

Безбар'єрність та психоемоційне відновлення під час війни

Психолог Володимир Носенко

СКЛАДОВІ БЕЗБАР'ЄРНОСТІ

Безпечне освітнє середовище

- Облаштування безпечного простору у закладі освіти; за необхідності, зміна форми організації освітнього процесу та форми здобуття освіти; планування навчального процесу у дистанційному режимі; активізація уваги дітей та мотивування їх до навчання; надання завдань для самостійного опрацювання.

СКЛАДОВІ БЕЗБАР'ЄРНОСТІ

Інклюзія в освіті

Попри певні життєві обставини, в яких опиняється дитина, у неї має бути можливість і доступ до якісної освіти й підтримка з боку вчителів. Діти, які зростають із розумінням, що всі люди різні, але мають рівні можливості, у подальшому так само із розумінням та прийняттям ставляться до інших. А це зменшує ризики дискримінації та негативного ставлення до людей, які відрізняються за якимись ознаками, вже у дорослому житті.

СКЛАДОВІ БЕЗБАР'ЄРНОСТІ

Інклюзія в освіті

Попри певні життєві обставини, в яких опиняється дитина, у неї має бути можливість і доступ до якісної освіти й підтримка з боку вчителів. Діти, які зростають із розумінням, що всі люди різні, але мають рівні можливості, у подальшому так само із розумінням та прийняттям ставляться до інших. А це зменшує ризики дискримінації та негативного ставлення до людей, які відрізняються за якимись ознаками, вже у дорослому житті.

СКЛАДОВІ БЕЗБАР'ЄРНОСТІ

Відсутність стереотипів та дискримінації

Стереотипи - це шаблони мислення або так звані кліше. Шаблонне мислення провокує шаблонне ставлення до різних груп людей.

Стереотипи за своєю суттю дуже небезпечне явище, адже створюють тло для стигматизації - «таврування» людей через якісь їхні ознаки. **Стигматизація**, своєю чергою, породжує дискримінацію - упереджене ставлення до людей, надання переваги одним та приниження й пригнічення інших. А там, де є місце дискримінації, є місце й агресії, а відповідно й насильству, що небезпечно для всіх людей. **Недискримінація - це** рівне ставлення до різних людей.

СКЛАДОВІ БЕЗБАР'ЄРНОСТІ

Гендерний підхід

Гендерна рівність (рівність жінок і чоловіків) стосується рівних прав, відповідальності та можливостей жінок і чоловіків. Вона передбачає, що інтереси, потреби та пріоритети і жінок, і чоловіків беруться до уваги, визнається, що жінки є дуже різними між собою, як і чоловіки - між собою. Рівність між жінками і чоловіками є питанням прав людини та умовою і показником сталого людиноцентричного розвитку.

СКЛАДОВІ БЕЗБАР'ЄРНОСТІ

Сучасні технології та обладнання в освіті

Сучасна освіта - це, перш за все, має бути високотехнологічна освіта, бо лише така освіта може підготувати фахівця XXI сторіччя, здатного на рівних конкурувати на глобальному ринку праці у сучасному світі інновацій та ноухау.

СКЛАДОВІ БЕЗБАР'ЄРНОСТІ

Відкрита та доступна комунікація
(від лат. communico – робити спільним:
ділитися, наділяти, обмінюватися, радитися,
повідомляти, спілкуватися, приєднувати, зв’
язувати, з’єднувати, брати участь) – це стан
(процес) співбуття та взаємодії людини
(соціальної групи) зі світом.

МЕХАНІЗМИ ПІЗНАННЯ ІНШОЇ ЛЮДИНИ

Ідентифікація – це процес встановлення ідентичності, а саме здатність людини встановити власну приналежність до певних соціальних, економічних, національних, професійних, мовних, політичних, релігійних, культурних, гендерних груп чи верств суспільства. **Ототожнення себе з певними авторитетами**, які втілюють притаманні цим групам властивості або здібності.

МЕХАНІЗМИ ПІЗНАННЯ ІНШОЇ ЛЮДИНИ

Емпатія розуміння стосунків, почуттів, психічних станів іншої особи в формі співпереживання. Вона пов'язана з прийняттям іншої людини такою, якою вона є. Її також називають емоційним резонансом на переживання іншої людини. Емпатія базується на почуттях і не залежить від інтелектуальних здібностей.

МЕХАНІЗМИ ПІЗНАННЯ ІНШОЇ ЛЮДИНИ

Рефлексія – це процес, спрямований на самопізнання, аналіз власних емоцій та почуттів, станів, здібностей та поведінки.

Бар'єри в наданні освітніх послуг

- Недовіра
- Занепокоєння щодо конфіденційності
- Стигма
- Естетичні
- Інтелектуальні
- Емоційні
- Комунікативні

Обмежений доступ і ресурси

Зовнішні бар'єри

Соціальні бар'єри

Психологічні бар'єри

Суб'єкти освітнього процесу
(здобувачі освіти, батьки, педагоги)

- Культурні
- Мовні
- Відсутність необхідної підготовки фахівців
- Ціннісні (моральні)
- Вікові
- Гендерні
- Соціальний статус

Можливі шляхи подолання бар'єрів з надання освітніх послуг зі збереження психічного здоров'я:



Психоемоційна стабілізація та самодопомога

Вплив хронічного стресу на людину:

- ❖ Погіршення пам'яті, концентрації та критичного мислення.
- ❖ Емоційне вигорання та синдром «існування на автопілоті».

Ознаки емоційної напруги та симптоми емоційної виснаженості

- ❖ *Неможливість зосередитися на чомусь*
- ❖ *Відчуття безпорадності*
- ❖ *Втрата інтересу до навчання, роботи*
- ❖ *Апатія і нудьга*
- ❖ *Відчуття невпевненості*
- ❖ *Підозрілість*
- ❖ *Надмірна дратівливість*
- ❖ *Розчарування і самотність*
- ❖ *Втрата апетиту*
- ❖ *Погіршення пам'яті*
- ❖ *Часті помилки в роботі*

Про саморегуляцію

- ❖ Саморегуляція – управління своїм психоемоційним станом, що досягається шляхом самовпливу за допомогою слів, уявних образів, управління тонусом і диханням.
- ❖ Саморегуляція – це процес зміни певного емоційного стану на найбільш доцільний в даній ситуації.
- ❖ Основа саморегуляції – усвідомлення того, що відбувається в конкретний момент часу.
- ❖ **Емоційно зріла людина може здійснювати саморегуляцію**

Психологічні методи підтримки

1. Вправи на заземлення
2. Дихальні вправи
3. М'язові вправи
4. Майндфулнес та медитативні практики
5. Практики пошуку ресурсів
6. Нейропсихологічні вправи

Зняття емоційної напруги

Вправи на заземлення

Техніка «5-4-3-2-1»:

Знайти очима 5 предметів,
торкнутися 4,
почути 3 звуки,
відчути 2 запахи,
спробувати 1 смак.



Зняття емоційної напруги

Дихальні вправи

Вправа “Квадратне дихання”

Зробіть вдих, рахуючи від 1 до 4, затримайте дихання, рахуючи від 1 до 4, зробіть видих, рахуючи від 1 до 4, затримайте дихання, рахуючи від 1 до 4. повторіть вправу 3-4 рази і настрій покращиться.

Метод «4-7-8» (для сну та розслаблення)

Вдих: Повільно вдихайте через ніс про 4 секунди.

Затримка: Затримайте дихання на 7 секунд.

Видих: Повільно видихайте ротом (ніби через соломинку) протягом 8 секунд.



М'язова розрядка

Техніка м'язової релаксації Едмунда Джейкобсона

Вправа «Візьми себе в руки»

Як тільки Ви відчуваєте, що Вас щось непокоїть, хочеться кричати, когось вдарити, щось швирнути – треба своїми долонями взятися за свої лікті і сильно притиснути руки до грудей. Це поза сильної духом людини.



Вправа «Гора з плечей»

Час : 3 сек.

Виконувати стоячи, можна йдучи. Максимально різко підняти плечі вгору, широко їх розвести назад і різко опустити. Повторити 6-10 разів.



Вправа «Лимон»

Мета: управління станом м'язового напруження і розслаблення.

Сядьте зручно, руки повільно покладіть на коліна долонями вверху, голову і плечі опустіть, очі закрийте. Подумки уявіть: у вас у правій руці лежить лимон. Повільно починайте його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що «вичавили» весь сік. Розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття. Тепер уявіть, що лимон лежить у вас у лівій руці. Повторіть вправу. Знову запам'ятайте свої відчуття. Потім виконайте вправу одночасно двома руками.

Розслабтеся і насолоджуйтеся станом спокою.



Вправа «Муха на носі»

Мета: зняття напруги з мускулатури обличчя

Сядьте зручно: руки покладіть на коліна, опустить голову і плечі, закрийте очі. Уявіть подумки, що на ваше обличчя намагається сісти муха. Вона сідає то на ніс, то на губи, щоки і т д.

Ваше завдання: не відкриваючи очей та без рук зігнати настирливу муху.



Вправа «Звукова гімнастика»

Мета: знайомство зі звуковою гімнастикою, зміцнення духу і тіла. Сядьте зручно, розслабтеся, спина рівна. Зробіть глибокий вдих носом, а на стадії видиху голосно і енергійно вимовляйте звук. Звук проспівайте – не менше 10 сек. Кожен звук благотворно впливає на:

А – весь організм

Е – щитовидну залозу

І – мозок, ніс, очі, вуха

О – серце

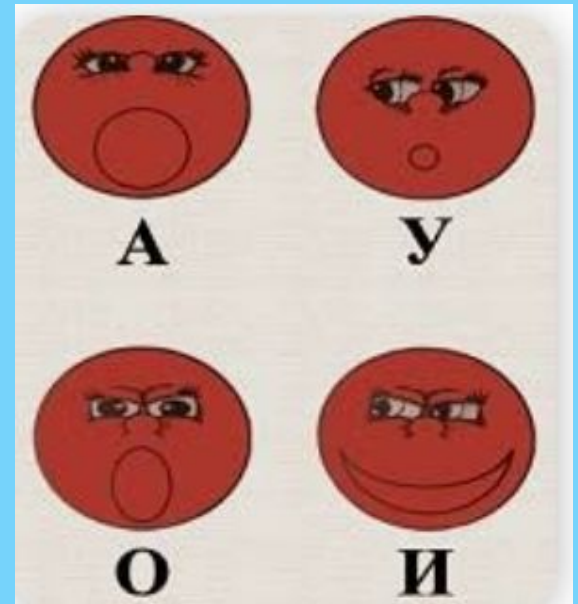
У – органи, що знаходяться в області живота

Я – роботу всього організму

М – роботу всього організму

Х – допомагає очищенню організму

ХА – піднімає настрій



Майндфулнес та медитативні практики

практика усвідомленості, що означає цілеспрямовану увагу до поточного моменту без засудження, спостереження за своїми думками, почуттями та тілесними відчуттями "тут і зараз". Це тренує здатність бути присутнім, знижує стрес, покращує концентрацію, допомагає керувати емоціями та приносить більше задоволення від життя.

Різниця між майндфулнес та медитацією:

<https://www.youtube.com/watch?v=tBj9wY583Vg&t=229s>

Гора <https://www.youtube.com/watch?v=9xZpZcBUiUs&t=31s>

Озеро

<https://www.youtube.com/watch?v=-VRijwZgwh4&t=3s>



Ресурсні вправи

Вправа “Я маю-я є -
я можу-я буду”:

<https://www.youtube.com/watch?v=roLpsLy0ekk&t=18s>



Розвиваючі пальчикові вправи:

LLkbPnW7EN3MzwHCXUsMYFs

QVq_5Tn1-K



ВПРАВА

“СТІЛ,

ВАЛІЗА,

КОШИК”