

Подолання
почуття страху
та панічних атак



Тепер я

ОК-і-Спокі



Володимир Співаковський



Невідкладний проект

Анти-Травматичні Кейси

Інтегровані кейс-уроки

Для дітей з наслідками пережиття потенційно травмуючих подій через війну, covid, булінг або насильство (ПТСР)



1 фаза

Не такий злющий страх, як його малюють.

Розрядка емоційної напруги

2 фаза

Швидко перевернемо негатив на позитив.

Корисні кейс-уроки

3 фаза

Колесо огляду. Подивимося на страхи згори.

Тюнінг емоційного інтелекту

4 фаза

Моделі поведінки при страхах та панічних атаках.

Із зони страху – у зону комфорту

5 фаза

І ось у дитини з'являється Суперсила!

Сторітелінг, спілкуванінг та одужанінг

Цього не мало бути. Ніколи.

А ви здогадувалися, що таке може статися?

І ви добре підготувалися до війни?

Ні.

Адже ми думали про те, що у наших дітей мало бути щасливе дитинство, посмішки, гойдалки, карусельки, мультики та Дісней-ленди.

Чи ні?

Але щось пішло не так...

Раптом із неба посипалися якісь дивні іграшки.

Про що ви тоді подумали?

Про те, що такого не може бути?

**Чи що доведеться дітей
екстрено евакуювати та рятувати?**

Несподівано вийшли зовсім інші карусельки.

Як їх тепер називати?

Ще недавно ви читали дітям страшну казку про Червону шапочку.

Там вовк творить страшні речі: з'їдає і бабусю, і дівчинку. А дітям чомусь не страшно. Жодних панічних атак.

А ось тепер інший вовк реально творить страшні речі.

А чому саме тут стає страшно?



І як цей страх подолати?

Подолання
почуття страху
та панічних атак





**А знаєте – на чому ґрунтується
будь-який страх?**



**Можете не гадати,
все одно промахнетесь.**

Страх зазвичай ґрунтується на невідомості, несподіванці та болю.

Тому порада:

- Уникай болю
- Несподіванку гаси іронією
- Невідомості протиставляй свої секретні знання

Діти запитують:

- А як це?
- А зараз розберемося!



Але “розбиратися – це довго”.

А хочеться швидко!

Шкода, що психологічні травми – це не нежить.
І вони вимагають для відновлення емоційної рівноваги
більше, ніж два тижні.

Чому?

Тому, що трапилось лихо

Трапилась війна.
І на передовій лінії цього лиха опинилися
вразливі та беззахисні діти.

У них не було Купола над головою. Навколо свистали ракети, падали бомби, гарчали літаки... Треба було бігти в укриття, в холод і безнадійність.

І дитяча психіка почала давати **збої та тріщини.**

На їхній порятунок метнулися сотні лікарень та тисячі лікарів.

Та постраждалих дітей були мільйони.
Як їм усім допомогти?

Батьки плакали від безвиході та розпачу.



А ви тоді не плакали?

Нерви ж не залізні!

Але!... Порятунком від панічних атак

І психологічних стресів прийшов з іншого боку.

Ось вам моя історія... У дитинстві я лягав спати, потай умикаючи радіо, і слухав у темряві передачу «Театр біля мікрофона».

Це були радіовистави, від яких я відлітав далеко, нічим не обмежуючи свою уяву. Я вслухався в кожне слово і в кожну проникливу інтонацію.

У радіогероях я шукав і знаходив співзвуччя моїм дитячим страхам та невдачам. І саме тоді привчив себе знаходити

виходи із безвихідних ситуацій.



Такий самий вплив

на дитину тепер роблять наші **антистресові «кейс-уроки».**

Саме вони виправляють багато психологічних травм і ще додають емоційний інтелект.

Саме про них у дорослому житті згадуватимуть діти, бо так влаштовані ці кейси, що забути їх не можна. Як я не забуваю ті спектаклі дитячості.

Саме вони заряджають внутрішньою емоційною енергією тих дітей, кому не пощастило уникнути

психологічних травм цієї жахливої війни.



Але тепер є можливість допомогти цим дітям.

Тому що бувають такі слова та думки,
які лікують.

Ми в цьому багато разів
переконувалися.

**Тепер ви самі побачите,
як ваша дитина оживе.**



Що зараз відбувається?

Огляд ситуації.

- Більше трьох мільйонів дітей стали біженцями, живучи в постійному страху і переживши глибокі особисті втрати.
- Колишні медичні протоколи оздоровлення таких дітей є малоефективними і дорогими.
- Більше 75% таких дітей потребують екстреного лікування та терапії.

Що робити?



Як подолати наслідки цієї тотальної психологічної атаки на беззахисних дітей?



**Зараз ми побачимо –
що треба робити**

5 в 1

І ось для цієї складної
проблеми потрібно знайти
оптимальне рішення:

Швидко – Масово – Одночасно – Зручно – Доступно

І ви думаєте, що одразу з'явилась відповідь?

Не тут-то було.

З'являлись нові і нові вбивчі питання!

**Завдання здавалось взагалі
нерозв'язним.**

**Місія була абсолютно
нездійсненою.**

А давікола

Діти страждають мовчки.

І ви нічого не можете зрозуміти, що діється в їхній голові.

І лікарів на всіх не вистачає.

І навколо одні негативні емоції та безпорадність.

**Ви самі можете впоратися
з такими емоціями?**

Але рішення має бути знайдено!

І ми його знайдемо!

1 фаза

**Не такий злющий страх,
як його малюють.**

Розрядка емоційної напруги

Мета проекту

Допомога дітям з психологічними проблемами, для їх швидкого оздоровлення, за допомогою цілеспрямованих **антистресових кейс-уроків**, які блокують або припиняють стресові розлади.

Мета – допомогти цим дітям у складній ситуації справлятися зі своїми негативними реакціями, **і зрештою одужати,**

керуючи своїм здоров'ям та емоційним інтелектом EQ.



Термінове завдання –

Допомогти дітям справлятися з:

емоційним збідненням	занепокоєнням	дратівливістю
агресивністю	уникненням	провиною
усамітненням	пасивністю	роллю жертви
відходом в уявний світ або за його межі		

Для цього потрібна нова технологія – як виводити їх із цих станів та повертати до звичайного здорового життя.

І невже б ви в такому разі не вийшли
на 5 логічних думок?

Вийшли б!

П'ять унікальностей проекту

Що
робимо

Оздоровлення
+
Освіта
+
Соціалізація

Як
робимо

Швидко
+
Масово
+
Одночасно
+
Зручно
+
Доступно

Де
робимо

В онлайні

За
допомогою
чого
робимо

Кейс-уроків

Родзинка

Лайфхакі



1 – 0! Чудо!

Відразу з'являється перша ластівка!

Виявляється, батькам недостатньо лише розмов з психологами «один на один».

Вони кажуть: *Ми не хочемо, щоб дитина відставала від школи. Вона має вчитися!*

І додають: *Дитині потрібно ще спілкуватися із друзями, а не лише з психологом.*

І вони мають рацію!

І ми до них дослухалися!

І зробили "три в одному".



Формула №1

"Анти-Травматичних кейсів"

“3 в 1”:

Оздоровлення + Освіта + Соціалізація



Це саме те, чого бажають батьки!

Що це дає?

Це дає дитині відчуття того, що:

- Її розуміють і підтримують інші, які пережили подібні травми
- У неї набуваються навички подолання небезпек
- У неї розвивається позитивний погляд на життя



Вона поступово приходить в емоційну та психологічну рівновагу!

Чому корисні інтегровані кейс-уроки?

Тому що саме вони надають оздоровчий вплив на психіку дитини та подолання її страхів завдяки прикладним впливам:

- мистецтва
- знань
- креативності
- групової терапії
- музики
- рефлексії
- soft skills
- та емоційного інтелекту

Ця технологія ефективна та маловитратна.



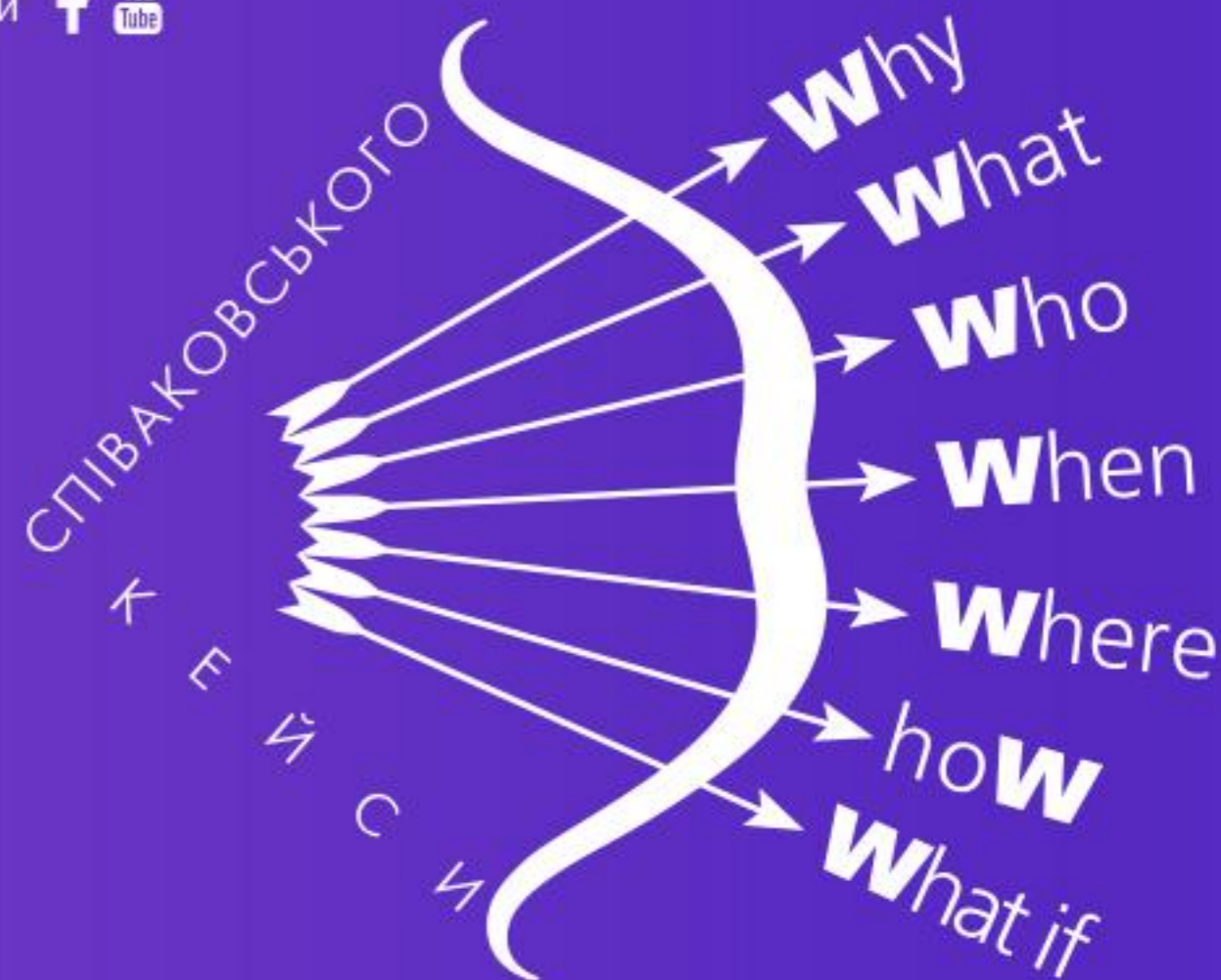


ПРО НАС КЕЙСИ ПТСР ГАРНА ДИТИНА КНИГИ ВАРТІСТЬ ОНЛАЙН-ШКОЛА КОНТАКТИ



Інтегровані Кейс-уроки

Phenomenon-based learning
STEAM



Унікальні та інтерактивні кейс-уроки –
є в світі кульмінацією освіти в 2023 році

<https://www.edufuture.biz/ua/>



Світова практика

покращення психічного здоров'я
(*mental health improvement*)

зазвичай ґрунтується на фармакології, психотерапії, рухах тіла, музиці, малюнках та самопізнанні.

Однак це характерно для тяжких випадків PTSD, коли потрібна медична допомога (приблизно для 10% дітей).

Але що робити 90% дітей?

Їм не показано медикаментозне лікування.
Їм не підходять багатомісячні черги до психотерапевта.

**Але ж їх не можна залишати
без уваги і допомоги!**



Наша пропозиція

Ми пропонуємо нову якісну та апробовану технологію, **інтегровані кейс-уроки**, в яких чергуються сюжети:

- Художні
- Емоційні
- Знанієві
- Музичні
- Розмовні
- Інформаційні
- І ТВОРЧІ

Онлайн або **Офлайн**
на ваш вибір

Головне, що такі кейс-уроки вже нами давно розроблені, апробовані та показали чудові результати.



Взагалі не хотілося б відразу видавати всі секрети.

Хай воно так і залишалось б таємницею.

Але...

Настав час розсекречувати.

2 фаза

**Швидко перевернемо
негатив на позитив.**

Корисні кейс-уроки

У чому наше ноу-хау та секрети?

А) метод "заміщення"

Ми застосовуємо "Чорнобильську" формулу, де радіоактивні атоми стронцію заміщалися сприятливими атомами йоду.

Так і в нашому проекті **по аналогії**:
Ми будемо **заміщати**

шкідливі психологічні
переживання

креативною інформацією
із інших сфер життя.



Але одного заміщення недостатньо.

Потрібно якось збільшити темп.

А як би ви збільшили темп процесу вилікування?

Перемикання уваги

Завдяки перемиканню уваги з однієї розгортки на іншу, дитина **не втомлюється**.

У неї розвивається **системне мислення**,

витісняючи неприємні спогади та асоціації.



Чогось ще не вистачає.

І тут в мотивацію ми включили *інтригу*.

З дитинства я завжди вважав за краще слухати казки Шахерезади «1001 ніч», а не страшилки про Червону шапочку чи про Синю бороду.

Щоб урятувати своє життя, Шахерезада раптово зупиняла свою чергову розповідь для шаха, на найцікавішому місці.

І оскільки йому не терпілося дізнатися продовження, він відкладав її страту ще на день.

І так продовжувалося 1001 ніч.

Ефект Шахерезади

Це коли кейс-уроки організовані так,
що більшості дітей хочеться дізнатися:
а що там далі хорошого?

Це дає сильну мотивацію до одужання.

Тому,

Формула №2:

**Мінняй дві негативні думки
на одну позитивну!**



**Саме так, заінтриговано
ми і збудували наші кейс-уроки.**

**Тому що думки дитини про те,
- а що там далі – це і є
золотий двигун-мотиватор до посилення
її концентрації уваги
та якнайшвидшого одужання.**



Добре,
що у світі тварин – все легше.

**А ви, до речі, бачили тварин
у хвилину розпачу чи хвороби?**

Коли поранені тварини
шукають у лісі траву, що лікує,
то у них немає під рукою вікіпедії
або лікаря.

Тому їхній організм сам вишукує
з усього різноманіття трав ту,
яка йому потрібна в цей момент.

Так і дитина, прокрутивши (*вивчивши, вникнувши, прогорнувши, прослухавши*) кейси і розширивши свою **картину світу**, непомітно отримує заміну одних елементів пазла на інші. І поступово виходить зі стану «травми» до стану «посттравми».

А вже звідти – до стану закриття післятравми, а саме, до одужання.

Саме так прокидаються внутрішні резерви дитини.



Сторітелінг

Як зробити кейс захоплюючим та корисним?

Дуже просто: він має бути складений у формі захоплюючого **сторітелінгу**.
Особливо для маленьких дітей.

У ньому герої Сова, Кіт і Мишеня займаються **страхорозсіюванням** у вигляді модного жанру **детективу** із «зав'язкою, кульмінацією та розв'язкою».

І протягом усього кейсу інтерес до розвитку подій не слабшає.



**А ви любите розповідати
різні міні-історії?**

**Згадайте якусь коротку
повчальну історію.**

**Ви можете викласти її в ютубі,
або в тик-току.**

Наприклад, таку.

... «Кажуть, що Зло не має обличчя. Або має страшне обличчя.

Так тоді і було. Я дивився на нього. На Його обличчі не позначалося жодних добрих почуттів. Він був безжальний. Боже, хіба він не бачить жах у моїх очах та паніку на моєму обличчі?

Ні проблиску співчуття не було в ньому, адже я відчував біль просто нестерпний. Я майже вже непритомнів.

А він спокійно, можна сказати, професійно та безпристрасно продовжував свою брудну роботу.

Тільки наприкінці чемно і дбайливо сказав:

«Прополощіть рота, будь ласка».

Ден Ендрюс.

У чому тут каверза?

У тому,
що вибудовуються заміщення думок,
перемикання уваги та інтрига.

**Діти утримують цю увагу.
І це результат кейсо-терапії.**

**Особливо, якщо вони
проживають усі випробування,
сторітелінгове життя та страхи разом
зі своїми друзями – совою,
котиком та мишкою.**

(Про них і йдеться у нашому 10-серійному
дитячому анімаційному фільмі
про подолання почуття страху)

Які ще страхи ти знаєш,
Стефаніє?

Такі, де лякає не сам страх,
а щось, що трохи глибше...
Або, навпаки, простіше!

Точно так, як ми не завжди
можемо визначити
справжню причину страху
– чого ж на самому ділі ми
боїмось, ми не завжди
показуємо, страшно нам
чи не страшно. Але про
це згодом...

А зараз допоможить
Стефанії навести приклади
страхів та того, чого
насправді в “них” бояться.
Як в прикладі з темрявою.

Допоможіть!

Які ще страхи
бувають?

В мене їх багато,
я заплуталася...



Страхи можна вивчати безкінечно.

Але чому тільки вивчення страхів не завжди допомагає їх позбутися? Тому що у дітей ще не вироблено абстрактне мислення.

А що, якщо показати дитині не лише страхи, а й конкретні *моделі поведінки* за страхів?

Не чекати, поки вона сама знайде рішення, а одразу дати її готову відповідь. Як це друкують на останніх сторінках задачників.

А ви в школі заглядали одразу у відповідь? 😊

Стреси – це реакція на небезпеку.

Тому потрібно заздалегідь мати вже готові моделі поведінки та реакцій.

Щоб миттєво витягти їх із пам'яті і запобігти неприємним відчуттям.

Сторітелінг

(Коротко та повчально)

Іде Будда з учнями дорогою.
Бачить: яма, у ній корова, селянин намагається її витягнути, але сил не вистачає.
Будда кивнув учням, і вони швидко допомогли витягнути тварину.



Ідуть далі, знову яма, у ній знову корова,
на краю сидить селянин і гірко плаче.

Учні запитують:

- **Учителю, чому ти не захотів допомогти цьому селянинові?**
- **Допомогти йому плакати?**



Ось так на нас напало друге нерозв'язне завдання!

Як витягнути з дитини її мотивацію,
щоб вона хоч щось хотіла, а не плакала та мовчала?

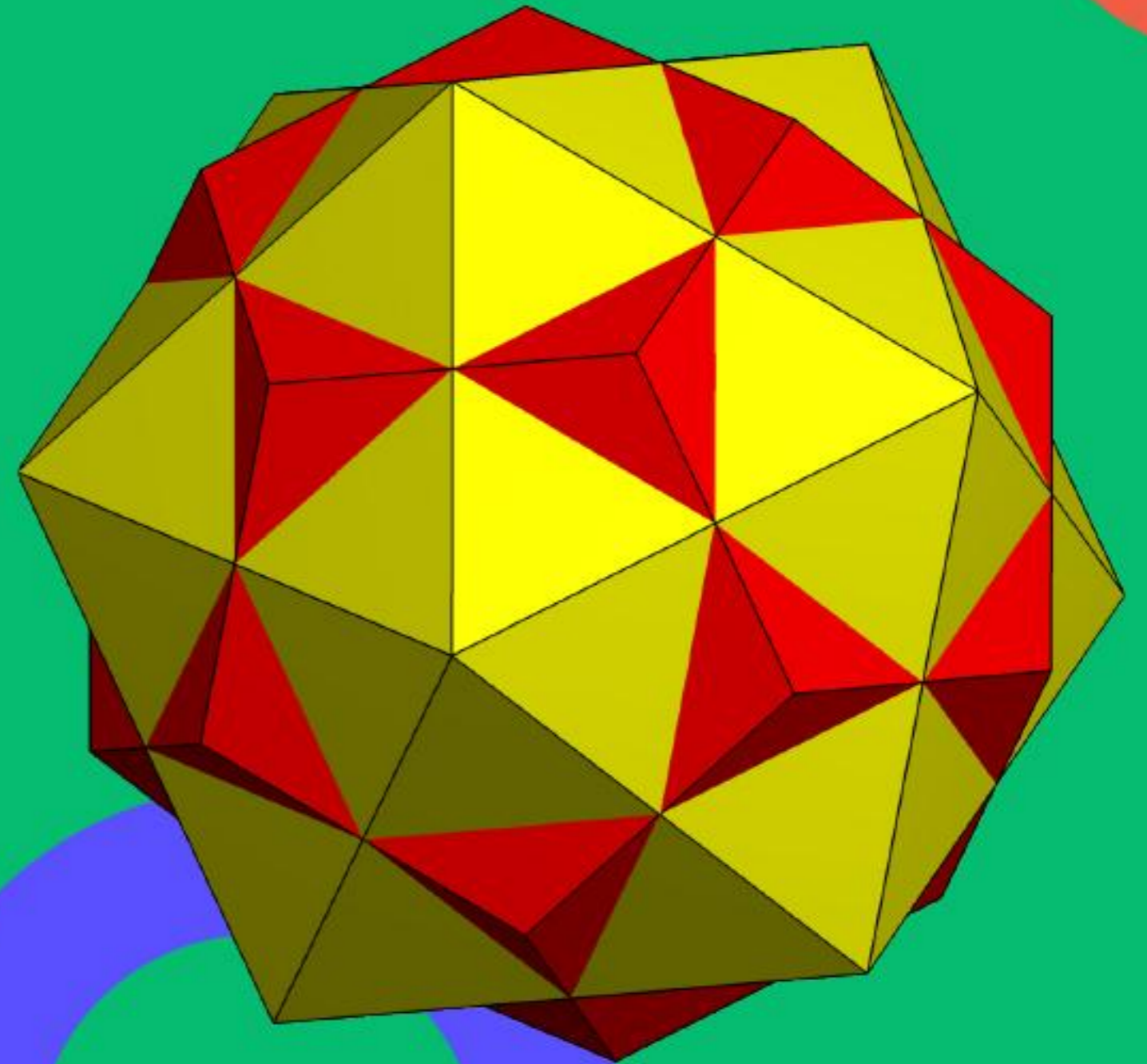
Багато століть найкращі педагоги шукають
цю чарівну ниточку – невловиму мотивацію,
- і вони не можуть її знайти.

А тут...

Дитина сама тягнеться до тієї чи іншої розгортки,
яка їй в цей момент «заходить».

Фішка в тому, що їй її
ніхто не нав'язує.

Вона сама робить
свій внутрішній вибір
на чому зупинити увагу,
виводячи себе
із депресивного стану.



А як би ви ще перемикали увагу дитини?

Ми написали лише одне слово
"Анти" – і вже цікаво!

Це і є критичне мислення, яке ми виховуємо у дітей.

Подивіться уважно на картинку!

Що означає Анти-травматичні кейси?

Це перемикання уваги з одних думок на інші.

Оскільки психотравма дитини
відображає спотворену
картину його світу,

Але невідомо, який фрагмент
цієї картини світу поранено,

Ми створюємо ланцюжок
захоплюючих знаннєвих проєкцій,

Які непомітно атакують і
витісняють травмуючу недугу.



**Критичне мислення,
яке завдяки цьому кейсу,
з'являється та розвивається у дитини,
витісняє почуття страху.**

Для кого призначені кейси?

**Цільова
аудиторія**

Діти (з проблемами)

Батьки (тривожні)

Вчителі (дбайливі)

Для якого віку?

**Кейси адаптовані до всіх трьох
шкільних вікових категорій**

Початкова школа

Середня школа

Старша школа

Кому кейс-уроки корисні

Категорія дітей	Приблизна кількість	Примітки
Діти з наслідками пережиття потенційно травмуючих подій	Таких приблизно до 90%	Кейси корисні для їх одужання, а також для досягнення психологічної та емоційної рівноваги
Діти з діагнозом PTSD	Таких приблизно до 10%	Їм необхідна допомога та лікування у професійних фахівців
Діти здорові, не травмовані	+	Кейси корисні їм для зміцнення здоров'я, ерудиції та розвитку емоційного інтелекту

Наш проект призначений в основному для дітей категорії 1 та 3.
Термін PTSD у проекті розглядається не як діагноз, а як синдром.

Тепер уважно дивимося на рядки, написані
внизу **великим червоним шрифтом:**

**Ця рекомендація підходить тільки
приблизно 90% дітей, з неважкими
формами ПТСР. Для серйозних випадків
звернення та консультація лікаря
обов'язкові.**



Чому саме зараз?

Тому що діти не можуть чекати.



Чому саме у нас?

Тому що у нас є результати, команда і розуміння ситуації, що застала батьків і дітей зненацька.

А у нас є гарне рішення.

Одні вважають, що психологічні травми самі пройдуть...

Інші – соромляться про таке говорити вголос.
Хоча вголос і не обов'язково.

**Просто потрібно пройти Кейс-курс
і ви побачите, як дитина оживе.**

Чарівні властивості кейс-уроків та курсів

Кейс-уроки націлені на освоєння не окремих шкільних предметів, а на їх взаємозв'язок, включаючи soft skills.

На Заході такі Кейс-Уроки ще називають «**Phenomenon-based learning**».

Це найпередовіше, що є у світі.



(Можуть бути й інші поєднання знань)

Саме завдяки цим взаємозв'язкам

включається асоціативне мислення,
і ці знання залишаються у свідомості
та душах дітей практично назавжди!
І це їм до вподоби!

Тепер ми можемо пояснити дітям,
звідки береться почуття страху,
і як його позбутися.



**А тепер привітаємо обидві
наші півкулі.**

«Коефіцієнт інтелекту» та «емоційний інтелект».

IQ

EQ

Нам же потрібно обидва їх включати у боротьбу
з панічними атаками та стресовими розладами.

Як же без них?



Доречі

Кейси дуже схожі на STEAM

(Science + Technology + Engineering + Art + Math)

Тому Кейси стали такими популярними.

Технологія проведення кейс-уроку (ПТСР)

1. Кожна дитина отримує доступ до електронної платформи.
Таким чином, ми охоплюємо одразу велику кількість дітей.
2. Дитина може проходити кейси разом із батьками, з учителями чи психологом.
Однак більшість дітей люблять це робити самостійно, коли їм ніхто не заважає.

Технологія проведення кейс-уроку (ПТСР)

3. У дитини з'являється багато нових друзів за інтересами, що сприяє її зціленню та емоційній соціалізації.
4. Це новий вид слайдо-відео-мульт-навчальних фільмів (з продовженнями, як у довгих серіалах), що дітям дуже подобається.

Не випадково, що вони насамкінець завжди запитують:

**А що далі?
Коли наступна серія?**

У чому переваги Онлайну?

- Масове охоплення та *відсутність* додаткових стресів у дитини.
- Діти навчаються у *спокійному* та відокремленому просторі.
- Десятки тисяч травмованих дітей вже отримали можливість використовувати інноваційну технологію кейс-уроків в онлайні.



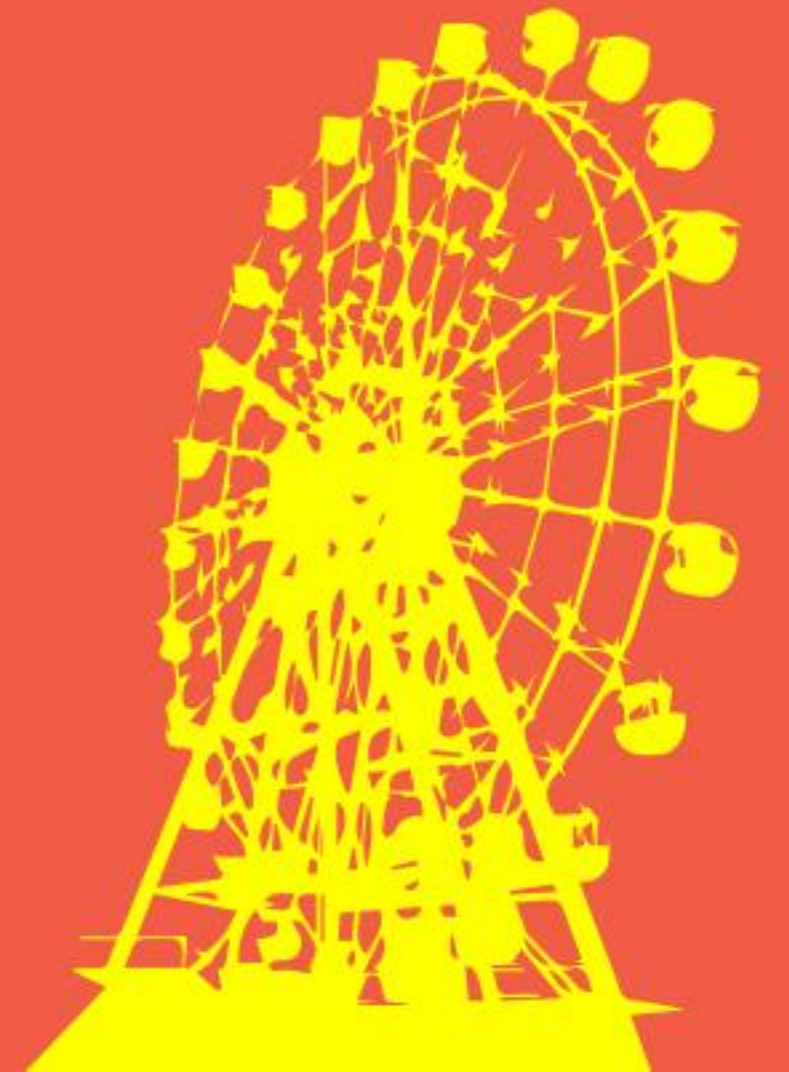
Усі потрібні знання в одному спокійному місці!

І це місце...

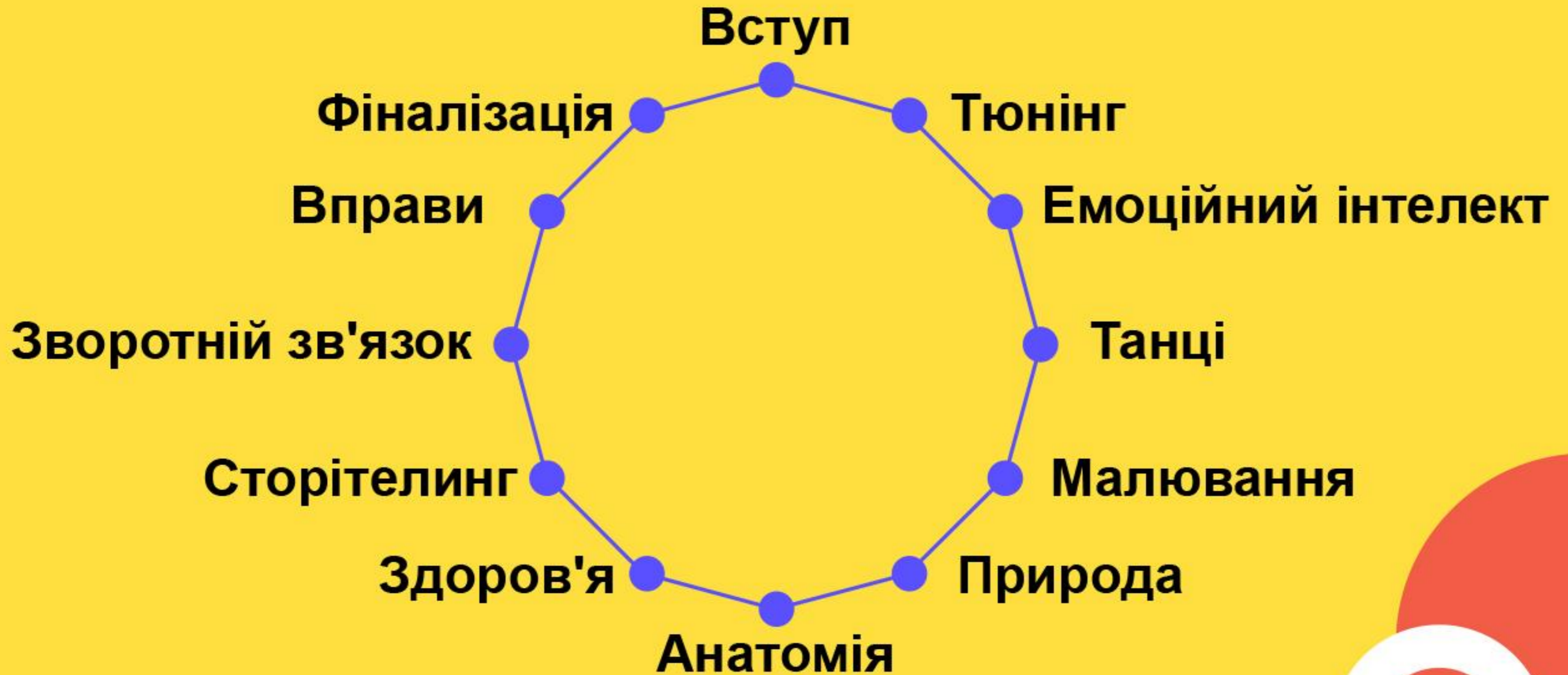
Колесо огляду

А ви вже зустрічалися з такими уроками, схожими на «*Колесо огляду?*»

І взагалі – любите кататися на Колесі огляду?



Каркас кейс-уроку



Тут дитина часто ставить питання самій собі:
**“А на якій темі мені захочеться зупинитися,
заглибитись і може навіть... закохатися в неї?”**

**Як би вигадливо не звучало це питання,
воно, напевно, залишиться в пам'яті у дитини.**

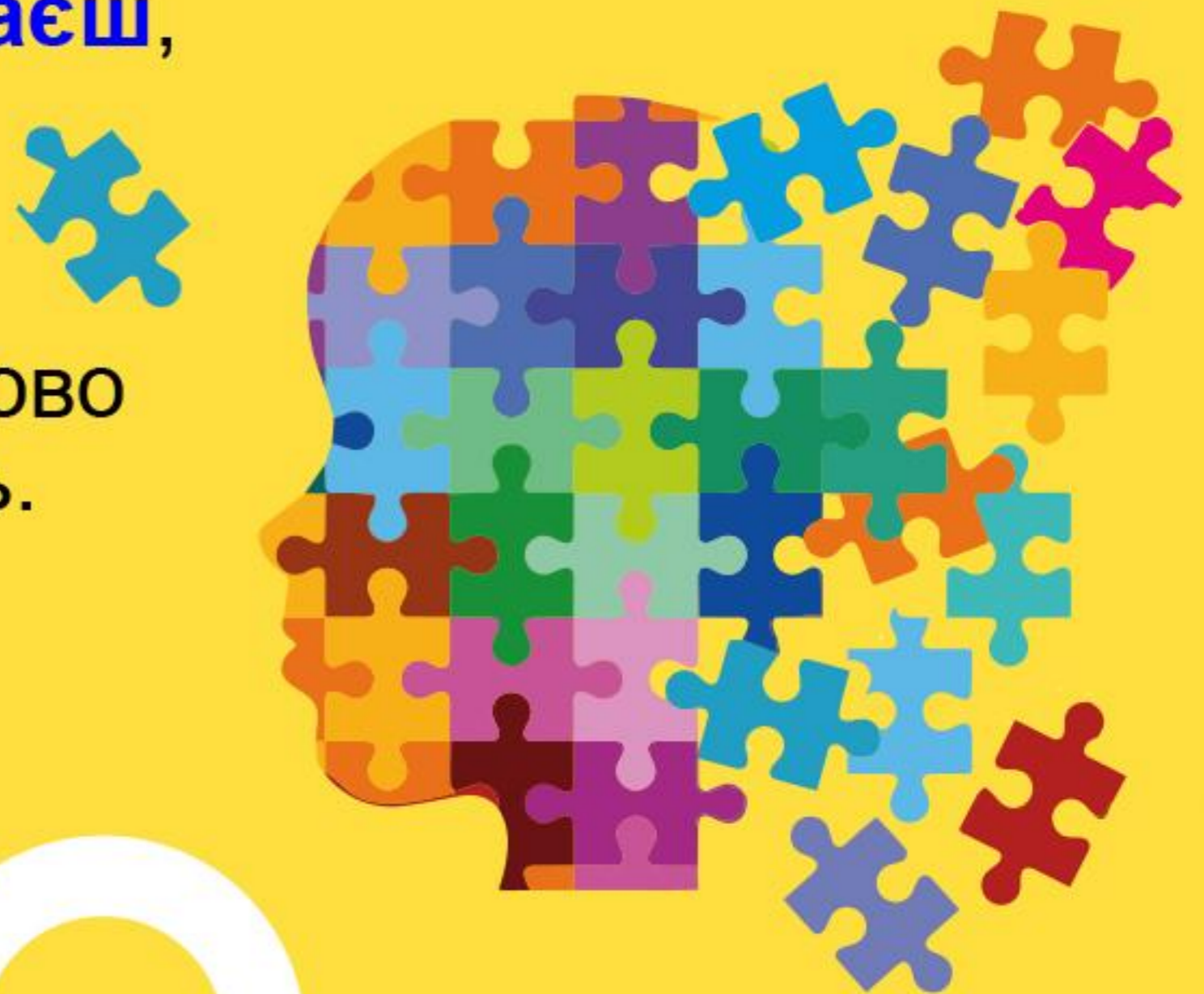
І вона думатиме над ним.

Навіщо потрібна така різноманітність предметів та розгорток у кейсі?

Тому що **заздалегідь ніколи не знаєш**, яка з проєкцій "зайде" тій чи іншій дитині.

Але, на щастя, якісь із них обов'язково занурять її в цю тему та зацікавлять.

Тим більше, що кейси влаштовані в ігровій формі та мають вигляд захоплюючого серіалу.



В освіті є щось містичне.

**Ніколи не знаєш,
яке слово вчителя може стати
справою життя, чи врятувати
саме це життя.**



Ви помітили, що наш кейс-урок обволікає дитину з усіх боків?

І що вона вже поринула у тему подолання страху, передчуваючи, що далі буде ще цікавіше.

**І головне –
з неї спадає напруга.**

3 фаза

**Колесо огляду.
Подивимося на страхи згори.**

Тюнінг емоційного інтелекту

Подолання почуття страху

Зразок

«Фрагмент
для молодшої школи»
(5-10 років)





Інтегровані кейс-уроки

Молодша школа


ГрандЕКСН^{online}

edufuture.biz/ua
info@edufuture.biz

ПОДОЛАННЯ “Почуття страху”

ANTI-FEAR CASE





Психологічним травмам
треба щось одразу протиставляти.

Ви б із чого почали?



З якої з цих 9 травм?

Хоча їх насправді – більше!

Що відчують діти з психологічними травмами

Недовіра	Боязнь гучних звуків	Провали в пам'яті
Занепокоєння	Безсоння	Жахи
Роздратування	Слабку концентрацію уваги	Спонтанні спогади

The background is a solid blue color. In the top-left corner, there is a large, semi-transparent blue circle. In the top-right corner, there is a white ring. The text is centered horizontally and positioned in the upper half of the image.

А ми починаємо зовсім з іншого!

Чому футболісти починають матч *з розминки*....,

співаки *з розспівки*....,

телефон *із налаштування*...,

машина *з тюнінгу*....,

Чому?

Тому що король та бог лікування – Тюнінг!

Коли, наприклад, збоїть телефон, зависає інтернет або не працює програма, то перше, що ви шукаєте, – це «Налаштування».

Так? Так!

І що ви робите?

ТЮНІНГ є скрізь:

- у Літака
- у Пташки, що чистить пір'їнки
- у Жіночої краси



Настрій
дитини
теж потребує
тюнінгу

І ми починаємо!

Тюнінг настрою



Там, на Колісі Огляду, на самій верхотурі –
аж дух захоплює!

І тут у кейсі – такі самі відчуття!

**Тільки подивіться
на праву колонку!**

Розгортки з предметів та явищ



Навички та компетенції



- ✓ самоконтроль
- ✓ самостійне та позитивне мислення
- ✓ емоційність
- ✓ стресостійкість

А я про страхи навіть чути не хочу... боюся!
А ви?



Дивимося

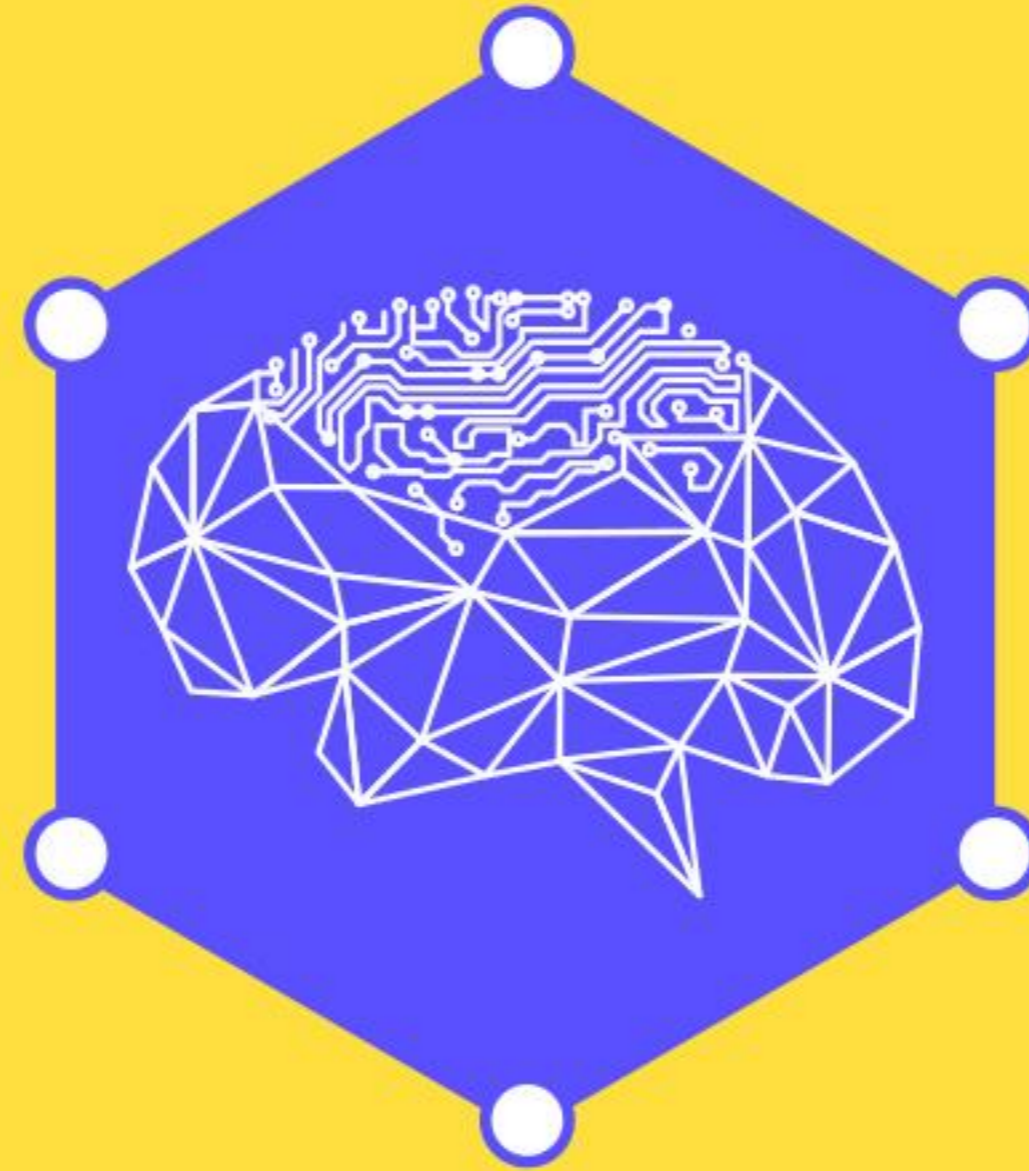
Слухаємо

Читаємо

Малюємо

Відчуваємо

Міцнімо



Попрацюємо зі звуком!

Попрацюємо зі звуком!
Доведеться покликати звукорежисера або стати ним на деякий час.
Різні почуття можна зобразити та відтворити звуками:



Радість — Ура!



Огида — «Фу — у!»



Злість — гарчати:
«Р-р-р!»



Подив — «Ух ти!»



Сум — «Ох!»



Страх — «А-а-а!»



Перемикаємо увагу!

Пограємо в ролі



А тепер поставимо страхи кожен на своє місце.

Не в тому сенсі, який з них важливіший за рангом...
А як страх... – покараний.

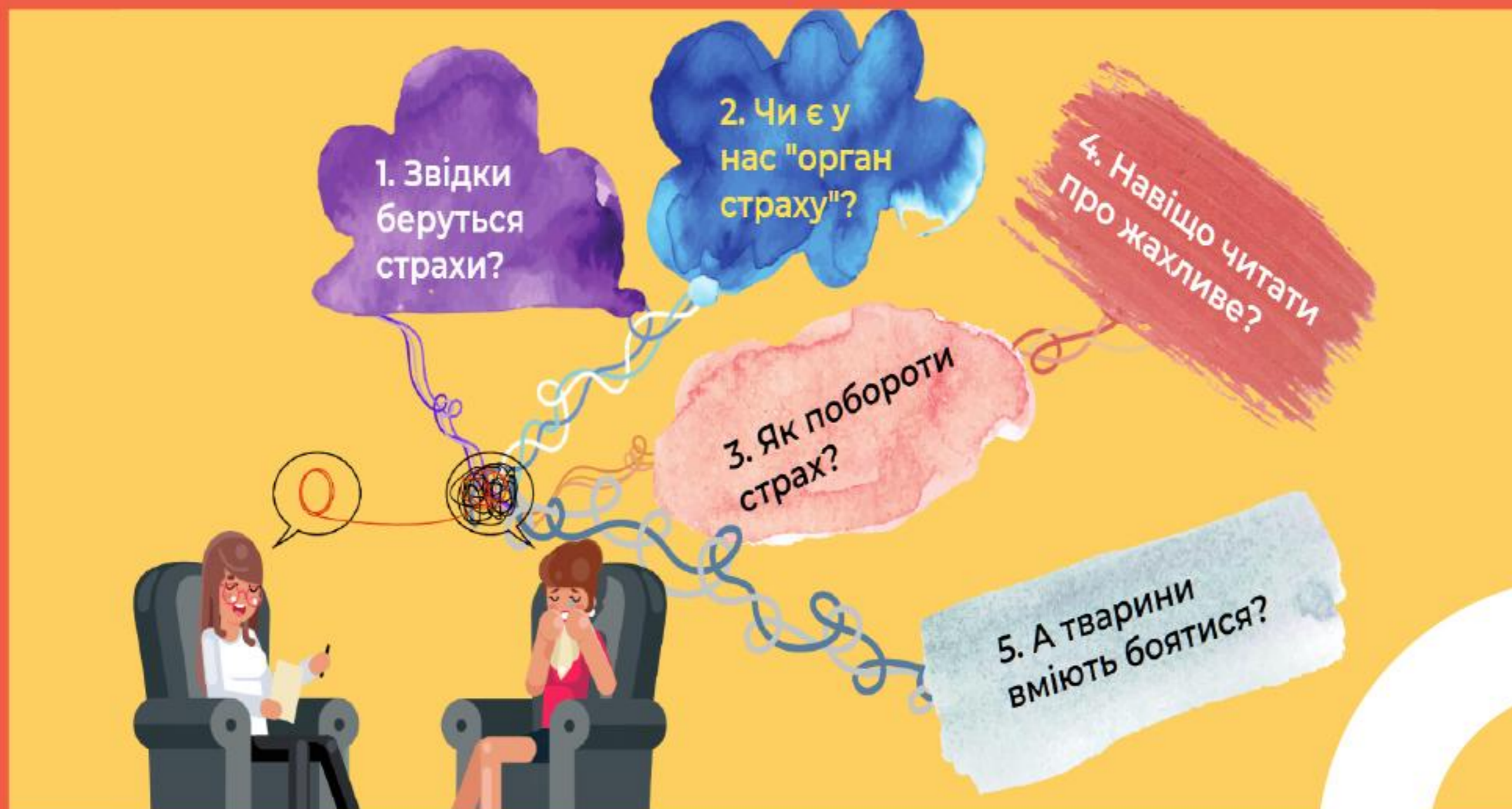
Знаєте, як раніше казали вчителі:

«Сідай. Два»... Або «Нехай завтра прийде мати!»...

Так само – і зі страхами.

Якщо страх погано поводитьься, то нехай стає в кут!

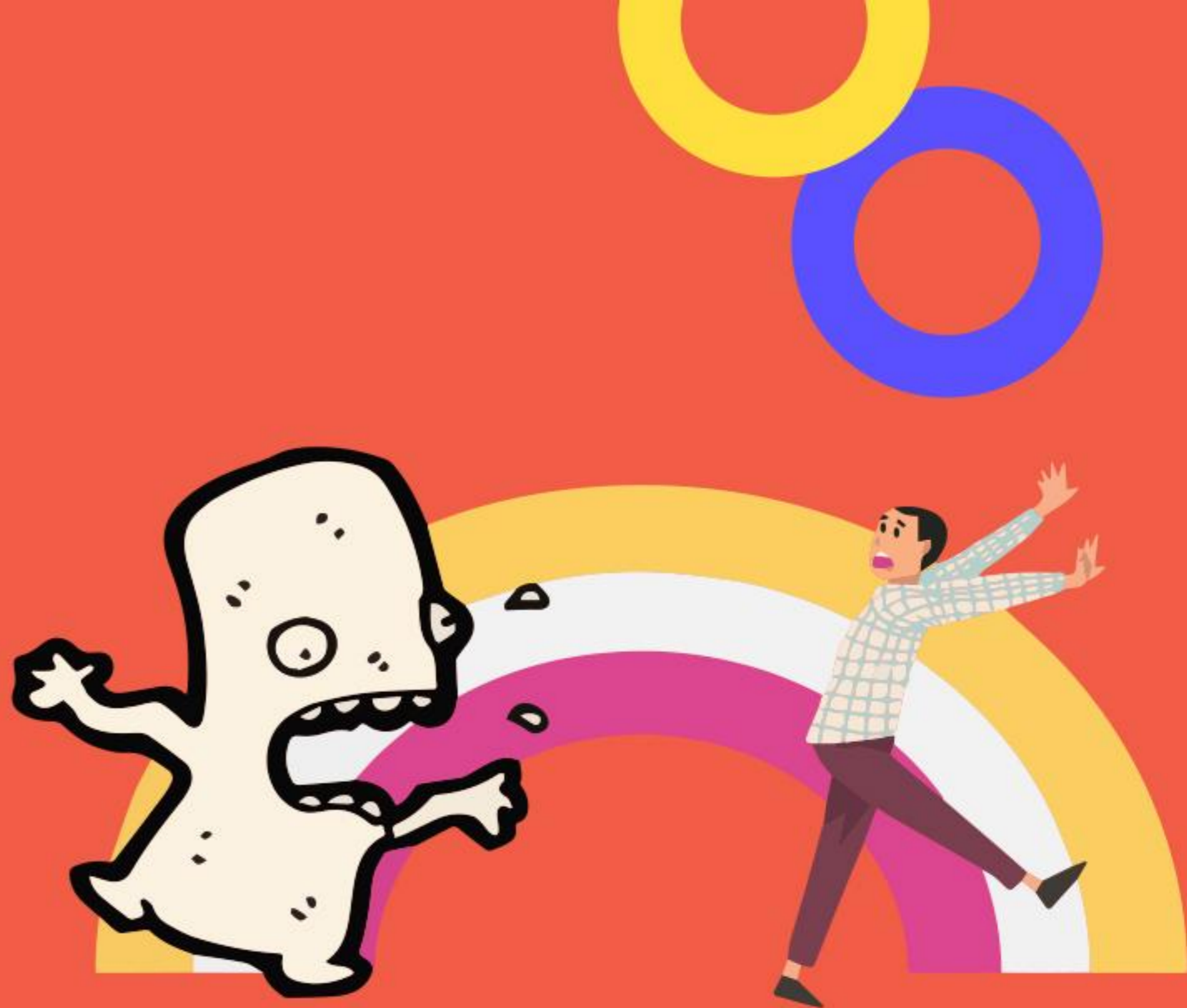
Розплутаймо клубок страхів?



Містки!

Неймовірно,
але виявляється,
що найбільше дітям
і дорослим подобаються
наші *містки!*

Вони ніколи такого не бачили,
щоби десь хтось описував
перехідні зв'язки між предметами
та явищами.



**Тому виникає мотивація та увага.
А це і є наша ціль!**

4 фаза

**Моделі поведінки
при страхах та панічних атаках.**

Із зони страху – у зону комфорту

Для виходу дитини з «травм» їй треба показувати всілякі Моделі поведінки, *як алгоритми*.

Ви колись бачили, як малюються алгоритми?

Як там стрілочками туди-сюди пов'язуються різні квадратики?

Ось ці перехідні містки між темами – найголовніше для запам'ятовування та засвоєння.

Пограємось у містки!



І пішла гра!

**Захоплююча. Тому що всім цікаво,
що там, за черговим місточком?**

І чим усе скінчиться?

А вам цікаво?



**Тим більше що страх є
і у тварин.**

Ви таке бачили?

Почуття страху у тварин



Переключаємо увагу на тварин!

**А про таку панічну
поведінку природи –**

розмірковували?

Страх у природних явищ

Вони, мабуть, самі чогось злякалися, судячи з їхньої реакції.

І тепер лякають інших.



Переключаємо увагу на Природу!

Тепер згадаємо,

Яка найпоширеніша фраза у дорослих,
котрі зіткнулися з якоюсь проблемою?

Пам'ятаєте?

Дорослі, подумавши кілька секунд над раптовою проблемою, і взявши себе в руки, кажуть:

Та.....

"Нічого страшного!"

Ну, що ж, якщо
“Нічого страшного”,
то і ми будемо вчитися
брати себе в руки.

**Іноді потрібно
просто взяти
себе в руки
та йти далі.**



Заглянемо страху просто у вічі! Ми ж його не боїмося!

А давайте заглянемо страху прямо в очі? Яке ж воно, «обличчя страху»?

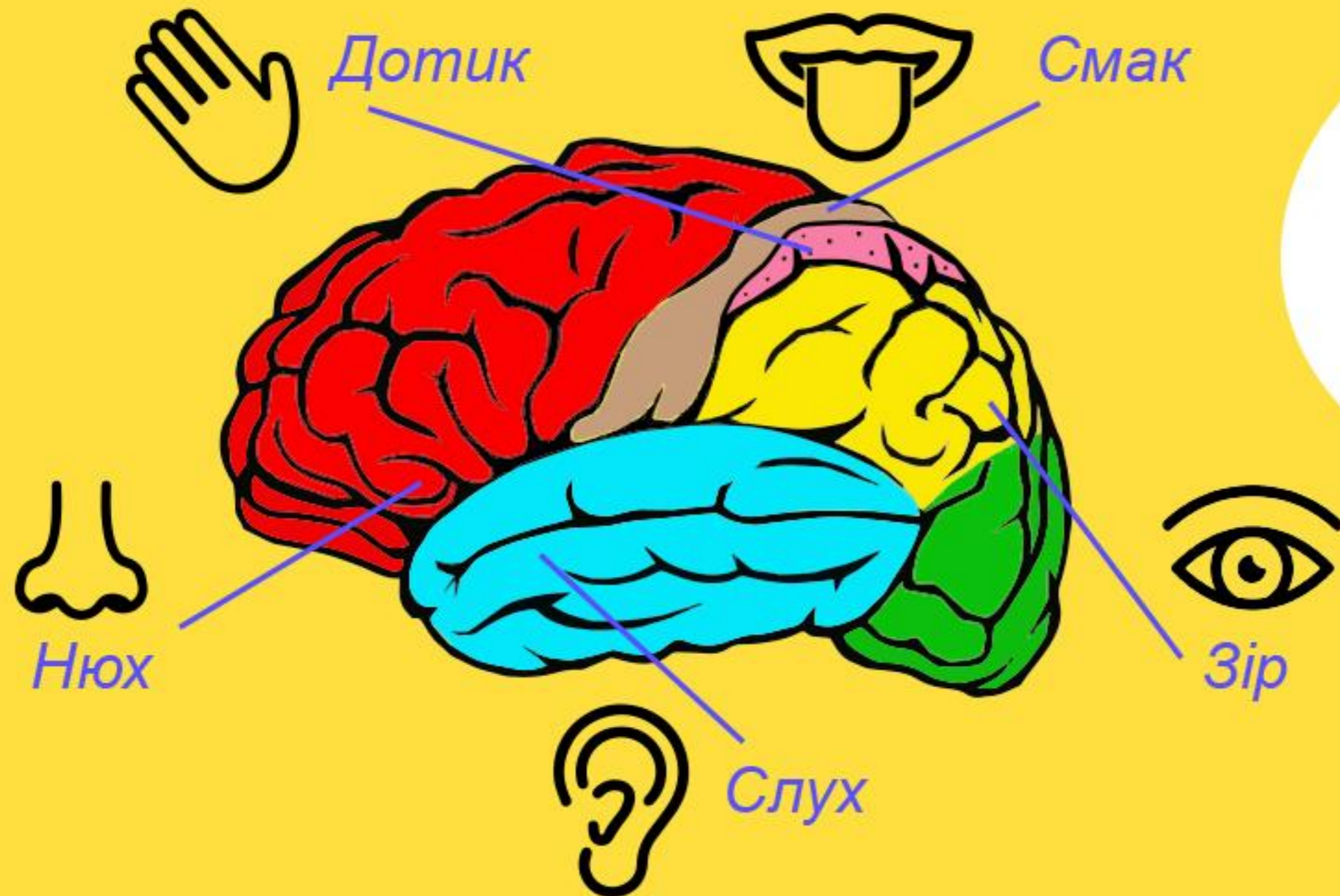
Адже важливо не лише розуміти, що ви самі боїтеся, але й вміти читати цю емоцію на обличчях інших людей!





**Якщо страхи виникають у ситуаціях,
небезпечних для життя та здоров'я,
то такі страхи до певної міри навіть корисні,
оскільки виконують охоронну функцію.**

Складніше, якщо дитина відчуває страх, наприклад, перед медичними маніпуляціями. Такий вид страху здатний завдати шкоди здоров'ю, перешкодити правильно встановити діагноз та провести лікувальні процедури.



**А як дізнатися
ТИПИ РЕАКЦІЇ
НА НЕБЕЗПЕКУ
І НАВЧИТИСЯ
КЕРУВАТИ НИМИ?**



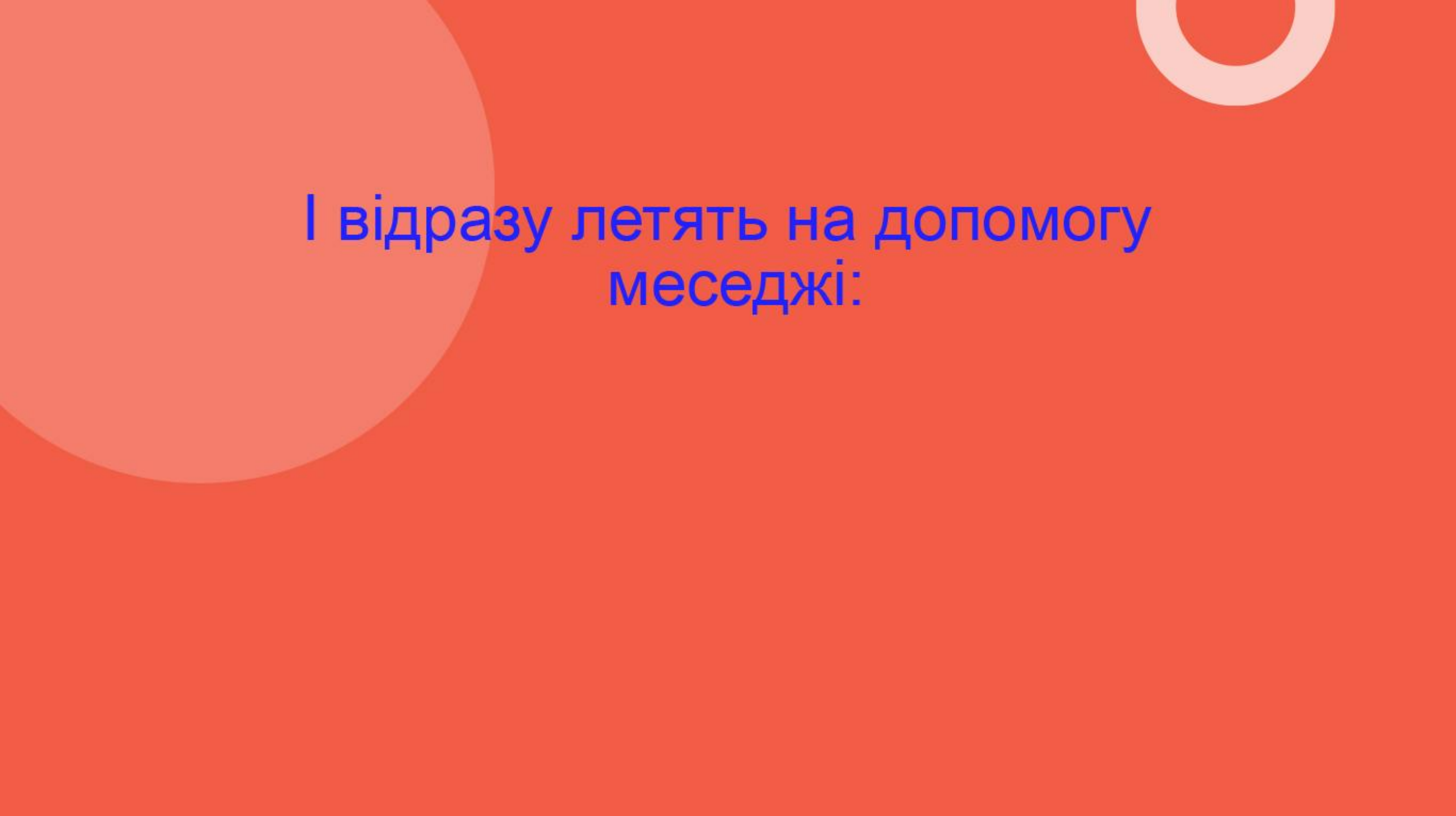
І тоді у дитини,
без учительських навчань
і батьківських повчань,
звідкись зсередики,

прокльовується питання:

Як відучити свій мозок боятися?



та фільтрувати страхи



І відразу летять на допомогу
меседжі:

Сильним дітям:

Вивчай шкоду,
яку може тобі
завдати страх.

Не випадково,
найбагатші
у світі компанії —
страхові.



Неміцним духом дітям:

Скажи страху,
що він
поганий друг.



Ще одна модель поведінки:

А давайте збирати лайфхаки –
як можна ці страхи долати,
чи заздалегідь їх запобігати?

Ось приклад:

Тю...
Це ж просто калюжа,
яку преба
перестрибнути.

Калюжа – це і є страх.



А чому це тільки дорослі стурбовані щирим питанням:

Як вийти із зони комфорту???

**І чому треба обов'язково
виходити з неї?**

Страх – це зона дискомфорту.

Дивно, що багато людей налаштовують на те, щоб виходити із зони комфорту.

Я ніколи не розумів цього мазохізму.

Навпаки, зону комфорту слід лише розширювати та радіти їй.

Навіщо плодити додаткові страждання та розлади?

Як перейти із зони Страху до зони Комфорту?

Спочатку все було добре. Потім дитина раптово потрапляє до Зони страхів. І вирішує позбавитися одного зі своїх страхів. *Зробила!* І опинилась у Добрій зоні. Тут було набагато краще. Потім вона позбулась ще пари страхів, і опинилась в Зоні Комфорту.

*Все було
добре*

*Раптом
потрапила
у зону страхів*

*Далі –
Добра зона*

*І нарешті –
Зона комфорту*

Тепер звідси й виходити не хочеться!

А якщо не виходить?

Тоді – у бій!

І тут у бій вступає резервна армія.

5 властивостей емоційного інтелекту

- *Усвідомлення своїх почуттів та характеру*
- *Адекватний прояв почуттів*
- *Бажання спілкуватися*
- *Прагнення допомагати комусь*
- *Засвоєння та тренування моделей впевненої поведінки*





**А ви намагалися
перетанцювати страх?**

Танці, рухи тіла та імпровізація



Танці проти страху



Мраур-р-р! Як же круто
було! Я зараз як станцюю!
Камера! Світло! Мотор!
“Зніми цю мить!
У ній ми такі класні!...”

А ви придумайте
спеціальний танець
“проти страху”. Розтопчіть
страх, заметіть його ніжкою,
заплескайте його ручкою!
Відрепетируйте
та “перетанцюйте” страх!



Я завжди мріяв запровадити у шкільну програму:
«Мова тіла».

Щоб по рухам рук, ніг, очей, губ... розуміти стани та наміри співрозмовника.

А також знати про себе, як ти розмовляєш своїми частинами тіла і як тебе бачать збоку.

**Варто лише подивитися на себе у записі відеокамери,
і за кілька днів – ти вже інша людина.**

Поговоримо руками



Як це було круто!
Чи знаєш ти, що люди, які танцями
розмовляють?
Як ти можеш показати "ТАК"?
Можеш показати "НІ"?
А що ще ти можеш показати рухами?



Лікувально-креативне малювання





Ось де роздолля всяким каракулям!

Дітям кажуть – малюйте, що хочете,
від страшних очей... до завмирання перед
виступом на сцені.

**А там уже дешифрувальники
миттєво розпізнають ваші каракулі.**

І не просто дешифрувальники.

А знавці нейрографіки.

Нейрографіка



Об'єднаймо
ці чудові лінії перетинками
та розфарбуймо проміжки!
Навіть назва для цього є
- нейрографіка!

ОГО! А що це? Олівці? Кольорові?
Маркери? Фарби? Фломастери?
А що буде, якщо малювати всіма одразу?
Ану, візьміть в жмуток стільки,
скільки поміститься у крилах (долонях)!
Гайда калякати!





**І тоді перед вами постає
головне питання!**

Що ти тут бачиш?



**Не хвилюйтесь,
я тут теж нічого не бачу.**

А от

**«психологи-художники-дешифрувальники»
розпізнають ці каракулі миттєво.**

А це – теж, щоб ніхто не здогадався –
що тут написано.

Ї Ў В Г Г' Д Е Є Ж З И І Ї Й К Л М

Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ю Я

**Так це ж знаменитий детективний роман
Конан Дойля про Шерлока Холмса!**

Хтось із вас читав цей шедевр?

**До речі кажучи, чи хто хоче вигадати
свій секретний шифр літер
і переписуватися з друзями шифруванням?**

«Панчхони нонбйку»



Армыр Кориан Доён

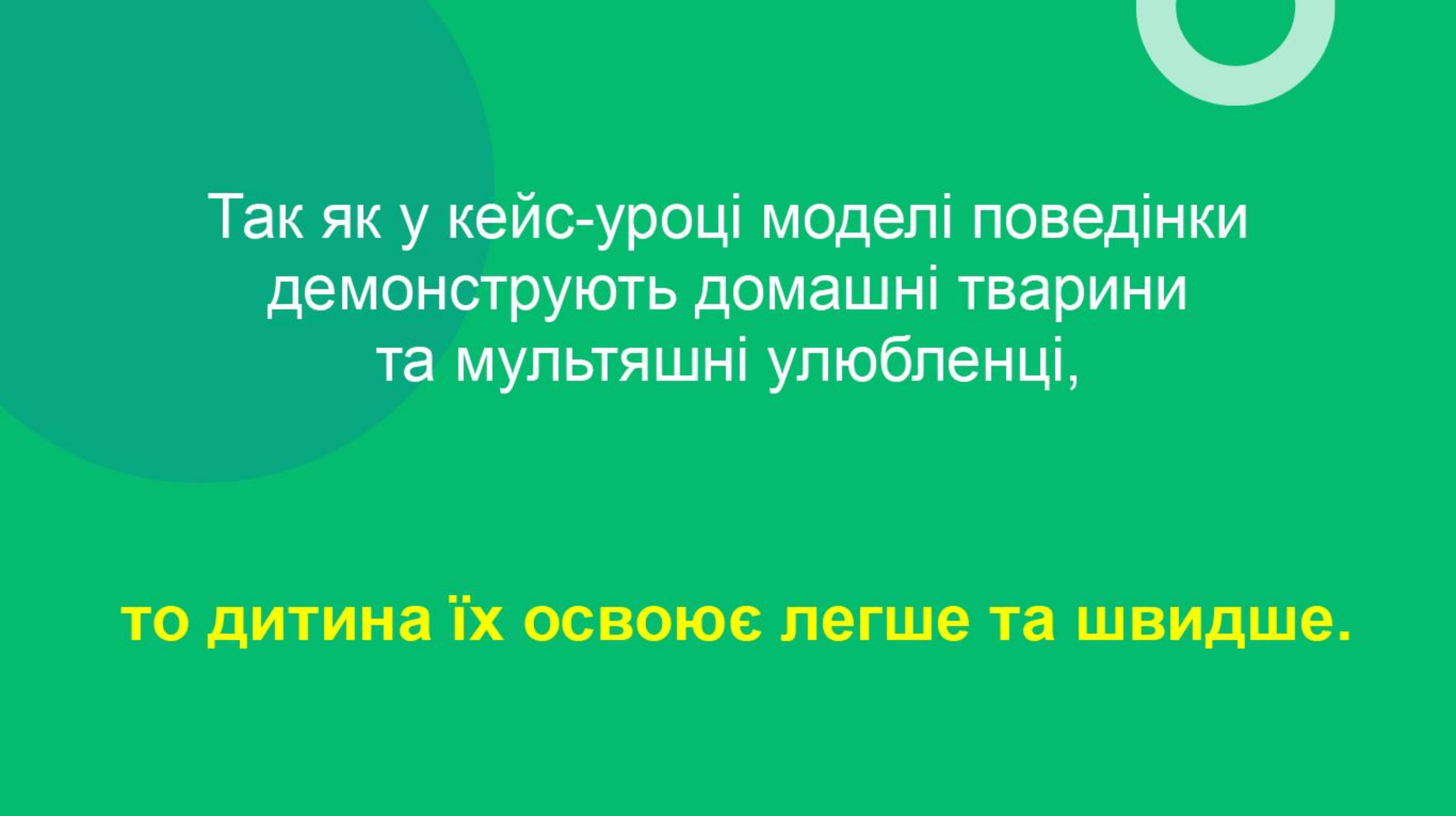


А зараз на вас чекає
наш детективний секрет!

Адже можна зашифрувати літери
та придумати свій особистий алфавіт

та писати листи один одному.

Хочете спробувати?



Так як у кейс-уроці моделі поведінки
демонструють домашні тварини
та мультяшні улюбленці,

то дитина їх освоює легше та швидше.

У тебе можуть "включитися" три типи природних реакцій на небезпечну ситуацію:



Замри!



Бий!




Біжи!




**А тепер пройдемося
з різних страхів.**


Якщо боюся гучних звуків!



Про що
каже
мені
мій страх?




Від чого
мене цей
страх
застерігає?



Що я можу
з цим жахом
зробити?
А я ще можу
підготуватися!



Як
я можу
підготуватися?



Після цього ти все одно
боїшся чи просто неприємно?
А може, ти вже зовсім
позбувся цього страху?..
Рухаємось далі!



**І коли таких моделей та формул
набирається штук десять, то:**

То ними можна жонглювати.

... Ага! Ти мене налякав? А я втік...

... Завмер

... Не звернув уваги

...

**А мої друзі по кейсу – совеня, котик і мишеня
легко долають ці страхи.**

І чого ми досягли, Стефанія?

О! Дуже корисні для акторів навички:

- ✓ навчилися розпізнавати страх, образу, смуток та тривогу
- ✓ навчилися з'ясувати, чого саме ми боїмося
- ✓ вміємо перетворювати «страшні» страхи на «не страшні» чи смішні
- ✓ знаємо, що страх може виявитися корисним
- ✓ навчилися «відпускати в небо» тяжкості та напруження нервів



Може,
вже до зйомок
приступимо?

Звісно!
**Нам же страх вже
не страшний!**



**Якщо формул не вистачає,
то із засідки з'являється
ще одне військо:**

Стоп-кран “страху”

Стоп-кран
застосовується
для екстреної
зупинки поїздів.

Стоп-Страх
застосовується для
екстреної зупинки
почуття страху,
що раптово наринув.



Формула №4:
Вчасно натискай Стоп-страх.

**Лише кілька вправ – і ти ГОТОВИЙ
до небезпеки на 80%.**

Головне!

Тепер дитина озброєна на всі випадки життя, і навіть може інструктувати та навчати інших дітей.

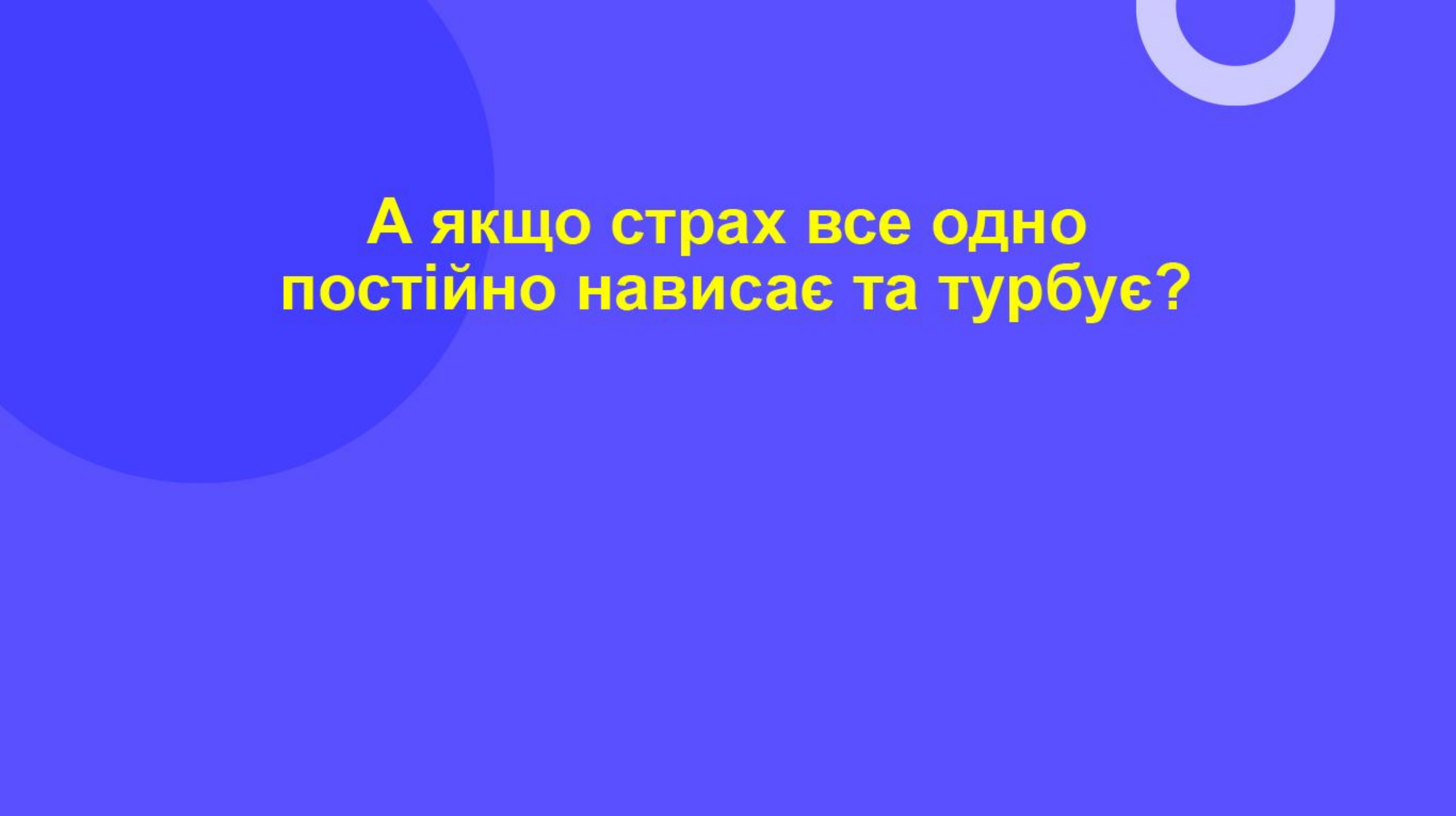
Що вона часто й із задоволенням робить!

Так виникає емпатія, взаємодопомога та підвищена самооцінка.

І мимовільний вигук:
Хочу ще Кейс!



Озброєний – значить захищений!



**А якщо страх все одно
постійно навісає та турбує?**

**Тоді необхідно
підключити весь світ!**

**Ютуб, Тік-Ток, Facebook, Telegram,
Блоги та Сторителінги.**

Блогінг та Сторітелінг



Сторітелінг

(Коротко та повчально)

Якось будівельники прокладали дорогу серед високих гір, щоб люди з гірських сіл могли спускатися на рівнину.

Але їм сильно заважала величезна скеля, що нависала над стежкою і наводила на всіх моторошний страх.

І їх запитали: *що ж ви робитимете?*

– *Ця скеля небезпечна для життя людей.
Тому ми зітремо її в порошок!*

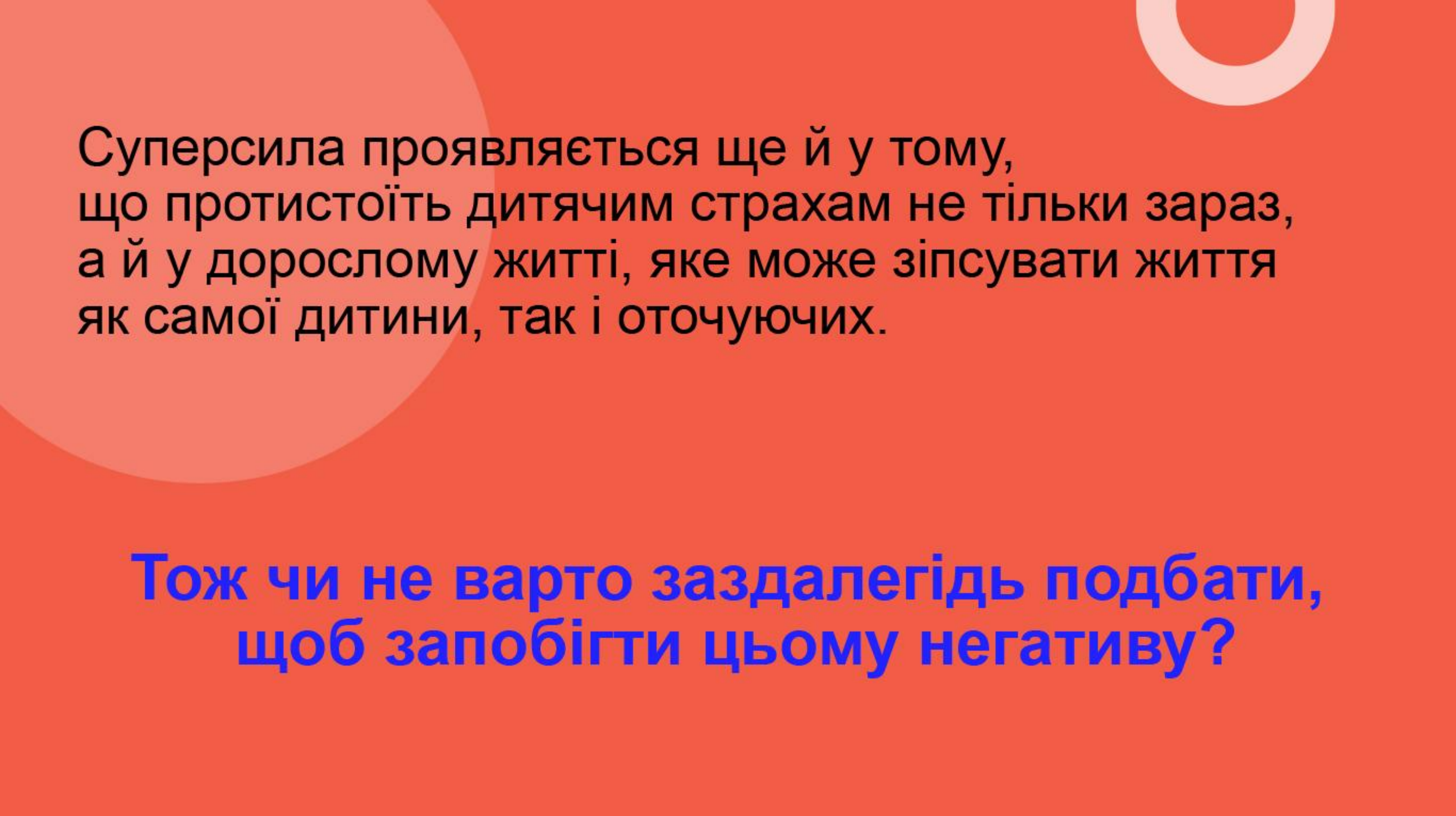


Звідси ваша формула №5:
Зітрі свої страхи на порошок!

Стер свій страх – і відчув суперсилу.

Ось так непомітно в світі до Супермена і Супермоди
додалася ***Суперсила***.

У чому вона?



Суперсила проявляється ще й у тому, що протистоїть дитячим страхам не тільки зараз, а й у дорослому житті, яке може зіпсувати життя як самої дитини, так і оточуючих.

Тож чи не варто заздалегідь подбати, щоб запобігти цьому негативу?

Суперсила нашого проекту полягає в його повній відповідності з очікуваннями дітей та їх батьків

Інформація стисла	Доставка швидка	Охоплення величезне
Формат сучасний	Контент ексклюзивний	Ідея унікальна та запатентована в США
Проект своєчасний	Досвід застосування значний	Ефект прискорений

Порятунок дітей очевидний

Це – Super Power!

Навіщо нам знадобилася суперсила?

Тому, що психологічно травмованих дітей вже мільйони.

Але ми з вами не злякались!

І знайшли безболісний спосіб запобігання і подолання Почуття Страху.

А на початку – так боялися,
що не вийде!



Суспільна користь проєкту

Враження дитинства, особливо насильницькі, переносяться дитиною у доросле життя.

Через це потім – помста суспільству, «стрілянина» в школах, побутові жорстокості тощо.

Наші ж кейс-уроки сприяють запобіганню агресивності людей у дорослому житті.

**Незважаючи на всі жахи війни,
ми робимо суспільство
безпечнішим і здоровішим.**



Але це ще не все.

Масштабування полетіло вище!

І тепер уже деякі країни та багато шкіл вводять
нову програму

«Мистецтво жити та вміння виживати».

Або **«Життєві лайфхакі».**

**А тепер трохи
секретної інформації.**

Стартовий кейс вже підбадьорив
тисячі дітей.

Тому Анти-Травматичним
психологічним кейсам час
бути включеними
до шкільного життя
та навчальної програми.

ВЖЕ ПОВИННО БУТИ!

У шкільну програму вже входить вивчення:

- Правил дорожнього руху
- Правил пожежної безпеки
- Правил безпечного сексу

Тепер вкрай потрібна ще одна життєва дисципліна:

«Профілактика та подолання посттравматичних стресових розладів»

Школярам необхідно знати, як керувати своїм емоційним станом і життєвими навичками.

Ми не можемо допустити ситуації, коли половина підростаючого покоління буде рости з психічними травмами.



murder shock
violence
traumatic
memories avoidance individuals disasters
stress flashbacks assault
trauma hyperarousal re-experiencing fear
behavior angry re-experiencing death
sleep outbursts PTSD mental
dreams Post-traumatic events
disturbance coping
treatment injury
horror cognition distress
disorder irritable
accidents

Масштабування

1.

Масштабування наших кейс-уроків вже затребуване в багатьох сім'ях, школах та країнах через війну, ковід, булінг та насильство.



Масштабування

2.

У багатьох країнах почали запроваджувати «Уроки життя». А контенту нема. Наші кейс-уроки стають для них базою створення контенту «Уроків життя».



Це найкращий на сьогодні **україновний контент** інтегрованих знань для школярів.

Масштабування

3.

Інтегровані уроки побудовані таким чином, що їх можна використовувати і для роботи зі «звичайними» дітьми щодо розвитку їхнього емоційного інтелекту.



Корисні формули та лайфхаки

Формула №1: «3 в 1»

"Оздоровлення + Освіта + Соціалізація"

Формула №2

Міняй дві негативні думки на одну позитивну

Формула №3

Скажи страху, що він не твій друг!


Формула №4

Вчасно натискай на «Стоп-Страх»

Формула №5

Зітрі свої страхи на порошок!





А яка думка про це у психологів,
батьків, вчителів, лікарів та дітей?

Цікаво послухати!

Думка

Психологів:

Кейс-уроки для одужання дітей з PTSD – це феноменальний спосіб швидкого повернення їх "до життя".

7W EduFuture STEAM

PREMIUM КЕЙС-УРОКИ

Старша школа

ГрандЕксперт

edufuture.biz/ua
info@edufuture.biz

Кейс-урок
"Почуття страху"

Why
What
Who
When
Where
Win
World



Думка

Батьків:

Якщо стоїш перед вибором:

- а) лікувати медикаментами...
- б) стояти в багатомісячній черзі до психотерапевта...
- в) або відновлювати здоров'я, що похитнулося у дитини, у себе вдома з цими чудовими кейсами...

Тож, звичайно, ми обрали третій варіант.

**І дуже задоволені
досягнутим результатом.**



Думка вчителів

Кейс-урок тут подається як художньо-навчальний сторітелінг. Це сьогодні у світі визнано найефективнішим способом навчання, зокрема, при подоланні посттравматичних стресових розладів у дітей.

Тому що включаються відразу всі види мислення:

- критичне
- креативне
- позитивне
- логічне
- та асоціативне

А також активується спектр корисних емоцій та почуттів.



Думка лікарів

Чи добре, що кейс такий довгий?

Так! Тому що інформація та емоції мають «проваритися довго на маленькому вогні».

Навіть курс пігулок дають на півроку-рік.
А не разово, щобивилікуватися за один день.

Для ментального відновлення необхідно поступове проникнення в тему.



Тоді ефект виходить закріплюючий, безболісний, органічний та відновлювальний.

Думка

Дітей:

Це так
прикольно!!!



ОТЖЕ!

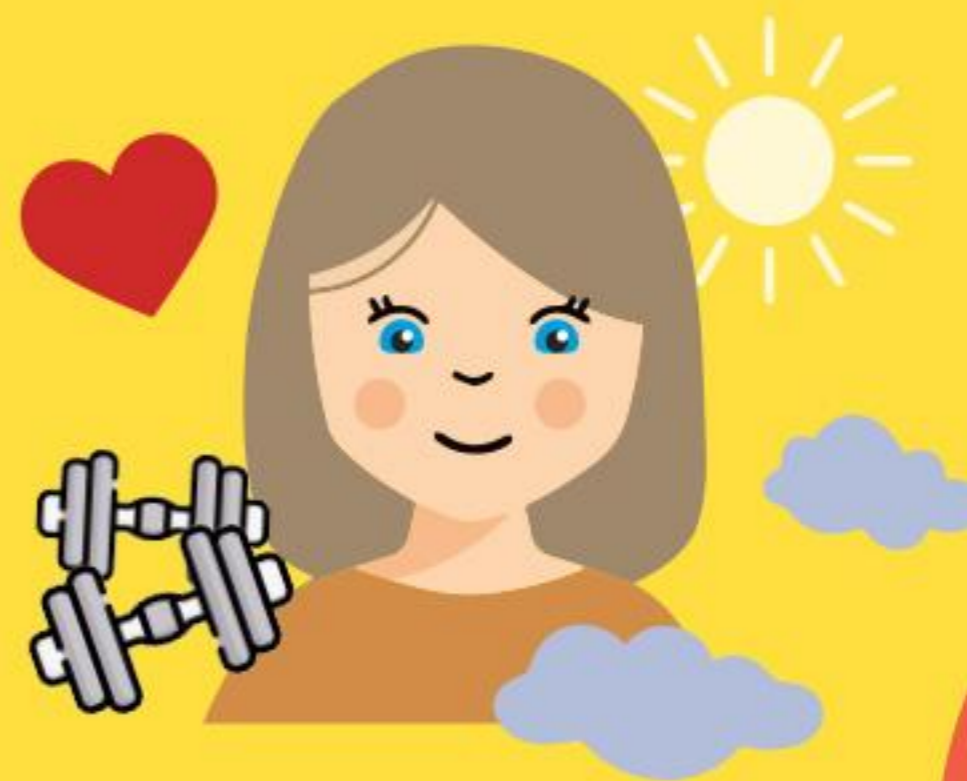
5 в 1

Швидко – Масово – Одночасно – Зручно – Доступно

Здорові діти – щасливі батьки!



Було



Стало

Стартовий кейс-урок «*Подолання Почуття Страху*» викликав захоплення у дітей та батьків.

Запитують, коли будуть наступні серії та аналогічні кейси?

Відповідь проста. Як кажуть у Одесі:
“їх є у нас.”

**А тепер йдемо
отримувати задоволення.**

Початкова школа (5-10 років)

Кейс-уроки на психологічні теми:

«Чи варто боятися павуків?»

«Чи варто ставати злюкою»

«Як сердитися правильно»

«Чи варто бути неслухом»

«Як ябеда, рева та скнара друзів шукали»

Підписатись!

Середня школа (10-15 років)

Кейс-уроки на психологічні теми:

«Ніхто мені сьогодні не зіпсує настрій»

«Почуття сорому»

«Сміх крізь сльози»

«Формула жадібності»

«Френди в мережі та житті»

Підписатись!

Старша школа (15-18 років)

*Кейс-уроки
на психологічні теми:*

«Почуття страху»

«Чи всі можуть бути лідерами?»»

“Наскрізні” 5-11 класи

«Антибуллінг»

«Формула щастя»

Підписатись!

Ну, і де ж з кейсів навчаються?

Давайте подивимося на карту.

Географія застосування кейс-уроків:

Всього створено понад 500 кейсів для всіх вікових груп дітей, і на всі теми навчальної та позашкільної програми різними мовами: *українською, англійською, польською, іспанською, французькою, арабською, ідиш, та ін.*

Понад 10 років вони широко використовуються у сотнях українських шкіл та за кордоном.



Наші інтегровані кейс-уроки запатентовані в Бюро патентів Бібліотеки Конгреса США.

Ще більше насолоди – тут.

Корисні посилання на сайти:

Сайт інтегрованих кейс-уроків, англomовна версія:

<https://www.edufuture.biz/en/>

Україномовна версія:

<https://www.edufuture.biz/ua/>

Анонс кейсів:

Володимир Співаковський розповідає про “Case Lessons”.

Відео, 4 хвилини (*вставити в браузер*).

<https://youtu.be/v4Wyy97i8RQ>

QR-код



Чому до кейс-уроків така увага?

Тому що дітям це подобається.

Тому що це нове, і ні в кого такого немає.

І тому, як одна мама сказала, що чим пігулки цілий рік пити, краще кейси вивчати весь цей час!

**До того ж тут все в “одному флаконі”:
і здоров’я, і розум, і спілкування з друзями.**



ПРО НАС

КЕЙСИ

ПТСР

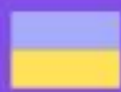
ГАРНА ДИТИНА

КНИГИ

ВАРТІСТЬ

ОНЛАЙН-ШКОЛА

КОНТАКТИ



Кейс-уроки ПТСР

Подолання посттравматичних розладів у дітей,
які постраждали від війни, ковіда, булінгу та насильства.

Ілюстрований
альбом
презентація

Кейс-урок
Почуття страху

Вебінари

<https://edufuture.biz/ua/ptsr.html>

Невідкладний проєкт ПТСР

ЕКСТРЕНЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ ОЗДОРОВЛЕННЯ ДІТЕЙ

з метою подолання
посттравматичних розладів
через війну, covid-19, булінг
або насильство.

Спеціальні кейс-уроки для дітей

Міжнародний проєкт 2023



<https://www.edufuture.biz/ua/>

Міжнародна освітня корпорація
Grand-Expo

Благодійний Фонд
Освіта Майбутнього

Розробка інтегрованих кейс-уроків
Впровадження кейс-уроків

500 кейс-уроків:

- для всіх шкільних вікових груп
- на всі теми шкільної та позашкільної програми
- різними мовами

ISBN 978-966-2552-08-9



spiv.vladimir@gmail.com

<https://edufuture.biz/ua>

Володимир Співаковський

- Дослідник, письменник, футуролог, підприємець, едьюкейтор, громадський діяч
- Президент Освітніх корпорацій «EDU Future» та «Grand»
- Автор бестселерів «Освітній вибух» та «Атлас ідеальної системи освіти»
- Автор серії унікальних «кейс-уроки» для школярів (поширюється по всьому світу)
- Реалізував понад 50 бізнес-проектів, має 57 патентів, кандидат економічних наук
- Президент всеукраїнського конкурсу «Бренд року Україна»
- Засновник сучасних приватних шкіл (офлайн та онлайн)
- Фіналіст американського конкурсу «Laurene Jobs Prize» XQ по створенню сучасної системи освіти
- Експерт освітнього конкурсу «Yidan Prize» (Гонконг, Tencent)
- Амбасадор фінської системи освіти (HundrED)
- Об'їздив 108 країн
- Дворазовий рекордсмен Книги рекордів Гіннеса
- 72 000 підписників у Facebook

7w.spivakovsky.com

spiv.vladimir@gmail.com



Дякуємо за інтерес до теми PTSD у дітей.

Підписуйтесь на "Анти-Травматичні кейси".

Разом ми все подолаємо!

