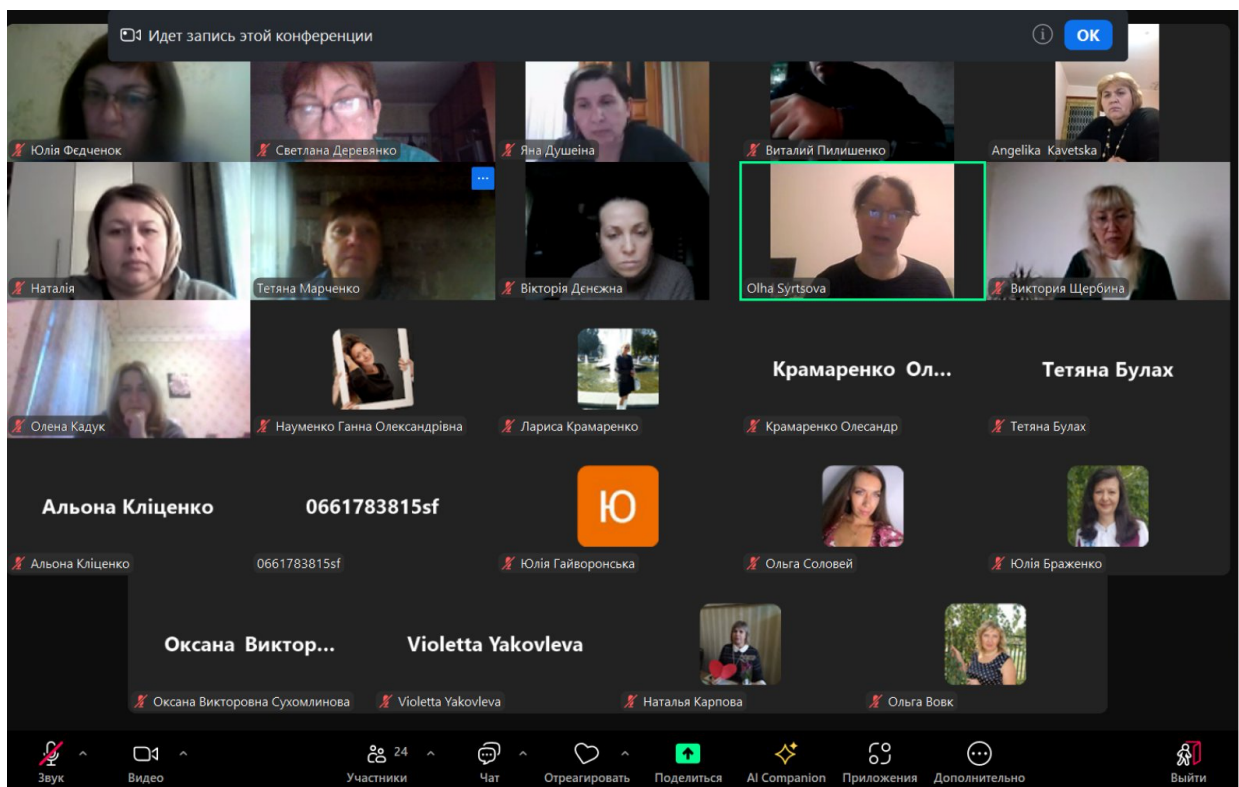


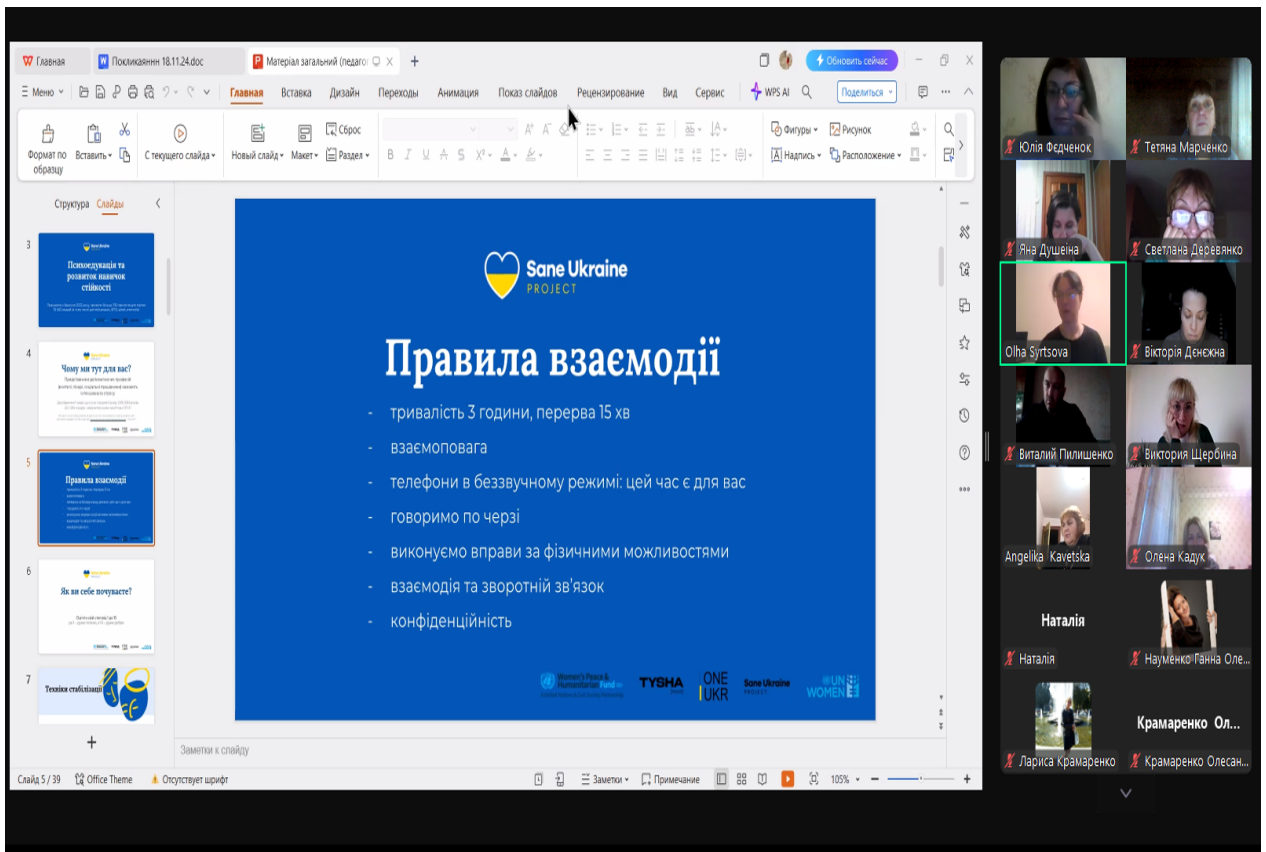
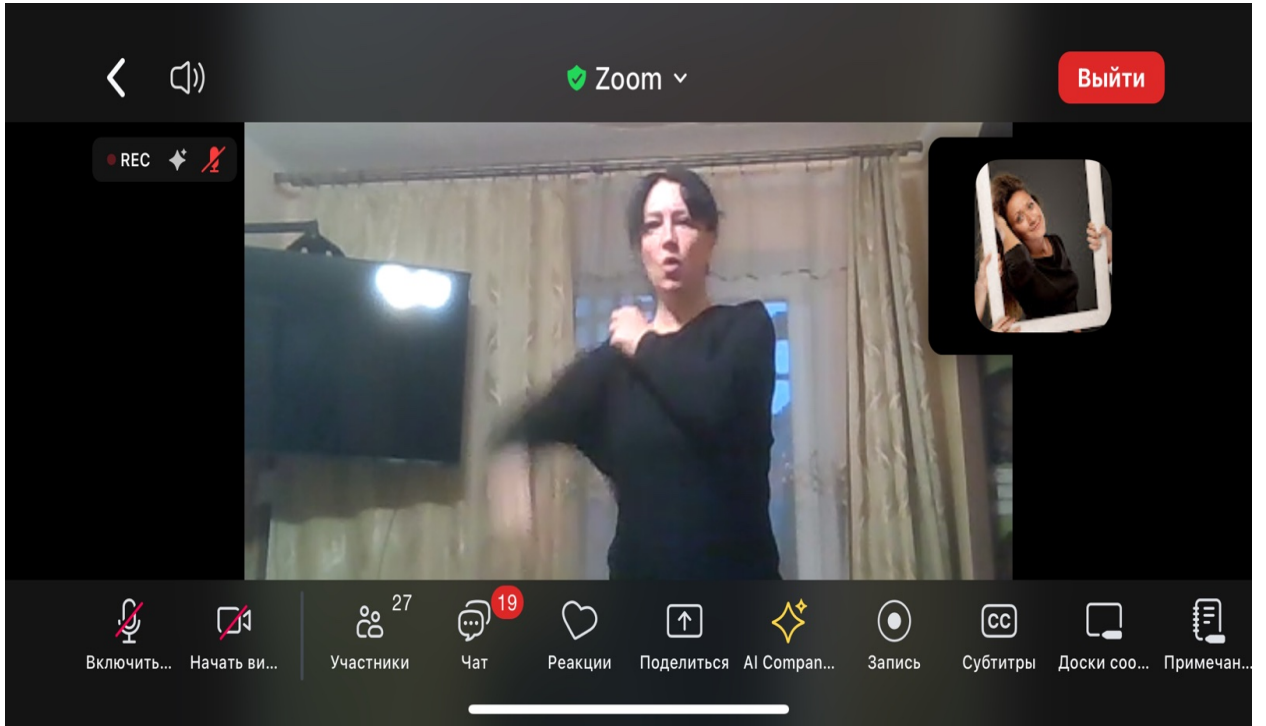
Навчаємося самі – допомагаємо іншим!

Як впоратися зі стресом, зняти емоційну психологічну напругу та ефективно підтримати учнів, колег та близьких у складній ситуації?

Це тема тренінгу - майстерки “Психологічна стійкість та перша психологічна допомога” від ЗОІППО в рамках проекту за підтримки ООН, що відбувся 18 листопада 2024 р. Педагоги ліцею № 9 були активними учасниками тренінгу. Під час занять отримали знання з психологічної травми та стресу, навчилися технікам стабілізації, опанувували навички саморегуляції та практики надання першої психологічної допомоги. Цікавими були вправи на відновлення власних ресурсів. Ми розуміємо, що тільки навчений, стійкий духом педагог в умовах воєнного часу зможе дати раду собі, допоможе вихованцям, колегам та близьким людям в складній стресовій ситуації.

Вчимося долати стреси, відновлювати ресурси, психологічну стійкість, проводити травмоінформовану комунікацію в освітньому процесі. Це надважливо в сучасних реаліях життя!





Zoom Конференція

Ваше ім'я: Юля Гаїворонська

0661783815sf

Юля Гаїворонська, Юля Федченко, Наталя, Олія Сурцова, 0661783815sf, Юля Браженко

Матеріал загальний (педагог)

Головна Вставка Дизайн Переходи Анімація Показ слайдів Рецензування Вид Сервіс WPS AI

Структура Слайди

1.

2.

3.

4. **Чому ми тут для вас?**
Представники допомагаючих професій (вчителі, лікарі, соціальні працівники) зазнають інтенсивного стресу
Дослідження* каже, що після пандемії грипу 2015-2016 роках 20 з 100 лікарів і медсестер мали симптоми ПТСР
*Prevalence and related factors of post-traumatic stress disorder among medical staff members exposed to H7N9 patients// *International Journal of Nursing Sciences* 01/10/2017

5.

Women's Peace & Humanitarian Fund, TYSHA, IONE UKR, Sone Ukraine Project, UN WOMEN

Тренінг_понеділок
Світлана
Фотоподсумання

15:20 18.11.2024

Татьяна
Тренінг_понеділок
Есть новые сообщения

сейчас

Выйти

REC

Гострі стресові реакції

- Ступор
- Паніка/Панічна атака
- Нервові тремтіння
- Істерика
- Агресія
- Плач/сміх
- Гвалтовний/неадекватний поведінка

Включить... Начать ви... Участники 25 Чат 18 Реакции Поделиться AI Copran... Запись Субтитры Доски соо... Примечан...

Zoom

Вийти

REC

Модель Світлофор

на основі полівагальної теорії американського професора психіатрії Стивена Порджеса

- Спокій, умиротворення
- Активний, готовий до дій
- Бий або біжи
- Завмирання/переповнення емоціями

Учасники 25 Чат 18 Реакції Поділитися AI Comrap... Запис Субтитри Доски соо... Примечан...

Zoom

Вийти

REC

Часова крива травматичної реакції

Рівень симптомів

Травматична подія

Перша психологічна допомога (ППД)

Гострий стресовий розлад

Гострий ПТСР

Зцілення природнім шляхом

Хронічний ПТСР

Відкладений ПТСР

Часовий діапазон

Учасники 25 Чат 20 Реакції Поділитися AI Comrap... Запис Субтитри Доски соо... Примечан...