***Психолого-педагогічний семінар:***

**Психологічне здоров'я в умовах війни: виклики та стратегії підтримки**

*підготувала: практичний психолог Наталія Чепурняк*

Доброго дня, шановні колеги! Сьогодні я хочу поділитися з вами інформацією та практичними рекомендаціями з теми «Психологічне здоров'я в умовах війни: виклики та стратегії підтримки». Ми живемо в надзвичайно складний час, коли війна приносити не лише фізичні, а й численні психологічні виклики. Наше завдання як педагогів – не лише передавати знання, а й підтримувати психоемоційний стан учнів та власний, адже наше здоров’я є запорукою ефективної роботи.

**1. Огляд основних психологічних викликів, які виникли під час війни**

**Стрес та тривога.**

* **Підвищений рівень стресу:** Постійна невизначеність, страх за майбутнє, турбота про безпеку сім'ї та близьких створюють постійно відчуття небезпеки.
* **Підвищена тривожність:** Учні та викладачі можуть відчувати безпричинне хвилювання, що впливає на концентрацію уваги та загальну працездатність.

**Емоційна нестабільність та розлад настрою.**

* **Періоди депресії:** Відчуття безсилля, смуток і розгубленість – це звичайна реакція на воєнну дійсність.
* **Ірраціональні страхи та панічні атаки:** Раптові сплески емоційної напруги, які можуть заважати нормальній діяльності.

**Втрата відчуття безпеки та руйнування соціальних зв'язків.**

* **Почуття ізоляції:** Перебування в умовах війни часто веде до розриву соціальних контактів, що може спричинити відчуття самотності.
* **Невизначеність у майбутньому:** Невідомість щодо того, як довгий триватиме конфлікт, створює додатковий тиск і посилює стрес.

**Травматичний досвід.**

* **Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР):** як в учнів, так і в педагогів можуть виникати симптоми ПТСР після пережитих травматичних подій, що вимагають особливої ​​уваги та розуміння.

**Професійне вигорання.**

* **Перевантаження та емоційна втома:** Підвищені вимоги, зміна звичного робочого ритму, необхідність адаптації до нових умов призводять до перевтоми, що може погіршити ефективність роботи та задоволення від професії.

**2. Методи підтримки психоемоційного здоров'я у педагогічних колективах та учнів**

**Підтримка власного психоемоційного здоров'я.**

* **Самоаналіз і самоопіка:** Важливо регулярно приділяти час для самоспостереження. Зверніть увагу на власні емоції, знайдіть час для відпочинку, розслаблення та хобі.
* **Професійна допомога:** Не соромтеся звернутися до психолога або психотерапевта, якщо відчуваєте, що самостійно важко справлятися з емоційним навантаженням.
* **Групова підтримка:** Обговорення ситуацій з колегами може допомогти знайти нові стратегії вирішення проблеми та зменшити відчуття ізоляції.

**Створення підтримуючого середовища в школі.**

* **Комунікація та взаємодопомога:** Створіть безпечний простір для обговорення емоційних труднощів. Регулярні зустрічі та обмін досвідом знизити рівень стресу.
* **Розробка антикризових планів:** Підготуйте сценарії дій у кризових ситуаціях, щоб як учні, так і викладачі знали, до кого шукати за підтримкою.

**Психоосвіта для учнів.**

* **Навчання емоційній грамотності:** Допоможіть учням розпізнавати та називати свої емоції. Впровадьте в навчальний процес вправи, які сприяють розвитку емоційного інтелекту.
* **Розвиток навичок саморегуляції:** Практики дихання, медитації, релаксаційні техніки – все це напруженим учням знизить рівень тривожності та впорається зі стресом.

**Інтерактивні методи підтримки.**

* **Групові заняття та майстер-класи:** Організовуйте інтерактивні тренінги для педагогів та учнів, де будуть обговорюватися методи управління стресом, техніки релаксації та способи підвищення емоційної стабільності.
* **Тематичні бесіди та воркшопи:** Введіть серію заходів, присвячених роботі з емоціями, де кожен зможе поділитися своєю досвідом та отримати корисні поради.

**Підтримка батьків та сімей.**

* **Співпраця із сім'ями:** Інформуйте батьків про важливість підтримки психоемоційного стану дітей. Проведіть спільні зустрічі, де буде обговорено, як підтримувати дітей у складний час.
* **Ресурси та інформаційні матеріали:** Надайте батькам інформацію про психологічну допомогу, гарячі лінії та онлайн-ресурси, де вони можуть отримати підтримку.

**Створення атмосфери надії та оптимізму.**

* **Позитивне мислення:** Наголосуйте на позитивних моментах, навіть у складних умовах. Маленькі досягнення та успіхи кожного дня можуть стати основою для відновлення віри в краще майбутнє.
* **Суспільні ініціативи:** Організуйте спільні проекти, які сприяють відчуттю єдності та спільної підтримки серед педагогічного колективу та учнів.

Шановні колеги, війна поставити перед нами надзвичайні випробування, але ми можемо зберегти психологічну рівновагу, якщо будемо підтримувати один одного і застосувати практичні стратегії. Наше завдання – не тільки навчати, але й створювати безпечне середовище, де кожен може відчути підтримку та розуміння. Пам'ятайте: навіть у найскладніші часи є місце для надії, і разом ми можемо подолати будь-які труднощі.

Дякую за увагу! Якщо у вас є питання або ви хочете поділитися своєю досвідом, запрошую до обговорення.

