



Тренінгова програма

Коли світ на межі змін: стратегії адаптації

Тренінгова програма **Коли світ на межі змін: стратегії адаптації**, яку ми проводимо в рамках програми **Україна - столиця чудових людей**, має на меті допомоги вчителям в опануванні інструментами психологічної підтримки та адаптації до нових умов у воєнний час.

Страшні реалії війни вплинули на кожного з нас. Смерть близьких, руйнування рідної домівки, окупація українських територій, бомбардування та обстріли, — все це виснажує внутрішні ресурси людини, руйнує її психіку. Але якщо дорослі мають сформовані захисні механізми, то для дітей втрата відчуття безпеки, стабільності, впевненості у завтрашньому дні стала причиною сильного стресу, тривале перебування в якому може призвести до тяжких наслідків. Саме тому першочерговим завданням освітянської спільноти на сьогоднішній день є надання невідкладної допомоги та психологічної підтримки дітям, що дозволить їм впоратися зі стресом від війни.

Теми тренінгу:

1. Стрес в роботі вчителя

Що таке стрес та які й нього стадії?

Як люди реагують на стрес і чому?

Які ознаки стресу у дорослих, як ми переживаємо стрес?

2. Методи саморегуляції та заземлення

Що таке саморегуляція?

Що таке заземлення?

Вправи для саморегуляції та заземлення

3. Управління емоціями

Емоційний інтелект

Стратегії управління емоціями (RULER, позитивний рефреймінг, емоційна ко-регуляція)

4. Пошук ресурсу

Модель BASIC Ph

Вправи для відновлення ресурсу

5. Розуміння дитячого стресу

Реакція дитини на стрес під час війни: молодші школярі

Реакція дитини на стрес під час війни: підлітки

Потреби дітей та підлітків після стресових подій

Що таке безпечний простір у закладі освіти та його значення?

6. Інструменти комунікації вчителів та дітей у стресових ситуаціях

Емоційний діалог

Розвивальний зворотній зв'язок

Шерінг

7. Безпечні та відновлюючі форми роботи з дітьми

Майндфулніс

Арт-терапевтичні техніки

Один з модулів (10 - 12) на вибір відвідується у форматі синхронної сесії, два інші залишаються для ознайомлення:

8. Менеджмент складних ситуацій: булінг

Що таке булінг?

Ознаки, за якими можна визначити дитину, яка потерпає від булінгу

Риси, притаманні потенційному кривднику

Алгоритм надання допомоги дитині, яка потерпає від булінгу

9. Менеджмент складних ситуацій: суїцидальна поведінка

Що таке суїцидальна поведінка?

Міфи та реальність про дитячий підлітковий суїцид

Комунікативні та поведінкові індикатори суїцидальної поведінки

Фактори ризику суїцидальної поведінки

Захисні фактори, що підвищують стійкість до розвитку суїцидальної поведінки

Попередження підліткового суїциду: кроки допомоги

10. Менеджмент складних ситуацій: сексуальне насильство

Визначення сексуального насилля над дітьми

Прояви того, що дитина зазнала сексуального насилля (молодший та середній шкільний вік)

Прояви, характерні для підлітків

Як та що говорити вчителю у випадку підозри на ситуацію сексуального насилля

Кроки допомоги: алгоритм залучення інших фахівців

Тривалість тренінгу: 20 годин (0,67 кредиту ЄКТС)