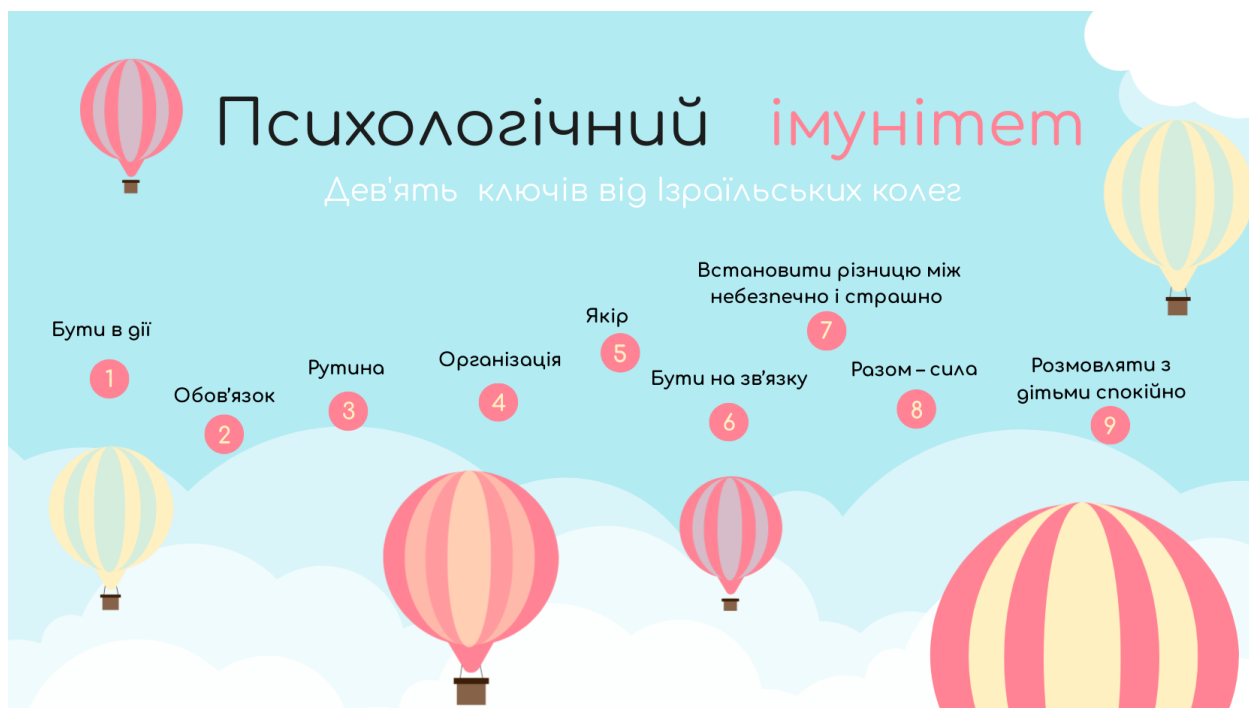




Психологічний імунітет

Дев'ять ключів від Ізраїльських колег

1. **Бути в дії**

Кому я можу допомогти зараз?

Це допомагає і нам, і дітям.

Мати мету і роль дає сенс у ситуації.

Бути зайнятим.

Дати конкретне завдання - порахуй скільки дітей, допоможи мені зробити ...

Думати - Що ще може зробити дитина, щоб допомогти собі.

2. **Обов'язок**

За що я відповідаю?

За те, щоб заспокоїти, зайняти дітей (навчанням, наприклад), за зв'язок з колегами, керівником.

Дати дітям обов'язок – це те, що дає відчуття контролю. Дайте дитині місію, щоб вона відчувала себе потрібною іншим. Це дає сили.

Обов'язок рятує людину.

3. **Рутинна**

Школа має повернутися до рутини.

Рутини, звичність – це велика сила.

Зробити розклад занять. Навіть зараз, коли все змінилося, для дитини буде частина зайнятості, яка зберіглася.

Це наснажує, бо тут я знаю, що потрібно робити. Розклад, що буде сьогодні, що буде потім.

Рутини – це важлива річ.

4. **Організація**

Коли світ змінився, потрібно організувати свій день. Що іще треба зробити? Навіть малі проблеми, які ми вирішуємо, це укріплює нас.

5. **Якір**

Що допомагає мені? Що тримає мене?

Сім'я, друзі, робота, мета.

Послухати музику, поговорити, маленьке задоволення в ситуації.

Дитину спитати: "Що тобі дає задоволення в цій ситуації?"

6. **Бути на зв'язку**

З ким, як, коли?

Увага дітям, які віддаляються, усамітнюються, стимулювати зв'язок і тримати контакт.

7. **Встановити різницю між небезпечно і страшно**

Небезпека - коли є конкретна загроза зовні, її можна зменшити дією.

Страх – це наше відчуття, а не небезпека, а тіло так поводить, як наче небезпека.

Коли страх, можемо навчити повільно дихати, стиснути-розслабити м'язи, відволікти увагу.

Зараз небезпечно чи просто страшно?

8. **Разом – сила**

Ми разом пройдемо це.

Ми допоможемо один одному.

Це пройде. Це важка ситуація, але вона не буде вічно. Вона закінчиться.

Ми разом пройдемо це. Бути разом.

9. **Розмовляти з дітьми спокійно**

Якщо дорослі нервують, то це дуже впливає на дітей.

Не все мають бачити діти.

Новини постійно – дитині погано.

Треба передавати відкрито і спокійно, передавати факти, у відповідності до віку.

Головне – послухати, що діти знають.