

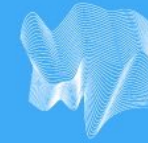


Коротка пам'ятка для вчителів, які працюють із дітьми під час війни

9 правил

1. Турбуємося про себе і намагаємося не починати роботу без ресурсу.
2. Створіть безпечний простір, у якому б дитина відчула близькість – "я з тобою".
3. За можливості починайте роботу у співпраці з психологом.
4. У роботі опирайтеся на метафори та образи дому, землі, веселки, води.
5. Не ініціюйте активностей, де є процеси руйнування (кубики та конструктори), лише якщо дитина сама обрала таку гру.
6. Не пропонуйте дітям жодних образів воєнної техніки.
7. Відволікайте та розважайте дітей цікавими фактами, захопливими розповідями, війну діти й без того бачать в новинах.
8. Не використовуйте слова "час лікує", "у всьому є й хороший бік", "подивися, який тут є хороший варіант для тебе".
9. Слухайте та не перебивайте дитину, якщо вона ділиться з вами своїми переживаннями.





...завдання кожної істоти є унікальним, як і її специфічна можливість його виконати.

Що більше ви забуваєте про себе, віддаючись виконанню справи чи кохання до іншої людини, то більше людяною ви стаєте і тим повніше реалізуєте себе.

Живіть так, ніби живете вже вдруге і при першій спробі зіпсували все, що лиш можна зіпсувати.

...гумор – це теж зброя душі в боротьбі за самозбереження.

У людини можна відібрати все, окрім одного: останньої волі – вибирати своє ставлення до будь-яких обставин...

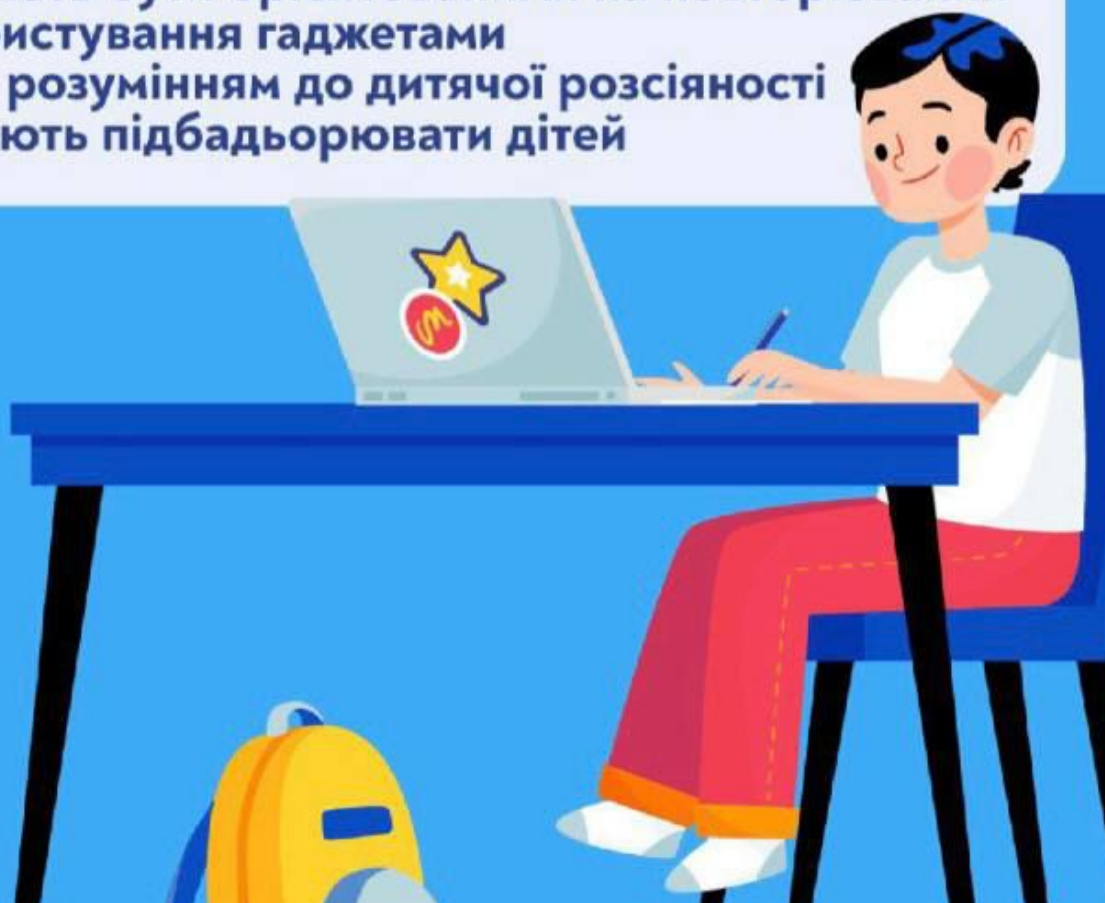
Між стимулом і нашою реакцією на нього завжди є час.





Правила організації навчання від психолога

- Жодних негативних оцінок
- Заняття мають бути орієнтованими на повторювання
- Гігієна користування гаджетами
- Ставтеся з розумінням до дитячої розсіяності
- Вчителі мають підбадьорювати дітей





Розкажи
мені

Institute of
Cognitive Modeling

Як уникнути втоми?

Три лайфхаки на кожен день

1 Атрибут-згадка про мирний день: квіти на столі або особлива пісня.

2 Інформаційний детокс: краще подзвонити близьким, аніж поширювати новини

3 Культивувати мрії про майбутнє: чим ви будете займатися, коли закінчиться війна





Агресія та хейт у соцмережах. Як реагувати?

Чорно-біле мислення — наслідок тривалого стресу. Прагне всі речі в світі поділити на хороші та погані. Не кожному вдається відшукати екологічний спосіб аби прожити негативні емоції — **так виникає агресія.**

Як реагувати:

- Ігнорувати
- Уточнювати
- Блокувати
- Зберігати спокій





Коли ви не можете заснути

Дихальна вправа для сну

- 1.** Зручно сядьте або ляжте
- 2.** Закрийте очі
- 3.** Прикрийте праву ніздрю великим пальцем правої руки
- 4.** Розслабте та випряміть інші чотири пальці правої руки
- 5.** Вдихніть через ліву ніздрю, а потім прикрийте її чотирма вільними пальцями правої руки. При цьому відпустіть ваш великий палець з правої ніздрі і видихніть через праву ніздрю.
- 6.** Повторюйте протягом кількох хвилин: вдихаємо через ліву ніздрю, прикриваючи праву великим пальцем, видихаємо через праву, прикриваючи ліву ніздрю рештою пальців.
- 7.** Повторюємо, поки дихання не стане дуже повільним та спокійним, ваш мозок стане менш тривожним і ви зможете заснути.

