Додаток до листа РОІППО

від \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_

**Кращі практики психолого-педагогічного супроводу та підтримки**

**учасників освітнього процесу в умовах воєнних дій і збройних конфліктів**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Практика (назва, автор)** | **Спрямування** | **Цільова аудиторія** | **Електронне покликання** | **Матеріали пройшли експертизу/готуються до подачі на експертизу** |
|  |  |  |  |  |
| 25 чудових занять з дітьми  Рене Джейн | Зниження тривожності, розвиток навичок адаптації та стресостійкості дітей. | Діти віком від 3-х років | https://tutkatamka.com.ua/nathnennya/poradi-psixologa-25-chudovix-zanyat-z-ditmi/ | Схвалена міжнародною асоціацією психотерапевтів |
| Привіт. Давай  дружити?  Терапевтична  книга і робочий  зошит для дітей  7-11 років.  Автор: Марія  Іонідес  Переклад:  Наталія Губанова | Подолання  тривожності та  стресового  стану  пов’язаного з  вимушеним  переселенням | Діти 7 -11  років, які  опинилися в  умовах  вимушеного  переселення | <https://drive.google.com/file/d/14QXXnGUNd5tQIvDcS__Ap2jsvFRqHpSn/view?fbclid=IwAR0WhBkoX0-NRSEUSzOhZWP24v2MeFEVnN76Hat2PzT96Em2gzdytL5GhSg> | Рекомендована міжнародною асоціацією дитячих психотерапевтів |
| Техніка прогресивної релаксації Джейкобсона | Зняття стресу  та  розслаблення. | Підлітковий вік та дорослі | https://vcf.vn.ua/nervovo-myazova-relaksaciya-za-dzhekobsonu-yak-metod-samoregulyaci%D1%97-kompleks-vprav/ | Схвалена міжнародною асоціацією психотерапевтів |
| Діти та  війна:  навчання  технік  зцілення.  Патрік Сміт,  Етл  Дирегров,  Вільям Юле | Ознайомлення  з практичними  методами  поетапного  навчання дітей  з метою  прищеплення  їм навичок для  подолання  психологічних  проблем що  виникли  внаслідок  війни та  насилля. | Діти від 8-ми років | http://ipz.org.ua/wp-  content/uploads/2017  /10/dity\_fin\_ispp-  1.pdf/ | Рекомендовано  Вченою радою  Інституту  соціальної та  політичної  психології НАПН  України |
| Програма «Самопоміч» (спільний проєкт Національного інституту психічного здоров’я Чеської Республіки в співпраці з іншими національними та міжнародними організаціями) | Зміцнення психологічної стійкісті, турбота про психологічне здоров’я, допомога собі та іншим. | Дорослі та діти різного віку | <http://www.samopomi.ch/> | Спільний проєкт з міжнародним фондом «Права людини в психічному здоров’ї»-FGIP та GIP |
| «Стрес як  ресурс»,  Грабчак  Наталія  Миколаївна | Надання  учасникам  освітнього  процесу  знання щодо  ознак та фаз  стресового  стану,  стресових  факторів,  стратегій  поведінки в  стресовому  стані,  формування  особистої відповідальності за власне життя, здоров’я та дії. | Педагогічні  працівники,  батьки, учні  10-11 класів,  члени родин  учасників  АТО\ООС,  внутрішньо  переміщених осіб. | https://htcolledge.su  mdu.edu.ua/images/2  019/Psiholog/Stres.pdf | Матеріал готується до подачі на експертизу |
| Методика «Джунглі» («Ліс»), автор – Вікторія Назаревич | Аналіз стратегій адаптації до нових умов. | Дошкільний, молодший шкільний та підлітковий вік | [https://nazarevich-art.com**/**](https://nazarevich-art.com/) | Схвалено радою Західно-української асоціації арт-психологів та арт-терапевтів  (Протокол № 1 від 27 серпня 2020 р.) |
| Хустинкотерапія.  Світлана Ройс | Виведення дитини із тривожного стану | Діти 3-12 років | https://www.facebook.  com/10000070843017  6/posts/544610692208  9535**/**?app=fbl | Матеріал готується до подачі на експертизу |
| Методика «Жирафа – вище страху», автор – Вікторія Назаревич | Робота зі страхами (зниження рівня страху дитини). | Дошкільний та молодший шкільний вік | [https://nazarevich-art.com**/**](https://nazarevich-art.com/) | Схвалено радою Західно-української асоціації арт-психологів та арт-терапевтів  (Протокол № 1 від 27 серпня 2020 р.) |
| Методика «Впевнений лев», автор –  Вікторія Назаревич | Зміцнення внутрішніх сил дитини. Зниження рівня страху. | Дошкільний та молодший шкільний вік | <https://nazarevich-art.com/> | Схвалено радою Західно-української асоціації арт-психологів та арт-терапевтів  (Протокол № 1 від 27 серпня 2020 р.) |
| Методика «Їжачок», автор – Вікторія Назаревич | Розвиток здібності до захисту. | Дошкільний та молодший шкільний вік | <https://nazarevich-art.com/> | Схвалено радою Західно-української асоціації арт-психологів та арт-терапевтів  (Протокол № 1 від 27 серпня 2020 р.) |
| Методика «Їжачок та його друзі», автор – Вікторія Назаревич | Розвиток здібності до захисту та комунікативних здібностей. | Дошкільний та молодший шкільний вік | <https://nazarevich-art.com/> | Схвалено радою Західно-української асоціації арт-психологів та арт-терапевтів  (Протокол № 1 від 27 серпня 2020 р.) |
| Методика «Метелик», автор – Вікторія Назаревич | Зняття емоційної напруги, заспокоєння. | Дошкільний, молодший шкільний та підлітковий вік | <https://nazarevich-art.com/> | Схвалено радою Західно-української асоціації арт-психологів та арт-терапевтів  (Протокол № 1 від 27 серпня 2020 р.) |
| Методика «Створення ігрової коробочки», автор – Вікторія Назаревич | Повернення дитини в безпечний простір, заспокоєння. | Дошкільний та молодший шкільний вік | <https://nazarevich-art.com/> | Схвалено радою Західно-української асоціації арт-психологів та арт-терапевтів  (Протокол № 1 від 27 серпня 2020 р.) |
| Метафора «Секвоя», автор – Вікторія Назаревич | Пояснення ситуації, що відбувається мовою метафори. | Молодший шкільний та підлітковий вік | <https://nazarevich-art.com/> | Схвалено радою Західно-української асоціації арт-психологів та арт-терапевтів  (Протокол № 1 від 27 серпня 2020 р.) |
| Метафора «Сирена»,автор – Вікторія Назаревич | Пояснення дитині значення сирени мовою метафори. | Дошкільний та молодший шкільний вік | <https://nazarevich-art.com/> | Схвалено радою Західно-української асоціації арт-психологів та арт-терапевтів  (Протокол № 1 від 27 серпня 2020 р.) |
| Методика «Браслет контролю», автор – Вікторія Назаревич | Розвиток внутрішнього контролю. | Дошкільний, молодший шкільний та підлітковий вік | <https://nazarevich-art.com/> | Схвалено радою Західно-української асоціації арт-психологів та арт-терапевтів  (Протокол № 1 від 27 серпня 2020 р.) |
| Методика «Шапка впевненості», автор – Вікторія Назаревич | Зміцнення внутрішніх сил дитини. Зниження емоційної напруги та рівня страху. | Дошкільний, молодший шкільний та підлітковий вік | <https://nazarevich-art.com/> | Схвалено радою Західно-української асоціації арт-психологів та арт-терапевтів  (Протокол № 1 від 27 серпня 2020 р.) |
| Методика «Колаж зі сміливими», автор – Вікторія Назаревич | Робота з уявою та сміливістю дитини. | Дошкільний, молодший шкільний та підлітковий вік | <https://nazarevich-art.com/> | Схвалено радою Західно-української асоціації арт-психологів та арт-терапевтів  (Протокол № 1 від 27 серпня 2020 р.) |
| «Весь світ у моїх  руках», Прохоренко  Наталія Олегівна | Соціалізація дитини,  профілактика  посттравматичних  розладів, негативних  емоційних станів та  врегулювання  емоційно-вольової  сфери | Діти молодшого  шкільного віку (6-10  років) та діти з  особливими освітніми  потребами | <http://www.nvk17.edukit.rv.ua> / | Матеріал готується до подачі на експертизу |
| Тренінг  «Як зарадити собі  в стресовій ситуації під  час війни та повернутись  до ефективної роботи».  Ніна Тарасюк – психолог  Вараського ЦПРПП | Формува  ння  стресості  йкості,  відновлен  ня  психоемо  ційної  рівноваги | Батьки з тимчасово переміщених родин,  педагоги,  психологи | Презентація додається | Матеріал готується до подачі на експертизу |
| Стабілізація емоційного стану. Швидка самодопомога. Автор – Віра Хмель |  | Здобувачі освіти (молодша та середня ланка) | <https://drive.google.com/file/d/1cpwnJZnrZ3fwTmB17ZEJYPzYZbENNQX-/view> | Матеріал готується до подачі на експертизу |

**Відео матеріали**

Назва теми: мультфільм про війну «Катруся і Маруся»,

покликання: <https://youtu.be/QdDVjyMMe9g>

Як справлятись з негативними станами. Поради психолога

для учнів : <https://youtu.be/u4mZVvGKrXo>

Релаксаційна вправа «Давайте зберемо мішок…»

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=uSLWS16_Yyo&amp;feature=share>

Ігри для дітей для зняття напруження

<https://www.facebook.com/100014758455299/videos/3146246935590619>

Вправа обійми метелика <https://youtu.be/UJ0FvBHsDLg>

Дихальна гімнастика для дітей <https://youtu.be/8UM8GmZRfKk>

Дихальна гімнастики для дітей з сюрпризом

<https://www.facebook.com/groups/301106734255900>

Фантомні сирени під час війни: <https://youtu.be/rfoYLrTCvas>

Війна. Як відновити свій емоційний стан: <https://youtu.be/pjjmkmYXBtk>

Як справитися з почуттям провини? <https://youtu.be/zgieXLI5Ars>

Провина вцілілого під час війни: <https://www.youtube.com/watch?v=kQz-mLrhPdI>

Як виходити з своїх емоційних зон? <https://youtu.be/k0yPs883_6c>

Зони емоцій: <https://youtu.be/aUJpdUn5Y84>

Чотири фази війни. Що відбувається з нашою психікою? <https://youtu.be/ufoBfAD-dp0>

Як налагодити свій сон: <https://youtu.be/J6FjzcQuWr4>

Швидкі способи зберегти своє ментальне здоров'я: <https://www.youtube.com/watch?v=zBBk-erXQ1w>

Як справитися з стресом? <https://www.youtube.com/watch?v=KAaK_xnD5XM>

Що з нами відбувається, коли ми переживаємо екстремальний стрес?

<https://youtu.be/lsPouw9Fhd0>

Як собі допомогти під час екстремального стресу?: <https://m.youtube.com/watch?v=9mSq3WTGEXo>

Поради вчителям: Як працювати з дітьми під час дистанційного

навчання в період війни : <https://youtu.be/3D6rK68IP58>

Інше

На Фейсбук-сторінці Рівненського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти <https://www.facebook.com/rivneoippo> ведеться рубрика «ПСИХОЛОГІЧНІ ПАРОСТКИ МИРУ», у рамках якої опубліковано матеріали з тем:

- «Перша психологічна допомога у гострій стресовій ситуації»

- «Арттерапія як інструмент психологічної допомоги дітям під час військових дій»

- «Що таке «синдром вцілілого» та як усвідомити різницю між конструктивним співчуттям та безглуздим самозвинуваченням»

- «Повертаємося до школи. Як опанувати себе та зробити освітній процес легким та ефективним»

- «Як відновити психологічну безпеку дітей у кризових обставинах»

- «Зберігаємо спокій та підтримуємо інших».

На офіційному сайті Рівненського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти (сторінка «Психологічна служба») розміщено матеріали «Екстренна психологічна допомога» за покликанням <https://www.roippo.org.ua/activities/scientific_methodological/psykhologichna-sluzhba.php>

Благодійна організація «СпівДія Діти заради дітей» (громадські активісти з різних міст України) Практика:спортивна активність (сенсорна), творчість та арт-терапія Психопрофілактика травм та відчуттів небезпеки; підтримка розвитку дітей і батьків та надання психологічної допомоги під час та після війни <https://www.instagram.com/tv/Cbs8sI7MvjP/?igshid=YmMyMTA2M2Y>=