

Модель консультування техніками КПТ в школах

ПРОГРАМА РЕКОМЕНДОВАНА МОН
УКРАЇНИ



Чому це навчання важливе?

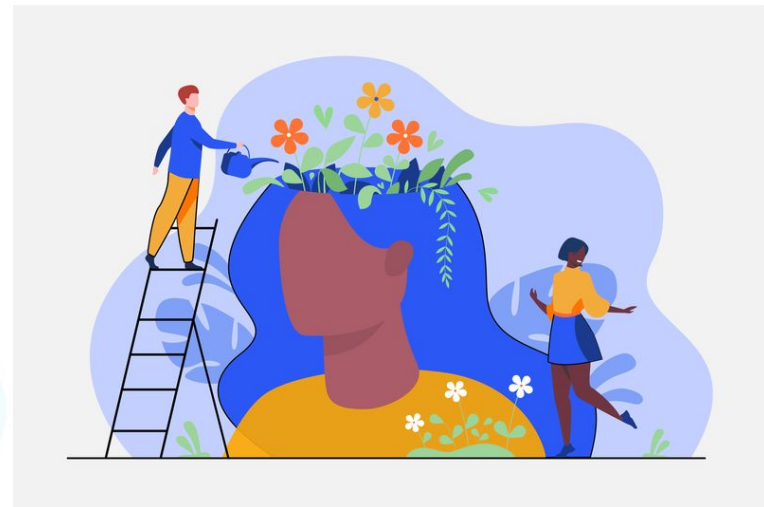
- Війна впливає на психічне здоров'я та благополуччя незалежно від віку, статі чи участі в ній
- Тривожні розлади, депресія та ПТСР є поширеними проблемами в контексті війни
- Програма пропонує навички, які допоможуть впоратись з викликами війни, плекати стійкість, запобігати розвитку психічних розладів

Обґрунтування

- Психічне здоров'я є невід'ємним компонентом здоров'я та благополуччя, дозволяє людям справлятися зі стресами життя, реалізувати свої здібності, добре навчатися та добре працювати, а також робити внесок у суспільство
- Зміцнення психічного здоров'я дітей і підлітків є пріоритетом
- Шкільні програми соціального та емоційного навчання є одними з найефективніших стратегій

Цілі

ТВОРИТИ
ЩАСЛИВЕ,
ПЛІДНЕ,
НАПОВНЕНЕ,
ЗМІСТОВНЕ
ЖИТТЯ!



Цілі навчання

Підготувати психологів-консультантів, які будуть надавати супровід і психологічну допомогу в школах у:

- плеканні стресостійкості
- превенції порушень у сфері психічного здоров'я
- подоланні різних викликів та проблем

Цілі навчання

- Розуміти теорію стресостійкості і вміти застосовувати дані знання до себе і в консультуванні
- Зрозуміти модель адаптації до змін
- Навчитися застосовувати основні техніки КПТ низької інтенсивності
- Вміти застосовувати основні техніки КПТ до найпоширеніших викликів з психічним здоров'ям у дітей та підлітків
- Розуміти червоні прапорці щодо найпоширеніших розладів психічного здоров'я
- Знати модель перескерувань і протоколів надання послуг

Консультування в школі



- ЦЕ
НЕ
ТЕРАПІЯ!

ФОРМУЛА СТІЙКОСТІ

A decorative graphic on the right side of the slide. It features three concentric circles of varying shades of teal. Overlaid on these circles is a large, white, stylized number '1'.

1



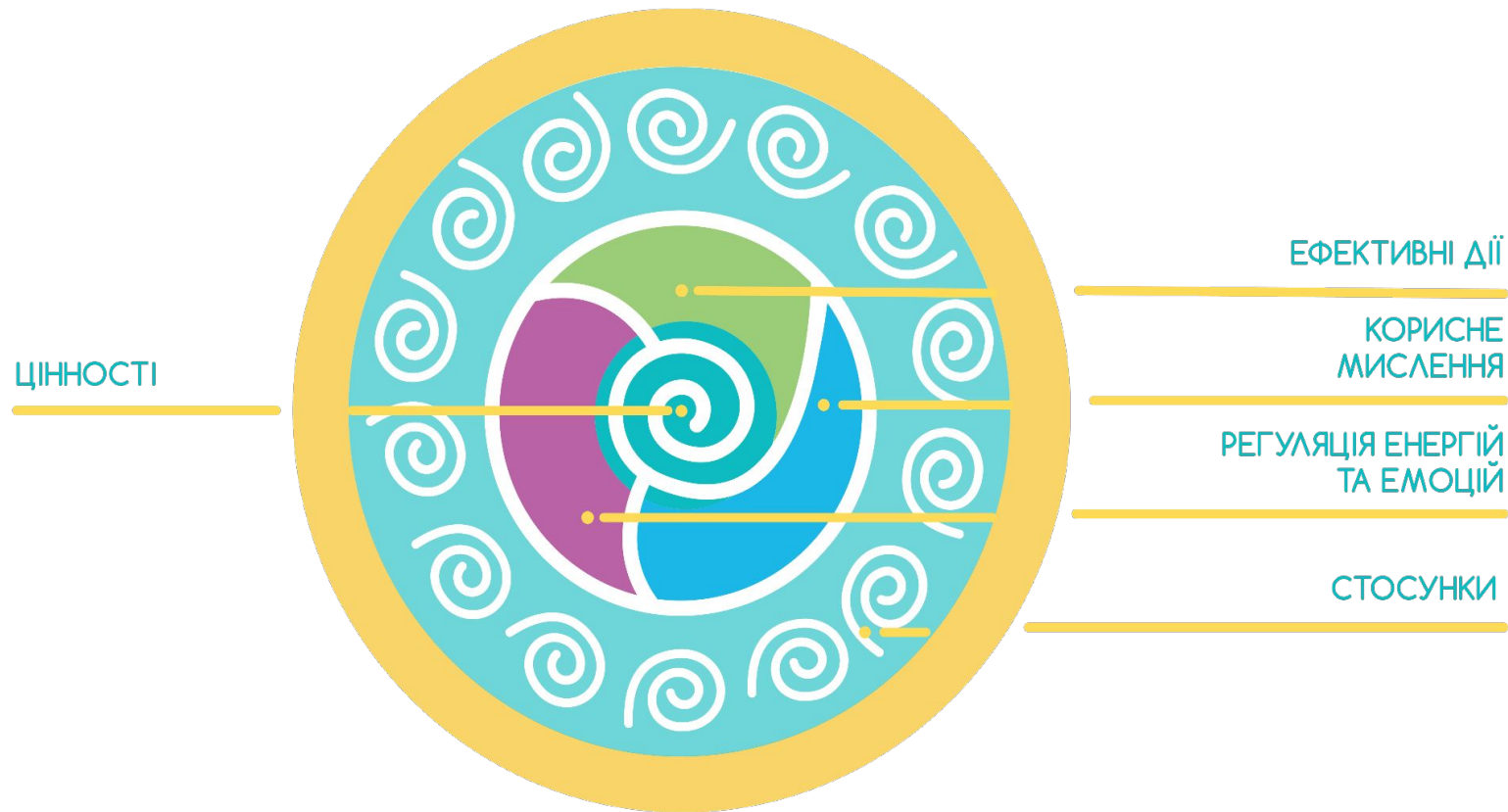
Нам належить жити-скільки
б небес не впало!



Що робить нас
резилієнтним
(стійким)?



Колесо стресостійкості



Складники резилієнтності (стійкості)

- **Цінності** - знати сенс свого життя, своє покликання і жити згідно цього
- **Ефективна дія** - організовувати свою поведінку у ефективний спосіб, діяти згідно цінностей, діяти разом
- **Корисне мислення** - здатність сприйняти ситуацію і здійснювати навігацію в ній з мудрими і світлими думками
- **Ефективна регуляція емоцій та енергії**
- **Стосунки** - об'єднання задля подолання труднощів, плекання спільної стійкості, ефективна співдія та взаємна підтримка

Розуміння резилієнтності (стійкості)

- Психологічна стійкість (синонім: резилієнтність) – це спроможність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров'я та особистісну цілісність.
- Це надзвичайно важлива якість, з якою ми усі народжуємося (наче з м'язами) – і вона росте і міцніє з кожним досвідом подолання труднощів та викликів життя.
- Ми стаємо резилієнтніші кожен раз, коли робимо вибір в миті випробувань вибирати резилієнтну відповідь: зводитися, коли падаємо; творити життя з надією попри біль втрат; бути мужніми, не зважаючи на страх...
- Має індивідуальний та національний вимір

Місце даної програми в загальній моделі плекання стресостійкості в школах



75-85% дітей та молоді будуть
резилієнтними (стійкими) і не будуть
мати симптомів ПТСР.

І наше з вами завдання через
просвітництво та чіткі дії плекати
цю якість в новому поколінні



Навчальна програма «Академія стійкості»



- Гуманітарний проєкт “Вистояти.Перемогти.Відродитися”
- Онлайн формат навчальної програми
- Дана просвітницька ініціатива містить ряд компонентів та інформаційних ресурсів, загальною метою яких є плекати індивідуальну, сімейну, командну, спільнотну, національну стійкість – в умовах війни і не тільки.

Майбутнє наших
суспільств залежатиме
від того, яку увагу ми
приділяємо психічному
здоров'ю наших дітей
сьогодні...

Ахмед Окаша



Висновки розділу

- 1 Нам усім притаманна стресостійкість
- 2 Розвиток стресостійкості подібний до тренування м'язів
- 3 Існують чіткі підказки до розвитку стресостійкості

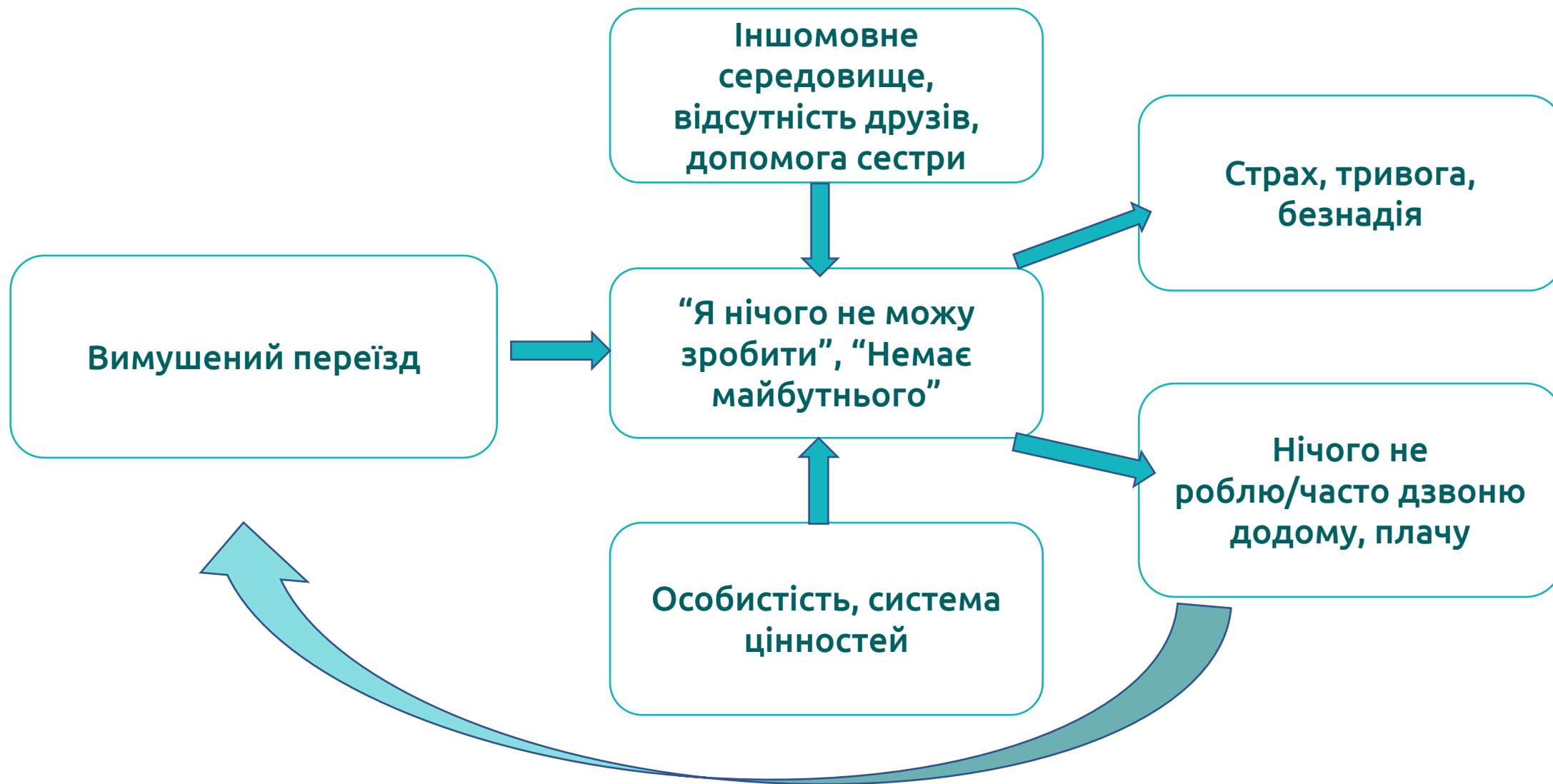
МОДЕЛЬ
АДАПТАЦІЇ
ДО ЗМІН

2



Адаптація до змін
у житті і навігація
в новій реальності

Модель адаптації



Модель адаптації



Модель адаптації



**Стрессова ситуація,
непередбачувані зміни в
житті.**

**Некорисний
спосіб сприйняття**

**Некорисна,
дисфункційна
поведінка**

ДЕЗАДАПТАЦІЯ

**Адаптивний
спосіб
сприйняття**

**Адаптивна
поведінкова
реакція**

АДАПТАЦІЯ

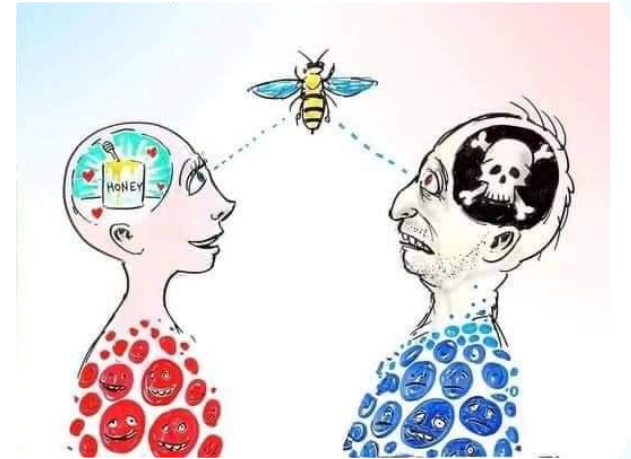


Важливі принципи моделі КПТ

- Когнітивний принцип: значення має інтерпретація події, а не лише сама подія
- Поведінковий принцип: те, що робимо має вплив на думки і емоції
- Принцип інтерактивної системи: розгляд проблеми як взаємодію між системами

Когнітивний принцип

- емоційні реакції та поведінка людей залежить від когніцій
- люди по-різному реагують на подібні ситуації



Когнітивний принцип



Поведінковий принцип



Поведінка:

- відіграє ключову роль у підтримці або зміні психологічних станів
- може суттєво впливати на думки та емоції

Принцип інтерактивної системи



Взаємодія між різними
“системами” всередині
людини та навколишнім
середовищем

Висновки розділу

- 1 Наші думки/надані значення - важливі
- 2 Основи КПТ: когнітивний принцип, поведінковий принцип і принцип інтерактивної системи
- 3 Психоедукація буває терапевтичною

ЗАГАЛЬНІ
ПРИНЦИПИ
КОНСУЛЬТУВАННЯ

3

Загальні принципи консультування



1. Спільне дослідження
2. Спільне встановлення цілей
3. Планування дороги до змін
4. Розвиток навичок і втілення кроків
5. Подолання перешкод

Модель стосунку

- Співпраця
- Дружелюбність
- Доброзичливість
- Безпека
- Розуміння, емпатія
- Неосудливість

Навики консультанта

- активне слухання
- уважна поведінка до побудови стосунків
- компетентність

Запитання:
“Які навички активного слухання ви
знаєте?”



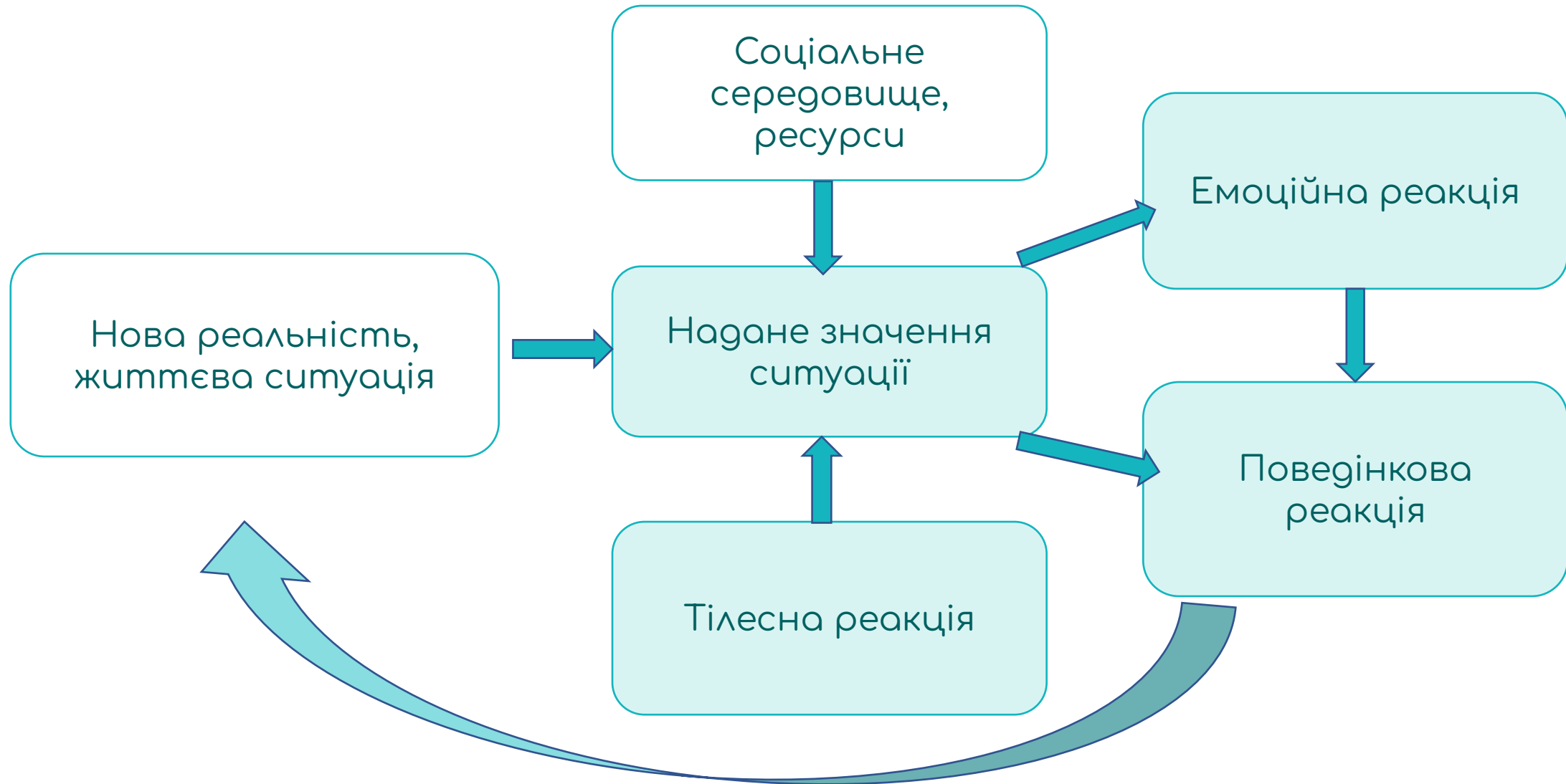
Навики консультанта

- зоровий контакт
- тон голосу
- заохочення (кивання головою, відповідна міміка, «угу», «так»)
- уточнення
- підсумки
- відображення емоцій/почуттів

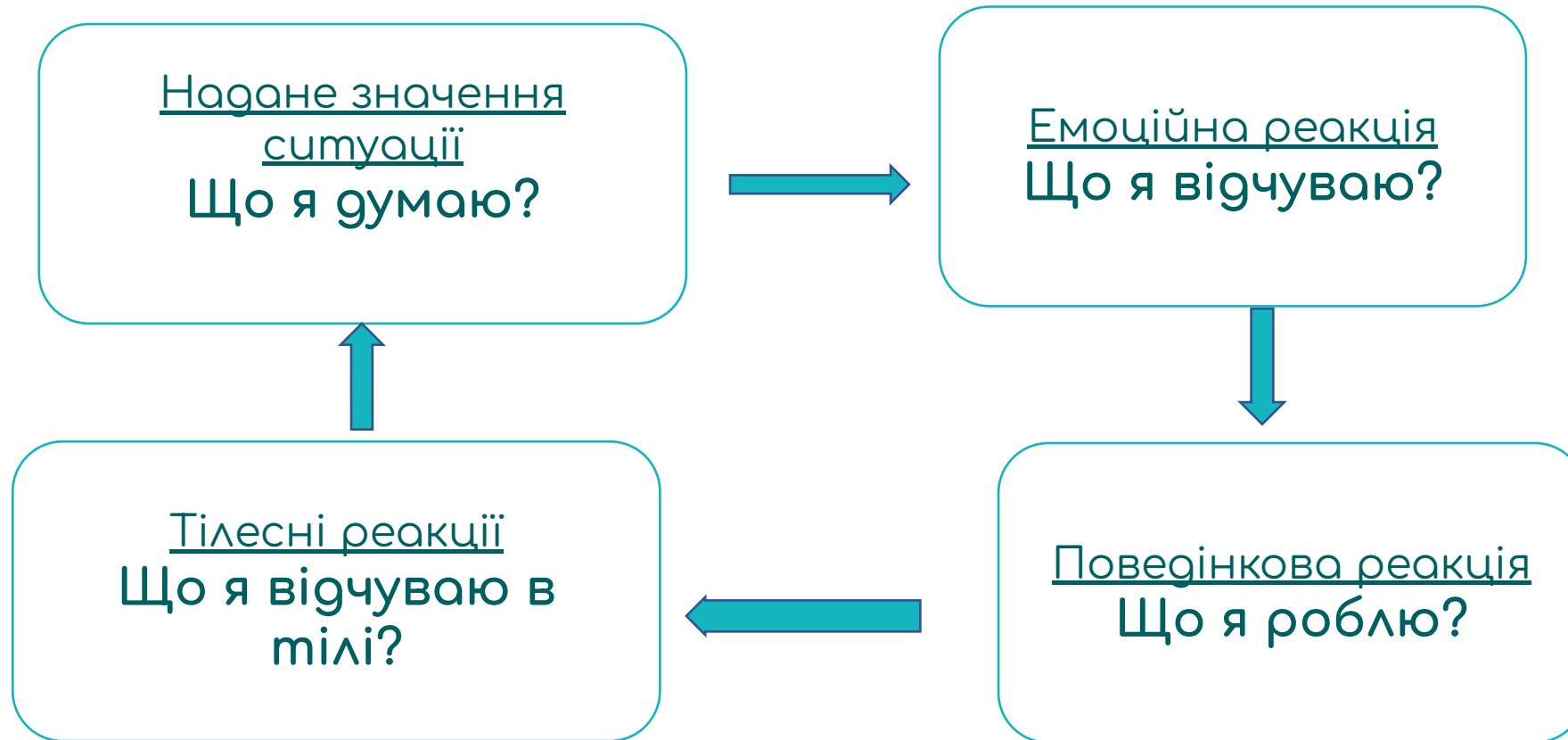
Спільне дослідження та встановлення цілей

- **СИТУАЦІЯ:** У чому є проблема? Якою є твоя теперішня життєва ситуація? Що тобі допомагає (ресурси)? ...
- **ДУМКИ:** Що ти про це думаєш? Як сприймаєш?.
- **ЕМОЦІЇ:** Що ти відчуваєш з цього приводу?
- **ДІЇ:** Що ти робиш? Як пробуєш справлятися з ситуацією? Наскільки це ефективно?
- **ЦІЛІ:** Як ти хочеш, щоби змінилася ситуація? Які цілі ти ставиш?

Міні-формулювання

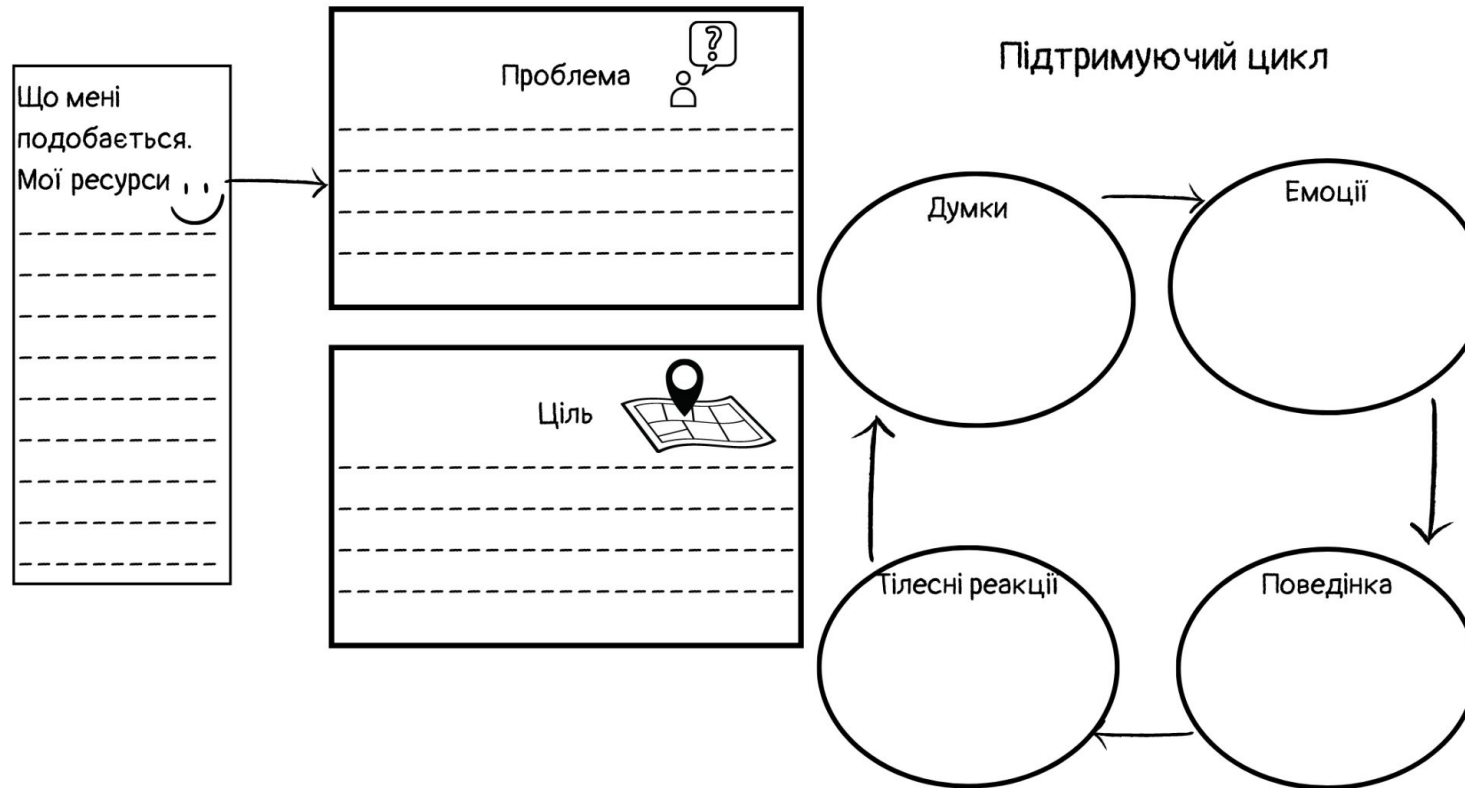


Міні-формулювання

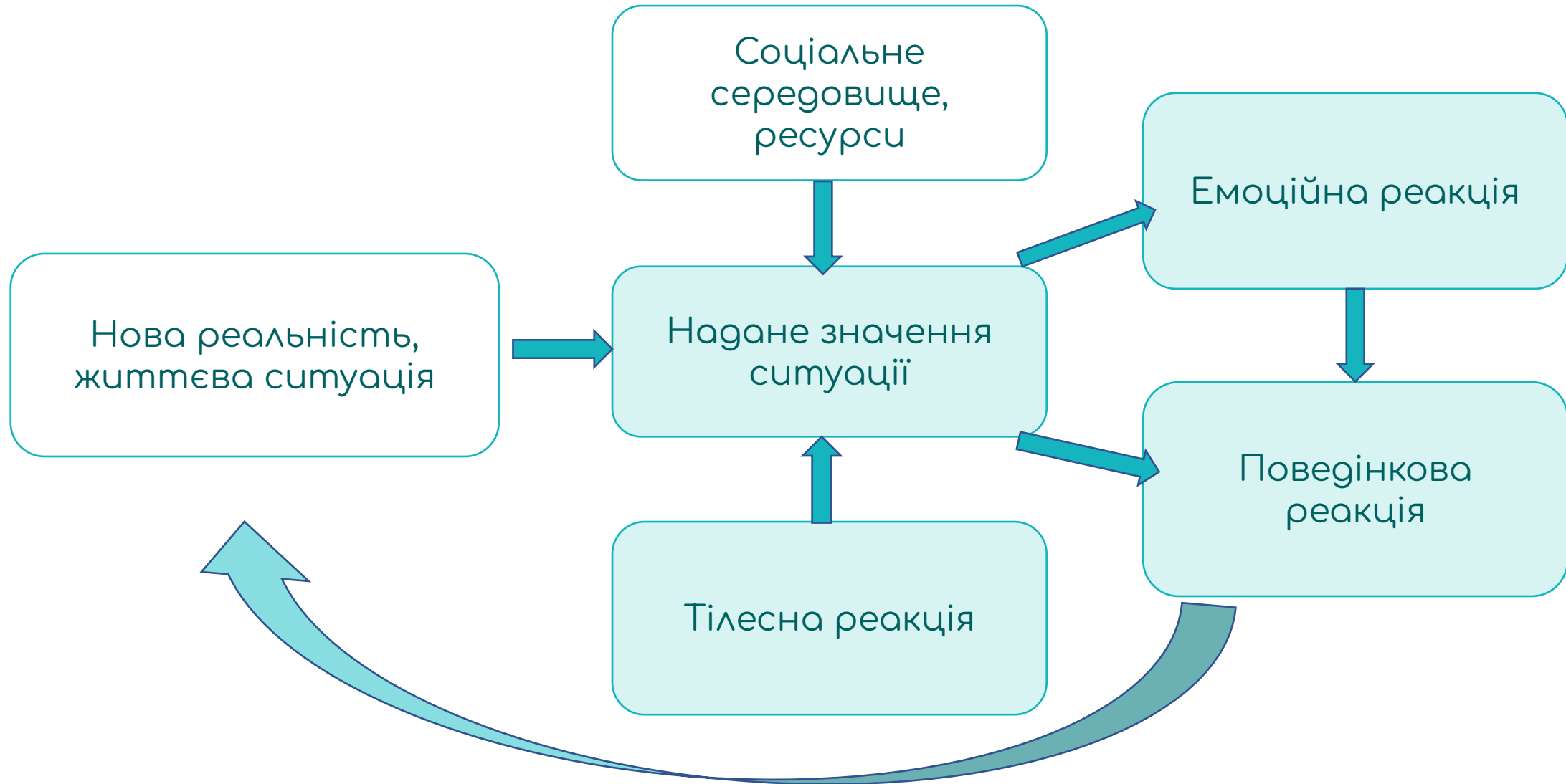


Міні -формулювання

Формулювання



Міні-формулювання



Міні-формулювання



Висновки розділу

- 1 Стосунок буває цілющим
- 2 Щоб допомогти, важливо добре зрозуміти. Укладання отриманої інформації в міні формулювання.
- 3 Важливо знати цілі у консультуванні

НАВЧАННЯ
ОСНОВНИХ
КОГНІТИВНИХ
ТЕХНІК

4

Основні когнітивні техніки



- Виявлення думок
- Тестування думок
- Формування альтернативних, корисних способів мислення

**Стрессова ситуація,
непередбачувані зміни в
житті.**

**Некорисний
спосіб сприйняття**

**Адаптивний
спосіб
сприйняття**

**Некорисна,
дисфункційна
поведінка**

**Адаптивна
поведінкова
реакція**

ДЕЗАДАПТАЦІЯ

АДАПТАЦІЯ



Виявлення думок



- «Про що ти зараз думаєш?»
- «Що змушує тебе хвилюватись/сумувати/злитись?»
- «Що ти думаєш, коли переживаєш/сумуєш/злишся?»
- «Що найгірше може трапитися?»

Приклади емоцій та думок, що асоціюються з ними

- **Пригніченість** - “Я безнадійна”, “Я нічого не можу змінити”,
Життя- біль”
- **Тривожність** - “Я в небезпеці”, “Станеться щось погане”, “Я не впораюсь”
- **Злість** - “Вони не хочуть зі мною дружити”

Демонстрація техніки



Тестування думок



- “Які докази підтримують цю думку?”
- Які докази спростовують цю думку?”

Демонстрація техніки



Заміна думок на корисні



- “Що б друг сказав мені про це?”
- “Що б я сказав своєму другові або мамі, якщо це сталося б з ним чи нею?”
- “Як по-іншому можна поглянути на цю ситуацію?”

Демонстрація техніки



Необхідні бланки для технік роботи з думками

Тестування думок

Крок 1 Зараз я думаю



Крок 2 Шукаємо докази

Докази "ЗА"

Докази "ПРОТИ"



Крок 3 Після проведеного аналізу зараз я
думаю (альтернативна ідея)



Висновки розділу

- 1 Думки - не факти
- 2 Вчимося тестувати свої думки.
Перш ніж повірити, треба перевірити
- 3 Альтернативні думки, не є заміною
на позитивне мислення

НАВЧАННЯ
ОСНОВНИХ
ПОВЕДІНКОВИХ
ТЕХНІК

5

Важливість поведінкових технік



- перевірка гіпотез
- посилення здобутих навичок
- сприяння генералізації досвіду в життя

Техніка вирішення проблем

1. *Визначити проблему*
2. *Записати якомога більше варіантів вирішення*
3. *Вибрати найреалістичніший варіант до втілення*
4. *Виконати заплановане*
5. *Оцінити, що було корисне*

Бланки для проведення техніки вирішення проблем

НАВИЧКИ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ

Крок 1	Визнач свою проблему, дай чітку назву															
Крок 2	Проведи мозковий шторм і запиши якомога більше ідей, які можуть допомогти вирішити проблему, не відкидайте жодних можливих рішень. • • •															
Крок 3	Розглянь сильні та слабкі сторони кожного можливого рішення і вибери одне найреалістичніше до виконання <table><thead><tr><th>Рішення</th><th>Сильні сторони</th><th>Слабкі сторони</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Рішення	Сильні сторони	Слабкі сторони												
Рішення	Сильні сторони	Слабкі сторони														
Крок 4	Сплануй крок за кроком, що вам потрібно зробити, щоб виконати це рішення															
Крок 5	Після реалізації оціни, що вдалось, а що — ні. За потреби заміни варіант або додай пунктики із списку для кращого результату															

Вирішення проблеми

Крок 1
Дати чітку назву проблеми

✓
Крок 3
Видрати з усіх можливих варіантів один найбільш реалістичний та корисний до втілення

Крок 2
Вписати усі можливі варіанти вирішення цієї проблеми

👍
Крок 4
Виконати запланован



Крок 5
Оцінити наскільки це має вплив на вирішення проблеми. За потреби замінити варіант, або додай ще пунктики з списку для кращого результату

Демонстрація техніки



Висновки розділу

- 1 Поведінка може запустити зміни у всьому підтримуючому циклі
- 2 Поведінка- частина підтримуючого циклу, де часом буває найлегше започаткувати зміни
- 3 Робити - отримуємо досвід

НАВЧАННЯ
ДОДАТКОВИХ
ТЕХНІК РОБОТИ
З СПЕЦИФІЧНИМИ
ПРОБЛЕМАМИ

A decorative graphic on the right side of the slide. It features a large, white, stylized number '6' centered within a series of concentric, light blue circular bands. The background of the entire slide is a solid teal color.

6

ТРИВОГА

- тривога за майбутнє
- некорисні переживання



Тривога

- В окремих ситуаціях ми зациклюємось у некорисний спосіб на окремих думках про минуле, переживаннях за майбутнє...



Основні техніки роботи з некорисними переживаннями



- Відволікання
- Децентралізація
- Практики майндфулнесу

Навчання технік майндфулнес

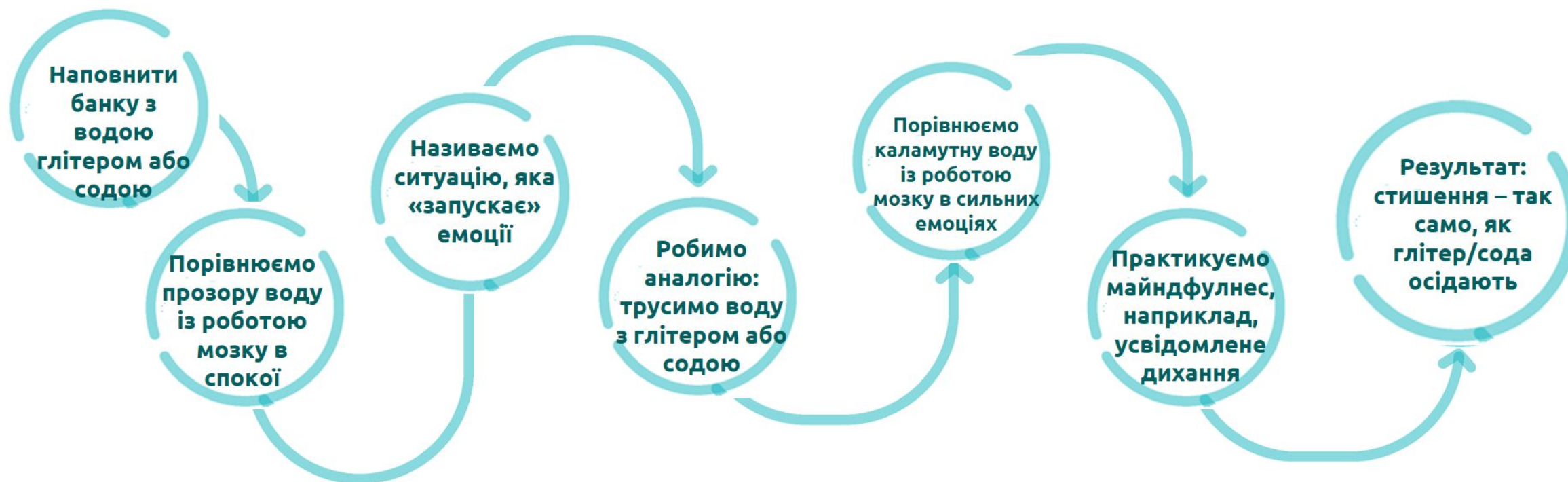


- Свідоме залучення уважності
- Акцент на цікавості, відкритості, прийнятті і люблячій доброті
- Залучення усвідомленого дихання і досвіду від різних сенсорних модальностей
- Збільшує нейронні зв'язки у корі головного мозку, яка відповідає за регуляцію емоцій

Роль майндфулнес-практик

- Майндфулнес-орієнтована терапія була розроблена як метод допомоги людям з порушеннями настрою і спрямована на покращення загального емоційного стану
- В сучасному світі активно впроваджується в освітній простір
- Вихідна ідея про два режими: режим «автопілот» і режим «бути»
- Навики зосередженості і усвідомленості – основні в практиках майндфулнес
- Майндфулнес – це присутність в кожній миті з цікавістю, відкритістю, прийняттям і люблячою добротою

Як зрозуміти, що таке майндфулнес?



Як зрозуміти, що таке майндфулнес?

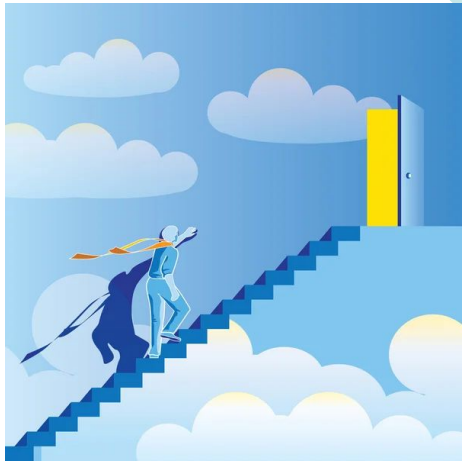
Демонстрація відео про майндфулнес

СТРАХ

- Техніки експозиції



Навчання техніки експозиції



- Людина може подолати страх лише тоді, коли зустрінеться з ним
- Здійснюється поступово

Техніка експозиції



Демонстрація відео про експозиції при фобії

Топ-10 дитячих страхів.



7. Страх собак

Ми їх здолаємо!!!



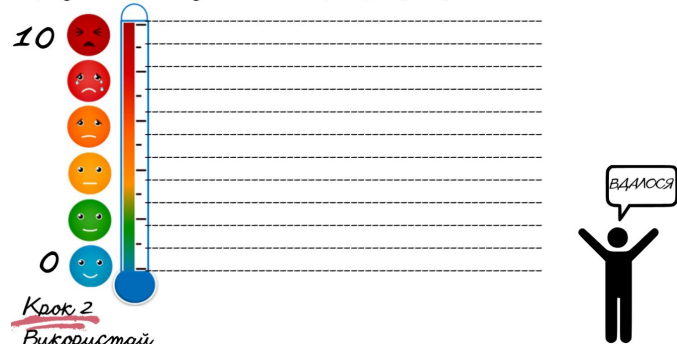
Приклад покрокових експозицій

1. Бавитись у спільні рольові ігри, де учасники в ролі собак.
2. Переглянути фото та відео різних собак.
3. Послухати аудіо їх голосу.
4. В уяві пройти наступні кроки.
5. Подивитись через вікно на собак, які гуляють.
6. Погуляти у місцях, де є собаки які надійно зачинені.
7. Наблизитись до брами, постояти та дивитись на них враховуючи безпечну відстань.
8. Вибрати собаку (можна починати від маленьких до великих) та в присутності господаря наблизитись до неї попередньо розпитавши про можливі наслідки.
9. Наважитись (в присутності господаря, своїх батьків) погладити собаку.
10. Самостійно, зі звичайною спокійною ходою проходити повз незнайомих собак.

Техніка експозиції при соціальній фобії

Покрокова експозиція

Крок 1 Пригадай в яких ситуаціях ти відчуваєш страх і розташуй їх за силою страху від 0 до 10



Крок 2
Використай інформацію з першого кроку і впорядкуй свої сходинки до подолаття страху

Крок 3 Святкуй кожну пройдену сходинку, бо вона надихає тебе до вершини твоєї сміливості!



СОЦІАЛЬНА ФОБІЯ

Ціль: _____

Крок	Ситуація	Рівень тривожності
10.		
9.		
8.		
7.		
6.		
5.		
4.		
3.		
2.		
1.		

СОЦІАЛЬНА ФОБІЯ

ціль: вміти розповідати вірш перед класом та брати участь в обговореннях під час уроку.

Крок	Ситуація	Рівень тривожності
10.	Розповідати вірш перед класом	10
9.	Під час уроку підняти руку і відповісти на будь-яке запитання вчительки	9
8.	Під час уроку підняти руку і відповісти на підготовлене запитання вчительки	9
7.	Під час уроку підняти руку і поставити підготовлене запитання вчительці	8
6.	Підійти до вчительки після уроку і поставити підготовлене запитання	7
5.	Розповісти вірш в пустому класі з кількома близькими друзями	6
4.	Розповісти стовпчик вірша в пустому класі з кількома близькими друзями	5
3.	Розповісти вірш в пустому класі з близьким другом	5
2.	Розповісти вірш в пустому класі без нікого	4
1.	Розповісти вірш вдома мамі	2

ПРИГНІЧЕНИЙ НАСТРІЙ

- Техніка поведінкової активації
- Дистанціювання від депресивної румінації



Техніка поведінкової активації



Техніка поведінкової активації

	День 1	День 1	День 1
РАНОК			
ОБІД			
ВЕЧІР			

Демонстрація техніки

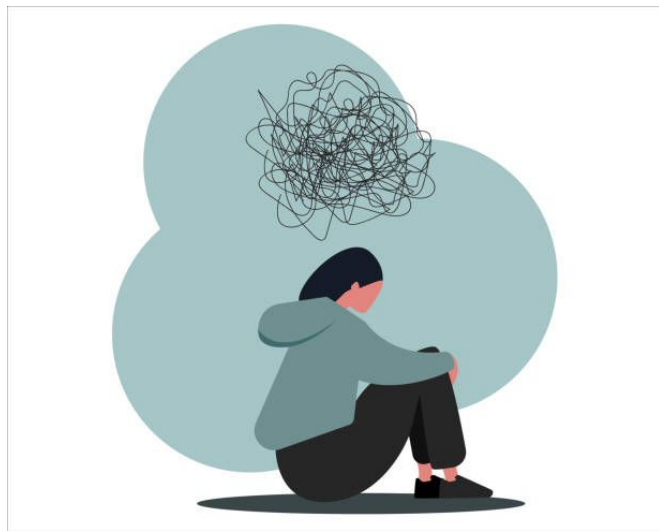


Приклади діяльності, що покращує настрій



- Створення списку відтворення з своїх улюблених бадьорих пісень для гарного настрою
- Створення художнього колажу або плакату з малюнками, листівками, цитатами та іншими джерелами натхнення
- Проведення часу з друзями
- Вивчення нового виду дозвілля чи спорту
- Створення або приєднання до книжкового клубу
- Заняття на свіжому повітрі, такі як прогулянки, їзда на велосипеді тощо

Техніки дистанціювання від депресивної румінації



- децентралізація
- відволікання
- майндфулнес
- заміна на корисні

Приклади депресивних думок

“Я нічого не можу зробити”

“Життя нічого не варте”

“Я ні на нащо не здатний”

“Я лінива”

“Все погано”

“Я нікому не потрібний”

Розуміння природи сильних емоцій



Коли у дитини вирують емоції (лімбічна система в дії) - мислення не працює! Нотації дорослих не працюють!

Саме тому: ЩОБ ДИТИНА
ВАС ПОЧУЛА,
Спочатку їй треба **ЗАСПОКОЇТИСЬ.**

НЕ ПОВЧАЙТЕ І НЕ АГРЕСУЙТЕ НА "ЯЩІРКУ" -

бо вона Вас сприйме як загрозу і буде опиратися навчанню.
ЗАСПОКОЙТЕ "ЯЩІРКУ" :) В спокої вмикається мислення,
і тоді дитина готова до діалогу та винесення уроків.

ЗЛІСТЬ

- зменшення інтенсивності злості
- зміна думок на корисні
- асертивне спілкування
- вирішення проблем у стосунках



Техніка регуляції злості

- **усвідомити** свою злість
- **подумати** про найкращі нові способи подолання своєї злості і про очікуваний добрий результат
- **спробувати** нову поведінку

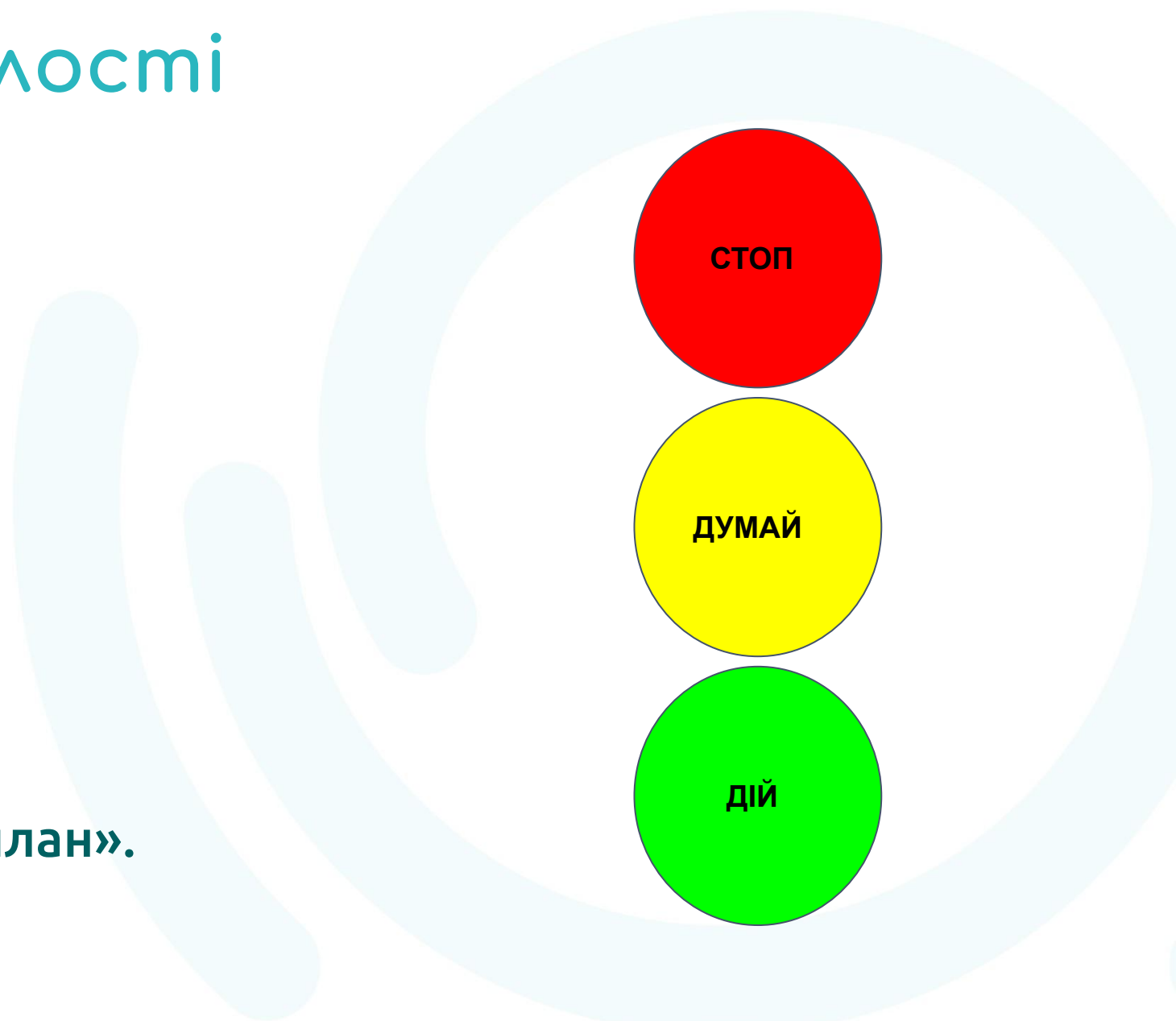
Техніка регуляції злості

«Якщо у тебе проблеми,
спочатку зупинись і подихай.

Поклади руки на живіт і зроби
три повільні глибокі вдихи —
через ніс і видих через рот.

Тоді подумай над планом
вирішення проблеми.

Тепер зроби це! Спробуй свій план».

A diagram illustrating the 'STOP-Think-Do' technique. It features three vertically stacked circles: a red circle at the top, a yellow circle in the middle, and a green circle at the bottom. The circles are set against a background of light blue concentric circles and a light blue spiral shape on the left. The text 'СТОП' is inside the red circle, 'ДУМАЙ' is inside the yellow circle, and 'ДІЙ' is inside the green circle.

СТОП

ДУМАЙ

ДІЙ

Злість, це також про незадоволені потреби



Кроки асертивного спілкування:

- чітко знати, що ти потребуєш, якими є твої пріоритети
- бути чесним і прямим заявляючи про свої потреби
- використати мову тіла, яка показує твоє налаштування- бути орлом а не черепахою
- вживати "Я " твердження

**ПРАКТИКУВАТИСЯ ДОТИ,
ДОКИ ЦЕ НЕ СТАНЕ ЗВИЧНИМ**

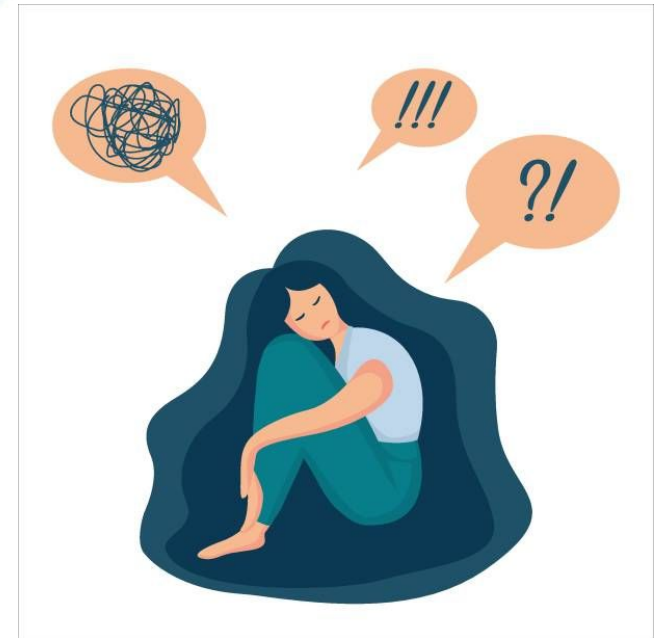
Асертивне спілкування



Демонстрація ролику про асертивність

ТЕХНІКИ ПРИ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЯХ

- писати історію
- ділитись історією
- змінювати значення



ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ

- **Нормативні події:** передбачувані зміни у житті, як народження, початок школи, вихід на пенсію
- **Ненормативні події:** передбачувані, повторювані події, такі як кризи у сім'ї, розлучення батьків, фінансові труднощі
- **Травматичні події:** загроза смерті, серйозні пошкодження або травма чи сексуальне насильство
 - безпосередній вплив травми
 - свідок безпосереднього впливу травми
 - інформація про безпосереднього впливу травми близької людини
 - повторюваний або екстремальний вплив до деталей травматичних подій

ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ

- **Природні катастрофи** (пожежа, шторм)
- **Нещасні випадки** (аварія, покусав собака)
- **Фізичний напад, домашнє насильство**
- **Серйозні пошкодження, захворювання**
- **Раптова або насильницька смерть смерть близької людини**
- **Сексуальне насильство, згвалтування**
- **Війна...**

ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ

- Травма за своєю природою впливає на наше уявлення про себе, про навколишній світ і про майбутнє
- Люди, які пережили травму, можуть мати розсіяні спогади, розсіяне сприйняття свого досвіду та труднощі уявити своє майбутнє.
- Написання історії допомагає розташувати спогади в хронологічному порядку.
- Кінцевим результатом є заново організована і доступна для дитини історія життя та новий сенс майбутнього.

Побудова історій

Що трапилось до
того, як я...?
Як я дізнався
вперше, що щось
не так...?

Що трапилось
після цього...?
Що я зробив...?
Як це сталося...?

Як я дізнався, що
все закінчилось?
Що зробив після
цього...?
Що інші зробили?

Терапевтичні історії

1.Початок (вступне речення, напр., “одного разу, давно чи недавно...”).
Ідентифікація – відчуття впевненості.

2.Середня частина:

- коротко про обтяжливу подію. Найгірша картинка, обтяжлива думка, опис негативного почуття, “На жаль, таке може трапитися з тваринкою, з дитиною...”
- вирішення проблеми, активна участь самої дитини, позитивне почуття

3.Закінчення: утвердження доброго і безпечного відчуття, завершальне речення “ І ось так вони жили, щасливо і мирно...”

Висновки розділу

- 1 Майндфулнес - вміння бути тут і тепер, впливає на розвиток регуляції емоцій
- 2 Експозиції допомагають подолати страхи
- 3 Для того, щоб справитись з травматичною подією, важливо укласти історію.

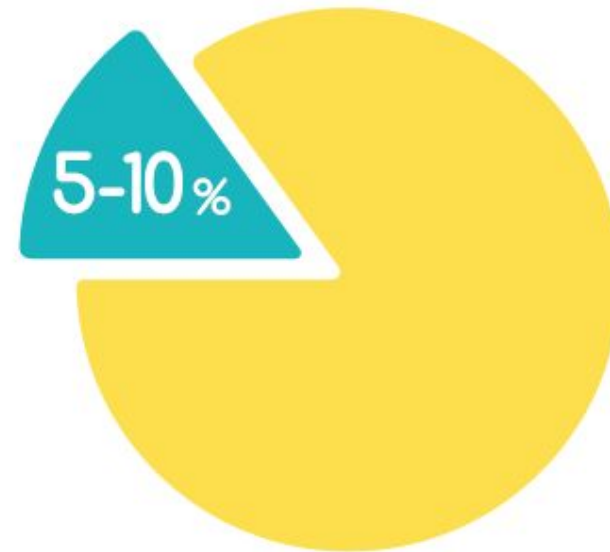
ОСНОВНІ ВИКЛИКИ
З ПСИХІЧНИМ
ЗДОРОВ'ЯМ ДІТЕЙ ТА
МОЛОДІ. НАВЧАННЯ
ВІДПОВІДНИХ
ТЕХНІК РОБОТИ

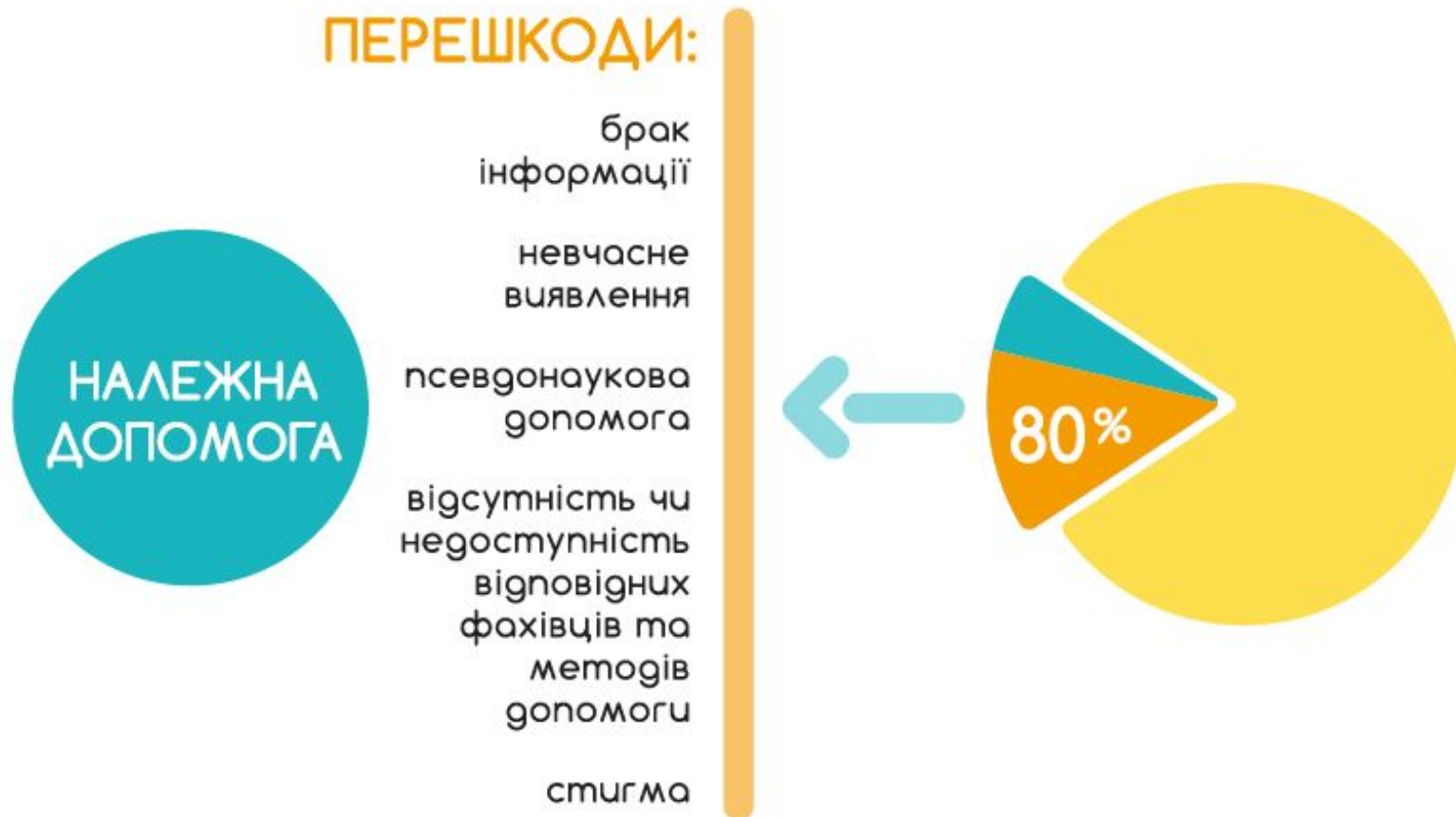
A decorative graphic on the right side of the slide. It features several concentric circles in shades of teal. Overlaid on these circles is a large, white, stylized number '7'.

7

Проблема №1

Попри те, що психічні розлади є поширеними і з ними стикаються приблизно 5 % дітей та 10 % молоді, багато з них не виявляють вчасно...







“Червоні прапорці” РДУГ

- Гіперактивність
- Імпульсивність
- Неуважність

Які методи терапії РДУГ?



- Позитивне поведінкове керівництво
- Медикаментозна терапія
- Індивідуальна КПТ для підлітків

“Червоні прапорці” депресії



- пригніченість, дратівливість або злість
- зниження енергії
- втрата інтересу до справ, що раніше подобались
- чутливість до критики
- безнадійність, безпорадність

Які методи допомоги при депресії?



- когнітивно-поведінкова терапія
- медикаментозна терапія

“Червоні прапорці” тривожних розладів



- страх конкретної речі чи ситуації (**фобії**)
- страх школи та інших місць, де є люди (**соціальна тривожність**)
- страх майбутнього та поганих подій (**генералізований тривожний розлад**)
- епізоди раптового, несподіваного, сильного страху з пришвидшеним серцебиттям, утрудненим диханням або відчуттям запаморочення (**панічний розлад**)

Які методи допомоги при тривожних розладах



- індивідуальна КПТ
- медикаментозна терапія
(при потребі)

“Червоні прапорці” ПТСР



- засмученість, коли щось нагадує подію
- наляканість, здригання
- уникання місць або людей. пов'язаних з подією
- дратівливість, спалахи гніву
- порушення сну, страшні сни

Критерії ПТСР за DSM 5

В. Травматична подія постійно повторно переживається одним або кількома з наступних способів:

- інтрузивні спогади про подію
- страшні сни
- флешбеки
- інтенсивне чи тривале психологічне страждання
- виражені фізіологічні реакції на внутрішні чи зовнішні сигнали

Критерії ПТСР за DSM 5

С. Постійне уникання пов'язаних з травматичною подією подразників, про це свідчить зазначене в одному чи обох наступних пунктах:

- Уникання або намагання уникнути болісних спогадів, думок
- Уникання або намагання уникнути зовнішніх нагадувань (людей, місць, розмов, дій, об'єктів, ситуацій)

Критерії ПТСР за DSM 5

D. Негативні зміни у думках і настрої, пов'язані з травматичною подією, які починаються або погіршуються після події, про що свідчать два чи більше з наступних виявів:

- Неможливість пригадати основні ознаки травматичної події
- Стійкі й часто спотворені негативні переконання та очікування щодо себе чи світу
- Постійне викривлене звинувачення себе чи інших за спричинення травматичної події або за наслідки, що виникають.

Критерії ПТСР за DSM 5

- Постійні негативні емоції (страх, жах, гнів, провина або сором)
- Помітне зменшення інтересу до занять, які раніше були приємними.
- Почуття відчуженості, відстороненості або відчуження від інших.
- Постійна нездатність відчувати позитивні емоції, такі як щастя, любов і радість.

Критерії ПТСР за DSM 5

Е. Помітні зміни в збудженні та здатності реагувати після травматичної події / подій.

Про це свідчать два (або більше) з наступних виявів:

- Дратівлива поведінка та спалахи гніву
- Ризикована або самоушкоджуюча поведінка
- Надмірна пильність
- Перебільшена реакція здригання
- Проблеми із зосередженістю
- Порушення сну (наприклад, труднощі із засинанням, неміцний або неспокійний сон).

Які методи допомоги при ПТСР?



- Травмафокусована КПТ
- Десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очей (EMDR)

Яка роль школи
у турботі про
психічне здоров'
я?



П'ять функцій закладів освіти у турботі про психічне здоров'я дітей та молоді

1. Вчасне виявлення та скерування за допомогою
2. Забезпечення підтримки потребуючим того дітям у школі з використанням відповідних педагогічних методик та психологічних методів допомоги
3. Розвиток програм психологічної підтримки дітям та їх рідним безпосередньо у закладах освіти
4. Програми превенції та промоції психологічного благополуччя дітей, молоді та їх родин
5. Програми підтримки і плекання психологічного благополуччя педагогічних працівників

Висновки розділу

1

Значна частина дітей та молоді будуть мати труднощі з психічним здоров'ям

2

Знання “червоних прапорців” розладів - запорука вчасного виявлення і надання допомоги

3

Заклади освіти мають стати місцем, де діти і підлітки зможуть отримати фахову первинну допомогу у сфері психічного здоров'я

НАВЧАННЯ ТЕХНІК
У РОБОТІ НАД
СТОСУНКАМИ

8



Хочеш іти швидко-іди
сам.

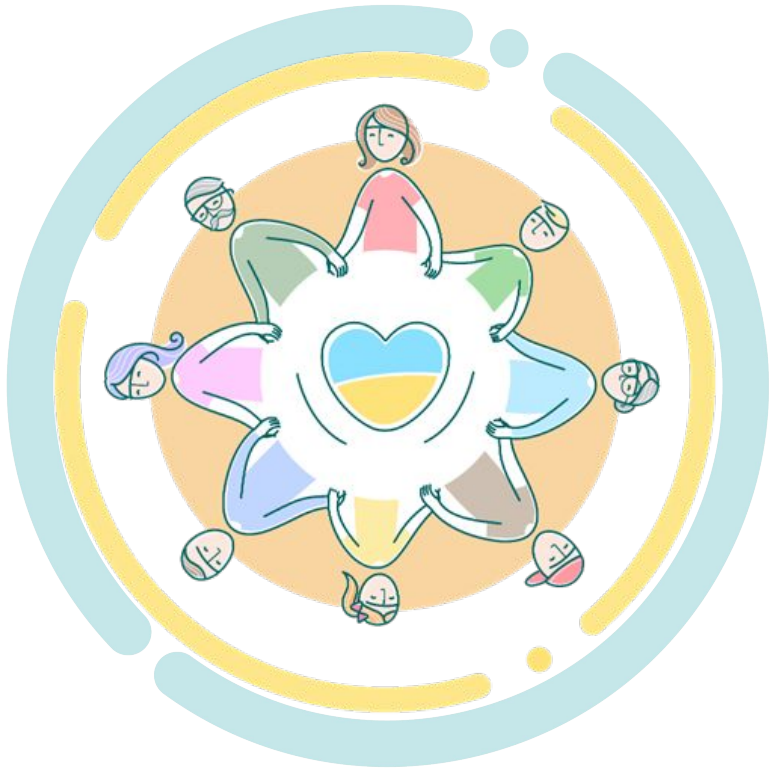
Хочеш іти далеко-іди
з іншими!



Цінність пленкання стосунків

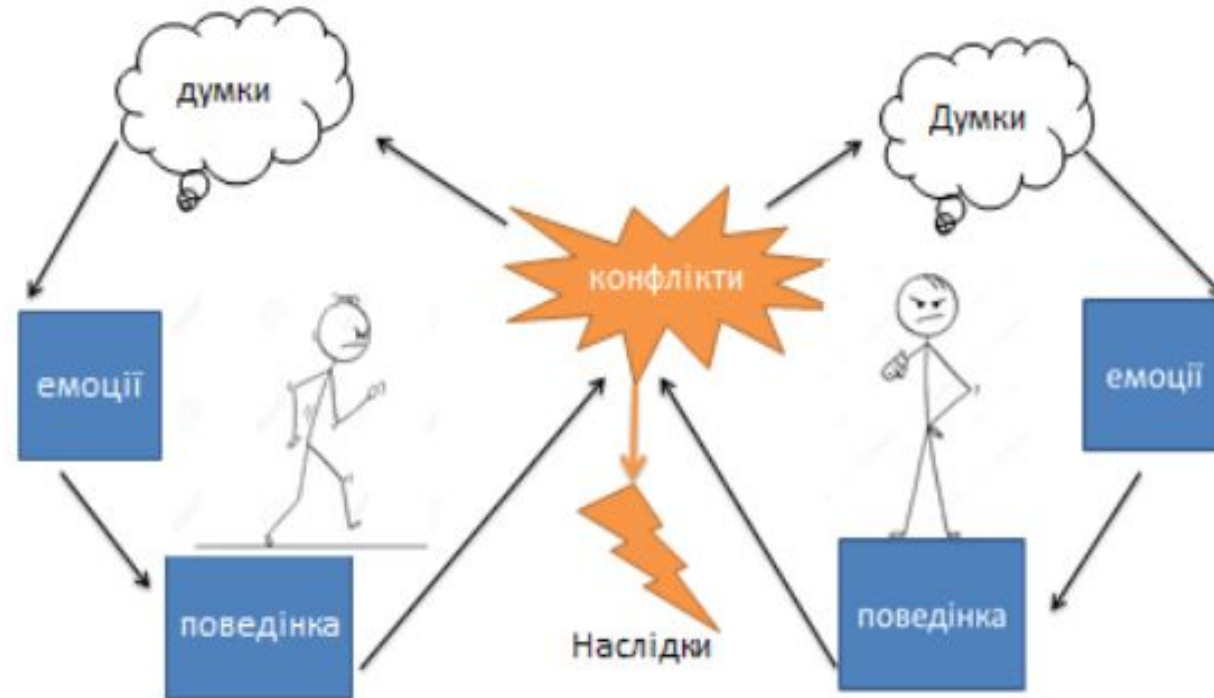
- Стосунки не стаються самі по собі
- Дії в стосунках, як хмиз для багаття
- Під час спілкування ми ставимо відбитки один одному на наші особистості

Ми створені для того, щоб бути
добрим середовищем один для одного



Бути в стосунку - одна з
найважливіших наших потреб

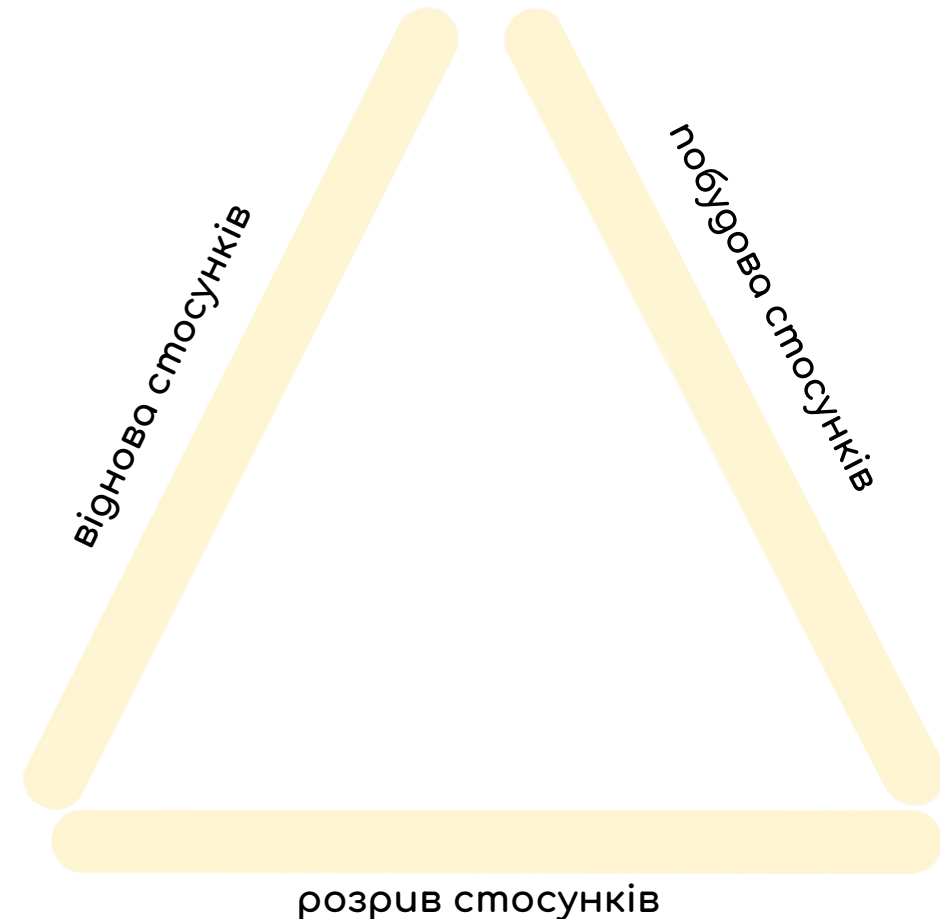
Підтримуючий цикл при конфліктах



Важливі завдання

Важливі завдання дитячого і підліткового віку :

- будувати стосунки
- формувати здорове ставлення до розриву стосунків/конфліктів
- здобути навички відновлювати стосунки



Висновки розділу

1

Стосунки треба плекати

2

Конфлікти неминучі

3

Навчитися відновлювати стосунки- важливий навик у дорослому житті

МОДЕЛЬ
ЗАЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ
У КОНСУЛЬТУВАННЯ

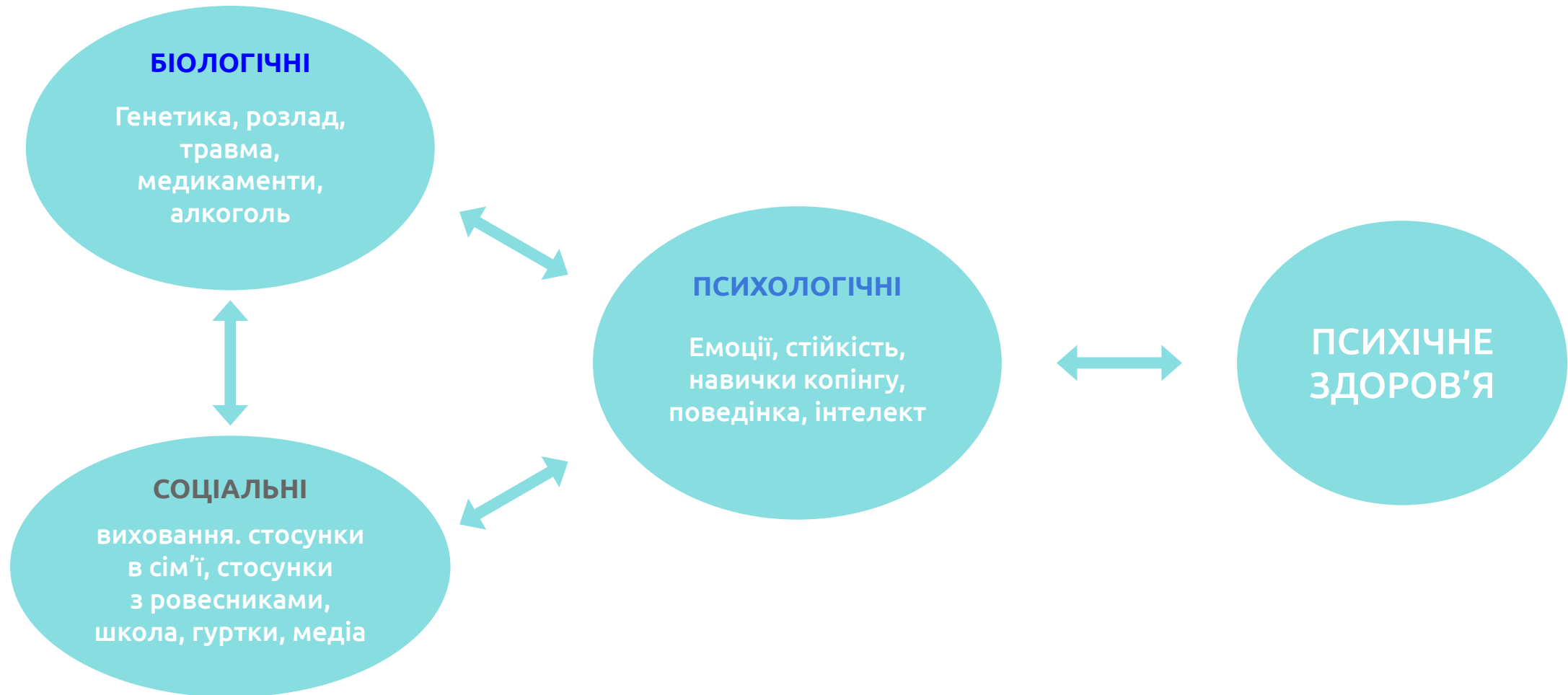
9

Модель залучення батьків

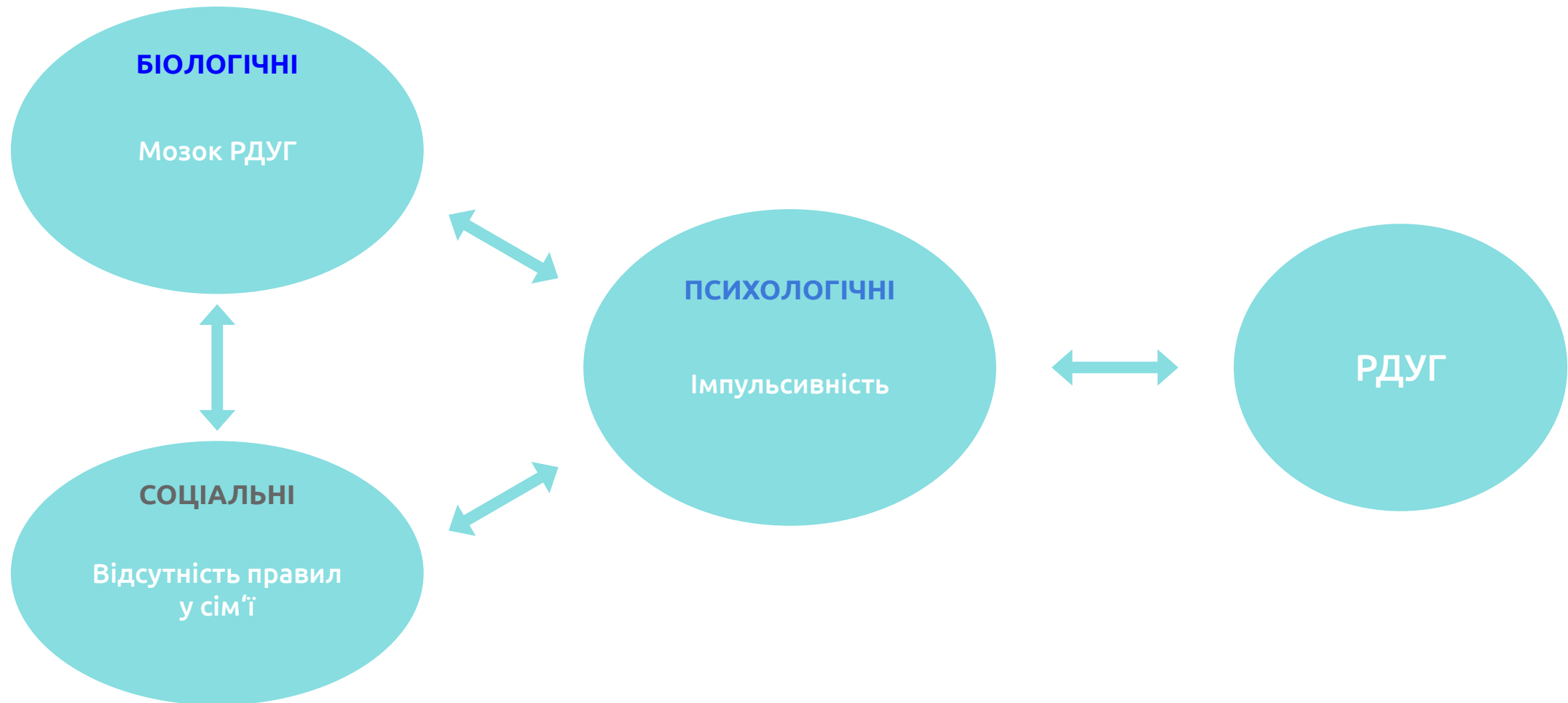
- Найперше джерело підтримки дитини
- Психічне здоров'я дитини залежить від того, як батьки сприймають її та реагують на неї.
- Прийняття та любов у сім'ї від народження допомагає долати потенційні виклики



Біопсихосоціальна модель психічного здоров'я



Біопсихосоціальна модель допомоги при РДУГ



Біопсихосоціальна модель допомоги при РДУГ



Консультування батьків щодо РДУГ



- Психоедукація про розлад
- Стосунок
- Позитивне заохочення бажаної поведінки

Консультування батьків щодо депресії



- Психоедукація про розлад
- Підтримка
- Визнання почуттів
- Заохочення до відновлення стосунків, спілкування

Консультування батьків щодо тривожних розладів



- Психоедукація про розлад
- Повага до почуттів
- Не уникнення страхів!
- Підбадьорення

Консультування батьків щодо ПТСР



- Відчуття безпеки
- Поділіться інформацією про те, що сталося
- Нормалізація почуттів
- Дотримання розпорядку дня

Створення Батьківських шкіл



Важливі теми, які можуть бути включені у батьківські школи:

- Розуміння важливих потреб дитини для доброго психологічного розвитку
- Стилі батьківства і вплив на поведінку дітей
- Важливість доброго стосунку і спілкування
- Розуміння батьками своїх точок до зросту у батьківстві
- Розвиток емоційної регуляції
- Брати і сестри без суперництва

Література для самостійного опрацювання



“Як підтримати дітей у
зіткненні з викликами
війни”

Порадник для батьків

Висновки розділу

- 1 Залучення батьків- важлива складова надання допомоги дітям і підліткам
- 2 Неосудливе ставлення до батьків, як основа співпраці
- 3 Батьківські школи на базі закладу освіти - один з способів залучення батьків

МОДЕЛЬ
ПЕРЕСКЕРУВАННЯ.

10



Маршрут допомоги



Мережева співпраця

- Розвиток цілісної системи турботи про психічне здоров'я дітей та молоді вимагає ефективної мережевої взаємодії.
- Реалізувати зміни можливо лише завдяки координуванню спільних зусиль.



ВПОРЯДКУВАННЯ
ПОДАЛЬШИХ
ПЛАНІВ У ДАНІЙ
ПРОГРАМІ.
ПІДСУМОК



Наступні кроки



kolo.simji.edu@gmail.com

1 «Психологічне консультування
методами КПТ у школах»

- сертифікація

Наступні кроки



2 Проведення навчання для шкільних психологів

- 20 академічних годин
- 2 тренери
- Структура програми залишається незмінна, можна змінювати приклади

Навчання дорослих. Модель Д.Колба



Досвід: рольові ігри, вправи, клінічна практика, приклад викладачів, власний досвід КПТ

Спостереження – аудіо, відео, на живо

Осмислення – теоретичне розуміння (семінари + література), супервізії, оцінювання з допомогою шкал, рефлексія, обговорення, давати і приймати зворотній зв'язок, читати, вчитися і т.д.

Планування – робота з супервізором, настанови на відпрацювання певних навичок, самоінструкції та підказки і т.д.

Важлива роль взаємопідтримки (інтервізії, групи практичних навичок), ролі викладачів та модулів, супервізій, читання літератури

Корисна інформація



- <https://i-cbt.org.ua/resilience-academy/>
- <https://k-s.org.ua/coping-war/>
- <https://k-s.org.ua/resources/>
- <https://k-s.org.ua/online-specialists/>
- <https://k-s.org.ua/7p/>



Завершальне фото на згадку

Підсумок

- “Що було для Вас корисним?”



Дорогу в тисячу миль
долають маленькими
кроками. Однак, важливо не
просто йти - важливо йти у
правильному напрямку!



Китайське прислів'я

Партнери у співпраці





КОЛО(♡)СИМ'І

Центр здоров'я та розвитку

k-s.org.ua