



Людмила МАГДИСЮК  
Марія ЗАМЕЛЮК  
Денис МАГДИСЮК

Психологічна  
допомога  
дитині та сім'ї



Психічне здоров'я дає нам можливість насолоджуватися життям і справлятися з хорошими та поганими днями. Для дітей це життєво важливо для їх здатності розуміти свої емоції та керувати ними, формувати живі та значущі зв'язки, гратися, вчитися та рости.



Пандемія, війна підкреслила, наскільки наше психічне здоров'я є відображенням навколишнього світу. Це не лише питання того, що відбувається в голові дитини чи підлітка, це також умови, в яких вони живуть – їхній досвід спілкування з батьками, дружба, яку вони будують, ресурси, до яких вони мають доступ, і їхні шанси розвивати свій потенціал на повну.



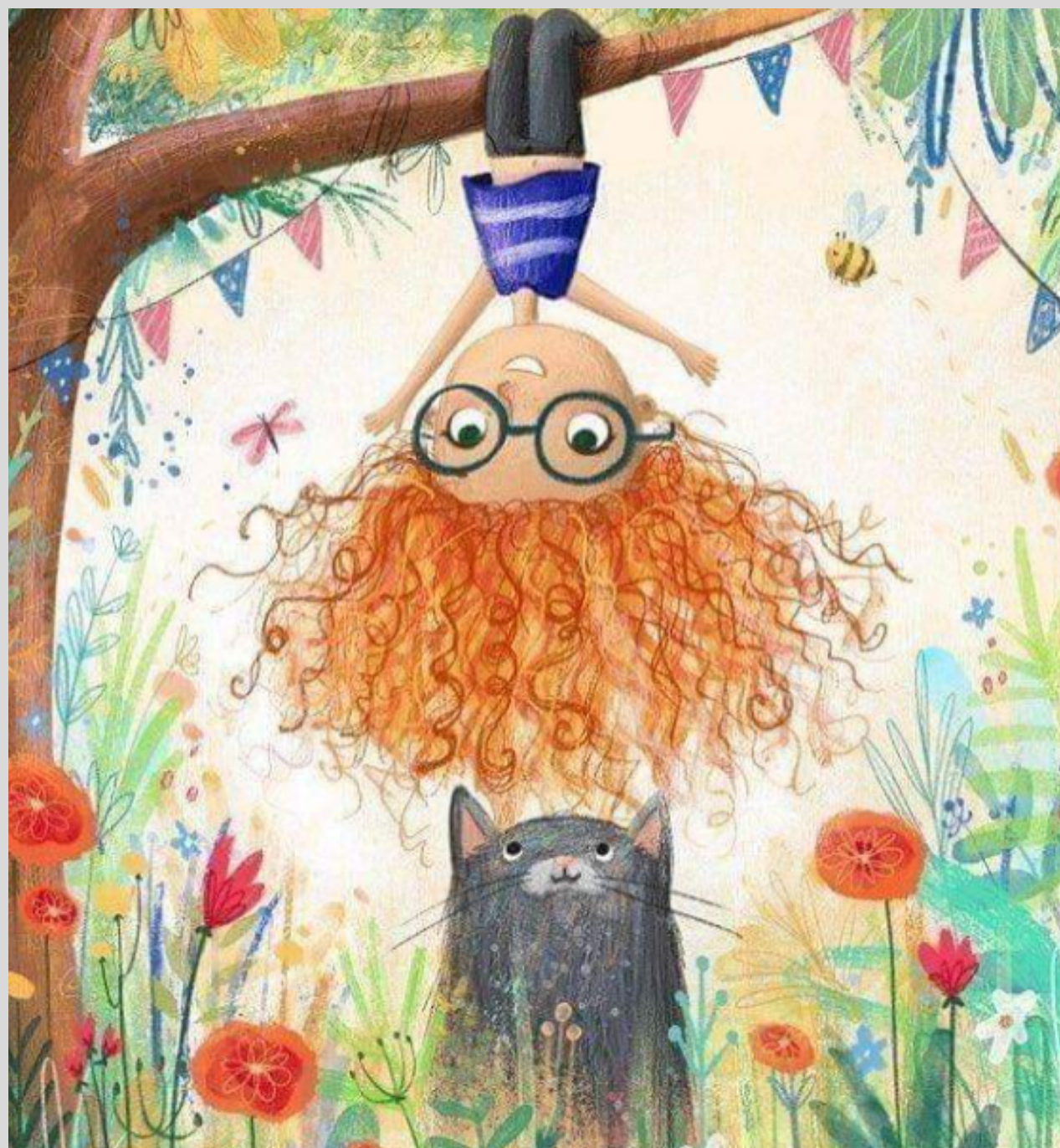
Безпечне та сприятливе середовище вдома є основоположним для емоційного та психологічного розвитку дітей та підлітків.

Присутність постійного дорослого підтримує загальне відчуття благополуччя дітей і підлітків. Під час криз відновлення звичних звичок допомагає дитині чи підлітку впоратися з ситуацією та відновитися.



Коли дитина страждає або їй важко, це може вплинути на кожного члена сім'ї. Психологічна служба тут, щоб допомогти у подоланні складних ситуації з дитиною. Батьки бажають, щоб дитина була найкращою, але не завжди легко визначити, яка підтримка їй потрібна. Потрібно запропонувати ресурси, які можуть допомогти їм отримати найкращий догляд за цією дитиною та найкращий результат для родини.





Як ми допомагаємо:

Контроль гніву та залякування

Дитяча психіатрія

Дитяча психіатрична клініка

Комплексні послуги на дому

Кризова допомога для дітей

Програма раннього дитинства

Зміцнення сім'ї

Сімейна терапія

Індивідуальні та групові консультації для дітей

Терапія взаємодії батьків і дітей

Класи для батьків

Ігрова терапія

Позитивне батьківство

Шкільні консультації

Системи догляду

Лікування травми

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>Легкий прояв</p>                       | <p>Дитині менше 3 років?<br/>Між 4 і 13?</p> | <p>Подумайте про синівську гру<br/>Розгляньте терапевтичну гру, ігрову терапію або синівську гру</p> |
| <p>Помірний або кілька легких проблем</p> | <p>Більше 3 років?<br/>Більше 14 років?</p>  | <p>Розгляньте ігрову терапію<br/>Розгляньте можливість консультування - розмовної терапії</p>        |
| <p>Сильний</p>                            | <p>Від 3 до 14?</p>                          | <p>Зверніться до лікаря за направленням до дитячого психотерапевта тощо</p>                          |





Використання будівельних кубиків

Гра з піском

Настільні ігри

Грати з ляльками

Лялькова гра

Гра в чаювання

Карткові ігри

Стратегічні ігри, такі як шахи чи шашки

Хованки

LEGO гра



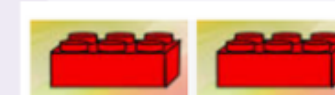
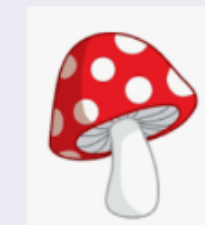
## LEGO Гра «Віднімання»\*



\*



## LEGO Гра «Більше-менше»\*



\*

## LEGO Гра «Відбирання»\*

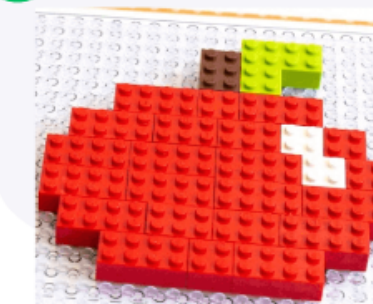
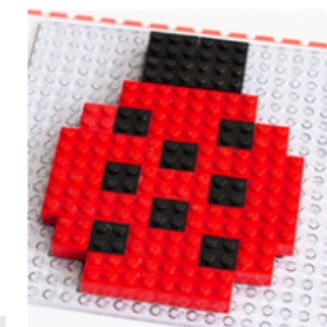


- Відбирати кубики за кольорами
- Оцініть, якого кольору найбільше кубиків
- Оцініть, у купі якого кольору найменше кубиків
- Поговоріть про те, якого кольору кубики виглядають приблизно однакового розміру
- Попросити дитину перевірити свої уміння, порахувавши різнокольорові вежі

\*



## Природа і LEGO





## ТЕХНІКА “ГЕРОЇ-АНТИГЕРОЇ”

(Метафоричні карти тварин)

- Виберіть 2 карти
- Чим герой на Вас схожий?
- Назвіть позитивні та негативні сторони...

## ГРА-РОЗМИНКА «ПІЗНАЙ СЕБЕ ЧЕРЕЗ КАЗКУ»

- Відомий психоаналітик Карл Юнг стверджував, що казки, які ми чуємо з дитинства, закріплюються в підсвідомості у вигляді універсальних прикладів поведінки.
- Я пропоную вам згадати ту казку, яка вам подобалася в дитинстві! І по черзі назвати свою казку, сказати, що вам в ній запам'яталось найбільше? (Учасники по колу протягом 2-3 хвилин кожний знайомить зі своєю улюбленою казкою).

## Вправа «Пантоміма»

## Вправа «Намалюй зле обличчя»

Ні для кого не секрет, що в сучасних мультфільмах і казках є багато негативних персонажів, їхня поведінка на екрані агресивна, часто деструктивно впливає на психіку дитини. Подолати страх і негативні емоції можна за допомогою малюнка. Отже, перше завдання для вас, шановні педагоги, — намалювати злого казкового героя...



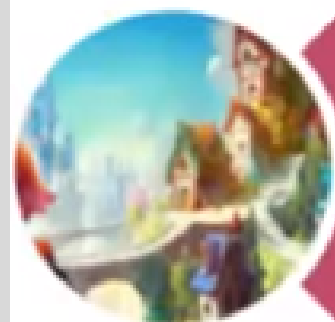
## ТЕХНІКА «НАРАТИВНА ПРАКТИКА»

Вибираємо 6 метафоричних карт всліпу.  
Пишемо казку...

### «КАЗКА НАВИВОРИТ». РОБОТА В ГРУПАХ



Придумайте казку, у якій як і де жили кожен із звірів до того, як знайшли дідову рукавичку.



Розкажіть казку, у якій Змій Горинич є доброю істотою, а Котигорошко, навпаки, має проблемний характер. Змій Горинич має перевиховати Котигорошка.

## ТЕХНІКА

### “СІМ’Я У ВИГЛЯДІ ТВАРИН”

(Олівці кольорові та папір)

- Намалюй свою родину у вигляді тварин





Техніка "Зім'ятий папір". Робота зі страхами.

Дана практика дозволяє відреагувати складні емоції або просто отримати насолоду від творчості. Вам знадобиться: папір, акварельні фарби, пензлик, дитина 😊 (але можна залучити свою внутрішню дитину).

Спосіб 1. Відреагування почуттів

Якщо дитина відчуває якісь не надто приємні емоції: злість, страх, образу і т.д. Можна запропонувати їй взяти аркуш паперу і простим олівцем намалювати пляму, що символізує обрану емоцію.



Спосіб 2. Створення фону для нотаток чи колажів

Листок паперу можна розрізати на 2 або 4 половинки, щоб утворилися менші аркуші.

Скачайте один шматочок у кульку.

Використовуйте один колір, щоб зафарбувати всю зовнішню поверхню кулі.

Акуратно розгорніть папір і подивіться, як він виглядає. Трохи зачекайте, доки висохне фарба. Тоді знову скачайте кульку. Візьміть другий колір і знову зафарбуйте поверхню кульки. Розгорніть папір і дайте висохнути.

## «Багаж щастя»

Уявіть, що за плечима у вас є сумочка чи рюкзачок, у якому лежить усе, щоби відчувати себе щасливим/-ою. Вам треба виписати ті речі та відчуття, які лежать у вашій торбинці. Дайте собі відповіді на запитання:

Що лежить там?

Хто збирав цей багаж?

Що в ньому ваше?

Що там не ваше?

Може, від чогось треба відмовитися чи, навпаки, щось додати?

Наскільки вам легко чи важко нести цей багаж?

Після того, як ви відповісте на ці запитання, намалюйте те, що лежить у вас у рюкзачку. Й обов'язково треба відслідкувати свій стан у момент, коли ви не лише думаєте над тим, що лежить у вашій торбинці, а коли бачите всі ці речі намальованими на папері. Вам, напевно, захочеться щось додати або від чогось відмовитися. Зробіть це..





Створення колажу: візуальне оповідання  
Створення колажу – це чудовий спосіб для дітей висловити свої думки та емоції, не покладаючись на словесні слова. спілкування. Вирізаючи, вставляючи та впорядковуючи зображення, вони можуть створити візуальну історію, яка відображає їх унікальну точку зору.





Ліплення з глини: тактильна творчість  
Робота з глиною - це терапевтичне заняття, яке дозволяє дітям розвивати дрібну моторику, координацію рук і очей і просторове сприйняття. Коли вони ліплять і формують глину, вони можуть створювати відчутні зображення своїх емоцій і переживань, сприяючи самовираженню та емоційній регуляції.



Психічне здоров'я - це те, як діти думають і відчують себе та навколишній світ . Це впливає на те, як діти справляються з життєвими проблемами та стресами. Діти з хорошим психічним здоров'ям почуваються коханими, у безпеці та захищеності у своєму оточенні. Вони також почуваються щасливими та позитивно ставляться до себе більшу частину часу. Вони добрі до себе у важкі часи або коли все йде не так, як вони очікують. Це означає, що вони відчують себе добре, пробуючи нові чи складні речі. Вони радіють життю, добре вчаться і добре ладнають з родиною та друзями. І вони можуть впоратися з почуттями суму, занепокоєння чи гніву та відновитися після важких часів.