

## **Тема заняття: Психологічна безпека**

### **Мета:**

1. Допомогти дітям зорієнтуватись у ситуації “тут і зараз”, адаптуватись до нових, незвичних та дискомфортних умов життя в реаліях війни.
2. Розповісти, що відбувається з їхньою психікою під час воєнних дій.
3. Навчити розпізнавати психологічні стани та правила поведіння у психологічно складних ситуаціях.

### **План заняття:**

1. Вчитель та учні діляться інформацією про свій психологічний стан. Гра “Експеримент”. Гра допоможе визначити і назвати свій психологічний стан.
2. Учні заповнюють анкету “Що я втратив / що я маю”, з метою усвідомити реальний стан речей і зорієнтуватись у ситуації “тут і зараз”.
3. Вчитель розповідає, у яких ситуаціях опинились діти під час війни: бомбардування, ракетні удари, евакуація, окупація, еміграція.
4. Розповідь про те, як люди можуть реагувати на страх, стрес, втрати, що робити, коли переживаєш панічну атаку (відео).
5. Планування майбутнього. Розмова про роботу на перемогу.
6. Рефлексія: як змінився настрій учнів під час уроку.
7. Спільний висновок.

### **Хід заняття:**

1. **Гра “Експеримент”. Вчитель та учні діляться інформацією про свій психологічний стан.**

### **Хід гри:**

- 1) Учитель пропонує учням стати співробітниками лабораторії психології.

- 2) Перед командою психологів стоїть важлива задача - провести дослідження на тему:

**“Чим схожий і чим відрізняється психологічний (душевний) стан дорослого і підлітка (дитини) у воєнний час”.**

- 3) Учитель пропонує себе на роль дорослого піддослідного, а учні будуть піддослідними - підлітками (дітьми).
- 4) Учні складають план запитань до дорослого, щоб з'ясувати стан його душі, переживання, страхи та інші почуття.

Таким чином ми отримаємо перелік питань, на які потім треба буде відповісти і вчителю, й учням.

- 5) Суть гри в тому, що учні самі задають ці питання й самі на них відповідають.
- 6) У кінці експерименту учні представляють висновки своїх досліджень, в таблиці:

Питання	Відповіді дорослого	Відповіді дітей

7) **вчитель підсумовує:**

- і діти, й дорослі під час війни переживають схожі почуття: тривогу, страх, сум, розпач, провину, невпевненість у майбутньому, розгубленість, бажання замкнутись у собі й ні з ким не спілкуватись, прагнення заплющити очі й прокинутись у мирний час, або повернути час назад - до війни.
- найбільш боляче і дітям, і дорослим: згадувати мирне минуле, думати про втрати, переживати страх, не знати, коли закінчиться війна тощо.

**2. Учні й вчитель заповнюють анкету “Що я втратив / що я маю”.**

### ***Хід анкетування:***

1) Учитель роздає учням таблиці

Що я втратив?	Що я придбав?	Що це мені дає?

Ця вправа підводить учнів до усвідомлення себе в ситуації “тут і зараз”.

2) Учитель пропонує заповнити перші два розділи таблиці, а останній залишити незаповненим.

3) Учитель звертає увагу дітей на те, що в їх житті є не тільки втрати. Війна, як це не дивно звучить, відкрила перед ними й нові можливості. Але, звичайно, є багато такого, що не хотілось би переживати. Саме про це говорить наш психолог.

**3. Вчитель розповідає, у яких ситуаціях опинились діти під час війни: бомбардування, ракетні удари, евакуація, окупація, еміграція.**



Про цього хлопчика, який 15 днів прожив і окупації і вивіз звідти свого кота написали у соцмережах волонтери.



Цього хлопчика звати Єгор. Йому 8 років. Єгор, автор знаменитого "Маріупольського щоденника", фотографії якого облетіли всі країни світу. З Маріуполя його вивозили волонтери потай — щоб ніхто не дізнався, що це саме той Єгор, чия розповідь про війну досягла вух багатьох людей навіть за кордоном. Він був поранений уламком російського снаряда.





Тисячі українських дітей переховуються від ракетних та бомбових ударів у сховищах. Ці діти ховаються з мамою в метро.



Багато дітей змушені були з батьками виїхати з України.

(На цьому етапі уроку у вчителя має бути диференційований підхід на основі того, який досвід війни мають його учні. Якщо діти мають

травматичний досвід, то не потрібно загострювати увагу на цьому. Якщо ж діти перебувають на відносно мирній території, потрібно розумно занурити їх у контекст війни).

#### **4. Розповідь про психологічні стани під час війни, й що з цим робити (відео).**

##### ***Обговорення побаченого і почутого:***

- Як змінюється психологічний стан людини під час війни?
- Що потрібно робити, щоб не панікувати?
- Хто зможе повторити рекомендації психолога?

#### **5. Планування майбутнього. Розмова про роботу на перемогу.**

Учитель пропонує учням переключити увагу із внутрішнього стану назовні й подумати, як жити далі.

Для цього пропонуються такі вправи:

- ***Розповідь “Як я святкуватиму День перемоги”.***
- ***Роздум “Що діти можуть зробити для перемоги”.***

Вчитель розповідає історії дітей-волонтерів.





Діти-волонтери з Луцька продавали черешню і робили донати на ЗСУ.



Дівчатка з Івано-Франківська печуть смаколики і готують лимонад. Всі виручені кошти передають нашим воїнам.



**Виступають на ринку і збирають гроші на ЗСУ -  
як діти Дубенщини допомагають армії**



Валерія.

10 років.

Грала на вулиці в шашки з людьми.

Якщо людина програвала - платила за гру.

Програла всі, хто грав з Валерією.... **Показати більше...**



- **Планування “Що ми можемо зробити для перемоги вже сьогодні”.**
- **“Лист захиснику”** (учні можуть написати, намалювати листи захисникам, або записати відеозвернення для них).
- Учитель пропонує учням подумати й скласти власний план роботи на перемогу.

## **6. Рефлексія: як змінився настрій учнів під час уроку.**

- 1) Учитель пропонує учням взяти перелік своїх почуттів з гри “Експеримент” і біля кожного почуття зробити позначку:

червоним - якщо почуття посилилось, жовтим - якщо не змінилось, зеленим - якщо стало трошки легше.

- 2) Учні повертаються до анкети “Що я втратив? / Що я маю?” і заповнюють графу “Що мені це дає?”
- 3) Учні і вчитель роблять висновок, що розмова про почуття і стан душі, розуміння, де ти знаходишся і що маєш, планування життя та участь у досягненні перемоги (залучення до життя суспільства) допомагає переживати тривоги і сум війни.

## **7. Спільний висновок.**

### ***Учитель пропонує:***

- розповісти, що нового дізнались учні,
- сказати, як змінились їх почуття (спираючись на дані експерименту),
- поділитись, які ситуації тривожили, але зараз вже не здаються такими складними.

### ***Учитель рекомендує:***

- дорослі й діти у тривожні й страшні часи переживають однакові почуття, але дорослі відрізняються тим, що у них є досвід, як з цими почуттями справлятися.

Тому, якщо ваші почуття такі сильні, що ви не можете себе опанувати, потрібно звернутись до когось дорослого: батька чи мами, вчителя, поліцейського, когось із старших родичів, лікаря, військового тощо.