

ТЕМА: Як підтримати та заспокоїти дитину під час тривоги/стресу

Дата та місце проведення: _____

Учасники (позначити, скільки з команди лідерів + чол-жіні): _____

Мета зустрічі: Ознайомити учасників/-ць з техніками як впоратись з напругою та стресом як дорослому, так і дитині.

Завдання зустрічі:

1. Визначити які є техніки заспокоєння дитини під час тривоги;
2. Практика навичок подолання стресу/напруги

Пропонована програма супервізійної зустрічі

Час	Тема	Формат	Матеріали
10 хв.	Визначення наявних в учасників навичок по подоланню тривоги	Робота в колі Ведучий пропонує учасникам по колу відповісти на питання: - Як я зазвичай реагую на тривогу/стрес? Обговорення стресових ситуацій, які можуть виникнути вдома чи на роботі. По закінченню кола, ведучий презентує як можуть реагувати на стрес та сприймати кризову ситуацію діти різного віку (доречно заздалегідь написати в презентації).	

30 хв.	Аналіз різних ситуацій та актуалізація технік	<p>Ведучий пропонує учасникам пригадати ситуації, коли їм вдалось заспокоїти дитину під час тривоги. Які прийоми застосовували і що говорили дитині?</p> <p>Після ведучий презентує техніки/прийоми, які можуть допомогти впоратись з тривогою/стресом у дитини. Умовно можна поділити такі техніки на: робота з уявленням, дихання, рухи.</p> <p>"Розмова з собою". Навчіть дитину говорити в голові слова, щоб допомогти їй зберігати спокій і впоратися зі стресом. Наприклад: "Я можу зробити це." "Зберігайте спокій і дихайте повільно".</p> <p>"Дихання "ліфт". Попросіть дитину закрити очі, тричі повільно видихнути, а потім уявіть, що він у ліфті на вершині дуже високої будівлі. Він натискає кнопку першого поверху й дивиться, як кнопки кожного рівня повільно світяться, коли ліфт опускається вниз. Коли ліфт спускається, його напруга зникає.</p> <p>"Розтанення стресу". Попросіть дитину знайти те місце в його тілі, де вона відчуває найбільшу напругу; можливо, його шию, м'язи плечей або щелепу. Потім він закриває очі, концентрується на місці, напружуючи його на три-чотири секунди, а потім відпускає. Роблячи це, попросіть його уявити, як стрес повільно зникає.</p> <p>"Візуалізуйте спокійне місце". Попросіть дитину подумати про місце, де він був, де він відчувається спокійно. Наприклад: пляж, його ліжко, бабусин двір тощо. Коли виникне тривога, скажіть йому закрити очі, уявіть це місце. Цю техніку ще називають «Безпечне місце».</p> <p>Навчіть дітей висловлювати свої почуття. Багато дітей демонструють агресію, таку як брикання, крик, удари та кусання, тому що вони не знають, як висловити своє розчарування іншим способом. Їм потрібен словник емоцій, і ви можете допомогти своїй дитині розвинути його, щоб сказати, що він відчуває до свого кривдника: "Я злий". Або: "Я дуже-дуже злий".</p>	
--------	---	--	--

Навчіть дитину 1+3+10: формула самоконтролю. Спочатку скажіть собі в голові: "Будьте спокійні". По-друге, зробіть три глибоких, повільних вдихів животом (потрапляння кисню до мозку допомагає вам заспокоїтися). Тепер подумки повільно порахуйте до десяти.

Обмежте перегляд новин. Занадто багато телебачення - це погано. Якщо ваші діти дивляться новини, зверніть їхню увагу на історії героїв; це важливо, щоб переконати їх, що у світі є щось більше, ніж загрози та страх. І, звичайно, обмежте їх вплив на жорстокі шоу – вони, як правило, посилюють наявну тривогу.

Навчіть дітей керувати гнівом. Життя у війні, може послати повідомлення про те, що агресія та насильство – це нормально. Це створює велику проблему для батьків.

Обговоріть війну та політику всією сім'єю. Постійна увага ЗМІ до майбутньої війни створює багато "моментів навчання", щоб поділитися своїми політичними поглядами з вашими дітьми (звичайно, це стосується дітей старшого віку).

Ведучий наводить приклади та пропонує попрактикувати деякі техніки учасникам.

Техніка «Протистресове дихання»

Попросіть учасників сісти зручно на своїх стільцях та відкласти все, що їм може заважати. Поясніть, що зараз не буде відбуватись нічого особливого, просте дихання та мінімальна зарядка.

Попросіть їх максимально напружити все своє тіло (можна відірвати ступні від підлоги та потягнути носки на себе), кожен м'яз, навіть на обличчі. Зробіть це

		<p>разом з ними і потримайте 20-30 секунд. Після цього попросіть максимально розслабитись і відчуті, що тоді відбувається в тілі. Учасники можуть коротко поділитись своїми відчуттями та емоціями.</p> <p>Наступним кроком буде дихання. Нагадайте, що людина може дихати животом (брюшне дихання), грудьми та носом. Попросіть спробувати зробити глибокий вдих, починаючи від живота та закінчуючи носом. Далі поясніть, що видих теж буде особливим – ви складаєте губи широкою трубкою і видихаєте дуже довго і повільно, немов витісняючи все повітря з живота, грудей та носу. Отже, схема дихання виглядає так:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Глибокий вдих через живіт-груди-ніс; 2. Дуже повільний видих через губи-трубочку, ніби здуваєтесь. <p>NB Дихання – єдиний процес в організмі, що може відбуватись як свідомо, так і несвідомо, «на автоматі». Поясніть, що саме таке дихання «через трубочку» допомагає на фізичному рівні оперативно заспокоїтись, що може слугувати підтримкою під час стресових ситуацій чи важких рішень або ж коли хочеться позбутись певного емоційного стану.</p>	
20 хв.	Заключне коло	Після спільного обговорення учасники закривають цю зустріч колом, проговорюючи те, що саме було корисним під час практики	

Основні напрацювання за результатами зустрічі з групою:

Питання, які обговорити далі:

Запити на зміни чи коригування:

Практика Моделі (яким чином вона вже запроваджена, що особливого відзначили, в чому користь Моделі проявляється вже зараз – на особистому, на рівні класу чи школи):

Саморефлексія супервізора (відчуття від процесу зустрічей, де є можливості для покращення практики, що важливо врахувати на майбутнє):

Додаткові коментарі:
