



FRIEDRICH NAUMANN
FOUNDATION For Freedom.
Ukraine

RESILIENCE.HELP

ПРАКТИЧНЕ ДИТИНОЗНАВСТВО

ПРАКТИКУМ СТІЙКОСТІ
ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ДОРОСЛИХ

МОДУЛЬ 7



МОДУЛЬ 7

ПРАКТИЧНЕ ДИТИНОЗНАВСТВО

АВТОРКА МАТЕРІАЛІВ:
ОСВІТЛАНА РОЙЗ





СТАБІЛІЗАЦІЯ

- 1 Сядьте в «позу відновлення»
Що це за поза?
- 2 Знайдіть в кімнаті те, що у вас асоціюється зі спокоєм – зафіксуйте це – «покладіть туди камінець своєї уваги»
- 3 Покладіть руку на частину тіла, що асоціюється зі спокоєм чи комфортом.
- 4 Пригадайте щось для вас приємне – куди ви зараз дивитесь? Час від часу перефокусуйте увагу – погляд – саме в цьому напрямі

Увага на диханні

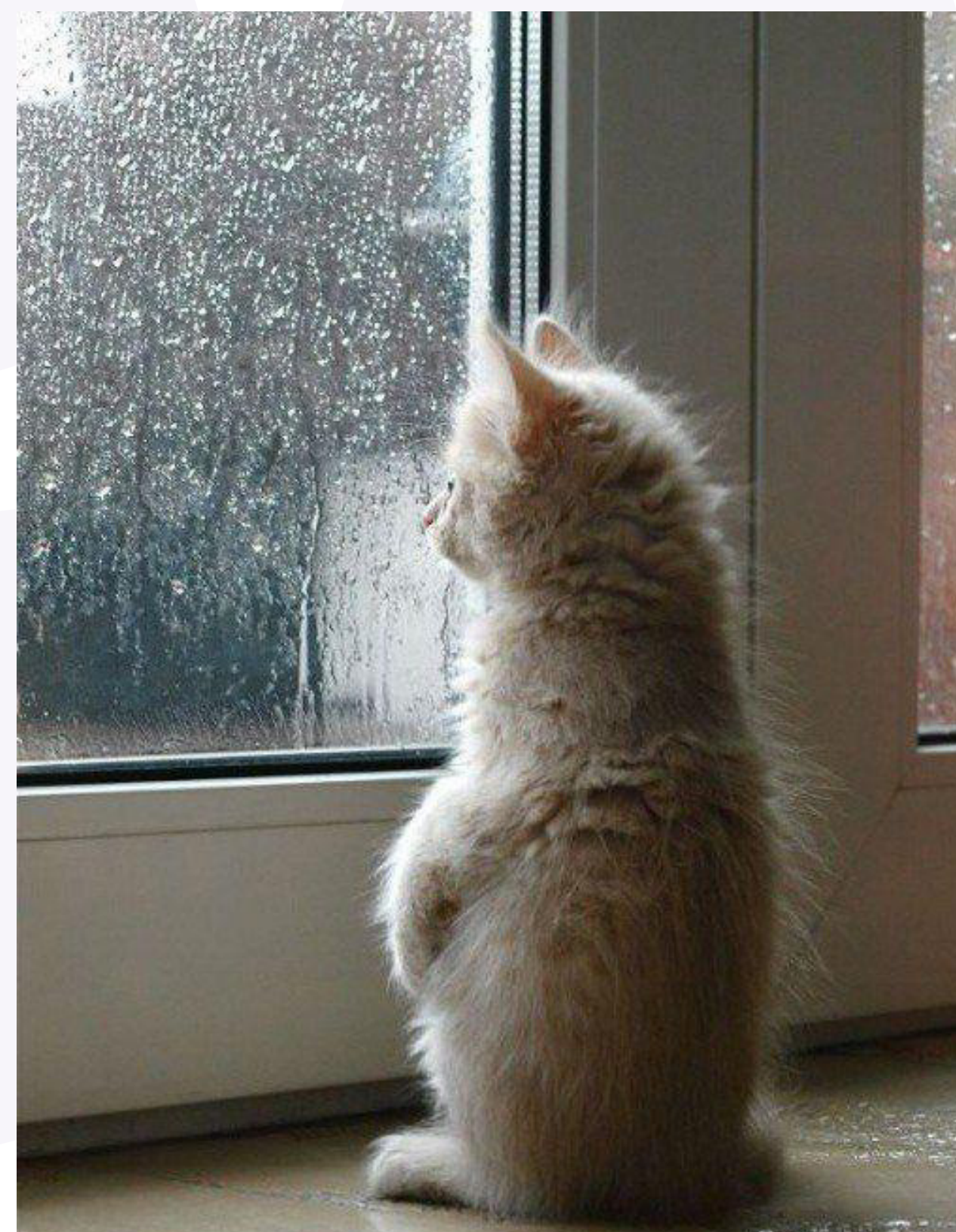
Який жест вас повертає в реальність



АНАЛІЗУЄМО

ФОКУС ТІЛЕСНОЇ УВАГИ:

- Стопи
- Спи́на
- Руки
- Очі
- Голос



ЯКИЙ ВИ КОТИК?
ЯКА ВАША ВНУТРІШНЯ
ПОГОДА СЬОГОДНІ?

Сонячний день, хмарно, дощ, гроза ...



**ОБЕРІТЬ ЧИ
ПРИГАДАЙТЕ ВАШ
ОБРАЗ СПОКОЮ
ТА СТІЙКОСТІ**



ЯК ТИ?

- 1 Якби на вас дивилась людина, яка до вас прихильна, щоб вона описала в вас
- 2 Коли ми знаходимо слова для опису нашого досвіду, сила цього досвіду зменшується
(знайти 5-10-15 хвилин, щоб записати досвід свого дня)

**ЯК ТИ, МОЯ ДІВЧИНКА?
ЯК ТИ, МІЙ ХЛОПЧИК?
ЧОГО Б ТОБІ ЗАРАЗ ХОТІЛОСЯ?
ЩО ДЛЯ ТЕБЕ ЗРОБИТИ?**



- **ТІЛО:** Коли я піклуюсь про своє тіло, я відчуваю – я варта піклування!
Як я можу піклуватись про тіло сьогодні
- **ЕМОЦІЇ** – це даність. Вони всі нормальні.
Я дозволяю собі відчувати, але комунікую і усвідомлюю емоції і потреби за ними.
Що мені дозволяє визнати та висловити емоції: щоденник, прогулянка, контакт з тими, кому довіряю, дихання.
Коли я можу висловити емоції – я дозволяю собі існувати
- **ДУМКИ** – я бачу реальність.
В моєму житті є і сум, і біль, і радість, і кохання, і складнощі.
Все це – частина мого життя.
І я кожен день роблю свій крок.
- Що я можу зробити, щоб мої **дії** відповідали моїм цінностям. Я можу регулювати мою поведінку – мій вибір поведінки відповідає моїм цінностям
- **ДУХОВНІСТЬ** – що допомагає мені зберігати Надію.

Я - МОЯ ЦІННІСТЬ

1

**Хто я для себе?
(друг, критик, підтримка)**

2

**Я варта того,
щоб почуватися краще**

3

**Коли я піклуюсь про себе –
я можу зростати**

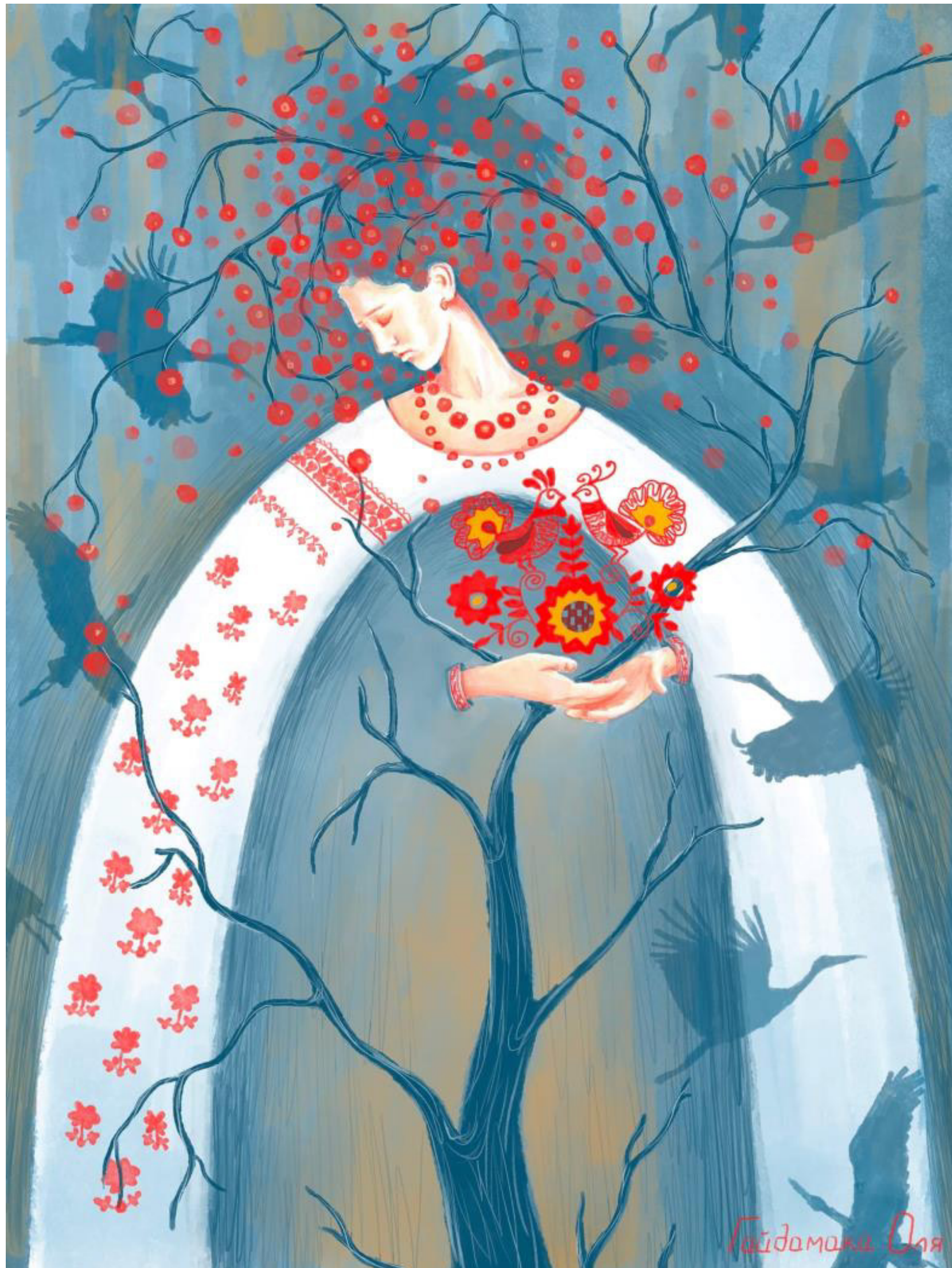
- Коли я ціную себе – як це проявляється?
(моя поза, те, що я собі дозволяю,
мої відношення з іншими?)
- Якби я цінувала\цінував себе більше,
що б я робила\в чи не робила\в?
- Що я можу зробити для себе
сьогодні, щоб про себе подбати
- Що я можу НЕ робити сьогодні,
щоб про себе подбати



ПРОФІЛАКТИКА ВИГОРАННЯ



- **УВАЖНІСТЬ ДО РЕСУРСУ**
- **ЕКОЛОГІЯ СНУ, ВІДНОВЛЕННЯ РЕЖИМУ СНУ**
- **ОБМЕЖИТИ ІНФОРМАЦІЙНИЙ ПОТІК, ІНФОРМАЦІЙНІ ДЕТОКСИ**
- **ПОЧУТТЯ ГУМОРУ**
- **ПРОСИТИ ПРО ДОПОМОГУ, ПРОПОНУВАТИ ДОПОМОГУ**
- **БУТИ УВАЖНИМИ ДО СВОЇХ ПОТРЕБ**
- **РОЗСТАВИТИ ПРІОРИТЕТИ**
- **«ДОГОВОРИТИСЯ» ЗІ СВОЄЮ ІДЕАЛЬНІСТЮ**
- **ВІДНОВИТИ СПІЛКУВАННЯ, КОЛА ПІДТРИМКИ, СУПЕРВІЗІЇ**



НА ЧОМУ МИ ВТРАЧАЄМО СИЛИ:

- 1. Почуття провини**
- 2. Прив'язування до конкретних дат**
- 3. Емпатична втома**
- 4. Неможливість відмовити**
- 5. Навантаження рішеннями (своїми, чужими)**
- 6. Неможливість закінчити справу, відкладання рішень**
- 7. Перфекціонізм**
- 8. Неможливість попросити про допомогу**

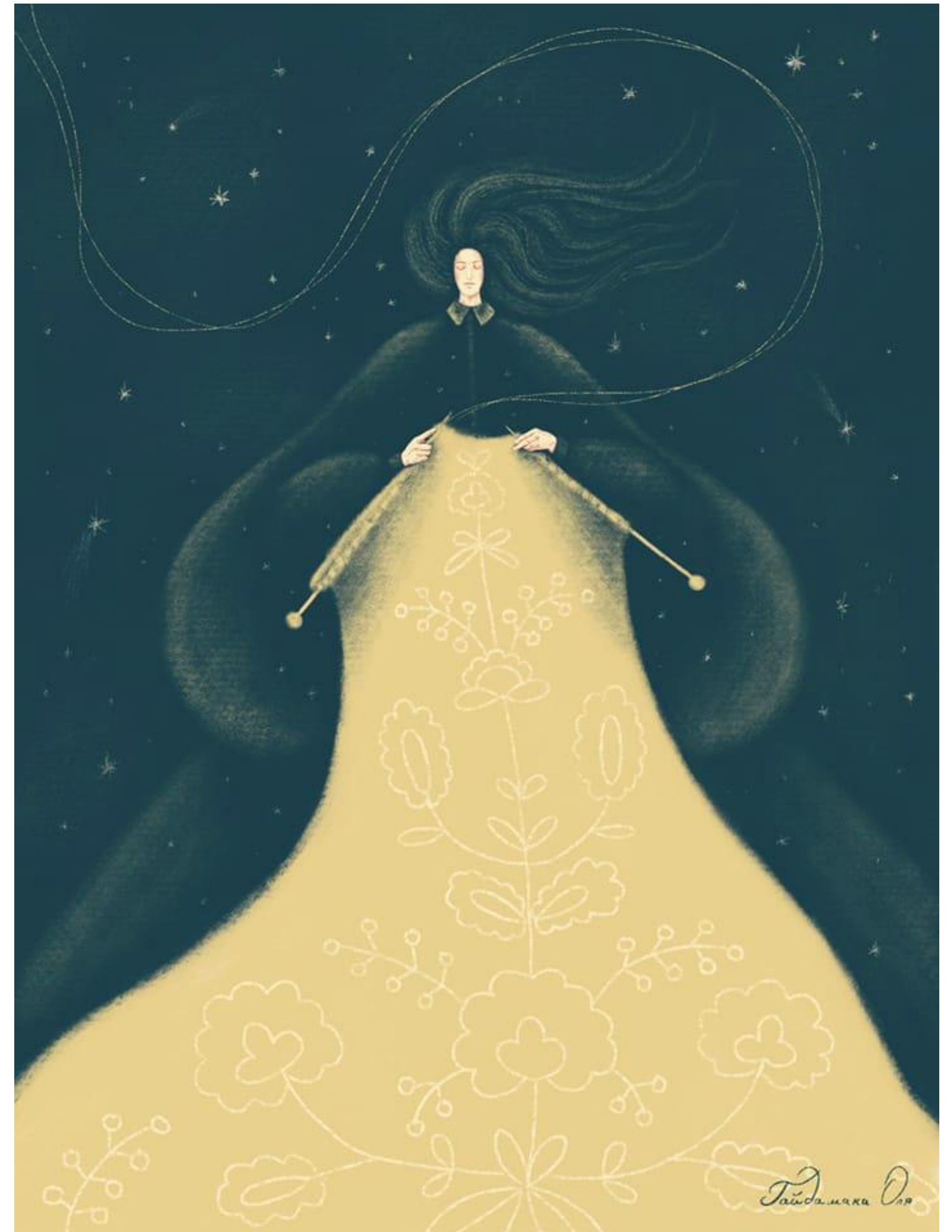


Ресурсність - здатність людини використовувати свої внутрішні та зовнішні ресурси для протидії стресу та відновлення

- **Соціальні ресурси:**
стосунки з друзями, родиною та колегами, підтримка та допомога від інших людей
- **Психологічні ресурси:**
розвиток емоційного інтелекту, розвиток свого потенціалу
- **Фізичні ресурси:**
харчування, фізична активність, сон та відпочинок
- **Природні ресурси:**
можливість перебувати на природі, позитивний вплив кольорів, звуків та ароматів природи
- **Професійні ресурси:**
можливість навчатися та розвиватися в професійній сфері, можливість бути творчим та висловлювати свої ідеї
- **Духовні ресурси:**
релігійні чи духовні практики, які допомагають знайти спокій та гармонію в житті

ВИДИ ВІДПОЧИНКУ

- **ФІЗИЧНИЙ** сон, їжа, піст, прогулянки, гімнастика, масаж
- **МЕНТАЛЬНИЙ** паузи в роботі, цифровий детокс, шумовий детокс, відпочинок від прийняття рішень
- **ТВОРЧИЙ** будь які творчі дії
- **СОЦІАЛЬНИЙ** відпочинок від контактів, приємні контакти
- **ЕМОЦІЙНИЙ** хоббі, близькі контакти, кіно, творчі дії, прогулянки





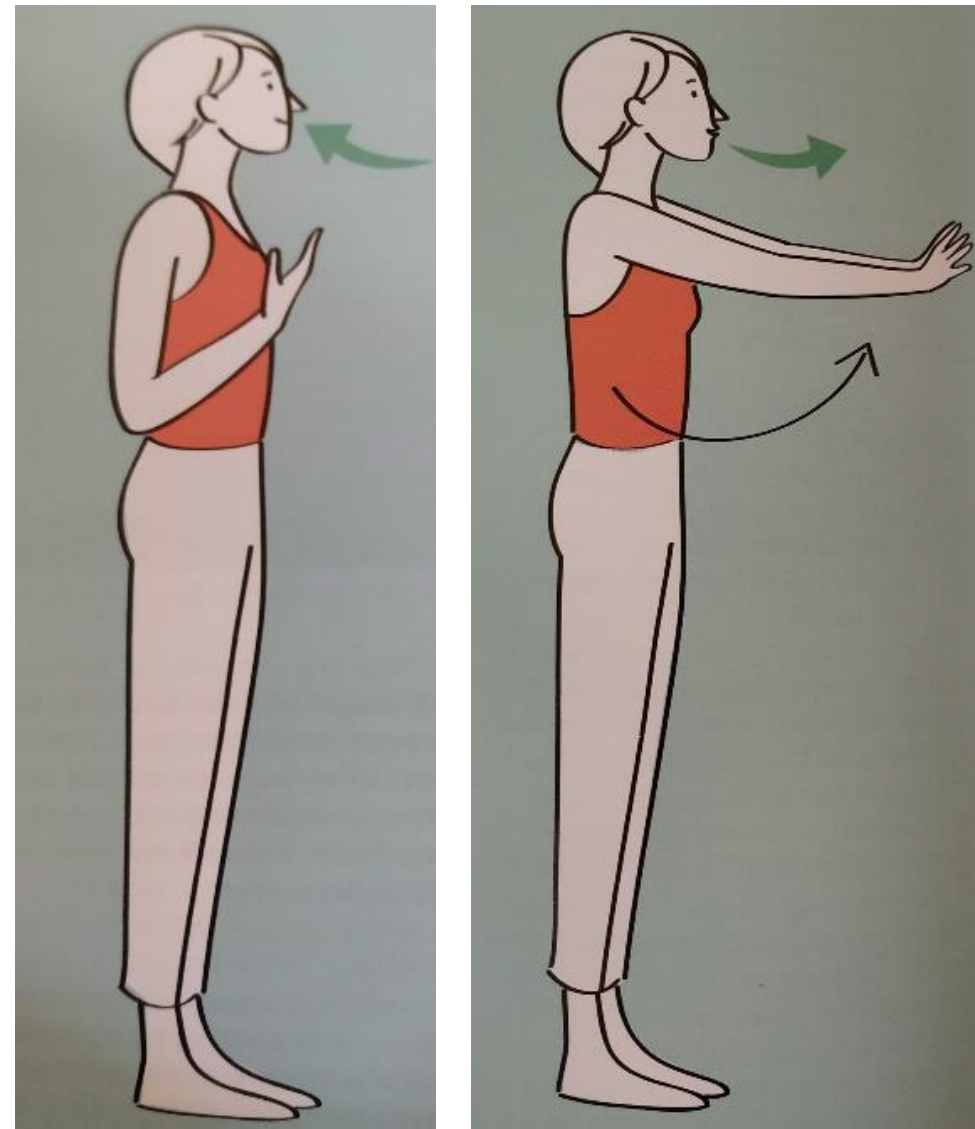
- **ЗАЗЕМЛЕННЯ** – це фізичний контакт тіла з іншим фізичним предметом або іншою частиною тіла. Це – віднайдення стабільності у власному тілі через зосередженість на його фізичній підтримці. Це контакт з реальністю
- **ДИХАННЯ** (акцент на видих)
- **РОЗТЯГУВАННЯ**
- **МІМІЧНА АКТИВНІСТЬ**
- **ВПРАВИ ДЛЯ АКТИВІЗАЦІЇ МОЗОЛЕВОГО ТІЛА**



ДИХАННЯ

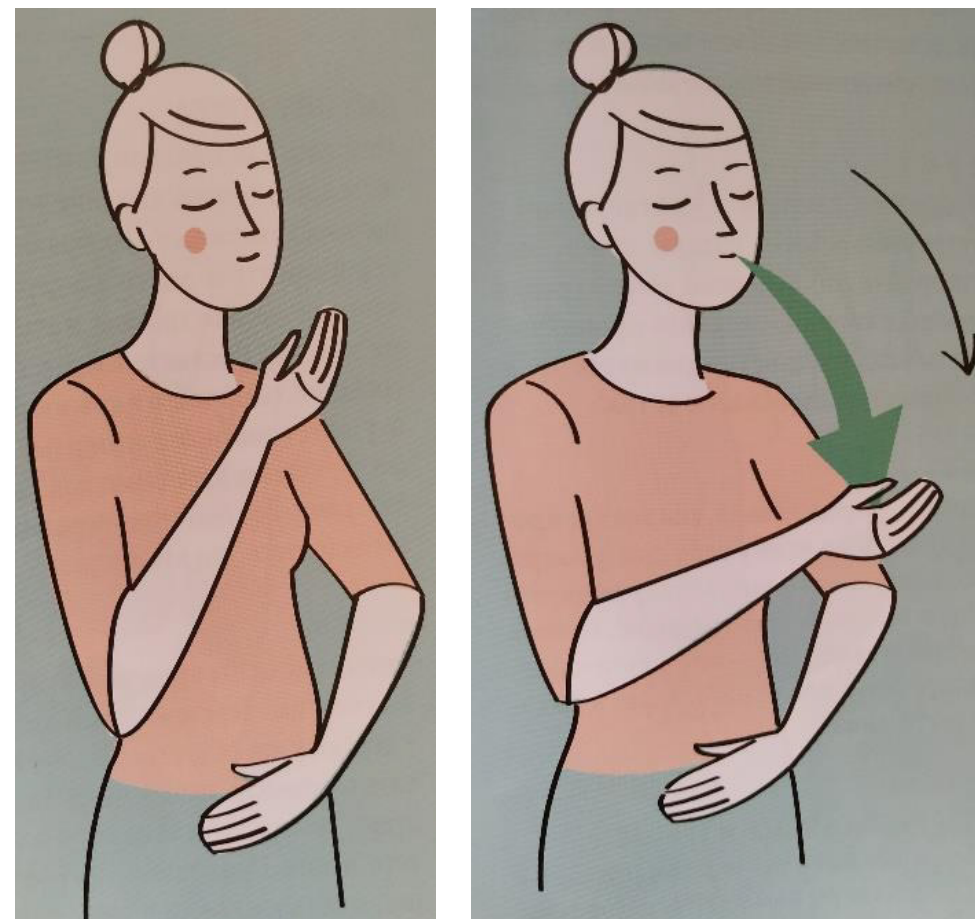
- **Дихання не має бути глибоким**
- **Пауза між вдихом та видихом – нормалізує роботу нервової системи**
- **Пауза після вдиха – активізує симпатичну нервову систему**
- **Пауза після видиха – стимулює парасимпатичну нервову систему**
- **Опускати плечі.** Піднімаючи плечі, ми одночасно підтягуємо вгору діафрагму. Вона стискає нижню частину легень, і обсяг легень значно зменшується.
- **Обертання головою** (повороти, нахили), активізуючи м'язи, розташовані біля верхніх дихальних шляхів, знімають зайву напругу з навкологортанної мускулатури та покращують кровопостачання верхніх частин легень;
- **Нахили при встановлених руках на талії,** створюють умови для кращої вентиляції верхніх частин легень;
- вправи, **у яких руки розводяться убік,** допомагають регулювати рухи міжреберних м'язів і таким чином відповідають за роботу середніх частин легень;
- **Рух рук вище за рівень голови** відповідає за роботу нижніх часток легень, активізуючи дихальну функцію в нижній частині грудної клітки та діафрагми;
- **Рух ніг з будь-якої позиції** (лежачи, сидячи і стоячи), зміцнює м'язи черевного преса, діафрагми та поперекового м'яза, важливі для оволодіння повним диханням.

ДИХАЛЬНІ БАЛАНСУВАЛЬНІ ВПРАВИ

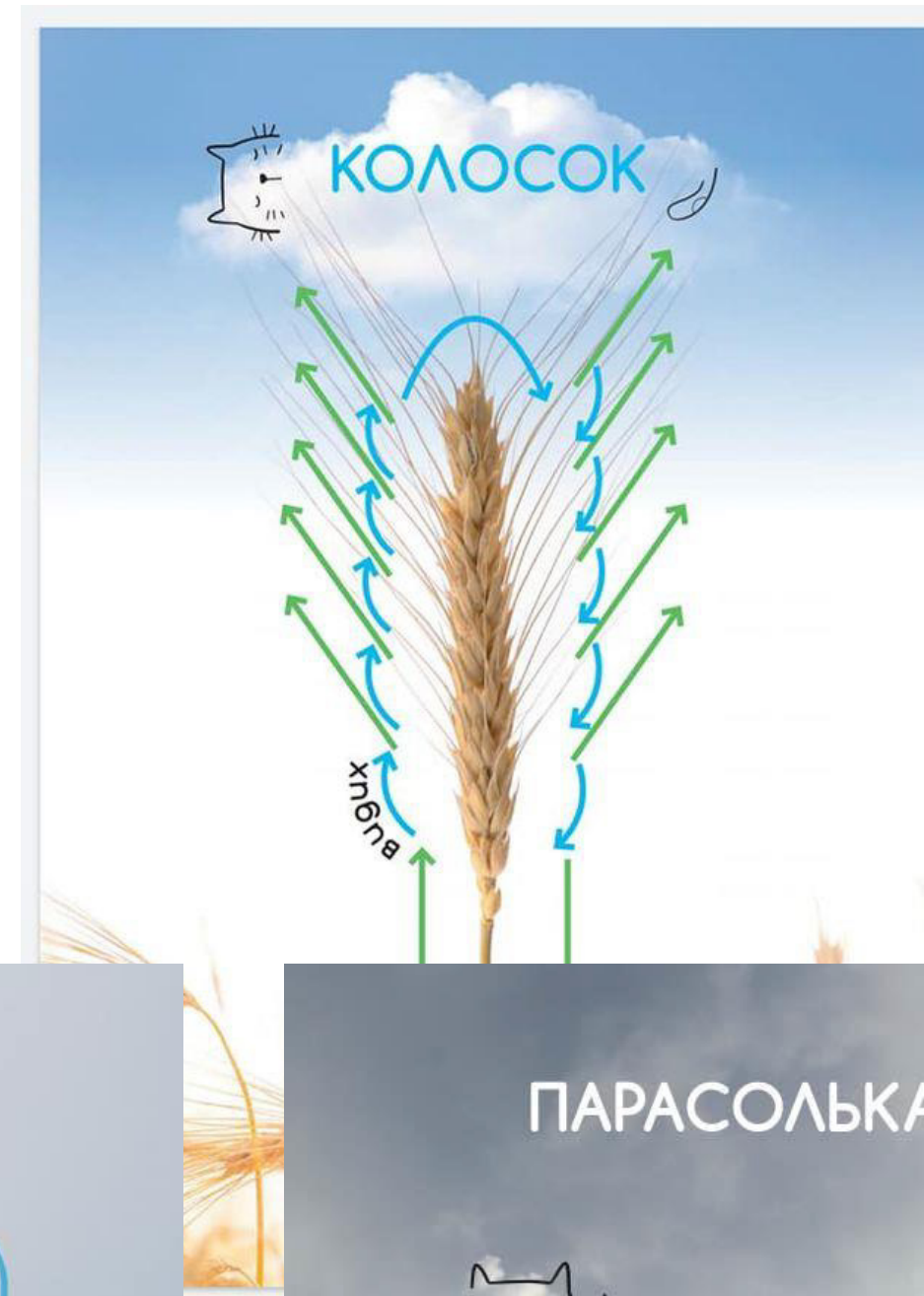


МОЄ

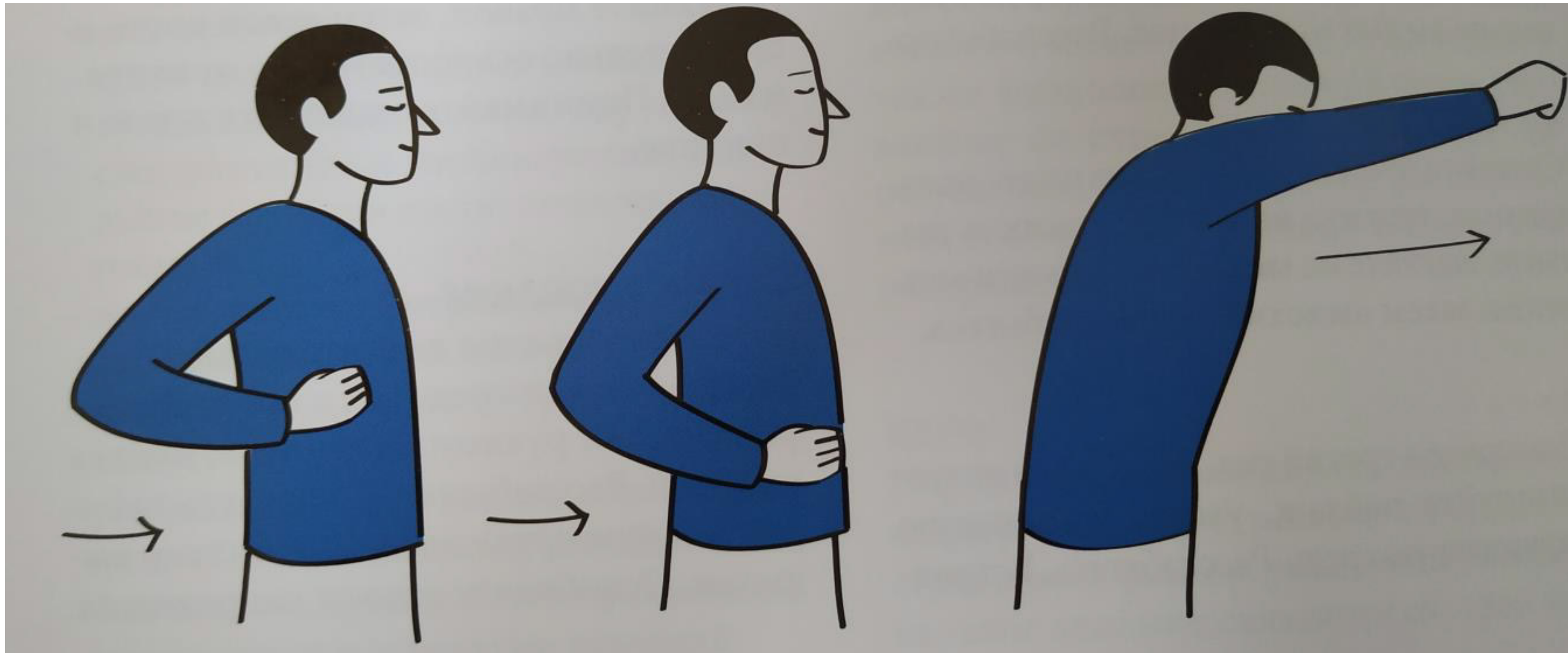
НЕ МОЄ



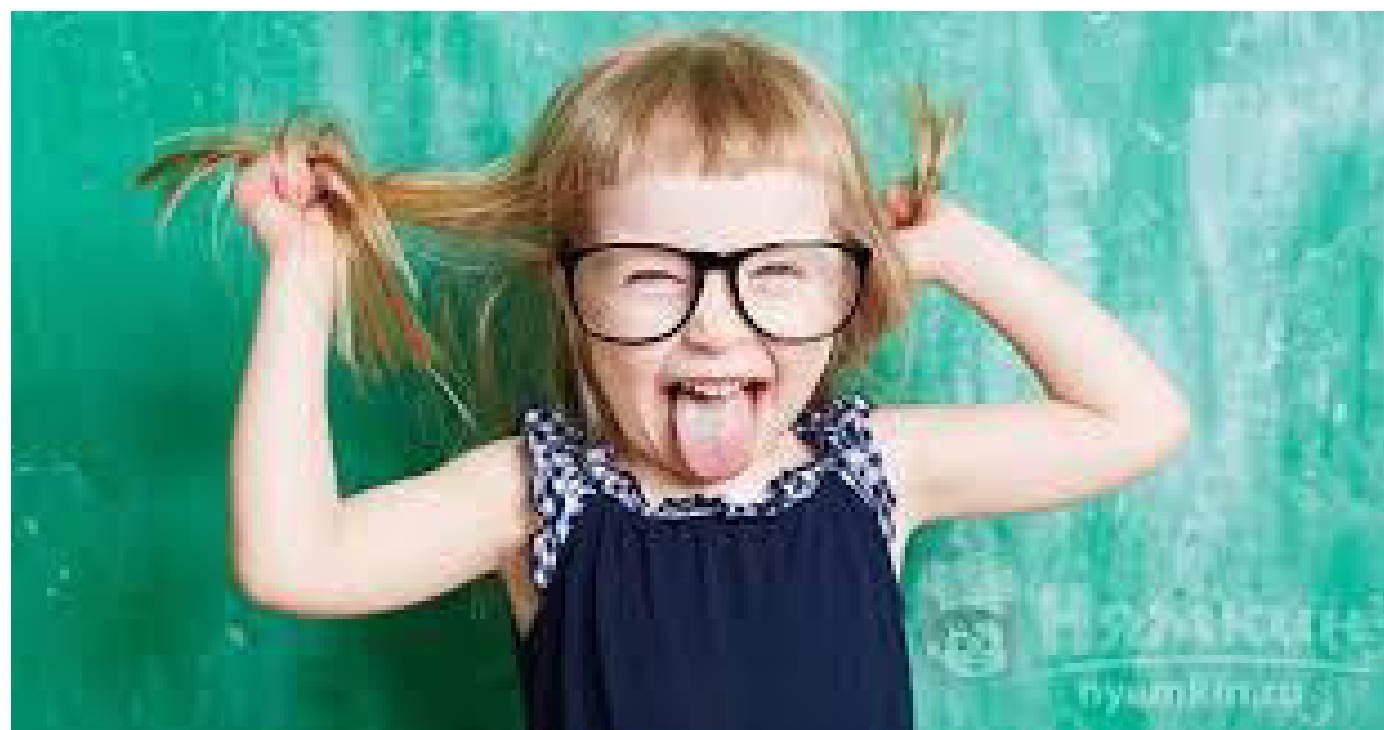
ДИХАННЯ В «ЧОВНИК»



ДИХАЛЬНА ВПРАВА «ЖЕСТ КАРАТЕ»

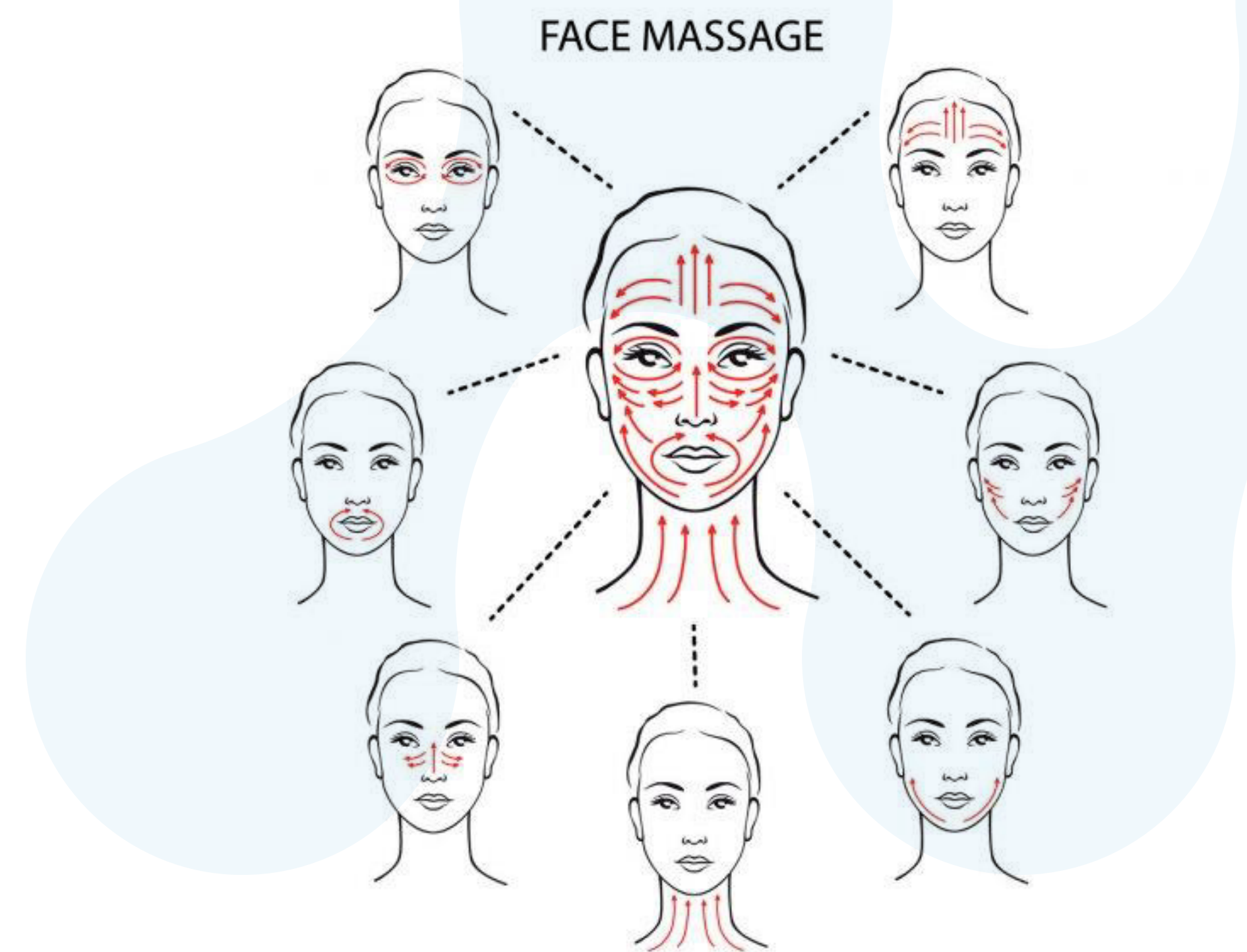


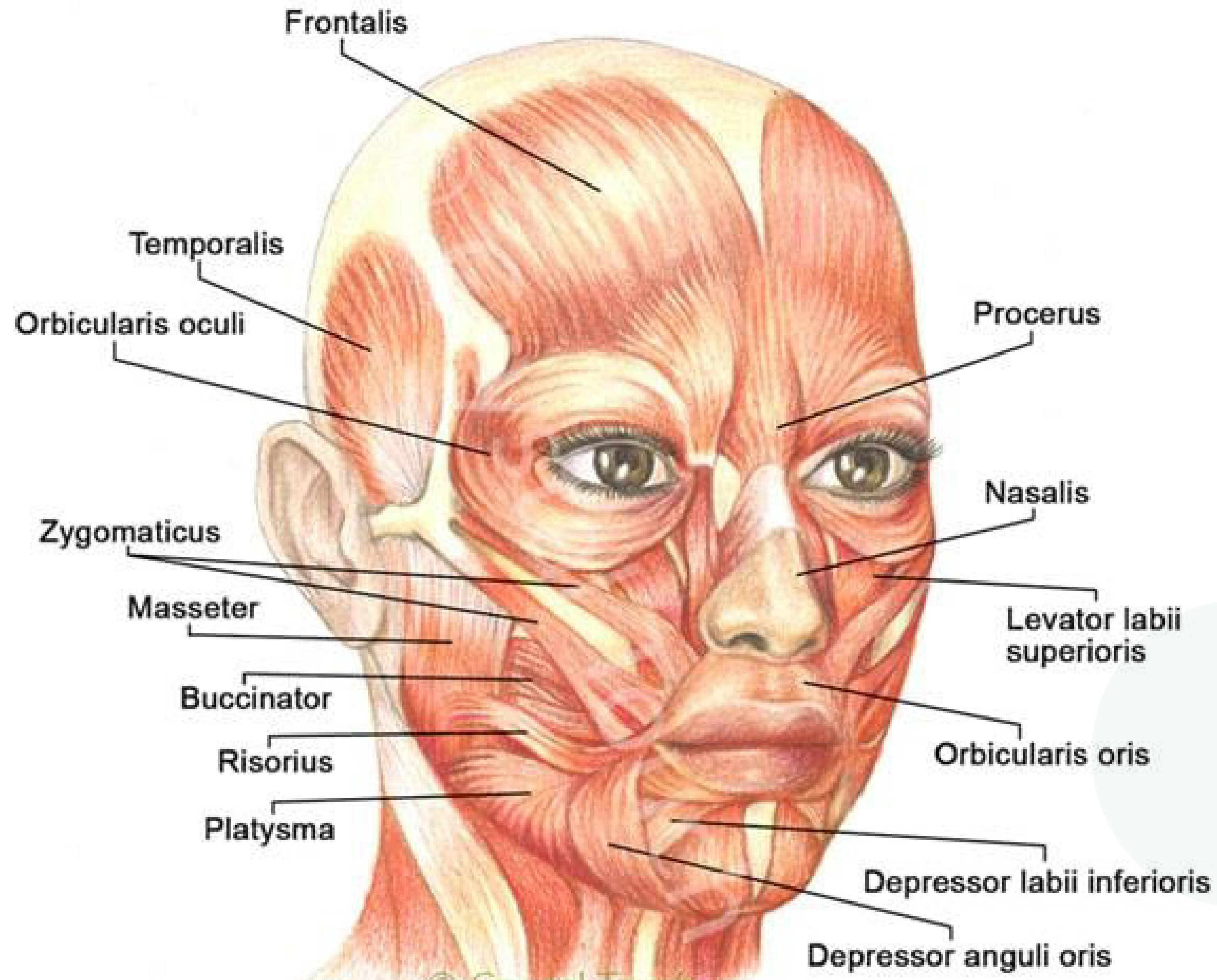
- Концентруємося на відчутті сили
- Рука в кулаці проти сонячного сплетіння
- Робимо вдих
- Перед собою тримаємо образ напруги «хмарину» проблеми
- Із сонячного сплетіння чи від грудної клітини із видихом та звуком робимо удар по «хмарині»



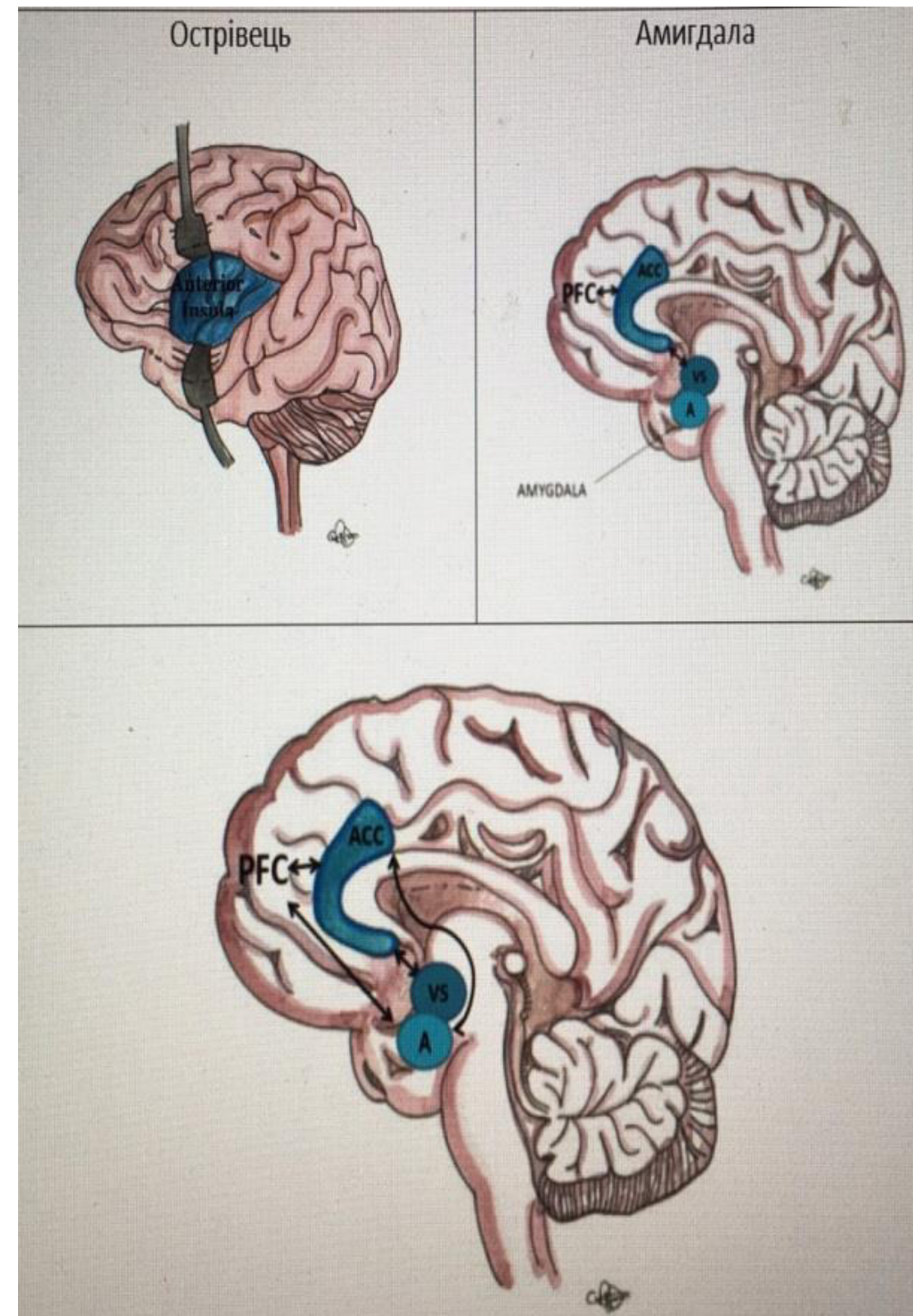
«МАСКА ВІЙНИ» - «МАСКА ТРАВМУВАННЯ»

- Розслабляти обличчя (43 лицьові м'язи)
- Массаж, поглажування, гримаси, ігри
- Виходити із воронки травмування



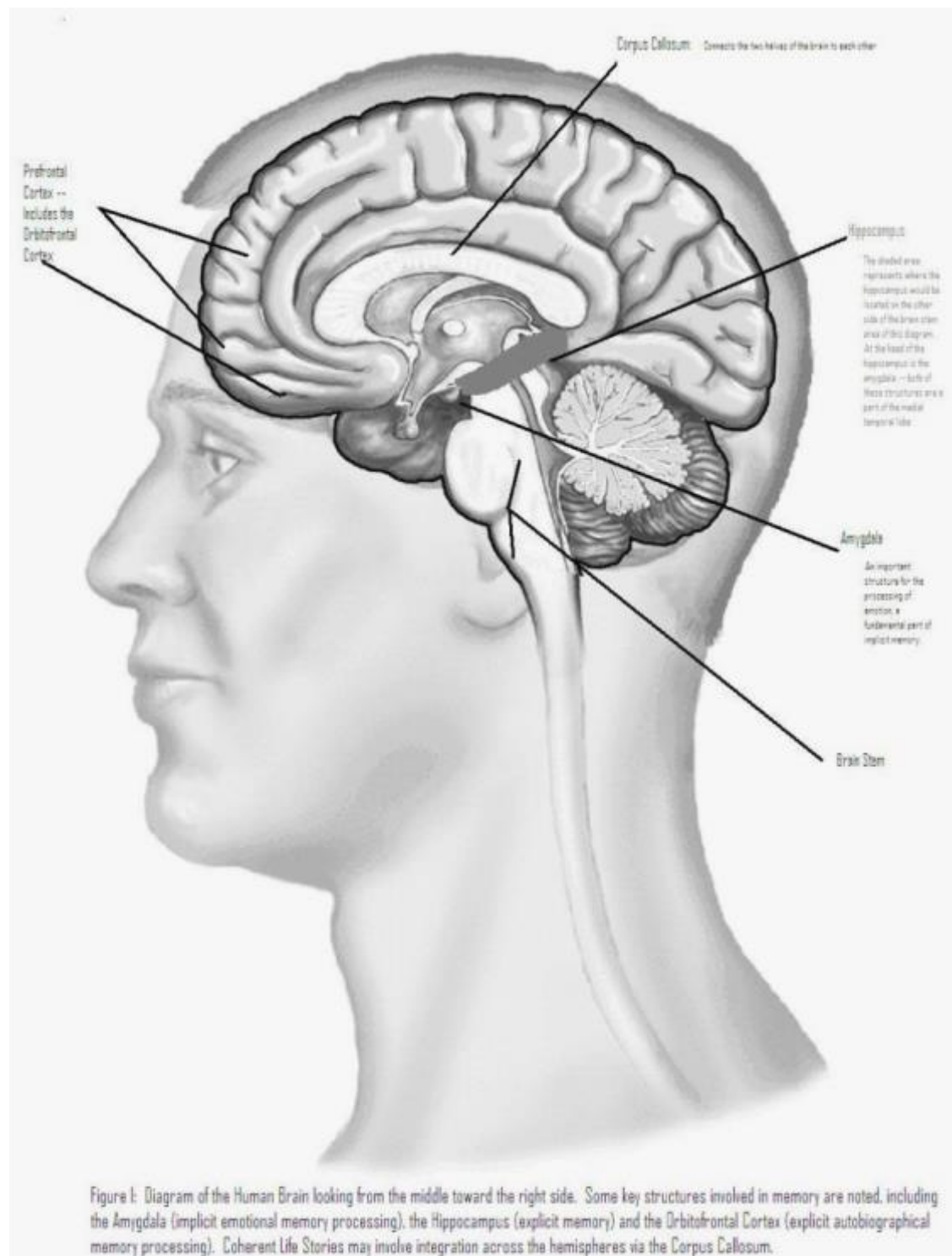


Фізичне відчуття всередині тіла - отримане через один із органів чуттів, яке відрізняється від емоцій



ВІБРАЦІЇ	РОЗМІР / ПОЛОЖЕННЯ	ТЕМПЕРАТУРА	БІЛЬ	М'ЯЗИ
ТРЕМТІННЯ СМИКАННЯ ДРИЖАННЯ ШВИДКО / ПОВІЛЬНО	МАЛИЙ СЕРЕДНІЙ ВЕЛИКИЙ УГОРІ / УНИЗУ У ЦЕНТРІ	ХОЛОДНЕ ГАРЯЧЕ ТЕПЛЕ НЕЙТРАЛЬНЕ	СИЛЬНИЙ СЕРЕДНІЙ ПОМІРНИЙ ПУЛЬСУЮЧИЙ ГОСТРИЙ	НАПРУЖЕНІ РОЗСЛАБЛЕНІ СПОКІЙНІ ЗАТИСНУТІ
ДИХАННЯ	СЕРЦЕБИТТЯ	СМАК	ГУСТИНА	ВАГА
ЧАСТЕ ГЛИБОКЕ ПОВЕРХНЕВЕ ЛЕГКЕ	ШВИДКЕ ПОВІЛЬНО РИТМІЧНЕ ТРПОТЛИВЕ ТРЕМТЛИВЕ	ГОСТРЕ СОЛОДКЕ КИСЛЕ СОКОВИТЕ НІЯКЕ	ШОРСТКЕ ГЛАДКЕ ГУСТЕ РІДКЕ	ВАЖКЕ ЛЕГКЕ ТВЕРДЕ М'ЯКЕ

ТРИ ПОВЕРХИ МОЗКУ



ЩО Я МОЖУ ЗРОБИТИ? ЧОМУ Я МОЖУ НАВЧИТЬСЯ В ЦІЙ СИТУАЦІЇ

КОРА ГОЛОВНОГО МОЗКУ: ВИКОРИСТОВУЄ МОВУ МИСЛЕННЯ

- Об'єднує ввідні дані з усіх трьох частин.
- Мислення, переконання, мова, пізнання, мовлення.

МЕНЕ ЛЮБЛЯТЬ? ЧИ Є БЛИЗКІСТЬ?

ЛІМБІЧНА ЗОНА: ВИКОРИСТОВУЄ МОВУ ЕМОЦІЙ

- Оцінює ризики.
- Висловлює й передає емоції та почуття – зокрема, прив'язаність.

Я В БЕЗПЕЦІ?

МОЗОК ВИЖИВАННЯ: ВИКОРИСТОВУЄ МОВУ ТІЛА

- Видає реакцію «бий, біжи або завмири».
- Несвідоме.
- Травлення, розмноження, кровообіг, дихання.
- Реагує на самовідчуття.

НАВІЩО НАМ ЦЕ ЗНАТИ:

3. РАЦІО

КОРА ГОЛОВНОГО МОЗКУ: ВИКОРИСТОВУЄ МОВУ МИСЛЕННЯ

- Об'єднує ввідні дані з усіх трьох частин.
- Мислення, переконання, мова, пізнання, мовлення.

2. ЕМОЦІЇ

ЛІМБІЧНА ЗОНА: ВИКОРИСТОВУЄ МОВУ ЕМОЦІЙ

- Оцінює ризики.
- Висловлює й передає емоції та почуття – зокрема, прив'язаність.

1. БЕЗПЕКА - ТІЛО

МОЗОК ВИЖИВАННЯ: ВИКОРИСТОВУЄ МОВУ ТІЛА

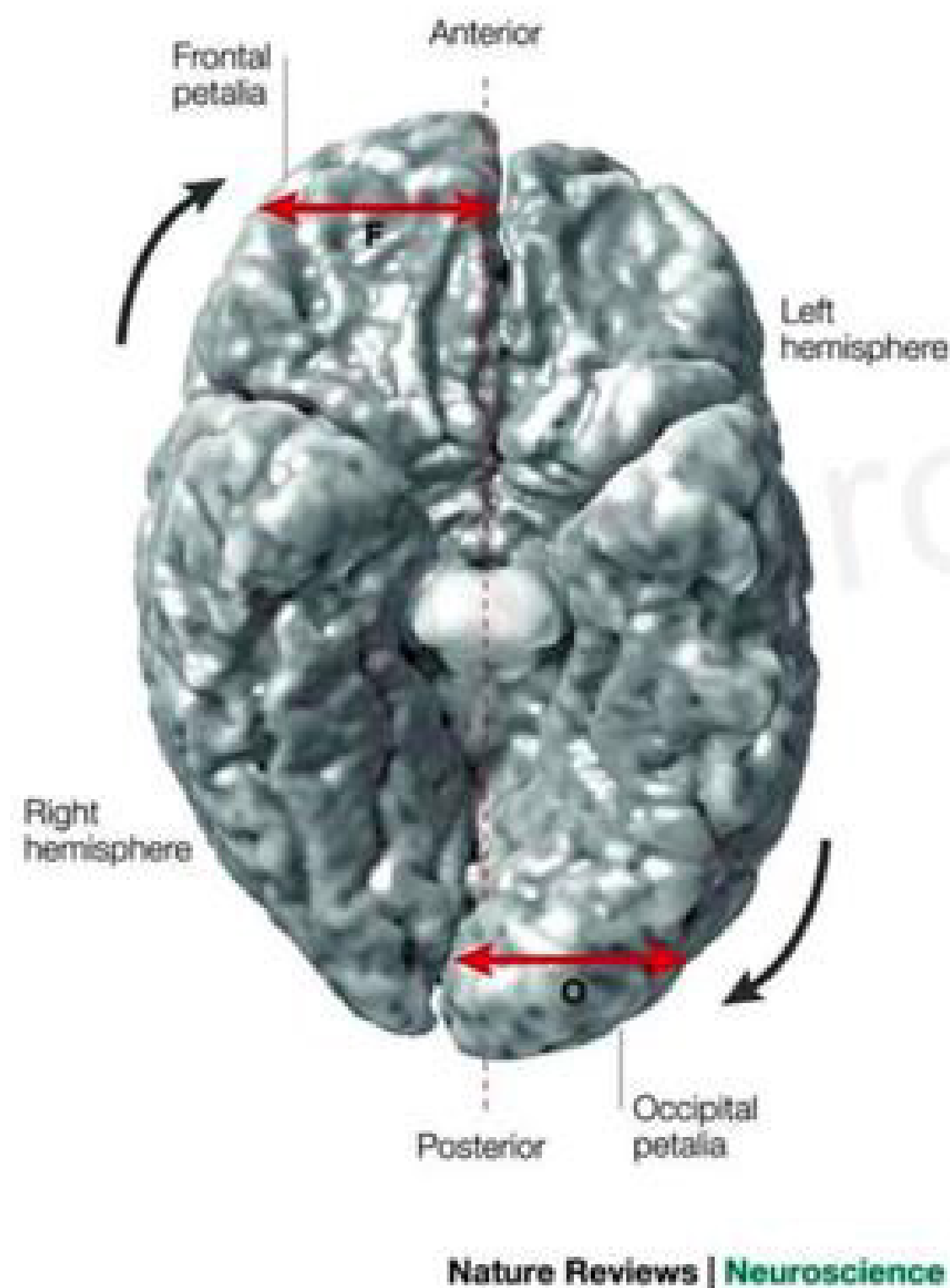
- Видає реакцію «бий, біжи або завмири».
- Несвідоме.
- Травлення, розмноження, кровообіг, дихання.
- Реагує на самовідчуття.

- Після того, як контакт відновлено, емоція усвідомлена – можна розпочинати раціональний діалог. Почати переказувати те, що було до початку істерики і супроводжувати в раціональному висновку. Та дій. У істерики є інерція – вона не може припинитися одразу ж. Обов'язково потрібно напрацювати «ритуали» злиження

- Назвати почуття дитини та надати підтримку. Ти злишся? Ти сумуєш? Зараз зовсім складно? Ти втомилась? Намагатись озвучити потребу дитини. Мені теж так хочеться додому. Якщоб я могла, я б для тебе.... Якщо дитина мала – допустимо перефокусувати увагу.

- Істерика потребує берегів – нашої уваги, часто – наших рук та обіймань. Давай я візму тебе на руки! Самим стабілізуватись взяти в руку будь-яку річ, спертися на спинку стільця, чи стіну, відчутти зовнішню опору Бути в контакті з дитиною. Не переривати контакт. якщо у дитини істерика, вона не чує наших умовлянь та нотацій.

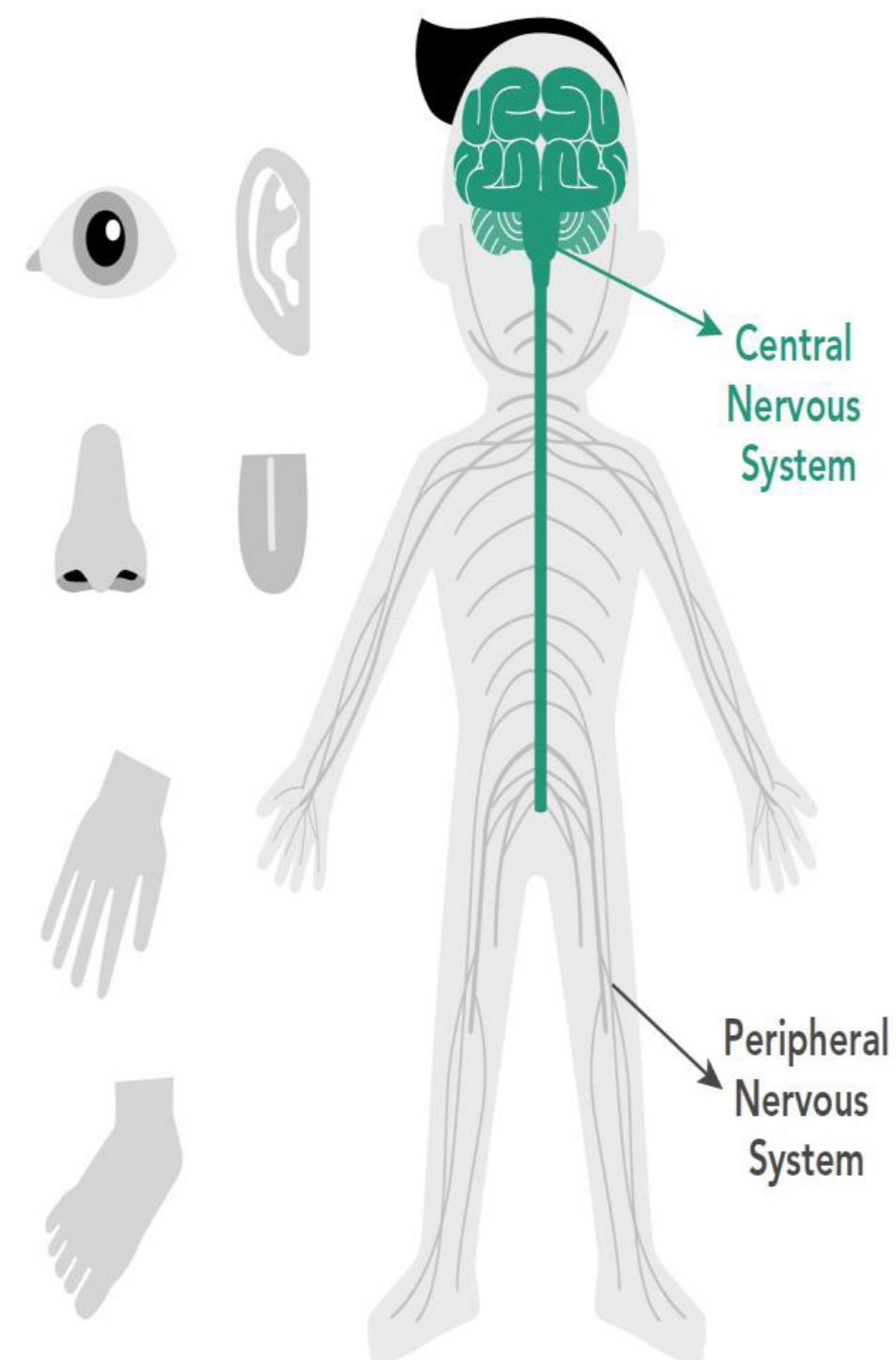
«ЗСУВ ЯКОВЛЕВА»: права півкуля більше спереду, ліва півкуля більше ззаду



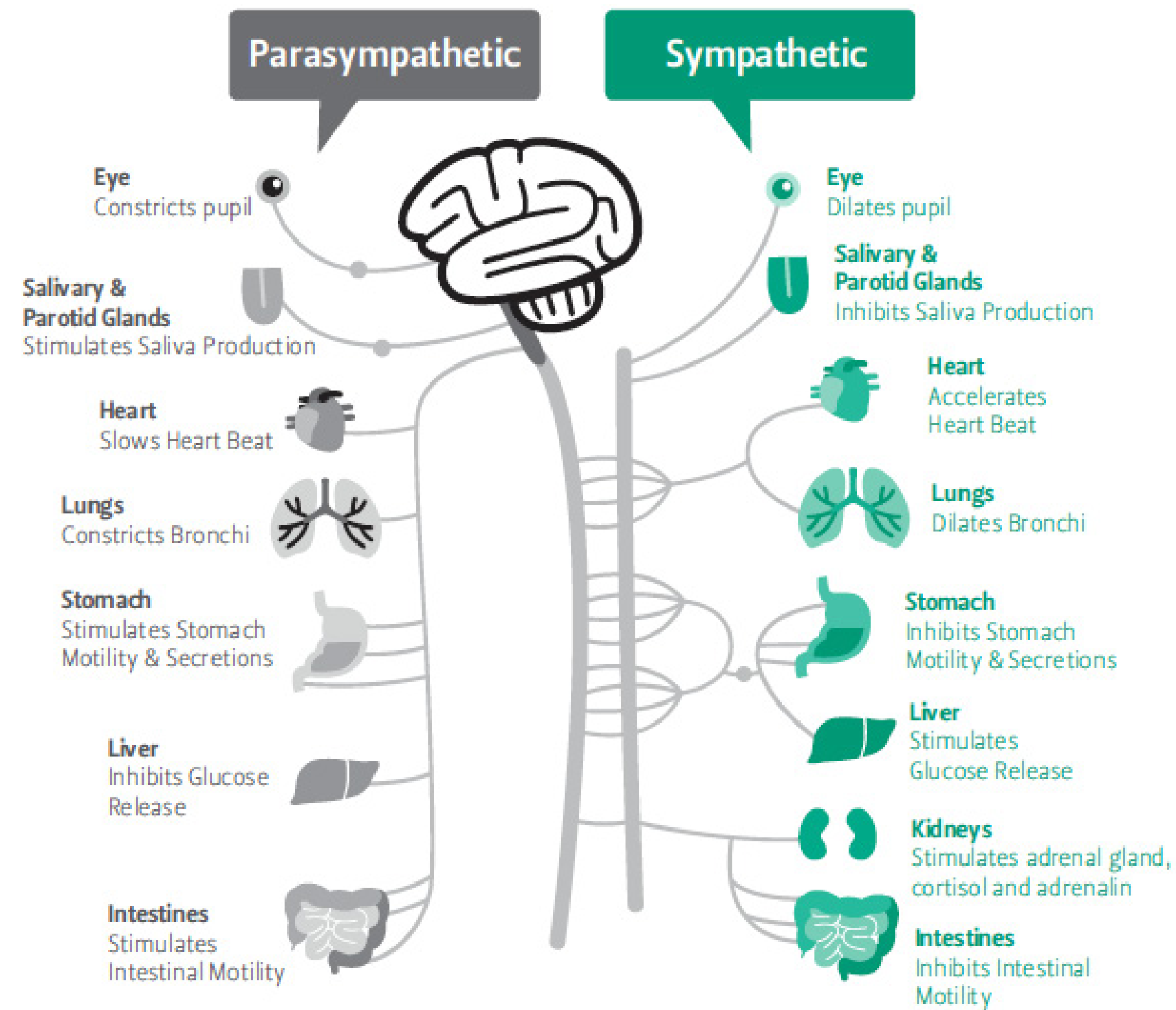
АВТОНОМНА ВЕГЕТАТИВНА НЕРВОВА СИСТЕМА

The Nervous System

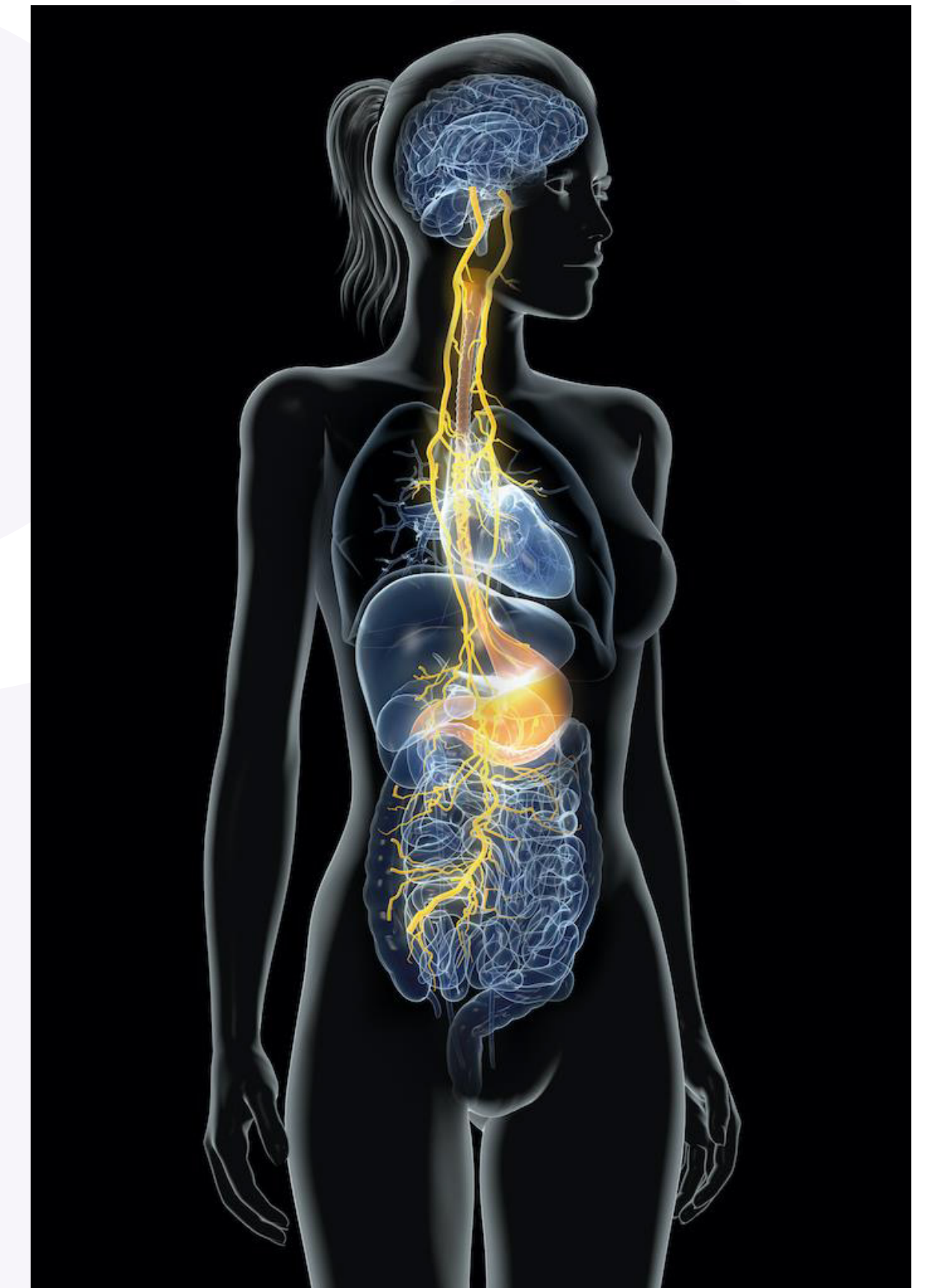
The Central and the Peripheral



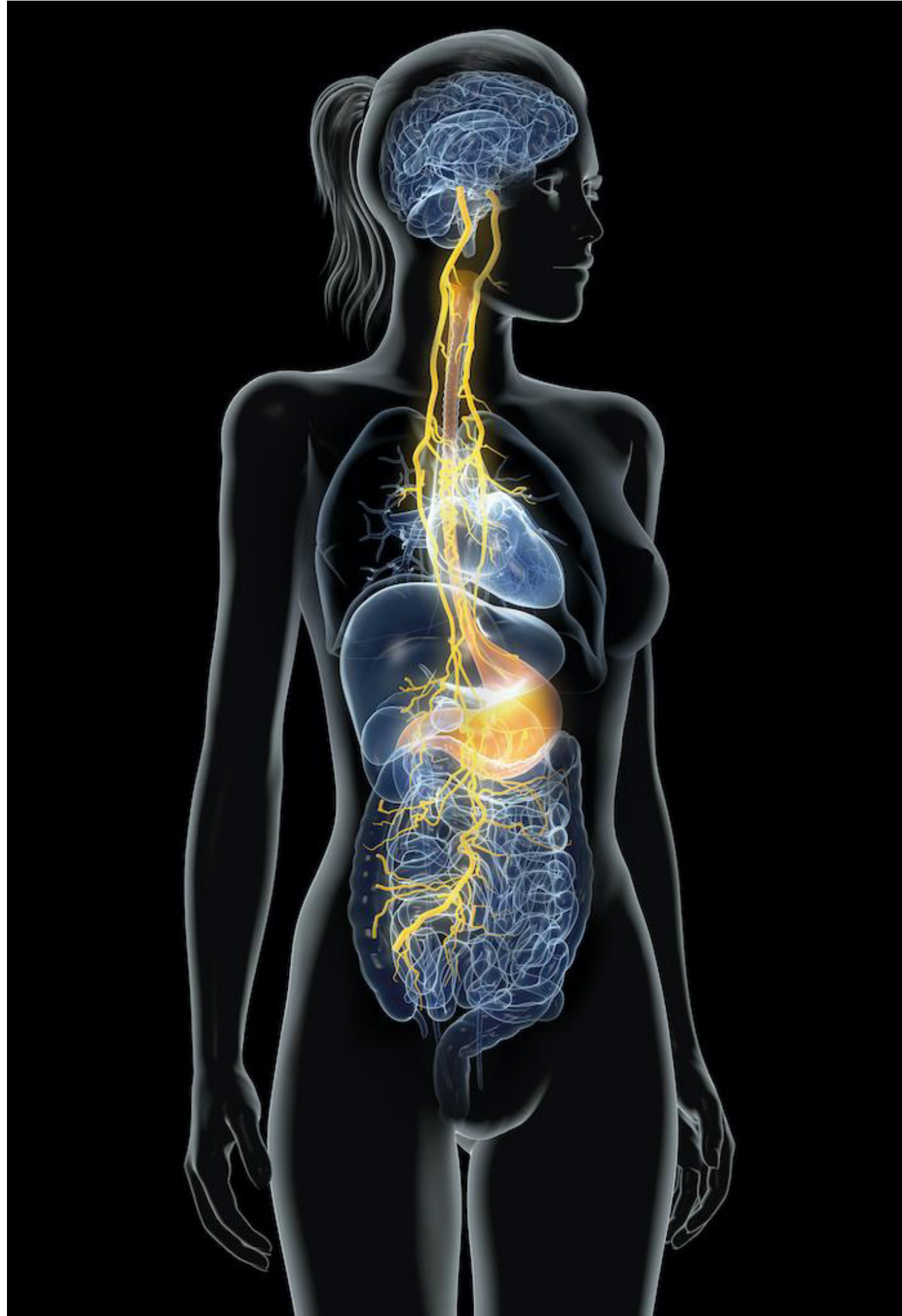
ПАРАСИМПАТИЧНА СИМПАТИЧНА



БЛУКАЮЧИЙ НЕРВ



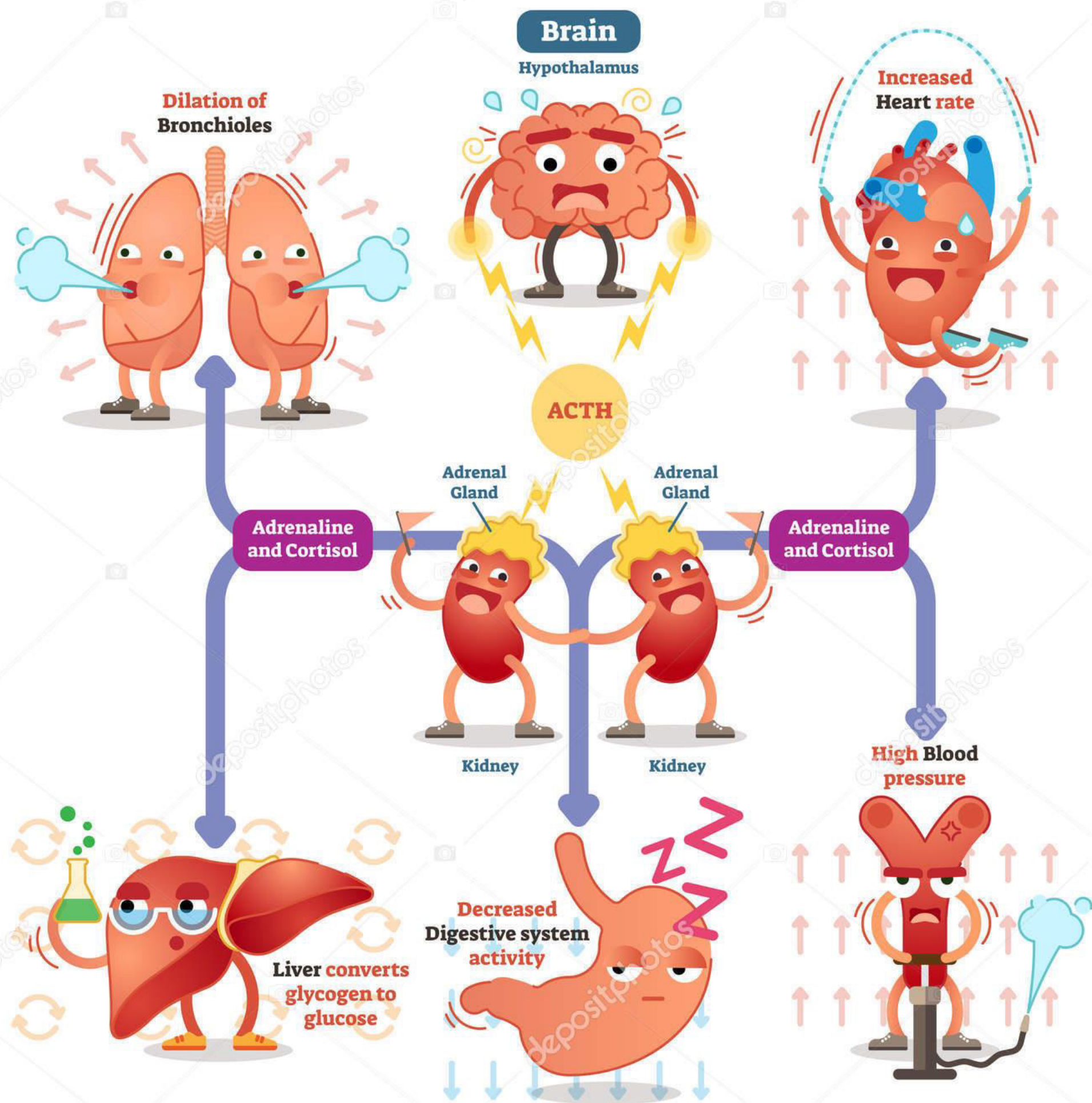
ТОНУС БЛУКАЮЧОГО НЕРВУ



- Кола підтримки, надійні контакти
- Розтягування
- Дихання
- Grimаси
- Спів, особливо, колискові
- Вправи для коренця язика
- Заземлення
- Імітація «полоскання горла»
- Гімнастика для очей
- Мімічні вправи
- Сон
- Пробиотики

РЕАКЦІЯ НА СТРЕС

STRESS RESPONSE SYSTEM



- **Мозочкова мигдалина** – посилає сигнал про стрес гіпоталамусу
- **Гіпоталамус** – активізує симпатичну нервову систему
- **Надирники** – виділяють адреналін, який має наступні ефекти: а) Прискорення серцебиття б) Підвищення артеріального тиску в) Прискорення частоти дихання г) Відкриття легневих дихальних шляхів д) Загострення відчуттів (розширення зіниць, волосся дибом)
- Якщо мозок продовжує сприймати загрозу, гіпоталамічно-гіпофізарно-надиркова ось (ГНО) активізує гіпофіз і надирники, щоб продовжувати виділяти кортизол. Ця реакція повільніша, і багато людей намагаються зупинити постійну активацію реакції страху.

РЕАКЦІЇ ПРИ СТРЕСІ

- **ФІЗИЧНІ РЕАКЦІЇ** Головний біль, втрата апетиту, труднощі зі сном, біль у животі, блювання, утруднене дихання, тремор, потіння, сухі губи, серцебиття
- **ЕМОЦІЙНІ РЕАКЦІЇ** Страх, плач, стрес, почуття невпевненості, гнів, небажання говорити, балакучість
- **КОГНІТИВНІ РЕАКЦІЇ** Складнощі з концентрацією уваги, сплутаність, байдужість, труднощі спілкування та розуміння, повторювані думки про події
- **ПОВЕДІНКОВІ РЕАКЦІЇ** Завмирання (мушля), уникнення, чіпляння, страх звуків, перезбудження, підозрілість

* *Людина в стресі втрачає контакт із своїми потребами. Треба собі нагадувати їсти, ходити до туалету, пити воду, робити паузи в сприйнятті інформації, спати*

ЕТАПИ ЗАСПОКОЄННЯ ДИТИНИ (ДОРΟΣЛОГО)

- **НОРМАЛІЗАЦІЯ** - ми нормальні в ненормальних умовах. (Злитись, плакати, сумніватись, нормально)
- **БЛИЗКІСТЬ** - окситоцин - те, що дає змогу витримати будь-який біль. Я з тобою, я буду з тобою стільки, скільки потрібно. Мені так шкода, що це трапилось. Ти так стійко тримаєшся
- **ЗАСПОКОЄННЯ** – хочеш, якщо можна, я тебе обійму, дихай разом зі мною, диши разом зі мною, візьми мене за руку
- **НАДІЯ** - Коли все закінчиться ти...
МИ....

ПРОТОКОЛ ДІЙ З ДИТИНОЮ У СТРЕСІ:

ОБІЙНЯТИ

ПОТЯГУШКИ

ВИДИХ

ПРОСТУКУВАННЯ – ПІДТРИМКА

ПІНДУЛЯЦІЯ

ТРАВМА – ПОДІЯ, ЯКУ ПЕРЕЖИВАЄ ЛЮДИНА САМА, СПОСТЕРІГАЄ ЧИ УЗНАЄ ПРО НЕЇ. СТИКАЄТЬСЯ З БЛИЗЬКІСТЮ СМЕРТІ ЧИ УШКОДЖЕНЬ. ЦЕ ПОВ'ЯЗАНО З ВІДЧУТТЯМ БЕЗПОРАДНОСТІ ТА ПОВНОГО БЕЗСИЛЛЯ.

ТРАВМА

- Свідомий вибір реагування відсутній: впадання у стан заціпеніння чи фрагментації психіки.
- Демобілізація, зниження чутливості

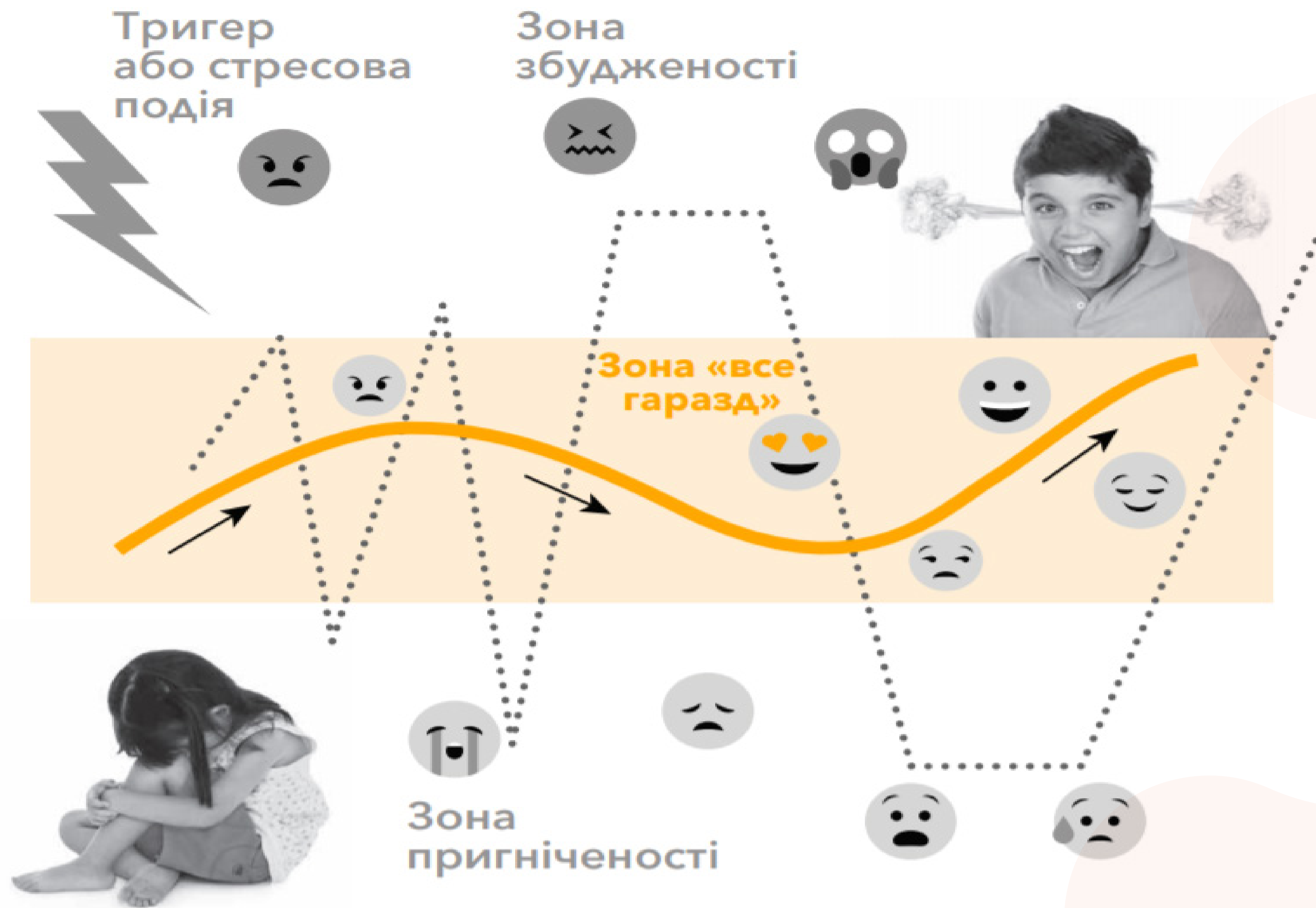
СТРЕС

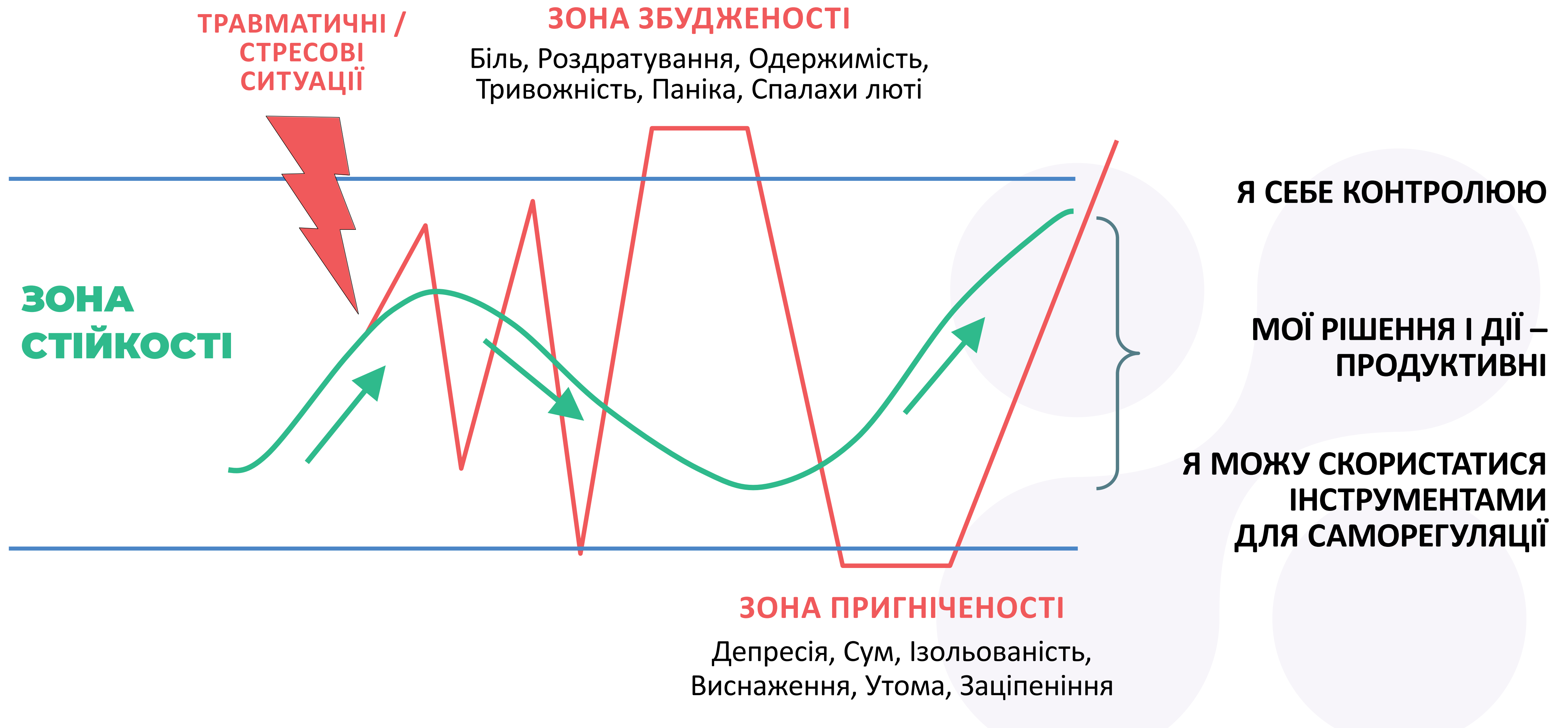
- Людина має вибір: боротися чи поступитися.
- Мобілізація енергії

• ОЗНАКИ:

1. Флеш-бек (або амнезія), нічні кошмари
2. Уникнення - прагнення уникнути всього, що може нагадати про травму.
3. Надмірне збудження (проблеми з концентрацією, не бачать зв'язок між пропозиціями, порушення сну, страх.

ЗОНА СТІЙКОСТІ





* Рисунок адаптовано з оригінального рисунка Пітера Левіна/Heller, оригінальний дизайн слайду — Джіні Еверетт, концепція — Елейн Міллер-Керес, Trauma Resource Institute.

Прості стратегії заспокоєння (матеріали курсу SEE Learning)

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 1



Повільно випийте склянку води.
Відчуйте її в роті та горлі.
Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 2



Назвіть шість кольорів, які ви бачите.
Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 3



Озирніться довкола класу:
на чому зупиняється ваша увага?
Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 4



Обійдіть клас і полічіть
від десяти до одного.
Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 6



Міцно стисніть до купи дві долоні
або потріть одна об одну, щоб нагрілися.
Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 7



Зверніть увагу на три різні звуки в класі
та за його межами.
Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 8



Обійдіть класну кімнату. Зверніть увагу, що
відчувають ступні на підлозі.
Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 9



Повільно притисніть долоні чи спину
до стіни або дверей.
Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 5



Торкніться меблів або поверхні поруч.
Зверніть увагу на їхню температуру і текстуру.
Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

ШВИДКА СТАБІЛІЗАЦІЯ (повторюємо):



- Рух
- Розтягування
- Дихання (видих довший, ніж вдих)
- Grimаси
- Спів, особливо, колискові
- Вправи для коренця язика (як можна далі висовувати язика)
- Стиснути щось у лівій руці
- Заземлення
- практики уважності
- Імітація «полоскання горла»
- Гімнастика для очей – дивитися праворуч до упору, не повертаючи голови, дивитися прямо, дивитися ліворуч до упору
- Події зі швидким результатом (поробки, моделі, кулінарія)





ІНСТРУМЕНТИ СТАБІЛІЗАЦІЇ – що може бути в укритті

1

Тіло (рух, пропріоцепція) – сенсорні масажні кульки, пледи, м'ячі, спортивні знаряддя, різні матеріали для творчості

2

Аудіальний канал – аудіо книги, музичні інструменти (+ заготовлені слова пісень), вірші

3

Візуальний канал – розмальовки, матеріали для творчості, мультфільми, фільми, комікси

4

Канал Взаємин – ігри, розмови, читання вголос, робити разом поробки

5

Канал Інтелекту – книги, ігри, квести, розмови, кросворди

6

Канали Смаку, Нюховий – їжа з проявленим смаком, жувальна гумка, лимон, спеції

Що потрібно пам'ятати про ЕМОЦІЇ та відносини

1. Повторювати часто **своє ім'я** і називати дітей по імені
2. Під час стресу ми більш «правопівкульні». **Діти уважніші до сигналів сенсорних, невербальних, ніж до наших слів.** Можуть перевтомлюватись від навантаження контактами, бо за час онлайну від них відвикли. Потрібно робити паузи, пити воду, коли відчуваємо напругу – робити руханки
3. Коли ми проживаємо складний досвід, стрес, травматизацію – **змінюється самооцінка, зараз часто діти живуть в режимі очікування невдачі.** Їм потрібен досвід перемог і підтримка. Не робити за них - заохочувати
4. **Не давати практик із заплющеними очима** – зараз діти і дорослі не заплющують очей, бо так вони втрачають контроль.
5. **Не просити дихати глибоко** – глибоке дихання може провокувати більш сильні емоційні прояви – дихаємо так, як дихається. Намагаємось акцент робити на видосі.

- Ми не знаємо, що може стати **тригером** для емоційних реакцій – під час підготовки уроків ми маємо бути дуже обережні із підбором відео, фото та музики. Бажано знати, через який досвід пройшли родина, щоб надати підтримку, якщо вона потрібна . Будь ласка, уникайте несподіваних звуків
- **БЕЗПЕКА:** Будь – який процес навчання починається з відчуття безпеки. (наскільки зараз можливо). Безпека – це наша передбачуваність, знання правил, знання території, недотоканість тілесна, повага до кордонів, зрозумілі правила, «безпечний простір» - коли дитина навіть на своєму місті може «усамітнитися» - вигадати жест, який це показує)
- Можна починати урок з того, що всі стукають долонями по столах, створюють із олівців, малюють коло – свій захищений простір
- **БЛИЗЬКІСТЬ:** Єдність – можливо, починати урок з пісні, співати разом, можливо, створити свій девіз, ритуали привітання - прощання, робити загальні проекти, разом допомагати ЗСУ, висаджувати рослини,
- **СТРУКТУРА:** правила, розклад.
- **ПІДТРИМКА:** заохочення, фіксація результату

ДО ЧОГО НАМ ПОТРІБНО БУТИ ГОТОВИМИ

КОГНІТИВНЕ ВИСНАЖЕННЯ

1

Відкат в знаннях – цього року ми не можемо спрогнозувати, скільки часу потрібно відвести на повторення матеріалу.

2

Багато дітей відвикли писати – ручкою на папері. У багатьох точно зміниться почерк, ми можемо спостерігати деякий регрес в письмових навичках.

3

Діти (і дорослі), що пережили досвід травматизації – на деякий час, поки не стабілізуються, **«забувають» правила орфографії**

4

Можуть бути **складності із предметами та знаннями**, що пов'язані з просторовою орієнтацією (*це одночасно і геометрія, тригонометрія і те, що пов'язане з прийменниками – над – за - під – через..*)

5

Травматичний досвід ускладнює **сприйняття абстрактних понять** – саме зараз потрібна наочність, прикладні, практичні, конкретні, зрозумілі знання та дії

ДО ЧОГО НАМ ПОТРІБНО БУТИ ГОТОВИМИ

6

Навички читання у дітей можуть погіршитись – нам важливо пам'ятати, що це тимчасово. Все відновиться.

7

Довгострокова пам'ять – **процеси запам'ятовування інформації можуть бути ускладнені**. Коли ми переживаємо стрес – робота гіпокампу, що відповідає в тому числі і за довгострокову пам'ять – пригнічується

8

Діти під час навчання **можуть крутити щось в руках, гойдатися на стільці** – це не відволікання, це їх спосіб «відгальмувати» зайві сигнали – багато дітей так, навпаки, концентрується.

9

Багато дітей за цей час звикли **тримати телефон в руках** – це для них символ керованості, контрольованості.

10

Дітей може більше, ніж в інші роки, **дратувати** те, що не відчувається практичним.

Що потрібно пам'ятати при підготовці уроків

1

Зараз легалізована ненормативна лексика – одразу вводимо правила

2

Коли ми проживаємо стрес чи травматичний досвід, ми перестаємо відчувати свої потреби: нагадувати пити, їсти, йти до туалету, рухатись.

3

Лімбічна система не може витримати напругу: забагато деталей, стимулів, кольорів можуть викликати перевантаження і неочікувані емоційні прояви


4

Стрес та травматизація змінює та фрагментує наше сприйняття часу і реальності. Нам потрібно наголошувати на поточній даті.

5

Чим більше тривоги, тим більше інформації, пояснень, структури, потрібно розповідати, про послідовність дій. Правила, рутини, обов'язки – терапія

КАРТКИ СИЛ



ВЕДМІДЬ

Сила, піклування, мудрість, терпіння, хоробрість.

Уяви, що Ти – ведмежа в барлозі.

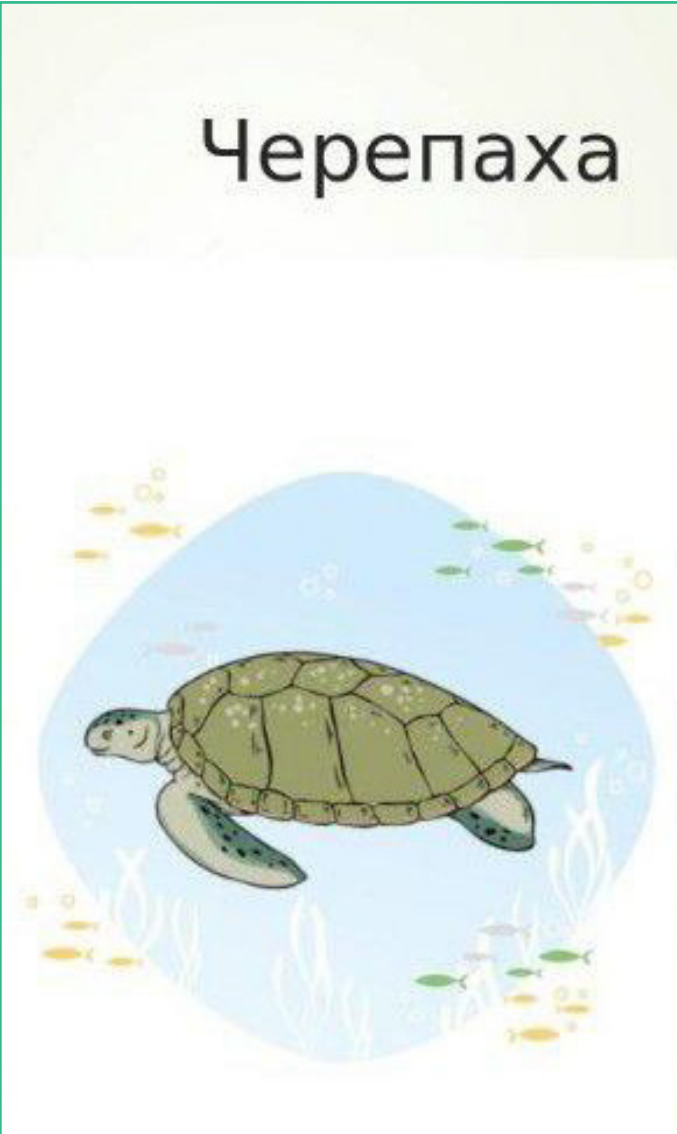
- Ліктями та ногами розширюй межі барлози.
- Розімни ніжки, розвертаючи стопи назовні – як клишоногий ведмідь, а потім спираючись на їхню внутрішню частину.
- Ось ведмежа прокинулося від сну й обережно протирає очі, потім торкається тіла й говорить із ним: вітаю, моя голово, вітаю, моя шию, вітаю, мої плечі! Робить потягусі спочатку по черзі руками, потім – ногами.
- Вимов на видиху звук М-М-М-М-М-М.



ЖИРАФ

Можливість поглянути на ситуацію згори, дотягнутися до мрії, спокій, далекоглядність.

- Витягни шию, приклади руку до очей і роззирнися. Знайди якийсь об'єкт віддалік і скажи: «Дивлюся далеко, бачу далеко. Легко дивлюсь у майбутнє».
- Вияржи слово, ніби хочеш докричатися до місяця. Або дмухни так, ніби хочеш подихом передати привіт.



ЧЕРЕПАХА

Власна швидкість, захист, витримка, терпіння, можливість завжди бути вдома, здатність уповільнитись для виконання завдання, уміння зловити хвилину (про морську черепаху).

- Проведи руками по тілу, ляж на спину, покачайся на «панцирі».
- Уяви, що натягнеш панцир. Може він навіть на блискавці – застебни її.
- Сховай голову в панцир, а потім сильно витягни її вперед.
- Видихни, вдихни й затямуй подих на 1-2 секунди. Потім – видих і повільний вдих.
- Утвори пальцями та долонями обох рук по «човнику», розслаблено їх зігнувши. Тримай праву руку біля рота, а ліву – на животі. На видиху опустою праву руку до живота, а вдихаючи, знову підводь до рота. Зроби так 2-3 рази.



СОБАКА

Вірність, радість, дружба, нюх, витривалість.

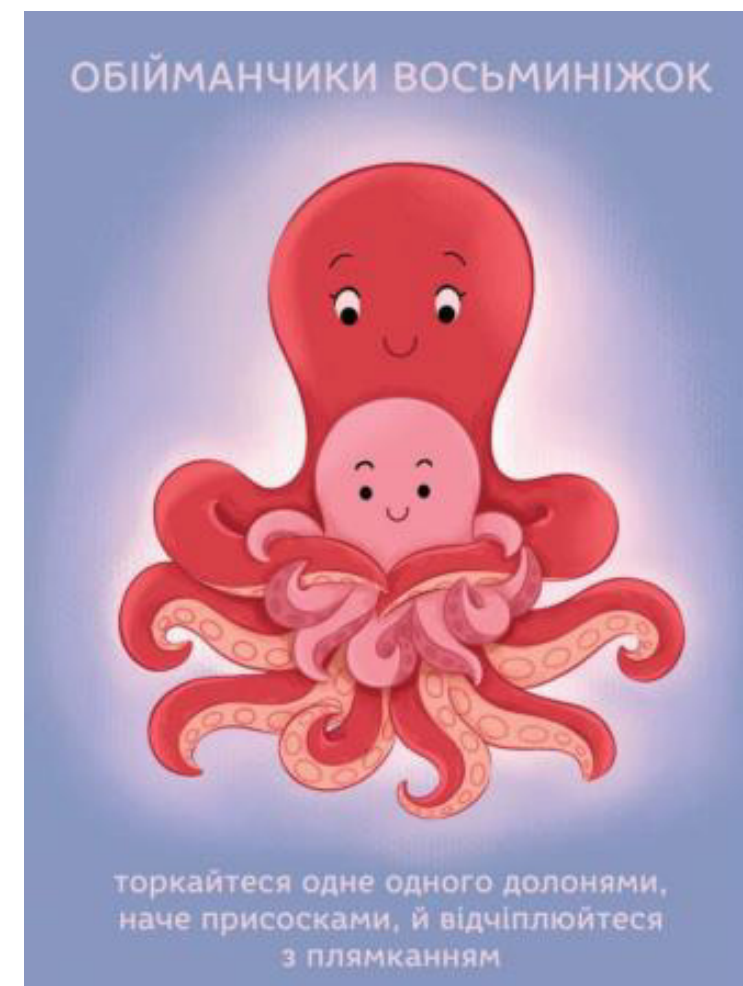
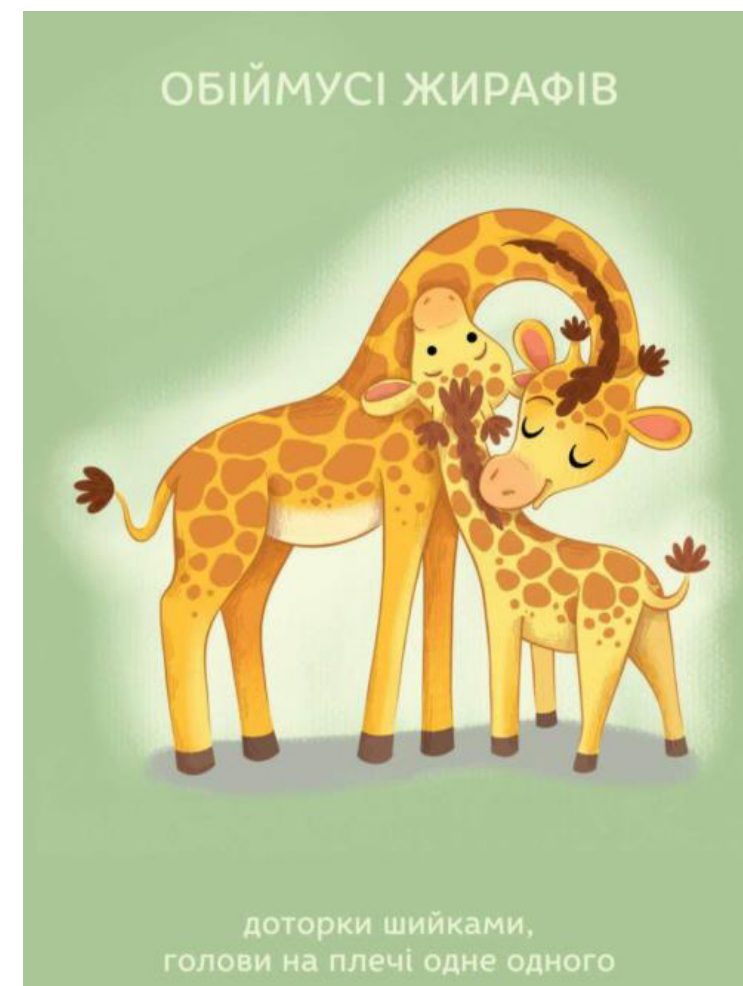
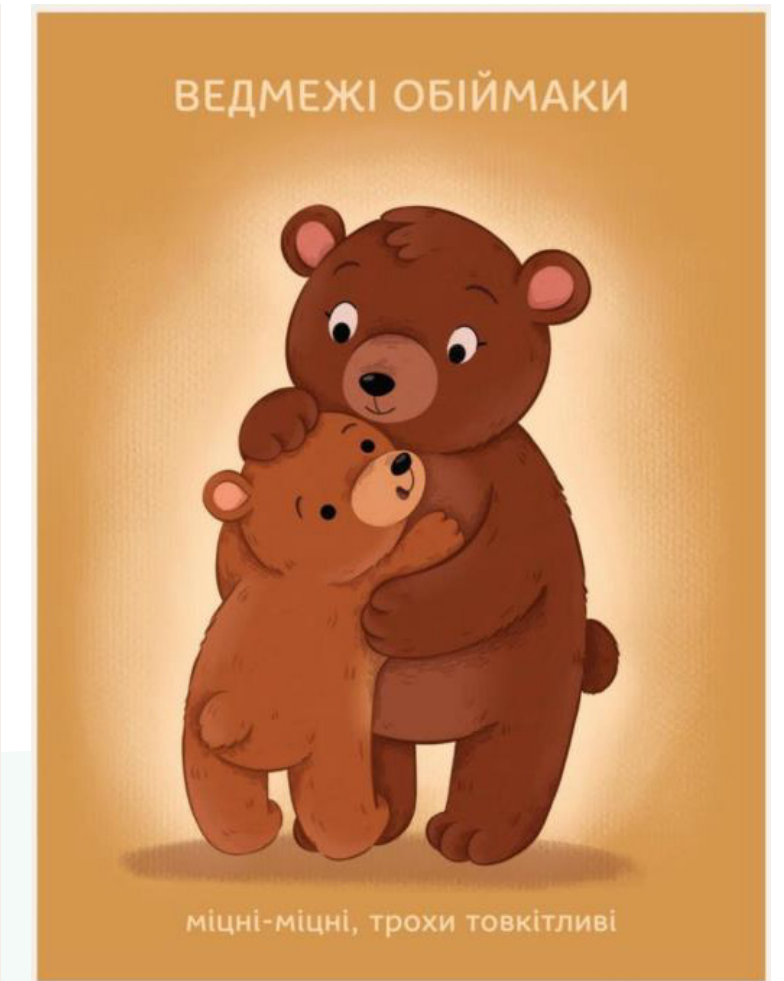
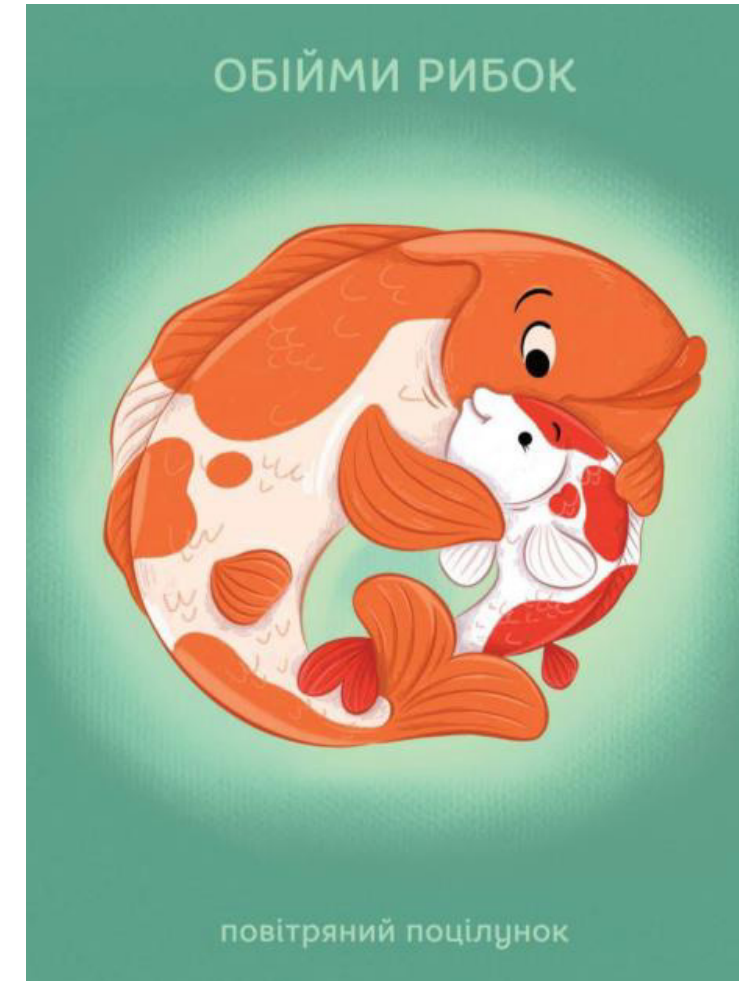
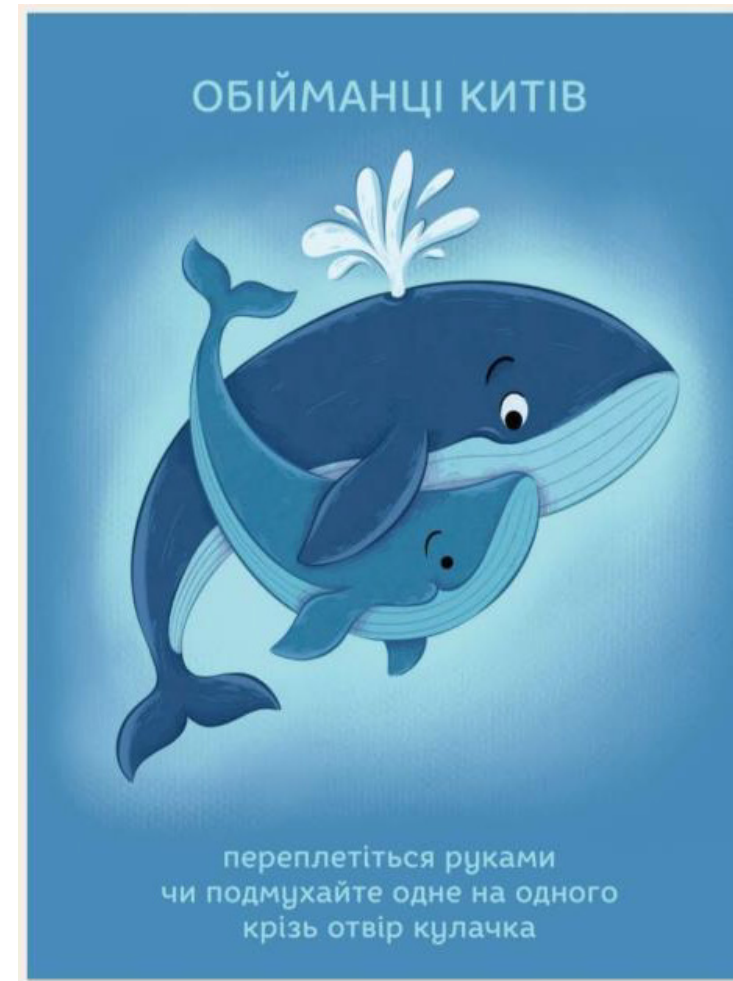
- Стріпніси як собака, що виходить із води.
- Покажи зуби, погарчи.
- Повиляй хвостиком.
- Скажи ГР-Р-Р-Р-Р-Р.



КАРТКОВА ГРА «Скажи мені: сила запитань»



ОБІЙМАНЦІ

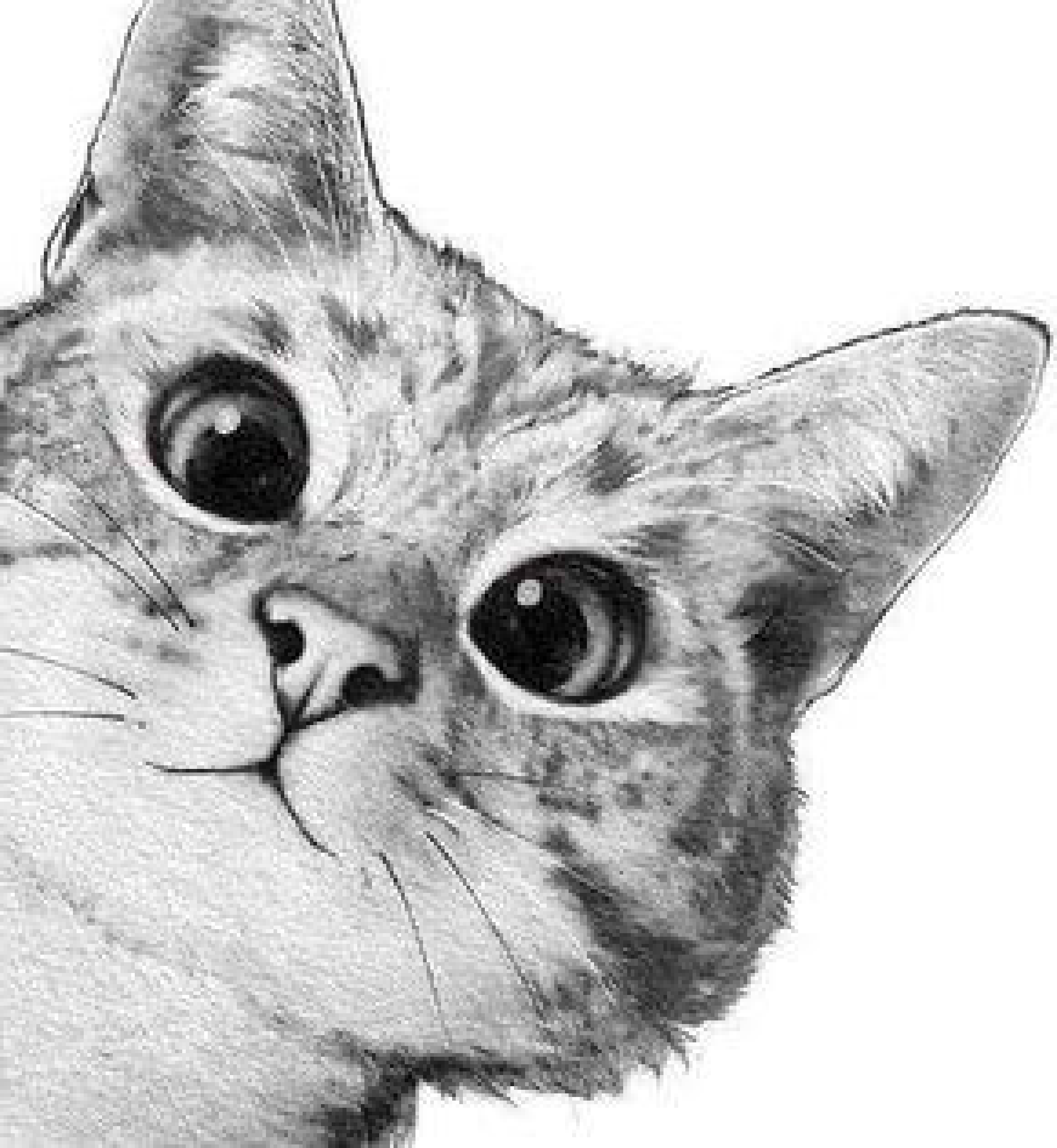


НАМИСТО МОЄЇ СИЛИ

- КОЖНУ ЗАКІНЧЕНУ СПРАВУ
- КОЖЕН УСПІХ
- КОЖЕН НОВИЙ ЗДОБУТОК
- КОЖНУ ДІЮ, ПРО ЯКУ КАЗАЛИ – НЕ ЗМОЖУ, АЛЕ ЗРОБИЛИ
- КОЖЕН РАЗ, КОЛИ ЗМОГЛИ СТРИМАТИСЬ ЧИ ВЗЯТИ ПІД КОНТРОЛЬ ЕМОЦІЮ

**КОЖНОГО РАЗУ ВАЖЛИВО
ЦЕ ВІДМИЧАТИ, ЗБИРАТИ
НАМИСТО СВОЄЇ СИЛИ!**





ЩО ВИ БУДЕТЕ РОБИТИ ОДРАЗУ ПІСЛЯ НАШОЇ ЗУСТРІЧІ?