



## Тренінгова програма

# Коли світ на межі змін: стратегії адаптації

Тренінгова програма **Коли світ на межі змін: стратегії адаптації**, яку ми проводимо в рамках програми **Україна - столиця чудових людей**, має на меті допомоги вчителям в опануванні інструментами психологічної підтримки та адаптації до нових умов у воєнний час.

Страшні реалії війни вплинули на кожного з нас. Смерть близьких, руйнування рідної домівки, окупація українських територій, бомбардування та обстріли, — все це виснажує внутрішні ресурси людини, руйнує її психіку. Але якщо дорослі мають сформовані захисні механізми, то для дітей втрата відчуття безпеки, стабільності, впевненості у завтрашньому дні стала причиною сильного стресу, тривале перебування в якому може призвести до тяжких наслідків. Саме тому першочерговим завданням освітянської спільноти на сьогоднішній день є надання невідкладної допомоги та психологічної підтримки дітям, що дозволить їм впоратися зі стресом від війни.

### Теми тренінгу:

#### 1. Стрес в роботі вчителя

*Що таке стрес та які й нього стадії?*

*Як люди реагують на стрес і чому?*

*Які ознаки стресу у дорослих, як ми переживаємо стрес?*

#### 2. Методи саморегуляції та заземлення

*Що таке саморегуляція?*

*Що таке заземлення?*

*Вправи для саморегуляції та заземлення*

#### 3. Управління емоціями

*Емоційний інтелект*

*Стратегії управління емоціями (RULER, позитивний рефреймінг, емоційна ко-регуляція)*

#### 4. Пошук ресурсу

*Модель BASIC Ph*

*Вправи для відновлення ресурсу*

#### 5. Розуміння дитячого стресу

*Реакція дитини на стрес під час війни: молодші школярі*

*Реакція дитини на стрес під час війни: підлітки*

*Потреби дітей та підлітків після стресових подій*

*Що таке безпечний простір у закладі освіти та його значення?*

#### 6. Інструменти комунікації вчителів та дітей у стресових ситуаціях

*Емоційний діалог*

*Розвивальний зворотній зв'язок*