

ЗАТВЕРДЖЕНО

**наказом Голови ГО “Центр
інноваційної освіти “Про.Світ”**

№В001 від 23 липня 2024 року



О. Д. Петушкова

(підпис)

Освітня програма
підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти
«Спільна мета: підтримка родин військовослужбовців»

<p>Укладачі програми</p>	<p><i>Анастасія Аносова</i>, програмна менеджерка ГО «Про.Світ», к.пед.н. <i>Вікторія Бульковська</i>, практична психологиня Білоцерківської гімназії – початкова школа №15 <i>Ольга Дедов</i>, психологиня Комунальної установи «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Хотинської міської ради Чернівецької області <i>Тетяна Кузьменко</i>, старша викладачка кафедри практичної психології Університету Григорія Сковороди в Переяславі <i>Яна Ошийко</i>, директорка Білоцерківської гімназії «Звитяга» – початкова школа №8 Білоцерківської міської ради Київської області <i>Віта Москаленко</i>, психологиня, експертка проєкту ToyTherapyRoom <i>Олександра Петушкова</i>, голова ГО «Про.Світ» <i>Тамара Придатко</i>, психологиня, аналітично орієнтований психотерапевт ГО «Вільний вибір» <i>Мейра Сазонова</i>, психологиня, фахівчиня з роботи зі стресом і травмою Громадського центру профілактики стресу, м. Кір’ят-Шмона, Ізраїль <i>Наталія Стадніченко</i>, психологиня ГО «Вільний Вибір», психотерапевтка-інтерн у методах КПТ, схема-терапії, емоційно-фокусованої терапії</p>
<p>Найменування програми</p>	<p>Освітня програма підвищення кваліфікації «Спільна мета: підтримка родин військовослужбовців»</p>
<p>Вид програми підвищення кваліфікації</p>	<p>Освітньо-професійна програма</p>
<p>Мета програми</p>	<p>Підвищити рівень професійної компетентності слухачів онлайн-курсу щодо надання адаптивної психосоціальної підтримки дітям військовослужбовців у шкільному середовищі під час війни</p>
<p>Напрямок програми</p>	<p>Програма орієнтована на розвиток і вдосконалення професійних компетентностей слухачів онлайн-курсу</p>
<p>Обсяг програми</p>	<p>0,7 кредиту ЄКТС (21 година керованої самостійної роботи)</p>
<p>Форма підвищення кваліфікації</p>	<p>дистанційна (асинхронний режим)</p>

Перелік компетентностей, які передбачені програмою щодо розвитку / формування	<p><i>Загальні компетентності:</i> ЗК.01 – громадянська, ЗК.02 – соціальна.</p> <p><i>Професійні компетентності:</i> Б1 – психологічна, Б2 – емоційно-етична, Б3 – педагогічного партнерства, В2 – здоров'язбережувальна.</p>
--	---

РОБОЧИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва та зміст навчального модуля	Години
	ВСТУП	1
МОДУЛЬ 1. У ФОКУСІ ПІДТРИМКИ – ДИТИНА		13
1.1.	Діти, у родині яких є ветерани війни	2
1.2.	Діти, у родині яких є загиблі	2
1.3.	Діти, у родині яких є безвісти зниклі	2
1.4.	Діти, у родині яких є військовополонені	2
1.5.	Іграшка як інструмент підтримки і відновлення	2
1.6.	Школа як середовище психосоціальної підтримки дітей. Вшанування пам'яті	3
МОДУЛЬ 2. ПІДТРИМУЮЧІ ДОРΟΣЛІ		6
2.1.	Підтримка колег	2
2.2.	Гумор і самопідтримка	2
2.3.	Школа та родина	2
ДІАГНОСТИКО-АНАЛІТИЧНИЙ МОДУЛЬ		1
	Вихідне діагностування	1
Всього:		21

ПРОГРАМНИЙ ЗМІСТ

ВСТУП. Безпечне освітнє середовище як умова надання психосоціальної підтримки учнів. Зміст понять “травматична ситуація”, “стрес”, “психотравма”, “резильєнтність”, “ознаки психотравми в учнів”, “психосоціальна підтримка”. Складники безпечного освітнього середовища. Загальні ознаки, які проявляються в травматичній ситуації і характерні для дітей усіх вікових категорій: психофізіологічні, емоційні, когнітивні, поведінкові. Вікові особливості реагування на психотравмуючі події. Врахування потреб учасників освітнього процесу при створенні система психосоціальної підтримки у закладі освіти.

МОДУЛЬ 1. У ФОКУСІ ПІДТРИМКИ – ДИТИНА

1.1. Діти, у родині яких є ветерани війни. Зміст понять “ветеран війни”, “соціальна підтримка”, “психоедукація”, “соціальна стигматизація”, “посттравматичний стресовий розлад”, “екологічне спілкування”. Упередження при взаємодії з дітьми ветеранів війни. Розгляд кейсів щодо взаємодії з учнями, у родині яких є ветерани війни. Рекомендації щодо структурованої та своєчасної взаємодії з такими учнями. Дорожня карта для вчителя, який працює з дитиною, у якої в сім’ї є ветеран війни. Етапи адаптації ветерана до цивільного життя у своїй родині. Поради щодо підтримки ветерана чи ветеранки на різних етапах їхньої адаптації до цивільного життя. Активності, які сприяють укріпленню емоційної стійкості учнів.

1.2. Діти, у родині яких є загиблі. Зміст понять “втрата”, “скорбота”, “горювання”, “розділена відповідальність”. Підготовка дитину та класу до першої зустрічі після трагічної події. Повернення дитини до навчання. Ознаки проживання втрати. Вікові особливості переживання втрати. Періоди особливої уваги до дитини. Розгляд кейсів щодо взаємодії з учнями, у родині яких є загиблі. Невербальні ознаки горювання. Розмова як одна з форм психосоціальної підтримки дитини, яка проживає втрату. Вправи для налагодження взаємодії у класі та формування у дітей навички саморегуляції. Рекомендації психолога щодо взаємодії з дітьми загиблих воїнів.

1.3. Діти, у родині яких є безвісти зниклі. Зміст понять “невизначена втрата”, “ретравматизація”, “емоційна регуляція”, “підтримуюча спільнота”, “дистрес”, “протективні фактори підтримки”. Особливості статусу “безвісти зниклий”. Процес горювання родини. Комунікація вчителя з родиною та взаємне інформування. Розгляд кейсів щодо взаємодії з учнями, у родині яких є безвісти зниклі. Вплив дорослих на переживання дитиною ситуації невизначеної втрати. Рекомендації щодо підтримки у ситуації невизначеної втрати. Вправи для емоційної саморегуляції. Рекомендації щодо розкриття індивідуального потенціалу учня. Поради “Як підтримувати інших”. Запитання для підготовки до розмови з дитиною і членами родини, у яких є безвісти зникла близька людина

1.4. Діти, у родині яких є військовополонені. Зміст понять “військовополонений”, “унормування реакцій”, “емпатійна залученість”, “вторинна травматизація”. Особливості статусу “військовополонений”. Перелік дій та рекомендацій для надання своєчасної підтримки дитині, рідна людина якої перебуває у полоні. Розгляд кейсів щодо взаємодії з учнями, у родині яких є безвісти зниклі. Особливості підтримки дітей, у яких рідні чи близькі люди знаходяться у полоні. Вправи “Соняшник цінностей”, “План турботи”.

1.5. Іграшка як інструмент підтримки і відновлення. Зміст понять “терапія іграшкою”,

“Toy Therapy Room”, “перехідний об’єкт”, “регрес”, “контейнерування емоцій”, “заземлення”. Захисні механізми сенсомоторної стадії розвитку, які працюють при стресовій ситуації. М’яка іграшка як інструмент роботи з захисними механізмами учнів задля їхньої підтримки та стабілізації емоційного стану. Формати роботи з м’якою іграшкою. Терапевтична іграшка на Weekend. Алгоритм супроводу взаємодії дитини з м’якою іграшкою. Розгляд кейсів щодо результатів взаємодії учнів, які потрапили у складні життєві обставини, з м’якою іграшкою. Особливості онлайн супроводу взаємодії з м’якою іграшкою.

1.6. Школа як середовище психосоціальної підтримки дітей. Роль адміністрації школи та педагогічного колективу у наданні психосоціальної підтримки учнів. Інтеграція досвіду військовослужбовців в освітній процес. Рекомендації щодо вшанування пам’яті та меморалізація у шкільному середовищі. Вправи для проведення заняття з педагогічними працівниками чи старшокласниками. Притча про турботу про майбутні покоління.

МОДУЛЬ 2. ПІДТРИМУЮЧІ ДОРΟΣЛІ

2.1. Підтримка колег. Зміст понять “безпечний дорослий”, “копінг”, “копінг-стратегії”, “соціальна підтримка”, “посттравматичне зростання”, “емпатія”, “жалість”. Стили копінг-поведінки. Як підтримати колегу, у якого/якої сталося горе. Підтримуючий колектив та варіанти спільної діяльності з метою створення середовища психосоціальної підтримки в шкільному колективі. Розгляд кейсів, які демонструють реакції на ситуації переживання горя, тривоги тощо. Підбірка дій та слів підтримки, які можуть бути допоміжними, а які можуть нашкодити. Як та коли варто звернутися за фаховою допомогою до психолога.

2.2. Гумор і самопідтримка. Модель життєстійкості М. Лахада BASIC Ph та модель саморегуляції “4 стихії”: ключові положення та вправи. Притча про мудреців. Співвіднесення гумору та різних домінуючих каналів моделі життєстійкості BASIC Ph. Використання гумору для подолання стресу людьми з різними домінуючими каналами. Вправи “Сміх, як ліки”, “Створення спільної гумористичної історії”, “Сміється той, хто сміється останнім”, “Глузувалки”, “Словесна трансформація”, “Перебільшення до абсурду”, “Позитивна конвертація”, “Створення гумористичного колажу”, “Оживлення ляльки”, “Музична імпровізація”, “Заборонені теми”, “Небесний суд”.

2.3. Школа та родина. Зміст понять “емоційне вигорання”, “резистенція”. Фази емоційного вигорання. Розгляд кейсів, які можуть виникати у педагога при взаємодії з батьками чи опікунами дитини. Рекомендації для батьків щодо взаємодії з їхніми дітьми у складних ситуаціях та комунікації про війну. Формати проведення інтерактивних батьківських зборів.

ДІАГНОСТИКО-АНАЛІТИЧНИЙ МОДУЛЬ

Вихідне діагностування

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 5 ідей, як зробити батьківські збори цікавими. Сайт НУШ. URL: <https://nus.org.ua/articles/5-idej-yak-zrobyty-batktivski-zbory-tsikavymy/> (дата звернення: 05.06.2024).
1. Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Dev Psychopathol.* 1999. № 11. P. 143–169.
2. Frydenberg, E., & Lewis, R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal.* 2000. № 37. P. 727–745.
3. Garmezy N. Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatr Ann.* 1991. № 20. P. 459–460, 463–466.
4. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development.* 2000. № 71. P. 543–562.
5. Luthar S., Zigler E. Vulnerability and competence: a review of research on resilience in childhood. *Am J Orthopsychiatry.* 1991 Jan. № 61 (1). P. 6–22.
6. Masten A. Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity / Wang M. C., Gordon E. W., eds. *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects.* Erlbaum; Hillsdale, NJ : 1994. P. 3–25.
7. Masten A., Best K., Garmezy N. Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology.* 1990. № 2. P. 425–444.
8. Аносова А. В., Петушкова Л. А., Петушкова О. Д. Сьогодні заради майбутнього. Школа у воєнний і післявоєнний час: посібник для керівників та педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти. Київ: Центр інноваційної освіти «Про.Світ», 2022. 148 с.
9. Батьківство без стресу: посібник для спеціалістів / Т. Журавель, Л. Мельник, Г. Романюк та ін. Київ, 2022. 176 с. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/media/38396/file/parenthood-without-stress-training-program-me.pdf> (дата звернення: 13.07.2024).
10. Батьківські навички: підтримка дітей у подоланні стресів / Л. Мельник, К. Пуха, Г. Романюк та ін. Київ, 2022. 56 с.
11. Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів : навчально-методичний посібник / С. О. Богданов та ін. 3-тє вид. Київ : Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2021. 367 с.
12. Біженці: посібник для батьків. URL: <https://is.gd/QzbA9D> (дата звернення: 09.07.2023).
13. Божик С. Усвідомлене спілкування. 2020. URL: <https://fizis.net/karjera-i-usvidomlenist/usvidomlene-spilkuvannia/> (дата звернення: 14.07.2024)
14. Божик С. Як плекати у собі резильєнтність та чому це важливо? 2020 URL: <https://fizis.net/psychologichna-gramotnist/iak-plekaty-u-sobi-rezyliantnist-ta-chomu-tse-vazhlyv-yvo/> (дата звернення: 14.07.2024)
15. Ведмедик, що розмовляє: як іграшка допомагає українським дітям впоратися з воєнною травмою. // Режим доступу:

- <https://uainkrakow.pl/vedmedyk-shcho-rozmovliaie-yak-ihrashka-dopomahaie-ukrainskym-ditiam-vporatysia-z-voiennoiu-travmoiu/> (Дата звернення: 19.01.2024)
16. Джулі Сміт Чому мені раніше цього не казали? Стратегія спокійного життя в буремні часи. Київ : Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2022. 256 с.
 17. Діти та війна: навчання технік зцілення: посібник / за заг. наук. ред. О. Черненко, М. Лемик, К. Явної. Львів : Інститут психічного здоров'я УКУ, 2015. 95 с. URL: https://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/dity_fin_ispp-1.pdf (дата звернення: 16.07.2024)
 18. Діти і війна: поради батькам, які допоможуть вберегти ментальне здоров'я малюка. URL: <https://howareu.com/materials/dity-i-viina> (дата звернення: 01.06.2024).
 19. Допомога психолога: як ненав'язливо запропонувати близькій людині звернутися до фахівця URL: <https://phc.org.ua/news/dopomoga-psikhologa-yak-nenavyazливо-zaproponuvati-blizkiy-lyudini-zvernutisya-do-fakhivcy> (дата звернення: 17.07.2024)
 20. Емоційна регуляція. URL: <https://resilience.k-s.org.ua/emoczijna-regulyacziya/> (дата звернення: 17.07.2024)
 21. Інтерв'язія для психологів: простий та корисний посібник / Упоряд. О.Павлишина, Т. Руденко. Київ , 2019. 28 с. URL: https://vvybir.org.ua/wp-content/uploads/2019/12/posibnyk_razvorot.pdf (дата звернення: 15.07.2024)
 22. Кабанцева А. В., Корнеєва О. Л. Підтримка дитини в умовах емоційного напруження: навчально-методичний посібник. Київ: КВІЦ, 2018. 136 с.
 23. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації // Актуальні проблеми психології. 2020. Том I. Випуск 55. С. 23–30.
 24. Коваль О. Вчимо дітей розповідати історії: 3 креативні методики сторітелінгу. Сайт «Освіторія. Медіа» // Режим доступу: <https://osvitoria.media/experience/vchymo-ditej-rozpovidaty-istoriyi-3-kreatyvni-metodyky-s-toritelingu/> (Дата звернення: 19.01.2024)
 25. Коли хочеться йти на батьківські збори: ідеї для шкіл. Сайт НУШ. URL: <https://nus.org.ua/articles/koly-hochetsya-jty-na-batkivski-zbory-ideyi-dlya-shkil/> (дата звернення: 05.06.2024)
 26. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навчально-методичний посіб. Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.
 27. Любити, жити і чекати. Путівник для родин військових, які перебувають у зоні бойових дій. Львів : Колесо, 2018. 144 с.
 28. Офіційний сайт БФ “Голоси дітей”. URL: <https://voices.org.ua/> (дата звернення: 18.07.2024)
 29. Офіційний сайт ГО “Психологічна підтримка та реабілітація “Вільний Вибір” URL: <https://www.vvybir.org.ua/> (дата звернення: 18.07.2024)
 30. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / Богданов С. О. та ін. ; заг. ред.:

- Чернобровкін В. М., Панок В. Г. — Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. — 208 с.: іл., табл.
URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e6af232b-09e6-43d9-8ddc-d3b834aa8c60/content> (дата звернення: 19.07.2024)
31. Піньковська Е. А. Духовне материнство. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2013. 200 с.
 32. Плекати стійкість у закладах освіти. URL: <https://resilience.k-s.org.ua/dodatkovy-resursy/plekaty-stijkist-u-zakladah-osvity/> (дата звернення: 14.06.2024)
 33. Полудьоний І., Лемешук М. Я постійно співпереживаю іншим». Що таке емпатія і чому це не завжди добре. URL: <https://www.village.com.ua/village/knowledge/simple-words/287257-ya-postiyno-spivperezhi-vayu-inshim-scho-take-empatiya-i-chomu-tse-ne-zavzhdi-dobre> (дата звернення: 15.06.2024)
 34. Про.Безпеку: безпечна освітня екосистема громади: навчально-методичний посібник / за заг. ред. Н. Софій, А. Аносової. Київ: Центр інноваційної освіти «Про.Світ», 2023. 518 с.
 35. Про.Безпеку: безпечна освітня екосистема громади: посібник для тренера / за заг. ред. А. Аносової. Київ: Центр інноваційної освіти «Про.Світ», 2023. 290 с.
 36. Психологічна допомога закладах освіти: ефективні методики та практики (з досвіду роботи): практично-методичний посібник. / авт. кол. Романовська Д.Д., Гречко Р.І. та ін. Чернівці: Технодрук, 2024. 232 с.
 37. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: посібник з проведення тренінгу / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак]; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 2017. 174 с.
 38. Психосоціальна підтримка населення в умовах воєнних дій: теорія та практика: навчальний посібник / за наук. ред. Л. А. Опанасенко, І. М. Кучманіч. Миколаїв : Іліон, 2023. 208 с.
 39. Романчук О. Горювати, щоб жити. Які реакції на втрату є природними й коли необхідна професійна допомога. URL: <https://www.village.com.ua/village/knowledge/podcast/348965-prostimy-slovami-4-ep4> (дата звернення: 14.07.2024)
 40. Сігута О., Распопіна І., Грінчук В. Коли людина плаче : посібник для непсихологів Київ : ГО «Психологічна підтримка та реабілітація «Вільний Вибір», 2024. 63 с. URL: <http://surl.li/tzzjv> (дата звернення: 15.07.2024)
 41. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Бочкор Н. П., Дубровська Є. В., Залеська О. В. та ін. – Київ : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/pozashkilna/psychologichna-sluzhba/metodichka-080914.pdf> (дата звернення: 16.07.2024)
 42. Стосунки. URL: <https://resilience.k-s.org.ua/stosunky/> (дата звернення: 16.07.2024)

43. Травматичні події: психологічна підтримка та самодопомога: Довідник для фахівців і фахівчинь допоміжних професій соціальної сфери, які працюють з внутрішньо переміщеними особами та постраждалим населенням. / Н. Несенюк, Н. Чудаєва, О. Мурашкевич. 2022. 91 с. URL: <https://rm.coe.int/traumatic-events-ukr-/1680a765d4> (дата звернення: 17.07.2024)
44. Ферреро Бруно Ваші діти мають лише вас! Київ : Видавництво “Свічадо”, 2021. 232 с.
45. Фізер В. С., Шелевер О. В. Психологічна безпека освітнього середовища: психолого-педагогічний аспект. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2019. Вип. 67. Т. 1. С. 87–91.
46. Хібукі-терапія в Україні: особливості феномену. Сайт «НУШ» // Режим доступу: <https://nus.org.ua/articles/hibuki-terapiya-v-ukrayini-osoblyvosti-fenomenu/> (Дата звернення: 19.01.2024)
47. Школа — простір безпеки: навчально-методичний комплект для викладачів інститутів післядипломної педагогічної освіти / укл. Петушкова О., Аносова А., Запісов С., Клепуц О., Петушкова Л. — Біла Церква: КОПОПК, 2023. 237 с.

ВХІДНЕ/ВИХІДНЕ ДІАГНОСТУВАННЯ

1. Які з наведених тверджень НЕ є однією з ключових психологічних особливостей дітей з сімей ветеранів війни?
 - Підвищена тривожність та емоційна нестабільність
 - Легке захоплення ризикованою поведінкою
 - Схильність до ізоляції та уникнення соціальних контактів
 - Почуття провини та сорому за службу батьків
2. Які фактори можуть впливати на поведінку та емоційний стан дітей з сімей ветеранів?
 - Важкий досвід батьків на війні
 - Фінансові проблеми в сім'ї
 - Нестабільність сімейного життя
 - Всі перераховані вище фактори впливають на стан дітей з сімей ветеранів
3. Який з перерахованих видів активностей не рекомендується використовувати при роботі з учнями з сімей ветеранів?
 - Дистанціювання від емоційних станів та проблем учнів з сімей ветеранів
 - Залучення учнів до позакласних заходів та групових проєктів
 - Створення атмосфери прийняття, розуміння та підтримки
 - Індивідуальний підхід до навчання з урахуванням особливостей та потреб таких дітей
4. Які з перерахованих тверджень щодо освітнього процесу для дітей з сімей ветеранів є НЕвірними?
 - Освітній процес має мати складову постійного моніторингу та оцінки потреб дітей з сімей ветеранів
 - Освітній процес не потрібно модифікувати під потреби дітей з сімей ветеранів щоб не привертати зайвої уваги.
 - Вчитель має мати компетентність надавати першу психологічну допомогу
 - Важливою складовою є гнучкість у оцінюванні знань
5. Чи повинні ми говорити з дітьми на складні теми, зокрема про війну, смерть, наші страхи, стосунки, насилля?
 - самі все дізнаються в потрібний час
 - так, тому що вони нам довіряють і ми їх можемо цим підтримати, попередити і донести інформацію, яка важлива
 - тільки якщо питають
6. Як почати розмову, знаючи про втрату?
 - “Це страшно і жахливе, не знаю, як ви далі будете”, взяти за руку
 - “Дуже співчуваю тобі у втраті, навіть складно підібрати слова, можна тебе обійняти?”
 - “Знаю, що у вас втрата в сім'ї, це страшно, але все буде добре, тримайся»
 - “Тобі треба бути сильним-ою, ти тепер мамина опора»
7. Як прояви притаманні для дітей молодшого шкільного віку при проживанні втрати?
 - перший рік може супроводжуватися очікуваннями чи гуканням людини, яка померла
 - агресію назовні або надмірне занурення у віртуальний світ
 - можуть почати поводити себе надмірно демонстративно або навпаки замовкнути на якийсь час
8. Як прояви притаманні для учнів середньої школи при проживанні втрати?
 - перший рік може супроводжуватися очікуваннями чи гуканням людини, яка померла
 - агресію назовні або надмірне занурення у віртуальний світ

- можуть почати поводити себе надмірно демонстративно або навпаки замовкнути на якийсь час
9. Як прояви притаманні для учнів старшої школи при проживанні втрати?
- перший рік може супроводжуватися очікуваннями чи гуканням людини, яка померла
 - агресію назовні або надмірне занурення у віртуальний світ
 - можуть почати поводити себе надмірно демонстративно або навпаки замовкнути на якийсь час
10. У які періоди вчителі мають звертати особливу увагу на дитину, яка проживає втрату близької людини?
- перший тиждень після втрати; місяць; 6-8 місяців; річниця; усі визначні дати, як от день народження, день матері/день батька;
 - кожного дня;
 - лише у перший тиждень після втрати;
 - перший тиждень після втрати; річниця;
 - усі визначні дати, як от день народження, день матері/день батька.
11. Що таке “невизначена втрата”?
- Коли член родини перебуває в полоні.
 - Коли близькі люди не мають впевненості, жива їх рідна людина чи загинула.
 - Коли інформацію про близьку людину дають нечітко.
 - Коли відбулися зміни в статусі “зниклого безвісті”.
12. Кого ми можемо залучати, коли хочемо підтримати дитину в ситуації невизначеної втрати?
- Педагогів.
 - Шкільного психолога, однокласників, вчителів.
 - Однокласників.
 - Налаштувати зв'язок з родиною дитини.
13. Що можна зробити, коли в сім'ї дитини не прийнято виражати емоції?
- Подзвонити мамі дитини і сказати, що це матиме погані наслідки.
 - Попросити дитину описати все, що вона відчуває.
 - Створити альтернативу і нормалізувати для дитини її переживання; запевнити, що вона може поділитися ними з нами, коли захоче.
 - Сказати однокласникам, що вони мають спонукати дитину говорити про свої переживання.
14. Що означає термін “підтримуюча спільнота”?
- Система зв'язків і норм спілкування, в яких людині легко отримати доступ до допомоги та підтримки.
 - Колектив, де за дитину роблять речі, які їй складно зробити самій.
 - Система відносин, де уникають ділитися своїм незадоволенням.
 - Група людей, які мають підтримати дитину.
15. Вторинна травма це.. :
- така сама травма, як попередня, яка повторюється вдруге
 - непряма травма, яку людина може отримати під впливом образів або історій людей з травматичним досвідом, в процесі надання допомоги постраждалому
 - повторення елементів первинної травми в поточній ситуації, яке призводить до переживання дистресу і поглиблення попередньої симптоматики або збереження рівня її проявленості
16. Оберіть з переліку дії, які допоможуть підготуватися та надати своєчасну підтримку дитині, рідна людина якої перебуває у полоні:

- Розмова з дорослими членами родини
 - Ігнорування ситуації, яка виникла
 - Унормування реакції дитини
 - Пропозиція долучити шкільного психолога
 - Особливе ставлення до дитини у складній життєвій ситуації (завищені оцінки, вихваляння, жаль)
 - Збереження емпатійної залученості
 - Усе вищеперелічене правильне
17. Унормування реакцій - це:
- приведення емоційних проявів та реакцій дитини до норми
 - валідація адекватності, нормальності переживань людини в ситуації
 - дисциплінування поведінки дитини
18. Toy Therapy Room – це...
- кімната відпочинку для дітей у розважальних центрах
 - закордонний метод терапії іграшкою
 - унікальний метод розроблений українськими психологами для мінімізації кризових станів у дітей та дорослих, що постраждали від воєнної агресії в Україні
19. Основна відмінність Toy Therapy Room від просто терапії іграшкою полягає в тому, що:
- в Toy Therapy Room дуже багато іграшок
 - після проведення інтеракції в Toy Therapy Room іграшка залишається з дитиною, а не повертається педагогу чи психологу
 - Toy Therapy Room використовується для розваг та гри, а терапія іграшкою для підтримки та навчання
20. Алгоритм супроводу з допомогою методу Toy Therapy Room має наступний порядок:
- Спостереження – бесіда – запрошення до контакту – інтеграція досвіду через творчість
 - Запрошення до контакту – інтеграція досвіду через творчість – бесіда – спостереження
 - Запрошення до контакту – спостереження – бесіда – інтеграція через творчість
21. Чи є важливим створювати меморіали чи місця вшанування пам'яті загиблих героїв у школі?
- так, треба обов'язково відразу вішати портрет загиблого чи загиблої у школі
 - ні, ми не можемо обклеїти всю школу портретами
 - так, це можна зробити у свій спосіб, віддавши при цьому шану загиблому чи загиблій
22. Чи варто проводити хвилини мовчання у школі?
- ні, діти лише зайвий раз засмучуються. Школа для того, щоб вчитися
 - так, щодня о 9й ми шикуюємо усіх дітей і говоримо їм мовчати
 - так, але важливо проговорити з дітьми про що ми мовчимо і нагадати про події, що відбуваються в нашій країні сьогодні
23. Ключові підходи до формування підтримуючого колективу:
- групова робота, домовленості, взаємодія
 - вимоги та правила
 - нагальність та своєчасність
24. Емпатія – це
- це здатність розуміти емоційний стан іншої людини та співпереживати їй
 - це співчуття до всіх знедолених і нещасних людей
 - це ототожнення з бідою іншого, що спонукає нас робити те, що можемо, щоби допомогти

25. Оберіть зайве у варіантах, що допомагають створити середовище психосоціальної підтримки в шкільному колективі:
- формування та дотримання правил взаємодії у колективі
 - формування ритуалів та нових традицій
 - прийоми їжі (обіди, чаювання)
 - неформальні зустрічі
 - обговорення інших та секретне пліткування за спільною кавою
 - літературні чи кіно клуби
 - планування та організація позашкільної діяльності для учнів
 - проявляти жалість до колег, коли їм важко
26. Оберіть варіанти фраз, які є помічними у підтримці іншого:
- Сумувати – нормально
 - Я не знаю, що сказати
 - Тобі треба жити далі
 - Що я можу для тебе зробити?
 - Ти маєш бути сильним/сильною
 - Можливо, ти хочеш побути наодинці? Коли захочеш поговорити, дай мені знати
 - Іншим набагато гірше, вони цілі сім'ї втратили
27. Як гумор допомагає долати стрес людям з домінуючим каналом «Фізіологія»?
- Гумор, що відволікає від проблем та покращує настрій.
 - Гумор, що стимулює творче мислення.
 - Гумор, що допомагає знайти спільну мову з іншими людьми.
 - Гучний «від пуза» сміх знижує м'язову напругу та фізіологічне збудження.
28. Який ключовий аспект використання спільного сміху для людей з домінуючим каналом «Соціум»?
- Гумор, що допомагає відволіктися від робочих завдань.
 - Гумор, що стимулює аналітичні здібності.
 - Спільні жарти, що зміцнюють командний дух та соціальні зв'язки.
 - Гумор, що дозволяє виразити творчі ідеї.
29. Чому інтелектуальний гумор ефективний для людей з домінуючим каналом «Когніція»?
- Інтелектуальні жарти розслабляють та покращують настрій.
 - Інтелектуальні загадки сприяють згуртованості команди.
 - Інтелектуальний гумор стимулює емоційне самовираження.
 - Інтелектуальні гумористичні вправи «струшують» аналітичне мислення та сприяють нестандартному погляду.
30. Як чорний гумор може допомогти подолати стрес людям з домінуючим каналом «Емоції»?
- Чорний гумор дозволяє відволіктися від травматичних переживань.
 - Чорний гумор стимулює аналітичні здібності для об'єктивної оцінки ситуації.
 - Чорний гумор зміцнює соціальні зв'язки в команді.
 - Висміювання лякаючих образів надає відчуття контролю над ситуацією та знижує емоційну напругу.
31. Який аспект використання гумору важливий для людей з домінуючим каналом «Вірування»?
- Гумор, що підкреслює гнучкість мислення та готовність змінюватися.
 - Гумор, що апелює до загальнолюдських емоцій та співпереживань.
 - Гумор, що розширює світогляд несподіваними паралелями.
 - Усі відповіді правильні.
32. Що важливо враховувати при використанні чорного гумору, щоб застосовувати його безпечно та доречно?

- Необхідно слідкувати, щоб гумор не переходив межі та не ставав образливим чи надмірно травматичним.
 - Важливо практикувати чорний гумор у групі колег, щоб підтримувати один одного та не ізолюватися.
 - Доцільно поєднувати чорний гумор із раціональним аналізом ситуації, щоб не втратити об'єктивну оцінку.
 - Усі відповіді правильні.
33. Який найкращий вихід, якщо батьки чи опікуни дитини знаходяться у стані гострого горя?
- знайти дорослого, який менше включений у процес горювання і з яким можна комунікувати щодо стратегії надання підтримки дитині
 - продовжити спілкування з батьками чи опікунами, щоразу наголошуючи, що їм варто звернутися до психолога
 - не турбувати батьків чи опікунів, адже вся родина у стані гострого горя
 - жодне з переліченого вище
34. Що таке емоційне вигорання?
- психоемоційний стан, у якому людина почувається емоційно, фізично та психічно виснаженою
 - крихкість людської психіки
 - нервові напруження через війну
 - захисна реакція організму
35. Якій стадії емоційного вигорання найбільш притаманна дратівливість, агресивність та самозвинувачення:
- напруження
 - резистенція
 - виснаження
 - нічого з вищепереліченого
36. Чи завжди можна обіймати дитину:
- ні
 - потрібно запитати, чи хотіла б дитина, щоб її обійняли
 - так
37. Що може допомогти створити для дітей «безпечний простір» у класі під час проживання нею горя?
- зрозуміло пояснити однокласникам те, що відбувається, відповідно до їхнього віку;
 - захистити однокласників від надлишку інформації, яку вони ще не готові «перетравити»;
 - мотивувати однокласників до підтримки;
 - проводити час разом. А «разом» означає - я тебе бачу, чую, розумію. Я тут, поруч, з тобою. При цьому спільна діяльність може бути будь-якою, з того, що насправді цікаво і вам, і вашій дитині;
 - усе перелічене вище.