почуття та розвивати стресостійкість.

Навчання простим, але ефективним методам самодопомоги є ключовим для психологічної стійкості. Дихальні вправи (наприклад, "Дихання по квадрату", "Квітка і свічка"), вправи для відновлення емоційного балансу (вправа "Безпечне місце"), заспокійливі техніки (техніка "Заземлення"), техніки м'язової релаксації, візуалізація позитивних образів та ведення щоденника емоцій допомагають знизити рівень тривоги та впоратися зі стресом.



Вправа “Безпечне місце”



Вправа «Безпечне місце. Як знайти внутрішній спокій та гармонію?»

Психологічний комфорт і відчуття безпеки – це важливі складові благополуччя людини.

Пропоную Вам виконати вправу, яка допоможе створити в уяві простір, де завжди можна відчувати спокій, затишок і захищеність.

Вправа «Безпечне місце» допоможе Вам знайти цей внутрішній простір і повертатися до нього щоразу, коли є потреба відновити сили та емоційний баланс.

Розслабтеся і дихайте глибоко

1. Глибоко вдихніть та видихніть, спробуйте заспокоїти дихання і налаштуватися на виконання вправи.
2. Закрийте очі та продовжуйте дихати в природному ритмі.

Уявіть своє безпечне місце

Подумайте про місце, де вам завжди комфортно, спокійно та затишно. Це може бути мальовничий пейзаж, затишна кімната, міцний захисний купол або навіть уявна куліса.

Головне – почуватися у повній безпеці.

Візуалізуйте себе в цьому місці

1. Уявіть, що ви стоїте або сидите в своєму безпечному місці.
2. Подивіться навколо: які об'єкти вас оточують?
3. Зверніть увагу на їхню форму, колір, текстуру.
4. Уявіть, як ви торкаєтесь до них – що ви відчуваєте на дотик?

Розширте своє сприйняття

1. Погляньте далі – що ви бачите навколо?
2. Розгляньте віддалені об'єкти, форми, тіні та кольори.
3. Використовуйте уяву, щоб додати до цього місця все, що зробить його ще більш затишним і безпечним.

Зверніть увагу на деталі

1. Уявіть, як ваші босі ноги торкаються землі.
2. Відчуйте текстуру ґрунту під ногами.
3. Прогуляйтеся, спостерігаючи за докільлям.
4. Які звуки ви чуєте? Можливо, це спів птахів, шум моря або ніжний подув вітру.
5. Чи відчуваєте ви тепло сонячних променів на шкірі?
6. Які запахи ви відчуваєте?
7. Уявіть аромати морського повітря, квітів, вашої улюбленої їжі або інші приємні запахи.

Відчуйте повний спокій.

Відчуйте, як спокій і затишок наповнюють ваше тіло і розум. Це безпечне місце завжди доступне вам, і ви можете повернутися сюди будь-коли, коли захочете відчути себе захищено та щасливо.

Запам'ятайте своє місце

Перед тим, як повернутися у реальний світ, озирніться навколо ще раз і запам'ятайте всі деталі свого безпечного місця.

А тепер приготуйтеся розплющити очі та наразі залишити своє безпечне місце. Ви зможете повернутись сюди, тоді коли забажаєте. Ваше місце може змінюватись щоразу, або залишатись тим самим, буде так, як ви забажаєте, бо це Ваша уява.

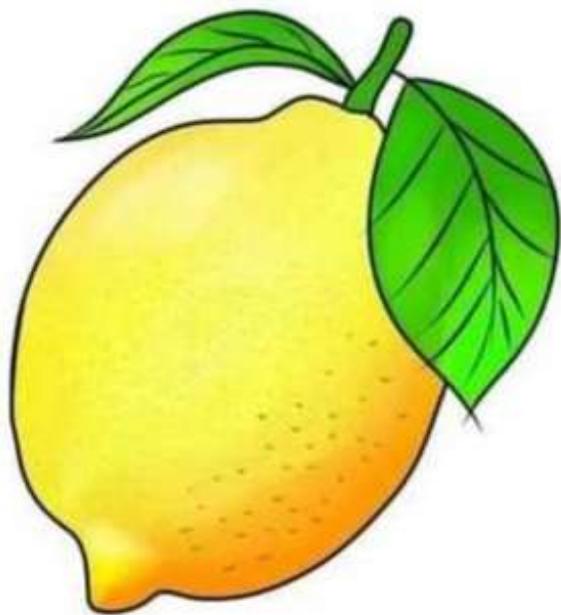
Щойно розплющите очі відчуєте себе спокійними та щасливими.

Вправа «Квітка та свічка»



Це проста **вправа** на розслаблення, що сприяє глибокому диханню. Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне **квітка**, а в іншій — запалена **свічка**. Повільно зробіть вдих через ніс, й уявіть, що відчуваєте запах **квітки**. Повільно видихніть через рот, наче задуваєте **свічку**.

Вправа «Лимон»



Сядьте зручно: руки вільно розмістіть на колінах (долонями вгору), плечі та голова опущені, очі заплющені.

Уявіть собі, що у Вас у правій руці — лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що «вичавили увесь сік».

Розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття.

Тепер уявіть, що лимон знаходиться у вашій лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття.

Після цього виконайте вправу одночасно обома руками. Розслабтеся. Насолодіться станом спокою.

Техніка заземлення «5-4-3-2-1»

Заземлення 5-4-3-2-1

Назвіть...



5 речей, які Ви бачите навколо



4 речі, до яких Ви можете доторкнутися



3 речі, які Ви чуєте довкола



2 речі, які Ви можете відчути нюхом



1 річ, яку можна відчути на смак



1 річ, яку можна відчути на смак

Забезпечення психологічної стабільності в умовах війни – це колективна відповідальність. Лише спільними зусиллями усіх учасників освітнього процесу ми зможемо створити для дітей таке освітнє середовище, де вони зможуть почуватися в безпеці, отримувати необхідну підтримку та розвиватися попри будь-які виклики. Майбутнє України залежить від стійкості та благополуччя її молодого покоління.





Запам'ятайте: корабель не тоне на воді, він тоне, коли вода потрапляє всередину нього. Тому не так важливо, що ззовні, важливо — що ми впускаємо всередину. Опікуйтеся своїм психологічним здоров'ям.

Дякую за увагу!

