

РЕЗИЛІЄНТНІ КЛАСИ

ПРОГРАМА РЕАЛІЗОВАНА ЗА ПІДТРИМКИ ТА СПРИЯННЯ
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ, УКРАЇНСЬКОГО
ІНСТИТУТУ РОЗВИТКУ ОСВІТИ В РАМКАХ РЕАЛІЗАЦІЇ
НАЦІОНАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ОХОРОНИ ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ,
ІНІЦІЙОВАНОЇ ПЕРШОЮ ЛЕДІ УКРАЇНИ



Самостійна підготовка учасників навчального модуля до навчального проекту «Резилієнтні класи»:

1) Запрошуємо учасників дізнатися більше про психологічну стійкість (резилієнтність) в [Академії стійкості](#) та [слова сили](#).

2) Переглянути вебінар Олега Романчука "[Турбота про психічне здоров'я учнів в контексті викликів війни](#)".

3) Ознайомитися з книгами та посібниками:

- [Порадник про те, як підтримати дітей у зіткненні з викликами війни](#).
- [Програма для розвитку психологічної стійкості в класах \(\(STRONG\)](#).
- [Гельга Керншток «Цілющі історії»](#).
- [Казка Олега Романчука «Соловейко з одним крилом»](#).

4) Переглянути едукативні мультфільми у спільній [гугл-папці](#).



Вітаємо вас!

Навчальні цілі

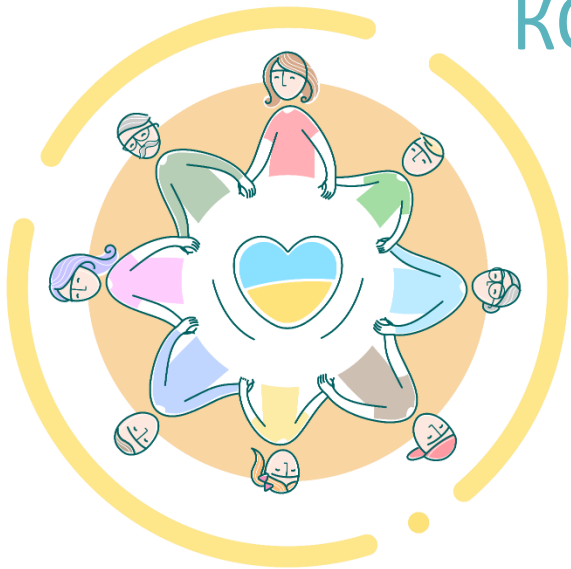
- Розуміти важливість плекання резилієнтних (стійких) класів та основних механізмів її розвитку
- Усвідомлювати важливу роль в моделі резилієнтності зрілих і доброзичливих стосунків в класі і покращити навички їх плекання
- Сприяти ефективному вирішенню поширених труднощів в класі, в тому числі, пов'язаних з війною
- Навчитись менеджерувати емоційний клімат в класі та розвивати емоційну компетентність учнів
- Плекати в учнів життєву мудрість і стійкість, наповнювати їхню діяльність змістовними і ресурсними активностями

План навчання

- Мистецтво плекати стосунки у класі: стратегії та практики зміцнення стосунків, стратегії взаємопідтримки самими учнями в часі війни
- Роль особистої моделі вчителя в побудові зрілих стосунків у класі
- Навчання корисних та ефективних дій у класі: планування ресурсних активностей, практики емоційної віднови для учнів, модель позитивного поведінкового керівництва у класі, стратегії ефективного вирішення конфліктних ситуацій між учнями
- Розвиток емоційної регуляції учнів
- Плекання життєвої мудрості
- Поширені труднощі у сфері психічного здоров'я учнів та шляхи допомоги в освітньому просторі



РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ У
КОЖНОМУ З НАС!



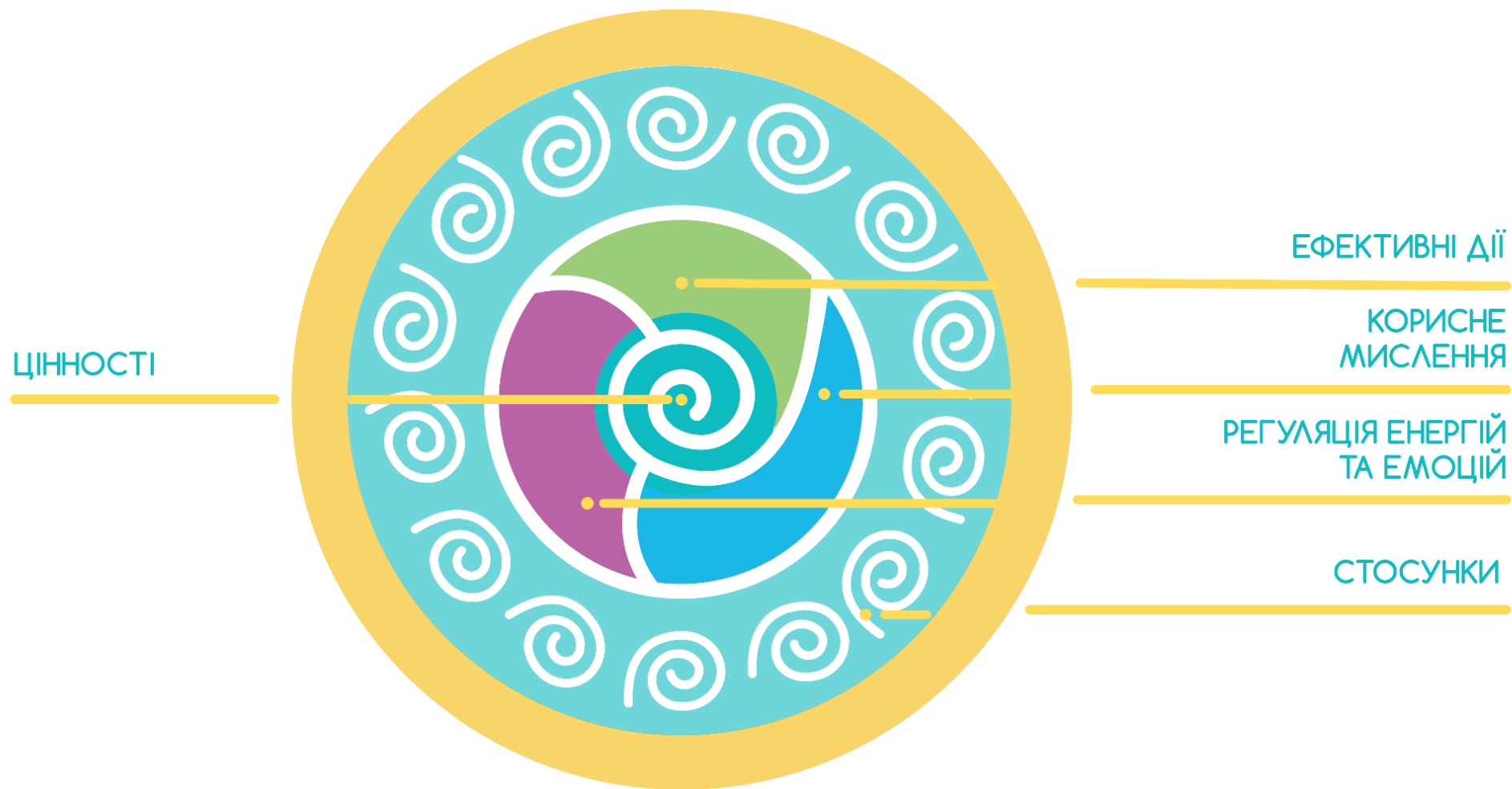


**Єдність народу
починається з класу...**

Розуміння резилієнтності (психологічної стійкості)

- Це спроможність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи, відновлюючи та плекаючи при цьому психічне здоров'я, особистісну цілісність та зріст, соціальні зв'язки
- Ми усі народжуємось з цією якістю, наче з м'язами і вона росте і міцніє з кожним досвідом подолання труднощів та викликів життя
- Має індивідуальний та національний вимір

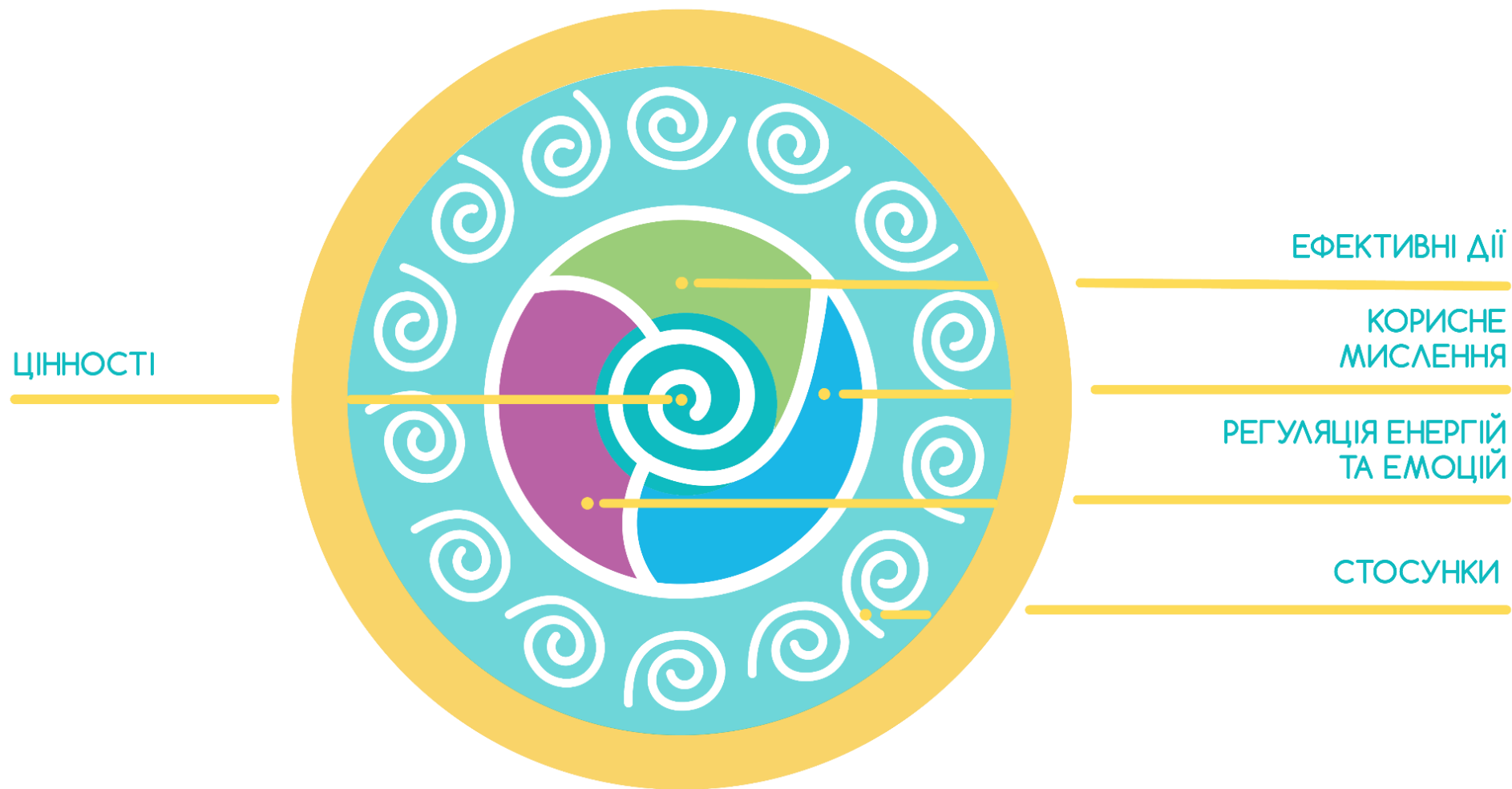
Що робить клас резилієнтним (стійким)?



**МИСТЕЦТВО ПЛЕКАННЯ
СТОСУНКІВ У КЛАСІ**

1

Що робить клас резилієнтним (стійким)?



**В єдності ми стаємо сильніші, тому глибокі і
життєдайні стосунки треба плекати усім разом**



Важливі постулати

- Для людей важливість добрих стосунків, прийняття в групу має еволюційне походження
- Формування будь-якої особистості довершується в стосунках
- Ми всі народжуємося з готовністю будувати стосунки
- Вся справа в СЕРЕДОВИЩІ
- Будувати, плекати стосунки – це праця, це мистецтво – і нам треба вчитись і зростати у цій стосунковій майстерності усе життя...
- Нам потрібно навчитись плекати гармонійні стосунки, коли ми об'єднані спільними цінностями, ми можемо кожен бути самі собою, бути вільними, справжніми, і водночас бути разом, підтримувати і турбуватись один про одного – і самі тоді ми стаємо великим непереможним Строєм

Метафора: танцю



ПЕРЕШКОДИ

Не закладені цінності стосунку

Складність у плануванні часу

Негативна поведінка учнів

Перевтома вчителів, вигорання

НАСЛІДКИ

Формування неправильної системи цінностей класу

Відсутність інвестицій в стосунки, які б могли за короткий час приносити плоди

Відсутність можливостей формувати приємні спогади з шкільного життя

Булінг

Стратегії побудови міцних стосунків у класі



ХАРАКТЕРИСТИКА ВДАЛОЇ ВЗАЄМОДІЇ

ІНІЦІАТИВА І ПРИЙНЯТТЯ (0-6 р.)	СПІЛКУВАННЯ В КОЛІ (6-12 р.)	СПІЛЬНА НАРАДА (12-16 р.)	РОЗВ'ЯЗУВАННЯ КОНФЛІКТІВ (16 р. +)
<p style="text-align: center;">БУТИ УВАЖНИМ І ПІДЛАШТОВУВАТИСЬ (вміти іти за ініціативою)</p>	<p style="text-align: center;">ТВОРИТИ СПІЛЬНЕ КОЛО, ПОЧЕРГОВІСТЬ, СПІВПРАЦЯ</p>	<p style="text-align: center;">РОЗВИВАТИ ВМІННЯ ЕФЕКТИВНОГО НАВЧАННЯ</p>	<p style="text-align: center;">НАЗИВАННЯ СУПЕРЕЧНОСТЕЙ ВІДБУДОВУВАННЯ КОНТАКТУ НАЛАГОДЖЕННЯ СПІВПРАЦІ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • повертатись до людини • дивитись на людину • зоровий контакт • відкрита поза тіла • приємний тон голосу • приємний вираз обличчя • давати особистий простір • відповідний темп • приймати участь в діяльності людини • похвала • підтакування (так, добре) • називання дій, емоцій 			

ХАРАКТЕРИСТИКА ВДАЛОЇ ВЗАЄМОДІЇ

ІНІЦІАТИВА І ПРИЙНЯТТЯ (0-6 р.)	СПІЛКУВАННЯ В КОЛІ (6-12 р.)	СПІЛЬНА НАРАДА (12-16 р.)	РОЗВ'ЯЗУВАННЯ КОНФЛІКТІВ (16 р. +)
<p style="text-align: center;">БУТИ УВАЖНИМ І ПІДЛАШТОВУВАТИСЬ (вміти іти за ініціативою)</p>	<p style="text-align: center;">ТВОРИТИ СПІЛЬНЕ КОЛО, ПОЧЕРГОВІСТЬ, СПІВПРАЦЯ</p>	<p style="text-align: center;">РОЗВИВАТИ ВМІННЯ ЕФЕКТИВНОГО НАВЧАННЯ</p>	<p style="text-align: center;">НАЗИВАННЯ СУПЕРЕЧНОСТЕЙ ВІДБУДОВУВАННЯ КОНТАКТУ НАЛАГОДЖЕННЯ СПІВПРАЦІ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • повертатись до людини • дивитись на людину • зоровий контакт • відкрита поза тіла • приємний тон голосу • приємний вираз обличчя • давати особистий простір • відповідний темп • приймати участь в діяльності людини • похвала • підтакування (так, добре) • називання дій, емоцій 	<ul style="list-style-type: none"> • залучення до кола • споглядання в колі • підтвердження відбору інформації • давати і приймати чергу • рівномірний поділ ролей (я, ти, всі на рівних приймаємо в цьому участь) • взаємодія / взаємодопомога 		

ХАРАКТЕРИСТИКА ВДАЛОЇ ВЗАЄМОДІЇ

ІНІЦІАТИВА І ПРИЙНЯТТЯ (0-6 р.)	СПІЛКУВАННЯ В КОЛІ (6-12 р.)	СПІЛЬНА НАРАДА (12-16 р.)	РОЗВ'ЯЗУВАННЯ КОНФЛІКТІВ (16 р. +)
<p style="text-align: center;">БУТИ УВАЖНИМ І ПІДЛАШТОВУВАТИСЬ (вміти іти за ініціативою)</p>	<p style="text-align: center;">ТВОРИТИ СПІЛЬНЕ КОЛО, ПОЧЕРГОВІСТЬ, СПІВПРАЦЯ</p>	<p style="text-align: center;">РОЗВИВАТИ ВМІННЯ ЕФЕКТИВНОГО НАВЧАННЯ</p>	<p style="text-align: center;">НАЗИВАННЯ СУПЕРЕЧНОСТЕЙ ВІДБУДОВУВАННЯ КОНТАКТУ НАЛАГОДЖЕННЯ СПІВПРАЦІ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • повертатись до людини • дивитись на людину • зоровий контакт • відкрита поза тіла • приємний тон голосу • приємний вираз обличчя • давати особистий простір • відповідний темп • приймати участь в діяльності людини • похвала • підтакування (так, добре) • називання дій, емоцій 	<ul style="list-style-type: none"> • залучення до кола • споглядання в колі • підтвердження відбору інформації • давати і приймати чергу • рівномірний поділ ролей (я, ти, всі на рівних приймаємо в цьому участь) • взаємодія / взаємодопомога 	<ul style="list-style-type: none"> • відкриття і розвиток можливостей • визначення завдань, часу • підхід / труднощі • ефект • заохочення до підсумків • опис поступу • оцінка можливостей • опис досягнень • зріст знань • реалізація мети 	

ХАРАКТЕРИСТИКА ВДАЛОЇ ВЗАЄМОДІЇ

ІНІЦІАТИВА І ПРИЙНЯТТЯ (0-6 р.)	СПІЛКУВАННЯ В КОЛІ (6-12 р.)	СПІЛЬНА НАРАДА (12-16 р.)	РОЗВ'ЯЗУВАННЯ КОНФЛІКТІВ (16 р. +)
<p style="text-align: center;">БУТИ УВАЖНИМ І ПІДЛАШТОВУВАТИСЬ (вміти іти за ініціативою)</p>	<p style="text-align: center;">ТВОРИТИ СПІЛЬНЕ КОЛО, ПОЧЕРГОВІСТЬ, СПІВПРАЦЯ</p>	<p style="text-align: center;">РОЗВИВАТИ ВМІННЯ ЕФЕКТИВНОГО НАВЧАННЯ</p>	<p style="text-align: center;">НАЗИВАННЯ СУПЕРЕЧНОСТЕЙ ВІДБУДОВУВАННЯ КОНТАКТУ НАЛАГОДЖЕННЯ СПІВПРАЦІ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • повертатись до людини • дивитись на людину • зоровий контакт • відкрита поза тіла • приємний тон голосу • приємний вираз обличчя • давати особистий простір • відповідний темп • приймати участь в діяльності людини • похвала • підтакування (так, добре) • називання дій, емоцій 	<ul style="list-style-type: none"> • залучення до кола • споглядання в колі • підтвердження відбору інформації • давати і приймати чергу • рівномірний поділ ролей (я, ти, всі на рівних приймаємо в цьому участь) • взаємодія / взаємодопомога 	<ul style="list-style-type: none"> • відкриття і розвиток можливостей • визначення завдань, часу • підхід / труднощі • ефект • заохочення до підсумків • опис поступу • оцінка можливостей • опис досягнень • зріст знань • реалізація мети 	<ul style="list-style-type: none"> • називання протилежностей • дослідження намірів • повернення до частин 1-2-3 • встановлення принципів • узгодження і дотримання правил

Практики для плекання міцних стосунків у класі



Важливі постулати про важливість традицій у класі

- Стосунки потребують часу і простору, аби їх розвивати і підживлювати
- Колективи, в яких з особливою уважністю ставляться до традицій плекання стосунків, мають:
 - якіснішу взаємодію між учнями,
 - більше взаєморозуміння та взаємопідтримки,
 - більшу залученість учнів до навчального процесу,
 - зменшення конфліктів
- Традиції допомагають тримати зв'язок з цінностями, історією

Приклади практик плекання міцних стосунків у класі



ПЛЕКАННЯ ВДЯЧНОСТІ

- Вдячні люди більш оптимістичні, відчувають більше енергії, частіше допомагають іншим, більше співчують, частіше вибачають іншим, рідше переживають самотність, схильні до глибшої духовності
- Важливо культивувати в класах «настрій вдячності»:
 - сфокусуватись на сильних моментах,
 - можливостях своїх чи іншої людини,
 - мати звичку/ритуали пригадувати вдалі моменти, за які можна бути вдячними,
 - вести щоденники,
 - висловлювати вдячність один одному,
 - розуміти більшу історію тих, хто ще долучився до цієї ситуації,
 - писати історії, ділитись ними з іншими

Роль особистості вчителя у плеканні зрілих стосунків у класі



Щоби бути у стосунку з іншими у найкращий спосіб – потрібно бути у стосунку зі собою у найкращий спосіб



Що учні найбільше
пам'ятають про своїх
вчителів
(з проведеного
опитування)?



Один вчитель не впливає лише на одного учня



Важливі постулати

- Співчутливість є найкращим протективним фактором до вигорання
- Співчутливість до себе не означає жалість і слабкість.
Це здорове ставлення до турботи про себе, пошук ефективних способів боротьби з труднощами і це призводить до підвищення особистої психічної стійкості
- Співчутливість до себе не означає потурання собі, пасивне прийняття невдач.
Навпаки, вона вимагає мужності, щоб протистояти неприємним думкам і почуттям, а отже наполегливості у діях, що здійснюються в ім'я власних цінностей.
- Усі від народження мають здатність до співчуття, але її потрібно розвивати
- Новий погляд на еволюцію



Які складові самоспівчуття?

- Усвідомленість стану
- Спільність з людством
- Доброта до себе

Запрошуємо до практикування навички само співчуття

- Співчутлива постать
- Співчутливий погляд

НАЙКРАЩЕ НАВИЧКИ ЗДОБУВАЮТЬСЯ ТОДИ, КОЛИ МИ ЇХ ПРАКТИКУЄМО!

ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ ВПРАВИ НА САМОСПІВЧУТТЯ «СПІВЧУТЛИВА ПОСТАТЬ»

- «Сядьте зручно і прикрийте очі [пауза]. Зверніть увагу на своє тіло, дихання: зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Уявіть, що ваші легені наповнюються повітрям, а потім це повітря повертається назовні. Коли ви це зробили, спробуйте подумати про особливу людину у своєму житті – когось, хто у вас асоціюється з мудрістю, співчуттям, прийняттям, життєвою силою. Це може бути реальна чи уявна постать людини, це теж може бути будь-яка інша істота чи сутність, але які мають для вас особливе значення. Постарайтеся не вибирати того, з ким у вас складні стосунки [пауза]. Постарайтеся візуалізувати цю постать якомога чіткіше: її погляд, поставу [пауза]. Уявіть, що ця особа все про вас знає, знає кожну вашу думку, помилку, все, за що ви могли б соромитися. І в той же час вона демонструє повне, безумовне прийняття [пауза]. Зверніть увагу на відчуття у вашому серці, коли ви відчуваєте таке прийняття [пауза]. Ви можете уявити, як світло йде від її/його серця до вашого. Це світло приносить із собою не тільки тепло і співчуття, але й побажання, щоб ви були вільні від страждань [пауза]. Зверніть увагу на емоції, які виникають, коли ви бачите цю постать [пауза]. Уявіть, якомога чіткіше очі цієї людини, особи або сутності, зосередьтесь на її/його погляді [пауза]. Дозвольте собі дихати і бути з цими теплими, заспокійливими емоціями [пауза]. Тепер дозвольте цьому образу повільно віддалитись [пауза]. І якщо ви будете готові, повільно повертайтеся до нас і відкривайте очі.»

НАЙКРАЩЕ НАВИЧКИ ЗДОБУВАЮТЬСЯ ТОДІ, КОЛИ МИ ЇХ ПРАКТИКУЄМО!

ІНСТРУКЦІЯ ВПРАВИ НА САМОСПІВЧУТТЯ «СПІВЧУТЛИВИЙ ПОГЛЯД»

- « Для цієї вправи вам необхідно обрати з нашої міні-групи людину (ви це можете зробити таємно, ця людина може про це і не знати), якій ви відчуваєте, що хочете передати особливу підтримку та розуміння через свій погляд. Запам'ятайте свій вибір [пауза]. Тепер закрийте свої очі і зосередьтесь на тому, як ви самі зараз себе відчуваєте [пауза], як ваше тіло [пауза], як ваше дихання [пауза], які виникають у вас зараз переживання [пауза]. Якщо ви зауважили, що з'являються будь-які думки, просто відпустіть їх, і робіть це кожного разу, коли у цій вправі буде на це для вас необхідність. Тепер відкрийте очі і погляньте на людину, яку ви обрали. Як вона зараз? Можливо, ця людина переживає емоції, подібні до тих, які ви щойно помітили у себе [пауза]. Можливо вона виглядає щасливою, задоволеною, такою, що її люблять і про неї піклуються [довша пауза]. Тепер закрийте очі і зверніть увагу на відчуття, які присутні у вас [пауза]. Просто будьте з цими відчуттями [пауза]. Можливо ви помічаєте в собі приємні емоції, якщо побачили щастя іншої людини. Або, можливо, ви помічаєте смуток у собі або страх [пауза]. Чи можете ви на мить дозволити, щоб все, що відбувається всередині вас, було свідченням того, що ви переживаєте цю ситуацію так, як будь-яка інша жива людина? Тепер відкрийте очі і знову погляньте на цю людину, яку ви обрали. Ви можете зауважити, що цю людину може щось хвилювати [пауза]. Можливо, ви побачите, що ця людина переживає біль, смуток чи страх [пауза]. Це людина, яка може час від часу страждати [довша пауза]. Тепер закрийте очі і зверніть увагу на те, що відбувається всередині вас. Дозвольте бути всім відчуттям та емоціям, просто будьте з ними [довша пауза]. Відкрийте очі і подумайте декілька митей про таке [повільно зачитувати]: як це знати, що коли ви звертаєте увагу на іншу людину, ця або інша особа помічає теж вас, розділяє з вами ваші переживання? Що ви є такою ж людиною, яка іноді проживає щасливі моменти [пауза]? Що ви теж є тими, хто може страждати [пауза], і ця людина могла розділити з вами цей момент хвилювання? Тепер знову закрийте очі. Зверніть увагу на те, як ваше тіло зараз. Можливо ви помітили певні зони напруги або хвилювання всередині вас [пауза]? Якщо так, то уявіть, що через вас проходить промінь тепла і світла [пауза]. Що зараз відбувається у вашому серці? Чи можете ви поцінувати себе за готовність та присутність бути у контакті з іншими людьми [пауза]? Тепер постарайтесь зробити усвідомлений вдих і видих, і запрошуємо повертатись до нашої групи.»

**Стратегії
взаємопідтримки учнів
один одного при
зіткненні з викликами
війни**



Корисні ідеї

- Учні, які вміють товаришувати і підтримувати один одного, менше пропускають школу, краще справляються з конфліктами, більше мають самоповаги та самоприйняття, рідше вдаються до булінгу, краще справляються зі щоденними стресами, частіше долучаються до шкільних і позашкільних активностей
- У резилієнтних класах існують доступні норми та правила, які регулюють взаємодію один з одним, тож дружба стає в приємність, а труднощі в стосунках зменшуються
- Середовище, де плекаються навички взаємопідтримки: групова діяльність з різними учнями, позашкільна діяльність, ігрові активності (акцент на відсутності конкуренції) тощо
- Приклади взаємопідтримки: турбуватись про стан один одного, ділитись необхідним, допомагати принагідно, докладати зусилля у співпраці



Як підтримати учням один одного, коли хтось із рідних на війні?

- Обговорювати один з одним, заради чого рідні на війні
- Допомогати підтримувати стосунок з цією людиною
- Обговорювати те, що відомо про війну
- Допомогати справлятися з тривогою та смутком
- Бути уважними до потреб цієї дитини



Як підтримати учням один одного, коли втратили рідних на війні?

- Важливо говорити про втрату – делікатно, але з уважністю
- Бути поруч, підтримувати, розділяти біль втрати
- Допомогати берегти стосунок і спогади
- Плекати уважність до базових речей, допомагати адаптуватись до змін у житті
- Ставати підтримкою, аби творити далі життя

Як підтримати учням один одного, коли довелось переїхати через війну?

- Важливо говорити про переїзд і пов'язані з ним зміни
- Бути уважними до почуттів один одного і навчити мудро реагувати на них
- Плекати уважність до базових речей
- Шукати ефективних способів адаптуватись до нових умов
- Пам'ятати минуле, мріяти про майбутнє, об'єднуюватись в теперішньому



Як підтримати учням один одного, якщо рідні зазнали поранень через війну?

- Цікавитись ситуацією зі здоров'ям рідних
- Обдумати, як інші діти можуть долучитись до турботи (при потребі)
- Бути готовими підтримати саму дитину, бо деякі рани рідних залишаються невидимими
- Допомогати адаптуватись до змін у житті
- Іти вперед з надією та світлом любові



Пам'ятка для ефективної побудови стосунків в класі

- Наша сила – у нашій єдності!
- Важливість об'єднання з іншими задля подолання труднощів, плекання спільної стійкості та глибоких життєдайних стосунків
- Стосунки не стаються самі по собі – це спільна праця. Розуміти і слухати. Любити і турбуватись. З'ясувати у доброзичливий спосіб конфлікти і непорозуміння. Усвідомлювати і рефлексувати над нашими спільними цінностями
- Коли ми синхронізовані і диференційовані у групі – ми утворюємо цілісну систему, тоді ми можемо набагато більше, ніж кожен окремо
- Важливість будувати добрі стосунки довкола себе і відчувати зв'язок з більшою спільнотою
- Будувати, плекати стосунки – це праця, це мистецтво – і нам треба вчитись і зростати у цій стосунковій майстерності усе життя...

Основні стратегії та практики для плекання міцних стосунків у класі

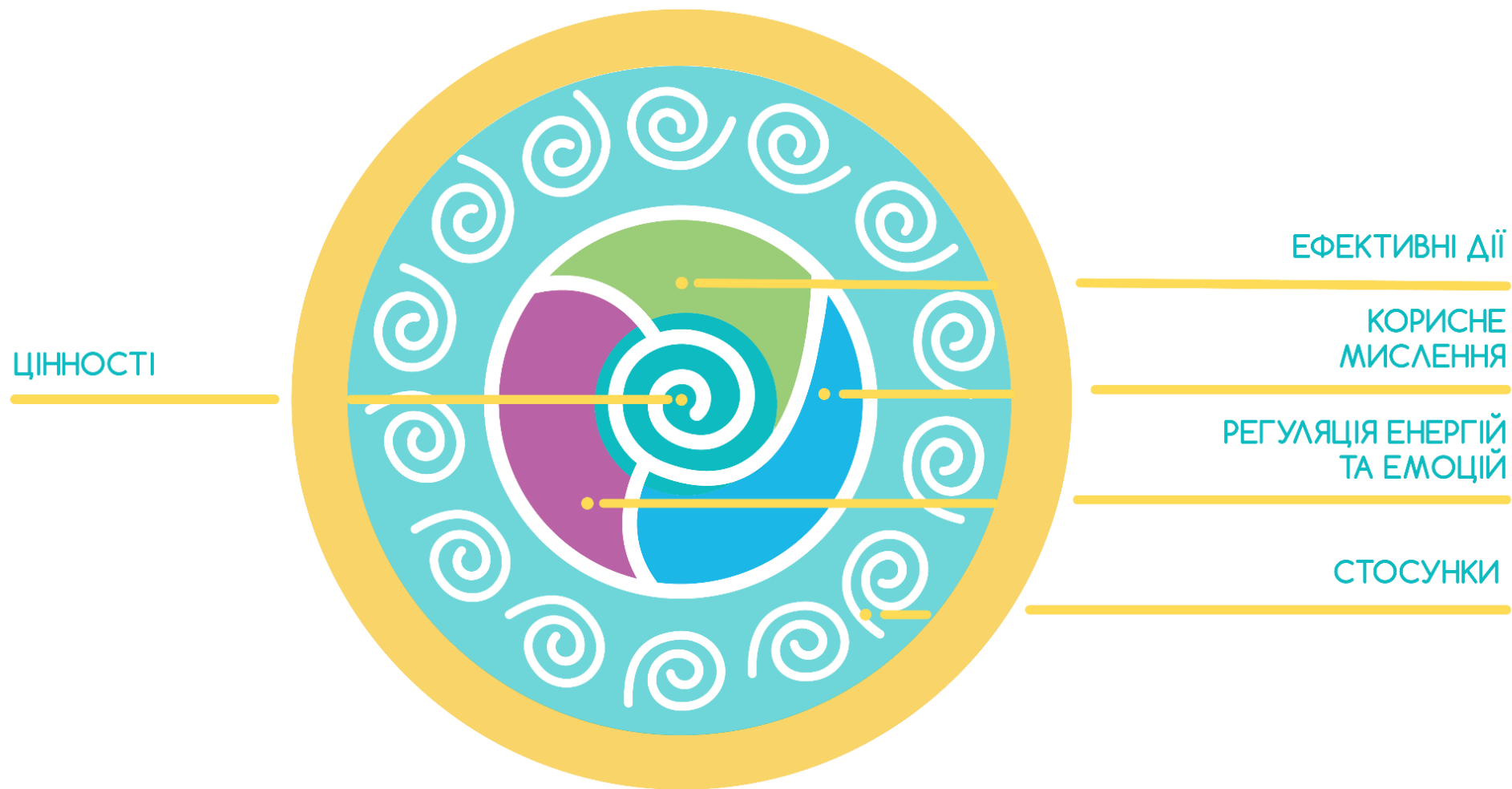
- 1 Стратегії плекання ефективної взаємодії між учнями:
взаємна уважність, взаємна залученість, взаємна повага,
взаємне розуміння
- 2 Практики зміцнення стосунків у класі: плекання корисних традицій у класі
- 3 Практики підтримки учнями один одного у зіткненні з викликами війни: чути, говорити, навчатись ефективних шляхів справлятися з викликами

**ЦІННОСТІ,
ЯКІ ОБ'ЄДНУЮТЬ КЛАС**


A decorative graphic on the right side of the page. It features several overlapping, semi-transparent teal circles of varying sizes. In the center of the largest circle, the number '2' is written in a bold, white, sans-serif font.

2

Що робить клас резилієнтним (стійким)?



**Клас, який об'єднаний спільними цінностями,
набагато легше проходить через різні
випробування, адже кожен розуміє, заради
чого
відбуваються зміни**



Важливі постулати

- Цінності – це те, як ми хочемо бути, а не те, що хочемо мати
- Ми не завжди маємо вплив на обставини нашого життя, але цінності допомагають зрозуміти, якими людьми ми хочемо стати
- Цінності необхідно тримати в полі зору
- Цінності мають звучати, їх не лише потрібно знайти, ділитись ними, бути у зв'язку з ними, надихатись ними, але і творити згідно них життя

Метафори:
компас, дзвін



Джерела пошуку та активації цінностей

- Збирати та розповідати історії, де є свідчення людської стійкості
- Ділитись учням між собою власним досвідом та рефлексіями про винесені життєві уроки
- Мати спільні активності і рефлексувати на здобутим досвідом: слухати/співати пісні, читати/обговорювати поезію, надихаючі вислови, споглядати природу, картини і т.д.

Сила історій: «вчитель – збирач історій»

- Історії в добрий спосіб пояснюють прості, але такі важливі істини про життя
- В них є свідчення людської стійкості, мудрості, здобутого досвіду і рефлексій
- Дають відчуття зв'язку з більшою спільнотою, історією, кожного між собою
- Нормалізують переживання людини, допомагають пережити важкі випробування, вказують напрям дій, мотивують
- Історії необхідно збирати, оповідати, дарувати...

Історії в дарунок

- 18-річний Михайло Стародінов, який допомагав з доставкою продовольства
- 18-річний В'ячеслав, який опікується чотирма братами і сестрами після загибелі мами
- 9-річна Даринка, яка створює листівки, що можуть «обіймати на відстані»
- 7-річна Амелія Анісович, яка підтримувала співом у підвалі школи

- Фільми «Кролик Джоджо», «Ключі додому»
- Казка Олега Романчука «Соловейко з одним крилом» (в гугл-папці)



**СТРАТЕГІЯ
«ЗНАЄМО І ЧУЄМО
СВОЇ ЦІННОСТІ»**

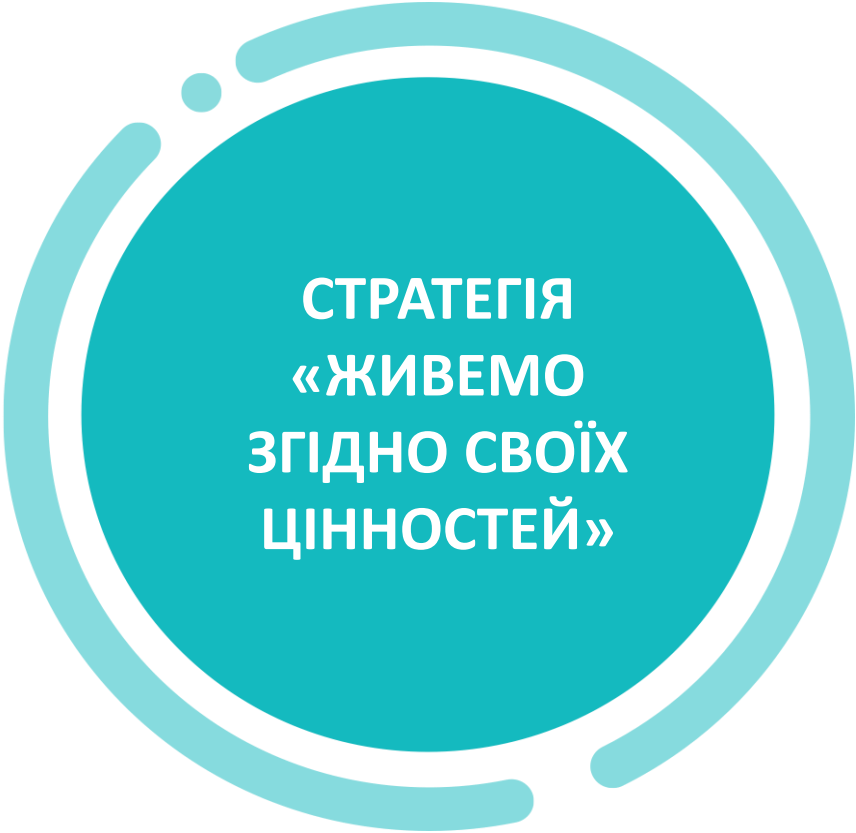
ОБГОВОРІТЬ З УЧНЯМИ:

- Якими людьми кожен з них хоче стати? Що є цінними і важливим у їхньому житті/класі? Яке життя вони хотіли б прожити? Що є правдою про них?
- Якими вони хочуть зростати у стосунках?
- Що цінного відкривається у стосунках? Заради чого важливо будувати добрі стосунки?
- Що допомагає будувати стосунки? Якими мають бути добрі стосунки?
- Що або хто є носіями цінностей в їхньому житті? Чи є досвід інших людей, який надихає? Якими є ці люди, які надихають? Які вислови надихають?



ПРИКЛАДИ ЦІННОСТЕЙ:

- Прийняття: бути відкритим і приймати себе, інших, життя і т. д.
- Відкритість: досліджувати і пізнавати нове, бути в пошуку
- Асертивність: шанобливо відстоювати свої права і доносити це іншим
- Автентичність: довіряти собі, бути справжнім, вірним собі
- Творчість: цінувати, створювати, розвивати, культивувати красу
- Турбота: догляд про себе, інших, навколишнє середовище
- Мужність: прийняття викликів, вдосконалюватись
- Співчуття: діяти з добротою, повагою



**СТРАТЕГІЯ
«ЖИВЕМО
ЗГІДНО СВОЇХ
ЦІННОСТЕЙ»**

ОБГОВОРІТЬ З УЧНЯМИ:

- Які цілі вони можуть поставити в напрямку до своїх цінностей? Чи можна ці цілі перетворити у корисну щоденну звичку свою чи цілого класу?
- Який план на щодень можна розробити, аби досягати цих цілей?
- Які можуть бути перешкоди і як їх подолати?
- Що може надихати і підтримувати у цьому напрямку досягнення цілей?

Пам'ятка для ефективного впровадження стратегій «Знаємо, чуємо, живемо згідно своїх цінностей!»

- Важливо мати традицію «звіряти» цінності класу
- Мати цінності, які об'єднують весь клас і важливі окремим учням
- Плекати щоденну традицію «бити у дзвін» (мати надихаючі тексти, фото, малюнки, відео, спогади, історії, музика, національні і духовні символи тощо), дбати, аби щодня було звернення до цих цінностей, заохочувати їх впровадження
- Якщо є відчай чи зневіра – посилити зв'язок з цінностями, «сильніше вдаряти у дзвін»

Основні стратегії та практики для плекання життєдайних цінностей у класі

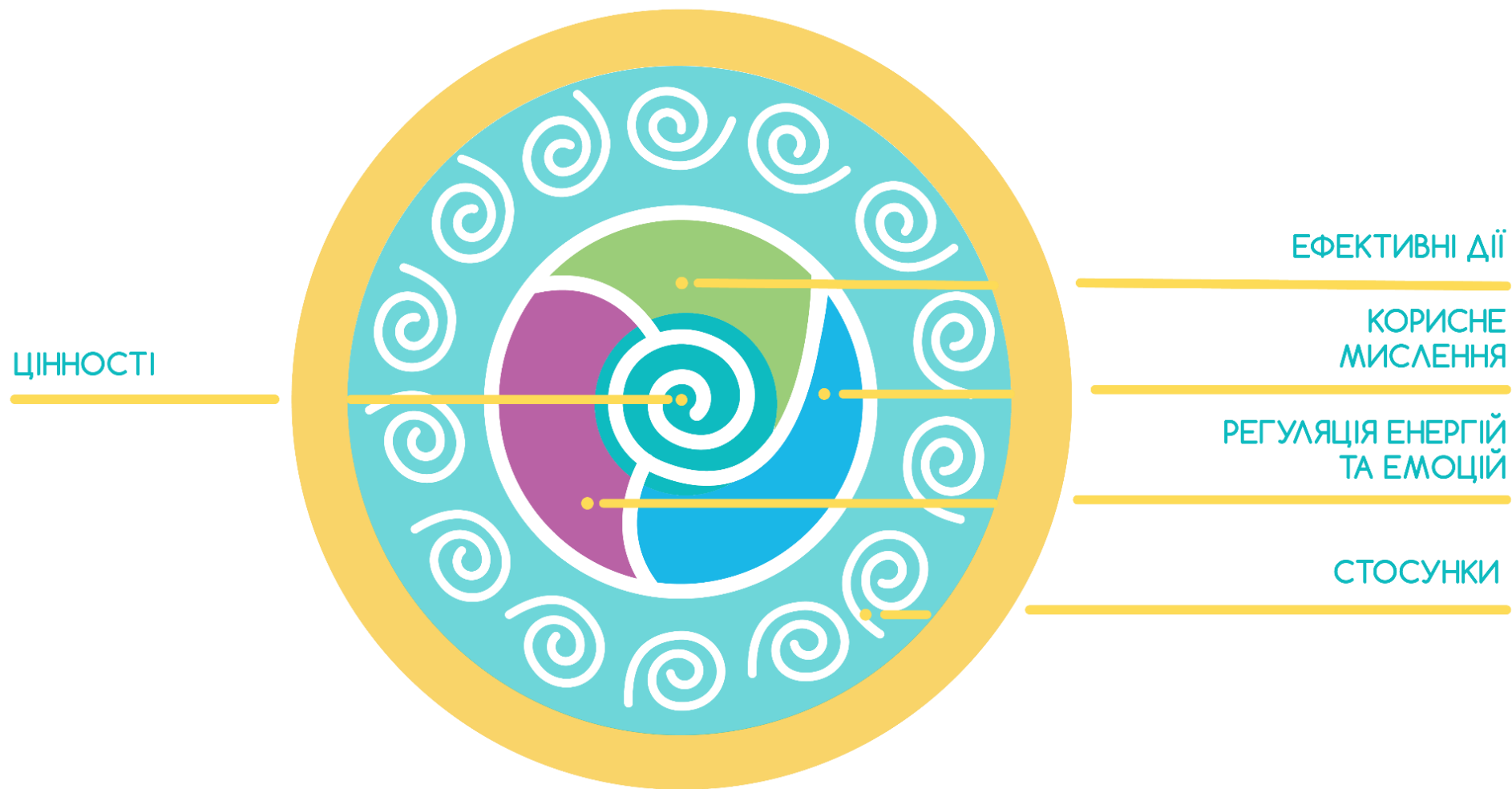
- 1 Збирати та оповідати історії людей, що є свідченням їхньої стійкості
- 2 «Активовувати» цінності, які об'єднують клас
- 3 Робити вибір на користь цінностям, творити життя згідно цінностей, планувати їх втілення

**НАВЧАННЯ КЛАСУ
ЕФЕКТИВНИХ ТА
КОРИСНИХ ДІЙ**

A decorative graphic on the right side of the slide. It features several overlapping teal circles of varying sizes and opacities, creating a sense of depth. In the center of the largest circle is a large, bold, white number '3'.

3

Що робить клас резилієнтним (стійким)?



Метафори:
показник бензину



Стратегії ефективного використання ресурсів у класі



Важливі постулати

- У резилієнтних класах життєва енергія використовується з мудрістю: навантаження балансується, існує турбота про віднову, мінімізуються зайві витрати
- Бути стійким – передбачає чути свої потреби і потреби інших, вміти турбуватись про себе і спільноту загалом
- Стійкість потребує емоційної компетентності, вміння навігувати в ній і зміцнювати зв'язок з тими емоціями та станами, які наповнюють, живлять, приносять позитивну енергію
- Якщо плекати у рутині вміння відновлюватись, давати добру поживу серцю і розуму, то це буде міцнішати, адже, «що ми сіємо, то і проростає»

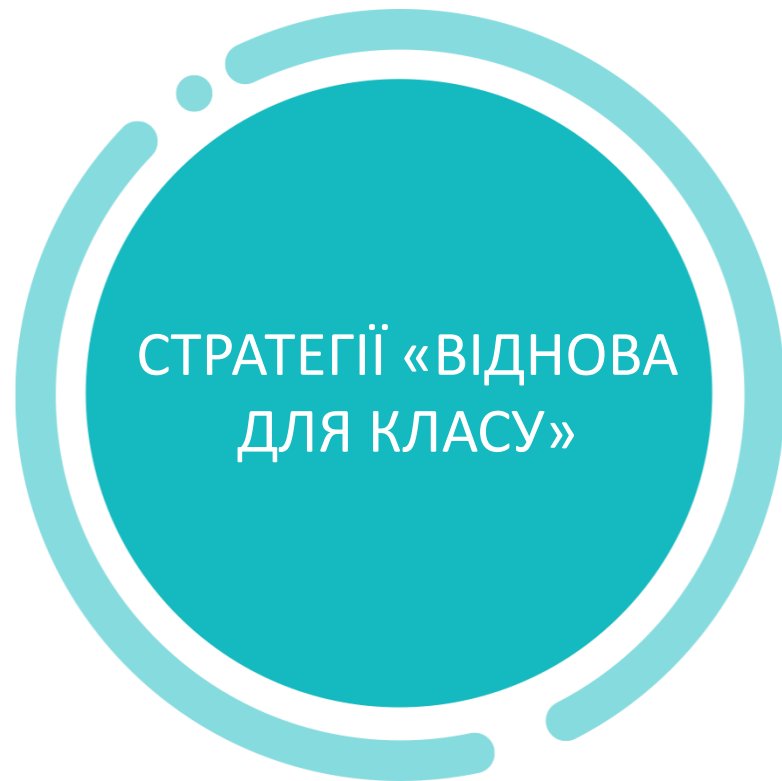
СТРАТЕГІЇ ЕФЕКТИВНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ЕНЕРГІЇ В КЛАСІ

Яким є зараз навантаження учнів? Що варто змінити у навантаженні? Як ці зміни можна зробити реалістичними?

Як учні турбуються про віднову власних ресурсів? Що варто змінити? Як ці зміни можна зробити реалістичними?

Які витрати енергії варто зменшити? Від чого зайвого можна відмовитись?

Важливо пам'ятати про принцип регулярності, збалансованості і щоденного ритму турботи!



РЕСУРСНІ АКТИВНОСТІ

- Важливо мати «поживу» для розуму і серця: поєднання навчання, пізнання нового і осмислення з відпочинком, плеканням цінностей, іноді потребою в усамітненні

ЧАС НА ФІЗИЧНУ ВІДНОВУ

- Необхідність достатнього сну, збалансованого харчування, фізичної активності

ТУРБОТА ПРО РОЗУМ

- Увага до того, що «входить» щодня з потоку інформації у свідомість, обмеження від некорисного і забирає багато часу, а збирання думок, знань, інформації, які стають поживою для розуму, майндфулнес

КОРИСНІ ІДЕЇ ЩОДО РЕСУРСНИХ АКТИВНОСТЕЙ ДЛЯ КЛАСУ

- Різноманітні: щоденні, щотижневі, що місяця; короткотривалі, довготривалі; важливо мати «меню» ресурсів, бо потреби змінюються
- Плекання корисних ментальних/когнітивних активностей: творчість, пізнання та планування з цікавістю, ресурсні спогади та уява, майндфулнес, плекання доброзичливості, вдячності, співчуття, молитва, надихаючі слова, гумор, духовність
- Плекання корисних поведінкових активностей: спорт, музика, відпочинок, волонтерство, природа

БЛАНК ПЛАНУВАННЯ РЕСУРСНИХ АКТИВНОСТЕЙ ДЛЯ КЛАСУ

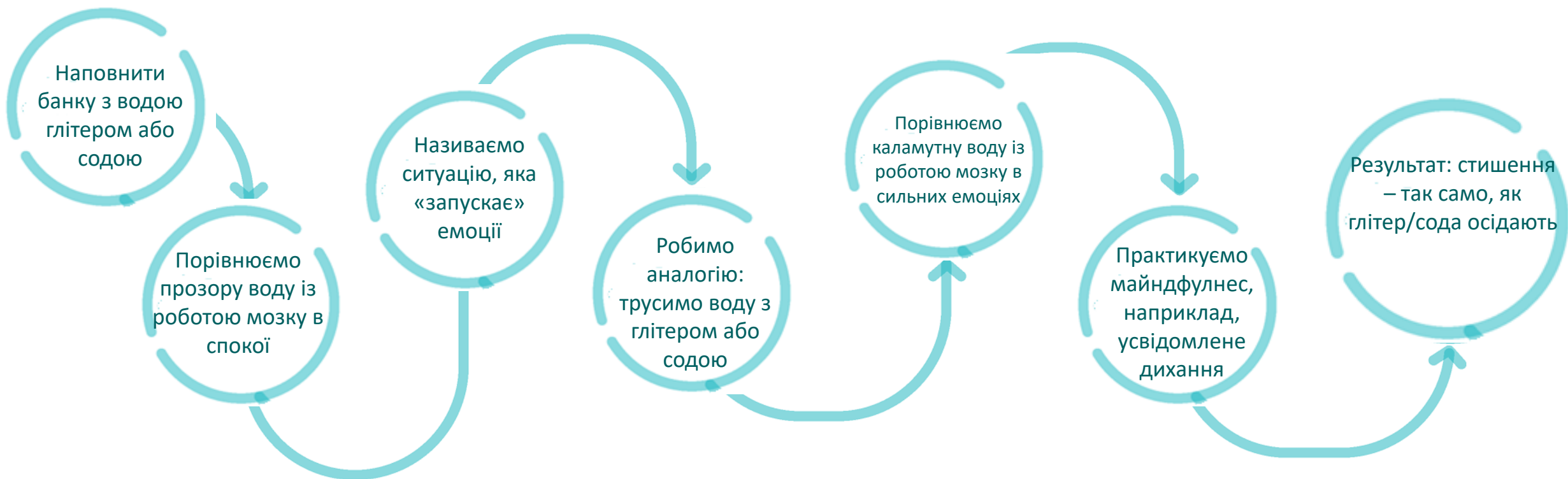
(місяць _____)

	I тиждень	II тиждень	III тиждень	IV тиждень
ПОНЕДІЛОК				
ВІВТОРОК				
СЕРЕДА				
ЧЕТВЕР				
П'ЯТНИЦЯ				

Роль майндфулнес-практик в емоційній віднові класу

- 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
- Психоедукаційний відеоролик «Майндфулнес щодня»

Розуміння майндфулнес



Корисні ідеї для практикування майндфулнес



- Свідоме залучення уважності
- Акцент на цікавості, відкритості, прийнятті і люблячій доброті
- Залучення усвідомленого дихання і досвіду від різних сенсорних модальностей

Практикування майндфулнес

МАЙНДФУЛНЕС ДИХАННЯ (відеоролик з гугл-папки або інструкція)

- Важливість організації
- Зосередженість на диханні, спостереження, як воно відбувається в організмі
- Залучаємо цікавість, відкритість, прийняття і доброту до того, що відбувається

ТЕХНІКА STOP У МАЙНДФУЛНЕСІ (відеоролик з гугл-папки для тренування учнями навички майндфулнесу вдома)

Модель позитивного поведінкового керівництва у класі



**Виклики в стосунках можуть з'являтися і
важливо бути готовими їх вирішувати з
користю для усіх**



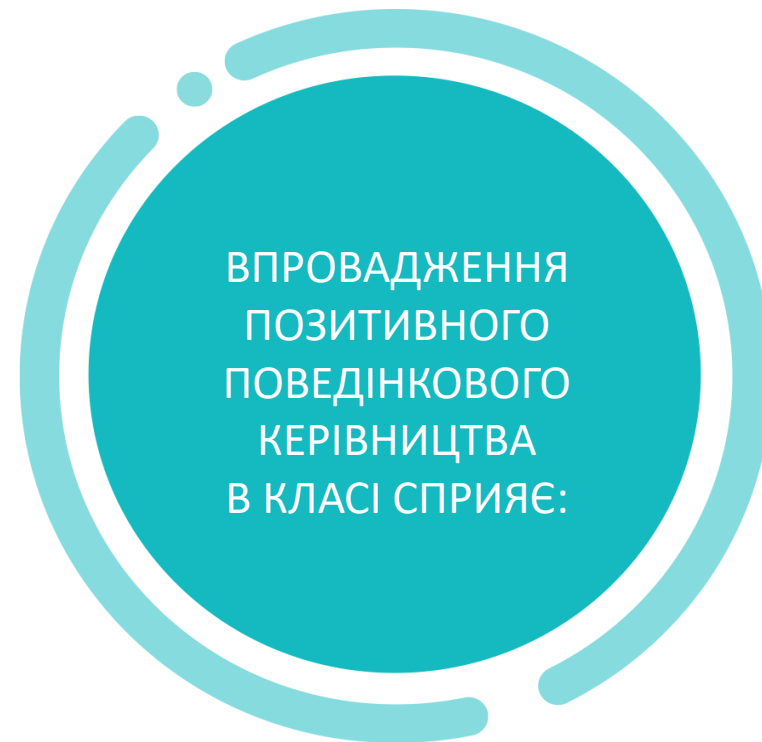
Важливі постулати

- За допомогою позитивного поведінкового керівництва (ППК) педагоги можуть створити середовище для підвищення імовірності того, що учні навчатимуться та добре поводитимуть себе
- Дана модель ППК наукового обґрунтована та широко розповсюджена по цілому світі
- Учні засвоюють кращі форми поведінки тоді, коли їх цьому безпосередньо навчають, і коли отримують позитивні відгуки
- Вся справа в СЕРЕДОВИЩІ та МОТИВАЦІЇ
- Більш детально: <https://k-s.org.ua/behavioral-therapy-for-school/>

ОДНЕ ЛИШЕ ПОКАРАННЯ НЕ ДІЄ!

Карання проблемної поведінки (без впровадження ППК) веде до збільшення кількості випадків (Дж. Майер, 1995; Дж. Майер і Б. Зульцар-Азароф, 1991):

- Агресії
- Вандалізму
- Прогулів
- Незавершеної середньої освіти



- Підвищення навчальної успішності учнів
- Підвищення рівня безпеки
- Зменшення випадків проблемної поведінки
- Формуванню позитивної шкільної культури

Роль попередників

- У класі визначаються невелику кількість (від 3 до 5) позитивно і чітко сформульованих очікувань або правил для учнів
- Учнів прямо навчають очікуваних форм поведінки
- Учнів регулярно винагороджують за очікувані форми поведінки
- Проблемна поведінка (що не відповідає очікуваній) має чітке визначення
- Важливість візуальних підказок та письмових нагадувань
- Важливість співпраці усіх членів команди (вчителі, адміністрація, учень, батьки, помічники)

ПРИКЛАДИ БАЖАНОЇ ПОВЕДІНКИ УЧНІВ

ПРИМІЩЕННЯ КЛАСУ / УРОК	КОРИДОР	ЇДАЛЬНЯ	ВБИРАЛЬНІ/ ТУАЛЕТИ	ПОДВІР'Я
<p>Приходять/підключають гаджети вчасно</p> <p>Сидять на своєму місці / мають включені камери</p> <p>Готуються до уроку ще до його початку</p> <p>Уважно виконують класні завдання</p> <p>Беруть активну участь у виконанні завдань</p> <p>Співпрацюють з вчителями та однокласниками</p> <p>Шанобливо ставляться до речей інших людей</p> <p>Виконують домашні завдання</p> <p>...</p>	<p>Використовують правильну гучність голосу і нормативне мовлення</p> <p>Вчасно повертаються з перерви</p> <p>Встигають зробити гігієнічні процедури чи інші завдання в часі перерви</p> <p>Слідкують за чистотою в місцях свого перебування</p> <p>Повідомляють вчителів про неприйнятну поведінку свою чи інших</p> <p>Шанобливо ставляться один до одного</p> <p>...</p>	<p>Спокійно очікують своєї черги</p> <p>Їдять правильно</p> <p>Поважають особистий простір інших</p> <p>Прибирають за собою та іншими (при потребі)</p> <p>Вчасно завершують сніданок/обід</p> <p>Беруть участь у спільних трапезах</p> <p>...</p>	<p>Підтримують чистоту та бережно ставляться до обладнання</p> <p>Вчасно повертаються до попередніх місць перебування</p> <p>Поважають простір інших людей</p> <p>Повідомляють про будь-які проблеми дорослому</p> <p>...</p>	<p>Перебувають на подвір'ї протягом спеціально відведеного часу і у визначених місцях</p> <p>Долучаються до спільних занять</p> <p>Співпрацюють з вчителями та однокласниками</p> <p>Шанобливо ставляться до речей інших людей та до обладнання</p> <p>Повідомляють про будь-які проблеми дорослому</p> <p>...</p>


ПРИКЛАДИ НЕБАЖАНОЇ ПОВЕДІНКИ УЧНІВ

НЕЗАГРОЗЛИВА ДЛЯ БЕЗПЕКИ ІНШИХ	ЗАГРОЗЛИВА ДЛЯ БЕЗПЕКИ ІНШИХ
<p>Невчасно приходять на урок</p> <p>Невчасно виконують завдання</p> <p>Залишають без дозволу свої місця</p> <p>Залишають за собою сміття</p> <p>...</p>	<p>Бійки, знущання</p> <p>Вандалізм, нищення речей</p> <p>Приниження, образливі слова</p> <p>...</p>

Роль наслідків



- Є різних видів: винагороди (мають іти в першу чергу) і штрафи
- Справедливі, негайні, значимі, послідовні, різноманітні, часті, з повагою
- Для цілого класу або індивідуальні (при потребі)
- Акцент на співпраці і взаємодопомозі, а не на конкуренції



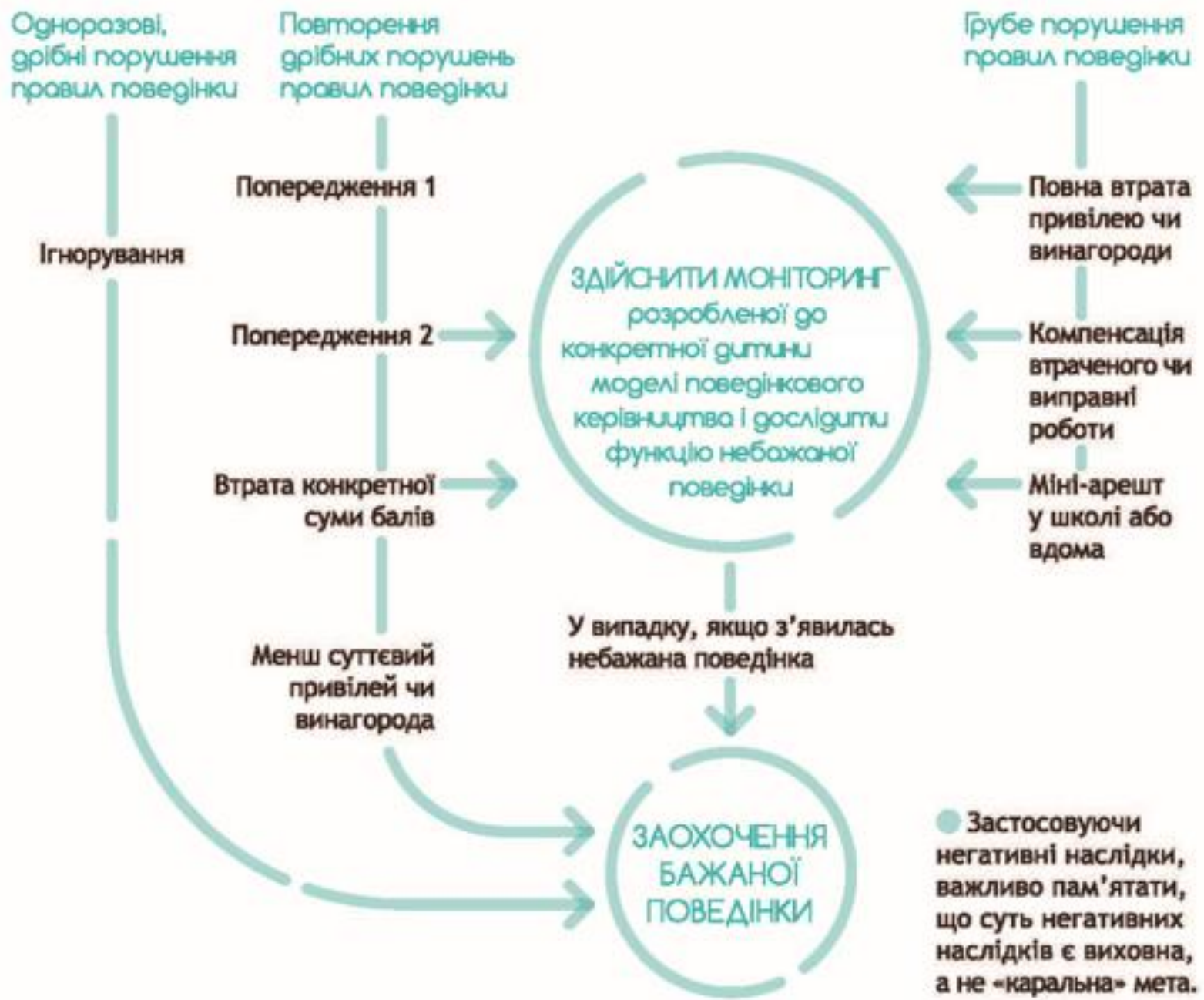
РІЗНОВИДИ ЗАОХОЧЕНЬ

ПОЗИТИВНА УВАГА, ПОХВАЛА

- Усна/письмова похвала
- Жест заохочення
- Накопичувальна система жетонів

ВИНАГОРОДИ

- Привілеї (наприклад, швидший
- доступ до чогось, менший обсяг завдання,
- додаткові бали)
- Нематеріальні цінності (наприклад, спільна прогулянка, участь у вечірці,
- зміна фону на екрані
- Матеріальні цінності (наприклад, сюрпризи, домовлені заздалегідь речі)



Пам'ятка для ефективного впровадження ППК

- Починати із заохочення бажаної поведінку в класі
- Чітко відслідковувати ефективні важелі впливу (попередники і наслідки)
- Бути послідовними, справедливими, відкритими, уважними до успішних спроб учнів!
- Шукати нагоду впроваджувати ППК («вплітати» у всі активності учнів на уроці, перервах, виховних уроках) – ВАЖЛИВОЮ Є ПРАКТИКА!
- Дати час ППК впровадитись в класі і моніторити зміни в поведінці учнів
- ППК успішно діє там, де міцний стосунок
- Деякі учні можуть потребувати індивідуалізованого ППК

**Навчання учнів
самостійного
вирішення
конфліктних ситуацій**



Навчити учнів справлятися з конфліктами настільки ж важливо, як і виявляти увагу до рівня їхньої академічної успішності



Метафори: світлофора



Важливі постулати

- Діти потребують доброго середовища, аби розвивати якості, необхідні для взаємодії один з одним
- Школа – місце, де діти найчастіше комунікують між собою, а відтак нагоди розвивати навички взаємодії в шкільному середовищі є більше
- Якщо достатньо уваги приділити навчанню дітей ефективно вирішувати конфліктні ситуації, учні ставатимуть більш самостійні і самозарадні, а навчальне середовище буде більш безпечним
- Існують прості і ефективні стратегії, які допоможуть учням вирішувати конфліктні ситуації самостійно, але на початку залученість вчителя є запорукою більшого успіху



КРОК 1. ЗУПІНИСЬ

- Навчитись зупинятись є важливо, аби не дати проблемі загострюватись

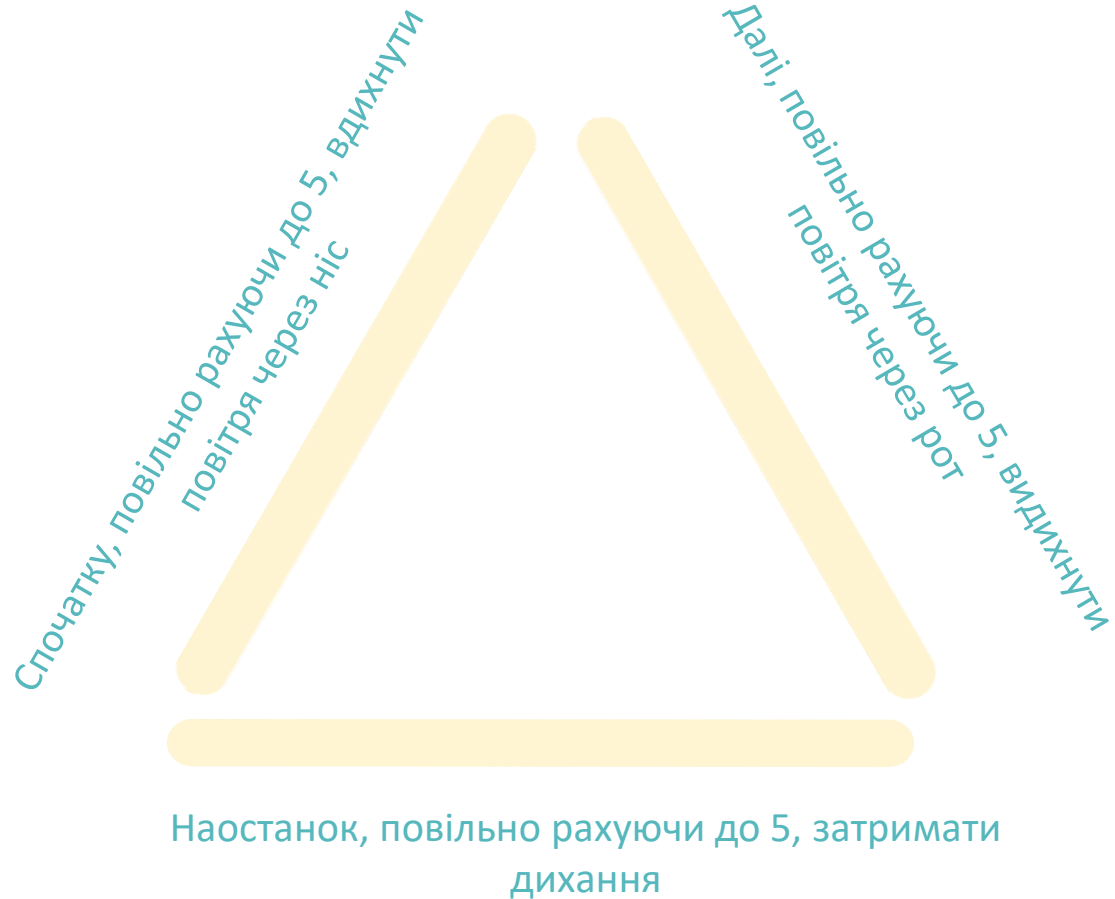
КРОК 2. ПОДУМАЙ

- Коли ми обдумуємо, рішення стають більш зваженими

КРОК 3. ДІЙ

- Діяти згідно цінностей

Як навчити учнів робити крок 1 «Зупинись»?



Техніка «Дихальний трикутник»


- Роль зовнішніх і внутрішніх нагадувань
- Роль мотивації і заохочень
- Важливість регулярності практикування
- Від розуміння, до моделювання і практикування

Як навчити учнів робити крок 2 «Подумай»?



Як навчити учнів робити крок 3 «Дій»?

Представлено у відео ролику «Діяти асертивно» (див. гугл-папку)



Розробити план і
реалізувати його

Діяти відповідно
до цінностей та
пріоритетів

Говорити з
повагою до іншої
людини

Пам'ятка для ефективного впровадження стратегії «Зупинись. Подумай. Дій!»

- Важливо використовувати різні способи, аби навчати і нагадувати учням про практикування цієї техніки – вербальні / невербальні нагадування, звукові сигнали тощо
- Учням важливо розуміти, заради чого цю навичку важливу практикувати
- Необхідно заохочувати розвиток цієї навички – зауважувати і надавати позитивний зворотній зв'язок, мати спеціальне середовище для практикування цього вміння (наприклад, виховний урок), а тоді переносити це вміння в інші середовища (наприклад, перерву, шкільне подвір'я), моделювати самим в різних середовищах, обговорювати досвід
- Ця стратегія включає різні аспекти: (1) фізичну зупинку, стишення емоцій та фізіологічних реакцій в тілі, (2) когнітивне опрацювання, (3) поведінкову зміну

Основні практики для навчання класу ефективних та корисних дій

1

Мудре використання життєвої енергії

2

Плекання дисципліни з любов'ю

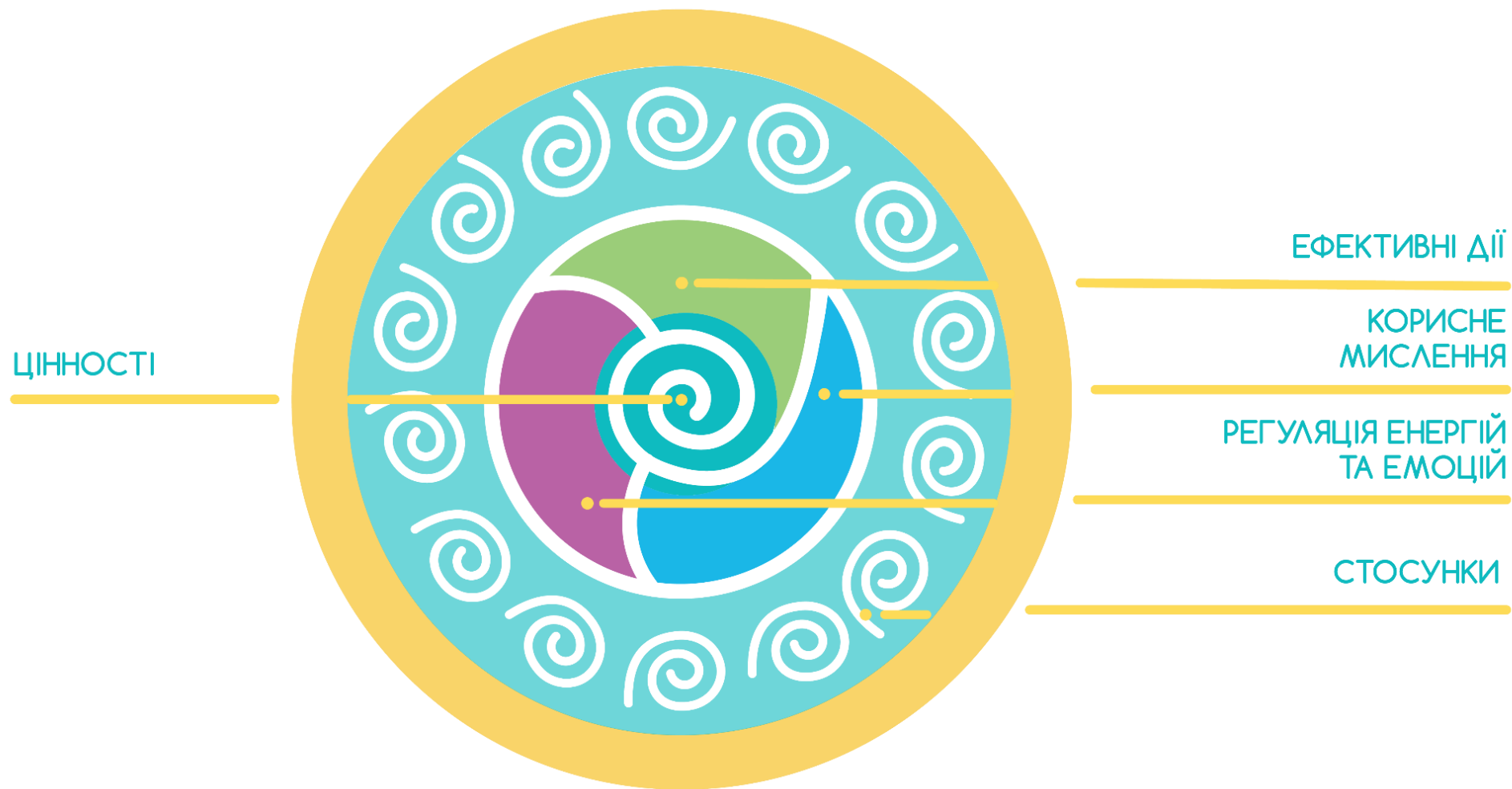
3

Допомога учням у самостійному вирішенні конфліктів


НАВИЧКИ ЕМОЦІЙНОЇ
РЕГУЛЯЦІЇ В КЛАСІ

4

Що робить клас резилієнтним (стійким)?



**«Коли ви у мирі зі собою,
ви – непохитні»
Діпам Чатерджі**

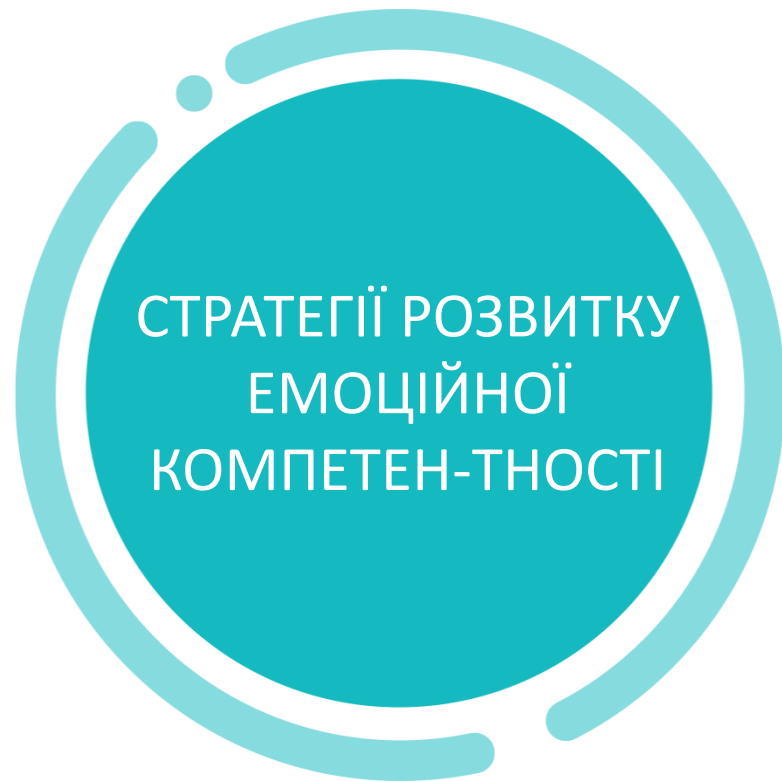


Важливі постулати про емоційну компетентність

- Розвиток емоційної компетентності в учнів покращує: самоусвідомлення, вміння відповідально приймати рішення, ефективно будувати стосунки, вияв емпатії та пошанування гідності іншої людини, самоконтроль та самомотивацію
- Має суттєвий вплив на емоційний клімат класу
- Емоції є способом комунікації, проявляються у різній інтенсивності
- Емоції пов'язані з діяльністю головного мозку
- Регуляція емоційних станів залежить від віку та сформованих навичок
- Психоедукаційний відеоролик у гугл-папці «Емоційний інтелект»

Метафори:
термометра,
«емоційного кулачка»





Розуміння емоційного клімату класу та переживань окремих учнів

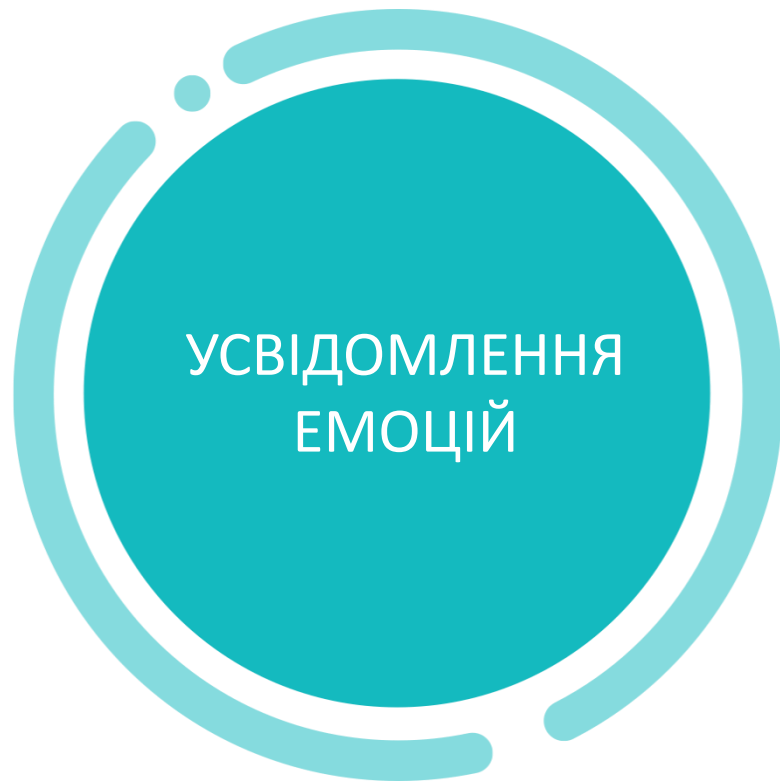
- Уважність до змін в кліматі, надання зворотнього зв'язку, традиції запитувати один одного, допомога з вербалізацією стану, вимірювання «емоційним» термометром, ведення щоденника

Розвиток вмінь справлятися з емоційними викликами

- Менеджмент тригерів, усвідомлення циклічності (вплив думок, тілесних відчуттів, поведінкових стратегій), а відтак вибір ефективних мішеней (плекання корисних, мудрих думок, зміна тілесних відчуттів, вибір дієвих стратегій поведінки)

Розвиток самоефективності

- Позитивний/підтримуючий і коригуючий зворотній зв'язок



Відчутти силу емоційних проявів

- Самого факту присутності емоції є замало. Застосування різних шкал вимірювання

Зрозуміти, як в тілі проявляється різна інтенсивність емоцій

- Краще розуміння тілесних проявів емоцій –запорука ефективнішої регуляції

Озвучувати емоцію відповідно до інтенсивності

- Навик вербалізувати свої емоції відповідно до інтенсивності – основа емоційної компетентності

«Я ЧУЮ/БАЧУ/РОЗУМІЮ, ТИ...

ЦЕ ТАК, ТОМУ ЩО ...[причина]

ЧИМ ТОБІ МОЖУ ДОПОМОГТИ?.. ЩО МОЖУ ЗРОБИТИ
ДЛЯ ТЕБЕ?»

П'ам'ятка для покращення вмiнь учнiв усвiдомлювати та справлятися з рiзними емоцiями

- При переживаннi злостi:

- 1) озвучуємо стан («Я чую/бачу/розумiю, ти...»),
- 2) оцiнюємо ризики (суб'єктивна оцiнка вчителя ситуацiї, наприклад, чи є загроза, що дiї цього учня будуть небезпечнi),
- 3) «стабiлізуємо» стан: «вентилуємо емоцiї» («Допоможи зрозумiти, що тебе злить? Що ще?»), пропонуємо вийти iз ситуацiї («Давай зараз ти вийдеш з ... i почекаєш в ...»), зменшуємо напруження через застосування дихальних вправ («Дихальний трикутник») або iнших релаксацiйних технiк),
- 4) допомагаємо розширити розумiння ситуацiї, знайшовши iншi пояснення ситуацiї, тренуємо асертивну поведiнку

П'амятка для покращення вмінь учнів усвідомлювати та справлятися з різними емоціями

- При переживанні тривоги:
 - 1) озвучуємо стан («Я чую/бачу/розумію, ти...»),
 - 2) перевіряємо корисність, правдивість думок («Давай подумаємо, наскільки корисно зараз про це розмірковувати? Чи ця думка є правдивою? Які докази свідчать про її правдивість/корисність, а про протилежне?»)
 - 3) відпускаємо некорисні переживання і пов'язані з ними думки («Якщо ці думки некорисні/неправдиві, давай подумаємо, як їх відпустити, може ти спробуєш їх уявити, що вони як хмари/повітряні кулі/машини на автостраді, наближаються, а ти їх не затримуєш і відпускаєш»)
 - 4) тренуємо мужність – діємо згідно з цінностями («Давай пригадаємо, яким іншим, більшим сенсом/змістом можна наповнити зараз цю мить, твоє життя. Яким життям ти хочеш жити? Що ти для цього можеш зараз зробити?»)

П'амятка для покращення вмінь учнів усвідомлювати та справлятися з різними емоціями

- При переживанні смутку/провини, пригнічення:
 - 1) розділяємо переживання стан («Я чую/бачу/розумію, ти...»),
 - 2) розвиваємо нові, більш життєдайні бачення («Які інші, альтернативні пояснення можуть бути в цій ситуації? Заради чого відбуваються ці зміни у твоєму житті? Якою людиною ти хочеш стати?»),
 - 3) мотивуємо в пошуку ресурсів («Що наповнює тебе, твоє життя? Що надихає тебе?»)

Основні практики для навчання учнів емоційній регуляції

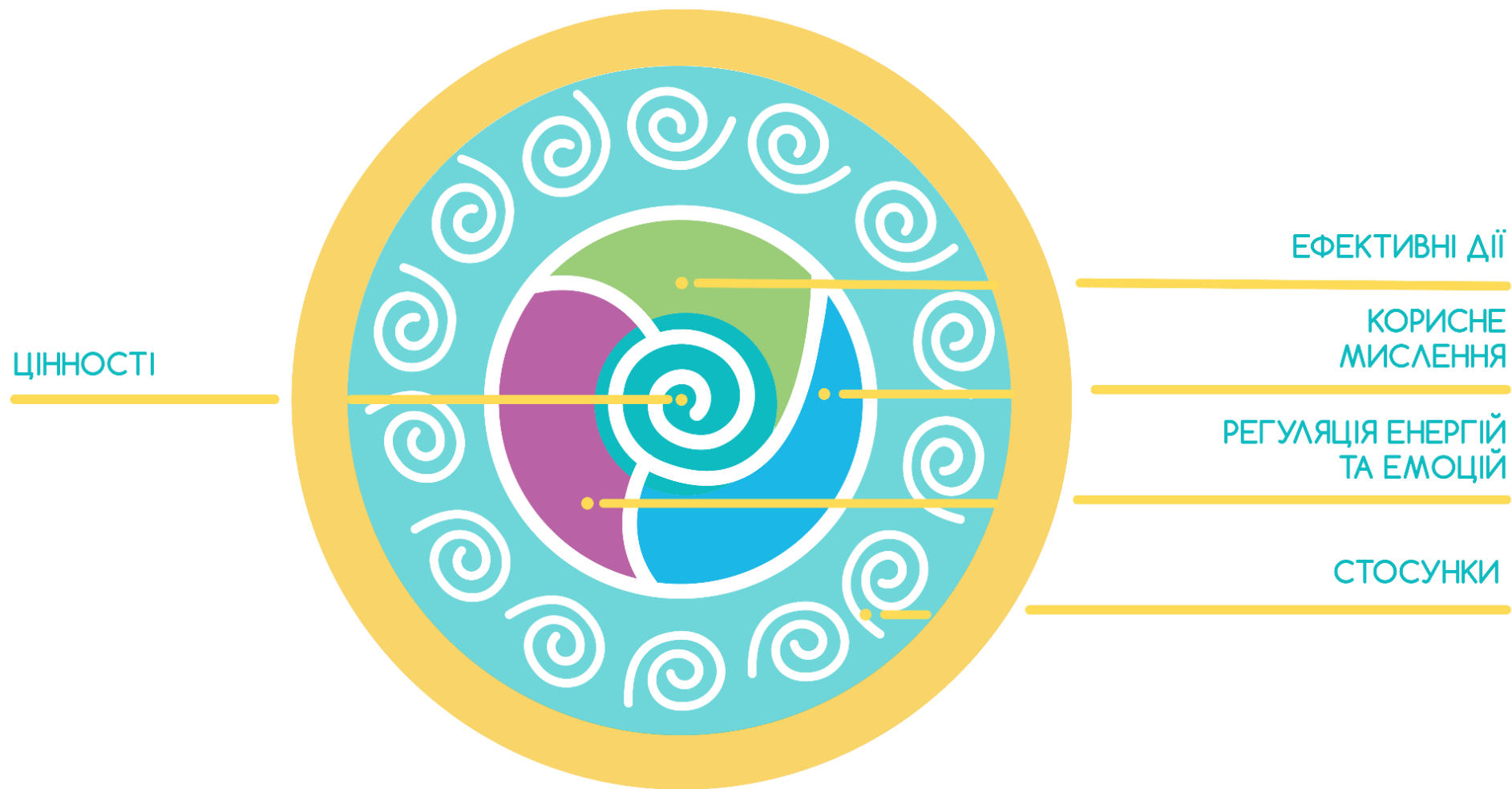
- 1 Відслідковувати емоційний клімат в класі і житті окремого учня
- 2 Розвивати вміння справлятися з емоційними викликами
- 3 Підтримувати, заохочувати, ставати прикладом

ПЛЕКАННЯ КОРИСНОГО
МИСЛЕННЯ
В УЧНІВ

A decorative graphic on the right side of the page. It features several overlapping, semi-transparent teal circles of varying sizes. In the center of the largest circle, the number '5' is written in a large, bold, white sans-serif font.

5

Що робить клас резилієнтним (стійким)?



**Мудрі думки – мов свічі: у найтемніші миті життя
вони допомагають нам бачити наш шлях і
нагадують, що Світло є і що ми можемо ним бути**



Важливі постулати

- Мудрість – це не просто ерудиція чи наявність знань, це про розуміння життєвих істин і вміння творити життя згідно них
- Мудрість базується на:



Метафори:
свічі, радіостанція



Мудрі думки, мов свічі...

- Мудрість важливо шукати в історіях, поезії, метафорах, цитатах з творів, священних текстах з духовної скарбниці людства...
- Зберігати і оновлювати: записувати на картках, тримати у полі зору (див. <https://resilience.k-s.org.ua/chytaty-i-sprovnyuvatysya-syly/>)
- Їх важливо осмислювати на самоті, ділитись з іншими власними роздумами
- Відповідно до осмислення важливо планувати свої дії
- І здобути оновлений досвід

З уважністю до нашого мислення

- Наше мислення – це наша внутрішня розмова з собою
- Когнітивна компетентність – це про:
 - вміння керувати процесами мислення,
 - стишувати його, коли стає надто галасливим,
 - помічати помилкові та некорисні думки,
 - думати справді вільно, критично, ясно

З уважністю до нашого мислення

- Існує ризик, що якщо ми сліпо віримо нашим думкам, то будемо у їх полоні, і наші емоційні реакції і дії можуть бути дуже некорисними у даній ситуації...
- Інколи нас поглинає вихор негативних думок. В такі миті, ми розуміємо, що ці думки є некорисні, але часто не можемо їх зупинити. Одна з найкращих стратегій тоді може бути просто повторювати вислів мудрості про себе, що допомагає нам заспокоїти та зосередити наш розум та втримати штурвал життя у напрямку цінностей.
- Тож нам дуже важливо навчитися помічати наші думки, критично їх оцінювати і тоді робити вибір, чи вони корисні, чи недоречні і помилкові. А відтак – ефективно користуватися нашим мисленням

У підсумку основні практики для плекання мудрості

1

«Давати поживу» свідомості: любити, вивчати історії, поезію, мистецтво

2

Берегти слова мудрості, наповнювати ними своє життя, ділитись з іншими

3

Залишатись в позиції смирення і цікавості – пізнавати більше і глибше

**ПОШИРЕНІ
ТРУДНОЩІ У СФЕРІ
ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я УЧНІВ І
ШЛЯХИ ДОПОМОГИ
В ОСВІТНЬОМУ
СЕРЕДОВИЩІ**



6



ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ
ВАЖЛИВЕ -
І ЦЕ СТОСУЄТЬСЯ
КОЖНОГО!

Психічне здоров'я учнів – важливе!



5% дітей і 10% молоді мають проблеми в сфері психічного здоров'я, з них 80% не мають змоги вчасно отримати належну допомогу



Вчасне виявлення труднощів у сфері психічного здоров'я допоможе вчасно отримати належну допомогу!

- У фокусі уваги важливо тримати (<https://k-s.org.ua/resources/>):



Розлад з дефіцитом уваги і гіперактивністю

Тривожні розлади



Депресія

Посттравматичний стресовий розлад



Підтримка учнів з поширеними труднощами в сфері психічного здоров'я в освітньому середовищі

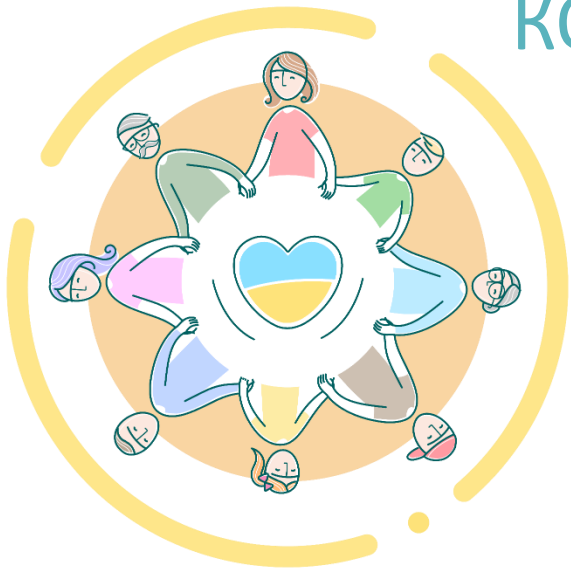
- Розлад із дефіцитом уваги і гіперактивністю – впровадження засад позитивного поведінкового керівництва, підтримка реалізації індивідуальних цілей
- Тривожні розлади, депресія, посттравматичний стресовий розлад – супровід у реалізації індивідуальних цілей відповідно до доказової моделі втручань
- Важливість командної співпраці у формі «круглих столів»

Маршрут допомоги





РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ У
КОЖНОМУ З НАС!



Корисні ресурси

- <https://resilience.k-s.org.ua/>
- <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/>
- Навчальна програма «Плекання резилієнтності в освітніх закладах»



Організатори та партнери

КОЛО(☺)СІМ'ї
Центр здоров'я та розвитку



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

 **americares**



UIPO

УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ
РОЗВИТКУ ОСВІТИ



УКРАЇНСЬКИЙ
ІНСТИТУТ
КОГНІТИВНО-
ПОВЕДІНКОВОЇ
ТЕРАПІЇ



КОЛО (C) СІМ'І

Центр здоров'я та розвитку

k-s.org.ua