



democratic
initiatives
incubator



Mobile Academy of
Citizenship Education



CIVIL
SOCIETY
COOPERATION



Bundeszentrale für
politische Bildung



Federal Foreign Office

ПРИМЕНЕНИЕ ПОДХОДА, ИНФОРМИРОВАННОГО О ТРАВМЕ, В ГРАЖДАНСКОМ ОБРАЗОВАНИИ



ГРАФИЧЕСКОЕ
ПОСОБИЕ

ПЕРЕВОД С ОФИЦИАЛЬНОГО ИЗДАНИЯ НА УКРАИНСКОМ ЯЗЫКЕ С РАЗРЕШЕНИЯ
ОО «ИНКУБАТОР ДЕМОКРАТИЧЕСКИХ ИНИЦИАТИВ»

ГРАФИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Боярский Назарий Федорович,
Мельник Ольга Александровна,
Никанович Виталий Николаевич,
Кобзева Ирина Николаевна

ПРИМЕНЕНИЕ ПОДХОДА, ИНФОРМИРОВАННОГО О ТРАВМЕ, В ГРАЖДАНСКОМ ОБРАЗОВАНИИ

Редактор Назарий Боярский
Корректорка Мирослава Косар
Дизайн и рисунки Виктория Мележик

Пособие подготовлено в рамках проекта
«Применение подхода, информированного о травме, в гражданском образовании»,
разработанного и реализуемого консорциумом экспертов и эксперток
Восточноевропейской ассоциации гражданского образования при поддержке
Федерального агентства по гражданскому образованию (врь)
и на средства Федерального министерства иностранных дел Германии

Проект координирует общественная организация
«Инкубатор демократических инициатив» (Украина)

Б86 Боярский Н. Ф. Применение подхода, информированного о травме, в гражданском образовании:
графическое пособие / Н. Ф. Боярский, О. А. Мельник, В. Н. Никанович, И. Н. Кобзева — Харьков:
Издательство «АССА», 2024 — 18 с.

ISBN 978—617—8131—01—2

В графическом пособии в наглядной форме представлены основные аспекты подхода, информированного о травме, в гражданском образовании. Приведены определения стресса, травматического события и психологической травмы. Рассмотрено влияние травмы на образовательный процесс и внедрение принципа «Не навреди» в гражданском образовании. Освещены техники первой психологической помощи, которые могут использоваться в гражданском образовательном процессе. Также уделено внимание вопросу противодействия выгоранию у провайдеров и провайдерок гражданского образования.

Издание предназначено для работников гражданского образования и пригодится тем, кто работает с людьми, имеющими травматический опыт, с целью содействия интеграции этих групп в общество.

УДК 37.013.78 : 159.944.4

СОДЕРЖАНИЕ

ПОНИМАНИЕ ПОДХОДА, ИНФОРМИРОВАННОГО О ТРАВМЕ, И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ В ГРАЖДАНСКОМ ОБРАЗОВАНИИ	4
СТРЕСС, ТРАВМАТИЧЕСКОЕ СОБЫТИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА	5
КАК ТРАВМА ВЛИЯЕТ НА УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС В ГРАЖДАНСКОМ ОБРАЗОВАНИИ	6
САЛЮТОГЕННЫЙ ПОДХОД И ВОССТАНОВЛЕНИЕ РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ	8
СОЗДАНИЕ БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ	9
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ УЧАСТНИКОВ И УЧАСТНИЦ	10
ПРИНЦИП «НЕ НАВРЕДИ» В ГРАЖДАНСКОМ ОБРАЗОВАНИИ	12
ИЗБЕГАНИЕ ПОВТОРНОЙ ТРАВМАТИЗАЦИИ	13
ПЕРВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ	15
ТЕХНИКИ УСПОКОЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ В ГРАЖДАНСКОМ ОБРАЗОВАНИИ	16
ВЫГОРАНИЕ У ПРОВАЙДЕРОВ ГРАЖДАНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ	18

ПОНИМАНИЕ ПОДХОДА, ИНФОРМИРОВАННОГО О ТРАВМЕ, И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ В ГРАЖДАНСКОМ ОБРАЗОВАНИИ

ПОДХОД, ИНФОРМИРОВАННЫЙ О ТРАВМЕ

МЕТОД РАБОТЫ В РАЗЛИЧНЫХ СФЕРАХ (В ЧАСТНОСТИ ОБРАЗОВАНИЯ, ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ, ПСИХОЛОГИИ, ПРАВЕ), КОТОРЫЙ УЧИТЫВАЕТ ВЛИЯНИЕ ТРАВМАТИЧЕСКИХ СОБЫТИЙ НА ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ПОВЕДЕНИЕ.



ОСНОВНАЯ ИДЕЯ

МНОГие ЛЮДИ МОГУТ ИМЕТЬ ОПЫТ ТРАВМАТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ (НАПРИМЕР, ВОЙНА, НАСИЛИЕ, ВЫНУЖДЕННАЯ МИГРАЦИЯ, ОПЫТ ДИСКРИМИНАЦИИ, ПОТЕРИ), И ЭТО МОЖЕТ СУЩЕСТВЕННО ПОВЛИЯТЬ НА ИХ ПСИХИЧЕСКОЕ, ФИЗИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ.

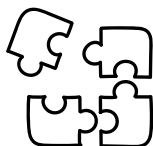
ПРИМЕНЯТЬ ПОДХОД, ИНФОРМИРОВАННЫЙ О ТРАВМЕ, В ГРАЖДАНСКОМ ОБРАЗОВАНИИ ОЗНАЧАЕТ:

- 1 ПРИЗНАВАТЬ, ЧТО ПЕРЕЖИТЫЙ ЧЕЛОВЕКОМ В ПРОШЛОМ ТРАВМАТИЧЕСКИЙ ОПЫТ МОЖЕТ ИМЕТЬ ВЛИЯНИЕ НА ЕГО СПОСОБНОСТЬ К ОБУЧЕНИЮ, В ЧАСТНОСТИ НА СПОСОБНОСТЬ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ И РАЗВИВАТЬ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.

ВАЖНО ЛУЧШЕ ПОДДЕРЖИВАТЬ СВОИХ УЧАСТНИКОВ И СОЗДАВАТЬ БЛАГОПРИЯТНУЮ СРЕДУ
- 2 ОСОЗНАННО ПОДХОДИТЬ К ТОМУ, ЧТО ТЕМАТИКА ГРАЖДАНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ПОВТОРНОЙ ТРАВМАТИЗАЦИИ, ТО ЕСТЬ СИТУАЦИЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВЫЗВАТЬ У ЛЮДЕЙ ПОВТОРНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ МЫСЛЕЙ, ЧУВСТВ ИЛИ ОЩУЩЕНИЙ, СВЯЗАННЫХ С ТРАВМАТИЧЕСКИМИ СОБЫТИЯМИ В ПРОШЛОМ.

ВАЖНО ЧУВСТВИТЕЛЬНО ПЛАНИРОВАТЬ УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС, ВЫБОР ТЕМ И МАТЕРИАЛОВ
- 3 ОСОЗНАВАТЬ, ЧТО ПРОВАЙДЕРЫ ГРАЖДАНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТАКЖЕ МОГУТ ИМЕТЬ ТРАВМАТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ИЛИ ИСПЫТЫВАТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ, ЧТО ВЛИЯЕТ НА ИХ СПОСОБНОСТЬ ОКАЗЫВАТЬ ПОДДЕРЖКУ И ВЕСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС.

ВАЖНО ОБЕСПЕЧИТЬ ПОДДЕРЖКУ И СПОСОБСТВОВАТЬ ЗДОРОВОЙ РАБОЧЕЙ СРЕДЕ, ЧТО ПОМОЖЕТ ЭФФЕКТИВНЕЕ РАБОТАТЬ С ТРАВМИРОВАННЫМИ УЧАСТНИКАМИ



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОДХОДА

- > БЕЗОПАСНОСТЬ УСЛОВИЙ ПРОВЕДЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ АКТИВНОСТЕЙ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
- > ДОВЕРИЕ СРЕДИ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И ПРОЗРАЧНОСТЬ В ПРИНЯТИИ РЕШЕНИЙ
- > ПОДДЕРЖКА И СОТРУДНИЧЕСТВО МЕЖДУ ВСЕМИ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
- > ИНФОРМИРОВАННОСТЬ О ТОМ КАК ОРГАНИЗОВАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС
- > ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ПОВТОРНОЙ ТРАВМАТИЗАЦИИ, ВКЛЮЧАЯ ИНФОРМИРОВАННОСТЬ О ВОЗМОЖНЫХ «ТРИГГЕРАХ» ВО ВРЕМЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
- > КУЛЬТУРНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ И УВАЖЕНИЕ К РАЗНООБРАЗИЮ
- > ПРИЗНАНИЕ ВЛИЯНИЯ ТРАВМЫ НА РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО УЧИТЫВАНИЕ НА ВСЕХ УРОВНЯХ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

СТРЕСС, ТРАВМАТИЧЕСКОЕ СОБЫТИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА

СТРЕСС

НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА НА РАЗДРАЖИТЕЛИ, ПРЕВЫШАЮЩИЕ НОРМУ.

ЭТО ЗАЩИТНАЯ РЕАКЦИЯ, ПРОЯВЛЯЮЩАЯСЯ



ПСИХИЧЕСКИ



ФИЗИЧЕСКИ



ЭМОЦИОНАЛЬНО

ПОЗВОЛЯЮЩАЯ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ИЗМЕНЕНИЯМ.



РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА НА СТРЕСС:



СТАДИЯ ТРЕВОГИ
(НЕСКОЛЬКО МИНУТ)

МОБИЛИЗАЦИЯ ЗАЩИТНЫХ СИСТЕМ ДЛЯ АДАПТАЦИИ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ



СТАДИЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ
(ОТ ЧАСОВ ДО СУТОК)

ПОИСК РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ, ВОССТАНОВЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯ



СТАДИЯ ИСТОЩЕНИЯ

ИСЧЕРПАНИЕ РЕСУРСОВ ОРГАНИЗМА, ЧТО ПРИВОДИТ К РАССТРОЙСТВАМ И ЗАБОЛЕВАНИЯМ

ТРАВМАТИЧЕСКОЕ СОБЫТИЕ

ВНЕЗАПНОЕ СОБЫТИЕ, СОЗДАЮЩЕЕ ОЩУЩЕНИЕ УГРОЗЫ ДЛЯ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ. ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ БЫТЬ КАК УЧАСТНИКОМ, ТАК И СВИДЕТЕЛЕМ ТАКОГО СОБЫТИЯ. УГРОЗА МОЖЕТ БЫТЬ КАК РЕАЛЬНОЙ, ТАК И ТОЛЬКО ВОСПРИНИМАТЬСЯ ТАКОЙ ЧЕЛОВЕКОМ.

ОСОБЕННОСТИ ТРАВМАТИЧЕСКОГО СОБЫТИЯ:

- ВНЕЗАПНОСТЬ
- ОТСУТСТВИЕ ПОХОЖЕГО ОПЫТА
- НЕДОСТАТОК КОНТРОЛЯ
- ГОРЕ И УТРАТА
- МОРАЛЬНАЯ НЕУВЕРЕННОСТЬ
- МАСШТАБ РАЗРУШЕНИЙ
- ПОСТОЯННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ НА ТРАГИЧЕСКОЕ СОБЫТИЕ, ПРИ КОТОРОЙ ЧЕЛОВЕК ЧУВСТВУЕТ НЕСПОСОБНОСТЬ СПРАВИТЬСЯ С СИТУАЦИЕЙ

Я НЕ ЗНАЮ, КАК ЭТО ПЕРЕЖИТЬ

ФРАЗЫ, ОТРАЖАЮЩИЕ ТРАВМУ

МНЕ НИЧЕГО НЕ ИНТЕРЕСНО

Я ПОСТОЯННО ДУМАЮ О СЛУЧИВШЕМСЯ

ФАЗЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАКЦИИ НА ТРАВМУ



ШОК: КРАТКОВРЕМЕННАЯ ЗАЩИТНАЯ РЕАКЦИЯ



ВЫРАЖЕННЫЕ ЭМОЦИИ: СТРАХ, ТРЕВОГА, ГНЕВ, ОБВИНЕНИЯ



НОРМАЛЬНОЕ РЕАГИРОВАНИЕ: ПРИНЯТИЕ И АДАПТАЦИЯ



ФИКСАЦИЯ НА ТРАВМЕ: ПЕРЕХОД В ХРОНИЧЕСКУЮ ФОРМУ

ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРАВМ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ:

- **ВТОРИЧНАЯ ТРАВМА/ВИКАРНАЯ ТРАВМА/ТРАВМА СВИДЕТЕЛЯ:** РЕАКЦИЯ НА СОБЫТИЕ, ПРОИСШЕДШЕЕ С ДРУГИМ ЧЕЛОВЕКОМ.
- **ХРОНИЧЕСКАЯ ТРАВМА:** ДЛИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НЕГАТИВНЫХ ФАКТОРОВ (ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ В СЕМЬЕ, ТРАВЛЯ В ШКОЛЕ, ЗАТЯЖНАЯ БОЛЕЗНЬ).
- **ОСТРАЯ ТРАВМА:** РЕАКЦИЯ НА ОДНО ВЫРАЖЕННОЕ СТРЕССОВОЕ ИЛИ НЕГАТИВНОЕ СОБЫТИЕ (КРАЖА, НАПАДЕНИЕ СОБАКИ).
- **ШОКОВАЯ ТРАВМА:** УГРОЗА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЮ (СТИХИЙНЫЕ БЕДСТВИЯ, АВАРИИ, ПОХИЩЕНИЕ).

ТИПЫ ТРАВМ:



ИНДИВИДУАЛЬНАЯ: ГЛУБОКО ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ, ВЫЗЫВАЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ.



КОЛЛЕКТИВНАЯ: ЗАТРАГИВАЕТ БОЛЬШИЕ ГРУППЫ И ПЕРЕДАЕТСЯ ЧЕРЕЗ ПОКОЛЕНИЯ.



ИСТОРИЧЕСКАЯ ТРАВМА: ПЕРЕЖИВАЕТСЯ КУЛЬТУРНОЙ ГРУППОЙ С ИСТОРИЕЙ УГНЕТЕНИЯ.



ТРАВМА ПОКОЛЕНИЯ: ПЕРЕДАЕТСЯ В СЕМЬЕ ИЗ ПОКОЛЕНИЯ В ПОКОЛЕНИЕ И ОБЩЕСТВЕ.

КАК ТРАВМА ВЛИЯЕТ НА УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС В ГРАЖДАНСКОМ ОБРАЗОВАНИИ

6–10 ЛЕТ

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

РЕЧЕВЫЕ НАРУШЕНИЯ (ЗАИКАНИЕ, ОСТАНОВКА), ОТСУТСТВИЕ АКТИВНОСТИ ИЛИ ГИПЕРАКТИВНОСТЬ, НАРУШЕНИЕ НЕВЕРБАЛЬНОЙ КОММУНИКАЦИИ, ПЛАЧ, ТРЕМОР, СТУПОР, ЭНУРЕЗ, ПОВЫШЕННОЕ ПОТООТДЕЛЕНИЕ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ВСПЛЕСКИ, ВЫРАЖЕННАЯ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ, ТРЕВОЖНОСТЬ, ЗЛОБА, ПОВЫШЕННОЕ ЧУВСТВО СТРАХА ЗА СЕБЯ, БЛИЗКИХ, ЗА СТРАНУ

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

ЗАМКНУТОСТЬ, ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИИ (ФИЗИЧЕСКАЯ И ВЕРБАЛЬНАЯ); НАРУШЕНИИ ВЗАИМОСВЯЗИ С СОЦИУМОМ; ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ СИТУАЦИИ; ПРОЯВЛЕНИЯ ЖЕСТОКОСТИ В ИГРЕ; ПОИСК БЕЗОПАСНОГО ПРОСТРАНСТВА (ЗАЛЕЗАЕТ ПОД ПАРТУ, СТОЛ, ПРЯЧЕТСЯ У ШКАФА И Т.П.); ТРУДНО «ОТОРВАТЬ» ОТ МАТЕРИ / ОТЦА; ОТКАЗ ОТ ИГР ИЛИ ПРОВЕДЕНИЕ ОДНОЙ И ТОЙ ЖЕ ИГРЫ; РАССКАЗЫ О ЧАСТЫХ КОШМАРАХ

МЛАДШИЕ ШКОЛЬНИКИ МОГУТ НЕ В ПОЛНОЙ МЕРЕ ПОНИМАТЬ СУТЬ ТРАВМАТИЧЕСКИХ СОБЫТИЙ, ЯВЛЕНИЕ СМЕРТИ. ОНИ ПРИБЕГАЮТ К «МАГИЧЕСКИМ ОБЪЯСНЕНИЯМ» ПРИЧИННО—СЛЕДСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ. В ОБЩЕНИИ ПРЕОБЛАДАЮТ ОДНОЗНАЧНЫЕ (ПРОСТЫЕ) ОТВЕТЫ

КОГНИТИВНЫЕ РЕАКЦИИ

НАРУШЕНИЕ ВНИМАНИЯ, ПАМЯТИ (ЧАСТО ПЕРЕСПРАШИВАЮТ ЗАДАЧИ НА УРОКЕ; НЕ ПОМНЯТ, КАКОЕ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ И Т.Д.) И МЫСЛЕННЫХ ОПЕРАЦИЙ, СНИЖЕНИЕ УЧЕБНОЙ УСПЕВАЕМОСТИ, НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ И ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

ПОДРОСТКИ 11–14 ЛЕТ

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

РЕЧЕВЫЕ НАРУШЕНИЯ (ЗАИКАНИЕ, ОСТАНОВКА), ОТСУТСТВИЕ АКТИВНОСТИ ИЛИ ГИПЕРАКТИВНОСТЬ, ПЛАЧ, ТРЕМОР, СТУПОР, ЭНУРЕЗ, ПОВЫШЕННОЕ ПОТООТДЕЛЕНИЕ, РАССТРОЙСТВА СНА, АППЕТИТА; ПРОБЛЕМЫ СОМАТИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА (ФИЗИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СТРЕССОМ)

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ

ПОВЫШЕННАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ВСПЛЕСКИ, ВЫРАЖЕННАЯ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ, ЧУВСТВО И ДЕМОНСТРАЦИЯ СТРАХА; САМООБВИНЕНИЕ И ЧУВСТВО ВИНЫ

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

ПОИСК ОТВЕТОВ НА ВОПРОС: «МАМА, ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО?», «КОГДА ЭТО ВСЕ ЗАКОНЧИТСЯ?»; ПОТРЕБНОСТЬ В ЗАЩИТЕ; РЕЗКОЕ ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ; ОЖИДАНИЕ ПОДДЕРЖКИ ОТ ВЗРОСЛОГО; ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ СИТУАЦИИ; ЗАМКНУТОСТЬ; УЕДИНЕНИЕ; ПОВЫШЕННАЯ АГРЕССИВНОСТЬ (НАЦЕЛЕННАЯ НА ЛЮДЕЙ ИЛИ ПРЕДМЕТЫ); ПОГРУЖЕНИЕ В СВОЙ МИР; КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ (АГРЕССИВНЫЕ ИГРЫ); КОПИРОВАНИЕ ПОВЕДЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ, МАНЕРЫ ОБЩЕНИЯ; ПОЯВЛЕНИЕ КОМПЛЕКСА «Я – ПЛОХОЙ И ЭТО ЗАСЛУЖИЛ»; ОТСТРАНЕННОСТЬ, ИЗБЕГАНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ КОНТАКТОВ; ПОСТОЯННОЕ ПОВТОРЕНИЕ РАЗГОВОРОВ О ТРАВМИРУЮЩЕМ СОБЫТИИ; НЕГОТОВНОСТЬ ИЛИ НЕЖЕЛАНИЕ ПОСЕЩАТЬ ШКОЛУ; АУТОАГРЕССИЯ

КОГНИТИВНЫЕ РЕАКЦИИ

ЗАТОРМОЖЕННОСТЬ В ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЕ; ЗАДАЮТ ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВОПРОСОВ; ПРОБЛЕМЫ С ПАМЯТЬЮ И КОНЦЕНТРАЦИЕЙ ВНИМАНИЯ,

ПОДРОСТКИ 15—17 ЛЕТ

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

ЗАМИРАНИЕ, ПЛАЧ, ТРЕМОР, СТУПОР, ЭНУРЕЗ, ПОВЫШЕННОЕ ПОТООТДЕЛЕНИЕ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ

СТРАХ ОСТАВАТЬСЯ НАЕДИНЕ; ГЛУБОКОЕ ЧУВСТВО И ПЕРЕЖИВАНИЕ ГОРЯ; ЧУВСТВО СТЫДА ИЛИ ВИНЫ ЗА ТО, ЧТО НЕ УДАЛОСЬ ИЛИ НЕ БЫЛО ВОЗМОЖНОСТИ ПОМОЧЬ СЕБЕ И ДРУГИМ; РЕАКЦИЯ ОТРИЦАНИЯ.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

БУРНЫЕ РЕАКЦИИ: ЗАМЫКАНИЕ В СЕБЕ ИЛИ ЖАЛОСТЬ К СЕБЕ; ИЗБЕГАНИЕ КОНТАКТОВ, АГРЕССИЯ; ГРУППИРОВКА С РОВЕСНИКАМИ, ЧТОБЫ НЕ БЫТЬ В ОДИНОЧЕСТВЕ; ПОИСК ВИНОВОГО (НАПРИМЕР, ОБВИНЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ – «КАК ВЫ ЭТО ДОПУСТИЛИ?»); АГРЕССИВНОСТЬ: УХОД В ДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ (УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ, ТАБАКА, НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ); ЖЕЛАНИЕ ВЫДЕЛИТЬСЯ; ЖЕЛАНИЕ БЫТЬ ГЕРОЕМ (СТЯНУТСЯ В МЕСТА ОПАСНОСТИ, ЧТОБЫ РЕАЛИЗОВАТЬ СЕБЯ), ПРОВОЦИРУЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ (ТРОЛЛИНГ); РОСТ ПРОЯВЛЕНИЙ РИСКОВАННОГО ИЛИ САМОДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ; ОЩУЩЕНИЕ БЕСПОМОЩНОСТИ И БЕЗНАДЕЖНОСТИ ПО ПОВОДУ НАСТОЯЩЕГО И БУДУЩЕГО

КОГНИТИВНЫЕ РЕАКЦИИ

ЗАТОРМОЖЕННОСТЬ В ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЕ; РЕБЕНОК ЗАДАЕТ РОДИТЕЛЯМ ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВОПРОСОВ; ПРОБЛЕМЫ С ПАМЯТЬЮ И КОНЦЕНТРАЦИЕЙ ВНИМАНИЯ; СНИЖЕНИЕ ОБУЧАЮЩЕЙ УСПЕВАЕМОСТИ

ВЗРОСЛЫЕ

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

ФИЗИЧЕСКАЯ СЛАБОСТЬ И ПРОЯВЛЕНИЯ БЕСПРИЧИННОЙ УСТАЛОСТИ, ЧАСТЫЕ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, ПРОБЛЕМЫ ЖЕЛУДОЧНО—КИШЕЧНОГО ТРАКТА, СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА ИЛИ ПОСТОЯННОЕ ЧУВСТВО ГОЛОДА

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ

ЧУВСТВО РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТИ И ПОДАВЛЕННОСТИ, ПОВЫШЕННАЯ ВОЗБУДИМОСТЬ И УЯЗВИМОСТЬ, СЛЕЗЛИВОСТЬ, ПЕССИМИЗМ, ПОТЕРЯ ЧУВСТВА ЮМОРА, ЖАЛОСТЬ К СЕБЕ, ПОТЕРЯ СМЫСЛОВ, ОТСУТСТВИЕ ИНТЕРЕСА К ОКРУЖАЮЩИМ, ДЕПРЕССИЯ

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ, СНИЖЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, НЕВОЗМОЖНОСТЬ РАССЛАБИТЬСЯ И ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ ПРОБЛЕМ, СУЕТЛИВОСТЬ, ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ И ПОТЕРЯ ДОВЕРИЯ К ОКРУЖАЮЩИМ, НАВЯЗЧИВЫЕ ПРИВЫЧКИ

КОГНИТИВНЫЕ РЕАКЦИИ

НЕВОЗМОЖНОСТЬ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА РАБОТЕ, ПРОБЛЕМЫ С ПАМЯТЬЮ, СНИЖЕНИЕ СКОРОСТИ МЫСЛИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА, ЧАСТЫЕ ОШИБКИ, ОБЕСЦЕНИВАНИЕ СВОЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ДОСТИЖЕНИЙ



САЛЮТОГЕННЫЙ ПОДХОД И ВОССТАНОВЛЕНИЕ РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ

САЛЮТОГЕННЫЙ ПОДХОД

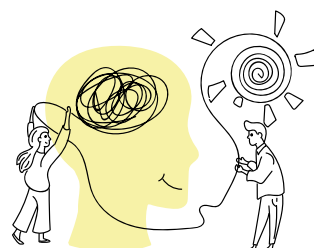
ЭТО ПРИНЦИП ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОПОРОЙ НА ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА, ПОДВЕРГШЕГОСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ ТРАВМАТИЧЕСКОГО СОБЫТИЯ, И ФОКУСИРОВКОЙ ВНИМАНИЯ/ОРИЕНТАЦИЕЙ НА ПУТИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ ТРАВМАТИЧЕСКОГО СОБЫТИЯ, ПОДДЕРЖАНИЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ И ОБРАЩЕНИЯ К РЕСУРСАМ ЧЕЛОВЕКА.

ЧТО С ТОБОЙ ТАК?



ОСНОВА САЛЮТОГЕННОГО ПОДХОДА

ПОМОЧЬ УЧАСТНИКАМ ПРОГРАММ ГРАЖДАНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ РАЗВИВАТЬ РЕСУРСЫ И НАВЫКИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ИХ БЛАГОПОЛУЧИЮ И АКТИВНОМУ ГРАЖДАНСКОМУ УЧАСТИЮ, ДАЖЕ В СЛОЖНЫХ ИЛИ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ.



РЕСУРСНАЯ МОДЕЛЬ BASIC PH

МОДЕЛЬ, ПРЕДЛОЖЕННАЯ ИЗРАИЛЬСКИМ ПСИХОЛОГОМ, ТРАВМАТЕРАПЕВТОМ МУЛИ ЛАХАД ОСНОВЫВАЕТСЯ НА ПРИЗНАНИИ СПОСОБНОСТИ ЛИЧНОСТИ ПРОТИВОСТОЯТЬ КРИЗИСАМ, СОХРАНЯТЬ СОБСТВЕННОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ.

ПРИМЕРЫ

BELIEF (ВЕРА):

B

ФИЛОСОФИЯ ЖИЗНИ, ВЕРОВАНИЯ, МОРАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ, МИССИЯ.

- ДЕБАТЫ, ДИСКУССИИ И ОБМЕН МНЕНИЯМИ НА ТЕМЫ ПРАВ ЧЕЛОВЕКА, ДЕМОКРАТИИ И ГРАЖДАНСКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ
- СОЗДАНИЯ СИМВОЛА И РИТУАЛОВ ГРУППЫ
- ИСТОРИИ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ПРЕОДОЛЕЛИ ТРУДНОСТИ

AFFECT (ВЛИЯТЬ, ВОЛНОВАТЬ, АФФЕКТ):

A

ЧУВСТВА, ЭМОЦИИ.

- РОЛЕВЫЕ ИГРЫ И СИМУЛЯЦИИ
- ПОСЕЩЕНИЕ МЕМОРИАЛОВ
- РЕФЛЕКСИЯ (НАПРИМЕР, В ГРУППАХ) В КОНЦЕ ДНЯ
- ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКАМ САМОРЕГУЛЯЦИИ

SOCIAL SUPPORT (СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА):

S

ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ, СЕМЬЯ, ДРУЗЬЯ, СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА.

- РАБОТА В МАЛЫХ И БОЛЬШИХ ГРУППАХ, КОМАНДНЫЕ ЗАДАНИЯ
- ПОДДЕРЖКА НАСТАВНИКОВ И МЕНТОРСТВО
- НЕТВОРКИНГ (ФОРМАЛЬНЫЙ И НЕФОРМАЛЬНЫЙ)
- СОЗДАНИЕ КОММУНИКАЦИОННЫХ ПЛОЩАДОК ДО, ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ИХ УЧАСТНИКОВ И УЧАСТНИЦ

IMAGINATION (ВООБРАЖЕНИЕ):

I

ТВОРЧЕСТВО, ИГРА ВООБРАЖЕНИЯ, ИНТУИЦИЯ.

- ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВ
- ТВОРЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ (СОЗДАНИЕ КОЛЛАЖЕЙ, ДЕМОНСТРАЦИЯ СЦЕНОВ)
- ИНТЕРАКТИВНЫЕ ИГРЫ И СИМУЛЯЦИИ
- АРТ — ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ (ЖЕЛАТЕЛЬНО ПРИСУТСТВИЕ ПСИХОЛОГА/ПСИХОЛОГИНИ)

COGNITION (ПОЗНАНИЕ, КОГНИЦИЯ):

C

ЗНАНИЯ, ЛОГИКА, РЕАЛЬНОСТЬ, МЫСЛИ, ПЛАНИРОВАНИЕ.

- АНАЛИЗ И ИССЛЕДОВАНИЕ
- ПЛАНИРОВАНИЕ ГРАЖДАНСКИХ ИНИЦИАТИВ
- КВЕСТЫ И ЗАДАНИЯ НА ПОИСК ИНФОРМАЦИИ
- ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ (МЕНТИМЕТЕР, КАНОТ)

PHYSIOLOGY (ФИЗИОЛОГИЯ):

Ph

ФИЗИЧЕСКАЯ, ЧУВСТВЕННАЯ МОДАЛЬНОСТЬ И ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, РАБОТА ТЕЛА.

- УПРАЖНЕНИЯ НА ТЕЛЕСНУЮ ОСОЗНАННОСТЬ
- ТАНЦЫ, ТЕАТРАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ИЛИ ПОДВИЖНЫЕ ТРЕНИНГИ
- ПРОВЕДЕНИЕ АКТИВНЫХ ИГР
- ЭНЕРДЖАЙЗЕРЫ

СОЗДАНИЕ БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

1. ПЕРЕСМОТР ПОДХОДА К ОБУЧЕНИЮ

- ОТКАЗ ОТ ДИРЕКТИВНОГО ПОДХОДА, АКЦЕНТ НА ПОЗИТИВНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С УЧАСТНИКАМИ И УЧАСТНИЦАМИ.
- ОБЕСПЕЧЕНИЕ КОМФОРТНОЙ СРЕДЫ, УЧИТЫВАЮЩЕЙ ПОТРЕБНОСТИ ЛЮДЕЙ, ПОДДЕРЖКА ЛИЧНЫХ РЕСУРСОВ И ИХ ОКРУЖЕНИЯ.



2. ФОРМИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОГО ПРОСТРАНСТВА УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

- УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ МЕСТОМ, ГДЕ УЧАСТНИКИ ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ.
- СОЗДАНИЕ КОЛЛЕКТИВА ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ, ВКЛЮЧАЮЩЕГО ВСЕХ — ОТ РУКОВОДСТВА ДО ТЕХНИЧЕСКОГО ПЕРСОНАЛА.
- ПОДДЕРЖКА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕРЕЗ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ С КОЛЛЕКТИВОМ.

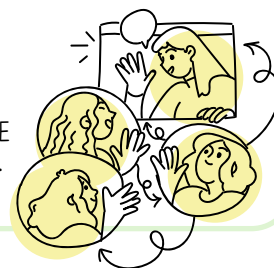
3. СТРАТЕГИИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ И ПОДДЕРЖКИ

- УСТАНОВЛЕНИЕ ДЕЛОВЫХ ОТНОШЕНИЙ, ВЫХОДЯЩИХ ЗА РАМКИ ПЕРЕДАЧИ ЗНАНИЙ, С АКЦЕНТОМ НА ВНИМАНИЕ И ПОДДЕРЖКУ.
- ФОРМИРОВАНИЕ КОЛЛЕКТИВА, ГДЕ КАЖДЫЙ И КАЖДАЯ УВАЖАЕТСЯ И ПРИНИМАЕТСЯ.
- СОВМЕСТНОЕ ОБСУЖДЕНИЕ И ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ.



4. РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ВЫБОРА И ДОГОВОРЕННОСТИ

- ОБУЧЕНИЕ ЧЕРЕЗ ВЫБОР КАК ВАЖНЫЙ РЕСУРС ДЛЯ БУДУЩЕГО.
- СОЗДАНИЕ ПРАВИЛ РАБОТЫ ГРУППЫ.
- ОБЩИЕ КРУГИ, РЕФЛЕКСИОННЫЕ ГРУППЫ ДЛЯ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ.

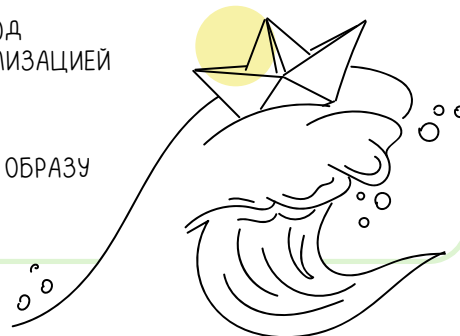


5. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

- УВАЖЕНИЕ УНИКАЛЬНОСТИ И ПОТРЕБНОСТЕЙ КАЖДОГО УЧАСТНИКА.
- РАЗНООБРАЗИЕ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ДОВЕРИЯ.
- СОЗДАНИЕ УЮТНОГО ПРОСТРАНСТВА, ГДЕ КАЖДЫЙ ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ ЦЕННЫМ.

6. АДАПТАЦИЯ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА

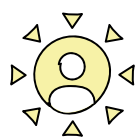
- ФОКУС НА ЭМОЦИОНАЛЬНОМ БЛАГОПОЛУЧИИ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.
- ГИБКИЙ ПОДХОД С ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЕЙ ОБУЧЕНИЯ.
- ВОЗВРАЩЕНИЕ К ПРИВЫЧНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.



7. ИНТЕГРАЦИЯ ЖИЗНЕННЫХ НАВЫКОВ И ИНФОРМИРОВАНИЕ О РИСКАХ

- ОБУЧЕНИЕ НЕНАСИЛЬСТВЕННЫМ МЕТОДАМ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ И МЕЖЛИЧНОСТНОМУ ОБЩЕНИЮ.
- СОЗДАНИЕ ПРОГРАММ, УЧИТЫВАЮЩИХ СОВРЕМЕННЫЕ РИСКА, ОСОБЕННО В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ УЧАСТНИКОВ И УЧАСТНИЦ



ВАЖНОСТЬ В КОНТЕКСТЕ ПОДХОДА, ИНФОРМИРОВАННОГО О ТРАВМЕ

ОБЕСПЕЧИВАЕТ ПОНИМАНИЕ ТОГО, ЧТО УЧАСТНИКИ И УЧАСТНИЦЫ МОГУТ ИМЕТЬ ТРАВМАТИЧЕСКИЙ ОПЫТ, И ТРЕБУЕТ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ К ИХ ПОТРЕБНОСТЯМ.

ПОЗВОЛЯЕТ СОЗДАТЬ СРЕДУ, КОТОРАЯ ПОДДЕРЖИВАЕТ ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ.



СПОСОБСТВУЕТ АДАПТАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ К УНИКАЛЬНЫМ ПОТРЕБНОСТЯМ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА И ПОВЫШАЕТ МОТИВАЦИЮ К АКТИВНОМУ УЧАСТИЮ В ОБУЧЕНИИ.



ОБЩИЕ ПОДХОДЫ И ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ

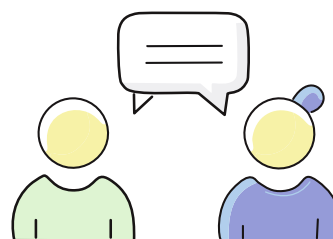
АНКЕТЫ И ОПРОСНИКИ



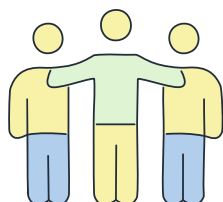
СТРУКТУРИРОВАННЫЕ ОПРОСЫ ПОМОГАЮТ ВЫЯВИТЬ ОБЩИЕ И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ УЧАСТНИКОВ И УЧАСТНИЦ. ОПРОСЫ МОГУТ ОХВАТЫВАТЬ ТЕМЫ, КАСАЮЩИЕСЯ КОМФОРТА В УЧЕБНОЙ СРЕДЕ, ИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ, ОЖИДАНИЙ И СПЕЦИФИЧЕСКИХ ЗАПРОСОВ К ПРОЦЕССУ ОБУЧЕНИЯ.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ИНТЕРВЬЮ

РАЗГОВОРЫ С УЧАСТНИКАМИ И УЧАСТНИЦАМИ ПОЗВОЛЯЮТ ГЛУБЖЕ ПОНЯТЬ ИХ ОПЫТ И АКТУАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ. В ДОВЕРИТЕЛЬНОЙ ОБСТАНОВКЕ ЛЮДИ ОХОТНЕЕ ДЕЛЯТСЯ СВОИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ И ТРУДНОСТЯМИ, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ АДАПТИРОВАТЬ ПОДХОД К ИХ УНИКАЛЬНЫМ ПОТРЕБНОСТЯМ.



ФОКУС—ГРУППА



ФОРМАТ ПОЗВОЛЯЕТ УЧАСТНИКАМ И УЧАСТНИЦАМ ДЕЛИТЬСЯ МНЕНИЯМИ И ПОТРЕБНОСТЯМИ, А ТАКЖЕ НАХОДИТЬ ПОДДЕРЖКУ У ТЕХ, КТО ИМЕЕТ СХОЖИЙ ОПЫТ. ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ОСОБЕННО ПОЛЕЗНО ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЧУВСТВА ПРИНАДЛЕЖНОСТИ И ПОДДЕРЖКИ.

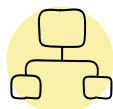
НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ГРУППОЙ

НАБЛЮДЕНИЕ ДО ОБУЧЕНИЯ ПОЗВОЛЯЕТ УВИДЕТЬ ИСТИННЫЕ ПОТРЕБНОСТИ УЧАСТНИКОВ И УЧАСТНИЦ В ПРИВЫЧНОЙ ДЛЯ НИХ СРЕДЕ. НАБЛЮДЕНИЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПОМОГАЕТ ОЦЕНИТЬ УРОВЕНЬ КОМФОРТА И ВОВЛЕЧЕННОСТИ УЧАСТНИКОВ И УЧАСТНИЦ, ОСОБЕННО ЕСЛИ ОНИ ИСПЫТЫВАЮТ ТРУДНОСТИ С ВЫРАЖЕНИЕМ СВОИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ НАПРЯМУЮ.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ ВЫНУЖДЕННЫХ МИГРАНТОВ



МОГУТ НУЖДАТЬСЯ В ПОВЫШЕННОМ УРОВНЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДСКАЗУЕМОСТИ ЖИЗНИ НА НОВОМ МЕСТЕ.



ИМ ВАЖНО ПОНИМАТЬ ПРАВИЛА, СТРУКТУРУ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ, А ТАКЖЕ СВОИ ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ.



ЧАСТО ВОЗНИКАЕТ ПОТРЕБНОСТЬ В РЕСУРСАХ НА РОДНОМ ЯЗЫКЕ, АДАПТИРОВАННЫХ МАТЕРИАЛАХ, А ТАКЖЕ В ПОНИМАНИИ И УВАЖЕНИИ ПОЛИТИЧЕСКИХ И КУЛЬТУРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СВОЕЙ ГРУППЫ.



ЧАСТО ВЫНУЖДЕННЫЕ МИГРАНТЫ ИМЕЮТ НЕНАДЛЕЖАЩИЕ УСЛОВИЯ ПРОЖИВАНИЯ, ПОЭТОМУ ВАЖНО УДЕЛИТЬ ВНИМАНИЕ ИХ БАЗОВЫМ ПОТРЕБНОСТЯМ (ПРОЖИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И Т.П.).

МОГУТ ИСПЫТЫВАТЬ ТРУДНОСТИ С ДОВЕРИЕМ И ПОТРЕБНОСТЬ В УВАЖИТЕЛЬНОМ ПОДХОДЕ, БЕЗ ДАВЛЕНИЯ. ИМ ОСОБЕННО ВАЖНА ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ ОБСТАНОВКА, ГДЕ ОНИ ЧУВСТВУЮТ КОНТРОЛЬ НАД СИТУАЦИЕЙ.



СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ ЛЮДЕЙ С ОПЫТОМ ВООРУЖЕННОГО КОНФЛИКТА

ВОЗМОЖНО, ПОТРЕБУЕТСЯ ГИБКОСТЬ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ, А ТАКЖЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ПЕРЕРЫВОВ И ПОДДЕРЖКА В УПРАВЛЕНИИ СТРЕССОМ.

ДЛЯ ЭТОЙ ГРУППЫ ТАКЖЕ ВАЖНО ПРИНЯТИЕ ДРУГИМИ, РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СВЯЗЕЙ, РЕАЛИЗАЦИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ОБЩЕНИИ, ПРИВЯЗАННОСТИ, ЗАБОТЕ О ДРУГИХ И ВНИМАНИИ К СЕБЕ.

ВАЖНО ИЗБЕГАТЬ ГРОМКИХ ЗВУКОВ, СМЕНЫ СВЕТА И ДРУГИХ ЭФФЕКТОВ, КОТОРЫЕ МОГУТ НАПОМИНТЬ О ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЯХ.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ ЛЮДЕЙ С ОПЫТОМ ДИСКРИМИНАЦИИ

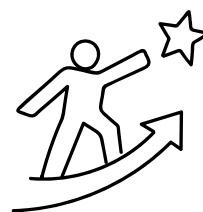
МОГУТ НУЖДАТЬСЯ В ЭМПАТИИ И ПОДДЕРЖКЕ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЧУВСТВА СОБСТВЕННОЙ ЦЕННОСТИ И БЕЗОПАСНОСТИ. ВАЖНО СОЗДАТЬ ПРОСТРАНСТВО, ГДЕ ИХ ОПЫТ ПРИЗНАЕТСЯ И УВАЖАЕТСЯ, И ГДЕ ОНИ МОГУТ СВОБОДНО ВЫРАЖАТЬ СВОИ МЫСЛИ И ЧУВСТВА

В РАБОТЕ С ТАКИМИ УЧАСТНИКАМИ И УЧАСТНИЦАМИ НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ ИХ ПОТРЕБНОСТИ В ПОДДЕРЖКЕ, СВЯЗАННОЙ С САМООЦЕНКОЙ, И ИЗБЕГАТЬ СИТУАЦИЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВЫЗВАТЬ ТРЕВОЖНЫЕ ИЛИ ТРАВМИРУЮЩИЕ АССОЦИАЦИИ.

ПРИНЦИП «НЕ НАВРЕДИ» В ГРАЖДАНСКОМ ОБРАЗОВАНИИ

ЗАДАЧА ПРИНЦИПА

→ СОЗДАТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ СРЕДУ, КОТОРАЯ РАЗВИВАЕТ, А НЕ ВРЕДИТ.



ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВАЙДЕРАМ ГРАЖДАНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ (СОГЛАСНО ПРИНЦИПА):

- ОСОЗНАВАТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ КАЖДОГО ШАГА — ОСОБЕННО ПРИ ОБСУЖДЕНИИ СЛОЖНЫХ ТЕМ.
- ПОДДЕРЖИВАТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ УЧАСТНИКОВ И УЧАСТНИЦ.
- СОБЛЮДАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ГРУППЫ.
- УПРАВЛЯТЬ АТМОСФЕРОЙ, ИЗБЕГАТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСИЛИЯ.
- ПОДБИРАТЬ МЕТОДЫ И МАТЕРИАЛЫ, БЕЗОПАСНЫЕ ДЛЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРИНЦИПА

1 БЕЗОПАСНАЯ И КОМФОРТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

Включает физическую безопасность (отсутствие насилия, травмоопасных ситуаций) и психологический комфорт (взаимная поддержка, эмпатия, отсутствие травмирующих ситуаций).

2 ЭМПАТИЯ И ОТКРЫТЫЙ ДИАЛОГ

Реализуется через создание и поддержание атмосферы, в которой участники и участницы могут быть услышанными и уважаемыми, свободно выражать свои мысли и чувства, не боясь осуждения со стороны других участников, ведущих и организаторов.

3 ОТКРЫТОСТЬ К РАЗНЫМ ТОЧКАМ ЗРЕНИЯ

Учитываются и уважаются различные точки зрения и культурные особенности учащихся, не навязываются определенные взгляды; у участников и участниц есть свобода выбора — активно участвовать или не участвовать в обсуждениях.

4 ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Реализуется через максимальную адаптацию к потребностям, способностям и особенностям каждого в группе. Это включает вариативность учебных траекторий участников и участниц в процессе достижения планируемых результатов обучения.

5 ПРОФЕССИОНАЛИЗМ ПРОВАЙДЕРОВ ГРАЖДАНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Готовность самостоятельно оказывать помощь и поддержку участникам и участницам в процессе обучения, а в случае затруднений своевременно привлекать дополнительных специалистов или перенаправлять участников для получения необходимой помощи и поддержки.

ВАЖНОСТЬ ПРИНЦИПА

- 1 ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ, ОСОБЕННО ПРИ ОБСУЖДЕНИИ СЛОЖНЫХ И СПОРНЫХ ТЕМ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВЫЗВАТЬ У УЧАСТНИКОВ И УЧАСТНИЦ ТРЕВОГУ, СТРЕСС ИЛИ ЧУВСТВО ПОДАВЛЕННОСТИ.
- 2 ПОВЫШАЕТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ, ВЕДЬ В БЕЗОПАСНОЙ И КОМФОРТНОЙ ОБСТАНОВКЕ УЧАЩИЕСЯ ЛУЧШЕ УСВАИВАЮТ СОДЕРЖАНИЕ И БОЛЕЕ МОТИВИРОВАНЫ К ОБУЧЕНИЮ, А ТАКЖЕ К ПЕРЕНОСУ В РЕАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ ПОЛУЧЕННЫХ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ.
- 3 ПОМОГАЕТ АДАПТИРОВАТЬСЯ К СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЕ ПОСЛЕ ОБУЧЕНИЯ, ОСОБЕННО ЕСЛИ СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ПРОТИВОРЕЧИТ ПОЛИТИЧЕСКИМ, КУЛЬТУРНЫМ ИЛИ СОЦИАЛЬНЫМ УБЕЖДЕНИЯМ УЧАСТНИКОВ И УЧАСТНИЦ ИЛИ ИХ БЛИЖАЙШЕГО ОКРУЖЕНИЯ.

ИЗБЕГАНИЕ ПОВТОРНОЙ ТРАВМАТИЗАЦИИ

РАСПОЗНАВАНИЕ И ИЗБЕГАНИЕ ТРИГГЕРОВ В ПРЕПОДАВАНИИ

ПРИЗНАКИ ТРИГГЕРОВ:



ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

→ ВСПЫШКИ ГНЕВА, ПЛАЧ, ИЗБЕГАНИЕ ТЕМ, УХУЖДЕНИЕ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОБЛЕМЫ С КОНЦЕНТРАЦИЕЙ, ИЗОЛЯЦИЯ.



ФИЗИЧЕСКИЕ

→ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, БОЛИ В ЖИВОТЕ, НАПРЯЖЕНИЕ В МЫШЦАХ.



ВЕРБАЛЬНЫЕ

→ УПОМИНАНИЯ ПРОШЛОГО ТРАВМАТИЧЕСКОГО ОПЫТА, СТРАХИ.



НЕВЕРБАЛЬНЫЕ

→ НАПРЯЖЕНИЕ, ДРОЖЬ, ИЗБЕГАНИЕ ЗРИТЕЛЬНОГО КОНТАКТА.



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

УЧИТЫВАЙТЕ ПОТРЕБНОСТИ УЧАСТНИКОВ И УЧАСТНИЦ, ДАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫБОРА АКТИВНОСТИ.

КАК ИЗБЕГАТЬ ТРИГГЕРОВ:

ИЗМЕНЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ

АНАЛИЗИРУЙТЕ ТЕМЫ НА НАЛИЧИЕ ТРИГГЕРОВ, АДАПТИРУЙТЕ ИХ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ. ПОДГОТОВЬТЕ ВАРИАНТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ НЕКОМФОРТНО.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ ТЕМ И ФОРМ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

1

АНАЛИЗ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ ТЕМ

- ОЦЕНИВАЙТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ТЕМ (ВОЙНА, ПОТЕРИ, НАСИЛИЕ, МИГРАЦИЯ).
- АДАПТИРУЙТЕ СОДЕРЖАНИЕ, ДЕЛАЯ АКЦЕНТ НА ПОДДЕРЖКЕ И ПОЗНАВАТЕЛЬНОМ ИНТЕРЕСЕ.

2

ФОКУС НА РЕСУРСАХ

- ВЫБИРАЙТЕ ТЕМЫ, РАЗВИВАЮЩИЕ ЧУВСТВО КОНТРОЛЯ И УВЕРЕННОСТЬ.
- ПРИВОДИТЕ ПОЗИТИВНЫЕ ПРИМЕРЫ, УСПЕШНЫЕ ИСТОРИИ.

3

ГИБКОСТЬ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ

- ПРЕДОСТАВЛЯЙТЕ ВЫБОР ФОРМ (ИНДИВИДУАЛЬНАЯ, ГРУППОВАЯ РАБОТА).
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОТКРЫТОЕ ОБЩЕНИЕ (КРУГИ ДИАЛОГА) ДЛЯ СОЗДАНИЯ ДОВЕРИЯ.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ ТЕМ.
- ПРИМЕНЯЙТЕ ИГРЫ И КРЕАТИВНЫЕ ЗАДАНИЯ (РИСУНКИ, ТЕАТРАЛЬНЫЕ ПОСТАНОВКИ) ДЛЯ СНИЖЕНИЯ СТРЕССА.

4

ОРГАНИЗАЦИЯ СРЕДЫ БЕЗОПАСНОСТИ

- СОЗДАВАЙТЕ СТРУКТУРИРОВАННЫЕ ЗАНЯТИЯ, ЗАРАНЕЕ ИНФОРМИРУЙТЕ О ПЛАНАХ.
- ПОДДЕРЖИВАЙТЕ АТМОСФЕРУ УВАЖЕНИЯ.

АЛГОРИТМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ДИАЛОГА:



СОЗДАВАЙТЕ ОБСТАНОВКУ
БЕЗОПАСНОСТИ И ДОВЕРИЯ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ АКТИВНОЕ И ЭМПАТИЧЕСКОЕ
СЛУШАНИЕ (КОНТАКТ ГЛАЗАМИ, МИМИКА,
ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ФРАЗЫ, УВАЖЕНИЕ
К ПАУЗАМ В РАЗГОВОРЕ)



АНАЛИЗИРУЙТЕ
СОБСТВЕННЫЕ
ЧУВСТВА И РЕАКЦИИ



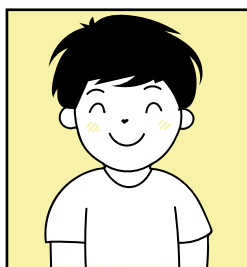
ПОБУЖДАЙТЕ ВЫРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ ЧЕРЕЗ
ТВОРЧЕСКИЕ АКТИВНОСТИ

ОБСУЖДЕНИЕ СЛОЖНЫХ ТЕМ (НА ПРИМЕРЕ ВОЙНЫ):



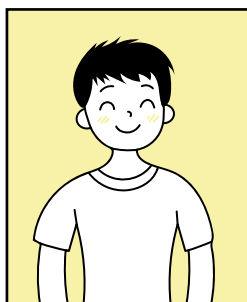
ДОШКОЛЬНИКИ

- СПОКОЙНЫЙ И УРАВНОВЕШЕННЫЙ ПОДХОД.
- ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКАЗОК И АЛЛЕГОРИЙ ДЛЯ ОБЪЯСНЕНИЯ.
- ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ГОТОВНОСТИ ПОГОВОРИТЬ, КОГДА РЕБЕНОК БУДЕТ К ЭТОМУ ГОТОВ.



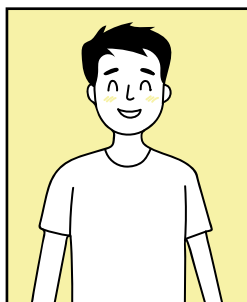
МЛАДШИЕ ШКОЛЬНИКИ

- ПОМОЩЬ В УПРАВЛЕНИИ ЭМОЦИЯМИ.
- ПРОСТЫЕ И ПОНЯТНЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ.
- ДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ ЧУВСТВАМИ И ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ ТОЧКОЙ ЗРЕНИЯ РЕБЕНКА.



ПОДРОСТКИ

- ОБСУЖДЕНИЕ НОВОСТЕЙ И СОБЫТИЙ, ЕСЛИ ИНТЕРЕС ПРОЯВЛЕН.
- ОБУЧЕНИЕ ПРОВЕРКЕ ДОСТОВЕРНОСТИ ИСТОЧНИКОВ.
- ОТКРОВЕННЫЕ ОТВЕТЫ И ПРИЗНАНИЕ ЧТО НЕ НА ВСЕ ВОПРОСЫ ОНИ МОГУТ БЫТЬ.
- ПООЩРЕНИЕ К СОЛИДАРНОСТИ И ПОМОЩИ.

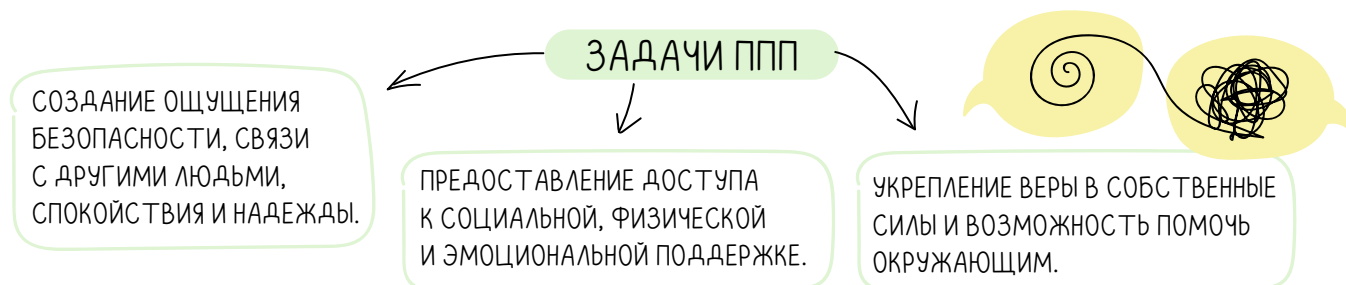


ВЗРОСЛЫЕ

- ВОЗМОЖНОСТЬ ДЕЛИТЬСЯ МЫСЛЯМИ И ЭМОЦИЯМИ.
- ПОДДЕРЖКА В ПРОВЕРКЕ ИСТОЧНИКОВ И ФАКТЧЕКИНГЕ.
- ОБСУЖДЕНИЕ ВОСПРИЯТИЯ СОБЫТИЙ И ВОПРОСОВ.
- ЧЕСТНЫЕ ОТВЕТЫ И СОВМЕСТНОЕ ОБСУЖДЕНИЕ.
- РАЗЪЯСНЕНИЕ СПОСОБОВ ЗАБОТЫ О СЕБЕ И БЛИЗКИХ, ИНСТРУМЕНТОВ САМОПОМОЩИ.

ПЕРВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ (ППП)

ЦЕЛЬ ППП → ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ОБОСТРЕНИЯ ПРОБЛЕМ И ПЕРЕХОДА ИХ В ХРОНИЧЕСКУЮ СТАДИЮ.



ДЛЯ КОГО ПРЕДНАЗНАЧЕНА ППП

- ЛЮДИ (ВЗРОСЛЫЕ И ДЕТИ), ПЕРЕЖИВАЮЩИЕ КРИЗИСНОЕ СОБЫТИЕ.
- НЕПОСРЕДСТВЕННО ПОСТРАДАВШИЕ, СОПРОВОЖДАЮЩИЕ И СВИДЕТЕЛИ.

ВАЖНО

НЕ НАВЯЗЫВАЙТЕ ПОМОЩЬ ТЕМ, КТО ЕЕ НЕ ХОЧЕТ, НО БУДЬТЕ РЯДОМ С ТЕМИ, КТО МОЖЕТ НУЖДАТЬСЯ В ПОДДЕРЖКЕ.

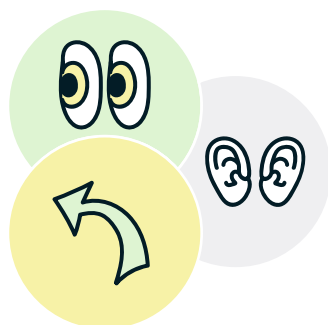
ПРИНЦИПЫ ОКАЗАНИЯ ППП

НАБЛЮДАТЬ:

- ОЦЕНИТЕ УСЛОВИЯ БЕЗОПАСНОСТИ. ЕСЛИ ОНИ НЕБЕЗОПАСНЫ, ОСТАВАЙТЕСЬ В СТОРОНЕ И ПРИВЛЕКАЙТЕ ВНЕШНЮЮ ПОМОЩЬ.
- ОПРЕДЕЛИТЕ, КТО НУЖДАЕТСЯ В ЭКСТРЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ. ОКАЗЫВАЙТЕ ПОМОЩЬ ТОЛЬКО ПРИ НАЛИЧИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ИЛИ ПЕРЕНАПРАВЛЯЙТЕ ЛЮДЕЙ В ПУНКТЫ ПОМОЩИ.
- ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ЛЮДЕЙ С СИЛЬНЫМИ СТРЕССОВЫМИ РЕАКЦИЯМИ (АГРЕССИЯ, ШОК, ПОДАВЛЕННОСТЬ). ОКАЗЫВАЙТЕ ПОДДЕРЖКУ, ПОКА НЕ ПРИБУДУТ СПЕЦИАЛИСТЫ.



СЛУШАТЬ:



- УСТАНОВИТЕ КОНТАКТ: ПРЕДСТАВЬТЕСЬ, ОБЪЯСНИТЕ СВОЮ РОЛЬ.
- УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ НАХОДИТЕСЬ В ФИЗИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ.
- СООБЩИТЕ О КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ.
- СПРОСИТЕ, ЧЕМ ПОМОЧЬ.
- ВЫСЛУШАЙТЕ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ГОТОВ ГОВОРИТЬ. ПОДТВЕРДИТЕ, ЧТО ЛЮБЫЕ РЕАКЦИИ НА НЕНОРМАЛЬНУЮ СИТУАЦИЮ НОРМАЛЬНЫ.
- УТОЧНИТЕ, ЕСТЬ ЛИ КТО-ТО, КТО МОЖЕТ О НЕМ ПОЗАБОТИТЬСЯ ПОЗЖЕ.

НАПРАВЛЯТЬ:

- ПОМОГИТЕ УДОВЛЕТВОРИТЬ БАЗОВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ (ЖИЛЬЕ, ОДЕЖДА, ПИЩА, ВОДА).
- ОБЕСПЕЧЬТЕ ИНФОРМАЦИЮ О ПРОИСШЕСТВИИ И ДОСТУПНЫХ СЛУЖБАХ ПОМОЩИ.
- ОРГАНИЗУЙТЕ СВЯЗЬ С СЕМЬЕЙ И СОЦИАЛЬНУЮ ПОДДЕРЖКУ.

ТЕХНИКИ УСПОКОЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ В ГРАЖДАНСКОМ ОБРАЗОВАНИИ

ЭТИ МЕТОДЫ ПОМОГАЮТ СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ, ПЕРЕКЛЮЧИТЬ ВНИМАНИЕ С ТРЕВОЖНЫХ МЫСЛЕЙ НА РЕАЛЬНОСТЬ И ВОССТАНОВИТЬ СПОКОЙСТВИЕ.

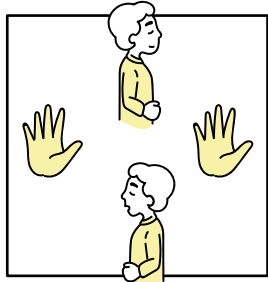


ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ПРИЯТНЫХ ОБРАЗОВ

УДОБНО СЯДЬТЕ И ПО МИНУТЕ ПРЕДСТАВЛЯЙТЕ:

- ЛЕТНИЙ ЛУГ С ЛЕГКИМ ВЕТЕРКОМ.
- ПЛЫВУЩИЕ ОБЛАКА НА РАССВЕТЕ.
- ГАМАК В ТИХОМ САДУ.
- ПОБЕРЕЖЬЕ ВОДОЕМА И ЗВУКИ ВОЛН.
- ЛАСКОВОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ К КОТЕНКУ.

1 МЕДЛЕННО ВДЫХАЙТЕ
В ТЕЧЕНИИ 4 СЕКУНД



2 ЗАДЕРЖИТЕ
ДЫХАНИЕ
НА 4 СЕКУНДЫ

4 ЗАДЕРЖИТЕ
ДЫХАНИЕ
НА 4 СЕКУНДЫ

МЕДЛЕННО ВЫДЫХАЙТЕ
В ТЕЧЕНИИ 4 СЕКУНД

3

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

МОЖНО СМОТРЕТЬ НА ЧТО-ТО ПРЯМОУГОЛЬНОЕ –
ДВЕРЬ, ОКНО ИЛИ ТЕЛЕФОН

МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

1 СЯДЬТЕ НА СТУЛ



СИЛЬНО НАПРЯГИТЕ
2 МЫШЦЫ ЛИЦА



ЗАТЕМ РАССЛАБЬТЕ

3 ВЫПРЯМИТЕ РУКИ
И НАПРЯГИТЕ ИХ



И РАССЛАБЬТЕ

4 НАПРЯГИТЕ РУКИ
И ГРУДНУЮ КЛЕТКУ



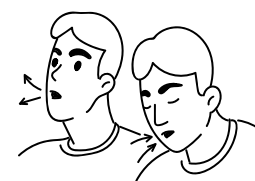
И РАССЛАБЬТЕ

5 ВЫТЯНИТЕ И НАПРЯГИТЕ
НОГИ, СТОПЫ И ПАЛЬЦЫ



И РАССЛАБЬТЕ

ГЛУБОКО ВДОХНИТЕ,
6 ВЫДОХНИТЕ



И ПОЛНОСТЬЮ
РАССЛАБЬТЕСЬ

ЗАЗЕМЛЕНИЕ

НАЗОВИТЕ:



5 ПЯТЬ ВЕЩЕЙ,
КОТОРЫЕ
ВЫ ВИДИТЕ
ВОКРУГ СЕБЯ



4 ЧЕТЫРЕ ВЕЩИ,
КОТОРЫЕ
ВЫ МОЖЕТЕ
ПОТРОГАТЬ



3 ТРИ ВЕЩИ,
КОТОРЫЕ
ВЫ МОЖЕТЕ
УСЛЫШАТЬ



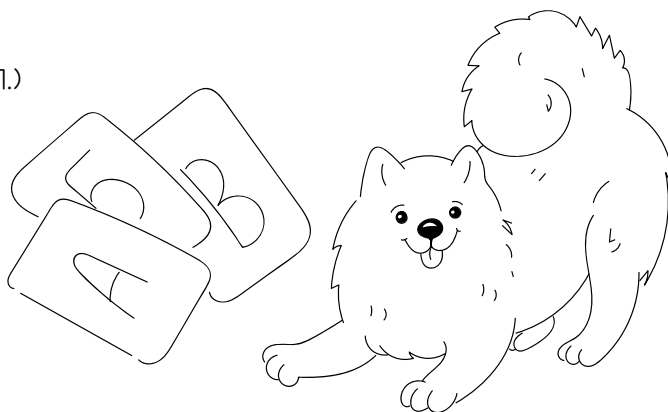
2 ДВЕ ВЕЩИ,
ЗАПАХ
КОТОРЫХ ВЫ
ЧУВСТВУЕТЕ



1 ТО, ЧТО ВЫ
МОЖЕТЕ
ПОПРОБОВАТЬ

КОГНИТИВНЫЕ ОТВЛЕКАЮЩИЕ ТЕХНИКИ

ВЫБИРАЙТЕ КАТЕГОРИЮ (ЦВЕТ, ЖИВОТНЫЕ И Т.П.)
И ПЕРЕЧИСЛЯЙТЕ МИНИМУМ 10 ОБЪЕКТОВ
ИЗ ЭТОЙ КАТЕГОРИИ.
ВАРИАЦИЯ — НАЗЫВАЙТЕ ОБЪЕКТЫ
ПО АЛФАВИТУ (А, Б, В...).



ИЩИТЕ В КОМНАТЕ ПРЕДМЕТЫ ОПРЕДЕЛЕННОЙ
ФОРМЫ ИЛИ ЦВЕТА (НАПРИМЕР, ВСЕ ЗЕЛЕНЫЕ
ПРЕДМЕТЫ).

РЕГУЛЯРНАЯ ПРАКТИКА ЭТИХ ТЕХНИК ДАЕТ ЛУЧШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.
НЕКОТОРЫЕ ТЕХНИКИ МОЖНО ПРЕДЛАГАТЬ КАК ЭНЕРДЖАЙЗЕРЫ
ВО ВРЕМЯ ОБУЧАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ.

ВЫГОРАНИЕ У ПРОВАЙДЕРОВ ГРАЖДАНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РАБОТА В ГРАЖДАНСКОМ ОБРАЗОВАНИИ С ЛЮДЬМИ, ПЕРЕЖИВШИМИ ТРАВМУ — ЭМОЦИОНАЛЬНО И ПСИХОЛОГИЧЕСКИ НАПРЯЖЕННО И МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ВЫГОРАНИЮ.



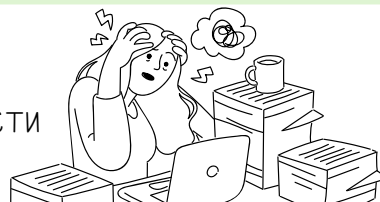
ВЫГОРАНИЕ

ЭТО СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИСТОЩЕНИЯ, ВЫЗВАННОЕ ДЛИТЕЛЬНЫМ СТРЕССОМ И ЧУВСТВОМ ПЕРЕГРУЗКИ.



ПРИЧИНЫ ВЫГОРАНИЯ У ПРОВАЙДЕРОВ ГРАЖДАНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

- ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ВОВЛЕЧЕННОСТЬ
- ПОСТОЯННЫЙ КОНТРОЛЬ СИТУАЦИИ И СВОИХ РЕАКЦИЙ
- ЗАВЫШЕННЫЕ ОЖИДАНИЯ И ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ОТВЕТСТВЕННОСТИ
- ОТСУТСТВИЕ ПОДДЕРЖКИ И РЕСУРСОВ



РАННИЕ ПРИЗНАКИ ВЫГОРАНИЯ, НА КОТОРЫЕ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ



- ПОСТОЯННАЯ УСТАЛОСТЬ, ДАЖЕ ПОСЛЕ ОТДЫХА
- ПОТЕРЯ ИНТЕРЕСА ИЛИ МОТИВАЦИИ К РАБОТЕ
- РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ И ПОВЫШЕННАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ
- СНИЖЕНИЕ ПРОДУКТИВНОСТИ И ЧУВСТВО БЕСПОЛЕЗНОСТИ СВОЕЙ РАБОТЫ
- ЖЕЛАНИЕ ДИСТАНЦИРОВАТЬСЯ ОТ УЧАСТНИКОВ/УЧАСТНИЦ И КОЛЛЕГ/КОЛЛЕЖАНОК

КАК ИЗБЕЖАТЬ ВЫГОРАНИЯ, СОХРАНЯЯ СОБСТВЕННЫЙ ПСИХИЧЕСКИЙ БАЛАНС

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМОРЕФЛЕКСИИ И ОСОЗНАННОСТИ

ОСОЗНАННОСТЬ И РЕГУЛЯРНАЯ РЕФЛЕКСИЯ ПОМОГАЮТ ОТСЛЕЖИВАТЬ СОБСТВЕННЫЕ ЭМОЦИИ И СОСТОЯНИЯ (ДНЕВНИК, ВЫДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОГО АНАЛИЗА МЫСЛЕЙ И ЭМОЦИЙ).

ЗАЩИТА ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ

ЧЕТКИЕ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ ПОМОГАЮТ ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕНОСА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ УЧАСТНИКОВ И УЧАСТНИЦ НА СЕБЯ.

РЕГУЛЯРНЫЙ ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

ФИЗИЧЕСКИЙ И ПСИХИЧЕСКИЙ ОТДЫХ ВАЖНЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ БАЛАНСА. ДЛЯ ЭТОГО МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ, МЕДИТАЦИЮ, ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ.

ПОДДЕРЖКА КОЛЛЕКТИВА, ИНТЕРВИЗИЯ И/ИЛИ СУПЕРВИЗИЯ

РАБОТА С СУПЕРВИЗОРОМ ИЛИ УЧАСТИЕ В ГРУППАХ ПОДДЕРЖКИ ПОМОГАЮТ СНИЗИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ, ДЕЛАЯ ВОЗМОЖНЫМ ОБСУЖДЕНИЕ СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЙ С КОЛЛЕГАМИ И ПОЛУЧЕНИЕ ОБЪЕКТИВНОГО ВЗГЛЯДА

ФОКУСИРОВКА НА ДОСТИЖЕНИЯХ, А НЕ НА ТРУДНОСТЯХ

ПРИЗНАНИЕ СОБСТВЕННЫХ УСПЕХОВ (НАПРИМЕР, В ДНЕВНИКЕ ДОСТИЖЕНИЙ), ПОМОГАЕТ УВИДЕТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ СВОЕЙ РАБОТЫ И НЕ ЗАЦИКЛИВАТЬСЯ НА ТРУДНОСТЯХ.

ЗАБОТА О СВОЕМ ФИЗИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ

ПОДДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ — ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ПРОФИЛАКТИКИ ВЫГОРАНИЯ. РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ЗДОРОВЫЙ СОН И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ УКРЕПЛЯЮТ УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ И ПОВЫШАЮТ УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ.

ОСОЗНАННАЯ РАБОТА С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ РЕАКЦИЯМИ

ЕСЛИ ТЕМА ВЫЗЫВАЕТ СИЛЬНЫЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ОТКЛИК, СТАРАЙТЕСЬ БРАТЬ НЕБОЛЬШИЕ ПЕРЕРЫВЫ И ПРАКТИКОВАТЬ ТЕХНИКИ СТАБИЛИЗАЦИИ, НАПРИМЕР, ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.