

# Робота психологічної служби під час дистанційного навчання

Пам'ятка для батьків «Батьки: прислухайтеся до мене»

1. Відокремлюйте свої почуття від дій. Не осуджуйте дитину. Вона повинна відчувати, що її люблять. Пам'ятайте, щоб змінити вчинки дитини, треба зрозуміти її почуття і навчитись з ними поводитись.
2. Уважно вивчайте дитину — ви повинні знати стан здоров'я її нервової системи. Дії дитини в стані нервового розладу повинні сприйматися батьками як симптом більш глибоких емоційних ускладнень, викликаних критикою, звинуваченням або покаранням.
3. Відповідайте на почуття дитини. Створіть такі умови, щоб дитина почувалась емоційно захищеною, могла виговоритись, а її негативні емоції знайшли вихід у словах, а не в діях.
4. Якщо без покарання обійтись не можна, то нехай дитина обере його сама. (Практика свідчить, що діти, як правило, вибирають більш суворе покарання, ніж хотіли батьки. Але в таких випадках вони вже не вважають його жорстоким, несправедливим і не ображаються на батьків).
5. Караючи дитину, переконайтесь в тому, що вона розуміє, за що. Що звинувачує в цьому себе, а не того, хто карає. Допоможіть їй зрозуміти правила поведінки і засвоїти їх.
6. Дайте зрозуміти своїй дитині, що дисциплінарні проблеми дітей стосуються не тільки дорослих, а є їх спільними.
7. Накладіть обмеження на небезпечні та руйнівні дії. Допоможіть дитині направити її дії в інше, дозволене русло. В цьому полягає основна формула динамічного підходу до проблеми дисципліни дитини.

## «Карантин. Паніка. Спокій»

Карантин – хороший період для самовивчення, самодослідження, самопізнання, самоаналізу. Здавалося б, незручний, некомфортний час. Але якщо сприйняти його по-іншому, перерамкувати його, то знайдемо багато позитиву. Ми можемо зробити стільки хороших справ, на які нам просто не вистачало ні часу, ні мотивації в минулому, а тут випала така нагода. Так це явище перейде від негативу в позитив. Тоді карантин стане не мукою із обмеженнями, а можливістю для творчості, розумової та фізичної активності.

**5 основних порад, дотримання яких допоможе без паніки провести карантин:**

### 1.Контролювати потік інформації.

Потрібно контролювати потік інформації, щоб не спровокувати перенасичення. Варто критично ставитися до повідомлень ЗМІ, оскільки шквал негативних відомостей формує негативний емоційний фон. Водночас не можна нехтувати інформацією. Часто в ЗМІ можна знайти рекомендації спеціалістів. Потрібно мінімізувати рівень інформаційного сприйняття через ЗМІ.

### 2.Знайти зону комфорту.

Дуже важливо знайти для себе зону комфорту. Це може бути кухня, ванна, будь-яка кімната, де відчуваєш себе комфортно. Така локація вдома стане місцем найпродуктивнішої роботи.

### 3.Прибирати.

Найкращий спосіб відволіктися від негативних думок і страху перед хворобою – зайнятися прибиранням. Це дозволить забути про негативні новини, трохи відволіктися та з користю провести час.

### 4.Знайти нове хобі.

Спробуйте озирнутись і помітити те, чого не бачили раніше. Карантин – нагода знайти нове хобі, відчути, чим варто зайнятися. Спробуйте відшукати у собі те, чого раніше не могли розкрити: малюйте, фотографуйте, пишіть вірші, робіть щось власноруч. Для натхнення та переосмислення себе читайте книжки, дивіться фільми, перегляньте старий фотоальбом. Ми робимо багато фотознімків і дуже рідко дивимося світлинам, зробленим кілька років тому!

### 5.Відмовитися від інтернету.

Спробуйте побути без інтернету. Хоча б день. Вивчіть себе. Що ви відчуватимете без мережі, про що будете думати тощо.

## Що таке щастя?

Ключ до щастя – це здатність приймати те, що змінити неможливо, і зберігати баланс між складними і простими аспектами в житті, вважають психологи. Крім того, щастя не повинно бути самоціллю.

*Фахівці стверджують, що кожна людина сама вибирає, бути йому щасливим, чи ні.*

**Щастя це якийсь привид, який так хочеться спіймати і володіти ним, але в той же час розумієш, що воно не вічне. Люди ганяються за щастям, не розуміючи що таке щастя для них. Просто слово, просто почуття, просто хвилини, години, дні, вічність. Немає нічого важчого, ніж визначити, що таке щастя. Одні з нас називають щастям короткостроковий, але дуже інтенсивний стан блаженства, інші – стабільне відчуття благополуччя. Інші бачать щастя як володіння чимось важливим або як особливе відчуття, яке не залежить від об’єктивних підстав.**

**Для визначення рівня Вашого щастя Вам пропонується пройти онлайн – тест за даним посиланням . Проходьте тест і йдіть назустріч своєму щастю.**

**<https://onlinetestpad.com/ua/test/148561-viznachennya-r%D1%96vnya-shhastya>**

Кажуть, нема лиха без добра. І дійсно, свідомі городяни, які дотримуються правил карантину, мають гарний шанс, побути в колі сім’ї, підтягнути домашні справи та навчитись чомусь новому. І якщо за ці місяці ви вже багато чого спробували, думаю, наша ідея зайвою не буде. Тож давайте подивимося на карантин як на час для творчості та креативу . Як вам навчитися малювати за допомогою фену для волосся? Героїня сюжету Юлія Саніна готова поділитися з вами секретами.

<https://www.youtube.com/watch?v=SP7yICiesvU&t=84s->

# ПРОТИДІЯ ДОМАШНЬОМУ НАСИЛЬСТВУ НАД ДІТЬМИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

## РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ХЛОПЦІВ І ДІВЧАТ



” **Насильство** – це дії, спрямовані проти волі людини.  
Але в ситуації насильства щодо дитини згода та воля дитини не є виправданням насильства. ”



**Важливо!** Дитина, яка постраждала від домашнього насильства, це —

- особа, яка не досягла 18 років та зазнала домашнього насильства у будь-якій формі
- або стала свідком (очевидцем) такого насильства.

**Дитина-кривдник** — особа, яка не досягла 18 років та вчинила домашнє насильство у будь-якій формі.

### **Ситуації домашнього насильства, у яких дитина може бути постраждалою особою\*:**



- насильство між подружжям;
- насильство між колишнім подружжям;
- насильство між нареченими;
- від матері (батька) до дітей одного з подружжя (колишнього подружжя) та інший із подружжя (колишнього подружжя);
- від осіб, які спільно проживають (проживали) однією сім'єю, але не перебувають (не перебували) у шлюбі між собою;
- від батьків (матері, батька);
- від діда (баби);
- прадіда (прабаби);
- вітчима (мачухи);
- між рідними братами і сестрами;
- між двоюрідними братами і сестрами;
- від інших родичів: дядька (тітки), двоюрідного діда (баби) тощо;
- від опікунів, піклувальників;
- від прийомних батьків, батьків-вихователів, патронатних вихователів.



**До уваги!** Діти так само можуть скоїти домашнє насильство відносно наведених вище осіб. Тоді це — **дитина-кривдник(-ця)**.

**Домашнє насильство може проявлятися, коли батьки, сестри, брати, тітка, дядько, бабуся, дідусь або інші родичі вчиняють до тебе:**

- штовхають;
- хапають за руки або інші частини тіла;
- дають ляпаси;
- викручують руки;
- смикають за волосся;
- ставлять синці;
- принижують;
- залякують;
- псують, ховають особисті речі;
- словесно ображають;
- позбавляють їжі, одягу та іншого майна або коштів;
- примушують виконувати важку непосильну роботу;
- є свідками постійних сварок, бійок між батьками, родичами;
- постійно обмежують в спілкуванні з іншими дітьми;
- сексуальні домагання;
- інші дії, що тобі шкодять або завдають страждань;
- інші дії, які завдають тобі біль та тілесні ушкодження
- тощо.



\*Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству»

## АЛГОРИТМИ ДІЙ ДИТИНИ В СИТУАЦІЇ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

**I. Якщо ти потрапив/потрапила в ситуацію насильства, або скоїв/скоїла насильство, або став/стала свідком, звернися до будь-кого зі списку нижче:**

- на Національну дитячу гарячу лінію за номером 0-800-500-225 або 116 111 (безкоштовно зі стаціонарного та мобільного телефонів, анонімно);
- поліції за номером 102;
- дорослих, кому ти довіряєш; працівників закладу освіти, де ти навчаєшся; старших брата/сестри, інших родичів, сусідів;
- іншим особам, кому довіряєш.

**II. Якщо ситуація насильства є критичною – ти відчуваєш загрозу своєму життю та здоров'ю, тобі необхідно:**

- знайти безпечне місце: або в приміщенні, де ти знаходишся, або покинути приміщення (вибігти з нього, по можливості, взяти з собою необхідні речі) та звернутись по допомогу до сусідів, родичів, друзів, просто перехожих;

- зателефонувати поліції за номером 102 та/або на Національну дитячу гарячу лінію.

**III. Якщо насильство ще знаходиться на початковому етапі і має незначні наслідки для тебе:**

- ти розумієш, що людина, яка вчиняє насильство до тебе, готова до спілкування і не завдасть тобі більшої шкоди, спробуй з нею поспілкуватися за допомогою «Я-твердження». Перед тим, як спілкуватися з цією людиною, поміркуй та склади свою розмову, дотримуючись алгоритму в наведеному прикладі.

- Після того, як ти склав/склала розмову, задай питання, звертаючись до цієї людини «Чи можеш ти мене зараз вислухати?». Якщо ти отримаєш позитивну відповідь, почни розмову.

### ПРИКЛАД «Я-твердження»

*Коли я... (описати ситуацію або поведінку людини):*

*Мамо, тато... коли ти/ви на мене кричите, даєте ляпаса, звертаєтесь лайливими словами, забороняєте спілкуватися з друзями/подругами тощо.*

*Я відчуваю... (власні почуття і переживання стосовно ситуації):*

*Я відчуваю біль, страх, тривогу, хвилювання, погано сплю, відчуваю занепокоєння, плачу тощо.*

*Тому що... (пояснення, чому дії співрозмовника/ці викликають такі емоції, висловлення власних інтересів):*

*Тому що мені це неприємно. Я прошу вас почути мене та не вчиняти до мене такі дії.*

*Ось чому я хочу/бажаю/хотіла би... (бажані зміни в діях співрозмовника/ці):*

*Ось чому я хотіла/хотів би виробити спільні правила спілкування, щоб ми чули одне одного та уникали неприємних ситуацій в нашій сім'ї.*



Цей матеріал розроблений за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ). Зміст публікації є відповідальністю ГО «Ла Страда-Україна» та / або необов'язково відображає погляди ЮНІСЕФ.

Автори ідеї: Андрєєвська Вероніка, Бондар Валерія, Харківська Тетяна © ГО «Ла Страда-Україна», 2020



Звернися по допомогу на НАЦІОНАЛЬНУ ДИТЯЧУ ГАРЯЧУ ЛІНІЮ:

**0 800 500 225**

безкоштовно зі стаціонарного та мобільного,  
анонімно

**116 111**

безкоштовно зі стаціонарного та мобільного,  
анонімно

📧 childhotline\_ua

📧 peer\_mediation\_ukraine

📧 childhotline.ukraine

📧 CHL11611



Долучайтеся до нас у соціальних мережах



Насильство починається з дрібниць.  
Звернися по допомогу!

Якщо ти або хтось із твого оточення опинилися в одній із ситуацій, звернися за допомогою до:

- дорослих, кому ти довіряєш (це можуть бути батьки, вчитель/вчителька або спортивний тренер/тренерка, медіатор/медіаторка, старший брат/сестра, інший/інша родич/родичка);
- поліції за номером «102»;
- працівників ювенальної превенції;
- дільничного офіцера поліції/дільничної офіцерки поліції;
- шкільного офіцера поліції/шкільної офіцерки поліції;
- працівників закладу освіти, де ти навчаєшся;
- працівників медичного закладу;
- служби у справах дітей Центру соціальних служб для сім'ї дітей та молоді;
- громадських організацій, які працюють в сфері захисту прав та інтересів дітей;

на Національну дитячу «гарячу» лінію за номером:  
**0-800-500-225** або **116 111**  
(безкоштовно зі стаціонарного та мобільного, анонімно)



Ця публікація була створена за фінансової підтримки Європейського Союзу в рамках проекту «Створення механізму протидії булінгу та насильству у закладах освіти», який здійснюється ГО «Ла Страда-Україна» та Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) за фінансової підтримки Європейського Союзу. Її зміст є відповідальністю ГО «Ла Страда-Україна» та необов'язково відображає позицію ЮНІСЕФ та Європейського Союзу.



## Телефони довіри

- Дитяча лінія **116-111** або **0 800 500-225** ( з 12.00 до 16.00);
- Гаряча телефонна лінія щодо булінгу **116-000**;
- Гаряча лінія з питань запобігання насильству **116-123** або **0 800 500-335**;
- Уповноважений Верховної Ради з прав людини **0 800 50-17-20**;
- Уповноважений Президента України з прав дитини **044 255-76-75**;
- Центр надання безоплатної правової допомоги **0 800 213-103**.

## При порушенні прав дитини звертайтеся:



Дитяча лінія:

**116 111**

або **0 800 500225**

(з 12:00 до 16:00)

Гаряча телефонна лінія  
щодо булінгу

**116 000**

Гаряча лінія  
з питань запобігання  
насилльству:

**0 800 500 33 50**

або **116 123**

Уповноважений Верховної Ради з прав людини

**0-800-50-17-20**

Уповноважений з прав дитини  
при Президенті України Микола Кулеба:

[children@apu.gov.ua](mailto:children@apu.gov.ua)

[Mykola.Kuleba@apu.gov.ua](mailto:Mykola.Kuleba@apu.gov.ua)

телефон – **044 255 76 75**

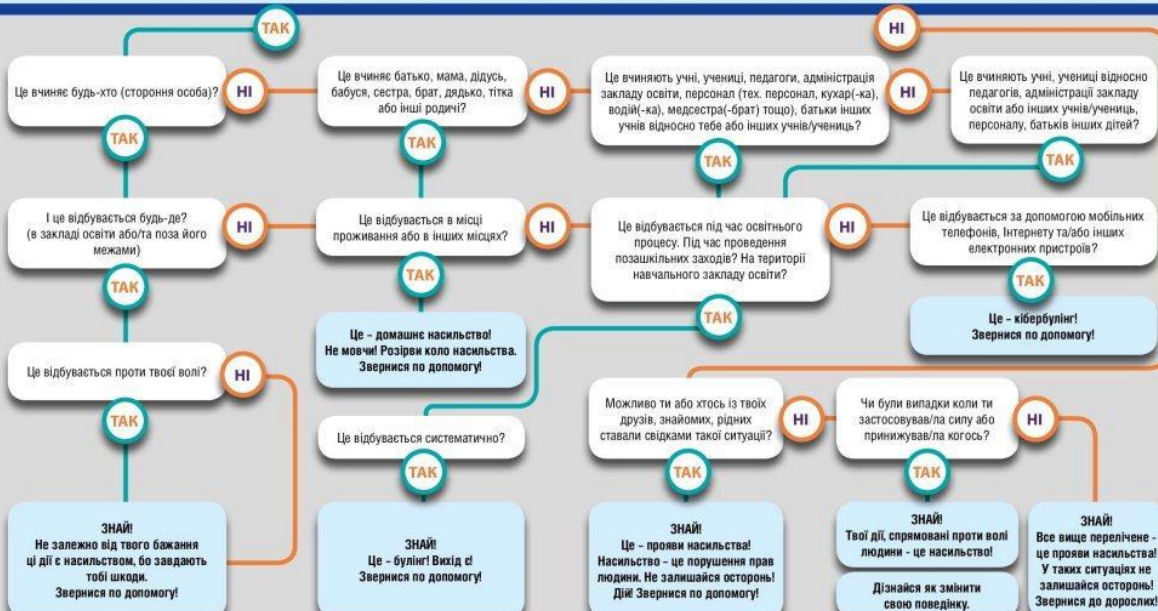


ПРИВІТ!

Пройди тест і дізнайся як проявляється насильство та як треба діяти в ситуації насильства.

### ТЕБЕ АБО КОГОСЬ ІЗ ТВОЇХ ДРУЗІВ ЧИ ЗНАЙОМИХ:

- штовхають  хапають  викручують руки  смикають за волосся  ставлять синці  принижують  псують особисті речі  
 примушують до важкої роботи  словесно ображають  залякують  чинять дії сексуального характеру  глузують  
 погрожують вбивством  позбавляють їжі, одягу, майна або коштів  вимагають грошей  
 застосовують будь-які інші дії, які завдають біль та тілесні ушкодження  вчиняють інші дії, що тобі шкодять та завдають страждань тощо



Ти можеш звернутися...

## **Дорогі діти, маленькі та дорослі учні нашої школи!**

Ось уже тривалий час, як триває загальнонаціональний карантин і дистанційне навчання. Зараз багато людей в різних країнах захворіли. Згадайте випадки, коли Ви хворіли, то, щоб не заразити інших і швидше одужати,

Панікувати та хвилюватись не варто - Ви в безпеці! Але, щоб правильно дотримуватись правил карантину, хочу дати Вам декілька порад:

- 1) Заспокойтеся! Навчіться відокремлювати реальність від чуток. Запам'ятайте: те, що Ви читаєте в соцмережах часто не є фактами. Фактична інформація про вірус може допомогти зменшити тривогу.
  - 2) Будьте активними! Використайте час з користю: займіться самоосвітою, виконайте дистанційні завдання, прочитайте цікаву книгу, перегляньте фільм, зробіть фізичну зарядку. Зараз саме час підтягнути навчальні предмети.
  - 3) Дотримуйтесь правил гігієни! Часто мийте руки, рахуючи до 30 та протирайте їх дезінфікуючими засобами; робіть провітрювання та вологе прибирання кімнати; виходячи на прогулянку, використовуйте захисну маску, рукавички.
  - 4) Будьте толерантними! Не забудьте зателефонувати до своїх бабусь та дідусів, доброзичливо ставтесь до батьків, братів та сестер, не забувайте і про друзів. Оскільки, карантин - це час, коли потрібно самоізолюватись, Ви можете поспілкуватися з друзями в соцмережах або по телефону.
  - 5) Розвивайтесь! Здійсніть віртуальний тур українськими музеями просто неба за посиланням <https://museums.authenticukraine.com.ua/ua/>  
<http://incognita.day.kyiv.ua/museums.html>
  - 6) Будьте обачними! Дотримуйтесь порад, підтримуйте гарний настрій і разом ми подолаємо вірус паніки і пандемії!  
[https://www.youtube.com/watch?v=OapXnKq42Zo&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1VhxWKze3AEYGoQm6Q-FSORyFCUKIhBenX8CoW9LXCcE\\_ViEASQBJV1LM](https://www.youtube.com/watch?v=OapXnKq42Zo&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1VhxWKze3AEYGoQm6Q-FSORyFCUKIhBenX8CoW9LXCcE_ViEASQBJV1LM)  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=16&v=h6Pk5TFoB8I&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=16&v=h6Pk5TFoB8I&feature=emb_logo)
- Якщо ж мої поради Вам не допомогли і Ви відчуваєте занепокоєння, стурбованість - поговоріть про свої почуття з найріднішими людьми - батьками. Бережіть фізичне і психічне здоров'я своє і своїх близьких!

## **Медіація допоможе вирішити конфлікт**

Конфлікти супроводжують життя майже кожної людини. Конфлікти водночас неповторні і повторювані, подібні один до одного. Схожі вони перш за все нашими реакціями - переживаннями, стресами, агресивністю, роздратованістю, гнівом, образою. У більшості людей саме такі неприємні асоціації та спогади про конфлікт.

Проте варто задуматись, чи завжди конфлікт є негативним явищем? Що з ним



робити, якщо він виникає? Як його уникати і чи потрібно це робити? Як зробити так, щоб конфлікт не зруйнував наше життя? Як перетворити його з негативу на позитив? І, нарешті, конфлікт - чи завжди це негатив? Чи може конфлікт зробити нас сильнішими, мудрішими, виховати нашу волю, допомогти зрозуміти свої нові якості, зблизити нас із людьми, які нас оточують? На ці та інші запитання безпомилково можуть відповісти люди, які знайомі із програмою «Медіація однолітків у школі».

Сьогодні більшість практичних психологів та соціальних педагогів приділяють велику увагу проблемі ефективного вирішення конфліктних ситуацій. Існує три загальновідомі методи вирішення конфліктів:

- Застосування сили - використання підходу з позиції сили означає примус сторони до дій, яких ви хочете від неї домогтись.
- Підхід з позиції права - звернення до закону чи адміністративних процедур.
- Обговорення інтересів - можливість сфокусування на проблемі з урахуванням прихованих потреб сторін.

Чи дійсно використання цих трьох методів є ефективним для обох сторін конфлікту?

Під час конфлікту кожен хоче задовольнити власні інтереси і вийти переможцем, незважаючи на інтереси іншого. На це спрямовані перших два методи із застосуванням сили та права. Але така ситуація є досить ілюзорною, особливо коли йдеться про міжособистісні конфлікти. Сьогодні очевидно стає потреба у вирішенні конфліктів з позиції врахування інтересів обох сторін. Саме таку можливість надає альтернативний метод вирішення конфліктів - медіація.

**Медіація** - це добровільний і конфіденційний процес, у якому нейтральна, третя особа (медіатор) допомагає сторонам знайти взаємоприйнятний варіант вирішення ситуації, що склалася. Медіатор не вирішує, хто правий, а хто винуватий, він налагоджує процес комунікації між учасниками конфлікту і допомагає їм помиритися самостійно. Особливою рисою медіації є те, що сторони спільно беруть на себе відповідальність за прийняття рішення та його виконання. Сьогодні медіація використовується у сфері політики, бізнесу, а також освітніх закладах.

Так і у нашій школі щосереді проходить навчання за програмою «Медіація однолітків у школі» у рамках гурткової роботи «Вирішення конфліктів мирним шляхом». Метою діяльності товариства стане допомога учням у вирішенні конфліктних ситуацій, розвиток вміння вирішувати суперечки конструктивним шляхом, встановлення позитивної атмосфери у школі. Учні-медіатори не тільки проводитимуть процедуру примирення конфліктуючих сторін, а й кола спілкування із класними колективами. Сподіваємось, що завдяки такій роботі, учні краще пізнають один одного, учнівські колективи стануть більш згуртованими, запанує атмосфера довіри. Діти стануть більш самостійними, толерантними, комунікабельними, навчатися поважати себе та іншого, сформулюють новий ненасильницький світогляд, що є надзвичайно актуальним в умовах жорстокого сьогодення.

**Медіація однолітків** - потужний крок у справі поліпшення міжособистісних відносин серед учнівської молоді, підготовки дітей до дорослого життя. Отож,

чекаємо Вас у своєму товаристві, де вам завжди підуть назустріч у розв'язанні конфліктних ситуацій.

### **Які проблеми зараз найбільше турбують дітей та підлітків?**

В основному це ситуації пов'язані з проблемами у сім'ї та стосунками з однолітками. Конфлікти, непорозуміння - різне у житті буває. Але ті, хто звертався по допомогу, обов'язково знаходили вихід із складного становища. А часто навіть буває, що після візиту до психолога проблема вже не здавалась такою страшною, адже просто розповівши її, починаєш краще розбиратись у ситуації та перестаєш переживати через, як виявлялося, дрібниці.

### **В яких випадках треба, не боячись, йти просити допомоги у психолога?**

Не переживай, якщо відчуваєш, що починаєш заплутуватись у ситуації. Лише людина, яка об'єктивно зможе оцінити твоє становище, допоможе тобі розібратися. Не потрібно виношувати проблему в собі, це ні до чого хорошого зазвичай не призводить. Це лише може спричинити душевну травму та виникнення комплексів. Мені, звичайно ж, зрозуміло, що одна стаття не зможе вирішити всі існуючі проблеми. Але, сподіваюсь, що все ж таки ті учні, які її прочитали, будуть з більшою повагою ставитись як до психологів, так і до дітей, що їх відвідують.