

## **Поради для учасників освітнього процесу під час війни**

(актуальні рекомендації для учасників освітнього процесу, текстові та відеорекомендації)

Війна є важким випробуванням для кожного з нас. У цей лихоліття нас постійно переслідують стреси, тривога, втома, почуття нетерпіння. Ми іноді відчуваємо, що сили покинули нас і це може вплинути на наше навчання, роботу та життя вдома. На цій сторінці ви дізнаєтесь кілька правил, які допоможуть вам успішно подолати цю стресову ситуацію. Ці правила, звичайно, не в змозі змінити політичну реальність, але вони можуть змінити ваше життя і допомогти вам спокійно пережити воєнний час чи інші не менш стресові ситуації.

Дотримуючись цих нескладних правил, ви станете спокійнішим і сильнішим за духом і тілом.

Дотримуйтесь заведеного порядку життя - Звичайне розмірене життя створює острівець безпеки в океані небезпек і бур. Зберігаючи заведений розпорядок дня, ви демонструєте собі та оточуючим, що ви сильні та життєздатні. При цьому ви заявляєте, що продовжуєте жити і сподіватися попри все.

Дотримуйтесь режиму здорового харчування, займайтеся спортом та висипайтесь – У здоровому тілі – здоровий дух. Слідкуйте за своїм здоров'ям, і це допоможе вам успішно пережити лихоліття, не долаючи додаткових проблем. Виконуйте вправи на розслаблення – Щоденні вправи на розслаблення допоможуть вам подолати стрес і потяг повсякденного життя. Чим регулярніше ви їх робите, тим краще навчитеся розслаблятися і підтримувати природний баланс в організмі. Все це безпосередньо впливає на настрій і душевний спокій. Спробуйте вправлятися кілька хвилин один-два рази на день.

Говоріть про свої почуття з близькими людьми – Почуття подібні до килимів – і ті, й інші потребують догляду та періодичного провітрювання. Якщо ви поділитесь своїми почуттями та переживаннями, то ви знімете з себе їхній тягар і подивіться на них по-новому. Більше того, ви можете з подивом виявити, що й інші люди відчувають те саме, що й ви.

Допомагайте іншим – це можуть бути батьки, діти або друзі, яким потрібно трохи участі чи підтримки. Ви також можете зайнятися добровольчою діяльністю в організації, яка вам подобається. Допомагаючи людям, що оточують вас, ви відчуєте себе набагато краще. Крім того, ви зможете довести собі, що у вас достатньо сил для того, щоб самому впоратися із ситуацією та надати допомогу іншим.

Виділіть час для улюблених занять – Щодня виділяйте час на те, що ви любите: заняття спортом чи мистецтвом, музика, читання, походи та багато іншого. Це допоможе вам відволіктися від важкої реальності і пам'ятати про те, що навіть у важкі часи можна знайти оазис, який зробить життя кращим.

[Рекомендації щодо психологічної підтримки дитини з інтелектуальними порушеннями в кризових ситуаціях](#)

[Посібник для вчителів «Коли світ на межі змін: школа чутлива до психічного здоров'я»](#)

[Психоемоційна підтримка: турбота про себе під час війни](#)

[20 коротких відео із практиками самозаспокоєння розміщено на платформі «НУМО»](#)

[Психологічне здоров'я: реакції на екстремальні ситуації](#)

[Гарячі лінії для надання першої психологічної допомоги](#)

[Психологічне здоров'я: як «в очікуванні» зберігати спокій](#)

[Підтримай дитину: психоемоційна підтримка під час панічної атаки](#)

[Психологічне здоров'я: страх – це нормальна реакція організму на небезпеку](#)

[Психологічне здоров'я: Як полегшити адаптацію дитини до іншого місця проживання внаслідок вимушеного переселення?](#)

[Психологічне здоров'я: як зменшити вплив тригерів?](#)

[Психологічне здоров'я: важливі кроки для підтримки дитини під час повітряних тривог](#)

[Психологічне здоров'я: як побороти стан завмирання від впливу війни](#)

[Як запобігти шкідливому впливу інтернет-контенту на здоров'я і психіку дитини: поради для батьків](#)

[Психологічне здоров'я: що робити, якщо новини «вибили» вас із зони психологічної стійкості?](#)

[Психологи ДСНС радять: як допомогти дитині, якщо вона почула чи побачила щось шокуєче і злякалась](#)

[Онлайн-курс для освітян «Психологічна безпека дорослих та дітей під час повітряної тривоги у школі».](#)

[Психологічне здоров'я: які складнощі можуть виникнути в дитини під час повернення до навчання](#)

[Психологічне здоров'я: правила висловлювання гніву](#)

[Посібник «Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни»](#)

[Як допомогти дітям не лякатися сирен](#)

[Як допомогти дитині у тривожній ситуації: поради сайту «Довідник безбар'єрності»](#)

[Освітній серіал "Психологічна підтримка себе та близьких для цивільних"](#)

[Як підтримати дитину, яка переживає посттравматичний стрес: поради для батьків](#)

[Як говорити з дітьми про війну: поради від експертів ЮНІСЕФ](#)

[Посттравматичний стресовий розлад в умовах воєнних дій: методи лікування](#)

[Онлайн-курс для батьків "Долаємо стреси разом"](#)

["Тихі ігри" для відновлення емоційного стану дітей](#)

[Інформаційні ресурси по темі психологічної допомоги в часи війни](#)

[Онлайн-курс "Як підтримати дитину під час війни"](#)

[«Як говорити з дитиною про війну» – 7 порад від психологів](#)

[Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій»](#)

[Щоденні онлайн-зустрічі о 13.00 та 20.00 із сертифікованими психологами Асоціації інноваційної та цифрової освіти](#)

[Серія інформаційних матеріалів "Психологічна турбота від Світлани Ройз"](#)

[Телеграм-канал "Підтримай дитину"](#)

[Посібник «Розмови про війну»](#)

[Як підтримати та заспокоїти дитину під час війни](#)

[Як подбати про дитину, якщо ви перебуваєте з нею в укритті](#)

[Як мінімізувати ризик загубитися членам сім](#)