Додаток

до листа Комунальної установи

«Центр професійного розвитку

педагогічних працівників»

Славутської міської ради

 09.02.2023 № 01-25/61

**Чек-лист**

**«Стабілізація психоемоційного стану дітей та дорослих»**

Упорядник Нечипорук Тетяна, консультант КУ «ЦПРПП»

 Часи, коли ми знаходимося у стресі, роблять усіх і дорослих і дітей вразливими. Пропоную для стабілізації та подолання тривоги сучасні практики, які стануть корисними у роботі практичних психологів, соціальних педагогів та усіх зацікавлених осіб.

1. «Стресостійке дитинознавство» - практикум для дорослих. (Брошура з інформацією по різним темам, ігри) (макет Alexander Koreshkov )

<https://drive.google.com/file/d/1AD4PKDvH-deylbhquN0Qz2ItJdH6tWEt/view?fbclid=IwAR3EYSb55fHBZpFs_cwO1zu4cBtsKyEvZNN31aNbFcoVQ4O7cIHy0kE3f_E.\>

1. Стійкість для стійких – наш з Halyna Tytysh анімаційний проект, 20 відео з тілесними практиками

<https://www.youtube.com/watch?v=A_QjcFaQ1p0&ab_channel=%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%83%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0>

1. Крокуй до укриття - пісня - руханка - для зняття напруги у дітей під час повітряної тривоги (з ТНМК,Олександр Корешков)

<https://www.youtube.com/watch?v=DxS_dV9T55U&ab_channel=%D0%A2%D0%9D%D0%9C%D0%9A>

1. Практикуми стійкості та відновлення - прості тілесні вправи для дітей та дорослих - 64 відео - кожне по 15 хвилин. (ГО "Смарт освіта" , UNICEF Ukraine)

<https://www.facebook.com/watch/152972148596436/555292149065440>

1. Дихальні картки - дихальні вправи для дітей для вгамування тривоги (і ГО Смарт Освіта, Unicef Ukraine)

<https://www.facebook.com/171923206205552/posts/5708204639244020/>

1. Картки сили - практикум для дітей (картки з зображенням тварин, природних явищ, різних об'єктів із пропозицією тілесних вправ, метафор сили, ігр) із ГО.

<https://www.facebook.com/171923206205552/posts/5508937402504079/>

7. Твоя сила - практикум для дітей від 8-16 років. Збірка із 22 практик. Із ГО Смарт Освіта та Unicef Ukraine.

<https://nus.org.ua/news/22-praktyky-i-zhart-metafora-dlya-ditej-i-pidlitkiv-stvoryly-knyzhku-dlya-psyhologichnoyi-stijkosti/>

8.Онлайн курс для освітян - повітряна тривога, там є багато алгоритмів і практичних знань (із Фонд Східна Європа).

<https://www.facebook.com/100000708430176/posts/5884458454921044/>

9.Онлайн курс для батьків "Як підтримати дитину під час війни". (Із Фонд Східна Європа).

[https://courses.zrozumilo.in.ua/courses/course-v1:eef+EEF-024+May2022/about](https://courses.zrozumilo.in.ua/courses/course-v1%3Aeef%2BEEF-024%2BMay2022/about)

10. Обійманці - практикум близькості (для відновлення контакту, повернення до тілесності), (Із ГО Смарт Освіта) 12 карток і розгорток.

<https://drive.google.com/drive/folders/18aDK2-_BhflRfTbQZ6_rhYYgyK8mkXvH?fbclid=IwAR1WgzKw-hnpqEE8qWDuNGZxmka21_Q-io6RYE-HVag5nX3dkDRlGCLhJsk>

11. Ігри в темряві - 40 ігр, в які можна грати з дітьми, коли темно

<https://www.unicef.org/ukraine/stories/games-in-the-dark?fbclid=IwAR1LhAMN6crcSkCvZ6kFoNU0vXGa9fWkDRupYwywv5w0V21sGROSj3fB6b>

12. Книга "Хто живе у Мами в серці" - практикум близькості – в електронному вигляді, відкритому доступі.

<https://www.facebook.com/100000708430176/posts/5471868326180061/>

13 Ілюстрована методичка для дітей - як говорити про різні надзвичайні ситуації.

<https://drive.google.com/file/d/1bP7_w1II-DyXS3LF4nb4UBOhccduKOA0/view>

 14. Ресурсна скриня - особливо важливо (із ГО Смарт Освіта) набір різних інструментів для усвідомлення, опрацювання емоцій. + Ресурсний календар 52 практиками- є в скрині.

 <https://resursna-skrynia.nus.org.ua/resursna-skrinya/>

15. Як допомогти собі в темряві

<https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=6286765511357001&id=100000708430176>

 16. Карткова гра для дітей та дорослих. "Скажи мені. Сила запитань". Для відновлення близькості, стабілізації. Із ГО Смарт Освіта, Фонд Східна Європа

<https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=6351897178177167&id=100000708430176>