

ЗП(ПТ)О «РЕГІОНАЛЬНИЙ ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ  
ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ ТА АГРОТЕХНІЧНОГО СЕРВІСУ»



# ПСИХОЛОПЧНИЙ СУПРОВІД ОСІБ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

**Тетяна Тузко ,  
практичний психолог**





# ДІАГНОСТИЧНИЙ ЕТАП



## Шкала ситуативної тривожності методика Спілбергера

Шановні здобувачі освіти, дайте відповіді на запитання тесту. З декількох відповідей на запитання виберіть той варіант, який вам підходить на даний час. Тут немає правильних і неправильних відповідей, тому думати довго не потрібно. Цей тест допоможе визначити ваш стан і допоможе спрямувати роботу практичного психолога.

Шкала тривожності Бека

Шановні здобувачі освіти, з початком бойових дій у нашій країні поширилися випадки тривожних і депресивних станів серед дітей і підлітків. Нам дуже важливо знати як ви почуваетесь і чи турбує вас відчуття тривожності. Пропонуємо вам дати відповідь на запитання опитувальника, який складається з 21 пункту, кожен з яких містить кілька варіантів тверджень. Будь ласка, **уважно прочитайте** всі варіанти відповідей до кожного пункту і виберіть один з них, який найкраще описує ваше

### Тест на виявлення виснаження від стресу

За останні 30 днів як часто:

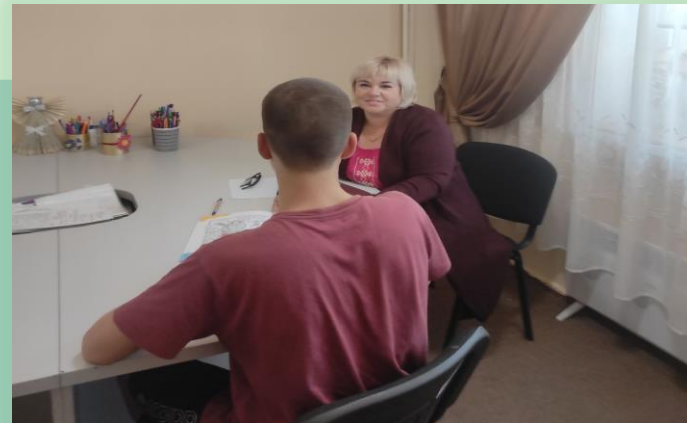
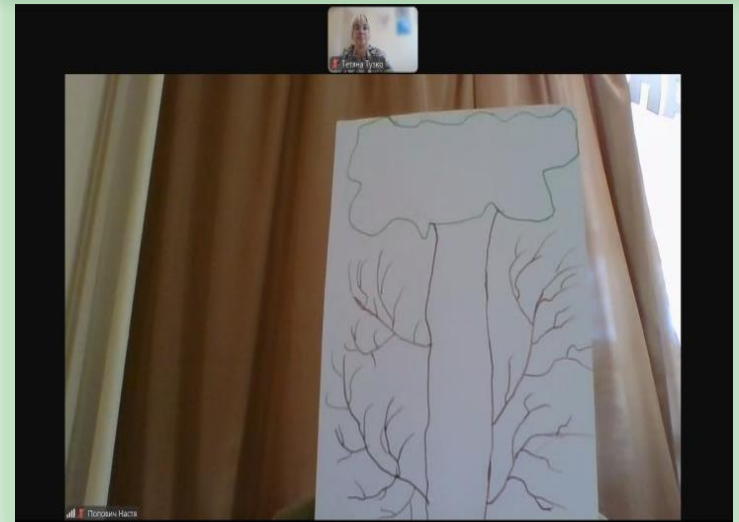
1. Ви відчували себе виснаженим (виснаженою) без очевидної на це причини.
- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

(Відповіді) Шкала ситуативної тривожності методика Спілбергера

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	Позначка часу	Електронна адреса	ПІБ, номер навчальної	1. Я спокійний(на)	2. Мені ніщо не загрожує	3. Я перебуваю у напру.	4. Я внутрішньо скутий(а)	5. Я відчуваю с
2	18.04.2022 16:09:04	tolikda16@gmail.com		Майже завжди	Часто	Майже завжди	Часто	Часто
3	18.04.2022 20:49:23	kristinaguca2@gmail.com		Майже завжди	Майже ніколи	Майже ніколи	Майже ніколи	Майже завжди
4	19.04.2022 11:55:27	efimenkosergey42@gmail.com		Часто	Майже ніколи	Ніколи	Ніколи	Майже завжди
5	21.04.2022 14:49:58	ulaxxlx@gmail.com		Майже завжди	Ніколи	Майже завжди	Ніколи	Ніколи

# ІНДИВІДУАЛЬНА ТА ГРУПОВА РОБОТА

## Індивідуальні консультативні бесіди



# ІНДИВІДУАЛЬНА ТА ГРУПОВА РОБОТА

## Групові консультативні бесіди



### Перша психологічна самопомога при тривожних і стресових станах

Зробіть ковток води



Зробіть глибокий вдих/видих (уявіть що задуваєте свічку)



Пригадайте смак лимону



Поставте свої ноги на підлогу і сконцентруйте відчуття твердої підлоги



# ГРУПОВІ ДИСКУСІЇ



# РЕЛАКСАЦІЙНІ ТЕХНІКИ

## ВПРАВА «5-4-3-2-1»

**дійсно допоможе заспокоїтися**  
техніка заземлення для зменшення тривоги

Зверніть увагу на 5 речей, які Ви бачите навколо себе

Знайдіть 4 речі до яких Ви можете доторкнутися

3 речі, які можете почути

2 речі, які Ви відчуваєте запахом


1 річ, яку Ви можете спробувати



Тетяна Тушко  
Людмила Саван  
Оксана Родченко  
Світлана Каліненко


## М'язова релаксація

### ПІРІНА – СТАТУЯ



Тетяна Тушко  
Людмила Саван  
Світлана Каліненко  
Кропивка Ната...

## Вправа " моє місце спокою "



Тетяна Тушко  
Людмила Саван  
Світлана Каліненко  
Кропивка Ната...

19 жовтня 2023 р.

## Якщо відчуваємо страх, чи панічну атаку – Дихаємо правильно

### Вправа " Квітка і свічка "



Тетяна Тушко  
Анастасія Черних  
Лера Радіва  
Діана Ломача

# МЕТОДИ АРТ - ТЕРАПІЇ



## Арт терапевтична вправа "Захисна мандала"

- Подивіться на приміщення в якому ви зараз знаходитесь
- Візьміть аркуш паперу і уявіть що його розмір це розмір приміщення
- Зобразіть себе вигляд кола відносно розміру приміщення в центрі аркуша паперу
- Розведіть руки і оберніться навколо - уявіть тепер своє місце в приміщенні, обведіть перше коло , потім два кола візьміть в прямокутник.
- Фігуру яка виїшла потрібно замалювати лініями , фігурами, елементами різними кольорами



# ТРЕНІНГОВІ ЗАНЯТТА ТА ГОДИНИ ПСИХОЛОГА

Пріймаємо правила

- Бути активним, позитивним, щирим.
- Слухати і не перебивати.
- Розповідати про себе й свій досвід.
- Виключена камера.
- Не критикувати.

Знайомство

Вправа "Термометр мого настрою"

Очікування

Не дай собі згоріти

Тренінгове заняття з педагогічними працівниками 25.04.2024

Тижень психології 22.04.2024 - 26.04.2024

День четвертий: Шлях до себе

Вправа "Колесо життєвого балансу"

Намалюйте коло на аркуші паперу. Розділіть коло на сегменти, кожен з яких буде представляти важливу сферу вашого життя:

- Здоров'я
- Родина
- Друзі
- Навчання/робота
- Відпочинок та розваги
- Хобі/захоплення
- Духовність: Ваші вірування та цінності.
- Громадська діяльність: Ваша участь у житті суспільства.
- Фінанси: Ваше фінансове становище.

Оцініть рівень вашого задоволення в кожній сфері за шкалою від 1 до 10 (10 - найвищий).

Використовуючи різнокольорові олівці або маркери, зафарбуйте кожен сегмент кола відповідно до вашої оцінки

Іщенко Карина

Іщенко Карина

Никита Іванов

Никита Іванов

Артем Черняєв



Поговоримо про Здоровий сон

Сухіна Анжела...

Юрій Прудкий





# ЗДІЙСНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСІБ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ

## Психологічна підтримка

Консультативні бесіди

Психодіагностика

## Корекційно-відновлювальна робота

Індивідуальна,  
групова

вправи з використанням  
методів арт – терапії, КПТ  
та ін.

## Психологічна просвіта

Години психолога,  
лекції.

Тренінги, семінари