


Навчання в двох школах: так чи ні?





ХТО МИ?

 **OPORA** - БЛАГОДІЙНА ОРГАНІЗАЦІЯ, ЯКА ДОПОМАГАЄ УКРАЇНЦЯМ СТАЛО БУДУВАТИ СВОЄ ЖИТТЯ У ВЕЛИКОБРИТАНІЇ

ЩО МИ РОБИМО?

- ІНФОРМАЦІЙНІ КАНАЛИ ТА ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- ГІДИ ЩОДО ЖИТТЯ У УК
- ОНЛАЙН АСИСТЕНТ
- ПРОЄКТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ



MENTAL HEALTH



Формати психологічної допомоги

ЩО МИ РОБИМО?

- ІНФОРМАЦІЙНІ ПОСТИ
- ВЕБІНАРИ
- ЩОТИЖНЕВІ ЗУСТРІЧІ, АРТ ТЕРАПІЯ, ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- МАПА ФАХІВЦІВ У ЮК

Ірина Саченко

акредитований гештальт-терапевт
Національної Асоціації Гештальт Терапевтів
України, психологиня Благодійної організації
ОПОРА



“Чарівної пігулки” не існує



Що впливає на адаптацію дитини

- вік дитини
- умови, в яких опинилася дитина
- поведінка і стан мами
- особливості внутрішньої організації дитини
- втрати дитини (якість життя, друзі, рідні, кімната, домашні тварини тощо)
- травматизація війни (регіон та що дитина пережила)
- очікування батьків





**Батьки керуються вибором найкращого майбутнього,
проте досягнення та розвиток можливі лише за
умови повної емоційної безпеки**

Життєві сценарії дитини

Я + світ +


Я - світ +

Я + світ -

Я - світ -



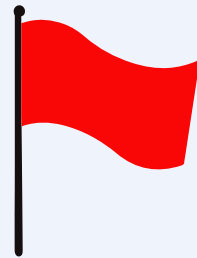
**Травматичний досвід та сімейні сценарії
впливають на можливості та обмеження дитини**



Як підтримати дітей

- дошкільного віку
- шкільного
- підлітків?

Як підтримати дітей молодшого віку (дошкільнята)



Регресують у менший вік, потребують більше уваги, тривожаться, гіперактивність, неврози, не бажання контактувати з іншими окрім мами, агресія.

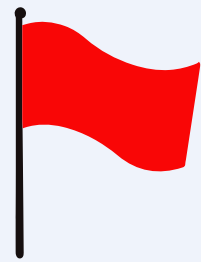


Знижаємо тривогу, працюємо над режимом та рутиною, перехідні об'єкти, обійми, пісочниці, ліплення, малювання, монстри (відіграємо агресію).

Будь-які навчальні активності у ігровій формі, зберігаючи інтерес через героїв, вдома рідною мовою, не боїмося каші.



Як підтримати дітей молодшого шкільного віку



Проступи агресії, залипання на гаджетах, регрес або неочікуваний стрибок у пубертат, апатія, неправда, дрібні крадіжки, секрети.



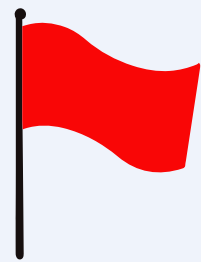
Для підтримки потрібно хвалити та підтримувати, слідкувати, щоб дитина не слухала дорослих розмов не за віком дитини, та давати дитині інформацію простими словами, підтримувати дослідницький інтерес та догляд за іншими

Пояснювати чому необхідне навчання, приводити приклади з улюблених героїв, формувати нові свої історії разом, підтримувати успіх і чути, якщо дитина не тягне чи не справляється.

Подорожі, хованки, баночка зі спогадами, будиночки, пряники, дерево, конструктори.



Як підтримувати підлітків?



Найтяжче адаптуються

- початок сепарації і знецінення авторитету дорослих
- апатія, неохайність, втрата почуття самозбереження, відмова від світоустрою в того, де опинився, гаджети і залипання на шок-контенті, розлади харчування, емоційні гойдалки, межовість у проявах, неврози, скритність, селфхарм



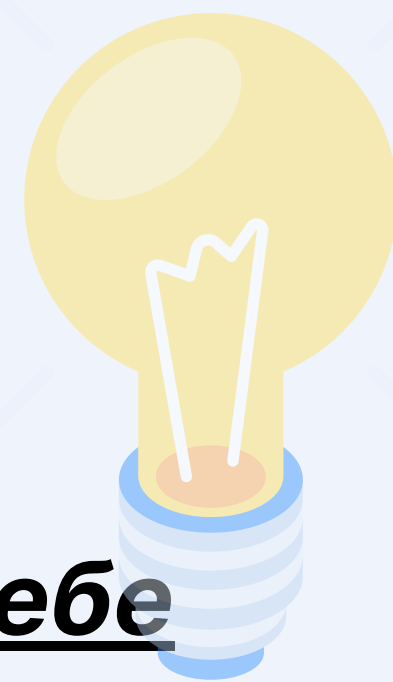
Розмовляти, багато довго, без звинувачень та засоромлення, пояснення своїх почуттів у м'якій формі, зменшити сподівання, прийняття будь-яких проявів, домовленості, соціалізація, розмови про майбутнє, питати як вважає, про що мріє, що думає, заохочувати до спільних занять та активностей.

Знаходити інші шляхи або відмовлятися від іншої школи, шукати альтернативи, підтримувати здоров'я дитини а не свої амбіції.

Правила комунікації з підлітками:

- Не жаліти, а співчувати
- Як давати зворотній зв'язок?
- Як допомогти адаптуватися до часткових втрат чи пережити справжню втрату?
- Надаємо право вибору
- Обговорюємо правила, домовленості, ввічливе "ні"
- Не можете попередити - керуйте!

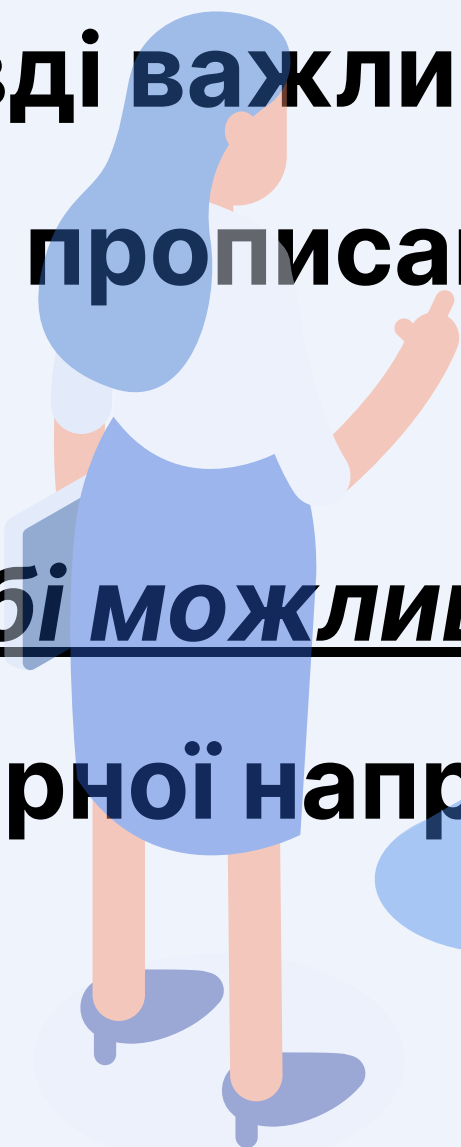




- І найголовніше - турбуйтеся про себе

Запитуйте, яка у мене ціль, куди я рухаюсь, а яка моя істина ціль, що мені насправді важливо в чому, що станеться, якщо дитина піде своїм шляхом, а не прописаним мною?

- Дайте собі можливість оговтатись в новій країні і адаптуватися без надмірної напруги там, де її можна уникнути.



Дякуємо за увагу!



Залишаємось на зв'язку



Контакти Ірини Саченко



Telegram спільнота