

Основною метою діяльності психологічної служби є психологічне забезпечення та підвищення ефективності педагогічного процесу, захист психічного здоров'я дітей.

Основні завдання психологічної служби:

- сприяти повноцінному розвитку особистості учнів на кожному віковому етапі, створення умов для формування у них мотивації до самовиховання і саморозвитку, та подальшого професійного самовизначення.
- забезпечити індивідуальний підхід до кожного учасника навчально-виховного процесу на основі його психолого-педагогічного вивчення;
- здійснювати профілактику і корекцію відхилень в інтелектуальному і психофізичному розвитку учнів.



Поширений міф, що психолог потрібен для того, щоб давати корисні поради. Професійний психолог ніколи не нав'язує свій погляд, оскільки знає, що будь-яка порада – це рішення, яке ґрунтується на власному досвіді та переконаннях, і найбільше підходить саме тому, хто її дає. Кожна людина володіє унікальним досвідом, відмінним від інших, тому тільки Ви самі можете знати, що для Вас є найкращим виходом у ситуації, яка склалася.

Задача цієї сторінки познайомити Вас з природою окремих психологічних проблем, їх наслідками для розвитку, показати можливі шляхи вирішення конкретної проблеми. Проте, якщо у вашому житті виникло ускладнення, яке ніяк не вирішується або повторюється знову і знову, є відчуття відсутності внутрішніх опор, втрачена радість, - зверніться до психолога. Особистий контакт з психологом є ціннішим і більш цілющим, ніж контакт віртуальний.

ПОРАДИ БАТЬКАМ, ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ 6-11 РОКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1. Запевніть дитину, що вона в безпеці.
2. Робіть усе в звичному режимі, якщо це можливо.
3. Обмежте доступ до телевізора, газет і радіо (щоб дитина менше чула різної інформації).
4. Приділяйте час на розмови з дитиною.
5. Відповідайте на запитання коротко, але чесно.
6. Хай діти будуть чимось зайняті.
7. Заохочуйте дітей допомагати.
8. Знайдіть надію, наводячи конкретні приклади.

ПОРАДИ БАТЬКАМ, ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ 12-17 РОКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1. Зробіть так, щоб ваш підліток знову відчув себе в безпеці.
2. Допоможіть підлітку відчути себе корисним.
3. Відкрийте двері для обговорення (на будь-які теми).
4. Заохочуйте до спілкування з групами однолітків, іншими дорослими (родичами, вчителями).
5. Обмежте доступ до телевізора, газет і радіо (щоб дитина менше чула різної інформації).
6. Допоможіть вдатися до корисних та потрібних дій.

ЯК ВІДВОЛІКТИ ДИТИНУ



ІГРИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ

● Озирнись навколо (Уяви собі...)

● "Знайди 5 речей, які ти можеш побачити!"

● "Знайди 4 предмети, яких ти можеш торкнутися"

● "Знайди 3 речі, які ти можеш почути"

● "Знайди 2 речі, які ти можеш понюхати"

● "Знайди 1 річ, яку ти можеш спробувати на смак".

ПОРАДИ

- Згадуємо слова пісні чи вірша.
- При можливості випити теплий м'ятний чай.
- Посміхайтесь дитині, дивіться їй в очі.
- Пам'ятайте, чим спокійніші ви, тим впевненіше почувують себе діти та близькі поруч з вами!



ЩО РОБИТИ, КОЛИ ДИТИНА ПІД ВПЛИВОМ СИЛЬНОГО СТРАХУ?



Обов'язково взяти себе в руки



Вмити водою дитину/дати випити води



Обійняти, пригорнути до себе, «згрібти в оберемок»

Говорити:

- 🗣 Подивись на мене, дивись в мої очі.
- 🗣 Дихай як я: зроби вдих, зроби видих, зроби вдих...
- 🗣 Я поруч. Я бачу, що тобі страшно. Я поруч з тобою. Ти злякалася. Зараз ти в безпеці.
- 🗣 Я зроблю усе, щоб захистити тебе.
- 🗣 Візьми мою руку. Стисни її.
- 🗣 Люблю тебе, я поруч.



Ознаки психологічної травми у дитини

- ⌘ Дитина стала пасивною і мовчазною
- ⌘ З'явилися проблеми зі сном
- ⌘ Дитина лякається звуків чи зображень, що нагадують про травмуючі події
- ⌘ Тривожна поведінка
- ⌘ Дитина знову і знову програє в іграх або переказує травматичну подію



У молодших дітей:

- ⌘ Повернення до більш ранньої поведінки (наприклад, смоктання пальця)
- ⌘ Дитина не розуміє причин події, а тому думає, що це її провина

У підлітків:

- ⌘ Незвична, часом агресивна чи деструктивна поведінка
- ⌘ Різка зміна міжособистісних стосунків (наприклад, дитина відсторонюється від батьків)
- ⌘ Відчуття провини чи сорому
- ⌘ Різде дорослішання

Як підтримати дитину, яка пережила травматичний досвід

unicef 

- ♡ Слухайте дитину
- ♡ Допоможіть зрозуміти, що те, що вона відчуває — нормально
- ♡ Перенаправте дитину за допомогою до спеціалістів