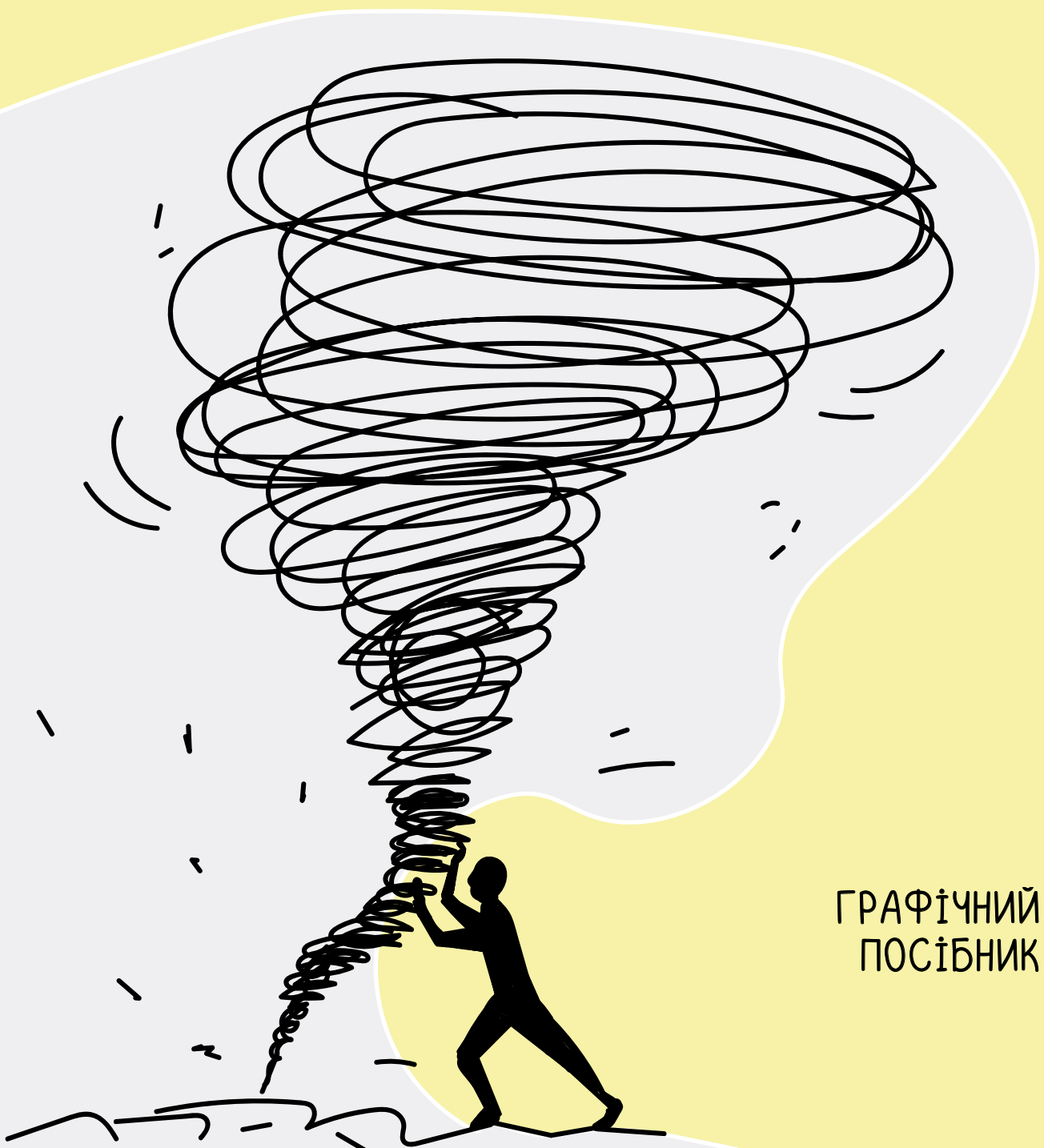


ЗАСТОСУВАННЯ ПІДХОДУ, ІНФОРМОВАНОГО ПРО ТРАВМУ, У ГРОМАДЯНСЬКІЙ ОСВІТІ



ГРАФІЧНИЙ
ПОСІБНИК

УДК 37.013.78 : 159.944.4
Б86

Графічний посібник

Боярський Назарій Федорович,
Мельник Ольга Олександрівна,
Никанович Віталій Миколайович,
Кобзева Ірина Миколаївна

ЗАСТОСУВАННЯ ПІДХОДУ, ІНФОРМОВАНОГО ПРО ТРАВМУ, У ГРОМАДЯНСЬКІЙ ОСВІТІ

Редактор Назарій Боярський
Коректорка Мирослава Косар
Дизайн та малюнки Вікторія Мележик

Графічний посібник підготовлено в межах проєкту
«Застосування підходу, інформованого про травму, у громадянській освіті»,
який розроблено та реалізується консорціумом експертів та експерток
Східноєвропейської асоціації громадянської освіти за підтримки
Федерального агентства з громадянської освіти (БґРБ)
та завдяки коштам Федерального міністерства закордонних справ Німеччини

Проєкт координує ГО «Інкубатор демократичних ініціатив»

Б86 **Боярський Н. Ф. Застосування підходу, інформованого про травму, у громадянській освіті:**
графічний посібник / Н. Ф. Боярський, О. О. Мельник, В. В. Никанович, І. М. Кобзева. — Харків :
Видавництво «АССА», 2024. — 18 с.

ISBN 978—617—8131—01—2

У графічному посібнику у наочній формі представлені основні аспекти підходу, інформованого про травму, у громадянській освіті. Наведено визначення стресу, травматичної події та психологічної травми. Розглянуто вплив травми на освітній процес та впровадження принципу «Не нашкодь» у громадській освіті. Освітлено техніки першої психологічної допомоги, які можуть використовуватися в громадському освітньому процесі. Також надано уваги питанню протидії вигоранню у провайдерів та провайдерок громадської освіти.

Видання призначене для працівників громадянської освіти та стане в пригоді тим, хто працює з людьми, що мають травматичний досвід, з метою сприяння інтеграції цих груп у суспільство.

УДК 37.013.78 : 159.944.4

ISBN 978—617—8131—01—2

@ Боярський Н. Ф., Мельник О. О.,
Никанович В. В., Кобзева І. М., 2024

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| РОЗУМІННЯ ПІДХОДУ, ІНФОРМОВАНОГО ПРО ТРАВМУ, ТА ЙОГО ЗАСТОСУВАННЯ В ГРОМАДЯНСЬКІЙ ОСВІТІ | 4 |
| СТРЕС, ТРАВМАТИЧНА ПОДІЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА | 5 |
| ЯК ТРАВМА ВПЛИВАЄ НА ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС У ГРОМАДЯНСЬКІЙ ОСВІТІ | 6 |
| САЛЮТОГЕННИЙ ПІДХІД І ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСНОГО СТАНУ | 8 |
| СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА | 9 |
| ВИЗНАЧЕННЯ ПОТРЕБ УЧАСНИКІВ ТА УЧАСНИЦЬ | 10 |
| ПРИНЦИП "НЕ НАШКОДЬ" У ГРОМАДЯНСЬКІЙ ОСВІТІ | 12 |
| УНИКНЕННЯ ПОВТОРНОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ | 13 |
| ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА | 15 |
| ТЕХНІКИ ЗАСПОКОЄННЯ ТА ПІДТРИМКИ В ГРОМАДЯНСЬКІЙ ОСВІТІ | 16 |
| ВИГОРАННЯ У ПРОВАЙДЕРІВ І ПРОВАЙДЕРОК ГРОМАДЯНСЬКОЇ ОСВІТИ | 18 |

РОЗУМІННЯ ПІДХОДУ, ІНФОРМОВАНОГО ПРО ТРАВМУ, ТА ЙОГО ЗАСТОСУВАННЯ В ГРОМАДЯНСЬКІЙ ОСВІТІ

ПІДХІД, ІНФОРМОВАНИЙ ПРО ТРАВМУ

МЕТОД РОБОТИ В РІЗНИХ СФЕРАХ (ЗОКРЕМА ОСВІТІ, ОХОРОНІ ЗДОРОВ'Я, СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ, ПСИХОЛОГІЇ, ПРАВІ), ЯКИЙ ВРАХОВУЄ ВПЛИВ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ НА ЛЮДИНУ ТА ЇЇ ПОВЕДІНКУ.



ОСНОВНА ІДЕЯ

БАГАТО ЛЮДЕЙ МОЖУТЬ МАТИ ДОСВІД ТРАВМАТИЧНИХ СИТУАЦІЙ (НАПРИКЛАД, ВІЙНА, НАСИЛЬСТВО, ВИМУШЕНА МІГРАЦІЯ, ДОСВІД ДИСКРИМІНАЦІЇ, ВТРАТИ), І ЦЕ МОЖЕ СУТТЄВО ВПЛИНУТИ НА ЇХНЄ ПСИХІЧНЕ, ФІЗИЧНЕ ТА ЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я.

ЗАСТОСОВУВАТИ ПІДХІД, ІНФОРМОВАНИЙ ПРО ТРАВМУ, У ГРОМАДЯНСЬКІЙ ОСВІТІ ОЗНАЧАЄ:

1 ВИЗНАВАТИ, ЩО ПЕРЕЖИТИЙ ЛЮДИНОЮ В МИНУЛОМУ ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД МОЖЕ ВПЛИВАТИ НА ЇЇ ЗДАТНІСТЬ ДО НАВЧАННЯ, ЗОКРЕМА НА ЗДАТНІСТЬ ПОЧУВАТИСЯ В БЕЗПЕЦІ ТА РОЗВИВАТИ ДОВІРЛИВІ ВІДНОСИНИ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ.

ВАЖЛИВО

КРАЩЕ ПІДТРИМУВАТИ СВОЇХ УЧАСНИКІВ І УЧАСНИЦЬ, СТВОРЮВАТИ СПРИЯТЛИВЕ СЕРЕДОВИЩЕ.

2 УСВІДОМЛЮВАТИ, ЩО ТЕМАТИКА ГРОМАДЯНСЬКОЇ ОСВІТИ МОЖЕ ПОВТОРНО ТРАВМАТИЗУВАТИ, ТОБТО ДЕЯКІ СИТУАЦІЇ МОЖУТЬ СПРИЧИНИТИ В ЛЮДЕЙ ПОВТОРНЕ ПЕРЕЖИВАННЯ ДУМОК, ПОЧУТТІВ ЧИ ВІДЧУТТІВ, ПОВ'ЯЗАНИХ ІЗ ТРАВМАТИЧНИМИ ПОДІЯМИ В МИНУЛОМУ.

ВАЖЛИВО

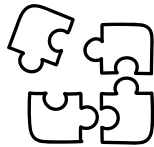
ЧУТЛИВО ПЛАНУВАТИ ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС, ОБИРАТИ ТЕМИ ТА МАТЕРІАЛИ.

3 УСВІДОМЛЮВАТИ, ЩО ПРОВАЙДЕРИ(—КИ) ГРОМАДЯНСЬКОЇ ОСВІТИ ТАКОЖ МОЖУТЬ МАТИ ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД АБО ВІДЧУВАТИ ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ, ЩО ВПЛИВАЄ НА ЇХНЮ ЗДАТНІСТЬ НАДАВАТИ ПІДТРИМКУ ТА ВЕСТИ ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС.

ВАЖЛИВО

ЗАБЕЗПЕЧИТИ ПІДТРИМКУ ТА СПРИЯТИ ЗДОРОВОМУ РОБОЧОМУ СЕРЕДОВИЩУ, АДЖЕ ДОПОМОЖЕ ЕФЕКТИВНІШЕ ПРАЦЮВАТИ З УЧАСНИКАМИ ТА УЧАСНИЦЯМИ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ.

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ПІДХОДУ




- > БЕЗПЕКА УМОВ ПРОВЕДЕННЯ ОСВІТНІХ АКТИВНОСТЕЙ ТА ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ
- > ДОВІРА СЕРЕД УЧАСНИКІВ ТА УЧАСНИЦЬ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ТА ПРОЗОРИСТЬ В УХВАЛЕННІ РІШЕНЬ
- > ПІДТРИМКА ТА СПІВПРАЦЯ МІЖ УСІМА УЧАСНИКАМИ ТА УЧАСНИЦЯМИ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ
- > ІНФОРМОВАНІСТЬ ПРО ОРГАНІЗАЦІЮ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ
- > ЧУТЛИВІСТЬ ДО ПОВТОРНОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ, ВКЛЮЧНО З ПОІНФОРМОВАНІСТЮ ПРО МОЖЛИВІ "ТРИГЕРИ" ПІД ЧАС ОСВІТНІХ ЗАХОДІВ
- > КУЛЬТУРНА ЧУТЛИВІСТЬ І ПОВАГА ДО РІЗНОМАНІТНОСТІ
- > ВИЗНАННЯ ВПЛИВУ ТРАВМИ НА РОЗВИТОК ЛЮДИНИ ТА ЙОГО ВРАХУВАННЯ НА ВСІХ РІВНЯХ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ОСВІТНІХ ЗАХОДІВ

СТРЕС, ТРАВМАТИЧНА ПОДІЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА

СТРЕС

НЕСПЕЦИФІЧНА РЕАКЦІЯ ОРГАНІЗМУ НА ПОДРАЗНИКИ, ЩО ПЕРЕВИЩУЮТЬ НОРМУ.

 РЕАКЦІЯ ОРГАНІЗМУ НА СТРЕС:

ЦЕ ЗАХИСНА РЕАКЦІЯ, ЩО ПРОЯВЛЯЄТЬСЯ



ПСИХІЧНО

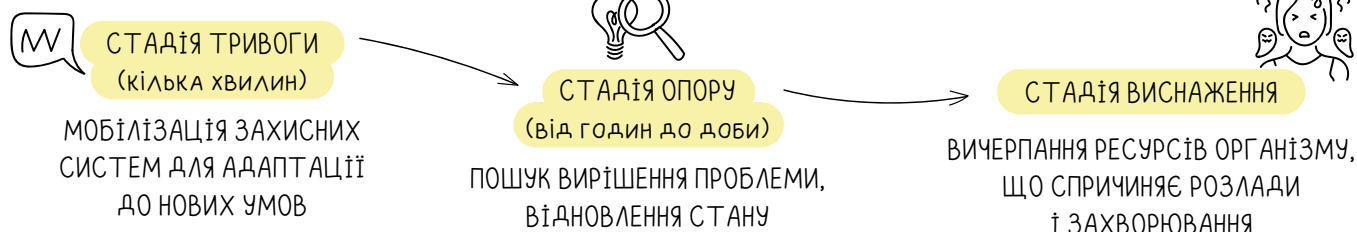


ФІЗИЧНО



ЕМОЦІЙНО

ДАЄ ЗМОГУ АДАПТУВАТИСЯ ДО ЗМІН.



ТРАВМАТИЧНА ПОДІЯ

РАПТОВА ПОДІЯ, ЩО СТВОРЮЄ ВІДЧУТТЯ ЗАГРОЗИ ДЛЯ ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я. ЛЮДИНА МОЖЕ БУТИ ЯК УЧАСНИКОМ (—ЦЕЮ), ТАК І СВІДКОМ / СВІДКОЮ ЦЬОЇ ПОДІЇ. ЗАГРОЗА МОЖЕ БУТИ РЕАЛЬНОЮ, АЛЕ Ї ЛИШЕ СПРИЙМАТИСЯ ТАКОЮ ЛЮДИНОЮ.

ОСОБЛИВОСТІ ТРАВМАТИЧНОЇ ПОДІЇ

- РАПТОВІСТЬ
- ВІДСУТНІСТЬ СХОЖОГО ДОСВІДУ
- НЕДОЛІК КОНТРОЛЮ
- ГОРЕ І ВТРАТА
- МОРАЛЬНА НЕПЕВНЕНІСТЬ
- МАСШТАБ РУЙНУВАНЬ
- ПОСТІЙНІ ЗМІНИ

ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА

ЕМОЦІЙНА РЕАКЦІЯ НА ТРАГІЧНУ ПОДІЮ, ЗА ЯКОЇ ЛЮДИНА ВІДЧУВАЄ НЕЗДАТНІСТЬ УПОРАТИСЯ ІЗ СИТУАЦІЄЮ.





ФРАЗИ, ЩО ВІДОБРАЖАЮТЬ ТРАВМУ

Я НЕ ЗНАЮ, ЯК ЦЕ ПЕРЕЖИТИ





МЕНІ НІЧОГО НЕ ЦІКАВО

Я ПОСТІЙНО ДУМАЮ ПРО ТЕ, ЩО СТАЛОСЯ

ТИПИ ТРАВМ:

-  **ІНДИВІДУАЛЬНА:** ГЛИБОКО ІНДИВІДУАЛЬНА РЕАКЦІЯ, ВИКЛИКАЄ ЗНАЧНЕ ПСИХІЧНЕ НАПРУЖЕННЯ;
-  **КОЛЕКТИВНА:** ЗАЧІПАЄ ВЕЛИКІ ГРУПИ І ПЕРЕДАЄТЬСЯ ПОКОЛІННЯМИ;
-  **ІСТОРИЧНА ТРАВМА:** ПЕРЕЖИВАЄТЬСЯ КУЛЬТУРНОЮ ГРУПОЮ З ІСТОРИЄЮ ПРИГНОБЛЕННЯ;
-  **ТРАВМА ПОКОЛІННЯ:** ПЕРЕДАЄТЬСЯ З ПОКОЛІННЯ В ПОКОЛІННЯ В РОДИНІ АБО В СУСПІЛЬСТВІ.

ФАЗИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАКЦІЇ НА ТРАВМУ

-  **ШОК:** КОРОТКОЧАСНА ЗАХИСНА РЕАКЦІЯ
-  **ВИРАЖЕНІ ЕМОЦІЇ:** СТРАХ, ТРИВОГА, ГНІВ, ЗВИНУВАЧЕННЯ
-  **НОРМАЛЬНЕ РЕАГУВАННЯ:** ПРИЙНЯТТЯ ТА АДАПТАЦІЯ
-  **ФІКСАЦІЯ НА ТРАВМІ:** ПЕРЕХІД У ХРОНІЧНУ ФОРМУ

ВИДИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРАВМ, ВРАХОВУЮЧИ ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ:

- **ВТОРИННА ТРАВМА / ВІКАРНА ТРАВМА / ТРАВМА СВІДКА:** РЕАКЦІЯ НА ПОДІЮ, ЩО СТАЛАСЯ З ІНШОЮ ЛЮДИНОЮ
- **ХРОНІЧНА ТРАВМА:** ТРИВАЛИЙ ВПЛИВ НЕГАТИВНИХ ЧИННИКІВ (ЖОРСТОКЕ ПОВОДЖЕННЯ В СІМ'ї, ЦЬКУВАННЯ В ШКОЛІ, ТРИВАЛА ХВОРОБА)
- **ГОСТРА ТРАВМА:** РЕАКЦІЯ НА ОДНУ ВИРАЖЕНУ СТРЕСОВУ АБО НЕГАТИВНУ ПОДІЮ (КРАДІЖКА, НАПАД СОБАКИ)
- **ШОКОВА ТРАВМА:** ЗАГРОЗА ЖИТТЮ І ЗДОРОВ'Ю (СТИХІЙНІ ЛИХА, АВАРІЇ, ВИКРАДЕННЯ)

ЯК ТРАВМА ВПЛИВАЄ НА ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС У ГРОМАДЯНСЬКІЙ ОСВІТІ

6–10 РОКІВ

Фізіологічні реакції

МОВНІ ПОРУШЕННЯ (ЗАЇКАННЯ, ЗУПИНКА МОВЛЕННЯ), ВІДСУТНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ АБО ГІПЕРАКТИВНІСТЬ, ПОРУШЕННЯ НЕВЕРБАЛЬНОЇ КОМУНІКАЦІЇ, ПЛАЧ, ТРЕМОР, СТУПОР, ЕНУРЕЗ, ПІДВИЩЕНЕ ПОТОВИДІЛЕННЯ

ЕМОЦІЙНІ реакції

ЕМОЦІЙНІ СПЛЕСКИ, ВИРАЖЕНА ДРАТІВЛИВІСТЬ, ТРИВОЖНІСТЬ, ЗЛІСТЬ, ПІДВИЩЕНЕ ПОЧУТТЯ СТРАХУ ЗА СЕБЕ, БЛИЗЬКИХ, ЗА КРАЇНУ

ПОВЕДІНКОВІ реакції

ЗАМКНУТІСТЬ, ПРОЯВИ АГРЕСІЇ (ФІЗИЧНА І ВЕРБАЛЬНА); ПОРУШЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ІЗ СОЦІУМОМ; ВІДТВОРЕННЯ СИТУАЦІЇ; ПРОЯВИ ЖОРСТОКОСТІ В ГРІ; ПОШУК БЕЗПЕЧНОГО ПРОСТОРУ (ЗАЛАЗИТЬ ПІД ПАРТУ, СТІЛ, ХОВАЄТЬСЯ БІЛЯ ШАФИ ТОЩО); ВАЖКО "ВІДІРВАТИ" ВІД МАТЕРІ/БАТЬКА; ВІДМОВА ВІД ІГОР АБО ПРОВЕДЕННЯ ОДНІЄЇ Й ТІЄЇ САМОЇ ГРИ; РОЗПОВІДІ ПРО ЧАСТІ ЖАХІТТЯ.

МОЛОДШІ ШКОЛЯРІ МОЖУТЬ НЕ ПОВНОЮ МІРОЮ РОЗУМІТИ СУТЬ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ, ЯВИЩЕ СМЕРТІ. ВОНИ ВДАЮТЬСЯ ДО "МАГІЧНИХ ПОЯСНЕНЬ" ПРИЧИННО—НАСЛІДКОВИХ ЗВ'ЯЗКІВ. У ДІАЛОГАХ ПЕРЕВАЖАЮТЬ ОДНОЗНАЧНІ (ПРОСТІ) ВІДПОВІДІ

КОГНІТИВНІ реакції

ПОРУШЕННЯ УВАГИ, ПАМ'ЯТІ (ЧАСТО ПЕРЕПИТУЮТЬ ЗАВДАННЯ НА УРОЦІ; НЕ ПАМ'ЯТАЮТЬ, ЯКЕ ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ ТОЩО) І УЯВНИХ ОПЕРАЦІЙ, ЗНИЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ УСПІШНОСТІ, НИЗЬКИЙ РІВЕНЬ ЗАЦІКАВЛЕНОСТІ ТА ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ

ПІДЛІТКИ 11–14 РОКІВ

Фізіологічні реакції

МОВНІ ПОРУШЕННЯ (ЗАЇКАННЯ, ЗУПИНКА), ВІДСУТНІСТЬ АКТИВНОСТІ АБО ГІПЕРАКТИВНІСТЬ, ПЛАЧ, ТРЕМОР, СТУПОР, ЕНУРЕЗ, ПІДВИЩЕНЕ ПОТОВИДІЛЕННЯ, РОЗЛАДИ СЛУХ, АПЕТИТУ; ПРОБЛЕМИ СОМАТИЧНОГО ХАРАКТЕРУ (ФІЗИЧНІ СИМПТОМИ, ПОВ'ЯЗАНІ З ЕМОЦІЙНИМ СТРЕСОМ)

ЕМОЦІЙНІ реакції

ПІДВИЩЕНА ТРИВОЖНІСТЬ, ЕМОЦІЙНІ СПЛЕСКИ, ВИРАЖЕНА ДРАТІВЛИВІСТЬ, ВІДЧУТТЯ І ДЕМОНСТРАЦІЯ СТРАХУ; САМОЗВИНУВАЧЕННЯ І ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ

ПОВЕДІНКОВІ реакції

ПОШУК ВІДПОВІДЕЙ НА ЗАПИТАННЯ: "МАМО, ВСЕ БУДЕ ДОБРЕ?", "КОЛИ ЦЕ ВСЕ ЗАКІНЧИТЬСЯ?", "КОЛИ ЦЕ ВСЕ ЗАКІНЧИТЬСЯ?"; ПОТРЕБА В ЗАХИСТІ; РІЗКА ЗМІНА ПОВЕДІНКИ; ОЧІКУВАННЯ ПІДТРИМКИ ВІД ДОРОСЛОГО; ВІДТВОРЕННЯ СИТУАЦІЇ; ЗАМКНУТІСТЬ; УСАМІТНЕННЯ; ПІДВИЩЕНА АГРЕСИВНІСТЬ (НАЦІЛЕНА НА ЛЮДЕЙ ЧИ ПРЕДМЕТИ); ЗАНУРЕННЯ У СВІЙ СВІТ; КОМП'ЮТЕРНА ЗАЛЕЖНІСТЬ (АГРЕСИВНІ ІГРИ); КОПІЮВАННЯ ПОВЕДІНКИ ДОРОСЛИХ, МАНЕРИ СПІЛКУВАННЯ; ПОЯВА КОМПЛЕКСУ "Я — ПОГАНИЙ І НА ЦЕ ЗАСЛУЖИВ"; ВІДСТРОНЕНІСТЬ, УНИКНЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ КОНТАКТІВ; ПОСТІЙНЕ ПОВТОРЕННЯ РОЗМОВ ПРО ПОДІЮ, ЩО ТРАВМУЄ; НЕГОТОВНІСТЬ

КОГНІТИВНІ реакції

ЗАГАЛЬМОВАНІСТЬ У ПІЗНАВАЛЬНІЙ СФЕРІ; СТАВЛЯТЬ ЗНАЧНУ КІЛЬКІСТЬ ЗАПИТАНЬ; ПРОБЛЕМИ З ПАМ'ЯТТЮ ТА КОНЦЕНТРАЦІЄЮ УВАГИ, ЗНИЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ УСПІШНОСТІ, НИЗЬКИЙ РІВЕНЬ ЗАЦІКАВЛЕНОСТІ ТА ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ

ПІДЛІТКИ 15—17 РОКІВ

ФІЗІОЛОГІЧНІ
РЕАКЦІЇ

ЗАВМИРАННЯ, ПЛАЧ, ТРЕМОР, СТУПОР, ЕНУРЕЗ, ПІДВИЩЕНЕ ПОТОВИДІЛЕННЯ

ЕМОЦІЙНІ
РЕАКЦІЇ

СТРАХ ЗАЛИШАТИСЯ НАОДИНЦІ; ГЛИБОКЕ ПОЧУТТЯ І ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ; ПОЧУТТЯ СОРОМУ АБО ПРОВИНИ ЗА ТЕ, ЩО НЕ ВДАЛОСЯ АБО НЕ БУЛО МОЖЛИВОСТІ ДОПОМОГТИ СОБІ ТА ІНШИМ; РЕАКЦІЯ ЗАПЕРЕЧЕННЯ

ПОВЕДІНКОВІ
РЕАКЦІЇ

БУРХЛИВІ РЕАКЦІЇ; ЗАМИКАННЯ В СОБІ АБО ЖАЛІСТЬ ДО СЕБЕ; УНИКНЕННЯ КОНТАКТІВ, АГРЕСІЯ; ГРУПУВАННЯ З РОВЕСНИКАМИ, ЩОБ НЕ БУТИ НА САМОТІ; ПОШУК ВИННОГО (НАПРИКЛАД, ЗВИНУВАЧЕННЯ БАТЬКІВ — "ЯК ВИ ЦЕ ДОПУСТИЛИ?"); АГРЕСИВНІСТЬ; ВІДХІД У ДЕСТРУКТИВНУ ПОВЕДІНКУ (ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ, ТЮТЮНУ, НАРКОТИЧНИХ РЕЧОВИН); БАЖАННЯ ВИДІЛИТИСЯ; БАЖАННЯ БУТИ ГЕРОЄМ (СТЯГНУТЬСЯ ДО МІСЦЬ НЕБЕЗПЕКИ, АБИ РЕАЛІЗУВАТИ СЕБЕ), ПРОВОКАТИВНА ПОВЕДІНКА (ТРОЛІНГ); ЗРОСТАННЯ ПРОЯВІВ РИЗИКОВАНОЇ АБО САМОДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ; ВІДЧУТТЯ БЕЗПОРАДНОСТІ І БЕЗНАДІЇ З ПРИВОДУ СЬОГОДЕННЯ І МАЙБУТНЬОГО

КОГНІТИВНІ
РЕАКЦІЇ

ЗАГАЛЬМОВАНІСТЬ У ПІЗНАВАЛЬНІЙ СФЕРІ; ДИТИНА СТАВИТЬ БАТЬКАМ ЗНАЧНУ КІЛЬКІСТЬ ЗАПИТАНЬ; МАЄ ПРОБЛЕМИ З ПАМ'ЯТТЮ І КОНЦЕНТРАЦІЄЮ УВАГИ; ЗНИЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ УСПІШНОСТІ

ДОРОСЛІ

ФІЗІОЛОГІЧНІ
РЕАКЦІЇ

ФІЗИЧНА СЛАБКІСТЬ І ПРОЯВИ БЕЗПРИЧИННОЇ ВТОМИ, ЧАСТІ ГОЛОВНІ БОЛІ, ПРОБЛЕМИ ШЛУНКОВО—КИШКОВОГО ТРАКТУ, ЗНИЖЕННЯ АПЕТИТУ АБО ПОСТІЙНЕ ВІДЧУТТЯ ГОЛОДУ

ЕМОЦІЙНІ
РЕАКЦІЇ

ВІДЧУТТЯ ДРАТІВЛИВОСТІ ТА ПРИГНІЧЕНОСТІ, ПІДВИЩЕНА ЗБУДЛИВІСТЬ І ВРАЗЛИВІСТЬ, СЛЮЗЛИВІСТЬ, ПЕСИМІЗМ, ВТРАТА ПОЧУТТЯ ГУМОРУ, ЖАЛІСТЬ ДО СЕБЕ, ВТРАТА СМИСЛІВ, ВІДСУТНІСТЬ ІНТЕРЕСУ ДО ОТОЧУЮЧИХ, ДЕПРЕСІЯ

ПОВЕДІНКОВІ
РЕАКЦІЇ

ЗЛОВЖИВАННЯ ШКІДЛИВИМИ ЗВИЧКАМИ, ЗНИЖЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ, НЕМОЖЛИВІСТЬ РОЗСЛАБИТИСЯ І ВІДВОЛІКТИСЯ ВІД ПРОБЛЕМ, МЕТУШЛИВІСТЬ, ПІДОЗРІЛІСТЬ І ВТРАТА ДОВІРИ ДО ОТОЧЕННЯ, НАВ'ЯЗЛИВІ ЗВИЧКИ

КОГНІТИВНІ
РЕАКЦІЇ

НЕМОЖЛИВІСТЬ ЗОСЕРЕДИТИСЯ НА РОБОТІ, ПРОБЛЕМИ З ПАМ'ЯТТЮ, ЗНИЖЕННЯ ШВИДКОСТІ МИСЛЕННЕВОГО ПРОЦЕСУ, ЧАСТІ ПОМИЛКИ, ЗНЕЦІНЕННЯ СВОЄЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ДОСЯГНЕНЬ



САЛЮТОГЕННИЙ ПІДХІД І ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСНОГО СТАНУ

САЛЮТОГЕННИЙ ПІДХІД

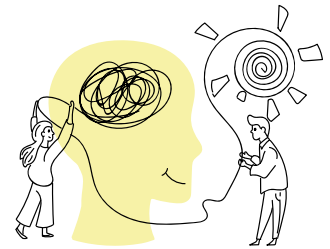
ЦЕ ПРИНЦИП ВЗАЄМОДІЇ З ОПОРОЮ НА ДУШЕВНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ЯКА ЗАЗНАЛА ВПЛИВУ ТРАВМАТИЧНОЇ ПОДІЇ, І ФОКУСУВАННЯМ УВАГИ/ОРІЄНТАЦІЄЮ НА ШЛЯХИ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ВПЛИВУ ТРАВМАТИЧНОЇ ПОДІЇ, ПІДТРИМАННЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ І ЗВЕРНЕННЯ ДО РЕСУРСІВ ЛЮДИНИ.

ЩО З ТОБОЮ ТАК?



ОСНОВА САЛЮТОГЕННОГО ПІДХОДУ

ДОПОМОГТИ УЧАСНИКАМ ТА УЧАСНИЦЯМ ПРОГРАМ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ОСВІТИ РОЗВИВАТИ РЕСУРСИ ТА НАВИЧКИ, ЩО СПРИЯЮТЬ ЇХНЬОМУ БЛАГОПОЛУЧЧЮ ТА АКТИВНІЙ ГРОМАДЯНСЬКІЙ УЧАСТІ, НАВІТЬ У СКЛАДНИХ АБО ТРАВМАТИЧНИХ ОБСТАВИНАХ.



РЕСУРСНА МОДЕЛЬ BASIC PH

МОДЕЛЬ, ЗАПРОПОНОВАНА ІЗРАЇЛЬСЬКИМ ПСИХОЛОГОМ ТА ТРАВМАТЕРАПЕВТОМ МУЛІ ЛАХАД, ҐРУНТУЄТЬСЯ НА ВИЗНАННІ ЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПРОТИСТОЯТИ КРИЗАМ, ЗБЕРІГАТИ ВЛАСНЕ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ.

ПРИКЛАДИ

BELIEF (ВІРА):

B

ФІЛОСОФІЯ ЖИТТЯ, ВІРУВАННЯ, МОРАЛЬНІ ЦІННОСТІ, МІСІЯ.

- ДЕБАТИ, ДИСКУСІЇ ТА ОБМІН ДУМКАМИ НА ТЕМИ ПРАВ ЛЮДИНИ, ДЕМОКРАТІЇ ТА ГРОМАДЯНСЬКОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ
- СТВОРЕННЯ СИМВОЛУ ТА РИТУАЛІВ ГРУПИ
- ІСТОРІЇ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ПОДОЛАЛИ ТРУДНОЦІ

AFFECT (ВПЛИВАТИ, ХВИЛЮВАТИ, АФЕКТ):

A

ПОЧУТТЯ, ЕМОЦІЇ.

- РОЛЬОВІ ІГРИ ТА СИМУЛЯЦІЇ
- ВІДВІДУВАННЯ МЕМОРІАЛІВ
- РЕФЛЕКСІЯ (НАПРИКЛАД, У ГРУПАХ) НАПРИКІНЦІ ДНЯ
- НАВЧАННЯ ТЕХНІКАМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

SOCIAL SUPPORT (СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА):

S

ПРИНАЛЕЖНІСТЬ, СІМ'Я, ДРУЗІ ТА ПОДРУГИ, СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА.

- РОБОТА В МАЛИХ І ВЕЛИКИХ ГРУПАХ, КОМАНДНІ ЗАВДАННЯ
- ПІДТРИМКА НАСТАВНИКІВ(—ЦЬ) І МЕНТОРСТВО
- НЕТВОРКІНГ (ФОРМАЛЬНИЙ І НЕФОРМАЛЬНИЙ)
- СТВОРЕННЯ КОМУНІКАЦІЙНИХ МАЙДАНЧИКІВ ДО, ПІД ЧАС І ПІСЛЯ ОСВІТНІХ ЗАХОДІВ ДЛЯ ЇХНІХ УЧАСНИКІВ ТА УЧАСНИЦЬ

IMAGINATION (УЯВА):

I

ТВОРЧІСТЬ, ГРА УЯВИ, ІНТУЇЦІЯ.

- ВІЗУАЛІЗАЦІЯ ОБРАЗІВ
- ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ І ВПРАВИ (СТВОРЕННЯ КОЛАЖІВ, ДЕМОНСТРУВАННЯ СЦЕНОК)
- ІНТЕРАКТИВНІ ІГРИ ТА СИМУЛЯЦІЇ
- АРТ—ТЕРАПЕВТИЧНІ МЕТОДИ (БАЖАНА ПРИСУТНІСТЬ ПСИХОЛОГА / ПСИХОЛОГІНІ)

COGNITION (ПІЗНАННЯ, КОГНІЦІЯ):

C

ЗНАННЯ, ЛОГІКА, РЕАЛЬНІСТЬ, ДУМКИ, ПЛАНУВАННЯ.

- АНАЛІЗ І ДОСЛІДЖЕННЯ
- ПЛАНУВАННЯ ГРОМАДСЬКИХ ІНІЦІАТИВ
- КВЕСТИ ТА ЗАВДАННЯ НА ПОШУК ІНФОРМАЦІЇ
- ВИКОРИСТАННЯ ОСВІТНІХ ДОДАТКІВ (МЕНТІМЕТЕР, КАНОТІ)

PHYSIOLOGY (ФІЗІОЛОГІЯ):

Ph

ФІЗИЧНА, ЧУТТЄВА МОДАЛЬНОСТЬ І ДІЯЛЬНІСТЬ, РОБОТА ТІЛА.

- ВПРАВИ НА ТІЛЕСНУ УСВІДОМЛЕНІСТЬ
- ТАНЦІ, ТЕАТРАЛЬНІ ВПРАВИ АБО РУХЛИВІ ТРЕНІНГИ
- ПРОВЕДЕННЯ АКТИВНИХ ІГОР
- ЕНЕРДЖАЙЗЕРИ

СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

1. ПЕРЕГЛЯД ПІДХОДУ ДО НАВЧАННЯ

- ВІДМОВА ВІД ДИРЕКТИВНОГО ПІДХОДУ, АКЦЕНТ НА ПОЗИТИВНУ ВЗАЄМОДІЮ З УЧАСНИКАМИ ТА УЧАСНИЦЯМИ.
- ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КОМФОРТНОГО СЕРЕДОВИЩА, ЩО ВРАХОВУЄ ПОТРЕБИ ЛЮДЕЙ, ПІДТРИМКА ОСОБИСТИХ РЕСУРСІВ ТА ЇХНЬОГО ОТОЧЕННЯ.



2. ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОГО ПРОСТОРУ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

- НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД МАЄ БУТИ МІСЦЕМ, ДЕ УЧАСНИКИ ТА УЧАСНИЦІ ПОЧУВАЮТЬСЯ В БЕЗПЕЦІ.
- СТВОРЕННЯ КОЛЕКТИВУ ОДНОДУМЦІВ, ЩО ВКЛЮЧАЄ ВСІХ: ВІД КЕРІВНИЦТВА ДО ТЕХНІЧНОГО ПЕРСОНАЛУ.
- ПІДТРИМКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШЛЯХОМ ОСВІТНІХ ПРОГРАМ ІЗ КОЛЕКТИВОМ.

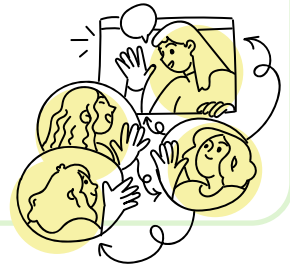
3. СТРАТЕГІЇ ВЗАЄМОДІЇ ТА ПІДТРИМКИ

- ВСТАНОВЛЕННЯ ДІЛОВИХ ВІДНОСИН, ЩО ВИХОДЯТЬ ЗА МЕЖІ ПЕРЕДАННЯ ЗНАТЬ, З АКЦЕНТОМ НА УВАГУ І ПІДТРИМКУ.
- ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВУ, ДЕ КОЖНОГО І КОЖНУ ПОВАЖАЮТЬ І ПРИЙМАЮТЬ.
- СПІЛЬНЕ ОБГОВОРЕННЯ ТА УХВАЛЕННЯ РІШЕНЬ ДЛЯ РОЗВИТКУ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ.



4. РОЗВИТОК НАВИЧОК ВИБОРУ ТА ДОМОВЛЕНОСТІ

- НАВЧАННЯ ЧЕРЕЗ ВИБІР ЯК ВАЖЛИВИЙ РЕСУРС ДЛЯ МАЙБУТНЬОГО.
- СТВОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ.
- ЗАГАЛЬНІ КОЛА, РЕФЛЕКСІЙНІ ГРУПИ ДЛЯ ЗВОРОТНОГО ЗВ'ЯЗКУ.

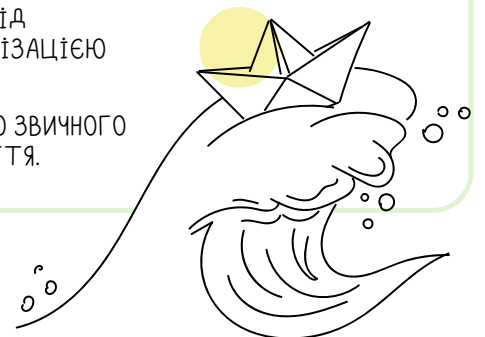


5. ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД

- ПОВАГА ДО УНІКАЛЬНОСТІ ТА ПОТРЕБ КОЖНОГО УЧАСНИКА ТА УЧАСНИЦІ.
- РІЗНОМАНІТНІСТЬ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ДОВІРИ.
- СТВОРЕННЯ ЗАТИШНОГО ПРОСТОРУ, ДЕ КОЖЕН ТА КОЖНА ПОЧУВАЄТЬСЯ ЦІННИМ(—ОЮ).

6. АДАПТАЦІЯ В УМОВАХ КРИЗИ

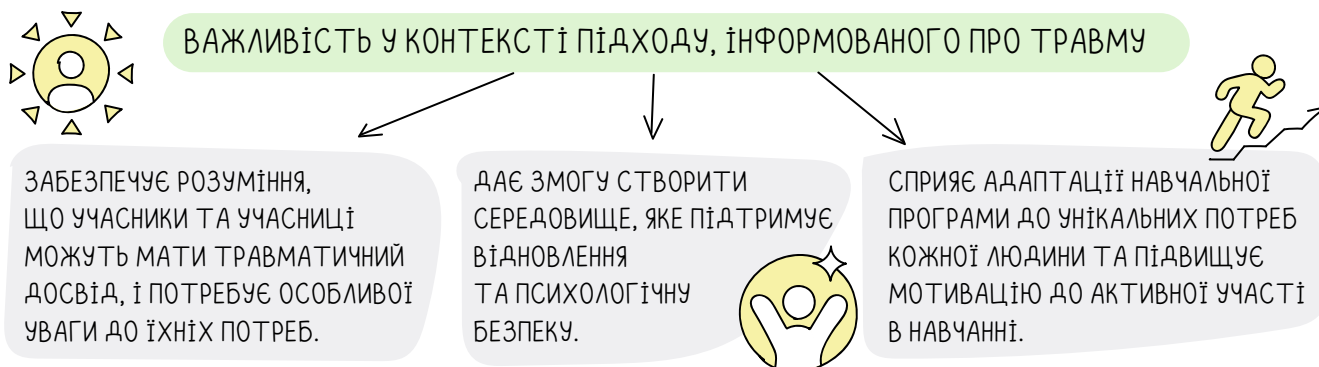
- ФОКУС НА ЕМОЦІЙНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧІ УЧАСНИКІВ ТА УЧАСНИЦЬ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ.
- ГНУЧКИЙ ПІДХІД З ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЄЮ НАВЧАННЯ.
- ПОВЕРНЕННЯ ДО ЗВИЧНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.



7. ІНТЕГРАЦІЯ ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК ТА ІНФОРМУВАННЯ ПРО РИЗИКИ

- НАВЧАННЯ НЕНАСИЛЬНИЦЬКИХ МЕТОДІВ РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТІВ І МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ.
- СТВОРЕННЯ ПРОГРАМ, ЩО ВРАХОВУЮТЬ СУЧАСНІ РИЗИКИ, ОСОБЛИВО В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ.

ВИЗНАЧЕННЯ ПОТРЕБ УЧАСНИКІВ ТА УЧАСНИЦЬ



ЗАГАЛЬНІ ПІДХОДИ ТА ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ПОТРЕБ

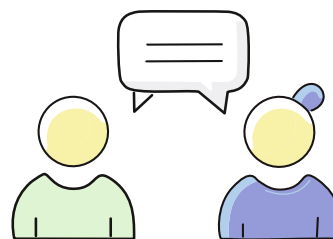
АНКЕТИ ТА ОПИТУВАЛЬНИКИ



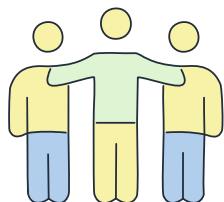
СТРУКТУРОВАНІ ОПИТУВАННЯ ДОПОМАГАЮТЬ ВІЯВИТИ ЗАГАЛЬНІ ТА СПЕЦИФІЧНІ ПОТРЕБИ УЧАСНИКІВ ТА УЧАСНИЦЬ. ОПИТУВАННЯ МОЖУТЬ ОХОПЛЮВАТИ ТЕМИ, ЩО СТОСУЮТЬСЯ КОМФОРТУ В НАВЧАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ, ЇХНІХ ПЕРЕЖИВАНЬ, ОЧІКУВАНЬ І СПЕЦИФІЧНИХ ЗАПИТІВ ДО ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ.

ІНДИВІДУАЛЬНІ ІНТЕРВ'Ю

РОЗМОВИ З УЧАСНИКАМИ ТА УЧАСНИЦЯМИ ДАЮТЬ ЗМОГУ ГЛИБШЕ ЗРОЗУМІТИ ЇХНІЙ ДОСВІД ТА АКТУАЛЬНІ ПОТРЕБИ. У ДОВІРЛИВІЙ АТМОСФЕРІ ЛЮДИ ОХОЧІШЕ ДІЛЯТЬСЯ СВОЇМИ ПЕРЕЖИВАННЯМИ І ТРУДНОЩАМИ, ЩО ДАЄ ЗМОГУ АДАПТУВАТИ ПІДХІД ДО ЇХНІХ УНІКАЛЬНИХ ПОТРЕБ.



ФОКУС—ГРУПА



ФОРМАТ ДАЄ ЗМОГУ УЧАСНИКАМ ТА УЧАСНИЦЯМ ДІЛИТИСЯ ДУМКАМИ ТА ПОТРЕБАМИ, А ТАКОЖ ЗНАХОДИТИ ПІДТРИМКУ В ТИХ, ХТО МАЄ СХОЖИЙ ДОСВІД. ЦЕ МОЖЕ БУТИ ОСОБЛИВО КОРИСНО ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРИНАЛЕЖНОСТІ ТА ПІДТРИМКИ.

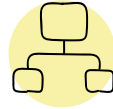
СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА ГРУПОЮ

СПОСТЕРЕЖЕННЯ ДО НАВЧАННЯ ДАЄ ЗМОГУ ПОБАЧИТИ СПРАВЖНІ ПОТРЕБИ УЧАСНИКІВ ТА УЧАСНИЦЬ У ЗВИЧНОМУ ДЛЯ НИХ СЕРЕДОВИЩІ. СПОСТЕРЕЖЕННЯ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ДОПОМАГАЄ ОЦІНИТИ РІВЕНЬ КОМФОРТУ ТА ЗАЛУЧЕНОСТІ УЧАСНИКІВ І УЧАСНИЦЬ, ОСОБЛИВО ЯКЩО ВОНИ ЗАЗНАЮТЬ ТРУДНОЩІВ ІЗ ВИРАЖЕННЯМ СВОЇХ ПОТРЕБ БЕЗПОСЕРЕДНЬО.

СПЕЦИФІЧНІ ПОТРЕБИ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ І МІГРАНТОК



МОЖУТЬ ПОТРЕБУВАТИ ПІДВИЩЕНОГО РІВНЯ БЕЗПЕКИ ТА ПЕРЕДБАЧУВАНOSTІ ЖИТТЯ НА НОВОМУ МІСЦІ.



ЇМ ВАЖЛИВО РОЗУМІТИ ПРАВИЛА, СТРУКТУРУ ТА ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ, А ТАКОЖ СВОЇ ПРАВА ТА ОБОВ'ЯЗКИ.



ЧАСТО ВИНИКАЄ ПОТРЕБА В РЕСУРСАХ РІДНОЮ МОВОЮ, АДАПТОВАНИХ МАТЕРІАЛАХ, А ТАКОЖ У РОЗУМІННІ ТА ПОВАЗІ ДО ПОЛІТИЧНИХ І КУЛЬТУРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СВОЄЇ ГРУПИ.



ЧАСТО ВИМУШЕНІ МІГРАНТИ ТА МІГРАНТКИ МАЮТЬ НЕНАЛЕЖНІ УМОВИ ПРОЖИВАННЯ, ТОМУ ВАЖЛИВО ПРИДІЛИТИ УВАГУ ЇХНІМ БАЗОВИМ ПОТРЕБАМ (ПРОЖИВАННЯ, ХАРЧУВАННЯ ТОЩО).

МОЖУТЬ ВІДЧУВАТИ ТРУДНОЩІ З ДОВІРОЮ І ПОТРЕБУ В ШАНОБЛИВОМУ ПІДХОДІ, БЕЗ ТИСКУ. ЇМ ОСОБЛИВО ВАЖЛИВА ПІДТРИМУВАЛЬНА АТМОСФЕРА, ДЕ ВОНИ ВІДЧУВАЮТЬ КОНТРОЛЬ НАД СИТУАЦІЄЮ.



МОЖЛИВО, БУДЕ ПОТРІБНА ГНУЧКІСТЬ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ, А ТАКОЖ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РЕГУЛЯРНИХ ПЕРЕРВ І ПІДТРИМКА В УПРАВЛІННІ СТРЕСОМ.

СПЕЦИФІЧНІ ПОТРЕБИ ЛЮДЕЙ З ДОСВІДОМ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ

ДЛЯ ЦЬОЇ ГРУПИ ТАКОЖ ВАЖЛИВИМ Є ПРИЙНЯТТЯ ІНШИМИ, РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНИХ ЗВ'ЯЗКІВ, РЕАЛІЗАЦІЯ ПОТРЕБ У СПІЛКУВАННІ, ПРИВ'ЯЗАНOSTІ, ТУРБОТІ ПРО ІНШИХ І УВАЗІ ДО СЕБЕ.

ВАЖЛИВО УНИКАТИ ГУЧНИХ ЗВУКІВ, ЗМІНИ СВІТЛА ТА ІНШИХ ЕФЕКТІВ, ЯКІ МОЖУТЬ НАГАДАТИ ПРО ВІЙСЬКОВІ ДІЇ.

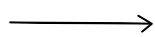
СПЕЦИФІЧНІ ПОТРЕБИ ЛЮДЕЙ ІЗ ДОСВІДОМ ДИСКРИМІНАЦІЇ

МОЖУТЬ ПОТРЕБУВАТИ ЕМПАТІЇ ТА ПІДТРИМКИ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ПОЧУТТЯ ВЛАСНОЇ ЦІННОСТІ ТА БЕЗПЕКИ. ВАЖЛИВО СТВОРИТИ ПРОСТІР, ДЕ ЇХНІЙ ДОСВІД ВИЗНАЮТЬ І ПОВАЖАЮТЬ, І ДЕ ВОНИ МОЖУТЬ ВІЛЬНО ВИСЛОВЛЮВАТИ СВОЇ ДУМКИ ТА ПОЧУТТЯ.

У РОБОТІ З ЦИМИ УЧАСНИКАМИ ТА УЧАСНИЦЯМИ ВАРТО ВРАХОВУВАТИ ЇХНІ ПОТРЕБИ В ПІДТРИМЦІ, ПОВ'ЯЗАНІЙ ІЗ САМООЦІНКОЮ, ТА УНИКАТИ СИТУАЦІЙ, ЩО МОЖУТЬ ВИКЛИКАТИ ТРИВОЖНІ АБО ТРАВМУВАЛЬНІ АСОЦІАЦІЇ.

ПРИНЦИП "НЕ НАШКОДЬ" У ГРОМАДЯНСЬКІЙ ОСВІТІ

ЗАВДАННЯ
ПРИНЦИПУ



СТВОРИТИ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ,
ЯКЕ РОЗВИВАЄ, А НЕ ШКОДИТЬ.



ОСНОВНІ ВИМОГИ ДО ПРОВАЙДЕРІВ(—ОК) ГРОМАДЯНСЬКОЇ ОСВІТИ (ВІДПОВІДНО ДО ПРИНЦИПУ):

- УСВІДОМЛЮВАТИ НАСЛІДКИ КОЖНОГО КРОКУ — ОСОБЛИВО ПІД ЧАС ОБГОВОРЕННЯ СКЛАДНИХ ТЕМ;
- ПІДТРИМУВАТИ ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ТА УЧАСНИЦЬ;
- ДОТРИМУВАТИСЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ГРУПИ;
- КЕРУВАТИ АТМОСФЕРОЮ, УНИКАТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА;
- ПІДБИРАТИ МЕТОДИ ТА МАТЕРІАЛИ, БЕЗПЕЧНІ ДЛЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ.

СКЛАДОВІ ПРИНЦИПУ

1 БЕЗПЕЧНЕ ТА КОМФОРТНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ

Включає фізичну безпеку (відсутність насильства, травмонебезпечних ситуацій) і психологічний комфорт (взаємна підтримка, емпатія, відсутність травмувальних ситуацій).

2 ЕМПАТІЯ І ВІДКРИТИЙ ДІАЛОГ

Реалізується через створення і підтримання атмосфери, в якій учасники та учасниці можуть бути почутими і шанованими, вільно висловлювати свої думки і почуття, не боячись осуду з боку інших учасників(—ць), ведучих та організаторів(—ок).

3 ВІДКРИТІСТЬ ДО РІЗНИХ ТОЧОК ЗОРУ

Враховують і поважають різні точки зору та культурні особливості учасників та учасниць, не нав'язують певних поглядів: учасники та учасниці мають свободу вибору — брати або не брати участі в обговореннях.

4 ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД

Реалізується шляхом максимальної адаптації до потреб, здібностей та особливостей кожного та кожної в групі. Це включає варіативність навчальних траєкторій учасників та учасниць у процесі досягнення планованих результатів навчання.

5 ПРОФЕСІОНАЛІЗМ ПРОВАЙДЕРІВ(—ОК) ГРОМАДЯНСЬКОЇ ОСВІТИ

Готовність самостійно надавати допомогу та підтримку учасникам та учасницям у процесі навчання, а в разі труднощів своєчасно залучати додаткових фахівців(—чинь) або перенаправляти учасників і учасниць для отримання необхідної допомоги та підтримки.

ВАЖЛИВІСТЬ ПРИНЦИПУ

- 1 ДОПОМАГАЄ ЗБЕРЕГТИ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я, ОСОБЛИВО ПІД ЧАС ОБГОВОРЕННЯ СКЛАДНИХ І СПІРНИХ ТЕМ, ЯКІ МОЖУТЬ ВИКЛИКАТИ В УЧАСНИКІВ ТА УЧАСНИЦЬ ТРИВОГУ, СТРЕС АБО ПОЧУТТЯ ПРИГНІЧЕНОСТІ.
- 2 ПІДВИЩУЄ ЕФЕКТИВНІСТЬ НАВЧАННЯ, АДЖЕ В БЕЗПЕЧНІЙ І КОМФОРТНІЙ АТМОСФЕРІ УЧНІ КРАЩЕ ЗАСВОЮЮТЬ ЗМІСТ І МОТИВОВАНІШІ ДО НАВЧАННЯ, А ТАКОЖ ДО ПЕРЕНЕСЕННЯ В РЕАЛЬНЕ ЖИТТЯ ОТРИМАНИХ ЗНАТЬ І ВМІНЬ.
- 3 ДОПОМАГАЄ АДАПТУВАТИСЯ ДО СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ПІСЛЯ НАВЧАННЯ, ОСОБЛИВО ЯКЩО ЗМІСТ НАВЧАННЯ СУПЕРЕЧИТЬ ПОЛІТИЧНИМ, КУЛЬТУРНИМ ЧИ СОЦІАЛЬНИМ ПЕРЕКОНАННЯМ УЧАСНИКІВ ТА УЧАСНИЦЬ АБО ЇХНЬОГО НАЙБЛИЖЧОГО ОТОЧЕННЯ.

УНИКНЕННЯ ПОВТОРНОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ

РОЗПІЗНАВАННЯ ТА УНИКНЕННЯ ТРИГЕРІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ

ОЗНАКИ ТРИГЕРІВ:



ПОВЕДІНКОВІ → СПАЛАХИ ГНІВУ, ПЛАЧ, УНИКНЕННЯ ТЕМ, ПОГІРШЕННЯ УСПІШНОСТІ, ПРОБЛЕМИ З КОНЦЕНТРАЦІЄЮ, ІЗОЛЯЦІЯ.



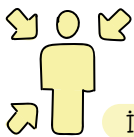
ФІЗИЧНІ → ГОЛОВНІ БОЛІ, БОЛІ В ЖИВОТІ, НАПРУЖЕННЯ В М'ЯЗАХ.



ВЕРБАЛЬНІ → ЗГАДКИ МИНУЛОГО ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ, СТРАХИ.



НЕВЕРБАЛЬНІ → НАПРУГА, ТРЕМТІННЯ, УНИКНЕННЯ ЗОРОВОГО КОНТАКТУ.



ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД

ВРАХОВУЙТЕ ПОТРЕБИ УЧАСНИКІВ ТА УЧАСНИЦЬ, ДАЙТЕ МОЖЛИВІСТЬ ВИБОРУ АКТИВНОСТІ.

ЯК УНИКАТИ ТРИГЕРІВ

ЗМІНА ЗМІСТУ

АНАЛІЗУЙТЕ ТЕМИ НА НАЯВНІСТЬ ТРИГЕРІВ, АДАПТУЙТЕ ЇХ ЗА ПОТРЕБИ. ПІДГОТУЙТЕ ВАРІАНТИ ДЛЯ ТИХ, ХТО ПОЧУВАЄТЬСЯ НЕКОМФОРТНО.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДБОРУ ТЕМ І ФОРМ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ

1 АНАЛІЗ ЧУТЛИВИХ ТЕМ

- ОЦІНЮЙТЕ ЕМОЦІЙНИЙ ВПЛИВ ТЕМ (ВІЙНА, ВТРАТИ, НАСИЛЬСТВО, МІГРАЦІЯ).
- АДАПТУЙТЕ ЗМІСТ, РОБЛЯЧИ АКЦЕНТ НА ПІДТРИМЦІ ТА ПІЗНАВАЛЬНОМУ ІНТЕРЕСІ.

2 ФОКУС НА РЕСУРСАХ

- ОБИРАЙТЕ ТЕМИ, ЩО РОЗВИВАЮТЬ ПОЧУТТЯ КОНТРОЛЮ І ВПЕВНЕНІСТЬ.
- НАВОДЬТЕ ПОЗИТИВНІ ПРИКЛАДИ, УСПІШНІ ІСТОРІЇ.

3 ГНУЧКІСТЬ ФОРМ НАВЧАННЯ

- НАДАВАЙТЕ ВИБІР ФОРМ (ІНДИВІДУАЛЬНА, ГРУПОВА РОБОТА).
- ВИКОРИСТОВУЙТЕ ВІДКРИТЕ СПІЛКУВАННЯ (КОЛА ДІАЛОГУ) ДЛЯ СТВОРЕННЯ ДОВІРИ.
- ВИКОРИСТОВУЙТЕ АЛЬТЕРНАТИВНІ ФОРМИ РОБОТИ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ ЧУТЛИВИХ ТЕМ.
- ЗАСТОСОВУЙТЕ ІГРИ ТА КРЕАТИВНІ ЗАВДАННЯ (МАЛЮНКИ, ТЕАТРАЛЬНІ ПОСТАНОВКИ) ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ.

4 ОРГАНІЗАЦІЯ СЕРЕДОВИЩА БЕЗПЕКИ

- СТВОРЮЙТЕ СТРУКТУРОВАНІ ЗАНЯТТЯ, ЗАЗДАЛЕГІДЬ ІНФОРМУЙТЕ ПРО ПЛАНИ.
- ПІДТРИМУЙТЕ АТМОСФЕРУ ПОВАГИ.

АЛГОРИТМ ЕМОЦІЙНОГО ДІАЛОГУ:



СТВОРЮЙТЕ АТМОСФЕРУ БЕЗПЕКИ ТА ДОВІРИ



ВИКОРИСТОВУЙТЕ АКТИВНЕ ТА ЕМПАТИЧНЕ СЛУХАННЯ (КОНТАКТ ОЧИМА, МІМІКА, ПІДТРИМУВАЛЬНІ ФРАЗИ, ПОВАГА ДО ПАУЗ У РОЗМОВІ)

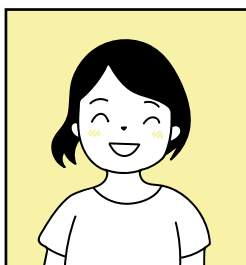


АНАЛІЗУЙТЕ ВЛАСНІ ПОЧУТТЯ ТА РЕАКЦІЇ



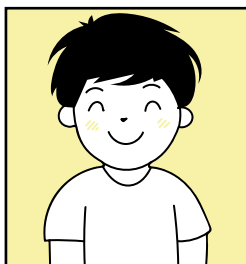
СПОНУКАЙТЕ ВИРАЖЕННЯ ЕМОЦІЙ ШЛЯХОМ ТВОРЧИХ АКТИВНОСТЕЙ

ОБГОВОРЕННЯ СКЛАДНИХ ТЕМ (НА ПРИКЛАДІ ВІЙНИ)



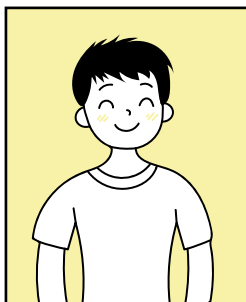
ДОШКІЛЬНЯТА

- ЗАСТОСОВУЙТЕ СПОКІЙНИЙ І ВРІВНОВАЖЕНИЙ ПІДХІД.
- ВИКОРИСТОВУЙТЕ КАЗКИ ТА АЛЕГОРІЇ ДЛЯ ПОЯСНЕННЯ.
- ПІДТВЕРДЖУЙТЕ ГОТОВНІСТЬ ПОГОВОРИТИ, КОЛИ ДИТИНА БУДЕ ДО ЦЬОГО ГОТОВА.



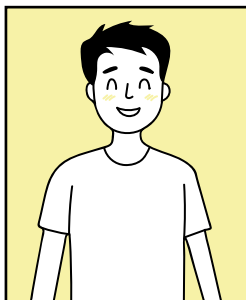
МОЛОДШІ ШКОЛЯРІ

- ДОПОМОЖІТЬ В УПРАВЛІННІ ЕМОЦІЯМИ.
- ВІДПОВІДАЙТЕ ПРОСТО ТА ЗРОЗУМІЛО НА ЗАПИТАННЯ.
- ДІЛІТЬСЯ СВОЇМИ ПОЧУТТЯМИ ТА ЦІКАВТЕСЯ ТОЧКОЮ ЗОРУ ДИТИНИ.



ПІДЛІТКИ

- ОБГОВОРЮЙТЕ НОВИНИ ТА ПОДІЇ, ЯКЩО ІНТЕРЕС ВИЯВЛЕНО.
- НАВЧАЙТЕ ПЕРЕВІРЯТИ ДОСТОВІРНІСТЬ ДЖЕРЕЛ.
- ВІДВЕРТО ВІДПОВІДАЙТЕ ТА ВИЗНАВАЙТЕ, ЩО НЕ НА ВСІ ЗАПИТАННЯ МОЖЕТЕ НАДАТИ ВІДПОВІДЬ.
- ЗАОХОЧУЙТЕ ДО СОЛІДАРНОСТІ ТА ДОПОМОГИ.



ДОРΟΣЛІ

- ДАВАЙТЕ МОЖЛИВІСТЬ ДІЛИТИСЯ ДУМКАМИ ТА ЕМОЦІЯМИ.
- ПІДТРИМУЙТЕ В ПЕРЕВІРЦІ ДЖЕРЕЛ І ФАКТЧЕКІНГУ.
- ОБГОВОРЮЙТЕ СПРИЙНЯТТЯ ПОДІЙ І ПИТАНЬ.
- ЧЕСНІ ВІДПОВІДІ ТА СПІЛЬНЕ ОБГОВОРЕННЯ.
- РОЗ'ЯСНЮЙТЕ ПРО СПОСОБИ ТУРБОТИ ПРО СЕБЕ ТА БЛИЗЬКИХ, ПРО ІНСТРУМЕНТИ САМОДОПОМОГИ.

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА (ППД)

МЕТА ППД → ЗАПОБІГТИ ЗАГОСТРЕННЮ ПРОБЛЕМ І ЇХНЬОГО ПЕРЕХОДУ У ХРОНІЧНУ СТАДІЮ.

СТВОРЕННЯ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ, ЗВ'ЯЗКУ З ІНШИМИ ЛЮДЬМИ, СПОКОЮ І НАДІЇ.

ЗАВДАННЯ ППД

НАДАННЯ ДОСТУПУ ДО СОЦІАЛЬНОЇ, ФІЗИЧНОЇ ТА ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ.

УЗМІЦНЕННЯ ВІРИ У ВЛАСНІ СИЛИ ТА МОЖЛИВІСТЬ ДОПОМОГТИ ТИМ, ХТО ОТОЧУЄ.

ДЛЯ КОГО ПРИЗНАЧЕНА ППД

- ЛЮДИ (ДОРΟΣЛІ ТА ДІТИ), ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ КРИЗОВУ ПОДІЮ.
- БЕЗПОСЕРЕДНЬО ПОСТРАЖДАЛІ, СУПРОВОДЖУЮЧІ ТА СВІДКИ.

ВАЖЛИВО

НЕ НАВ'ЯЗУЙТЕ ДОПОМОГУ ТИМ, ХТО ЇЇ НЕ ХОЧЕ, АЛЕ БУДЬТЕ ПОРУЧ ІЗ ТИМИ, ХТО МОЖЕ ПОТРЕБУВАТИ ПІДТРИМКИ

ПРИНЦИПИ НАДАННЯ ППД

СПОСТЕРІГАТИ:

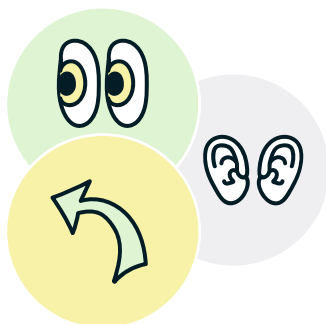
- ОЦІНІТЬ УМОВИ БЕЗПЕКИ. ЯКЩО ВОНИ НЕБЕЗПЕЧНІ, ЗАЛИШАЙТЕСЯ ОСТОРОНЬ І ЗАЛУЧАЙТЕ ЗОВНІШНЮ ДОПОМОГУ;
- ВИЗНАЧТЕ, ХТО ПОТРЕБУЄ ЕКСТРЕНОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ. НАДАВАЙТЕ ДОПОМОГУ ТІЛЬКИ ЗА НАЯВНОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ АБО ПЕРЕНАПРАВЛЯЙТЕ ЛЮДЕЙ У ПУНКТІ ДОПОМОГИ;
- ЗВЕРНІТЬ УВАГУ НА ЛЮДЕЙ ІЗ СИЛЬНИМИ СТРЕСОВИМИ РЕАКЦІЯМИ (АГРЕСІЯ, ШОК, ПРИГНІЧЕНІСТЬ). НАДАВАЙТЕ ПІДТРИМКУ, ДОКИ НЕ ПРИБУДУТЬ ФАХІВЦІ(—ЧИНІ).

СЛУХАТИ:

- ВСТАНОВІТЬ КОНТАКТ: ПРЕДСТАВТЕСЯ, ПОЯСНІТЬ СВОЮ РОЛЬ;
- ПЕРЕКОНАЙТЕСЯ, ЩО ВИ ПЕРЕБУВАЄТЕ У ФІЗИЧНІЙ БЕЗПЕЦІ;
- ПОВІДОМТЕ ПРО КОНФІДЕНЦІЙНІСТЬ;
- ЗАПИТАЙТЕ, ЧИМ ДОПОМОГТИ;
- ВИСЛУХАЙТЕ, ЯКЩО ЛЮДИНА ГОТОВА ГОВОРИТИ. ПІДТВЕРДІТЬ, ЩО БУДЬ—ЯКІ РЕАКЦІЇ НА НЕНОРМАЛЬНУ СИТУАЦІЮ НОРМАЛЬНІ;
- УТОЧНІТЬ, ЧИ Є ХТОСЬ, ХТО МОЖЕ ПРО НЬОГО ПОДБАТИ ПІЗНІШЕ.

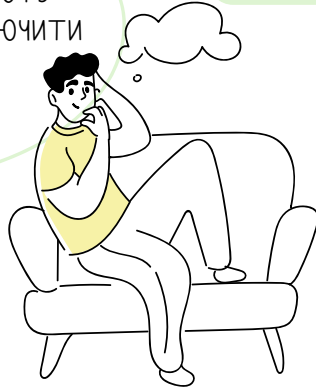
НАПРАВЛЯТИ:

- ДОПОМОЖІТЬ ЗАДОВОЛЬНИТИ БАЗОВІ ПОТРЕБИ (ЖИТЛО, ОДЯГ, ЇЖА, ВОДА);
- ЗАБЕЗПЕЧТЕ ІНФОРМАЦІЮ ПРО ПОДІЮ ТА ДОСТУПНІ СЛУЖБИ ДОПОМОГИ;
- ОРГАНІЗУЙТЕ ЗВ'ЯЗОК ІЗ СІМ'ЄЮ ТА СОЦІАЛЬНУ ПІДТРИМКУ.



ТЕХНІКИ ЗАСПОКОЄННЯ ТА ПІДТРИМКИ В ГРОМАДЯНСЬКІЙ ОСВІТІ

ЦІ МЕТОДИ ДОПОМАГАЮТЬ ЗНЯТИ НАПРУГУ, ПЕРЕКЛЮЧИТИ УВАГУ З ТРИВОЖНИХ ДУМОК НА РЕАЛЬНІСТЬ І ВІДНОВИТИ СПОКІЙ.

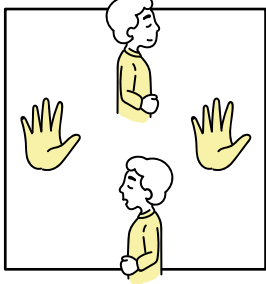


ВІЗУАЛІЗАЦІЯ ПРИЄМНИХ ОБРАЗІВ

ЗРУЧНО СЯДЬТЕ І ПО ХВИЛИНІ УЯВЛЯЙТЕ:

- ЛІТНІЙ ЛУГ ІЗ ЛЕГКИМ ВІТЕРЦЕМ;
- ХМАРИ, ЩО ПЛИВУТЬ НА СВІТАНКУ;
- ГАМАК У ТИХОМУ САДУ;
- УЗБЕРЕЖЖА ВОДОЙМИ ТА ПЛЕСКІТ ХВИЛЬ;
- ЛАСКАВИЙ ДОТИК ДО КОШЕНЯТИ.

1 ПОВІЛЬНО ВДИХНІТЬ І ВИДИХНІТЬ ВПРОДОВЖ 4 СЕКУНД



2 ЗАТРИМАЙТЕ ДИХАННЯ НА 4 СЕКУНДИ

4 ЗАТРИМАЙТЕ ДИХАННЯ НА 4 СЕКУНДИ

ПОВІЛЬНО ВИДИХАЙТЕ ВПРОДОВЖ 4 СЕКУНД

ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА

МОЖНА ДИВИТИСЯ НА ЩОСЬ ПРЯМОКУТНЕ — ДВЕРІ, ВІКНО АБО ТЕЛЕФОН

М'ЯЗОВА РЕЛАКСАЦІЯ

1 СЯДЬТЕ НА СТІЛЕЦЬ



2 СИЛЬНО НАПРУЖТЕ М'ЯЗИ ОБЛИЧЧЯ



РОЗСЛАБТЕСЯ

3 ВИПРЯМІТЬ РУКИ І НАПРУЖТЕ ІХ



РОЗСЛАБТЕСЯ

4 НАПРУЖТЕ РУКИ І ГРУДНУ КЛІТКУ



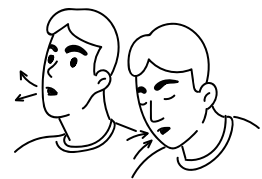
РОЗСЛАБТЕСЯ

5 ПРОСТЯГНІТЬ І НАПРУЖТЕ НОГИ, СТУПНІ І ПАЛЬЦІ



РОЗСЛАБТЕСЯ

6 ГЛИБОКО ВДИХНІТЬ І ВИДИХНІТЬ



ПОВНІСТЮ РОЗСЛАБТЕСЯ

ЗАЗЕМЛЕННЯ

НАЗВІТЬ:



5 П'ЯТЬ РЕЧЕЙ,
ЩО ВАС
ОТОЧУЮТЬ



4 ЧОТИРИ РЕЧІ,
ДО ЯКИХ
ВИ МОЖЕТЕ
ДОТОРКНУТИСЯ



3 ТРИ РЕЧІ,
ЯКІ ВИ
МОЖЕТЕ
ПОЧУТИ



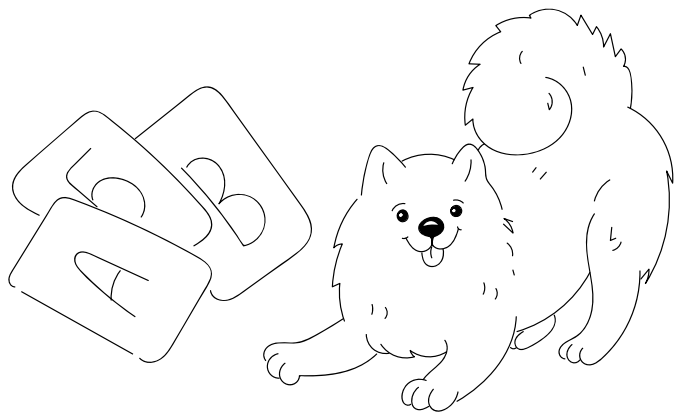
2 ДВІ РЕЧІ,
АРОМАТ ЯКИХ
ВИ МОЖЕТЕ
ВІДЧУТИ



1 ОДНУ РІЧ,
ЯКУ ВИ МОЖЕТЕ
СПРОБУВАТИ
НА СМАК

КОГНІТИВНІ ТЕХНІКИ ДЛЯ ВІДВОЛІКАННЯ

ОБИРАЙТЕ КАТЕГОРІЮ (КОЛІР, ТВАРИНИ ТОЩО)
І ПЕРЕРАХОВУЙТЕ ЩОНАЙМЕНШЕ 10 ОБ'ЄКТІВ
ІЗ ЦІЄЇ КАТЕГОРІЇ.
ВАРІАЦІЯ — НАЗИВАЙТЕ ОБ'ЄКТИ
ЗА АЛФАВІТОМ (А, Б, В...).



ШУКАЙТЕ В КІМНАТІ ПРЕДМЕТИ ПЕВНОЇ ФОРМИ
АБО КОЛЬОРУ (НАПРИКЛАД, УСІ ЗЕЛЕНІ
ПРЕДМЕТИ).

РЕГУЛЯРНА ПРАКТИКА ЦИХ ТЕХНІК ДАЄ НАЙКРАЩІ РЕЗУЛЬТАТИ.
ДЕЯКІ ТЕХНІКИ МОЖНА ПРОПОНУВАТИ ЯК ЕНЕРДЖАЙЗЕРИ
ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНИХ ЗАХОДІВ.

ВИГОРАННЯ У ПРОВАЙДЕРІВ І ПРОВАЙДЕРОК ГРОМАДЯНСЬКОЇ ОСВІТИ

РОБОТА В ГРОМАДЯНСЬКІЙ ОСВІТІ З ЛЮДЬМИ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМУ, Є ЕМОЦІЙНО ТА ПСИХОЛОГІЧНО НАПРУЖЕНОЮ І МОЖЕ СПРИЧИНИТИ ВИГОРАННЯ.



ВИГОРАННЯ

ЦЕ СТАН ФІЗИЧНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ, СПРИЧИНЕНИЙ ТРИВАЛИМ СТРЕСОМ І ВІДЧУТТЯМ ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ.



ПРИЧИНИ ВИГОРАННЯ У ПРОВАЙДЕРІВ(—ОК) ГРОМАДЯНСЬКОЇ ОСВІТИ

- ЕМОЦІЙНА ЗАЛУЧЕНІСТЬ;
- ПОСТІЙНИЙ КОНТРОЛЬ СИТУАЦІЇ ТА СВОЇХ РЕАКЦІЙ;
- ЗАВИЩЕНІ ОЧІКУВАННЯ І ВИСОКИЙ РІВЕНЬ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ;
- ВІДСУТНІСТЬ ПІДТРИМКИ ТА РЕСУРСІВ.



РАННІ ОЗНАКИ ВИГОРАННЯ, НА ЯКІ ВАРТО ЗВЕРНУТИ УВАГУ



- ПОСТІЙНА ВТОМА, НАВІТЬ ПІСЛЯ ВІДПОЧИНКУ;
- ВТРАТА ІНТЕРЕСУ АБО МОТИВАЦІЇ ДО РОБОТИ;
- ДРАТІВЛИВІСТЬ І ПІДВИЩЕНА ЕМОЦІЙНА РЕАКЦІЯ;
- ЗНИЖЕННЯ ПРОДУКТИВНОСТІ ТА ВІДЧУТТЯ МАРНОСТІ СВОЄЇ РОБОТИ;
- БАЖАННЯ ДИСТАНЦІЮВАТИСЯ ВІД УЧАСНИКІВ / УЧАСНИЦЬ І КОЛЕГ / КОЛЕЖАНОК.

ЯК УНИКНУТИ ВИГОРАННЯ, ЗБЕРІГАЮЧИ ВЛАСНИЙ ПСИХІЧНИЙ БАЛАНС

РОЗВИТОК НАВИЧОК САМОРЕФЛЕКСІЇ ТА УСВІДОМЛЕНOSTІ

УСВІДОМЛЕНІСТЬ І РЕГУЛЯРНА РЕФЛЕКСІЯ ДОПОМАГАЮТЬ ВІДСТЕЖУВАТИ ВЛАСНІ ЕМОЦІЇ ТА СТАНИ (ЩОДЕННИК, ВИДІЛЕННЯ ЧАСУ ДЛЯ ЩОДЕННОГО АНАЛІЗУ ДУМОК ТА ЕМОЦІЙ).

ЗАХИСТ ОСОБИСТІХ КОРДОНІВ

ЧІТКІ ОСОБИСТІ КОРДОНИ ДОПОМАГАЮТЬ УНИКНУТИ ПЕРЕНЕСЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ УЧАСНИКІВ І УЧАСНИЦЬ НА СЕБЕ.

РЕГУЛЯРНИЙ ВІДПОЧИНОК І ВІДНОВЛЕННЯ

ФІЗИЧНИЙ І ПСИХІЧНИЙ ВІДПОЧИНОК ВАЖЛИВІ ДЛЯ ПІДТРИМАННЯ БАЛАНСУ. ДЛЯ ЦЬОГО МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ ВПРАВИ НА ДИХАННЯ, МЕДИТАЦІЮ, ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ.

ПІДТРИМКА КОЛЕКТИВУ, ІНТЕРВІЗІЯ ТА/АБО СУПЕРВІЗІЯ

РОБОТА З СУПЕРВІЗОРОМ АБО УЧАСТЬ У ГРУПАХ ПІДТРИМКИ ДОПОМАГАЮТЬ ЗНИЗИТИ ЕМОЦІЙНЕ НАПРУЖЕННЯ, УМОЖЛИВЛЮЮЧИ ОБГОВОРЕННЯ СКЛАДНИХ СИТУАЦІЙ ІЗ КОЛЕГАМИ ТА ОТРИМАННЯ ОБ'ЄКТИВНОГО ПОГЛЯДУ.

ФОКУСУВАННЯ НА ДОСЯГНЕННЯХ, А НЕ НА ТРУДНОЩАХ

ВИЗНАННЯ ВЛАСНИХ УСПІХІВ (НАПРИКЛАД, У ЩОДЕННИКУ ДОСЯГНЕНЬ), ДОПОМАГАЄ ПОБАЧИТИ ПОЗИТИВНІ РЕЗУЛЬТАТИ СВОЄЇ РОБОТИ І НЕ ЗАЦИКЛЮВАТИСЯ НА ТРУДНОЩАХ.

ТУРБОТА ПРО СВОЄ ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я

ПІДТРИМКА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я — ВАЖЛИВА ЧАСТИНА ПРОФІЛАКТИКИ ВИГОРАННЯ. РЕГУЛЯРНІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ, ЗДОРОВИЙ СОН І ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЗМІЦНЮЮТЬ СТІЙКІСТЬ ДО СТРЕСУ І ПІДВИЩУЮТЬ РІВЕНЬ ЕНЕРГІЇ.

УСВІДОМЛЕНА РОБОТА З ЕМОЦІЙНИМИ РЕАКЦІЯМИ

ЯКЩО ТЕМА ВИКЛИКАЄ СИЛЬНИЙ ЕМОЦІЙНИЙ ВІДГУК, НАМАГАЙТЕСЯ БРАТИ НЕВЕЛИКІ ПЕРЕРВИ І ПРАКТИКУВАТИ ТЕХНІКИ СТАБІЛІЗАЦІЇ, НАПРИКЛАД, ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ.