

СТРАТЕГІЇ, ЯКІ МЕНІ ДОПОМОЖУТЬ
ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ

**ПІДНИМИ ЩОСЬ
ВАЖКУВАТЕ**



**ЗРОБИ
РОЗТЯЖКУ**

**СТИСНИ І
ВІДПУСТИ**



**ПОГОВОРИ З
ДОРОСЛИМ**



ПЕРЕКУСИ



МАЛЮЙ



ПОРАХУЙ



**РОЗМОВА З
СОБОЮ**



**ВІДІЖМИСЬ
ВІД СТИНИ**



ВІДПОЧИНЬ



ПОДИХАЙ



**ПОДУМАЙ
ПРО ТИХЕ
МІСЦЕ**



ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ під час збройної агресії

Говоріть простими, короткими,
зрозумілими фразами



Обнімайте дитину. Обійми мають
демонструвати Вашу надійність і спокій

Дозволяйте переглядати мультфільми,
серіали, грати в комп'ютерні ігри



Залучіть дитину до хатніх рутинних справ,
приготування їжі, смаколиків

Розповідайте казки, історії,
читайте вголос



**ОБГОВОРІТЬ
ВАШУ
«ЦИВІЛЬНУ
ОБОРОНУ»**

- Слухаємося дорослих!
- Не сперечаємося!
- Слідуюмо наказам дорослих!

СКЛАДІТЬ ДИТЯЧИЙ РЮКЗАЧОК-РЯТІВНИЧОК
улюблена іграшка, солодощі, аркуш паперу з
інформацією про дитину, батьків, близьких



ПІДТРИМУЙТЕ ЗВ'ЯЗОК!

домовитися з рідними про інший спосіб зв'язку
(на випадок втрати стільникового зв'язку)

ПРАВИЛА СХОВАНКИ
Поясніть дитині, де будете ховатися
під час небезпеки та як слід там поводитися



Шість технік заземлення

при тривозі чи інтенсивних емоціях



тіло

Сядьте на стілець
або ляжте на підлогу.
Пальці ніг
притисніть до
підлоги.



**5
відчуттів**

Одягніть
улюблений светр,
використайте
ефірну олію,
зробіть чашку чаю.



**Само-
заспокоєння**

Прийміть душ або
ванну. Запаліть
арома-лампу чи
свічки.



**Спостере-
ження**

Опишіть якийсь
предмет в деталях:
колір, текстуру,
форму, світло,
тінь.



дихання

Практикуйте
дихання 4-7-8.
Вдихайте на 4
рахунки і
затримуйте до 7,
видихайте на 8.



перенесення

Знайдіть
квадратні або
зелені об'єкти
в кімнаті і
порахуйте до 70.

<https://drive.google.com/open?id=1jZ-HpgOSKm1PgVXtXd4LW0vXEXkYFlhI>

ЯКЩО ВАША ДИТИНА АГРЕСОР

- Відверто поговоріть з дитиною про те, що відбувається, з'ясуйте мотивацію її поведінки;
- Уважно вислухайте дитину, з повагою поставтеся до її слів;
- Поясніть дитині, що її дії можуть бути визнані насильством, за вчинення якого наступає відповідальність*;
- Чітко і наполегливо попросіть дитину припинити таку поведінку, але не погражуйте обмеженнями і покараннями. Повідомте їй, що будете спостерігати за її поведінкою;
- Зверніться до шкільного психолога і проконсультуйтеся щодо поведінки своєї дитини під час занять – агресивна поведінка і прояви насильства можуть бути ознакою серйозних емоційних проблем.

Пам'ятайте, дитина-агресор не зміниться відразу! Це тривалий процес, який потребує витримки і терпіння!

**Доки дитині не виповнилось 18 років, відповідальність за її вчинки несуть батьки. Пам'ятайте, якщо ваша дитина порушує право іншої дитини, вчиняючи над нею насильство (булінг), батьки можуть бути притягнуті до адміністративної, кримінальної або цивільної відповідальності.*



Знаю!
Дію!
Захищаю!

МІНІСТЕРСТВО
ЮСТИЦІЇ



МАЄШ ПИТАННЯ?

Проект Мін'юсту "Я МАЮ ПРАВО" навчає громадян користуватися своїми правами та захищати їх у разі порушення.

0 800 213 103

Єдиний контакт-центр системи безплатної правової допомоги*

Звернутися за консультацією можуть як діти, так і їх батьки, учителі

pravo.minjust.gov.ua



МІНІСТЕРСТВО
ЮСТИЦІЇ

БЕЗОПЛАТНА
ПРАВОВА
ДОПОМОГА

Єдиний контакт-центр з надання
правової допомоги



*цілодобово та безкоштовно в межах України

ЗУПИНИМО БУЛІНГ РАЗОМ!



**ЗАХИЩАЙ СВОЇ ПРАВА
РАЗОМ З МІН'ЮСТОМ!**



Що робити, якщо ти бачиш, як булять іншого?

Діти, які піддаються булінгу в школі, починають вигадувати приводи, щоб не ходити на заняття, прикидаються хворими. Стають замкнутими, втрачають смак до життя і перестають вчитися.

Що робити, якщо ти бачиш, як булять іншого, і хочеш йому допомогти:

1. Ти можеш бути тим, хто нарешті почне про це говорити.
2. Якщо бачиш ситуацію булінгу, одразу клич на допомогу дорослих, які є поруч.
3. Якщо тобі пропонують приєднатися до булінгу або дивитися на те, що відбувається, рішуче відмовляйся.

4. Якщо твій друг чи подруга поділилися з тобою, що вони потрапили у ситуацію булінгу, обов'язково говори з ними про це — вони потребують твоєї підтримки. Порадь звернутися по допомогу до дорослих, яким ви довіряєте.

Якщо ти поводишся як той, хто булить ...

Що робити якщо ти несподівано для себе зрозумів, що поводишся як той, хто булить:

1. Зрозумій, булінг – це твої дії, а не твоя особистість. Ти можеш ними керувати та змінювати на краще.
2. Дорослі дійсно переймаються тим, що відбувається. Навіть, якщо здається, що це не так.
3. Булінг завдає фізичного та емоційного болю іншому. Подумай, ти дійсно цього прагнеш?
4. Деякі речі можуть здаватися смішними та невинними, проте вони можуть завдати шкоди іншій людині.

Викресли булінг зі свого життя!

Що робити якщо тебе булять

Немає універсального та швидкого рішення, проте є **п'ять кроків**, які точно варто зробити, щоб впоратись із булінгом.

Якщо ти у ситуації булінгу:

1. У жодному разі не тримай це в секреті. Виріши, кому ти довіряєш і можеш про це розповісти: батькам чи іншим родичам, другу або подрузі, вчителю, психологу, тренеру або навіть друзям своїх батьків.
2. Не бійся просити про допомогу — вона тобі необхідна.
3. Припини звинувачувати себе чи виправдовувати дії інших. Ніхто не має права порушувати твої кордони, примушувати робити щось, принижувати чи ображати тебе. Така поведінка не прийнятна.
4. Якщо трапилась будь-яка небезпечна для тебе ситуація, звертайся за допомогою до адміністрації школи, вчителів, старших учнів, батьків.
5. Проконсультуйся зі шкільним психологом, щоб відновити відчуття впевненості у своїх силах та зрозуміти, як діяти далі.

Як психологічно підготуватися до НМТ/ЗНО:

1. Оціни, що найбільше тебе лякає в процедурі НМТ/ЗНО.
2. Склади список тих труднощів, з якими, на твою думку, доведеться зіткнутися. Це допоможе розібратися в проблемах і в їх усвідомленні тобою.
3. Згадай, чи була у тебе на попередніх етапах схожа складність? Чи вдавалося тобі впоратися з нею і як? Що саме допомогло впоратися? Подумай, що б ти зробив по-іншому. Що саме з цього позитивного досвіду тобі допомогло б і цього разу.
4. Подумай, хто міг би допомогти тобі в ситуації підготовки до НМТ/ЗНО: батьки, друзі, Інтернет, педагоги або ще хто-небудь.

Проявляй ініціативу в спілкуванні з приводу майбутньої події.

Підготовка до тестування:

- **Спочатку підготуйте місце для занять:** приберіть зі столу зайві речі, зручно розташуйте необхідні підручники, допоміжні матеріали, зошити, папір, олівці.
- **Можна доповнити інтер'єр кімнати предметами жовтого й фіолетового кольору**, оскільки такі барви підвищують інтелектуальну активність людини. Буває досить навіть якоїсь картинки в цих тонах.
- **Складіть план підготовки.** Складаючи план підготовки, чітко визначте, що саме сьогодні вивчатимете. Наприклад, не «ознайомлюся з матеріалом», а визначте конкретний перелік розділів і тем, які повторюватимете саме сьогодні.
- **Почніть із найважчого** — з того розділу, який знаєте найгірше. Але якщо Вам складно приступити до роботи, можна повторити спочатку найцікавіший матеріал, а потім переходити до складнішого.

Чергуйте заняття з відпочинком, скажімо, 40 хвилин заняття — 10 хвилин перерва. Можна в цей час помити посуд, полити квіти, зробити зарядку.

ЯК УНИКНУТИ ХВИЛЮВАННЯ:

1. Запишіть на аркуші паперу, що вас непокоїть. Покладіть його під подушку або в ящик столу на сім днів. Пізніше, можливо, проблема вирішиться сама собою або її вже розв'яжете ви.
2. Запитайте себе: «Чи допомагає хвилювання впоратися із ситуацією?». Коли ви зрозумієте, що ні, придумайте щось, що дійсно могло б зарадити.
3. Якщо ви можете порадитися з батьками, зробіть це. Попросіть їх підтримати вас. Якщо ви не можете поговорити з батьками, знайдіть іншу дорослу людину, якій ви довіряєте, і поговоріть з нею. Удвох ви, напевно, придумаєте розумний план, як впоратися з вашими хвилюваннями.
4. Пам'ятайте: занепокоєння — це емоція, а не метод вирішення проблем.
5. Якщо ваші переживання стали нав'язливими, зверніться до шкільного психолога.

НАПЕРЕДОДНІ ТЕСТУВАННЯ:

- Багато хто вважає так: щоб повністю підготуватися до іспиту, достатньо всього однієї ночі. Це неправильно. Навпаки, з вечора відпочиньте якнайкраще, щоб уранці відчувати себе бадьорим, сповненим сили, бойового настрою. Адже в цьому випробуванні Ви маєте проявити свої можливості та здібності.
- Розрахуйте свій час так, щоб до пункту тестування прибути заздалегідь (не менше ніж за півгодини). У жодному разі не спізнуйтеся!
- Продумайте, як одягнутися: у пункті тестування може бути прохолодно або жарко, а Ви працюватимете тривалий час.

ЯК ПІДТРИМАТИ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ:

- Чергуйте розумову і фізичну працю.
- Дотримуйтесь режиму харчування, їжа повинна бути калорійною, багатою на вітаміни.
- Бережіть очі, робіть перерву кожні 20-30 хвилин (відвести очі від книги, поглянути вдалину).
- Мінімум телепередач та роботи за комп'ютером!

ПОВІР У СЕБЕ, ЩОБ ВИГРАТИ

- Ø Якщо ти думаєш, що програєш, то програєш.
- Ø Якщо ти думаєш, що не зможеш, то не зможеш.
- Ø Якщо ти хочеш, але боїшся, то не досягнеш мети.
- Ø Якщо ти чекаєш на невдачу, вона прийде до тебе.
- Ø Успіх завжди з тим, хто його прагне.
- Ø Справжній двобій відбувається у твоєму розумі.
- Ø Якщо ти думаєш про перемогу, то переможеш.

ЯК ГОТУВАТИ ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ УЧНІВ

1. Активно працюйте на уроці: уважно слухайте, відповідайте на питання.
2. Ставайте питання, якщо чогось не зрозуміли або з чимось не згодні.
3. Точно і якомога докладніше записуйте, що задано по кожному предмету.
4. Навчіться користуватися словниками і довідниками. З'ясуйте значення незнайомих слів, знаходьте потрібні факти і пояснення, правила, формули в довідниках.
5. Якщо у вас є комп'ютер, навчіться з його допомогою знаходити потрібну інформацію, проводити потрібні розрахунки за допомогою електронних таблиць і тому подібне.
6. Якщо те, що проходили на уроці, здалося вам важким, повторіть матеріал того ж дня, навіть якщо наступний урок буде через декілька днів.
7. Приступаючи до виконання кожного завдання, думайте не тільки про те, що треба зробити (тобто про зміст завдання), але і про те, як (за допомогою яких прийомів, засобів) це можна зробити.
8. У разі потреби звертайтеся за допомогою до дорослих або до однокласників.

9. Приступаючи до виконання уроків, розкрий щоденник, подивися, чи всі завдання записані.
10. Продумай послідовність виконання завдань по окремих предметах і прикинь, скільки часу тобі знадобиться для виконання кожного завдання.
11. Прибери зі столу все зайве — те, що може відволікати. Приготуй те, що потрібне для виконання першого завдання (підручник, зошити, карти, олівці, словники, довідники і тому подібне). Після того, як підготуєшся до першого уроку, все прибери і приготуй те, що потрібне для виконання наступного, і тому подібне
12. Між уроками роби перерви.
13. Спочатку постарайся зрозуміти матеріал, а потім його запам'ятати.
14. Перш ніж виконувати письмові завдання, зрозумій і вивчи правила, на які воно направлене.
15. При читанні параграфа підручника став собі питання: про що або про кого мовиться в цьому тексті, що про це мовиться.
16. Шукай зв'язок кожного нового поняття, явища, про яке ти дізнаєшся, з тим, що ти вже знаєш. Співвіднось нове з вже відомим. Стеж за тим, щоб це були не випадкові, зовнішні зв'язки, а головні зв'язки, зв'язки по сенсу.
17. Якщо матеріал, який треба вивчити, дуже великий або важкий, розбий його на окремі частини і опрацювай кожну частину окремо. Використовуй *метод ключових слів*.
18. Не залишай підготовку до доповідей, творів, творчих робіт на останній день, оскільки це вимагає великої кількості часу. Готуйся до них заздалегідь, впродовж декількох днів, розподіляючи навантаження рівномірно.
19. При підготовці усних уроків використовуй карти, схеми. Вони допоможуть тобі краще зрозуміти і запам'ятати матеріал. До них необхідно звертатися і при відповідях на уроці. Чим краще ти умієш користуватися картами, схемами, таблицями, тим вище буде оцінка.
20. Спробуй використовувати при підготовці усних завдань метод «5 П», розроблений американськими психологами. (За даними психологів США, такий метод дозволяє зосередити увагу на найважливішому в тексті і сприяє кращому його запам'ятовуванню).
21. Складай план усної відповіді.
22. Перевірй себе.
У тебе все вийде!

Пам'ятай: ми краще всього запам'ятовуємо:

- те, чим постійно користуємося;
- те, до чого нам треба буде повернутися (перервані дії);
- те, що нам потрібне;
- те, що ми можемо пов'язати з іншими нашими знаннями і уміннями;
- те, що пов'язане з нашими переживаннями (і приємними, і неприємними).

МЕТОД КЛЮЧОВИХ СЛІВ

Ключові слова — найважливіші в кожному абзаці.

Ключове слово повинне сприяти відтворенню відповідного абзацу. Згадуючи ключові слова, ми відразу згадуємо весь абзац.

Читаючи абзац, вибери для нього одно-два ключових слова.

Після вибору ключових слів запиши їх в тій послідовності, яка потрібна для виконання завдання.

До кожного ключового слова постав питання, яке дозволить зрозуміти, як воно пов'язане з відповідним розділом тексту. Обдумай і постарайся зрозуміти цей взаємозв'язок.

З'єднай два сусідні ключові слова за допомогою питань.

Після з'єднання кожного ключового слова зі своїм розділом тексту і з подальшим ключовим словом утворюється ланцюжок.

Запиши цей ланцюжок і постарайся його вивчити.

Перекажи текст, спираючись на цей ланцюжок.

МЕТОД «5 П»

1 П — Проглянь текст (нашвидку)

2 П — Придумай до нього питання

3 П — Поміть олівцем найважливіші місця

4 П — Перекажи текст

5 П — Проглянь текст повторно



<https://osvitanova.com.ua/posts/4461-kalendar-turboty-pro-sebe-52-praktyky-vidnovlennia-resursnosti>