

В рамках співпраці НТУ «ХП» НТБ Інформаційно-ресурсного центру «Без бар'єрів»,
Харківської спеціалізованої школи №114 Центру психологічної підтримки «СВІТЛО НАДІЇ»,
Комунального закладу «Крисинський ліцей».

Онлайн зустріч психологічної підтримки «Емоційне перезавантаження»

Ведучі:

Новосьолова Світлана Юріївна – завідувач сектору,
керівник Інформаційно-ресурсного центру «Без бар'єрів» НТБ НТУ «ХП».

Тел.: +38(099)0890907 (Viber, Telegram). E-mail: svetlana_k75@ukr.net

Вовк Надія Петрівна – практичний психолог ХСШ№114,
керівник Центру психологічної підтримки «СВІТЛО НАДІЇ».

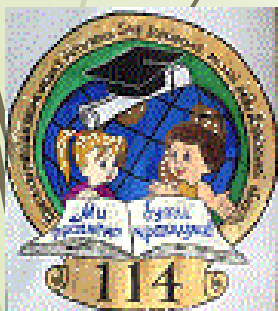
Тел.+380666298934 (Viber, Telegram). E-mail: nnaduha11997799@gmail.com



Світлана Новосьолова – завідувач сектора науково-технічної бібліотеки, керівник Інформаційного центру «Без бар'єрів», практичний психолог, член Асоціації дитячих та сімейних психологів України та Національної психологічної асоціації.

тел.: +38(099)089 0907 (Viber)

e-mail: svetlana_k75@ukr.net



Вовк Надія Петрівна- практичний психолог Харківської спеціалізовангої школи № 114, керівник Центру психологічної допомоги «СВІТЛО НАДІЇ», член Асоціації дитячих та сімейних психологів України, кризовий психолог, модератор ІТС.

«Емоційне перезавантаження,
сімейне виховання та особливості
ставлення батьків до дитини з
особливими освітніми потребами».



У Концепції сімейного і родинного виховання наголошується на тому, що:

«Сучасна сім'я має стати головною ланкою у вихованні дитини, забезпечити їй належні матеріальні та педагогічні умови для фізичного, морального і духовного розвитку».



Вплив сім'ї на розвиток дітей:

з власної сім'ї дитина виносить у доросле життя перші уявлення про морально-людські цінності, норми поведінки, характер взаємовідносин між людьми. В сім'ї діти не лише наслідують близьких, орієнтуються на їхні соціальні та моральні установки. Тому психологічна зрілість батьків, їхні ідеали, досвід соціального спілкування найчастіше мають вирішальне значення в розвитку дитини.

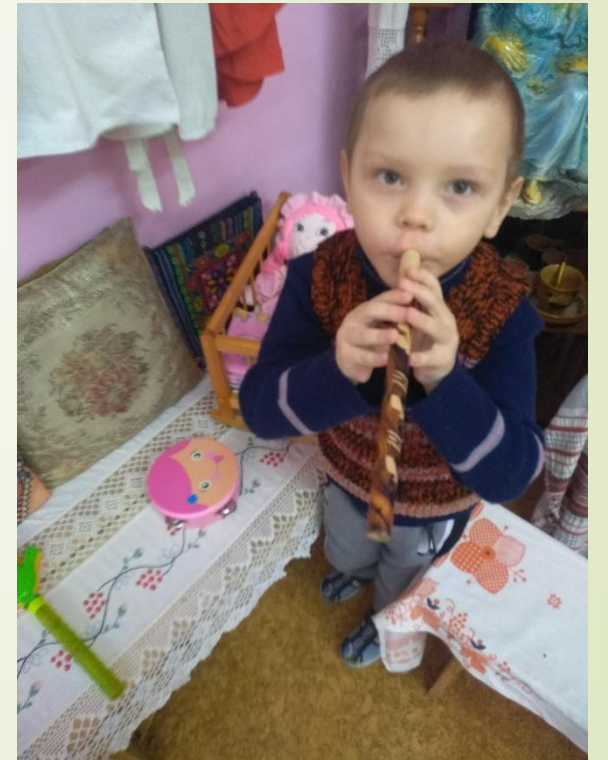


Стилi виховання дiтей:

- Стилi виховання в сiм'ї традицiйно роздiляються на гiперопiку, авторитарний, лiберальний i демократичний. Кожен iз цих стилi виховання по-своєму впливає на самооцiнку дiтей.

Надмiрна опiка (гiперопiка).

- Цей стиль характеризується надмiрним пiклуванням, попередженням активностi, бажанням зробити все за дитину.



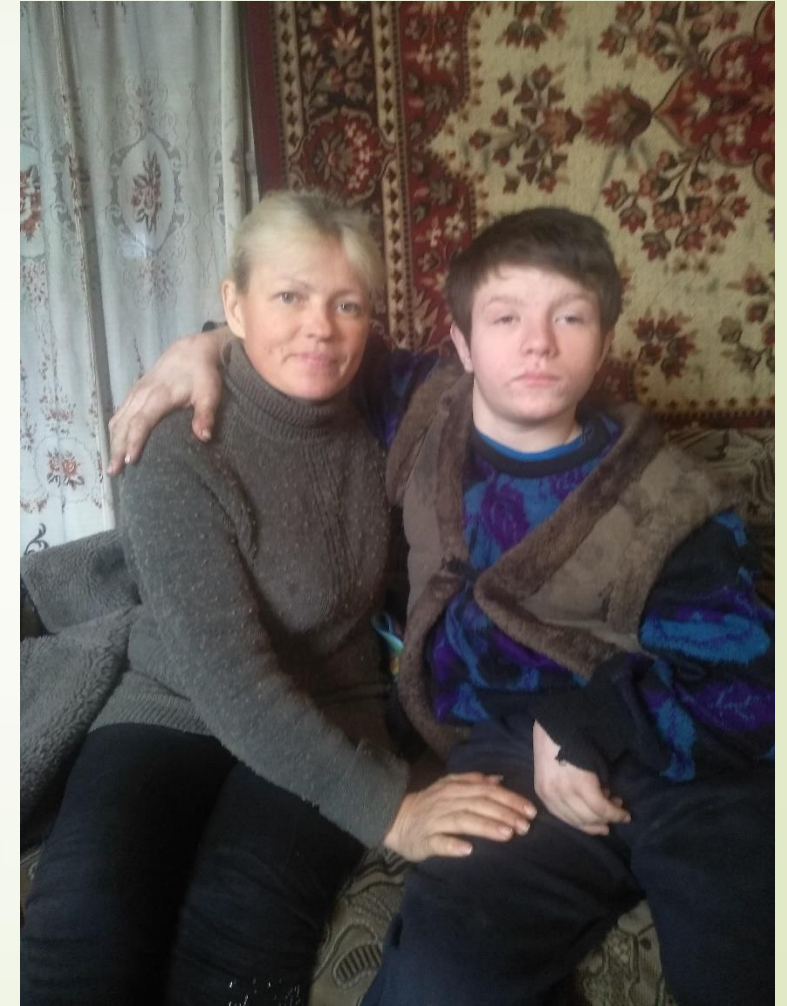
Стилi виховання дiтей:

Авторитетний (демократичний) стиль виховання

- (високий рiвень контролю та теплi стосунки)
- Особливiстю цього стилю взаємин є тверде, послiдовне i водночас гнучке виховання

Авторитарний стиль виховання

- **(ВИСОКИЙ РІВЕНЬ КОНТРОЛЮ, ХОЛОДНІ СТОСУНКИ)**
- Авторитарний стиль виховання - це стиль, при якому батьки недооцiнюють позитив, який є в iхнiх дiтях i вiддають перевагу контролю. Цей спосiб виховання iнодi пов'язують з агресивно-командним впливом батькiв.



Стилi виховання дiтей:

Лiберальний стиль виховання

- **(НИЗЬКИЙ РIВЕНЬ КОНТРОЛЮ, ТЕПЛI СТОСУНКИ)**
- Лiберальнi батьки прагнуть дати своїм дiтям усе найкраще, намагаються у всьому їм догодити. Лiберальний стиль виховання характеризується наданням повної самостійності дiтям.

Індиферентний стиль виховання

- **(НИЗЬКИЙ РIВЕНЬ КОНТРОЛЮ ХОЛОДНІ СТОСУНКИ)**
- На жаль, багато батьків практикують індиферентний стиль виховання, часто навіть не підозрюючи про це.

- Сім'я – це мікросоціум, в якому формуються моральні якості дитини, її відношення до людей, уявлення про характер міжособистісних взаємин. І цей факт не можна упускати як в діагностичній, так і в подальшій корекційній роботі із дитиною з проблемами в розвитку.

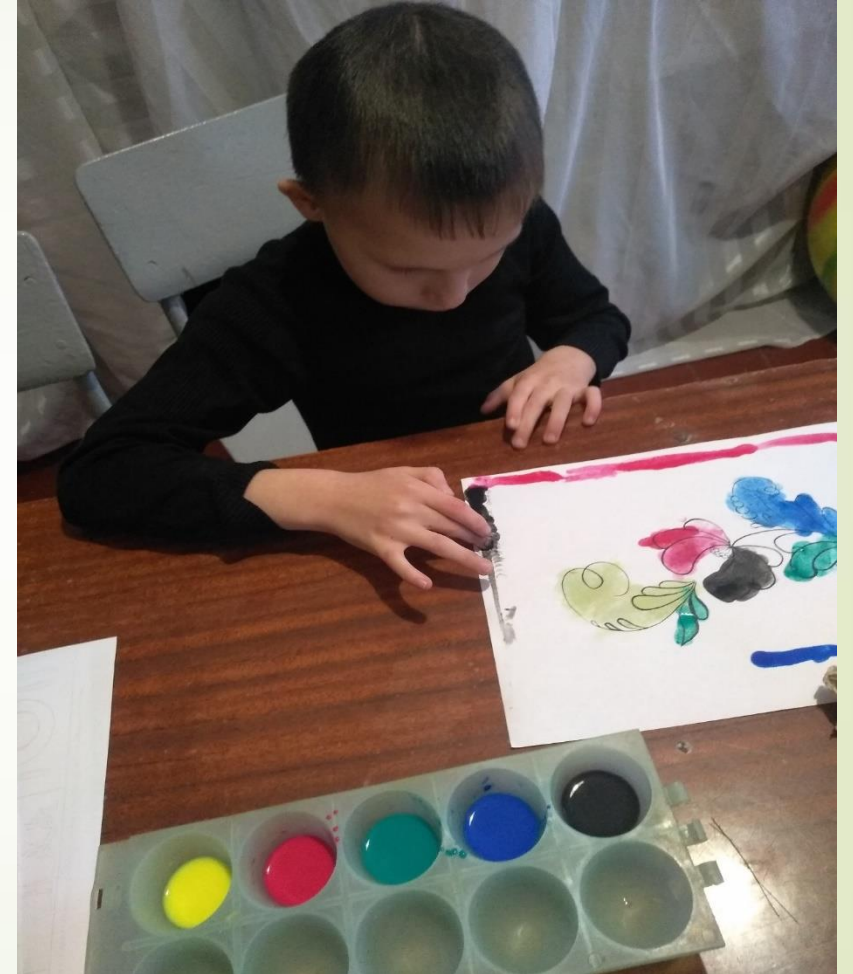


Процес дорослішання дітей такої категорії можна розділити на етапи:

- I етап соціалізації – входження дитини в соціум. Першою сходинкою є адаптація її в сім'ї. Успішність цього процесу залежить від того, наскільки адекватно члени родини реагують на проблеми дитини і допомагають у їх подоланні. Виникаючі труднощі – результат неправильної позиції батьків та інших членів сім'ї.



- ▶ II етап соціалізації – це перебування дитини у навчальному закладі. Важливу роль має відіграти такт педагогів, повага до дитини з особливими освітніми потребами. Налаштування дитини на перебування у закладі, на важливість нових змін у її житті виконують члени родини.



- ▶ III етап соціалізації – адаптація дитини та її сім'ї у суспільстві (пошук інших сімей з подібними проблемами, встановлення контактів, пошук своєї "соціальної ніші").



Важливість праці з батьками підкреслюється в українському законодавстві. Закон України «Про загальну середню освіту» засвідчує, що «батьки є учасниками навчально-виховного процесу» і мають право:

- ▶ - вибирати навчальні заклади та форми навчання для неповнолітніх дітей;
- ▶ - приймати рішення щодо участі в інноваційній діяльності загальноосвітнього навчального закладу;
- ▶ - обирати і бути обраним до органів громадського самоврядування загальноосвітніх навчальних закладів;
- ▶ - звертатися до відповідних органів управління освітою з питань навчання і виховання дітей;
- ▶ - захищати законні інтереси дітей .

Робота з сім'ями має будуватися на таких принципах:

- ▶ партнерство з батьками;
- ▶ комплексний підхід до організації корекційно-педагогічного процесу;
- ▶ єдність діагностики і корекції ;
- ▶ позитивна характеристика дитини;
- ▶ урахування стану, думки, досвіду батьків ;
- ▶ повага до батька і матері .



Можна виділити такі напрями у роботі із сім'ями:

- ▶ залучення батьків до корекційно-виховного процесу – переконання батьків, що їхня дитина потребує спеціальної допомоги, додаткової уваги, особливого підходу; формування віри, що лише за допомогою родини вона зможе подолати труднощі у психофізичному розвитку;
- ▶ формування задоволеності батьків процесом розвитку дитини – показ досягнень у розвитку дитини, навіть мінімальних;
- ▶ розкриття перед батьками творчих підходів до навчання та виховання дитини – формування певних дефектологічних знань і вмінь; навчання батьків корекційним прийомам роботи з дитиною вдома.
- ▶ форми та зміст роботи з батьками визначають диференційовано – залежно від ступеня готовності батьків до співпраці.







Памятка батькам:

ми виховуємо дітей власним прикладом, системою власних цінностей, звичним тоном спілкування, ставленням до праці та дозвілля. Тож давайте вчитися виховувати наших дітей, пізнавати те, чого ми не знаємо, знайомитись з основами педагогіки, психології, права, якщо насправді любимо їх і бажаємо їм щастя.



Дієві практики:

Ознаки проблем з психічним здоров'ям

Порушення сну
(аномально тривалий сон
або неможливість
заснути)



Сильні
перепади
настрою

Відчуття
апатії,
безпорадності,
неважливості
всього



Порушення
харчування (надмірне
вживання їжі або
небажання їсти)



Нав'язливі
негативні
думки

Уникнення спілкування
з близькими (можливі
повторювані прояви
агресії)



Віра в речі,
що не
відповідають
дійсності



Понаднормове
куріння, вживання
алкоголю чи
наркотиків

Запорізька обласна
гражданська організація
«Флоренс»





1. «Ми писали, ми писали...»
По черзі ритмічно стискаємо і розтискаємо пальці рук.



2. Рахуємо пальчики
Голосно лічимо пальчики і при цьому їх загинаємо.



3. Гра на музичних інструментах
Імітуємо пальцями гру на музичних інструментах: піаніно, сопілці.



4. Пташки
Великі пальці зчепити в замок, долоні повернути до себе. Потім пальці, що залишилися, зімкнути і синхронно рухати ними, зображуючи крила птахів.



5. Квітка
Зімкнути пучки пальців обох рук, долоні округлити, зображуючи бутон квітки. Потім нижні частини долонь зімкнути, пальці широко розкрити, зображуючи квітку з розкритими пелюстками.



6. Павучки
«Крокуємо» всіма пальчиками по столу, імітуючи рух павучка.



7. Молотки
Зімкнути пальці однієї руки в кулачок і постукувати ним по долоні другої руки. Далі повторити вправу, змінивши руки.



8. Гойдалка
Зімкнути пальці обох рук у замочок. Похитувати цим замочком із боку в бік, імітуючи розхитування гойдалки.



9. Рибки
Імітуємо долонями рухи рибок.



10. Повітряні щиглики
Вказівний і великий пальці правої руки з'єднати в кільце. Кінчик вказівного пальця прикрити пучкою великого (як для щигля). Вказівний палець різко розпрямляється і виконує щигля. Рух повторити кілька разів. Те саме виконати середнім і підмізинним пальцями, мізинцем. Повторити вправу пальцями лівої руки.



11. Граємо в сніжки
Імітуємо рухи, що зображують ліплення сніжки. Потім «кидаємо» сніжку по черзі лівою і правою рукою.



13. Оплески
Поаплодуємо собі за виконану роботу.



12. Потягування
Зімкнути пальці обох рук долонями від себе. Руки простягнути вперед і потягнутися. Потім руки витягнути вгору і потягнутися.



Як заспокоїти дітей під час стресу



CAN-COPE: заспокоїти, нормалізувати, об'єднуватися
і підтримувати надію

ЗАСПОКОЇТИ

Спочатку заспокойте тіло

Дихайте

Вдихніть, а потім дуже повільно
видихніть через рот



Як регулювати дихання?

Зверніть увагу - на те, як повітря проникає в легені і
виходить; тепло? холодно?

Уявіть собі - форму, колір і рух повітря

Здійсніть зміну ритму - видихайте дуже повільно через
стиснуті губи. Ви можете вимовити звук «Шшшшшш»

Дихайте, рахуючи - Вдих - 1,2,3,4; Зупинка - 1,2; Довгий і
повільний видих - 1,2,3... 6

Вам вдалося? Відмінно - повторіть цю вправу кілька разів

Грайте з мильними бульбашками - плавно видихніть,
щоб створити одну повітряну кулю

Стрибайте на місці - потрясіть своїм тілом, танцюйте під
музику, яку ви любите

Збільшуйте фізичний контакт - обійми та масаж

Вправа на розслаблення м'язів - натисніть тут, щоб
переглянути [демонстраційне відео](#)

Після цього заспокойте свої думки

Говоріть про те, що відбувається - Присядьте з
дітьми на рівні очей. Використовуйте прості слова,
не перевантажуйте їх інформацією, а закінчіть з посилком
надії, наприклад: «Разом ми сильні»



ПРИВНЕСЕННЯ СПОКОЮ У СВІЙ РОЗПОРЯДОК ДНЯ

Встановлюйте та підтримуйте режим дня у період надзвичайної ситуації

Визначте встановлені години для пробудження та відходу до сну, соціальних активностей, занять спортом, ігор, сімейних заходів та відпочинку.



БАТЬКИ

Не забувайте піклуватися про себе – дієта, сон та емоційна підтримка – щоб ви могли забезпечити своїм дітям відчуття безпеки та душевного спокою, які їм потрібні.

Ми рекомендуємо звертатися за підтримкою у разі виникнення будь-яких сумнівів, занепокоєнь чи запитань



Національна гаряча лінія для дітей та молоді
116 111 (безкоштовно з мобільного) або 0 800 500 225
(безкоштовно зі стаціонарних та з мобільних телефонів).

Facebook - Національна гаряча лінія для дітей та молоді

Instagram - @childhotline_ua

Telegram - @CHL116111

На даний момент Національна гаряча лінія для дітей та молоді працює лише через електронні канали консультування

Цей документ створено НАТАЛ - Ізраїльським центром травм і стійкості, адаптований і перекладений для допомоги у роботі «Ла Страда – Україна».

Як частина ізраїльського суспільства, ми хочемо висловити нашу солідарність і підтримку народу та громадським організаціям України.

www.natal.org.il/en/ | natalglobal.org



ПСИХОЛОГІЧНА САМОДОПОМОГА



Якщо зараз накрыло, огляніться і найближчу людину **ПОПРОСИТЬ ПРО ДОПОМОГУ**. Обійми, візьміться за руки, плечі. Важливий тактильний контакт! Просто говоріть із нею. Плачте, Кричіть.



ВАЖЛИВО! Слідкуйте за диханням. Глибокий вдих носом, дорахували до 3 і видих ротом, і так кілька разів.



Агресія – абсолютно нормально. Матюкайтесь, кричіть.



Вправи:
-Запитуйте себе "що зараз бачу", перераховуйте краще вголос. Крутіть головою, переводьте погляд з боку на бік, зверху вниз. Знайдіть 5 предметів оранжевого кольору навколо себе, потім 5 зелених...



Все, що ви відчуваєте зараз – це нормально. Туман в голові, отупіння розуму, сльози.. Ви можете бути зараз підозрілими. Це нормально.



Якщо не хочеться їсти, то вживайте - цукерки, дитячі пюрешки, **пийте рідку їжу**: супчики, йогурти. **Уникаємо** - кави, енергетиків.



Нічого не робіть через силу «бо так треба» . Хочеться зараз тупо лежати? Лежіть.



Пийте. По ковтку, але часто. **Сухий рот неприпустимий**, якщо слини немає - жуйте жуйки, цукерки.



Загрузіть себе механічною роботою: складання речей, перебирайте дрібні предмети, прибирайте...



Грайтесь із тваринами та дітьми. Обнімайтесь.



Якщо ви приймаєте препарати. Записуйте ручкою на тілі, або фіксуйте в телефоні, чи ви прийняли сьогодні ліки.

Наші контакти:

Новосьолова Світлана Юріївна – завідувач сектору, керівник Інформаційно-ресурсного центру «Без бар'єрів» НТБ НТУ «ХПІ». Тел.: +38(099)0890907 (Viber, Telegram). E-mail: svetlana_k75@ukr.net

Вовк Надія Петрівна – практичний психолог ХСШ №114, керівник Центру психологічної підтримки «СВІТЛО НАДІЇ». Тел. +380666298934 (Viber, Telegram). E-mail: nnaduha11997799@gmail.com



Дякуємо за увагу!