




# ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ

**ЗНАЮ,**

**ВМІЮ,**

**ДІЮ!**

Підготувала: практичний психолог Ірина Савченко



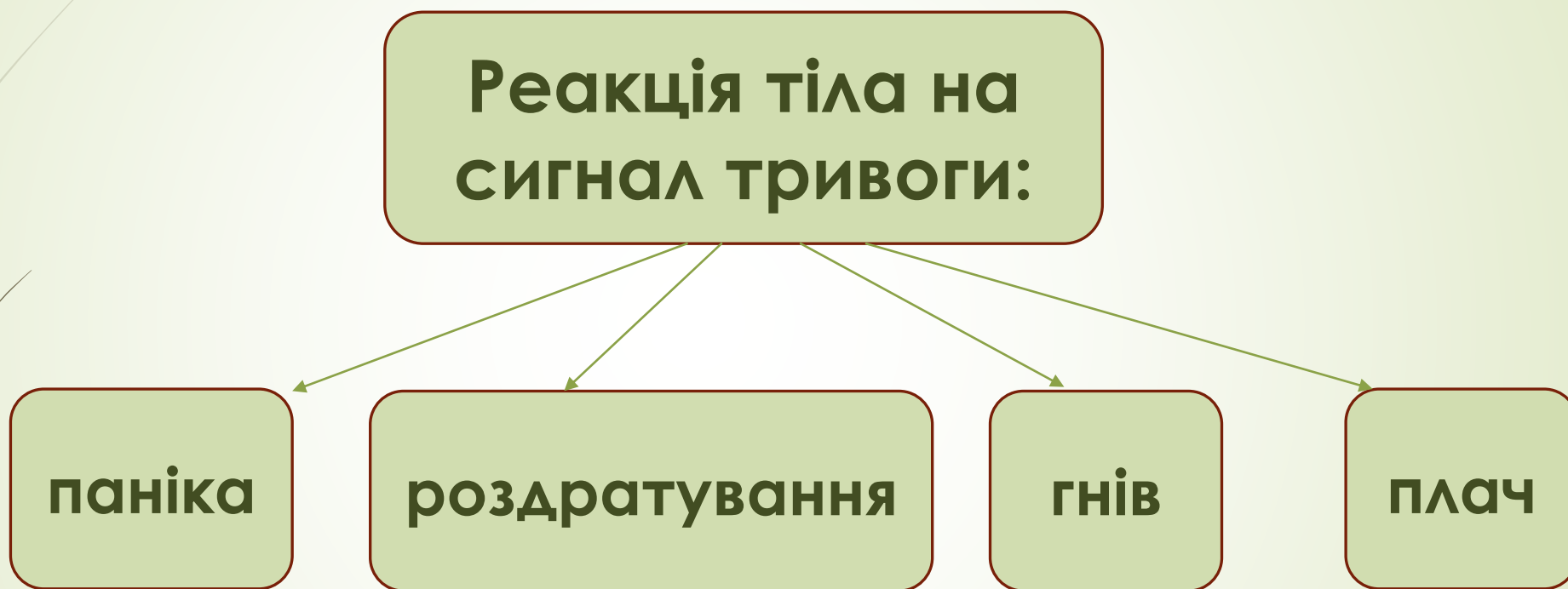
# Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій»

**Перша психологічна допомога** (далі - ППД) визначає гуманні, підтримуючі заходи реагування на страждання особи, яка може потребувати підтримки.

## **Завдання ППД:**

формувати відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, спокою і надії; сприяти доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки; зміцнювати віру в можливість допомогти собі та оточуючим.

# Як діяти під час повітряної тривоги, аби уникнути додаткової паніки?





**Ми можемо допомогти студентам повернутися до реальності та змінити фокус уваги:**

**потримати за руку**

**нагадати, що зараз ми в безпечному місці, в укритті**

**поряд викладач та одногрупники**

**перерахувати предмети в кімнаті**



## **Важливо**

**Найперше, що потрібно знати, як допомогти собі. Так, викладач може зробити картку-нагадування, яка стане для студентів опорою: це — сигнал тривоги, нас оберігають, я зроблю все необхідне, аби вберегти себе та дітей, ми впораємось.**

# Глибоке та повільне дихання

Вдихаємо носом, видихаємо ротом. Робимо коротку паузу між вдихом та видихом. Видих має бути довшим за вдих. Уявляємо, що надуваємо повітряну кульку, і видихаємо довго та повільно ротом. Одного вдиху та видиху недостатньо, вправу потрібно робити мінімум 3 хвилини.

## Запах квітів

Запропонуйте студенту уявити, що він відчуває запах квітки, глибоко вдихаючи через ніс і видихаючи через рот. Також можна подумки уявити собі квітку.

**Психогімнастика «Тренуємо емоції»**

**Техніка «Метелик»**

**Техніка «Дощ»**

# Рухлива вправа для зняття напруги «Все навпаки»

Виконувати рухи услід за тим, хто проводить вправу, при цьому не повторювати їх, а робити все навпаки. Проте, якщо психолог підніме руку, потерпілий повинен опустити її; якщо розводить долоні, їх потрібно скласти; швидко махне рукою праворуч – повільно відведе руку ліворуч.

## Вправа «Африканські танці»

Встаємо, згадуємо картинки з документальних фільмів про африканські племена, які танцюють навколо вогнища, та по чергово вдавлюємо ноги в землю, згинаючи в коліні. Це не має бути красиво. Можна навіть не підіймати стопи, а просто переносити вагу тіла з однієї ноги на іншу (мінімум 1 хвилину)