



# ПОРАДИ ПСИХОЛОГА-ПЕДАГОГА ШИМОНИ ГРОДЗІН-ЧЕАСАРІ



За матеріалами:

- офіційного вебсайту МОН України:

<https://mon.gov.ua/ua/news/mon-zaluchaye-izrayilskih-fahivciv-do-provedennya-treningiv-shodo-organizaciyi-navchalnogo-procesu-pid-chas-bojovih-dij>

Команда Міністерства освіти і науки організувала проведення тренінгу для українських педагогічних працівників. Психолог-педагог Шимона Гродзін-Чеасарі, офіційно ліцензований психолог Міністерства охорони здоров'я та Міністерства освіти Ізраїлю, розповіла про діяльність закладів освіти в умовах бойових дій.

Міністр освіти Ізраїлю виступила з вітальним словом та розповіла про великий досвід її країни в допомозі дітям, що постраждали від війни. Ізраїльський фахівець Шимона Гродзін-Чеасарі поділилася порадами щодо подолання тривалого стресу та травм, пов'язаних із перебуванням у зонах бойових дій, ґрунтуючись на 20-річному досвіді роботи з дітьми, педагогами та батьками.

Тренінг для українських педагогічних працівників дивіться за посиланням <https://youtu.be/GjOe2gWNG28>. До тренінгу долучилися педагогічні працівники з усіх областей України.

## ЯК ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ?



За матеріалами:

- офіційного вебсайту МОН України:

<https://mon.gov.ua/ua/news/pidtrimaj-ditinu-kanal-stvoreno-z-turbotoyu-pro-batkiv-i-ditej>


З турботою про батьків і освітян, які підтримують зв'язок зі своїми вихованцями, педагоги та дитячі психологи за підтримки Міністерства освіти і науки запустили телеграм-канал «Підтримай дитину» <https://t.me/pidtrumaidutuny>. На каналі можна знайти прості рекомендації, ігри


та розвиваючі вправи, які можна виконувати у сховищі, вдома чи під час евакуації, зокрема:


Більше порад  
на Telegram-каналі «Підтримай дитину»


МІНІСТЕРСТВО  
ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ


## ЯК ВПОРАТИСЯ ІЗ ТРИВОГОЮ В УКРИТТІ?


 Не забувайте пити воду та поїти дітей: потроху, але часто.  
Організму необхідно виводити токсини.

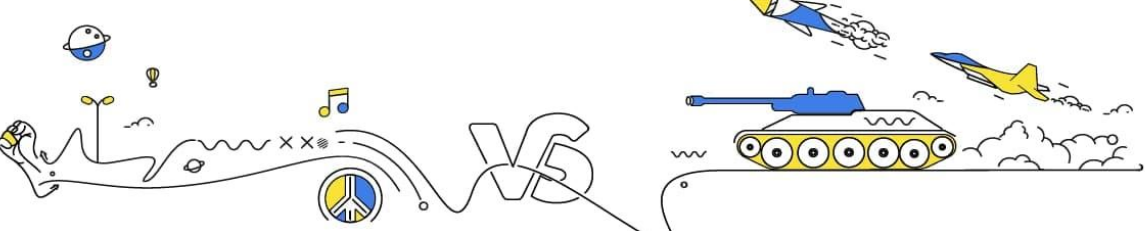
Якщо є можливість, спробуйте стежити за раціоном: підшлункова не любить стрес, це може забирати сили. 

 Намагайтеся зберігати спокій. Багато разів розповідайте дітям, що потрібно та можна робити. Говоріть часто, проте спокійно.

Трясе – потрясітьесь разом, трясіть руками, ногами. Часто обіймайте, садіть дітей на коліна, огортайте, засинайте разом. 

 Не забувайте, що спати необхідно за кожної нагоди.

Тримайте дітей за руки, кладіть долоню на спину дитині в області лопаток, це дає відчуття домівки. 



Матеріали додаються щоденно. На каналі вже опубліковано аудіоказки, словесні ігри, завдання для артикуляційної гімнастики та інші корисні матеріали.



## ЯК ВПОРАТИСЯ ІЗ ТРИВОГОЮ В УКРИТТІ?

Дихайте повітрям щогодини, за можливості виходьте на свіже повітря.



Важливо: не переглядайте фото чи відео свого будинку та милих сімейних свят, не з астрягайте у спогадах. Це потім, не зараз.

Якщо діти вередують – це добре, похваліть себе, адже їм краще. Ніхто не вередує, коли йому страшно.



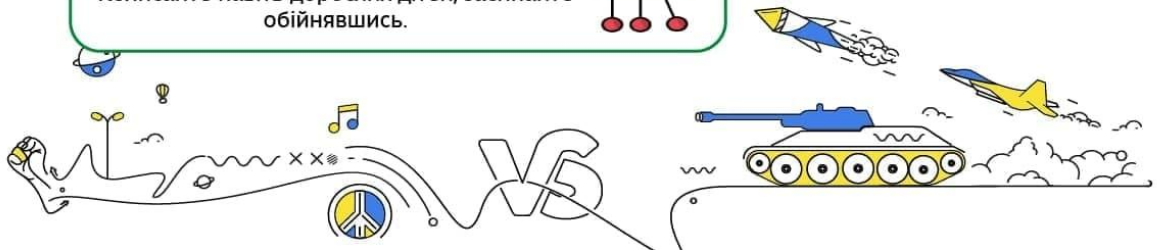
Багато обіймайте та обіймайтеся. Не має значення з ким, просто міцно!

Якщо тривога підіймається – робіть щось корисне для близьких, дитини, людей поряд.



Стрибайте з дитиною на місці 60–100 разів, це дає можливість відчути опору, скинути фізичну напругу.

Колисайте навіть дорослих дітей, засинайте обійнявшись.



Матеріали підготовлено авторами в текстовому форматі, які легко завантажити з нестабільним доступом до інтернету.

Щоб мінімізувати для дітей можливі наслідки психологічної травми – піклуйтеся про них та бережіть себе!

## ПРОЄКТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ «ПОРУЧ»



За матеріалами:

- офіційного вебсайту МОН України:

<https://mon.gov.ua/ua/news/v-ukrayini-startuvav-proyekt-psihologichnoyi-pidtrimki-poruch>

Проект психологічної підтримки «ПОРУЧ» почав діяти завдяки дитячому фонду ООН (ЮНІСЕФ) разом із Міністерством освіти і науки України, Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії та Всеукраїнським громадським центром «Волонтер».

Проект «Поруч» – це групи психологічної підтримки для підлітків і батьків, чиє звичне життя зламала війна. Психологи готові допомагати офлайн і онлайн, щоб негативний досвід громадян України не залишився непереборною травмою на все життя.

Участь у групах безоплатна. У кожній із них буде не більш як 10 учасників і ведучий-психолог. Час зустрічей буде узгоджено з кожним учасником. Онлайн-зустрічі відбуватимуться в ZOOM.

Діти під час зустрічей зможуть поділитися переживаннями про події, відчувати підтримку інших учасників групи та фахівців, а також знайти способи, як підтримувати себе та близьких у складні часи, побути в спільноті людей, які розуміють і підтримують одне одного. Заповнити заявку на участь можна [ТУТ](#).

Допомогу психологи проекту «ПОРУЧ» будуть надавати не лише підліткам, а й батькам. Адже батьки мають опікуватися не тільки своїм психічним здоров'ям і психологічним станом, а й станом дітей, що вдвічі збільшує навантаження. Як кажуть фахівці, зайвої підтримки в такому випадку не буває. Дорослі учасники обговорюватимуть, зокрема, як підтримати себе та близьких, як керувати емоціями в складні часи, як вгамувати біль і знайти себе в нових життєвих умовах, як планувати життя в часи невизначеності та де знайти ресурси для цього. Взяти участь можна за [ПОКЛИКАННЯМ](#).

Звернемо увагу, що в межах проекту працюють професійні психологи з навичками допомоги людям, що пережили війну, а також ті, хто прагне професійно підготуватися та стати до надважливої в цей час роботи. Якщо ви психолог і хочете долучитися, переглянути вимоги та заповнити заявку можна [ТУТ](#).



## ***ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА***



### ***За матеріалами:***

- офіційного вебсайту МОН України:

<https://mon.gov.ua/ua/news/poradi-z-nadannya-pershoyi-psihologichnoyi-dopomogi-lyudyam-yaki-perezhili-krizovu-podiyu>



Команда Міністерства освіти і науки України підготувала кілька корисних посібників від міжнародних партнерів, які допоможуть зміцнити ментальне здоров'я та відповісти на запитання:

- Що таке перша психологічна допомога (ППД)?
- Як толерантно надавати першу психологічну допомогу людям, які пережили кризову ситуацію?
- Як керувати стресом і бути витривалим?

Посібники підготовлені командою МОН України:

- «Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях».

Звертаємо увагу, що у посібнику описана процедура надання підтримки людям, які опинилися в кризовій ситуації, підтримки з повагою до їхньої гідності, культури та можливостей. Завантажити посібник можна за [посиланням](#).

- «Перша психологічна підтримка: посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях».

У посібнику викладено поради про те, як підготувати помічників у сфері надання першої психологічної допомоги людям, які пережили серйозну кризову подію. Завантажити посібник можна за [посиланням](#).

- «Важливі навички в періоді стресу: ілюстроване керівництво».

Посібник ілюструє практичні та легкі поради для зниження рівня стресу. Завантажити посібник можна за [посиланням](#).

