ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ПІД ЧАС СТРЕСУ, ВТРАТ І ТРАВМ

У часи війни й кризи діти стикаються з багатьма викликами. Вони можуть почуватися самотніми, схвильованими чи пригніченими через пережитий стрес, втрати або вимушене переселення. Деякі не хочуть обтяжувати батьків своїми переживаннями — і тоді саме ви можете стати для них джерелом підтримки.

Як учитель, ви можете справді змінити ситуацію, якщо:

— Розумієте, як діти реагують на стрес і травму.
— Створюєте підтримувальне й безпечне середовище в класі.
— Помічаєте, коли дитині може знадобитися додаткова допомога.
— Дбаєте про себе, щоб мати сили підтримувати учнів із терпінням і стійкістю.

Ваше уважне слухання — одна з найпотужніших форм підтримки. Заохочуйте дітей ділитися своїми історіями у власному темпі, без тиску. Іноді просто бути почутими — уже допомагає відчути полегшення. Коли це доречно, висловіть підтримку або поділіться простими порадами, а за потреби — м'яко скеруйте дитину до додаткової допомоги.

МОЖЛИВІ СИГНАЛИ:

— Незвична тиша, замкнутість або ізоляція.
— Різкі зміни настрою чи поведінки.
— Неспокій, тривожність або труднощі з концентрацією.
— Розмови про хвилювання, втрату або сум за кимось.
— Пошук більшої уваги чи підтримки, ніж зазвичай.

TAKE CARE BE AWARE

Netherlands Enterprise Agency

ДІЗНАВАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ

@takecare_beaware

takecare-beaware.framer.website

ЦЕ РЯТІВНИЙ КРУГ ДЛЯ МОЛОДІ, ОСОБЛИВО У ВАЖКІ ЧАСИ.

Програма Ukraine Partnership Facility (UPF) фінансує цей проєкт. UPF — це програма Нідерландського агентства підприємництва, що реалізується за дорученням Міністерства закордонних справ Нідерландів. UPF підтримує проєкти з відновлення та реконструкції у державному та приватному секторах. Мета програми — сприяти відновленню та сталому розвитку економіки й суспільства України у таких сферах, як водні ресурси, охорона здоров'я, циркулярна реконструкція, стала енергетика та сільське господарство.

TAKE CARE BE AWARE

ВИКЛАДАННЯ ЦЕ БІЛЬШЕ, НІЖ ПРОСТО РОБОТА

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я — МАЄ ЗНАЧЕННЯ!

У класі, онлайн чи в спільноті — вчителі щодня змінюють життя людей

ЯК ПЕДАГОГИ ТА ВИХОВАТЕЛІ, ВИ — БІЛЬШЕ, НІЖ ПРОСТО ВИКЛАДАЧІ

У сучасному світі діти та підлітки дедалі частіше стикаються зі стресовими чинниками, а деякі з них можуть мати досвід травматичних подій. Важливо розуміти, як ці переживання впливають на їхнє навчання та поведінку.

ВИ ЧАСТО Є ПЕРШОЮ ЛІНІЄЮ ПІДТРИМКИ

ПРОГРАМИ, ЩО ДОПОМАГАЮТЬ

ВНУТРІШНЯ СИЛА

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ У ДІЇ

Спираючись на принципи позитивної психології, програма «Внутрішня сила» зосереджується на розвитку стійкості та самооцінки. Розглядаючи труднощі як можливості для особистісного зростання, учасники вчаться помічати власні сильні сторони, розвивати адаптивні стратегії подолання та зміцнювати позитивні стосунки з однолітками.

БІЛЬШЕ ІНФОРМАЦІЇ

- Груповий, цікавий та науково обґрунтований метод для дітей і підлітків.
- Саморегуляція, стійкість, вдячність, наполегливість і вираження емоцій.
- Письмові вправи, малювання, групові обговорення, рольові ігри та світські медитації.
- Проводять учителі, волонтери або батьки після короткого навчання.
- Ідеально підходить для шкіл і молодіжних клубів!

Я ПІДТРИМУЮ СВОЇХ ДРУЗІВ

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВІД ОДНОЛІТКІВ

Це навчальна програма з підтримки однолітків, розроблена для дітей і підлітків на основі принципів Психологічної першої допомоги (PFA). Її мета — надати молоді знання та навички, щоб вони могли підтримувати друзів, які переживають труднощі, під наглядом дорослих, яким довіряють. Методологія створена спільно ВООЗ, ЮНІСЕФ, Save the Children та MHPSS Collaborative.

УПРАВЛІННЯ ПРОБЛЕМАМИ+

ПРОСТІ ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ СКЛАДНИХ ЧАСІВ

Науково обґрунтований метод ВООЗ для молоді від 16 років, який навчає практичних навичок розв'язання проблем та емоційної саморегуляції. PM+ чудово підходить для роботи в громадах і може бути засвоєний навіть неспеціалістами — зокрема вчителями та молодіжними працівниками.

БІЛЬШЕ ІНФОРМАЦІЇ

- Допомагає впоратися зі стресом, зменшити прояви тривожності та депресії, а також розв'язувати повсякденні труднощі.
- Управління стресом, розв'язання проблем, активізація поведінки, зміцнення соціальної підтримки.
- Прості інструменти PM+ можна інтегрувати в обговорення на уроках, індивідуальні або групові зустрічі.

БУДЬ ПОРУЧ

ПІДТРИМКА ОПІКУНІВ

Батьки та опікуни, які зазнали впливу конфлікту, часто стикаються з високим рівнем стресу, що негативно позначається на їхньому благополуччі та здатності підтримувати дітей.

БІЛЬШЕ ІНФОРМАЦІЇ

Мета програми — допомогти їм ефективно використовувати власні знання та навички виховання, зміцнити емоційний стан і сприяти розвитку позитивного, підтримувального батьківства.

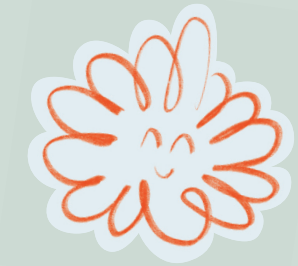
ДІЙ ЗАРАЗ

ПІДТРИМКА ДІТЕЙ, ЯКИХ ВАЖКО ДОСЯГТИ

Надійні члени громади проходять навчання, щоб допомагати сім'ям знайти доступні послуги з ментального здоров'я, де можуть оцінити потреби дитини та надати належну допомогу.

БІЛЬШЕ ІНФОРМАЦІЇ

Навіть коли такі послуги існують, більшість дітей і підлітків, які їх потребують, залишаються без підтримки. Часто проблеми лишаються непоміченими, якщо дітей вчасно не виявляють і не скеровують до фахівців.



> Ми маємо амбіцію надати людям інструменти для активізації їхньої життєдіяльності, соціальної активності та допомогти їм робити це з турботою про власне життя і здоров'я.
>
> — Альона Бежан, психологиня