

# СЕМІНАР-ПРАКТИКУМ

**«Психологічна допомога педагогам  
під час воєнних дій»**

1. Врегулювання поведінки в стані тривожності.
2. Техніки подолання негативних станів.
3. Рефлексія.



**Підготувала вихователь-методист**

**Ольга КОВАЛЕНКО**

*17 жовтня 2023 року*

«Пережити війну» — це те, що нам ще треба буде зробити. А ось те, що з нами відбувається зараз — «життя у війні». Як цьому дати раду — справді велике питання. То як нам продовжувати нормально функціонувати, якщо накриває відчуття, що опускаються руки?

Ви відчуваєте, як у вас усередині накопичилася втома — і в кожного різні причини. Хтось відчуває безсилля, бо не може ні на що вплинути, навіть якщо віддає багато енергії й праці на добрі справи. Ніхто нас не навчав, як поводитись в таких ситуаціях, багато хто зараз емоційно виснажений і розгублений.

Що важливо пам'ятати: психіка має дуже великий потенціал самовідновлення і запас міцності. Навіть зважаючи на те, в якій ситуації ми опинилися. Кожен із нас ставить собі запитання: «Чи залишусь я нормальною людиною після всього?» Відповідь і для мене, і для вас — ствердна. Так, залишимося. Це питання глибоко досліджували ізраїльські психіатри й психологи. Маємо два варіанти:

1. Допомогти собі відновитись, дбаючи про психічне здоров'я щодня.
2. Загнати себе в кут, розкачувати психіку безжально і так, що доведеться її відновлювати з допомогою спеціалістів і медикаментів.

### ***Що допоможе зберегти психіку під час війни?***

#### **Маленькі справи й прості завдання**

Це те найголовніше, що ми можемо зробити і в підвалі, і в бомбосховищі, і в місті, що в облозі, і за кордоном. Річ у тім, що життя наше розвалилось, і мозок звідусіль отримує сигнал SOS: «На мене скрізь чатує небезпека», «Я не знаю, чи вціліють мої близькі», «Тут все не так, як було в мене вдома/у моїй країні». Коли ми отримуємо таких сигналів через край — психіка потроху ламається, організм дає збій. Травма практично неминуча.

І саме тому необхідно робити ЗВИЧНІ справи й дії за будь-якої нагоди. Так у мозок надсилатиметься сигнал: «Все добре, наскільки це зараз можливо. Ми в безпеці».

Що може бути вашими щоденними опорними рутинами?

- Вигул домашнього улюбленця.
- Вихід на каву в кафе, яке досі працює поруч із домом.
- Готування смачних обідів.

Раджу фіксувати все, що ви робите протягом дня: «Ось я прокинулась і поснідала, нагодувала дитину. Сфотографувала пиріжки й виклала швидкий рецепт у сторіз». Психіка буде вам вдячна — така фіксація для неї — це як знак: «Я справляюсь з усіма труднощами».

#### **Ревізія ресурсу**

«На скільки в мене вистачить грошей?» — нормально ставити собі це питання. Далеко не в усіх, хто виїхав з України чи втратив роботу, є сили ОДРАЗУ починати будувати своє життя з нуля. На це потрібен додатковий ресурс. Нам треба зараз навчитися говорити собі: «Ти не маєш цієї ж секунди кидатись у бій і шукати роботу», «Не потрібно будувати плани, якщо не хочеться». Саме так: зараз добре уникати довгострокового планування.

До прикладу, у вас є сума грошей, якої вистачить на два місяці. Ви можете сказати собі: «Цього місяця я займаюсь тим, щоб «зберегти» себе і відновитись. Я дбаю про здоров'я, гуляю з дітьми».

«На скільки в мене вистачить їжі?» — теж важливе для багатьох запитання. Деякі кажуть: «Що години мені потрібно подивитися, що є в холодильнику». Відповідаю: «І це дуже добре — робіть це і переконуйтеся, що ви захищені». Страху про базові речі мають бути реалізованими.

## **Коло спілкування**

Чую від людей: «Начебто щиросердно спілкуються зі мною знайомі, друзі. Але мені важко підтримувати спілкування. Я відчуваю, як втрачаю енергію. Що робити?» Не соромтесь, намагаючись «вичавити» із себе інтерес чи підтримуючи активно бесіду, де вам намагаються співчувати, давати поради. Навіть у комунікаціях зараз все відбувається за законами воєнного часу.

Одна з найпоширеніших історій, коли киянам, які залишились у місті, починають наполегливо радити: «Що ж ти там сидиш, якнайшвидше виїжджай! Я так хвилююся за тебе. У новинах щодня такі жахи, це ж неможливо». Так, люди роблять це з внутрішніх міркувань піклування. Але це сильно розхитує внутрішній стан співрозмовника.

Я хочу донести до українців: люди, які проживають у містах під облогою чи на тимчасово окупованих територіях або під обстрілами, мають дуже важливу цінність всередині себе: вміння зберігати внутрішній спокій. Наскільки ми вміємо зберігати внутрішній спокій — настільки ми працездатні, активні, здатні робити користь для себе і оточуючих. Отже, найдорожчий ресурс, який нам можуть подарувати інші люди — не ліки й не продукти, а нормальний врівноважений стан. Тож люди, на яких ви можете опертись у цьому розумінні — ваш безцінний ресурс.

А якщо людина — у геть поганому, панічному стані, важливо проговорювати: «Ось ці і ці дорогі мені люди живі. Поряд зі мною — ось такі люди. Вони можуть мені допомогти ось у цьому й цьому». Так, ви маєте просто вголос перераховувати, що цінного є у вашому житті. Це і людський ресурс у тому числі.

## **Не концентруватися на втратах**

Дуже багато жінок пишуть зараз про те, скільки всього ми втратили за ці тижні війни. Хочеться сказати: «Та ми все життя втратили». Наші втрати багато в чому неосяжні. Нас переповнює страх, розпач, розгубленість. Та ось моя думка: таке нескінченне важке горювання відбирає немислимо багато сил. Рекомендую наплакатись досхочу, наридатись. Якщо накриває злість — можна кричати в подушку, гарчати. Але не затискати в собі ці емоції — вони потім перетворюються в тілесну напругу, а там і психосоматичні хвороби поруч.

Отже, назліться як слід. А от «смакування» планів, що не збулися, відкладіть у дальню комірчину — бо це вони висмоктують із вас дорогоцінну життєву енергію.

Ваші ресурси з минулого (втрачені гроші, нерухомість) — це вже минуле. Женіть від себе думки про них. Так, згодом ви все це обов'язково відрефлексуєте, відгорюєте, інтегруєте у своє життя. Є умова: ви це маєте зробити у благополучному місці, у більш-менш зібраному стані. Коли відчуєте в собі бодай трішки більше сил для цієї рефлексії й налагодження внутрішнього життя. А от просто зараз ми живемо в режимі виживання. І те, що має найбільше значення, — піклування про базові потреби. Про те, що відбувається сьогодні, завтра й на відстані «протягнутої руки». Тільки в такому випадку в нас є шанс на стратегії та рефлексії в майбутньому.

### ***Приємні емоції під час війни та пошук вдячності***

Глибина переживання простих насолод у час війни — дуже висока. Ви зовсім по-іншому можете сприймати смак ранкової кави, смак свіжого хліба, обійми рідних. Знаходьте те, за що ви можете подякувати новому дню. Деякі зараз пишуть: «Зробила велике прання. Все так чудово пахне. І порошок улюблений ще залишився». Всі, хто не виробив до війни правильну життєву філософію вдячності, мають прекрасну нагоду зробити це просто зараз.

Смійтеся, не стримуйте себе. Це не соромно! Це зараз ліки для українців. Сміх не лише знижує напругу, а й допомагає відсторонитися від гірких і важких думок. Це як сльози, тільки інший «заряд» розрядки. Гортайте меми перед сном. Мій улюблений: «Звідки стільки воєнних аналітиків? Нормальні ж вірусологи були!».

### **Відмова від «накручування»**

У жахливих умовах опинилися тисячі українців. Мені пишуть люди: «Сиджу в бомбосховищі, води немає. Як бути?» У такій ситуації дуже легко розкачати негативні емоції на максимум. А можна, навпаки, навчитись самозаспокоєння — молитись, медитувати. Навіть якщо вам радше хочеться застосувати звичну поведінку з накручуванням. Домовтесь із собою: «Якось я із цим упораюсь! Що б не було — упораюсь» (за матеріалами психолога Олени Любченко).

- 1. Зверніться до дихотомії контролю** – це поділ речей на підконтрольні нам і ті, на які ми не можемо вплинути. Слід продумати кілька алгоритмів дій для різних варіантів розвитку ситуації – це допоможе позбавитися панічної поведінки і додасть впевненості.
- 2. Не позбавляйте себе речей, які приносять задоволення**, нехай навіть маленьке, та заспокоюють. Це може бути кава або читання книги.
- 3. Робіть фізичні вправи.** Фізичне навантаження дозволяє виробляти більше серотоніну та сприяє кращому сну. Чим більше ми боїмося, тим більше витрачаємо ресурсу на подолання порогу тривоги. Хороший сон, ситість та фізичне навантаження – це запорука стресостійкості.
- 4. Дозуйте отримувану інформацію.** Оберіть кілька офіційних джерел та ЗМІ, яким ви довіряєте, оцінюйте отриману інформацію тверезо і робіть паузи у процесі читання новин. Паузи на фізичну активність, їжу, хобі тощо.
- 5. А головне – не залишайтеся сам на сам із власними переживаннями.** Якщо є така можливість, об'єднайтеся із сім'єю та рідними, діліться своїми почуттями і спільно слідуйте порадам 1-Бережіть себе та близьких. Все буде добре! (за матеріалами психолога Лейли Гасанової)

## **Поради від клінічної психологині-психотерапевтки Оксани Чайки**

За її словами, якщо ви зараз перебуваєте у збудженому стані, не реагуєте, коли до вас звертаються, це означає, що ви піддалися паніці або підвищеній тривозі. Оксана Чайка рекомендує, як **позбутися** цієї проблеми.

### ***Дихайте***

Зробіть декілька глибоких вдихів;

спробуйте дихати "на чотири" в розміреному темпі: 1-2-3-4 — вдих; 1-2-3-4 — видих. Або на 1-2-3-4 — вдих, на 1-2-3-4 — затримайте дихання, на 1-2-3-4 — видих і на 1-2-3-4 — затримайте дихання. Таких циклів має бути вісім.

"З мого досвіду, вже на шостому циклі стає набагато легше", — каже Оксана Чайка.

Одночасно з цими вправами пийте воду маленькими ковточками. Випийте до 300 мл води.

### ***Не сидіть***

Відтисніться від стіни або підлоги;

ходіть кімнатою, рухайтесь;

робіть фізичні вправи.

### ***Змістіть увагу***

Назвіть чотири властивості будь-якого предмета;

скажіть прості фрази — "мене звати...", "мені стільки-то років", "я перебуваю в кімнаті", "стіни такого кольору", "сьогодні... число", "ось шафа, вона біла...", "оце диван — він м'який";

називайте будь-що, що бачите перед собою, аби повернутися в ситуацію "тут і тепер".

### ***Проведіть тактильні вправи***

Спробуйте масажувати пальці: натискати на нігтьову пластину кожного пальця, ніби розгладжуєте її. Коли сильніше натиснете, відчуєте неприємні відчуття і тоді повернетеся до реальності;

обійміть самі себе руками та спробуйте зробити масаж (правою рукою масажуйте ліве передпліччя до шії й назад, теж саме — з лівою рукою);

масажуйте ноги, щоб відчувати: "я тут є, тут є моє тіло, я його торкаюся";

покладіть руку собі на живіт (біля сонячного сплетіння), іншу — на груди й спробуйте відчути, як рухається ваш живіт, коли ви дихаєте;

складіть руки навхрест (праву руку — на ліве плече, ліву — на праве) і постукуйте себе по плечах. Дайте собі зрозуміти, що ви є, що ви живі, що ви — тут.

"Це — найкращі вправи, щоб відчути себе і зупинити паніку", — каже психологиня Оксана Чайка.

## ***Що робити, коли панікує хтось інший***

Найперше треба уникати фраз на зразок "заспокойся", "візьми себе в руки", "ти мене чуєш?". Це не працює;

якщо це — близька вам людина, підійдіть і притуліть її до себе;

якщо людина незнайома, то не варто цього робити. Але треба підійти, щоб людина подивилася вам у вічі, і сказати, хто ви, що ви допомагаєте, що ви знаєте, що треба робити. Запропонуйте вправи, описані вище;

але спочатку дайте склянку води, з'ясуйте, яка у людини зараз є потреба. Може їй потрібно лягти, можливо, щось інакше.

"Правило одне – налаштувати контакт, з'ясувати потребу або допомогти зараз і вже вправами на самоопанування, які приведуть людину до стабільного психологічного стану. Можете казати: "Разом дихаємо, ідемо пити воду", – пояснює Оксана Чайка.

Беріть людину за руку, ходіть разом;

якщо це — дитина, то найкраще — гратися з нею. До прикладу, разом задувати свічку (видих), а потім нюхати квіточку (вдих). Так у дитини нормалізується дихання, і це допоможе трохи заспокоїтися;

у жодному разі не кричіть.

"Людина, яка панікує і тривожиться, занурюється в себе і є відокремлена від усього. "Пробиватися" до неї треба дуже обережно", — каже психологиня.

З іншого боку, інколи різкіший тон може також стабілізувати психічний стан людини. Достатньо наказово сказати (але не кричати): "Роби це, тому що я знаю, що я кажу", "Я знаю, що тобі (або нам) це допоможе". Коли ви себе "приєднуєте" до людини, показуєте, що ви разом – це те, що може зламати бар'єр;

найважливіше – озвучуйте ті почуття, які ви зараз маєте. Кажіть: "Я дуже боюся", "Я тривожуся", "Мені страшно". Коли ви це озвучуєте і дозволяєте озвучувати іншим, рівень цього почуття знижується.