

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ПОСТІЙНОГО СТРЕСУ

ДНЗ «Слобожанський регіональний
центр професійної освіти»



«Щоб гармонізувати стан свого фізичного й психологічного здоров'я, треба вчитися радіти життю, хоч би яким важким воно було. Найкращий захист від усіх хвороб і тривог – це тверда віра та позитивні емоції.»

Принципи гармонізації психологічного стану педагога в умовах війни

- 1. Принцип позитивності, тобто педагог повинен навчитися позитивно мислити та оптимістично сприймати події життя.**
На Сході говорять: «Гірші вороги людини не побажали б їй тих лих, які можуть принести їй власні думки». Негативні думки руйнують не тільки стосунки людини з іншими, а й її власне здоров'я.
- 2. Принцип культивування саногенних почуттів, таких як любов, доброта, доброзичливість, упевненість та інші.**
Педагог має опанувати техніки розвитку таких почуттів.
Існує важливий психологічний закон: словесне вираження любові й симпатії підсилює життєву енергію, а злі слова зменшують її.

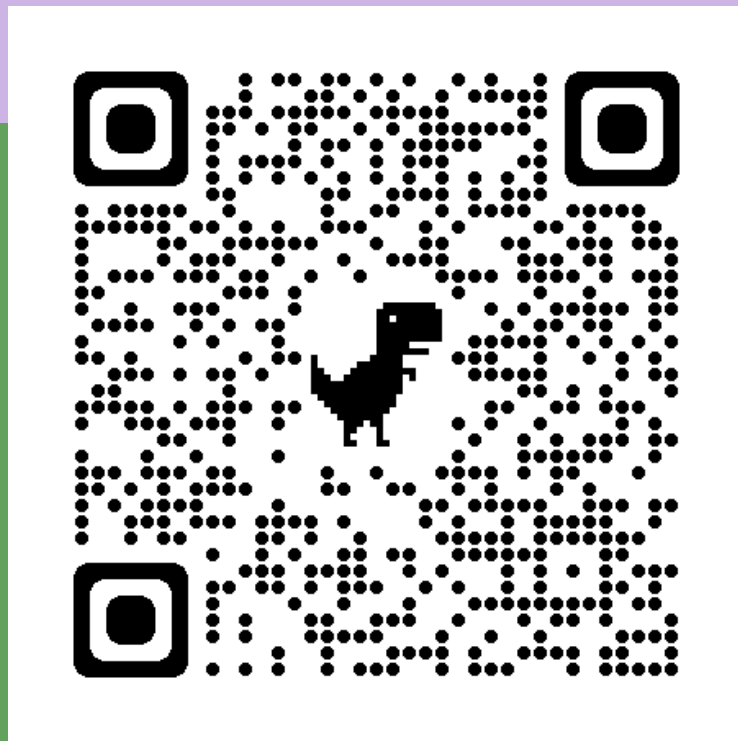
З досвіду переживання військових подій психологами зроблено такі висновки:

✓ **Ситуація війни – це час набуття духовного досвіду.**

✓ **Духовний досвід має такі складові:**

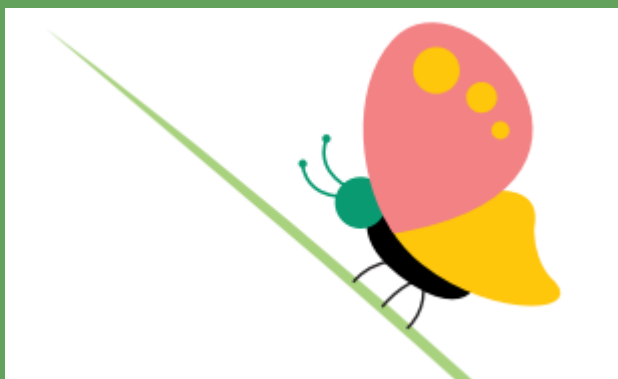
- ✓ 1) посилення самовладання (уміння зберігати спокій, тверезе мислення, спрямовувати волю на виконання доцільних і послідовних дій);
- ✓ 2) розширення самоусвідомлення (спрямованість на досягнення ситуації в цілому, знаходження сенсу в існуючих ситуаціях);
- ✓ 3) перехід від полярного (дихотомічного) мислення до синтетичного (уміння дотримуватися принципу «золотої середини», не схилитися до будь-якої з конфліктуючих сторін, не шукати винних);
- ✓ 4) формування вміння опанування емоційних афектів (подолання страху, гніву, роздратування, ненависті);
- ✓ 5) екологічність взаємовідносин, уміння зберігати власні психологічні кордони (не втручатись у безглузді суперечки, не переконувати людей із певними поглядами, не ображатися на інших, нікого не ображати);
- ✓ 6) розвиток децентрації, любові до всіх людей, зосередженість на молитві й турботі не лише за своє життя, а й за всіх людей.

Правила Стійкості Педагога



Перше Правило
Стійкості Педагога

ДБАЄМО ПРО
ВЛАСНУ БЕЗПЕКУ
ТА ЗАХИЩЕНІСТЬ
ТИХ, ХТО ПОРУЧ



Що потрібно знати

- 1 **Діти по-різному** реагують на сигнал тривоги.
- 2 **У стресовій ситуації** діти в групі поведуться нетипово.
- 3 **Дітям може бути некомфортно** в замкненому просторі сховища.
- 4 **Як допомогти** дитині у стресі.



Техніка
«Безпечне місце»

Техніка
«Дихання за квадратом»

Техніка
«Овації для тіла»

ТЕХНІКИ ДЛЯ ЗЦІЛЕННЯ



Друге Правило Стійкості Педагога

РЕАГУЄМО НА СВОЇ ПОЧУТТЯ ТА ДОПОМАГАЄМО ДІТЯМ ПРОЖИВАТИ ЇХНІ

Оскільки в нас тепер війна, то ми думаємо про зовсім інші речі, ніж раніше. І робимо те, про що ніколи б не могли й подумати. Попри це ми залишаємося завжди собою. Наразі ми просто в іншій ситуації.

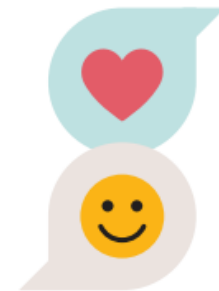


Що потрібно знати

- 1 Втрата стабільності** викликає скутість м'язів, збудливість, агресивність і тривожність.
- 2 Рівновага дітей** залежить від врівноваженості дорослих поруч.
- 3 Негативні емоції** «заразні».
- 4 Емоції, почуття і стани** воєнного часу незнайомі нам з мирного життя і зазвичай проходять.

Допомагайте дітям проговорювати свої переживання («Я відчуваю, що...») і взаємно підтримуйте одне одного.

Під час занять робіть емоційну перекличку.



Наприклад, дуже корисно проговорювати все, що зараз переживаєте («Я відчуваю, що...»), і взаємно підтримувати одне одного («Я пишаюся сьогодні тим, що ви зробили..., як ви сьогодні справилися із завданнями..., як ви уважно та безпечно себе повелили...» тощо).

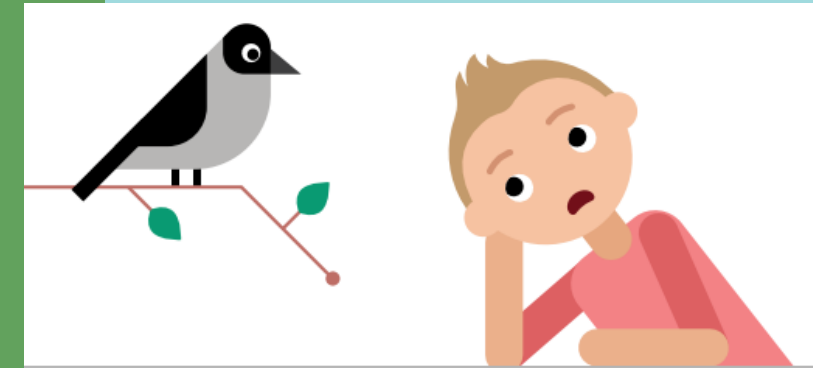
Третє Правило
Стійкості Педагога

ВРАХОВУЄМО
МОЖЛИВОСТІ
МОЗКУ,
ЩО ПРАЦЮЄ
У СТРЕСІ



Що потрібно знати

- 1 У стані стресу важче запам'ятовувати нове, відтворювати відоме, зосереджуватися.
- 2 Ми частіше відволікаємося і робимо більше помилок.
- 3 Наше мислення менш логічне, непослідовне.
- 4 Спостерігається «застрягання» на негативних думках і зниження мотивації до роботи і навчання.



Четверте Правило
Стійкості Педагога

СТВОРЮЄМО
СЕРЕДОВИЩЕ
СПІЛЬНИХ
ЦІННОСТЕЙ



**Що потрібно
знати**

- 1 **Турбота** про себе та інших повертає почуття стабільності та значущості.
- 2 **Досвід** кожного й кожної унікальний, вартий уваги та поваги.

3 **Громадянська позиція** вимагає називати ворога ворогом, війну війною, героїв героями.

4 **Віра в перемогу** — наш орієнтир.

5 **Спілкування** допомагає відновлюватися й тримати баланс.

6 **У єдності** — сила.

7 **Людина** — джерело життєстійкості.

П'яте Правило
Стійкості Педагога

ПЛЕКАЄМО
МАЙСТЕРНІСТЬ
ДБАТИ
ПРО СЕБЕ

Дбаючи про себе,
ти допомагаєш
Україні!



Що потрібно знати

- 1 **Наш спосіб мислення** впливає на продуктивність і настрій.
- 2 **Бути адаптивними, приймати випробування** — головне завдання.
- 3 **Наше здоров'я** зараз вимагає більшої уваги, ніж будь-коли.
- 4 **Баланс між роботою та відпочинком, раціональним та емоційним** допоможе втримати рівновагу.



Діагностика

Тест життєстійкості

Опитувальник психологічної ресурсності особистості

Вправи для відновлення психологічного ресурсу

*Ресурсна вправа
"Я є. Я маю. Я
можу. Я буду"*

*Ресурсна вправа «Шукайте те,
що наповнює вас радістю»*

*Ресурсна вправа
Практикуйте
«внутрішню
усмішку»*



Бережіть
себе!

