

ЗВО «ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ. ПРАКТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ САМОДОПОМОГИ

Укладач: Овчаренко О. Ю.

Навчальний посібник



**Київ
Університет «Україна»
2024**

УДК 159.944.4
У66

Рекомендовано до друку Науково-методичною радою
Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»
(протокол № 5 від 22 червня 2023 р.)

Рецензенти:

К. Л. Мілютіна, докторка психологічних наук, професорка кафедри психології розвитку факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка;

А. С. Петрова, кандидатка психологічних наук, завідувачка кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Навчально-наукового гуманітарного Інституту ТНУ ім. В. І. Вернадського.

Укладач:

Овчаренко О. Ю., асистентка кафедри психології Інституту соціальних технологій Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна», здобувачка PhD доктор філософії з психології, магістерка психології.

Управління стресом: практичні інструменти самопомоги: навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. — К. : Університет «Україна», 2024. — 248 с.

ISBN 978-966-388-690-9

У навчальному посібнику викладено комплекс практичних занять, спрямованих на підвищення стресостійкості; представлено методи стабілізації психічного стану гострих проявів стресових розладів. Комплекс практичних занять дозволяє сформувати навички успішного подолання стресових станів та запобігти розвитку постстресових порушень. Посібник призначений для використання психологами, соціальними працівниками, педагогами, волонтерами, студентами, викладачами закладів вищої освіти та всіх, хто цікавиться питаннями управління стресом та самопомогою у стресових ситуаціях.

Інформація, що міститься в цьому посібнику, була зібрана з низки опублікованих та неопублікованих джерел.

УДК 159.944.4

DOI: 10.36994/978-966-388-690-9-2024-248

ISBN 978-966-388-690-9

© Овчаренко О. Ю., 2024

© Університет «Україна», 2024

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
1. КОРОТКО ПРО СТРЕС	7
<i>Контрольні запитання та завдання. Теми практичних занять</i>	<i>14</i>
2. ЯК ДИТИНІ ВПОРАТИСЬ ЗІ СТРЕСОМ?	15
<i>Контрольні запитання та завдання. Теми практичних занять</i>	<i>110</i>
3. СТРЕС ТА ПІДЛІТКИ	111
<i>Контрольні запитання та завдання. Теми практичних занять</i>	<i>148</i>
4. МЕТОДИ САМОДОПОМОГИ ПРИ СТРЕСІ	149
<i>Контрольні запитання та завдання. Теми практичних занять</i>	<i>186</i>
5. САМОДОПОМОГА У ВІЙСЬКОВИЙ ЧАС	187
<i>Контрольні запитання та завдання. Теми практичних занять</i>	<i>227</i>
6. СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ	228
<i>Контрольні запитання та завдання. Теми практичних занять</i>	<i>243</i>
7. КНИГИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ МИСЛИТИ ПОЗИТИВНО	244
ВИСНОВКИ	245
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	246

ПЕРЕДМОВА

У відповідь на стрес у людини виникає стан тривоги, який є підготовкою до активної дії: **бий або біжи**. Така підготовка здійснюється в організмі весь час, навіть за відсутності фізичної дії. Автоматична реакція може бути небезпечною і привести організм у стан підвищеної готовності. Серце починає битися швидше, тиск підвищується, м'язи напружуються — людина готова чинити опір, захищатися, нападати, тікати. Незалежно від того, чи є небезпека серйозною (загроза життю, фізичне насильство), чи ні (вербальне насильство), в організмі розвивається тривога, а у відповідь — бажання чинити опір. Здебільшого, сучасна людина не нападає і не біжить, як її предки, але її нервова система працює так само. Стрес є природною реакцією на труднощі та загрози. Помірний стрес зазвичай не спричиняє проблем. Утім у разі серйозних потрясінь люди, які проживають тривалий стрес, можуть мати проблеми з психічним та фізичним здоров'ям.

Реакцію на стрес можна і потрібно контролювати. Коли ви знаєте, що не повинні бути жертвою стресу, ви можете повністю довіряти собі та постояти за себе. Для цього необхідно знати способи та засоби контролю вашої фізіологічної реакції на імпульси стресу.

Студентам вищих навчальних закладів, які вивчають психологію стресу, цей навчальний посібник сприятиме вмінню в майбутніх спеціалістів аналізування практичних підходів до вивчення стресу; виявленню внутрішніх та зовнішніх психічних ресурсів стресостійкості особистості; використання отриманих знань, як методологію системного підходу до розгляду стресу; ілюстрування прикладів закономірності та особливості функціонування та розвитку психічних явищ; складання планів консультаційного процесу з урахуванням особливостей запиту та індивідуальних особливостей клієнта; підвищення ефективності власних дій; створення психопрофілактичних та просвітницьких програм, заходів психологічної підтримки у формі конференцій, дискусій, круглих столів, ігор, тренінгів; пропонування власних способів вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності; приймання власних рішень щодо їхнього розв'язання.

Мета матеріалу, запропонованого в навчальному посібнику *«Управління стресом: практичні інструменти самодопомоги»* — розширити уявлення та поглибити практичні знання про основні методики діагностики стресових станів та шляхи самодопомоги; навчання основ профілактики вигорання і втоми; розвинути навички

самодопомоги при стресі та навички психологічної підтримки в умовах подій, що викликають стрес.

За допомогою практичних вправ користувачі посібника зможуть не тільки освоїти навички, необхідні для вирішення стресових ситуацій, а й по-новому подивитися на ситуацію, що викликає стрес.

 **Навчальний посібник за структурою складається з шести розділів:**

РОЗДІЛ 1

«Коротко про стрес»

- ✓ розкрито сутність поняття стрес;
- ✓ описані характеристики та стадії стресу, його форми;
- ✓ виділені чинники, які впливають на перехід стресу в дистрес.

РОЗДІЛ 2

«Як дитині впоратись зі стресом?»

- ✓ розкрито вплив стресу на дітей;
- ✓ описані ознаки стресу в дітей різного віку та реагування дітей на травматичні події;
- ✓ висвітлені способи подолання стресового стану в дітей у вигляді вправ, методів та ігор;
- ✓ окреслені прийоми позитивного спілкування з дітьми.

РОЗДІЛ 3

«Стрес та підлітки»

- ✓ розкрито симптоми стресу в підлітків, причини та ознаки підліткового стресу;
- ✓ описані особливості підліткової депресії;
- ✓ подані рекомендації, які допоможуть знизити рівень стресу в підлітка;
- ✓ подані психологічні ігри, техніки для зменшення рівня стресу в підлітків.

РОЗДІЛ 4

«Методи самопомоги при стресі»

- ✓ розкрито поняття парасимпатичної та симпатичної нервової системи;

- ✓ описані вправи для розслаблення та зняття напруги у стресових ситуаціях та техніки психосоматичної регуляції;
- ✓ подані рекомендації до дихальних вправ, вправ на релаксацію та медитативні вправи;
- ✓ розкрито Ключ Алієва та прийоми синхрогімнастики.

РОЗДІЛ 5

«Самодопомога у військовий час»

- ✓ розкрито ознаки та симптоми депресії в населення у військовий час;
- ✓ визначено поняття психологічної травми;
- ✓ описані методи надання допомоги цивільним у військовий час, первинної психологічної допомоги, методи боротьби із стресом і тривожністю у військовий час;
- ✓ подані рекомендації для заспокоєння, мобілізації та відновлення сил;
- ✓ окреслені техніки заземлення та методи боротьби із панікою.

РОЗДІЛ 6

«Стрес-менеджмент»

- ✓ розкрито ознаки та симптоми емоційного вигорання;
- ✓ визначено поняття стрес-менеджменту та посттравматичного зростання;
- ✓ описані методи самопідтримки та вправи на включення в роботу;
- ✓ подані методи зняття напруги та позбавлення емоційного стресу.

Навчальний посібник також містить питання та завдання для самоконтролю, перелік використаної та рекомендованої літератури, висновки.

Цей посібник більше зорієнтований на практичне забезпечення курсу.

Запропонований посібник може бути використаний при вивченні дисциплін «Психологія стресу та стресових розладів», «Психологія стресостійкості», «Практична психологія» тощо.



РОЗДІЛ 1

КОРОТКО ПРО СТРЕС

Стрес виникає, коли людина до себе ставить вимоги, відчуває напругу та дискомфорт. Ця напруга є — стресовим фактором. *Наприклад*, складання іспитів, зауваження начальника, дотримання строків виконання чи переїзд — все це може спричинити стрес.

Стрес допомагає організму стримувати різні подразники і адаптуватися до постійно мінливих умов. Фізичний стрес — це реакція організму на зовнішні подразники, включаючи біль, опіки, отруєння та хвороби. Це реакція мозку на уникнення сильних емоційних подразників, таких як емоційний або психічний стрес.

Стрес — це один із головних чинників, який призводить до фізіологічних та психологічних порушень, суїцидальних станів, депресії, ПТСР, загального виснаження організму та провокує зниження працездатності, оскільки люди знаходяться в постійному напруженому стані. У зв'язку з чим, загальний рівень занепокоєння та нещастя в сучасному світі породжує національну епідемію стресу. Стрес стає частиною «нової норми» для людей, спричиняючи зниження продуктивності та проблем зі здоров'ям, які спочатку можуть бути непомітними, але через деякий час вони призводять до таких захворювань, як високий кров'яний тиск, діабет, артрит та запальні захворювання — усі вони погіршуються хронічним стресом. Стрес є важливою частиною нашого життя. Якщо на органи почуттів не впливають багато відповідних подразників, людина взагалі не може функціонувати.

Це нормальна реакція, яка допомагає організму вижити в умовах загрози або навантаження.

Однак, якщо стрес стає надто інтенсивним або тривалим, він може призвести до різних проблем фізичного та психічного здоров'я. Стрес може виникати з різних причин, таких як: робочі труднощі, проблеми в особистому житті, фінансові труднощі, навчання, здоров'я та інші.

Фізіологічні реакції на стрес містять викид адреналіну, збільшення серцебиття, підвищення тиску крові, прискорення дихання та інші зміни, які готують організм до **«боротьби або втечі»**. У короткостроковій перспективі це може бути корисним, але у випадку тривалого стресу ці фізіологічні зміни можуть впливати на здоров'я.

Сприйняття стресу також є індивідуальним, і те, що є стресом для одного, може бути не таким для іншого. Крім того, люди мають різні стратегії впорядкування зі стресом. Деякі з них можуть шукати підтримку у соціальних відносинах, інші можуть вибирати фізичну активність або медитацію.

Важливо розуміти власні стресори (фактори стресу), розвивати стратегії ефективного управління стресом та, у разі необхідності, звертатися за підтримкою фахівців, як-от психолог чи лікар.

Поняття «стрес», яке вивчав Г. Сельє, бере свій початок з 1936 року. Класичним визначенням поняття «стрес» за Г. Сельє є: *«...стан неспецифічної напруги в живому організмі, що виявляється в реальних морфологічних змінах у різних органах та особливо в ендокринних залозах, що контролюються гіпофізом»*. Спочатку, це була назва *«загальний адаптаційний синдром»*, але після років праці, вчений все ж таки замінив цей термін на поняття «стрес» та визначив *«неспецифічною відповіддю організму на будь-яку висунуту до нього вимогу»*.

За теорію Г. Сельє, механізмом стресу є адаптація. Адаптація до труднощів, проходить три фази. Ним було виділено три стадії цього процесу: **тривоги, резистентності (адаптації) та виснаження**. Ці стадії отримали назву «тріада Сельє».

1. Фаза тривоги або її ще називають аларм-стадія (*alarm-reaction*). На цій стадії організм проходить мобілізацію захисних сил організму для зустрічі із загрозою, відбувається адаптація до нових процесів. Біологічні реакції обумовлюють процес **«боротьби або втечі»** і вона була розвинена в наших предків, коли за наявності загрози забезпечувала їм максимальну швидкість мобілізації сил. Людина може відчувати підвищення тиску, згущення крові, головний біль. Стадія

може тривати 24–48 годин після дії стресора та мати дві фази — шоку та протишоку.

2. Фаза опору, фаза резистентності або фаза адаптації. Організм продовжує опиратися загрозі чи намагається справлятися з нею, якщо загроза не припиняє діяти. Тіло стає більш вразливим до інших стресорів.

3. Третя стадія — виснаження. Вона виснажує ресурси організму, відбувається виснаження гормональних ресурсів. Процес набуває патологічного характеру, людина дуже втомлюється, що призводить до хвороб і до загибелі організму. У цій фазі виникає дистрес. Якщо стрес виявиться занадто тривалим, виснаження може наступити через місяці або роки.

Стресові стадії можуть тривати від 2–3 хвилин до декількох тижнів.

Г. Сельє виділив дві форми стресу.

Дистрес, тобто порушення адаптації, пов'язаний з негативними емоційними реакціями. Дистрес під впливом потужних стрес-факторів може тривати місяці. Стан дистресу може передувати суїциду. Тому вивчення впливу дистресу на поведінку людини є важливим напрямком психологічних досліджень. Коли вимоги ситуації перевищують можливості людини, тоді і буде виникати дистрес.

Еустрес, пов'язаний з позитивними емоційними реакціями. Еустрес походить від слова «ейфорія» і означає позитивний стрес, він викликає позитивні емоції та поєднується з бажаним ефектом. Людина здатна за допомогою волі трансформувати дистрес в еустрес.

Г. Сельє визначив, що сильні стреси прискорюють процеси старіння і став розглядати стрес як міру зношеності організму.

Можна виділити наступні чинники, які впливають на перехід стресу в дистрес:

- Емоційно-когнітивні чинники: недостатність інформації, негативний прогноз ситуації, відчуття безпорадності перед проблемою.
- Переважаюча сила стресу над адаптаційними можливостями.
- Велика тривалість стресового впливу, що призводить до виснаження адаптаційного ресурсу.

Наукові дослідження щодо стресу продовжуються, і іноді виникають нові відкриття, які розширюють наше розуміння впливу стресу на організм і психіку. Останні відкриття стосуються:

Взаємодія стресу та імунної системи: дослідження показують, що стрес може впливати на імунну систему та зробити організм більш вразливим до інфекцій та захворювань.

Вплив стресу на генетичний рівень: деякі дослідження вказують на можливість того, що стрес може впливати на експресію генів, змінюючи їхню активність та взаємодію з іншими генами.

Епігенетика стресу: епігенетика вивчає зміни в генах, які виникають безпосередньо через вплив навколишнього середовища. Деякі дослідження показують, що стрес може мати епігенетичний вплив на гени та передаватися від покоління до покоління.

Стрес та нейрогенез: вивчення ефектів стресу на структуру та функцію мозку вказує на те, що він може впливати на процес нейрогенезу (утворення нових нейронів) у певних частинах мозку.

Роль кишкового мікробіому: в останні роки дослідження виявили взаємозв'язок між стресом та здоров'ям кишкового мікробіому. Зміни в кишковому мікробіоті можуть впливати на психічне здоров'я та відчуття стресу.

Стрес та хронічні захворювання: дослідження демонструють зв'язок між хронічним стресом та ризиком розвитку хронічних захворювань: серцево-судинні захворювання, діабет та інші.

Розуміння біологічних та психологічних механізмів стресу є важливим для розробки ефективних стратегій управління стресом та підтримки психічного та фізичного здоров'я.

Стресостійкість — це риса особистості, окремими аспектами якої є стабільність, врівноваженість і стійкість. Завдяки цьому людина може протистояти різним труднощам, зберегти самопочуття та працювати в різних складних умовах. Тобто, це здатність особистості ефективно впоратися зі стресом та залишатися функціональним і здоровим навіть у ситуаціях навантаження чи несприятливих умов. Основна ідея стресостійкості полягає в умінні адаптуватися до стресових факторів та ефективно вирішувати проблеми, зберігаючи водночас психічне та фізичне здоров'я. Основними її аспектами є:

Реакція на стресори: здатність сприймати стресори (фактори стресу) як виклик, а не загрозу.

Контроль емоцій: вміння контролювати свої емоції та управляти ними у стресових ситуаціях.

Адаптивність: гнучкість та здатність швидко адаптуватися до змінних умов.

Оптимізм: позитивне ставлення та віра в успіх навіть у важких обставинах.

Соціальна підтримка: здатність шукати та отримувати підтримку від соціальних відносин.

Самоуправління: здатність ефективно керувати своїм часом та ресурсами.

Самосвідомість: розуміння власних реакцій на стрес та усвідомлення власних меж.

Здоровий спосіб життя: спрямованість на здоровий спосіб життя, включаючи фізичну активність, правильне харчування та регулярний сон.

Для підвищення стресостійкості можна використовувати різні стратегії: вправи релаксації, медитація, фізична активність, психологічні техніки та інші методи. Тренування цих навичок може допомогти стати менш вразливим до стресових ситуацій та ефективно їм протистояти.

Люди пробують різні стратегії подолання стресу, вибирають найбільш ефективні і змінюють їх у відповідь на нестабільне середовище. Широкий набір стратегій подолання та гнучкість їхнього вибору можуть бути найкращими методами ефективного подолання стресових станів і захисту людей від погіршення самопочуття. Для подолання стресу важливо уміло керувати своїм здоров'ям та емоційним станом. Важкі стреси порушують здатність до адаптації. У зв'язку з цим, важливо запобігати виникненню потенційних психічних порушень та вчасно визнавати потребу в допомозі. Самопізнання дає можливість людині краще дізнатися про свої особливості, здібності, свої сильні та слабкі сторони і дає можливість управляти механізмом психічної саморегуляції.

Щоб досягти успіху в складних ситуаціях, дотримуйтеся цього плану:

- зрозумійте проблему перш, ніж приймати рішення;
- налаштуйтеся на стан, який дозволить вам думати і діяти;
- визначте тактику дій на основі обсягу отриманих даних.

Багато людей роблять помилки або переоцінюють або недооцінюють свої здібності. Обидві помилки роблять людину жертвою. Людина повинна вміти розрізняти реальні та вигадані проблеми, справедливо оцінювати людей та вміти керувати собою.

Головне правило — зрозуміти ситуацію, у чому саме полягає проблема і як уникнути її.

Шлях до стійкості — нарощування ресурсу.

Життя є процесом, упродовж якого людина обов'язково стикається з відчуттям того, що не може нічого змінити.

Психологічна стійкість полягає в тому, що ми проживаємо цю ситуацію, але продовжуємо оптимально функціонувати. Простий приклад — дощ, який ми не можемо скасувати, але можемо взяти парасольку. Виховання психологічної стійкості — це процес «нарошування» або «пошуку» ресурсу. Він відкриває в людині нові можливості та нове бачення. Психологічну стійкість зміцнюють гнучке мислення, емоційна регуляція та розкриття власних сильних сторін. Шляхи ж досягнення цього є дуже індивідуальними.

Спільними знаменниками стресу є: **Страх, Безпорадність, Втрата контролю, Загроза знищення.**

Переконання та установки, які втратили актуальність, створюють понад 80% стресових ситуацій. Ми не контролюємо виникнення емоції, але зможемо зменшити її вплив на нас. *Тому важливо:*

- визначите «свої» тригери, що вас безпосередньо турбує у стресовій ситуації: одна й та ж сама стресова ситуації на кожного впливає по-різному;
- вивчити «свої» симптоми, тобто як тіло та думки реагують на стрес;
- діагностувати «свій» тип реагування на стрес;
- розрізнити, за що насправді варто переживати, а за що ні;
- ставитися до труднощів, як до частини свого життя.

До речі, мозок має неймовірну здатність адаптуватися, оскільки він пластичний — тобто може змінюватися. Ця функція називається нейропластичність, тобто здатність мозку адаптуватися та розвиватися з часом, змінювати свою структуру та функції, свої зв'язки та поведінку у відповідь на нову інформацію, сенсорну стимуляцію, розвиток, пошкодження або дисфункцію.

Нейропластичність має складну, багатогранну, фундаментальну властивість мозку. Вправи на нейропластичність зіграють роль у відновленні функцій нервової системи після травми мозку.

А ще певні види діяльності можуть підтримувати нейропластичність та допомагають мозку відновитися:

➤ МУЗИКА

Гра на музичних інструментах, навчання музиці та прослуховування музики.

Це посилює здатність мозку до переживання емоцій, запам'ятовування, створення зв'язків між рухом та звуком, одночасного сприйняття тактильних, зорових та слухових відчуттів.

➤ **ВИВЧЕННЯ МОВ**

Змінює структуру мозку. Важливим є сам процес навчання. Знання декількох мов може знизити ризик розвитку деменції в похилому віці.

➤ **ІГРИ**

Різні ігри можуть бути корисними для різних функцій мозку. Комп'ютерні ігри із сюжетною лінією покращують пам'ять та здатність до прийняття рішень. Головоломки покращують навички вирішення проблем.

➤ **РУХ**

Рухові та танцювальні ігри покращують увагу та зорово-просторову пам'ять.

➤ **МИСТЕЦТВО**

Покращує нейропластичність та допомагає у відновленні після черепно-мозкової травми.

➤ **ФІЗИЧНІ ВПРАВИ**

Покращують здатність контролювати рухи, швидко перемикатися між задачами, знижують рівень тривоги.

Певною мірою стрес є частиною життя, і абсолютно уникнути його неможливо. Багато ситуацій у нашому оточенні можуть викликати стрес, і це є нормальним аспектом людського існування. Стрес є реакцією організму на зміни чи виклики, іноді він може навіть бути корисним, допомагаючи мобілізувати ресурси для вирішення проблеми чи подолання труднощів.

Проте важливо відзначити різницю між корисним і шкідливим стресом. Короткочасний стрес може бути стимулом для покращення продуктивності та мобілізації сил, але тривалий або частий стрес може призвести до негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я.

Але певні стратегії можуть допомогти в керуванні стресом:

Релаксаційні техніки: медитація, глибоке дихання, йога та інші техніки можуть допомагати заспокоїти нервову систему.

Фізична активність: регулярна фізична активність сприяє вивільненню ендорфінів, які поліпшують настрій та знижують рівень стресу.

Збалансоване харчування та відпочинок: здорове харчування та регулярний сон допомагають підтримувати фізичне та психічне здоров'я.

Планування та організація: ефективне планування та організація можуть допомагати уникати зайвого стресу.

Спілкування: розмова з друзями, сім'єю чи фахівцем може бути корисною для виведення емоцій та отримання підтримки.

Установлення реалістичних очікувань: приймання того, що ми не завжди можемо контролювати всі аспекти життя, може допомагати зменшити рівень стресу.

Важливо визнавати свої власні межі та шукати здорові способи впорядкування стресу, а не прагнути до абсолютної відсутності стресу, що може бути нереалістичним.



КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ

1. Які є фази стресу?
2. Хто автор терміну «стрес»?
3. Що таке еустрес?
4. Що таке дистрес?



ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Визначення стресу. Основні концепції стресу, його види та форми виявлення.

Питання для обговорення:

1. Стрес. Основні концепції стресу.
2. Стадії розвитку стресу.
3. Класифікація видів стресу.

Завдання:

1. Підготувати презентацію: «Роль емоцій у формуванні різновидів стресу».
2. Ознайомитися із сутністю, об'єктом і предметом психології стресу.
4. Визначте стресову завантаженість за методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Д. Холмс, К. Раге).



РОЗДІЛ 2

ЯК ДИТИНІ ВПОРАТИСЬ ЗІ СТРЕСОМ?

Стрес — це відчуття пригніченості, розчарування та нездатності впоратися із ситуацією. Невеликий стрес може допомогти та мотивувати людину досягати цілей. Але надмірний стрес може мати негативний вплив на фізичне та психічне самопочуття.

Психологія дітей побудована з багатьох цеглинок і закладає міцну основу для їхнього психологічного здоров'я. Психологічні навички допоможуть оточити дитину здоровими емоціями, навчити її спілкуватися і не боятися самотності. Розвиток психологічно здорової дитини безпосередньо залежить від дорослих. Сім'я і близькі, вчителі і наставники, знайомі і незнайомі — усе тою чи іншою мірою впливає на психологічний розвиток дитини.

Діти не такі тривожні, як дорослі. Більшість дітей відчують стрес, коли стикаються із загрозливими, складними чи болючими ситуаціями. *Такими ситуаціями можуть бути:*

- ❖ Негативні думки або почуття про себе;
- ❖ Фізичні зміни, як-от початок статевого дозрівання;
- ❖ Шкільні вимоги — збільшення контрольних і домашніх завдань;
- ❖ Проблеми з однолітками;
- ❖ Серйозні зміни: переїзд, зміна школи або розлучення батьків;
- ❖ Важка хвороба, сімейні фінансові проблеми або смерть близької людини;
- ❖ Небезпечна ситуація вдома чи в оточенні.

Діти можуть хвилюватися, коли стикаються з чимось новим або несподіваним. Поширеною причиною стресу може бути: домашнє насильство, розлучення батьків чи смерть близької людини. Школа також викликає стрес: знайти нових друзів або скласти іспит може бути надзвичайно важким випробуванням для дітей.

Коли діти дорослішають, вони стають більш тривожними, оскільки вносять важливі зміни у своє життя: нові друзі, більше шкільних завдань, соціальні мережі та знайомство. Багато молодих людей стурбовані такими проблемами, як зміна клімату в колективі та дискримінація.

Діти, як губки, вбирають усе навколо. Вони помічають, коли батьки відчують стрес і можуть негативно реагувати на їхній стан. Діти не завжди можуть висловити свої почуття та емоції. Водночас маленькі діти в силу свого віку і розвитку можуть не розуміти, що відбувається. Для них нова ситуація може бути невизначеною, незручною, несподіваною та страшною.

Під час стресу в організмі виробляються гормони адреналін і кортизол. Вони готують нас до швидких дій — **до боротьби або втечі**. Це може вплинути на дитину і може проявлятися, як:

Фізичні прояви:

- ❖ поверхнєве дихання, пітливість і прискорене серцебиття;
- ❖ головний біль, запаморочення, проблеми зі сном;
- ❖ нудота, розлад травлення;
- ❖ збільшення або втрата ваги через переїдання або недоїдання;
- ❖ часті болі.

Емоційні та розумові прояви:

❖ розчарування, гнів, злість або відстороненість від родини та друзів;

❖ відсутність інтересу до завдань, зниження ефективності виконання завдань або труднощі з концентрацією;

❖ психологічний стрес, як-от постійний смуток або плач.

Ці симптоми часто можуть викликати більше занепокоєння. Коли діти відчують стрес, батьки можуть допомогти їм знайти способи впоратися. Дітям, як і дорослим, потрібно час від часу нагадувати про те, що вони повинні бути добрими до себе.

Тому батьки повинні зробити наступне:

❖ **Визначити тригери.** Допомогти дитині розпізнавати та відстежувати, коли вона відчуває стрес, і шукати закономірності в її реакціях. Що сталося після цього? Що думала, відчувала або робила дитина

перед стресом? Виявляючи проблеми, які викликають стрес, батьки зможуть знайти шляхи швидкого запобігання або вирішення проблеми.

❖ **Відповідати з любов'ю.** Приділяти дитині більше любові, часу та уваги. Звернути увагу, чи впливає стрес на її здоров'я, поведінку, мислення чи настрій. Не забувати слухати дитину, говорити ласкаво і заспокоювати її.

❖ **Бути прикладом.** Розказати дитині, як ви справляєтеся зі стресовими ситуаціями. Ваш досвід може надихнути дитину знайти хороші звички та шляхи, які зменшують стрес.

❖ **Розвиток позитивного мислення.** Дітям, особливо підліткам, легко почати думати про себе погано. Якщо ви чуєте, як ваша дитина говорить щось на кшталт: «Я нічого не вмію», «Я не люблю себе» або «Я боюся вийти на вулицю», — запитайте її, як вона ставиться до цього, і нагадайте їй, чому це так. Позитивне мислення з боку дорослих змушує дитину зрозуміти та додає їй впевненості у здатності справлятися зі стресовими ситуаціями.

❖ **Підтримувати корисні звички.** Сон і харчування є ключем до зниження стресу. Експерти рекомендують дітям віком від 6 до 12 років спати від 9 до 12 годин на добу. Підліткам потрібно від 8 до 10 годин сну на добу. Щоб захистити сон, можна обмежити використання гаджетів перед сном. Чим краще ваша дитина їсть і відпочиває, тим легше їй буде впоратися зі стресом.

Потрібно заохочувати дитину проводити час на свіжому повітрі, грати в ігри та спілкуватися із друзями. Фізичні вправи, медитація та дихальні вправи — важливі й допомагають зменшити рівень стресу.

❖ Дитина відрізняється від дорослого тим, що механізм гальмування і контролю дорослого вже наявний і сформований. Слова «візьми себе в руки» абсолютно неприйнятні для дітей, вони тільки вчать. Важливо пам'ятати про це.

❖ Для дитини важливо, щоб дорослі піклувалися про себе.

❖ Дитина може «відображати» агресивну поведінку авторитарних дорослих, може злитися «на когось». Часто своєю поведінкою дитина «маніфестує» прихований конфлікт у родині. Важливо чесно поглянути на свою поведінку та реакцію як дорослого. Це не означає стати агресивним, а знайти прийнятний спосіб донести свої потреби.

❖ Агресія часто виникає через відчуття небезпеки. Є компенсація болу, образи. Важливо ретельно вивчити ситуацію на кількох рівнях.

❖ Агресія може бути пасивною та активною (пасивна, наприклад, — висовування язика). Активна агресія може бути вербальною

або тактильною (словесна — образа, дражніння, крик; тактильна — удари, штовхання).

❖ Кожен вид агресії має свій спосіб реагування: при вербальній агресії ми можемо поговорити з дитиною; при тактильній — зупиняємо руку, ставимо блок, вчимося уникати удару.

❖ Важливо пам'ятати: діти, які не розмовляють зв'язаною мовою, використовують своє тіло замість вербального контакту. Вони знайомляться, кидаючи один в одного пісок, кидаючи один в одного іграшку, «торкаючись» один одного; б'ють лопаткою по голові, демонструючи симпатію. Це не ознака того, що дитина росте хуліганом. Наше завдання потихеньку пізнавати один одного і оволодівати комунікативними навичками.

❖ Якщо дитина б'є маму, тата чи бабусю і сміється, швидше за все, це не агресивна дія. Це дитяча гра. Важливо не вносити занадто багато емоцій у свою реакцію. Інакше в дитини виникне відчуття: «Вони підходять моїй грі». Важливо встановити зоровий контакт. Зупиніть дитячу руку (навіть 150 разів поспіль) і дуже чітко і спокійно скажіть: «Не можна бити людей». Переключіть увагу на інші ігри.

❖ При агресії важливо розуміти, чи є органічна причина, хронічні захворювання, лихоманка. Агресія часто виникає через втому і напругу.

❖ У дітей старшого дошкільного та шкільного віку за агресією може ховатися страх.

❖ Стикаючись з агресією (і будь-якими емоційними спалахами) трирічних дітей і підлітків, важливо пам'ятати, що одне з їхніх неусвідомлених «завдань» — знецінювати матір. І тут дуже важлива наша впевненість у собі, стійка позиція: «Я чудова мама для своєї дитини, яка росте». Дитина говорить неприємні речі, навіть каже, що ненавидить нас, але наша любов не зменшується, і ми віримо, що його любов також не зменшується. Ці слова і крики — піковий стан, який налякає їх також через хвилину.

❖ Важливо пам'ятати, що у відповідь на складну поведінку дорослого чи дитини, може виділятися кортизол — це гормон стресу. Він вимикає раціональність, змушуючи діяти швидко. Під впливом кортизолу ми поведимося імпульсивно, як дитина. Важливо вдихати і видихати, важливо дати собі трохи «охолонути».

❖ Важливо, щоб дитина мала можливість (профілактично) просто зняти напругу — батут, боксерська груша, бій подушками, караоке, крики, іноді — комп'ютерні ігри, малювання...

❖ Агресія часто є реакцією на незадоволення важливої потреби або реакцією на порушення меж. Нам важливо навчитися розуміти свої потреби і правильно їх висловлювати. І привчити до цього дитину. Гнів — це сила, надана нам для захисту.

❖ Своєю поведінкою ми показуємо дитині, як реагувати на конфлікт. Якщо ми б'ємо її у відповідь на агресію — ми тільки посилюємо цю поведінку.

Пам'ятка для батьків

Хибні фрази, які дитина може чути з дитинства та які впливають на формування дитини:

➤ «Що люди скажуть?» — Насправді, уявлення інших людей про вас немає впливати на ваше життя й самоцінність.

➤ «Будь скромнішим» — Навіщо? Не варто боятися своїх емоцій та самовираження.

➤ «Не можна думати лише про себе» — Ви найцінніше, що у вас є. І це — нормально думати про себе та ставити свої цінності на перше місце.

➤ «Не виділяйся» — Будьте собою, не бійтеся показувати свою індивідуальність, ви не маєте бути схожим на інших.

➤ «Це, звісно, добре, але можна й краще» — Ви варті схвальних слів та підтримки без порівнянь та знецінення ваших досягнень.

➤ «Злитись — погано» — Поганих емоцій не існує. Якщо тобі погано, то це нормально проявляти їх.

ТІЛЕСНИЙ І ВІЗУАЛЬНИЙ КОНТАКТ

Батьки, захоплені своїми справами, часто не дивляться на дітей, вони або просто спостерігають за ними, або проходять повз них. Таке ставлення не сприяє емоційному зв'язку з дитиною.

❖ **Батьківське ставлення має бути прихильним.** Дитині важлива безпосередня, зацікавлена увага. Необхідно знайти час і сили, щоб заглянути в очі дитини та знайти відповідь на свій погляд. Такий погляд ніби говорить: «Як справи? Я — поруч, я розумію, тобі зараз важко, і я готовий допомогти».

❖ **Тілесний контакт.** Важливо підтримувати контакт із дитиною: гладити по голові, покласти руки на плечі.

❖ **Відкритість і доступність.** Батьки завжди повинні бути відкриті, щоб дитина могла в будь-який момент підійти та обійняти.

❖ **Близькість.** Дитині потрібно пояснити, що це нормально, коли люди хочуть бути поруч один з одним.

ПЕРЕХІДНИЙ ОБ'ЄКТ

➤ *Дітям важко розлучатися з батьками.* Батьки не завжди можуть бути поруч зі своїми дітьми, і дитини дуже складно переживати розставання. Вона не хоче залишати маму, злиться та плаче. Це природний регрес. Під час кризи діти схильні чіплятися (схильність чіплятися за нерухомі речі). Не впадайте у відчай через часті запитання та капризи дитини. Таким чином дитина намагається впоратися зі стресом та пережити важкі емоції.

➤ *Можна дати дитині те, що вона любить.* Дитина може мати улюблені іграшки, книги, речі. Коли дитина залишається з цими речами, їй стає легше підтримувати емоційний зв'язок з батьками.

РИТУАЛИ

➤ *Сімейна рутина* — найкращий спосіб боротьби зі стресом. При переїзді сім'ї на нове місце проживання, важливо зберегти щоденні ритуали колишнього життя на новому місці. Створення розпорядку дня вдома — найкращий засіб від стресу, тож це варте зусиль.

➤ *Знайомі побутові ритуали створюють безпеку.* Наявність звичних і стабільних речей у житті створює безпеку. Якщо в сім'ї є традиція робити що-небудь щодня, то ви повинні це робити.

ОЗНАКИ СТРЕСУ У ДІТЕЙ ЯСЕЛЬНОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ



РЕАГУВАННЯ ДІТЕЙ НА ТРАВМАТИЧНІ СИТУАЦІЇ

Діти віком 2–6 років. Діти в цьому віці досягають великих успіхів у своєму розвитку, але все ще залежать від батьків. Спокій і впев-

неність зроблять дитину впевненішою. Дитина реагує, коли батьки хвилюються або засмучені.

ЩО МОЖНА ЗРОБИТИ: Дитина має відчувати себе в безпеці. Обіймайте й пестіть дитину. Дитина має розуміти, що ви будете піклуватися про неї, коли їй буде сумно або страшно. Використовуйте прості фрази на зразок «Мама тут».

Слідкуйте, що ви говорите. Діти мають гарний слух, і вони можуть сприймати ваші проблеми, описувати те, що вони чують, або мати безпідставні страхи щодо речей, які вони не розуміють.

Більше турботи та пестощів перед сном. Неспокійні діти можуть відчувати нічну тривогу. Коли ви укладаєте дитину спати, у вас є більше часу поговорити з нею. Маленькі діти можуть домовитися спати з вами деякий час, але за умови, що вони повернуться до свого режиму сну в майбутньому.

Заохочуйте дітей до почуттів. Спробуйте поставити прості питання: «Як ти почувався сьогодні?». Перетворіть розмови про щоденні події в історії або улюблені сімейні заняття, щоб допомогти дітям почуватися безпечніше та спокійніше.

Дайте дитині можливість розповісти, що сталося. Це допоможе зрозуміти ситуацію і впоратися зі своїми почуттями. Ви можете використовувати ігри, які допоможуть дитині придумати історію та розповісти подію своїми словами.

Малювання картин. Діти часто люблять виражати почуття за допомогою малюнків. Малювання впливає на настрій, емоції та заспокоює.

РЕАКЦІЇ ДІТЕЙ ВІКОМ 2–6 РОКІВ

- ✓ Повторення чогось про подію або «створення» цієї події;
- ✓ Гнів чи злість;
- ✓ Плач і плаксивість;
- ✓ Підвищений страх — зазвичай темряви або самотності;
- ✓ Підвищена чутливість до таких звуків, як грім, вітер та інші гнучкі звуки;
- ✓ Розлади харчування, сну та туалету;
- ✓ Віра в те, що катастрофу можна відкотити назад;
- ✓ Великий інтерес до батьків і проблемне розставання з ними.



**Дошкільний
період**
(від 3 до 6 років)

ОЗНАКИ СТРЕСУ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ



Якщо дитина діє емоційно, потрібна особлива увага. Нехай дитина скаже, що вона відчуває: вона боїться, злиться, сумує. Це нормально відчувати такий стан.

Залучайте дітей до діяльності. Відволікання є хорошою ідеєю для дітей цього віку. Пограйте в гру разом або грайте з іншими дітьми.

Демонструйте позитив. Навіть у найважчі часи важливо демонструвати позитив і надію на майбутнє, щоб дитина пододала складну ситуацію.

Діти 6–12 років. Діти у цьому віці можуть говорити про свої думки, почуття та справлятися з труднощами, але все ще звертаються до батьків за порадою. Демонструєте прихильність.

ЩО МОЖНА ЗРОБИТИ. Дитина має розуміти, що безпечно. Використовуйте конкретні слова, які викликали подію: ураган, землетрус, повінь, катастрофа. Для дітей цього віку знання розширюють можливості та допомагають зменшити тривогу.

По можливості робіть все як зазвичай. Догляд за дитиною та їжа допомагають дітям почуватися в безпеці. Дитина сама вибирає, яку історію їй розповісти. Це дає їй відчуття контролю в невизначений час.

Зменшити доступ до телебачення. Чим більше поганих новин дізнаються школярі, тим більше вони хвилюються. Новини можуть посилити травму, тому, якщо дитина дивиться або слухає новини, сядьте з нею та поговоріть з нею після цього.

Знайдіть час, щоб поговорити з дитиною. Дайте їй зрозуміти, що можна задавати запитання, висловлювати занепокоєння чи жаль. Один із способів заохотити до розмови — використовувати сімейний час (*наприклад*, обід або вечерю), щоб поговорити про те, що відбувається в сім'ї та у світі. Запитайте, що кажуть друзі дитини, щоб ви могли виправити будь-яку дезінформацію.

Відповідайте на запитання коротко, але чесно. Після того, як дитина торкнулася теми, спочатку запитайте, про що вона думає, щоб зрозуміти, про що вона говорить. Діти часто задають питання, оскільки їх щось цікавить. Дайте правильну відповідь. Якщо ви не знаєте відповіді на запитання, скажіть: «Не знаю». Не припускайте і не повторюйте чутки.

Малюйте. Почніть розмову, поділившись своїми почуттями, *наприклад*: «Це було так страшно, і іноді я прокидаюся вночі, думаючи про це. Що ти відчуваєш?»

ТИПОВІ РЕАКЦІЇ ДІТЕЙ ВІКОМ 6–12 РОКІВ

- ✓ Тривога;
- ✓ Підвищена злість, агресія (*наприклад*, знущання або бійка з однолітками);
- ✓ Проблеми зі сном і апетитом;
- ✓ Звинувачення себе в тривожних подіях;
- ✓ Зміна настрою, плач;
- ✓ Страх можливої травми чи смерті близьких у майбутньому;
- ✓ Заперечення подій;
- ✓ Скарги на фізичний дискомфорт, *наприклад*, біль у шлунку, головний біль, втрата апетиту, що може спричинити депресію та посилюватися пізніше, якщо цього відчуття уникати.



Підготуйте дитину до очікуваних змін у повсякденному житті чи побуті. Обговоріть, що ці зміни означають для неї.

Заспокоєння. Допоможіть дитині зрозуміти, що це нормально мати проблеми зі школою, однокласниками та родиною під час тривожної ситуації.

Діти 12–17 років. Підлітковий вік — важкий період для молодих людей, який супроводжується багатьма фізичними змінами. Вони борються з бажанням бути незалежними від своїх батьків. Через травматичні події вони можуть відчувати, що втрачають контроль, навіть якщо поведуться так, ніби вони сильні.

ЩО МОЖНА ЗРОБИТИ:

Подбайте про безпеку підлітків. Підлітки не люблять проявляти слабкість, вони можуть намагатися поводитися так, ніби все добре. Вони можуть не хотіти вас обіймати, але якщо ви доторкнетесь до них, вони почуватимуться в безпеці. Ви можете сказати: *«Я знаю, що ти вже дорослий, але я просто хочу тебе обійняти»*.

Допоможіть підліткам відчувати себе потрібними. Дайте їм невеликі завдання, а потім похваліть їх за роботу. Не напружуйте їх, оскільки це може призвести до ще більшої тривоги.

Відкрийте двері для дискусії. Підлітки часто говорять, що вони не хочуть говорити. Коли ви разом, спробуйте почати розмову, не надто напружено чи конфліктно.

Обмежте доступ до телебачення. Підлітки частіше дивляться новини, ніж молодші діти. Поговоріть із підлітком про те, що він бачить або чує.

Допоможіть підлітку діяти. Діти цього віку прагнуть допомогти суспільству. Шукайте відповідні можливості.

Будьте в курсі щодо вживання психотропних речовин. Підлітки ризикують вживанням алкоголю або наркотиків, щоб впоратися зі своєю тривогою. Зателефонуйте лікарю, якщо підліток погано поводить себе або здається, що він перебуває під впливом алкоголю чи наркотиків. Добре поговоріть із ним. *Наприклад:* «Після нещасного випадку, люди можуть вживати алкоголь або наркотики, через що вони можуть заспокоїтись та забути про біль, але це може спричинити ще більше проблем на все життя. Є інший спосіб заспокоїтись та зняти тривожне навантаження: поговорити зі мною чи своїми друзями про те, що ти відчуваєш, погуляти, послухати музики, зайнятись спортом».

ТИПОВІ РЕАКЦІЇ ДІТЕЙ ВІКОМ 12–17 РОКІВ

- ✓ Уникнення емоцій та почуттів;
- ✓ Завжди думати про тривожні ситуації;
- ✓ Уникнення друзів і родини;
- ✓ Гнів, помста, образа;
- ✓ Сильна тривога та депресія;
- ✓ Занепокоєння, включаючи занепокоєння про майбутнє;
- ✓ Неспокій, дратівливість;
- ✓ Зміна апетиту та режиму сну;
- ✓ Функціональні проблеми, проблеми з пам'яттю та увагою;
- ✓ Шкідлива поведінка, вживання алкоголю.



Підлітковий
(пубертатний) період
(від 12 до 17 років)

Дитині важко адаптуватися до нових умов, особливо, якщо вона перебуває у стресовому стані. Головна задача батьків — це полегшити процес адаптації дитини до цих умов.

✓ Важливо зняти напругу в дитини. І цьому можуть посприяти заняття спортом або танці, рухливі ігри.

✓ Тактильний контакт. Частіше обіймайте, гладьте дитину, тримайте її за руку.

✓ Говоріть про почуття та емоції, які дитина переживає. Будь-які почуття є нормальними реакціями на складні ситуації.

✓ Дитина потребує пояснень того, що відбувається. Поясніть коротко та спокійно, чому змінюються ті чи інші умови вашого життя.

✓ Дозвольте дитині бути собою, зі своїми недоліками. Приймайте її такою, якою вона є.

✓ Демонструйте дитині свою любов та підтримку, дайте зрозуміти, що ви поруч і завжди готові прийти на допомогу.

✓ Намагайтеся дотримуватися розпорядку дня, зокрема, щодо вживання їжі, відвідування школи / садочка, виконання повсякденних справ тощо.

Що вчителі можуть зробити, щоб допомогти учням

Щоденні дії та порядок дня. Діти почуваються краще, коли знають, чого від них очікують. Повернення до школи може допомогти учням зрозуміти, що стресові події не впливають на всі аспекти їхнього повсякденного життя.

Підтримуйте очікування учнів. Усе не повинно бути ідеальним. Але виконання домашніх завдань і виконання простих завдань на уроці може дуже допомогти.

Звертайте увагу на те, що дитина потребує допомоги. Учнів, які не можуть вчитися через депресію, тривогу або гнів, варто направити до спеціаліста з психічного здоров'я. Діти можуть мати різноманітні фізичні симптоми — головний біль, біль у животі або сильну втому.

Запевніть дітей, що працівники школи піклуються про їхню безпеку. Діти менш схильні до паніки, коли знають, що дорослі, яким вони довіряють, піклуються про них.

Залишайтеся на зв'язку із батьками дитини. Поговоріть про шкільні події та заходи, щоб вони могли підготуватися до обговорень, які можна продовжити вдома. Заохочуйте батьків обмежувати доступ дітей до тривожних новин.

Не дай собі вигоріти. Допомога учням вимагає багато часу та зусиль, і вчитель може знехтувати собою. Знайдіть способи підтримати себе та своїх колег.

Є більше міркувань про те, як визначити дитячу / підліткову травму та втрутитися в неї. Діти та підлітки рідше використовують мову для вираження своїх емоцій і частіше демонструють зміни в поведінці для вираження своїх емоцій.

Елементарні аутогенні тренування

Загальна схема:

❖ *Перша вправа* — відчуття тяжкості в руках і ногах із розслабленням м'язів.

❖ *Друга вправа* — розігріти ноги та руки.

❖ *Третя вправа* — контроль серцевого ритму (биття серця).

❖ *Четверта вправа* — контроль ритму дихання.

❖ *П'ята вправа* — відчуття тепла під грудьми (сонячне сплетіння).

❖ *Шоста вправа* — відчуття прохолоди на чолі.

Вік	Можливі симптоми	Вікова терапія
Від народження до 6 років	– Посилене чіпання або уникання батьків. – Підвищений плач або дратівливість. – Енурез, смоктання пальця.	– Використовуйте засоби творчості (гра, малювання). – Використовуйте розповідь і картинки для спілкування.
6–12 років	– Порушення сну і кошмари. – Можуть «розігрувати» свій досвід у фізичній чи драматичній грі. – Підвищена деструктивна поведінка або дратівливість. – Підвищене занепокоєння та соматичні скарги.	– Ставте відкриті запитання. – Направте потребу допомагати в простих, конкретних завданнях. – Допоможіть назвати / позначити реакції та почуття.
13+ років	– Порушення сну і кошмари. – Відсторонена або незацікавлена поведінка. – Емоційні коливання. – Соматичні скарги. – Поведінка, що шукає гострих відчуттів	– Ставте відкриті запитання. – Продовжуйте мати межі та кордони, але дайте контроль і вибір, де це можливо. – Вимагайте від підлітків допомоги у виконанні завдань, що підтримують сім'ю.

Загальна формула аутогенного тренування:

«Я спокійний... мої руки важкі і теплі... моє серце б'ється сильно, тихо і ритмічно... я дихаю глибоко і рівно... сонячне сплетіння тепле, воно випромінює тепло ... моє чоло прохолодне».

Кожна вправа триває 10–15 днів, виконується 2–3 рази на день по 1–3 хвилини, кожний вираз вправи повторюється по 5–6 разів.

Найпоширеніша поза для розслаблення — це **«поза фурмана (кучера)»**. Для її виконання необхідно сісти на стілець прямо, спина рівна, і всі м'язи розслаблені. Голова схилена на грудях, очі закриті, ноги трохи розставлені і зігнуті, руки — на колінах, не торкаючись одна одної, трохи зігнуті в ліктях. Ця поза характерна для фурмана, який спить або дремає в очікування пасажира.

Коли дитина долає свої страхи, вона може виражати свою здатність мислити, відчувати та міркувати.

СПОСОБИ НАЛАГОДИТИ КОНТАКТ ІЗ ДИТИНОЮ У СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ

✓ **Безпечні торкання** (м'які, чутливі і комфортні для дитини). Дитина відпочиває і розслабляється в обіймах дбайливих дорослих. Наш світ цьому сприяє.

✓ **Прислухайтесь до мовлення** (м'який, спокійний, тихий голос). Дорослі заспокоюють дитину своїм голосом.

✓ **Емоції** (зчитування емоційних сигналів дитини без слів). Батьки помічають невеликі зміни в поведінці і зовнішності дитини. Це інтуїція. У багатьох випадках батькам достатньо бути спокійними, і процес «дитячого зчитування емоцій» підкаже їм, як діяти і що робити при контакті з дитиною.

✓ **Зоровий контакт** (тривалий і легкий зоровий контакт). Він є ознакою гарної сумісності та контакту. Нам ніби надходять сигнали на кшталт «Мені комфортно з цією людиною, разом впораємося, усе добре і надійно».

✓ **Взаємодія в грі** (дорослі використовують уяву та граються з дітьми).

Гра — це природний спосіб спілкування батьків з дітьми. В іграх принцип психологічного впливу реалізується за допомогою:

- Фантазії, видіння («Уявіть, що ви... згадайте... намалюйте...»);
- Дихання (надування кульок, вітрил, охолодження уявного супу): діти повинні починати гру, використовуючи контроль дихання (вдих вдвічі довший за видих), а для заспокоєння — видих довший за вдих.

➤ Тіла (почергове напруження та розслаблення груп м'язів): гра «Фігура завмри», «Мокрий пес» тощо.

ПРИЙОМИ ПОЗИТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ З ДІТЬМИ

КЛЮЧОВІ МОМЕНТИ:

- Установіть зоровий контакт, щоб привернути увагу дитини.
- Присядьте, щоб ваші очі були на рівні з очима дитини або підніміть дитину (на стійку, стілець тощо).
- Говоріть короткими реченнями.
- Говоріть повільно.
- Говоріть приємним голосом та тоном.
- Обирайте позитивні слова та фрази.
- Скажіть дитині, що ви хотіли, щоб вона зробила, а не те, чого ви не хочете; говоріть про те, що вам подобається, а не про те, що не подобається.

Прийоми, які зроблять дні, проведені з дитиною, більш позитивними та усіх заохотять до спілкування.

✓ Давайте вказівки в позитивній формі

✚ Коли необхідно щось заборонити, використовуйте позитивну рекомендацію, вказавши час і місце, коли і де дитина може зробити те, що вона хоче зробити. *Наприклад: «Не варто бігати в хаті. Можеш вийти надвір та побігати там».*

✚ Коли дитину потрібно «переключити», запропонуйте вид діяльності, якомога ближчий до тієї, яку вже розпочато. *Наприклад, якщо дитина стукає по скляному журнальному столику, скажіть: «Давай візьмемо твій барабан та постукаємо в нього».*

✚ За можливості пояснюйте причину заборони або переключення. *Наприклад: «Тут небезпечно. Тут їздять мотоцикли».*

Звинувачення в усіх прикладах відсутні — увагу зосереджено на поведінці дитини, а не на її особі.

✓ Давайте дитині вибирати тільки тоді, коли хоче, щоб вона прийняла рішення.

✚ Коли дорослому потрібно прийняти якесь важливе рішення, дайте висловитися й дитині. *Наприклад: «Час лягати спати (важливе рішення)».*

Скажи, в якій піжамі ти хочеш сьогодні спати? (маленьке рішення)».

✚ Упевніться в тому, що вибір, який має зробити дитина, відповідає її віку та рівню зрілості. *Наприклад: «Хочеш одягти червоний чи синій светр?»; «Можеш вибрати три іграшки, які візьмеш із собою в поїзду».*

✓ **Вибирайте такі слова та тон голосу, які дозволять дитині почуватися впевненою та переконаною, а не винною чи присоромленою.**

✚ Слова на кшталт *«поганий хлопчик»* або *«неслухняна дівчинка»* дитина сприймає як осуд.

Вони є руйнівними для її самоповаги. Замість того, щоб сказати *«Ти поганий хлопчик, я казала тобі не бризкатися водою»*, скажіть: *«Можеш побризкатися водою, коли будеш у ванні»*.

✚ Увагу варто зосередити на певній поведінці, яку необхідно змінити, а не на дитині, як особистості. *Наприклад: «Ми тримаємо іграшки на столі, де вони будуть у небезпеці»; «Коли скінчиш плакати, поговоримо про це»*.

✓ **Допоможіть дитині зрозуміти вашу мотивацію.**

✚ Зосереджуйте увагу на емоціях, які, можливо, призвели до небажаної поведінки. *Наприклад: «Цікаво, що його так розлютило, що він тебе вдарив?»; «Коли люди втомлені, вони бувають особливо засмученими»*.

✓ **Уникайте порівнянь з іншими дітьми, натомість визнавайте індивідуальні досягнення та позитивні зміни.**

✚ Нереалістична або нещира хвальба швидко руйнує її цінність. Скажіть натомість: *«Для хлопчика твого віку це було дуже складним завданням»*.

✓ **Найефективнішими є прості, однозначні слова, сказані повільно.**

✚ Установлення зорового контакту перед тим, як щось сказати, економить час та зусилля.

✚ Спілкування буде ефективнішим, якщо говорити низьким тоном, повільно та неголосно.

✓ **Уживайте заохочувальні слова та фрази (їхній перелік ви можете доповнити), які...**

✚ демонструють прийняття: *«Ти впорався»*; *«Ти змогла»*; *«Мені приємно, що ти задоволений тим, що...»*; *«Здається, що тобі сподобалося...»*; *«Як відчуваєшся після того, як...»*;

✚ підтримують: *«Знаючи тебе, я впевнена, що все буде гаразд...»*; *«Ти зробив це»*; *«Довіряю твоєму судженню...»*; *«Певна, що ти з'ясуєш...»*; *«Думаю, що ти можеш впоратися...»*;

✚ акцентують на внесках, надбаннях: *«Дякую! (дія) ... дуже допомогла»*; *«Дуже обачливо з твого боку...»*; *«Дякую. Я насправді ціную твою допомогу, оскільки це полегшило мені роботу»*; *«Мені потрібна*

твоя допомога з...»; «Ти вмієш... Зробиш це для сім'ї?»; «Ти можеш допомогти тим, що...»; «Зробімо це разом...»; «Було дуже корисним, коли...»;

 фокусуються на зусиллях та поліпшеннях: *«Схоже, ти справді дуже постарався»; «Виглядає так, ніби ти витратив багато часу, обмірковуючи це»; «Що ти дізнався з...»; «Бачу, що ти просуваєшся вперед»; «Подивися на свої досягнення! (конкретно вкажіть, що саме)»; «Ти вдосконалюєшся (конкретно вкажіть, у чому саме)».*

ДОПОМОГА ДІТЯМ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Почуття відповідальності та провини (діти можуть хвилюватися, що щось сталося з їхньої вини).

Переказування, що трапилось.

Чітко скажіть дитині, що сталося. Уникайте деталей, які можуть налякати дитину. Відповідайте на всі запитання дитини без гніву. Розкажіть дитині, що буде далі, особливо про школу та про те, де вона живе.

Дайте дитині можливість поділитися своїм досвідом. Поясніть: *«Після трагедії багато дітей (і навіть дорослих) вважають, що все могло бути інакше, але це не означає, що вони винні».* Переконайтеся, що дитина невинна, і поясніть, чому це сталося. Можна сказати: *«Спробуй згадати, як тобі лікар сказав, що Мурзика ти не врятуєш. Було пізно, це не твоя вина»; «Бабуся не пішла з нами, бо вона так вирішила. Ми всі хотіли бути поруч. Давай їй подзвонимо».*

Постійний страх повторення ситуації — реакція на спогади.
Говоріть: *«Це лише спогади, тепер ти в безпеці, я з тобою».* Краще повністю вимкнути телевізор. Телевізійні новини про ситуацію викликають побоювання, що ситуація може повторитися. Але якщо дитина хоче про це поговорити, вислухайте її.

Дозвольте дитині вводити спогади про подію у свої малюнки та ігри. Така поведінка є нормальною. Стежте, щоб в іграх та малюнках результат був завжди позитивним. Скажіть: *«Ми можемо спробувати уявити, що станеться, коли ми перебудуємо наш будинок». Тоді ми зможемо подумати про це краще».*

Поганий сон; кошмар; боїться спати наодинці.

Заспокойте дитину. Скажіть: *«Так, це поганий сон. Давай думати про позитивні речі, щоб вони здійснились. Іди спати, а я тебе буду гладити».*

Зміна поведінки, агресивна або збуджена поведінка.

Організуйте дитині активні розваги: дозволяйте їй більше рухатися і відволіктися від емоцій. Скажіть: *«Давай, погуляємо? Іноді корисно рухатися, тому що це допомагає впоратися з сильними емоціями»*.

Фізичні нездужання — головний біль, біль у животі, біль у м'язах.

Дізнайтеся, чи є медична причина болю — зверніться до лікаря. Якщо ні — заспокойте дитину. Скажіть, що така реакція є нормальною. Промасажуйте м'язи, погладьте голову / живіт і дихайте разом. Слідкуйте за тим, щоб дитина висипалася, займалася спортом, добре харчувалася і пила багато води.

Реакція батьків на нещастя.

Діти не хочуть обтяжувати батьків своїми проблемами. Будьте максимально спокійні, щоб не посилити страх дитини. Нехай дитина розповідає про себе та свої почуття.

ЩО РОБИТИ, ЩОБ НЕ ЗРИВАТИСЯ НА ДИТИНІ?

Конфліктна ситуація (коротко опишіть, що трапилось). *Наприклад:* донька пообіцяла прийти додому вчасно, проте затрималася на 30 хв.

Чому моя дитина вчинила саме так?

Для неї зараз важливим є спілкування з однолітками. У неї з'явилися симпатія; вона могла заговоритися і не помітити, як минув час.

Що я хочу пояснити дитині в цій ситуації?

Що я хвилююся за неї, що в місті багато незнайомих людей...

Як я можу зробити це якнайкраще?

Сказати: *«Коли ти не приходиш вчасно, то я починаю хвилюватися, що з тобою могло щось трапитися...»*

Запропонувати: *«Коли ти розумієш, що не встигаєш, просто напиши мені повідомлення чи зателефонуй, щоб попередити»*.

✓ Спробувати зрозуміти причину свого гніву: вас злить певна поведінка дитини чи хтось / щось інше?

✓ Намагатися розібратися у природі свого болю і стосунках із близькою людиною. Знаходити можливість поговорити й спокійно донести, від чого вам боляче. Слухати, чим завдає болю ви. Говорити щиро, а не ховати негативні емоції, *наприклад*, за докорами з приводу побутових справ.

✓ Намагатися зрозуміти дитину й поставити себе на її місце. Як їй зараз?

✓ Усвідомлювати, що крик — це прохання допомоги. Це стосується як дитини, так і вас. Якась важлива потреба незадоволена, тож треба зрозуміти, яка, і спробувати виправити це.

✓ Не намагатися приховати гнів, бо він має здатність накопичуватися й вибухати. Якщо вас щось не влаштовує — кажіть про це відразу, пояснюйте чому. Висловлюйте свої почуття вголос. *Наприклад: «Я засмучуюсь, коли ти не прибираєш за собою іграшки».*

✓ Тимчасово стримувати гнів, щоб розібратися в його причині. Взяти паузу. Вдихати — видихати повітря. Вийти з кімнати. Подумати. Випити чаю / води. Навіть саме розуміння справжньої причини гніву здатне його заглушити.

✓ Казати дитині, що ви її любите завжди. Навіть якщо вона робить те, що вас засмучує. Навіть якщо ви злитесь чи раптом хочете кричати. Якщо дитина це знає, то відповідає вам так само: *«Я люблю тебе, навіть якщо ти злишся».*

✓ Знаходити фізичну розрядку. Спорт чи прогулянка швидким кроком чудово знімають напруження. У момент злості можна бити подушку або стіну ... кричати там, де ніхто не чує, чи хоча б убік від дитини (обличчя повернене не на дитину).

✓ Думати над розв'язанням проблем, а не про самі проблеми. Запитувати в себе: *«Що я можу зробити просто зараз, щоб виправити це?»*. Починати розв'язання великих проблем із маленьких кроків.

✓ Відпочивати й задовольняти свої елементарні потреби. Сон, їжа, фізична близькість, хоча б трохи часу на самоті або медитація, спілкування з коханою людиною й друзями тощо — робіть щось приємне суто для себе.

✓ Ділити відповідальність та обов'язки в сім'ї. Не беріть на себе надто багато. Щоб віддавати дитині сили — їх треба звідкись брати. Домовляйтеся з іншими членами родини щодо обов'язків, просіть допомоги, дякуйте.

✓ Спокійно ігнорувати очікування, оцінки та судження сторонніх людей щодо того, якою має бути ваша дитина чи ваше батьківство.

✓ Шукати підтримку в друзів чи батьків зі схожим досвідом.

✓ Якщо немає сил опанувати негативні емоції, звертатися до психолога.

ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ З ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

➤ Важливо, щоб усі члени сім'ї залишалися разом під час стресу. Ви не повинні відправляти кудись дітей (особливо в інші країни) відразу після травматичної ситуації. Разом ми швидше зіцілюємося і краще справляємося зі стресом.

➤ Дітей бажано заспокоювати словами та тілесно (обійми, поцілунки, прогладжування тощо).

➤ Забезпечення режиму (планування). Дітям варто розповісти заздалегідь, встановлюючи час для їжі, гри та сну, їм стає легше зрозуміти, чого чекати. Це допомагає їм розслабитися та зменшити рівень стресу.

➤ Допомагайте дітям справлятися зі стресом. Батьки можуть попросити дитину дати інші пояснення стресової ситуації, тобто подивитись на неї «під іншим кутом». Батьки повинні допомогти дітям правильно розібратися в життєвих ситуаціях.

➤ Розмовляйте про почуття. Дитина має орієнтуватись у світі почуттів та емоцій.

➤ Слухайте розповіді дітей та те, що вони відчують після ситуації.

➤ Серйозне ставлення до дитячих переживань, якщо вона ділиться своїми страхами. Замість *«У темряві нікого немає»*, скажіть: *«Давай перевіримо. Може, так одяг висить, і тому може щось здаватися»*.

➤ Не переносите власні страхи на дитину. Якщо казати дитині не підходити до кицьки, бо вона вкусить та подряпає, то, дитина боїться котів. Допомагайте дітям змінювати їхні уявлення про стресові ситуації.

➤ Дитячі уявлення призводять до посилення стресу. Батьки повинні спробувати змінити їхні (шкідливі / неадаптивні переконання). Наприклад, діти, які вважають, що повинні отримувати оцінку «12» за кожне домашнє завдання, а будь-яка інша оцінка розцінюється ними як поразка, відчувають стрес, коли не отримують найвищого балу. У цьому разі батьки повинні допомогти їм змінити свої переконання, пояснивши, що нижчі за «12» оцінки — це теж нормально.

➤ Розкажіть відомі вам факти щодо події; прислухайтеся до реакції дітей. Надавайте дітям правдиву інформацію (із врахуванням вікових особливостей) про життєву ситуацію, в якій ви опинилися.

➤ Давайте ті обіцянки, які ви зможете виконати.

➤ Діти і члени сім'ї повинні продовжувати нормальну діяльність (ходити на роботу чи в школу, прибирати, читати).

➤ У разі необхідності, дійте спільно зі службами допомоги (психологами, соціальними працівниками, педагогами) або з учнівською групою підтримки в школі, де навчаються діти.

➤ Будьте уважними до змін у поведінці дитини. Зверніться до лікаря чи психолога, якщо стан дитини викликає занепокоєння.

ЕКСПРЕС-МЕТОДИ РОЗСЛАБЛЕННЯ

- ❖ Умитися холодною водою.
- ❖ Зняти взуття та поставити ноги на землю всією стопою.
- ❖ Відкинутися на спинку стільця.
- ❖ Випити склянку води.
- ❖ Промасажувати область лоба між бровами і щоками.
- ❖ Обійнятися з безпечною людиною / обійняти дитину.
- ❖ Потрясти кистями рук.
- ❖ Переглянути фото з відпочинку.
- ❖ Погладити kota чи собаку.
- ❖ Випити теплого чаю.

Не зривайся, а домовляйся! Часто для батьків джерелом додаткового стресу є конфліктні ситуації з дітьми, їхня неслухняність. Наслідками є зриви, покарання дітей та розпалювання сімейних конфліктів.

Як же розмовляти з дитиною, щоб загасити конфлікт, почути її потреби, стисшити емоції і донести свою думку? Для відповіді на це запитання передусім спробуємо відповісти на три «магічні» питання: **ЧОМУ? ЩО? ЯК?**

ПЕРШ НІЖ ВІДРЕАГУВАТИ НА КОНФЛІКТНУ ПОВЕДІНКУ, ЗУПИНІТЬСЯ НА ХВИЛЬКУ Й ПОМІРКУЙТЕ. ЯК ЗРОБИТИ СПІЛКУВАННЯ З ДИТИНОЮ ДОБРОЗИЧЛИВИМ

Пам'ятка для батьків

➤ *Визначте, що вас турбує в дитині.* Припускаючи, що це не має нічого спільного з якостями чи характеристиками вас і тих, хто вас оточує. Якщо ви хочете змінити дитину, почніть із себе.

➤ *Спробуйте порахувати до десяти перед тим, як сказати дитині образливе слово.* Це може допомогти подумати про те, як ви можете «пом'якшити» і припинити те, що вам не подобається в її поведінці. Але коментарі повинні бути зроблені так, щоб діти дійсно їх зрозуміли. В іншому випадку вони «блокуються» від образи і чекають кращої можливості відповісти тим же. *Наприклад, заклик до дітей: «Ти ледачий, сідай і роби уроки» можна виразити так: «Давайте розплануємо твій час: ти сідаєш робити уроки за п'ять хвилин, закінчуєш і ідеш гуляти».*

➤ *Уникати висловів: «Ти завжди такий, ти завжди все робиш не так», «Ти не можеш бути впевнений!».* Уникати тверджень, які є пря-

ними вказівками для дитини — вони не залишають місця для вдосконалення поведінки.

➤ *Краще навчати дитину всьому своїм прикладом та чесними, довірливими стосунками.* У такому разі в дитини буде можливість сказати «так» вашому вихованню.

➤ *Зневажливі слова, які сказані дитині, живуть в ній, в її тілі та розумі, та проявляються у згаслому погляді, невпевненості, мстивості, фізичній напруженості, хворобах, манері поведінки тощо.*

➤ *Заохочуйте дітей виконувати щоденні завдання.* Повернення до нормального способу життя забезпечує безпеку дитини. Дитина повинна зрозуміти, що школа це безпечне місце. Уникайте додаткового тиску на дитину, зберігаючи її спокій.

➤ *Надайте дітям вибір.* У більшості випадків травматичні події призводять до втрати контролю та хаосу, тому можливість вибору чи контролю (якщо це можливо) змушує дитину почуватися безпечніше.

➤ *Виберіть дорослого, який може додатково підтримати дитину.* Домовтеся з дитиною, що вона може звернутися до неї за потреби.

➤ *Зберіть якомога більше інформації про перенаправлення дітей, які потребують допомоги спеціаліста.* Якщо в дітей є серйозні проблеми, які не проходять з часом, їх доцільно направити до спеціаліста.

➤ *Травматичні ситуації не можна замовчувати.* Дитині важко «все забути». Тому має сенс запитати її та обговорити її почуття та думки щодо того, що відбувається.

➤ *Будьте готовими до непростих запитань: «Чому сталася та чи інша подія?» (продемонструйте своє ставлення до ситуації), «Чи все буде добре?».*

➤ *Подбайте про те, щоб дитина мала можливість грати та навчатись з однолітками, адже їхня підтримка дуже важлива для неї.*

➤ *Будьте готові до розмови з дитиною.* Дайте їй знати, що ви готові вислухати. Відповідайте на запитання дитини швидко та чесно.

➤ *Дитина має бути в безпечному місці, щоб розповісти про те, що сталося.* Знайдіть час, щоб усвідомити цінність розмови про те, що сталося.

➤ *Допоможіть дитині виробити позитивну поведінку, щоб справлятися зі стресом і страхом.* Допоможіть їй зрозуміти свої почуття та проаналізувати, як вона справлялася зі стресом у минулому.

➤ *Зверніть увагу на фактори навколишнього середовища, які викликають певні стресові реакції (сувора погода, гучний шум тощо).* Передбачте проблеми та надайте додаткову підтримку в ситуаціях,

які нагадують травматичні події. Допоможіть дитині підготуватися до цієї ситуації. Дайте дітям інформацію, коли *наприклад*, увімкніть світло, раптово підвищити голос.

➤ *Чиніть опір намаганням дитини залучити вас до негативного переживання травми.* Іноді вчителі заохочують дітей відтворювати події, граючи в стресові ігри або спілкуючись з іншими, щоб відтворити травму.

➤ *Звертайте пильну увагу на поведінку та розкриття інформації про дитину з посттравматичним стресовим розладом.* Захистить дитину від запитань у класі та захистить однокласників від деталей про стресові ситуації.

➤ *Установіть чіткі межі для неадекватної поведінки та створіть логічні (але не каральні) наслідки.* Поведінкові розлади включають короточасні симптоми, пов'язані з травмою, а найбільш деструктивна поведінка може бути спричинена хвилюваннями, що також пов'язані з психотравмою.

➤ *Бережіть емоційне та фізичне здоров'я.* Дитині, яка бачить поруч упевнених, спокійних та бадьорих дорослих, швидше вдається нормалізувати свій стан.

МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

🧩 Обійми за згодою — сядьте поруч, за згодою ви можете обійняти або потримати дитину за руку, дозволивши дитині обійняти її за бажанням;

❖ Заземлення — це свідомий процес, який дозволяє фізично та емоційно закріпитися в конкретному моменті, використовуючи контакт з будь-яким простором (кімната, підлога, стілець);

❖ Переконання — запевніть дитину, що вона може розраховувати на вашу допомогу, щоб подолати ситуацію; ви можете використати метафору, наприклад порівняйте цей досвід із штормом, який наростає, досягає піку, потім затихає і розсіюється;

❖ Безпечна зона — у класах та інших кімнатах ви можете створити «безпечну зону» для дітей, які переживають травматичні ситуації, це зручний куточок із зручним місцем для сидіння, *наприклад*, крісло-мішок, м'яч, м'яка іграшка.

ЯКЩО В ДИТИНИ СТРАХ (*напружені м'язи, особливо на обличчі, сильне серцебиття, поверхнєве прискорене дихання, відсутність контролю над поведінкою, дитина неконтрольована і не усвідомлює своїх дій*):

➤ Покладіть руку дитини на плече, щоб вона відчула ваш спокійний пульс;

➤ Дихайте глибоко і рівномірно, просіть дитину дихати в такому ж ритмі, як і ви;

➤ Коли говорить дитина, то слухайте її уважно, виявляйте інтерес, розуміння, співпереживання;

➤ Обійміть дитину, якщо вона згодна.

ДОЛАЄМО СТРАХИ

«ПРИДУМАЙ ВЕСЕЛИЙ КІНЕЦЬ»

Дорослий читає дитині (9 років і старше) будь-яку страшну казку і просить придумати до неї веселе закінчення.

«НАМАЛЮЙ СТРАШНОГО ВЕСЕЛИМ (ДОБРИМ)»

Для гри необхідно заздалегідь приготувати чорно-білі малюнки страшних персонажів. Дитині дається завдання — домалювати їх так, щоб страшні персонажі перетворилися в смішних або в добрих. Можна запропонувати дитині намалювати свій страх, а потім доповнити деталями, щоб зробити його смішним. *Наприклад*, намалювати найстрашнішу страшилку, якою бояться всі діти. Потім повідомте, що цю страшилку запросили на день народження. А як же вона піде така страшна? Як ми можемо їй допомогти? («Нафарбувати їй губи, одягнути в плаття, зробити зачіску і дати сумочку», відповіла дитина і зробила це). У подальшій бесіді по малюнку можна прийти до висновку, що, не дивлячись на свій зовнішній вигляд страшилки, це може бути цілком добра і невинна істота.

«ПЕРУКАРНЯ»

Дітям рекомендується закрити очі та уявити якусь страшну істоту, яку зазвичай бояться всі діти, і намалювати її. Потім сказати, що ця істота — дівчина, яка збирається вийти заміж. І звичайно, їй необхідно відвідати перукарню, де їй зроблять красиву зачіску, макіяж. Дітям пропонується виступити в ролі перукаря і прикрасити свою дівчину якнайкраще.

«ЛІКАРНЯ»

Дітям кажуть, що у страшної істоти дуже болять зуби, розпухла щока. Дітям треба намалювати на обличчі істоти страждання (сльози, пов'язку). Вона дуже боїться йти до лікаря. Дітям пропонується перетворитися в добрих і уважних лікарів, яких ніхто не боїться, полікувати «істоту» і намалювати на її обличчі вираз радості.

«КНИГА МОЇХ ПРИГОД»

Мета: зміцнення «Я» дитини.

Психолог разом з дитиною розіграє ситуацію, в якій дитина робить подвиг: перемагає будь-яку злу істоту. Потім дитина малює свій подвиг. Після закінчення малювання вона ще раз згадує за допомогою психолога свій подвиг, психолог записує цю розповідь. Водночас розповідь може дещо відрізнятись від розіграного раніше подвигу. Психолог обіцяє дитині після заняття красиво оформити її розповідь, щоб з малюнків і розповідей потім скласти книгу подвигів. На наступному занятті дитина розглядає свій малюнок, психолог читає йому надруковану розповідь про подвиг.

«Я ДУЖЕ ХОРОШИЙ»

Мета: зміцнення «Я» дитини.

Психолог пропонує дитині повторювати по черзі кілька разів слова різним способом: пошепки, голосно, дуже голосно. Таким чином, психолог і дитина шепотять, промовляють, прокрикують слова «Я», «дуже», «хороший».

«СКАЖИ ВЕДМЕДИКУ ДОБРІ СЛОВА»

Мета: зміцнення «Я» дитини.

Дитина і психолог перекидаються м'ячиком і згадують хороші якості людини. Потім психолог «запрошує» на заняття іграшкового ведмедика. Дитина придумує для нього хороші слова, закінчуючи фразою: «Ти — ...». Потім психолог і дитина по черзі беруть ведмедика в руки, так кожен з них перетворюється в ведмедика, придумує для нього добрі слова.

КАЗКА ПРО СОНЯШНИКОВЕ НАСІННЯЧКО

Мета: для роботи з дитячою тривожністю, страхами та самотністю.

На городі, на високому соняшнику жила велика родина насіння. Вони жили дружно і весело. Одного разу — справа була в кінці літа — їх розбудили дивні звуки. Це був голос Вітру. Він шелестів все голосніше і голосніше.

«Уже час! Уже час!! Уже час!!!», — шепотів Вітер. Насіння раптом зрозуміло, що їм дійсно пора покидати кошик рідного соняшника. Вони поспішили і стали прощатися один з одним. Одних забирали птахи, інші відлітали разом з вітром, а найбільш нетерплячі самі вистрибували з кошика. Ті, хто залишився, із захопленням обговорювали майбутню подорож і щось невідоме, що чекало їх. Вони знали, що їх чекає якесь надзвичайне перетворення.

Тільки одне зернячко сумувало. Йому не хотілося покидати рідний кошик, який все літо гріло сонечко і в якому було так затишно.

— Куди ви поспішаєте? Ви ніколи раніше не покидали будинки і не знаєте, що там, зовні! Я нікуди не збираюся йти! Я залишуся тут! — говорило воно. Брати і сестри сміялися над насіннячком, говорили: — Ти боягуз! Як можна відмовитися від такої подорожі? І з кожним днем у кошику їх залишалося все менше і менше. І ось, нарешті, прийшов день, коли насінина залишилася в кошику одна-однісінька. Ніхто над нею більше не сміявся, ніхто не називав її боягузкою, але і ніхто не кликав її більше з собою. Насініні раптом стало так самотньо! Ах! Ну чому я не покинув кошик зі своїми братами і сестрами! «Може я і правда боягуз?» — думало насіннячко.

Пішов дощ. А тут ще й похолоднішало, і вітер став злим і вже не шепотів, а свистів: «Поспіш-ш-ш-ш-ша-ай!». Соняшник гнувся до землі під поривами вітру. Насініні стало страшно залишатися в кошику, який, здавалося, ось-ось відірветься від стебла і покотиться невідомо куди. «Що буде зі мною? Куди віднесе мене Вітер? Невже я більше ніколи не побачу своїх братів і сестер? — запитувала вона себе. — Я хочу бути разом з ними. Я не хочу залишатися тут одна. Невже я не зможу подолати свій страх?». І тут насіннячко зважилося. «Будь, що буде!» — і, зібравшись з силами, стрибнуло вниз. Вітер підхопив його, щоб воно не забилося, і дбайливо опустив на м'яку землю. Земля була теплою, десь нагорі Вітер уже завивав, але звідси його шум здавався колисковою піснею. Тут було безпечно. Тут було так само затишно, як колись в кошику соняшника, і насіннячко, стомлене і змучене, непомітно для себе заснуло. Прокинулося насіннячко ранньою весною. Прокинулося і не впізнало самого себе. Тепер це було вже не насіннячко, а ніжний зелений паросток, який тягнувся до ласкавого сонця. А навколо було безліч таких же паростків, в які перетворилися його брати і сестри-насінини. Вони всі були раді зустрітися, а особливо вони раділи нашому насіннячку. І тепер уже ніхто не називав його боягузом. Всі говорили йому: — Ти молодець! Ти виявилося таким сміливим! Адже ти залишився один, і не було кому тебе підтримати. Всі пишалися ним. І насіннячко було дуже щасливе.

У ДИТИНИ СТУПОР (*виражений дефіцит або відсутність довірливих рухів і мови, відсутність реакції на звук, світло, дотик у певному положенні, «поколювання», стан повної нерухомості*):

➤ підійдіть до дитини, візьміть її за руку та запропонуйте їй пройтися з вами;

➤ під час ступору дитина чує і бачить, говорить тихо, повільно та чітко, що може викликати сильні емоції;

➤ зігніть дитині пальці на обох руках та натисніть ними на нижню частину долоні.

У ДИТИНИ ІСТЕРИКА (*раптові, часто хаотичні рухи і безглузді дії, підвищена голосова або мовна активність, плач, крик*):

➤ перебувайте наодинці з дитиною, створіть спокійну обстановку;
➤ раптово зробіть щось, що може дуже здивувати (наприклад, голосно поплескати в долоні);

➤ говоріть короткими реченнями з упевненим тоном;
➤ після істерики настає виснаження, втрата енергії, тому знайдіть тихе місце, де дитина зможе розслабитися та відпочити.

У ДИТИНИ АГРЕСІЯ (*дратівливість, невдоволення, гнів, образи, лайка, напруга м'язів, підвищення артеріального тиску*):

➤ зменшить кількість людей навколо;
➤ дайте дитині можливість висловити свої почуття та випустити емоції назовні;

➤ залучіть дитину до активності, які занадто фізично навантажують її;

➤ проявіть доброту;
➤ в ігровій формі намагайтеся розрядити ситуацію.

У ДИТИНИ НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ (*сильна вібрація всього тіла або окремих частин, при погляді збоку дитина ніби завмерла, дитина не може стояти сама, реакція триває кілька годин*):

➤ тримайте дитину за плечі і добре струсіть протягом 10–15 секунд;
➤ розмовляйте з дитиною, щоб вона не боялася;
➤ дитину не можна обіймати чи притискати, вкривати чимось теплим.

ДИТИНА ПЛАЧЕ (*або готова заплакати, тремор губ, відчуття пригніченості, на відміну від істериці, розладу поведінки*):

➤ не залишайте дитину одну;
➤ установлення тілесного контакту з дитиною (доторк до її руки, потирання голови) за її згодою;

➤ використовуйте прийоми активного слухання, час від часу кажучи «так», киваючи головою, розповідаючи про свої почуття та почуття дитини;

➤ не намагайтеся заспокоїти дитину, дайте їй можливість поплакати.

У ДИТИНИ ПАНІЧНА АТАКА (*страх смерті, відчуття задуси, утруднене дихання, запаморочення, відчуття жару або холоду, прискорене серцебиття, пітливість*):

➤ посадить дитину, голову опустити, ноги на підлозі, зосередиться на диханні, повільно вдихніть і видихніть;

➤ змініть фокус, запропонувавши дитині повідомити про те, що вона бачить і чує.

Дітям, як і дорослим, потрібно час від часу нагадувати про те, що вони повинні бути добрими до себе. **Стрес** — це те, що трапляється з усіма людьми. Однак його можна подолати за допомогою деяких простих прийомів.

ДИТЯЧІ СТРАХИ

У нормі у кожної дитини періодично виникає страх



Їх подолання є фундаментом впевненості в собі



Задача всіх батьків — не вберегти дитину від усіх страхів, а допомогти подолати.



Кожний віковий період має свої особливі страхи.

ТИПОВІ СТРАХИ ВІД НАРОДЖЕННЯ ДО 3-Х РОКІВ:

Страхи гучних звуків



Страх розлучення з мамою



Страх темряви



ТИПОВІ СТРАХИ ВІД 3-Х ДО 5-ТИ РОКІВ:

*Страх казкових героїв, героїв
мультфільмів*

Страх темряви



Страх залишатись одному



ТИПОВІ СТРАХИ ВІД 5-ТИ ДО 7-МИ РОКІВ:

Страх смерті своїх батьків та страх стихій (пожарів, глибини...)

Страх потойбічних явищ (привидів, монстрів)



Страх батьківського покарання та страх хвороби



ТИПОВІ СТРАХИ ВІД 7-МИ ДО 11-ТИ РОКІВ:

Страх запізнитись

Страх отримати погану оцінку та зробити помилку



Страх школи, як такої (взагалі страх перед школою)



ТИПОВІ СТРАХИ ВІД 10-ТИ ДО 16-ТИ РОКІВ:

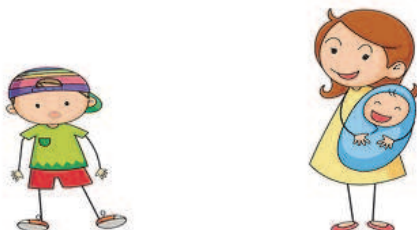
Страх зміни тіла та зовнішності



Страх конфліктів та булінгу



Страх відповідальності



ЯК НЕ ВАРТО РЕАГУВАТИ НА СТРАХИ ДИТИНИ



Ставити умови: «Якщо ти будеш боягузом, з тобою не будуть дружити»



Лаяти: «Перестань боятися»



Стидати та соромити: «Як тобі не соромно»



Знецінювати переживання: «У цьому немає нічого страшного»

ЩО ТРЕБА ГОВОРИТИ ДИТИНІ



«Тобі схоже страшно?»...



«Я розумію що ти боїшся (наприклад привидів), так буває»...



«Багато дітей чогось бояться у твоєму віці»



«Коли я був/була дитиною, у мене теж були страхи. Але вони пройшли»



«Ти обов'язково впорасиш зі своїм страхом»

ЩО МОЖНА РОБИТИ БАТЬКАМ (АРТ-ТЕРАПІЯ)



Створити ненав'язливу, довірчу обстановку



Намалювати, зліпити, розіграти за допомогою іграшок страх чи лякаючу ситуацію



У процесі страх зробити дуже страшним, а потім смішним та маленьким

ЩО ЩЕ РОБИТИ БАТЬКАМ



Обіймати та бути фізично поряд із дитиною, коли він говорить про страх

Вибрати нічник разом із дитиною



Подарувати казковий ліхтарик, який відлякує від страхів

Змайструвати разом амулет (браслет, брілок), який буде оберігати від страхів



Грати в гру, де ви боїтеся, а дитина допомагає Вам впоратись зі страхом

Звернутись до дитячого психолога, якщо страх не проходить

ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ



Під час дихальних вправ діти вивчають різні види дихання:

- ✓ ніс, рот;
- ✓ глибоке і поверхнєве дихання;
- ✓ дихання із затримкою дихання;
- ✓ сильний, легкий видих;
- ✓ дихання коротке і подовжене;
- ✓ комбінації (вдих через рот — видих через ніс, вдих через ніс — видих через рот; вдих через ніс — видих через ніс, вдих через рот — видих через рот).

➤ **Запах квітів:** нехай дитина уявить, що вона нюхає квітку, вдихаючи через ніс і видихаючи через рот.

➤ **Маленький зайчик:** як зайчик, дитина повинна зробити три швидких вдиху носом і один глибокий видих через рот. Запропонуйте дитині зробити три швидкі вдихи через ніс і один довгий видих через рот.

➤ **М'яч для зниження стресу:** зробіть власні стрес-кульки для зниження стресу, наповнивши тканину, пакети або повітряні кулі сухим пшоном або рисом. Стисніть м'яч, коли ви в стресі, щоб зменшити м'язову напругу.

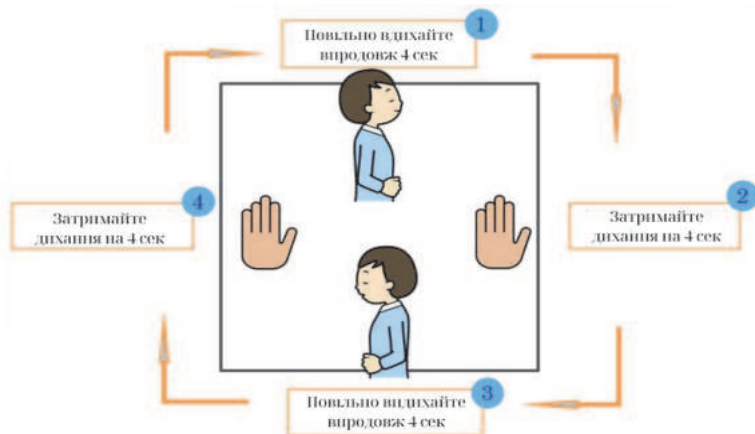
ЧЕРЕВНЕ ДИХАННЯ

Заспокоює й сприяє надходженню кисню в легені.

➤ Покладіть руки на живіт.

➤ Дихайте глибоко протягом п'яти секунд (вдихайте протягом п'яти секунд і видихайте протягом п'яти секунд; вдихайте через ніс і видихайте через рот).

➤ Поясніть дитині, що коли вона вдихає, її живіт наповнюється, як повітряна кулька, а коли видихає, повітря ніби повільно виходить із кульки.



КВАДРАТНА МОДЕЛЬ ДИХАННЯ

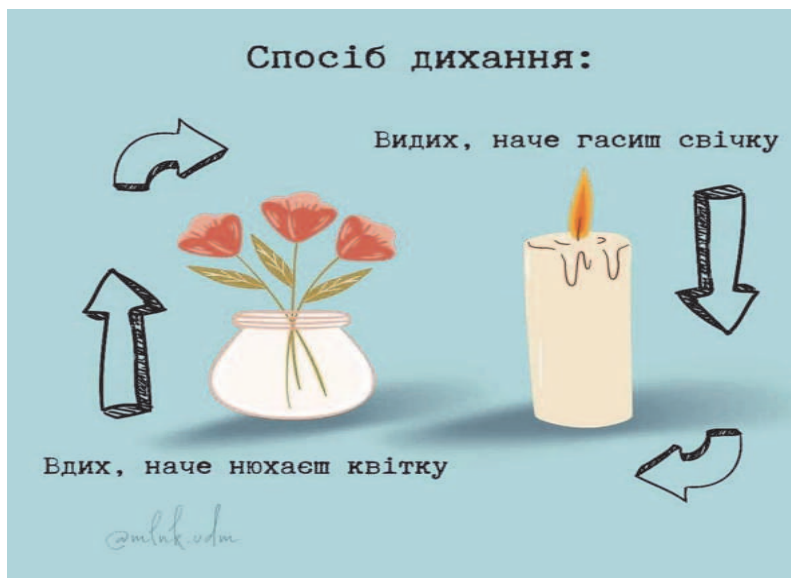
- Прийміть положення стоячи або сидячи.
- Вдихніть і порахуйте: «один, два, три, чотири».
- Зробити затримку, одночасно рахуючи про себе: «один, два, три, чотири».
- Зробити видих, одночасно рахуючи про себе: «один, два, три, чотири».
- Зробити затримку, одночасно рахуючи про себе: «один, два, три, чотири».

ДИХАННЯ З ІГРАШКОЮ НА ЖИВОТИКУ

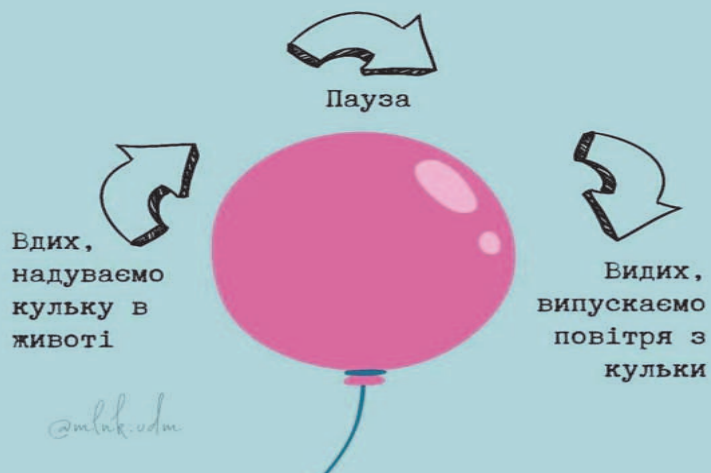
Дитина лягає на спину, а на живіт кладе іграшку. Після цього вона буде дивитися, як іграшка піднімається і опускається, коли дитина вдихає і видихає. **ВАЖЛИВО**, щоб іграшка рухалася якомога повільніше.



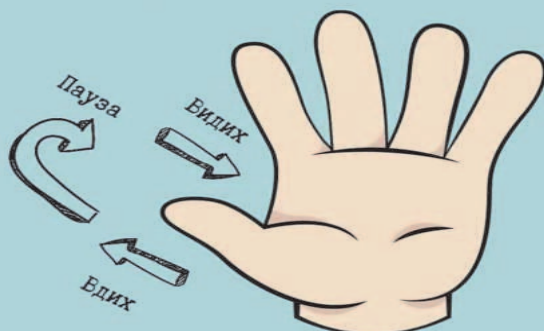
ТЕХНІКА ДИХАННЯ В 4-Х МАЛЮНКАХ



Вправа "Повітряна кулька"



Вправа "Дихання по руці"



- ✓ Дивимось на рук
- ✓ Продовжуємо по черзі за кожним пальцем

ШВИДКІ ДІЇ, ЯК ВПЛИНУТИ НА СПОКІЙ

Нервова система регулюється таким чином: *коли тіло в небезпеці, вся інформація не фокусується та знання не засвоюються*. Перше, що потрібно зробити, це відновити безпеку свого організму. Якщо поруч дитина, обійміть її і скажіть: *«Я з тобою»*. Якщо її рухи пришвидшені, говоріть повільно і спокійно, тримайте очі на рівні. *Наприклад*, якщо дитина боїться, а вам треба зібрати речі, призначте її керувальником цим процесом і дайте їй в ліву руку кілька предметів. Це допоможе розслабитися.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА ПРАКТИКА

Схрестить руки, як пташка, і зі швидкістю один удар на хвилину чергуйте руки й простукуйте грудну клітину. Скажіть собі або вголос: *«Я зроблю це. Це буде важко, але я це зроблю»*. Ця вправа допомагає серцю повернутися до здорового ритму. Важливий один удар на хвилину. Робіть це знову і знову, і ваше серце битиметься швидше.

Якщо дитина не може сама, поплескайте її по коліну чи плечу зі словами: *«Ми робимо це, страшно і важко, але у нас все гаразд»*.

ЩО ВАЖЛИВО ДЛЯ ДІТЕЙ

❖ **Режим дня.** Завжди робіть те, що потрібно зробити. Якщо дитина завжди їсть о такій-то годині, нехай так і робить.

❖ Створіть безпечний простір. *Наприклад*, будиночки чи «хала-буди», сидати на підлогу, малювати будиночки, грати у хованки. Те, що може давати відчуття кордонів.

❖ **Грати в псевдоагресивні ігри.** *Наприклад*, бій подушками, біг і крик, удар по футбольному м'ячу, грати в боулінг чи збивати кульки.

❖ Використовуємо **протокол для дітей у стресі**. Коли дитина відчуває стрес, перше, що вам потрібно зробити, це обійняти її. Однак важливо уникати дотиків до частин тіла, бо це може спричинити ще більшу невротизацію. Ми можемо взяти людину за руку, якщо інший контакт неможливий.

❖ **Дихальні вправи.** *Наприклад*, вдихнути аромат квітки.

❖ **Маятник.** Розмахуйте руками як маятником.

Кожна розмова з дитиною має закінчуватися обіймами.



ВПРАВА «ВНУТРІШНІЙ ПРОМІНЬ»

Вправи допомагають зняти втому і стабілізувати внутрішній стан організму

Порядок виконання вправи:

Займіть зручну позу. Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається згори вниз. Промінь повільно і поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки, теплим, рівним і розслабленим світлом. Зникає напруга в голові, розслабляються куточки рота, опускаються плечі, вивільнюється шия. Внутрішній промінь створює людину задоволену собою і своїм життям. Зробіть цю вправу кілька разів — зверху вниз. Завершіть сеанс такими словами: *«Я став новою людиною! Я сильніший, спокійніший і стійкіший! Я все роблю правильно!»*.



ВПРАВА «МЕТЕЛИК»

Методика тренування: потрібно скласти руки нахрест на грудній клітині та здійснювати легкі удари кінчиками пальців по плечовому суглобі. Тривалість вправи залежить від бажання дитини продовжити або припинити.



ВПРАВА «ДЕРЕВО»

Хід вправи: діти уявляють себе деревом, концентруючись на власному тілі. Уявляють глибокі міцні коріння, широкий стовбур, багато гілок, гарне зелене листя.



ВПРАВА «ПЛАН»

Хід вправи: намалювати квартиру, дім, місцевість, де виникла травматична ситуація.

Виберіть 2 олівці, один символізує щось хороше, інший — щось погане. Далі, потрібно зобразити добрим олівцем хороші місця, і іншим — погані. Подумайте про хороші і погані речі, відрефлексуйте емоції, які викликають хороші та погані місця, емоції. Сюди ж можна додати ще одну вправу, здатну вивільнити емоції, заспокоїтися та знайти ресурс. Зустріч має завершитися позитивним прогнозом ситуації.



МАЛЮВАННЯ НА ТЕМУ «МІЙ СТРАХ»

Порядок виконання вправи:

Психолог пропонує дітям подумати, чого вони бояться й намалювати свій страх. Це може бути проста картинка або картинка конкретної небезпеки, тривоги. Після виконання малюнків, діти по черзі коротко пояснюють, чого вони бояться і що намалювали. Далі керівник групи просить дітей порвати папір із малюнком на шматочки і говорить про те, що кожен з них переміг свій страх, страх пройшов і його більше немає, оскільки розірвані аркуші потраплять у кошик зі сміттям, вони згорять і від страхів нічого не залишиться. Дуже важливо залучати дітей до організаційної діяльності, створити умови для розвитку рольової гнучкості; готовності до конкурентоспроможності.

Також добре використовувати з дітьми методи, які допомагають їм розслабитися та зменшити напругу, створену постійними негативними потоками інформації. До цих методів відносяться: нервово-м'язова релаксація (психотерапевтичний метод, заснований на розслабленні м'язів, для досягнення стану розслаблення, зниження напруги), візуалізація, дихання, афірмація (Вправи «Гірка», «Квадратне дихання»).



КЛЯКСОГРАФІЯ

Мета: стимулювання учасників до творчої діяльності, «навчити» регресувати дорослих учасників до стану дитини, розкрити творчий потенціал учасників, розкрити внутрішню дитину.

Тривалість вправи: 15–20 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші паперу, фарби, піпетки.

Хід вправи: Ведучий пропонує обрати собі фарбу приємного кольору. Розвести в одноразовій склянці фарбу з невеликою кількістю води. Набираючи пофарбовану водичку в піпетку, дозволити ставити клякси в довільній послідовності на папір.

Наступний етап — навчитись бачити в кляксах образи, предмети або окремі деталі. Робимо це, відповідаючи на питання: «На що схожа ваша клякса або клякса сусіда?», «Кого або що вона вам нагадує?». Ці питання дозволяють розкрити додаткові «можливості» мислення і уяву (особливо у дорослої людини).

Наступним етапом, не змушуючи, а пропонуючи, рекомендуємо перейти до обведення або домалювання клякс. У результаті може вийти цілий сюжет.



ТЕХНІКА «КУЛЬКОВА ЛЯЛЬКА»



Мета: зняття особистісної тривожності, гармонізація емоційного стану, виявлення власних ресурсів, релаксація.

Інвентар: Дерев'яні кульки різної величини: для голови — 2 см діаметром, для рук і ніг — 1 см. Різні тонкі тканини (спідниці). Шнурок або товста нитка для в'язання (руки й ноги). Фігурні ножиці (не обов'язково). Чорний маркер (для оченят). Міцні нитки, голка.

Час роботи: 40–60 хвилин.

Хід роботи: Нарізаємо полосочки з білої й кольорової тканини 4х29 см. — це буде спідниця. Одну сторону можна порізати фігурними ножицями.

Шматочок 4х3 см — це бантик і 1х12 см — буде зав'язка (можна взяти вузьку стрічку). Зшиваємо спіднички в коло. Сколюємо разом так: лицьову сторону білої спідниці сколюємо з виворітною стороною кольорової спідниці. Угорі кольорова спідниця повинна стирчати на 7 мм вище білої.



Підвертаємо 7 мм кольорової спідниці на білу. Прошиваємо швом «Вперед голкою». Туго стягуємо й закріплюємо. Два кінці стрічки вставляємо в кульку, у петельку вставляємо нашу тканину для бантика й затягуємо.



Між стрічками вкладаємо шнури для рук і ніг. Мотузочки по 20 см. І туго зав'язуємо на два вузли. Відокремлюємо руки від ніг. Вставляємо ноги в спідницю й добре все прошиваємо.



Вставляємо кульки для ніг і рук, робимо вузлики. Зайве обрізаємо.



МАЛЮНОК КРАПКАМИ

Мета: стимулювання учасників до творчої діяльності, «навчити» регресувати дорослих учасників до стану дитини, розкрити творчий потенціал учасників, розкрити внутрішню дитину.

Задача: розкріпостити учасників групи, активізувати творчий потенціал, навчити регресувати до стану «Дитини» з метою зняття емоційного напруження.

Тривалість вправи: 15–20 хвилин.

Необхідне обладнання: аркуші паперу, олівці, фломастери, фарби, сірники, ватні палички, спонжі-пензлики.

Хід вправи:

Малювання крапками відноситься до незвичайних прийомів, а також до прийомів, які мають повернути дорослого в стан дитини — «регресувати в дитинство». Ведучий пропонує учасникам обрати собі фломастери, олівці або фарби, які є приємними для учасників, і якими вони будуть малювати. Якщо учасники обирають фарби, їм необхідно видати пензлики круглої форми — спонжи або спонжики, створені із губки (наприклад, для миття посуду).

Краще за все виходять крапкові малюнки фарбами. Крім спонжів, можна запропонувати сірники, попередньо очистити їх від сірки і щільно замотати невеличким шматочком вати, ватні палички.

Після того, як інструмент обраний, пропонується почати малювати — можна робити сюжетні малюнки крапками, а можна просто сконцентрувавшись на відчуттях ставити крапки на папері, в будь-якій послідовності — до отримання відчуття задоволеності.



ТЕХНІКА ПСИХОСОМАТИЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Мета: стимулювання людини до творчої діяльності.

Задачі: розкріпостити учасників групи, зняти емоційне напруження, ознайомити з додатковим методом зняття емоційного напруження.

Тривалість вправи: від 10–15 хвилин.

Необхідні матеріали: повітряні кульки.

Хід вправи:

Психофізичній гармонізації може слугувати така проста дія, як надування повітряної кульки. Водночас необхідно достатньо глибоко вдихати повітря, а потім, видихаючи, надувати повітряну кульку, разом з цим намагатися вивільнити легені від повітря. Важливо робити паузи, отримуючи одночасно задоволення від кольору та форми повітряної кульки, відчуваючи її легкість і повітряність. Доцільно уникати форсованого дихання, яке призводить до легкого запаморочення, і спостерігати за можливими ефектами цієї вправи.

ВІЛЬНЕ МАЛЮВАННЯ

Мета: розвиває уявлення, вираження внутрішнього світу дитини, аналіз проєкції на малюнок.

Хід вправи:

Діти закривають очі і малюють на чистому аркуші хаотичні лінії. Потім відкривають очі і кольоровими олівцями розфарбовують сегменти малюнка, що утворився. Можна, додавши певні елементи, створити той чи інший образ.

МОЄ СЕРЦЕ

Мета: спонукання до висловлювань про події та речі, що здійснили позитивний чи негативний вплив на дитину, і виявлення неусвідомлюваних переживань.

Хід вправи:

Керівник пропонує дітям намалювати та всередині серця написати імена людей і назви речей, які вони люблять, приймають і носять у своєму серці. А зовні вони пишуть слова, які уособлюють те, що їм не подобається. Діти можуть використовувати різні кольори.

АКВАТИПІЯ

Мета: розвиток емоційного інтелекту та стимулювання творчих ресурсів.

Тренувальний процес:

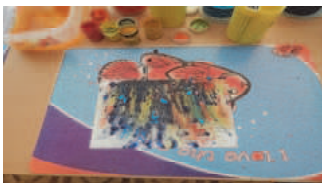
Діти малюють на аркушу паперу, який лежить у воді.

Потім вони відповідають на запитання та презентують свою роботу:

- Як ти назвеш свою роботу?
- Який колір переважає у твоїй роботі? Як ти це можеш пояснити?

– Які образи ти створив на своїй картині?

Напишіть історію про створені тобою образи



ВПРАВА М'ЯЗОВОЇ РЕЛАКСАЦІЇ

❖ Негативні почуття «живуть» у потилиці, тому плечі потрібно розслабити. Для цього з силою піднімайте плечі, потім опускайте їх. Покладіть підборіддя на груди. Поверніть підборіддя і шию то вправо, то вліво. Повторити тричі. Сядьте прямо та зручно. Відчуйте, як шия розслабляється.

❖ Складіть руки у «замок» перед собою. Розтягніть плечі та зап'ястки. Розслабтеся.

ВПРАВА «РЕЛАКСАЦІЯ»

Мета: контролювати реакцію організму на хвилювання / стрес.

Якщо дитина переживає сильний стрес, відновити емоційну рівновагу легше за допомогою релаксації, яка передбачає два види дій: *напруження і розслаблення м'язів*. Водночас необхідно правильно дихати. Вдих — напружені м'язи, видих — розслабте. *Наприклад:* роблячи глибокий і повільний вдих, неквапливо зведіть пальці разом, потім повільно відпустіть.

Ви можете завершити цю вправу візуалізацією: позитивні образи, повільне дихання і розслаблення м'язів.



ГРА «ВІДШТОВХНИ МЕНЕ»

Мета: розвивати навички рівноваги.

Тренувальний процес:

Двоє гравців стають обличчям один до одного на відстані близько 1 м. Витягнувши руки перед собою — долоні вперед, пальці спрямовані вгору, — гравці торкаються долонь один одного.

Під час гри можна нахилитися вперед або назад, але не можна рухатися. Якщо гравець втрачає рівновагу, тобто робить крок убік або вперед / назад, він програє. Якщо він торкнеться будь-якої частини тіла свого партнера, крім області долоні, він також програє. Можна відштовхнути долоні партнера з будь-якою силою, відводити свої долоні вбік припиняючи контакт.

Гра полягає не в тому, щоб перемогти свого партнера, а в тому, щоб зберегти рівновагу та перемогти. Перемогти може один із партнерів, обидва або ж ні той, ні інший. Якщо обидва партнери зберігають рівновагу, досягається найкращий результат гри.



ГРА «ТЕРМОМЕТР СТРАХУ»

Мета: навчити дитину стежити за рівнем тривожності та страху.

Тренувальний процес:

Дитині показують картку із зображенням термометра за шкалою від 0 до 10. За допомогою шкали дитина повинна визначити рівень страху: 0 — немає страху, 10 — сильний страх.

Дитина розповідає про травматичну подію, а практичний психолог просить її під час розповіді оцінити рівень страху в той чи той момент. Таким чином експерт визначає найбільочішу проблему в ситуації.

Цю гру можна проводити ще і так: дитина називає ситуацію, яка її турбує, і оцінює її за шкалою термометра. Потім, практичний психолог визначає найскладнішу ситуацію.



ВПРАВА «МАЛЮНОК В КІЛЬКА РУК»

Тренувальний процес:

Пропонують придумати образ чи річ, не говорячи про те, що було придумано. Потім перший член групи малює на папері елементи малюнка, який він задумав. Другий, враховуючи наявний елемент, трансформує свій задум та продовжує малюнок. Так саме роблять інші члени групи (третій, четвертий...). Кінцевий результат, найчастіше, представляє щось абстрактне, оскільки жодна з форм не завершена, але все плавно переходить одне в одне. Малюнок обговорюється.



ВПРАВА «АКВАРЕЛЬНА МОНОТИПІЯ»

Тренувальний процес:

Великим пензлем (№ 8–10) нанесіть акварель на невеликий шматочок цупкого паперу (креслярській або картон). І поки аркуш ще вологий і фарби не встиг влитися в загальний колір, покладіть такий же аркуш зверху і міцно притисніть долонею. Розділіть сторінки. У нас в руках дві симетричних яскравих кольорових плями. Навіть дошкільнята можуть виконати це завдання після невеликої практики. Далі треба спробувати побачити в цій кольоровій плямі основу реального зображення і допрацювавши її, перетворити в сюжетне зображення. Таким чином можна створити незліченну кількість «космічних пейзажів», різноманітних образів казкового лісу та інших цікавих образів. Ця робота здається дуже простою, але потрібна фантазія в багатьох напрямках, систематизація різних варіантів, підбір та оцінка різних варіантів.



ВПРАВА «ПОРТРЕТ МОГО СТРАХУ»

Дітям часто важко говорити та намалювати свій страх.

Такий опір дитини є доказом природного захисного механізму психіки. Ламати його теж не потрібно. Намагайтеся створити безпечне середовище для самооцінки і самоповаги.

Тренувальний процес:

Запропонуйте намалювати те, чого боїться дитина. Або нехай намалює те, чого бояться всі діти. Якщо діти усвідомлюють свій страх,

але боятися його зобразити, то показуйте їй приклад. Намалюйте власні страхи та обговоріть їх з дитиною. Тоді, наступного разу дитина намалює малюнок. Не забувайте хвалити її, наголошуючи, що це перший крок у подоланні її страху і що це дає більше впевненості і що для малювання своїх страхів потрібна особлива сміливість.

Поговоріть, що намальовано. Цікавтеся всім: чого вони бояться, як це впливає на дитину, де живе страх, хто може страх перемогти, на кого він злиться, що йому не подобається, для чого він потрібен тощо.

Скажіть дитині по секрету, що знаєте, чого бояться всі страхи, — вони бояться стати посміховиськом та що їх будуть дратувати! Вони ненавидять, коли їх дратують та сміються над ними. Після цього урочисто піддайте страх дитини (разом з нею!) до осміяння. Це можна зробити кількома способами. *Наприклад*, домалювати страху кумедні деталі — бантики, косички, смішні капелюшки. Можна перемалювати малюнок, створивши новий сюжет, в якому той же страх потрапляє в безглузду ситуацію, *наприклад*, він падає в калюжу і виглядає дуже смішно.



ВПРАВА «ЯКОГО КОЛЬОРУ МІЙ СТРАХ»

Мета: ця вправа допоможе дітям подолати свої страхи.

Тренувальний процес:

Дорослий пропонує дітям подолати свої страхи. Він просить їх подумати і назвати якого кольору страх у кожного з них. Дорослий пропонує зафарбувати білий аркуш паперу тим кольором, який, на їхню думку, має страх. Коли малюнок готовий, діти беруть його і розривають. Нарешті дорослий каже, що більше нема чого боятися.



ВПРАВА «РОЗІРВАННЯ ПАПЕРУ»

Мета: Ця гра допомагає зменшити напругу та дозволяє дітям висловити свої почуття та зменшити тривогу.

Тренувальний процес:

Для роботи необхідно непотрібний папір, *наприклад* старі газети. На початку гри, дорослий може лише попросити дитину порвати папір без пояснення правил. Тоді він сам бере газету і починає рвати її і кидати шматочки посеред кімнати, кажучи дитині, що розмір шматків не має значення. Якщо дитина не підключається до гри відразу, не змушуйте її. Можна також стояти спиною до дитини і робити вигляд, що не помічає її. Як правило, діти включаються в гру. Коли купа паперу посеред кімнати стає великою, дитині пропонують пограти з шматочками. Вони починають підкидати їх вгору та розкидувати по кімнаті. Можна також робити купки і стрибати на них, обсипати шматочками один одного або підкидати шматочки жменями вгору.



ВПРАВА «ВЕСЕЛКА»

Мета: вправа спрямована на відчуття спокою.

Тренувальний процес:

Вправа відбувається на тлі природних звуків. Під час вправи діти навчаються змішувати кольори. Психолог розповідає: «Колись у лісі був великий дощ, грім, блискавка, вода в озері бурлила під поривами вітру. Дощ перестав, озеро замерзло в очікуванні дива, стало тихо, заспівали пташки. Час ніби зупинився. Раптом з'явилася веселка. І ліс завмер та розтанув від цього дива».

Після цього дітям пропонується намалювати цю веселку.



ВПРАВА «НАМАЛЮЙ ХМАРУ»

Мета: Заняття спрямоване на вдосконалення вміння розпізнавати емоції та розвивати уяву.

Тренувальний процес:

Діти отримують фарби, олівці, крейду, пензлі. Грати в гру можна багато разів. Слухаючи музику, дітей просять намалювати хмару.

Після виконання вправи відбудеться обговорення.

Приклади питань для обговорення:

- Вам сподобалася ця гра?
- Хочете повторити цю гру?
- Які емоції ви відчували, коли слухали музику?
- У яких ситуаціях ви відчуваєте ці почуття?
- Висловіть ці почуття.



ВПРАВА «ТАНЦЮЮЧІ РУКИ»

Мета: вправа спрямована на вдосконалення вміння розрізняти емоції, допомогти впоратися з негативними емоціями.

Тренувальний процес:

Під час вправи діти слухають два-три музичні твори різної інтенсивності. У процесі відбувається актуалізація досвіду і знань, що стосуються емоційної сфери. Психолог радить дітям: «Розкладіть великі листи паперу та почніть слухати музику. Візьміть по 2 олівці або крейди.

Виберіть свій улюблений колір та візьміть у кожен руку. Закрийте очі, і коли почнеться музика, ви можете обома руками малювати по

паперу. Рухайте руками під звуки музики. Вам не потрібно малювати ніякі малюнки, просто використовуйте лінії — швидкі, повільні, чіткі, темні, гладкі, шорсткі, зламані — якими на вашу думку повинні намалювати музику. Висловіть лініями своє ставлення до музики. Потім ви можете подивитися, що вийшло (2–3 хвилини малювання під кожен музичний уривок). Після роботи важливо поговорити з дітьми про їхні малюнки, підтримати та погодитися з кожним учасником. За бажанням дітей на підставку можна повісити картинки.

Така спеціальна галерея підсилює позитивний ефект вправи.

Наприкінці вправи можна поставити запитання:

- Чим відрізняються малюнки?
- Які зображення мають плавні та чіткі лінії?
- Чому так сталося?
- Які емоції ви бачите на кожному малюнку?
- В яких ситуаціях ми відчуваємо ці почуття?
- Чи відрізняються кольори на малюнках?



ВПРАВА «ЧАРІВНИЙ САЛЮТ»

Мета: вправа спрямована на самостійне вираження почуттів, створення позитивного емоційного стану.

Тренувальний процес:

Потрібна музика, що передає урочистість, відчуття свята. Дітям пропонується послухати музичний твір, а потім розповісти, які почуття ця музика передає, які ситуації з їхнього життя вона їм нагадує. Після цього на підлозі розстеляють газету і кладуть великий аркуш паперу. Також знадобляться акварельні фарби, вода, ганчірки, пензлі або стара зубна щітка. Будь-яким способом пензлем або зубною щіткою бризкають на папір, влаштовуючи «чарівний салют».



ВПРАВА «САМОЦВІТИ»

Мета: вправа дає можливість вільно експериментувати з кольором, допомагає пережити емоцію радості та щастя.

Тренувальний процес:

Перед початком вправи дорослий пропонує дітям уявити, що вони знаходяться в печері зі скарбами. Мокрий папір — скриня зі скарбами. Кожен скарб має свій особливий колір.

Дітям пропонується спробувати всі три можливі комбінації кольорів, різну яскравість і насиченість кольірних поєднань, щоб наповнити скриню різними орнаментами та самоцвітами, просто ставлячи різнокольорові крапки.



ВПРАВА «СКУЛЬПТУРА СМІТТЯ»

Мета: створити позитивний погляд на майбутнє, це своєрідний ритуал усунення проблем, перешкод, негативних подій, невдач, хвороб. Навчитися бачити у всьому позитивний сенс.

Інвентар:

Для заняття знадобиться: невелике побутове сміття (коробки, пластикові контейнери, пляшки від ліків, старий папір) все непотрібне — все що можуть принести учасники. Також — скотч, пластилін, ножиці, клей, смітєві пакети по кількості учасників, зірочки з клейкою основою або інші прикраси. Під час тренування вмикайте спокійну музику. Вправа проводиться на підлозі.

Час тренування: 45–50 хв.

Тренувальний процес:

1. Візуалізація:

«...Уявіть, що рік добігає кінця. Що сталося в цьому році? Думайте про події цього року — хороші, радісні, хвилюючі. Нехай вони промайнуть перед вашими очима в яскравій пам'яті. Подякуй року, що минає за все добре, що він тобі приніс. А тепер згадай і уяви ті події, які принесли тобі біль і розчарування. Можливо, ви зробили щось минулого року, про що шкодуєте, може є щось, чого хочете позбутися, є переживання, почуття, хвороби, невдачі. Можливо, ви відчуваєте провину перед кимось? Або зроблені вчинки, про які шкодуєте? Подумки попросіть у цих людей вибачення.

І тепер ви вдячні за всі випробування, які приніс минулий рік. Ви не розумієте, що означає це випробування, але це обов'язково станеться, коли пройде гнів, біль та образи.

Тепер подумайте про те, щоб навести порядок у своєму житті, як у своєму домі. Все потрібне і цінне ти розставляєш по місцях, а непотрібне викидаєш у смітєве відро. Що можна викинути в це смітєве відро? Що обтяжує вас і засмічує душу? Ви проходите по всім закутках своєї душі та свого життя, дивлячись на все старе і непотрібне. Поступово смітєве відро наповнюється, і ви відчуваєте, що ваше життя стає вільнішим і легшим...».

2. Усім пропонується зробити свою смітєву скульптуру. Кожен її елемент повинен символізувати щось від чого хочеться позбутися. Скульптури робляться на підлозі, для скріплення використовується клей, пластилін, скотч. Під час роботи грає музика і учасники не розмовляють.

Після того, як скульптури будуть готові, ведучий пропонує подивитися і подумати, який сенс, який урок прихований в кожному переживанні: «Подивіться та подумайте — навіщо це мені? Що я отримав у результаті? Як я змінився? Куди мене веде життя? Чому я чиню опір?»

Питання до вправи:

✚Що я викидаю і чому?

✚Чого я з цього навчився?

✚Які почуття вона у мене викликала?

Після обговорення всі скульптури загортають у мішки для сміття і зазвичай виносять на смітник або спалюють.



ВПРАВА «СТРАШНИЙ СОН»

Сни виконують терапевтичну функцію: уві сні до нас приходять несвідомі або дуже інтенсивні переживання, які свідомість залишила позаду.

Образи снів можуть містити важливу інформацію про те, що може допомогти позбутися страху.

Мета: вправа допомагає зняти тривогу, малюючи страшні образи та виражаючи страх. Створює ідеї подолання страху, знаходить способи роботи з тривогою.

Інвентар:

Вправу краще проводити лежачи на підлозі, але водночас потрібно підготувати все приладдя для малювання: фарби, олівці, папір. За допомогою музики створюються ілюзії.

Тренувальний процес:

Характер музики для першої картинки повинен бути тихим, але з наростанням інтенсивності. Під час малювання першого малюнка музика не вимикається, вона лише приглушується. Другий малюнок проєктується, малюється та супроводжується гарною, чіткою, позитивною та світлою музикою.

«...Уявіть, що ви лягаєте спати. Ви робити свій звичайний ритуал, сідаєте на диван, вимикаєте світло. Ви лежите на мить з відкритими очима, оглядаєте свою кімнату, чуєте знайомі *приглушені* звуки, які *доносяться з вулиці*. Поступово твої очі закриваються, *ти вкладаєшся зручніше, занурюєшся в сон* та засинаєш.

Спочатку перед очима миготять нечіткі образи, але поступово вони стають ясними, чіткими та впізнаваними. Ти розумієш, що твої сни тривожні, що ти справді боїшся того, що відбувається всередині них. Твій справжній страх ожив і прийшов до тебе уві сні... *Події сну розгортаються і в найжахливіший момент ти раптом прокидаєшся і відкриваєш очі. Ти лежиш у своєму ліжку серед ночі, твоє серце калатає і ти заново переживаєш весь жах свого сну...*»

Далі учасники малюють «Мій найстрашніший сон». Малюючи, вони не розмовляють і не рухаються по кімнаті. Після малювання, та коли малюнки будуть закінчені, запропонуйте знову лягти і закрити очі. *«...Спробуй повернутися в стан свого страшного сну. Уявіть, що сталося... Але в той момент, коли має статися найгірше, ваш сон раптово змінюється. Щось сталося таке, від чого жах відступає, і сон стає спокійним і радісним. Ти береш участь в цих подіях, дивлячись свій сон до кінця і відкриваєш очі. Ти лежиш у своєму ліжку, твоя кімната сповнена сонячного світла, настав ранок. Ти лежиш і згадуєш, який незвичайний сон тобі приснився...»*.

Запропонуйте учасникам намалювати щасливий кінець кошмару. Якщо є можливість, то краще робити це на тому ж папері, де був намальований перший малюнок. Якщо немає — на іншому.

Учасники по черзі розповідають про те, що вони намалювали і про що подумали.

Питання до вправи:

- Які почуття ви пережили під час вправи?
- Чи вдалося змінити свій сон? Яким чином?
- Яке відношення має це до вашого реального життя?

У продовження можна сказати, що наші реакції на ситуацію страху можуть бути трьох типів:

- ❖ Завмерти (*чекати сторонньої допомоги, допомоги ззовні*).
- ❖ Втекти (*кликати на допомогу*).
- ❖ Напасти (*допомогти собі самостійно*).

Залежно від того, яке продовження придумано в страшному сні, можна з великою ймовірністю судити про типові поведінкові реакції людини.

Добре це чи погано — кожен вирішує сам. Але чим різноманітніші ми у виборі поведінки, тим краще пристосовані для життя і менш вразливі.

Ефективним методом арт-терапії при консультативній та психотерапевтичній роботі з дітьми, які постраждали внаслідок екстремальних подій є *робота з масками*. **МАСКА** — це те, що дає можливість сховатися, не показати себе справжнього та не розкривати себе.

Людина, зазвичай, носить багато соціальних масок, але психотерапевтична допомога стає необхідною в тих випадках, коли масок занадто мало або занадто багато (низька адаптивність), коли носяться маски інших (життєві проблеми), плутають маску зі своїм власним обличчям (низька автентичність).

Як виготовляти маски: малювати на папері, картоні, пластику, використання готових масок, виготовлення з пап'є-маше, глини, гіпсу та ін.

Функціональні параметри маски

- ❖ Я себе такого не знаю.
- ❖ Я боюся себе.
- ❖ Моя улюблена маска.
- ❖ Твоя улюблена маска.
- ❖ Я не хочу, щоб мене таким бачили.
- ❖ Я хочу, щоб ти бачив мене таким.
- ❖ Такого мене ніхто не знає.
- ❖ Діалог масок.
- ❖ Створення двох масок («Я вчора» і «Я завтра») з подальшим обговоренням.
- ❖ Розширення репертуару (створити набір масок під ролі, суб-особистості, стани).
- ❖ Вибір амплуа під готову маску (етюд без слів).

Цінною у роботі з постраждалими є один з напрямків арт-терапії — **драматерапія**. Однією з причин широкого використання та ефективності драматерапії — незатребуваність в сучасному світі ігрового потенціалу особистості. Основна відмінність від психодрами полягає в тому, що в драматерапії немає протогоніста і не драматизується нічия проблема. Це важливо у роботі з дітьми, оскільки дає можливість безболісно для дитини будувати процес роботи.



ГУДЗИКОВА СКАРБНИЧКА

Вік: 1–2 років

Мета: розвивати дрібну моторику.

Інвентар: банка з-під кави або какао з пластмасовою кришкою, що загвинчується, гудзики. На кришці зробить проріз ножом (за принципом скарбнички).

Хід вправи:

Покажіть дитині, як можна проштовхувати в проріз гудзики. Після того як всі гудзики в банці, попросіть малюка відкрутити кришку і дістати гудзики. Гру можна починати спочатку.

НЕЗВИЧАЙНЕ НАНИЗУВАННЯ

Вік: 3–5 років.

Мета: розвиток дрібної моторики, зорового сприйняття.

Інвентар: плоскі гудзики різних кольорів і розмірів, пластилін, зубочистки.

Хід вправи:

Візьміть шматок пластиліну і вставте в нього зубочистку, попередньо відрізвавши гострі кінчики. Запропонуйте дитині нанизувати гудзики на незвичайний стрижень.

Граючи з дитиною в наступний раз, ускладніть завдання — нанизуйте гудзики певного розміру або кольору. Можна зробити кілька заготовок: на зубочистки, вставлені в пластилін різного кольору, нанизувати гудзики відповідних кольорів.

Увіткнути зубочистки різної довжини і попросити дитину нанизати гудзики, звернувши в кінці увагу малюка на взаємозв'язок довжини зубочисток і кількості гудзиків, нанизаних на них.

Граючи зі старшою дитиною, заздалегідь запитайте її думку з приводу того, чи надінеться цей гудзик на стрижень чи ні, розвиваючи таким чином її мислення.

ЯБЛУНЬКА

Вік: 3–4 роки

Мета гри: розвиток сенсорного сприйняття, розвиток дрібної моторики пальців рук.

Інвентар: представлено у вигляді ігрового панно із зображенням яблуні, і різного розміру намальовані кола (яблучка).

Хід вправи:

Психолог пропонує дітям панно із зображенням на ньому яблуні, і контейнер з гудзиками різних кольорів і розмірів, дитині пропонується підібрати яблучка певного кольору (червоні, жовті). Діти беруть гудзики і викладають на панно на відповідні кола.



«ТАНЕЦЬ РАДОСТІ»

Хід вправи:

Діти стають в коло, взявшись за руки, всі разом стрибають, то, як горобці в сонячний день, підставляють сонечку боки, то стрибають, як веселі діти на сонячній прогулянці.



«МОЛОДИЙ ЛИС»

Хід вправи:

Лисеня побачило матір на тому березі струмка, але воно не наважилося зайти у воду. Вода дуже холодна і глибока. Виразні рухи: поставити ногу вперед на носок, потім повернути ногу на місце.

Повторіть ці рухи кілька разів. Змоделюйте рух уявної води.



ВПРАВА «ПЕРЕДАЙ ПО КОЛУ»

Мета: розвиток координації та розвиток міміки, розвиток навичок пантоміми.

Хід вправи:

У цій вправі також може бути використана спокійна музика зі звуками природи. Дітям пропонується невербально (пантомімою і мімікою) передати сусідові поруч — гарячу картоплину, крижину, метелика, кошеня, їжака.



ВПРАВА «ПОЧУТТЯ НА СЦЕНІ»

Мета: Ролей у дітей може бути стільки, скільки почуттів.

Цю вправу краще систематично повторювати. Виявити справжні та власні емоції дитини, що сприяє розвитку в дитини розуміння почуттів, емпатії та мислення. Під час вправи пізнаються і приймаються позитивні і негативні якості. Замість того, щоб впливати на емоційний стан, ми можемо запропонувати дитині виражати свої емоції за допомогою танцю.

На початку вправи дитині пропонується вибрати музичний твір, який відповідає її поточному емоційному стану. Спільно з психологом дитина визначає емоції, що передаються за допомогою музики.

Дитині пропонується стати актором або танцюристом і зобразити свої почуття та емоції на сцені, виражаючи рухи та промовляючи репліки, які він хоче сказати в цей момент, з гучністю та тоном, які він вважає за потрібне.

Приклади питань для обговорення з дітьми:

- Яким був би танець радості (смутку)?
- Це швидкий чи повільний танець?
- Який він на дотик — гарячий чи холодний, шорсткий чи гладкий?
- Який його запах?
- Яким би голосом говорив?
- З якими інтонаціями?
- Як би він рухався по сцені?
- З чого починався б виступ?
- Як розвивався б цей виступ?
- Чим він мав би закінчитися?

Ця вправа використовується як індивідуально, так і в групі. Група може бути підтримкою для того, хто виступає на сцені, або навіть приєднатися до нього в танці. Проведення цієї вправи в групі сприяє груповому згуртуванню, покращенню комунікативних навичок.



ВПРАВА «ЛЮБОВ І ЛЮТЬ»

Мета: розвивати в дітей уміння володіти власним тілом, дихати, знімати стрес і надмірну напругу.

Коли ми відчуваємо любов чи гнів, це створює зовсім інші фізичні відчуття. Ця гра вчить дітей звертати увагу на сильні емоції, розвиває вміння розрізняти емоції та здатність до диференціації цих почуттів. Водночас учасники повинні свідомо вчитися контролювати свої емоції, таким чином набуваючи вміння контролювати їх. Вправу можна проводити як в групі, так і індивідуально. Якщо у вправі бере участь уся група, то психолог звертається до всіх учасників, як до однієї дитини. Такий прийом дозволяє кожній дитині зосередитися на власних образах і відчуттях.

Хід вправи:

Психолог дає наступну інструкцію. Розбийтеся на пари. Станьте один навпроти одного і виберіть, хто з вас буде робити цю вправу першим, а хто буде спостерігачем. Закрийте очі та уявіть того, кого ви дійсно любите. Повністю сконцентруйтеся на почутті любові, нехай воно посилюється.

Де це почуття розташоване у твоєму тілі? Якої воно температури? Який у нього колір? Яке воно на дотик? Повністю сконцентруйтеся на почутті любові, яке посилюється все більше і більше. Усі ваші почуття та думки зосереджені на цьому (діти виконують вправу 1 хвилину під музику, без слів).

Тепер відкрийте очі і вислухайте розповідь свого партнера про те, що він разом з цим спостерігав.

Питання спостерігачеві:

Що ти побачив?

Ти можеш здогадатися, що твій партнер відчував любов у цей момент?

Далі партнери міняються ролями в парах, інструкція повторюється.

А тепер знову закрийте очі і уяви собі людину, яка дратує вас. Повністю сконцентруйтеся на почутті злості. Нехай ця лють зростає.

■ Де у твоєму тілі розташоване це почуття?

■ Якої воно температури?

■ Якого кольору?

■ Яке на дотик це почуття?

Сконцентруйте всі свої відчуття і думки на цьому (діти виконують вправу 1 хвилину під музику, без слів).

Тепер відкрийте очі. Нехай твій партнер розповість все, що він спостерігав.

■ Що він бачив в цей раз?

■ Де у своєму тілі ти відчував ненависть?

■ Як ти можеш описати це почуття?

Потім діти міняються ролями в парах, інструкція повторюється.

Якщо ви помітили, що ваша дитина сказала про когось щось образливе, негайно попросіть її говорити про це позитивно.

Зауважте, що дитячий гнів або невдоволення є поширеним явищем, і ніхто не каже: почуття іншої дитини необхідно виражати лише у формі опису фактів почуттів. Уважно стежте, щоб діти висловлювали свою злість або образу без узагальнень і оцінок, тобто, щоб ніхто не говорив таких слів: *«Ти дурак!»*. Допустимі тільки прояви своїх почуттів по відношенню до іншої дитини у вигляді опису фактів почуттів, наприклад: *«Я ображаюся, коли ти малюєш своїм фломастером на моїй парті»*. Таким способом діти можуть відчути свої негативні емоції і те, що ховається за ними. Завдяки змістовному і точному називанню причин своєї злості чи образи діти можуть помічати, що відкидають не людину, а тільки певний спосіб її поведінки. Коли гнів точно сфокусований, дитина не сильно підпадає під його вплив.

Для наочності можна задати такі питання:

■ Яке почуття ти відчував сильніше — любов чи злість?

■ Є хтось, кого ти любиш чи ненавидиш?

■ Чому ми любимо інших?

■ Чому ми іноді злимося на інших?

■ Що відбувається, коли ми частіше відчуваємо злість, ніж любов?

■ Ти знаєш, як можна зупинити почуття злості?

■ Як ти себе почуваш, коли не говориш іншому про те, що ти розсердився на нього?

■ А як ти себе почуваш, коли говориш йому про те, що розсердився?

■ А як ти сприймеш, якщо хто-небудь скаже тобі, що він розсердився на тебе?

■ Чи є такі люди, на яких ти ніколи не сердишся?

■ Чи є такі люди, які ніколи не сердяться на тебе?

■ Чому так важливо точно говорити, на що саме ти розсердився?

■ Твій гнів проходить швидше, коли ти замовчуєш його, або коли ти про нього розповідаєш?



ВПРАВА «ТЕАТР МАСОК»

Мета: ця вправа спрямована на розвиток уміння диференціювати емоції. У процесі виконання вправи відбувається тренування виразності мімічних проявів емоцій. Кожен мімічний етюд виконується під музику.

Хід вправи:

Тренер говорить групі: «Ми з вами відвідаємо театр масок. Ви всі будете артистами, а я буду фотографом. Я хочу, щоб ви намалювали риси обличчя різних героїв. *Наприклад:* покажіть, як виглядає зла Баба Яга». Діти за допомогою міміки і нескладних жестів або тільки за допомогою міміки зображують Бабу Ягу. «Почекайте, я зараз сфотографую».

А тепер покажіть, як злякалася бабуся з оповідання «Червона шапочка», коли усвідомила, що розмовляє з сірим вовком, а не з онукою. Діти можуть широко відкривати очі, піднімати брови і відкривати рот. «Не говоріть! Дякую! Я фотографую!».

«А як хитро посміхалася Лисиця, коли хотіла сподобатися колобку? Замри! Знімаю! Молодці! Чудово! Добре попрацювали!».

Казкотерапія дуже допомагає агресивним, невпевненим у собі сором'язливим людям, які важко сприймають свої емоції, з проблемами прийняття власних почуттів, а також з різного роду психосоматичними захворюваннями. Успішне використання казки в дошкільному та шкільному дитинстві залежить від особливостей діяльності дитини в цьому віці, а також від особливостей цього жанру літератури, що дозволяє вільно мріяти і уявляти. Це дає змогу дитині налагодити

стосунки з оточуючим її персонажем, ідентифікувати себе з героєм і зрозуміти, що вона має ті ж проблеми, що й міфічний герой. За допомогою казкових образів художньої літератури, їхніх дій, дитина може знайти вихід із різноманітних складних ситуацій, побачити шляхи вирішення конфліктних ситуацій, засвоїти норми та моральні цінності, відрізнити правильне від поганого, добро від зла.

ЛІКУВАННЯ КАЗКОЮ

Казкотерапія — це процес збагачення знань про світ і системи взаємовідносин у ньому, знаходження сенсу; процес встановлення зв'язків між міфологічними подіями та реалістичною поведінкою; процес перетворення міфів у реальність; процес активізації ресурсів, потенціалу особистості.

Терапевтичні казки — це дитячі твори, які допомагають дитині описувати різні життєві ситуації, реагувати на накопичені емоції, розпізнавати різні способи поведінки та познайомитись з різноманітними стратегіями поведінки. Казки дозволяють дитині «впевнено» поставити себе на місце героя в дещо суперечливих ситуаціях і спробувати нові шляхи вирішення конфліктів. Також у творах діти можуть компенсувати те, чого їм найбільше бракує в житті.

Терапевтичні казки існують як в готовому варіанті, так їх можна скласти і самостійно. Алгоритм використання казки простий. Для дітей до 12 років — батьки читають казку (дитині дозволяється змінювати текст, додавати та видаляти слова чи фрази), потім обговорюють основні моменти, причини та наслідки поведінки, мотиви, результати, на останок дитині пропонується намалювати малюнок (не обов'язково одразу після обговорення), який ілюструє казку або ключовий момент для дитини. Можна використовувати заключний етап — драматизація або «програвання» казки чи її частин. Дозвольте дитині грати в рольову гру, якщо потрібно, залучайте членів сім'ї або іграшки, і не слідуйте точно за сюжетом, дитина змінює те, що вона хоче.

Підлітки часто скептично ставляться до таких історій, тому батькам варто вивчити історію напам'ять і природно й легко включити її в щоденні сімейні розмови.

ЯК СКЛАСТИ ТЕРАПЕВТИЧНУ КАЗКУ

Казка чудово підходить для вирішення психічних проблем, у тому числі фізичних. Вдома мама чи тато можуть створити власні історії самостійно.

Приклад складання казки про нежить для дітей 3–9 років. Прийом — персонафікації проблеми.

Розповідь скрадатиметься з п'яти абзаців:

1. *Жив-був хлопчик / дівчинка / або будь-який інший персонаж, відомий дитині ...* Опишіть цього персонажа 5–6 реченнями.

2. *І ось одного разу хлопчик / дівчинка / або будь-який інший персонаж зустрів Нежить ...* Опишіть нежить, її зовнішній вигляд, на кого вона схожа, характер і поведінку головного героя.

3. *Через це ...* Що сталося з головним персонажем після зустрічі з Нежиттю ... подумайте про те, як змінилося життя, що пішло не так, що відбувається, що в ньому стало не так, якась виникла проблема.

4. *І тоді ...* Які подальші дії головного персонажа, щоб позбутися Нежиті?

5. *Розв'язка.* Обов'язково щасливий кінець. Нежиті більше немає, головний персонаж здоровий. Нежить краще не вбивати, його можна розчинити, вигнати.

АЛГОРИТМ СТВОРЕННЯ ТЕРАПЕВТИЧНОЇ КАЗКИ

Кожен уміє створювати казки чи чудові історії. На рівні розуміння, наші предки розуміли, що деякі речі краще пояснювати дитині за допомогою чарівних історій. Засвоївши деякі загальні принципи, можна спробувати створити казку, не просту, а терапевтичну.

I етап. *Визначте проблему чи ситуацію, яку потрібно виправити.* Поганий сон вказує на байдужість, гнів, жадібність, пустощі, насильство.

II етап. *Зверніть увагу на те, як дитина демонструвала проблемну поведінку.* Після виявлення проблеми необхідно зрозуміти, як дитина проявляє проблемну поведінку. У казці запишіть найхарактерніші приклади, щоб використати їх.

III етап. *Проаналізуйте можливі наслідки поведінкової проблеми дитини.* Необхідно визначити прояви проблемної поведінки та оцінити можливі наслідки такої поведінки. *Наприклад*, деякі діти не хочуть спілкуватися з егоїстичною дитиною.

IV етап. *Виберіть героя казки.* Вибираючи казкового героя, необхідно звернути увагу на деякі вимоги. Герой має бути тієї ж статі та віку, що й дитина, створена в казці, і поводитися так само. Однак, щоб дитина не заперечувала проти цього, варто назвати його по-іншому. Найкраще, якщо ім'я або прізвище казкового героя буде смішним і кумедним, адже гумор створює гарний настрій дитини.

Ve man. Говорить про те, наскільки щасливий був герой, поки він не почав погано поводитися. Тепер можна створити казку. Спочатку поговорить про те, наскільки щасливим був герой, поки не почав погано поводитися. Скільки друзів у нього було, як вони до нього ставилися.

VI eman. Описати у казці, як герой змальовує проблемного героя, як він виявляє проблемну поведінку. У казці ви повинні поговорити про те, як герой виявляє проблемну поведінку в трьох різних ситуаціях. Але для казок характерна повторюваність (зазвичай герой має відгадати три загадки, виконати три завдання, подолати три перешкоди) — таким чином дитина вчиться та краще запам'ятовує казку. Необхідно показати, як з кожним поганим вчинком, герой стає менш щасливим, щоб дитина зрозуміла до чого призводить погана поведінка.

VII eman. Увести у казку персонажа на зразок мудрого вчителя. Далі необхідно ввести у казку персонажа, як мудрого вчителя, поважного старця чи доброго чарівника. Він підкаже героєві вихід зі складної ситуації і змусить його змінитися, навчивши поводитися добре.

VIII eman. Опишіть, як головний герой почувається щасливішим, ніж на початку історії. В кінці говоримо про те, як герой розуміє ситуацію і виправляється, таким чином змінюючи свою поведінку. Змальовуємо героя ще щасливішим, ніж на початку історії.

Можна створювати терапевтичні казки за власними принципами або ж інтуїтивно. Але для досягнення бажаного результату доцільніше дотримуватися саме такого алгоритму.

Психотерапевтичну казку можна просто прочитати дитині, не обговорюючи. Таким чином можна дати йому можливість побути на самоті та подумати. Навіть якщо дитина не виявляє захоплення казками, воно потрапить в її душу і через деякий час поведінка дитини змінюється. Якщо дитина хоче, можна обговорити з нею казку, сформулювати «казковий урок», програти її за допомогою ляльок, малюнків, пісочниці і мініатюрних фігурок.

Дитина може отримати той чи інший зміст казки відповідно до своїх поточних інтересів і потреб. Маючи можливість, дитина повернеться до казки лише тоді, коли буде готова розширити старий зміст або замінити його новим. Досить проводити лікування казкою раз на тиждень. Регулярні вправи допомагають зміцнити дитину.

Казки унікальні не лише як жанр, а й як твір, який дитина може повноцінно зрозуміти. Казки наповнені глибоким змістом, вони мають різне значення для різних людей, навіть для однієї людини в різний період її життя.

Дитина може отримати той чи інший зміст казки відповідно до своїх поточних інтересів і потреб у цей момент. Маючи можливість, дитина повернеться до казки лише тоді, коли буде готова розширити її попередній зміст або замінити його новим.

Казкотерапію досить проводити один раз на тиждень. Регулярність проведення сприяє посиленню позитивного впливу в розвитку особистості, підвищенню самооцінки та сприяє зміцненню позитивного ефекту та мовлення дитини. Варто також урахувувати, що дітям подобаються повторення. Тому доцільно іноді повторювати сеанси казкотерапії, особливо зі спрямованістю на розпізнавання емоцій. Найкраще використовувати базові ігри, творчі ігри з елементами пошуку, які мають багато сюжетних елементів, визначити оптимальні варіанти вирішення проблеми (покажи героя, передай його настрій, ритм і музику в грі, придумай кінцівку казки).



ТРЕНІНГ РЕЛАКСАЦІЇ

Розрахований на чотири заняття (сесії), які проводяться щотижня. Тривалість одного сеансу 30–45 хвилин.

Вік учасників 8–15 років.

Залежно від рівня енергії групи, заняття починається з вправи, яка сприяє вивільненню надлишку енергії або, навпаки, підвищенню її рівня.

Наприкінці заняття кожен учасник має можливість висловити свою думку. Ведучий робить підсумок.

Перед кожною сесією бажано ретельно продумати сценарій її перебігу. Після закінчення заняття доцільно записати, як реально воно відбувалося. Для моніторингу групової динаміки та аналізу змін учасників тренінгу рекомендується записувати спостереження. Для цього потрібні індивідуальні картки для членів команди, які фіксують, як працює учасник, як відчувається та які має проблеми, подальший його напрямок в роботі в команді або, якщо необхідно, індивідуально.

➤ Заняття перше

ВПРАВА «ПРИВІТАННЯ»

Мета: зняття стресу, робота з підтримкою, захистом та опорами.

Хід вправи:

Грає тиха музика. Учасників запрошують до танцю. Група рухається хаотично. З учасниками танцює психолог.

Час виконання вправи: 5 хвилин.

Танець переходить до наступної вправи — «Привітання». Музика продовжується. Учасникам пропонується під час танцю вітати один одного різними частинами тіла: пальцями, ліктями, колінами, носами, вухами тощо. Кожен учасник повинен привітати всіх інших учасників.

Час виконання вправи: 5 хвилин.

ВПРАВА «МЕНЕ ЗВАТИ»

Мета: посилити позитивні емоції, працювати впевнено, робота з самооцінкою.

Хід вправи:

Учасники сідають на стільці в коло. Знайомство відбувається на вербальному рівні. Кожний учасник називає себе власним ім'ям або ім'ям, яке йому подобається. Наступний учасник повторює ім'я попереднього і називає своє. І так вся група по черзі.

ВПРАВА «МАЛЮНОК НА ВІЛЬНУ ТЕМУ»

Мета: отримати інформацію про проблему, яка турбує дитину.

Хід вправи:

Учасники використовують олівці, фломастери, щоб намалювати малюнок на вільну тему. Після закінчення, кожен покаже свій малюнок і скаже, що там намальовано. Якщо група велика, нехай учасники обговорять малюнки в парах або малих групах.

Тривалість вправи — 20–25 хв.

Наприкінці групи учасники сідають у коло та діляться своїми думками про те, що вони відчували під час проведення сесії.

➤ **Заняття друге**

Звучить тиха музика.

Мета: зниження стресу, робота з опорами та захистом.

Хід вправи:

Учасників запрошують до танцю. Коли вони танцюють, вони вітаються без слів, за допомогою міміки.

Тривалість вправи — 5 хв.

ВПРАВА «СКЛАДАННЯ ГРУПОВОЇ КАЗКИ»

Мета: зниження стресу, робота з опорами та захистом.

Хід вправи:

Психолог починає розповідати історію, казку. *Наприклад:* «Жив був один хлопчик...»; «У лісі була хата, де жили...»; «Одного літнього вечора з хати вийшла дівчина...» тощо. Кожний учасник по черзі продовжує казку одним-двома реченнями. В залежності від кількості учасників, може бути два або більше кіл. Казка має бути завершена обов'язково.

Тривалість вправи — 20 хв.

Потім на одному великому аркуші паперу (ватмані) уся група разом малює ілюстрацію до казки, яку вони склали. Психолог спостерігає за процесом малювання.

Тривалість вправи — до 15 хв.

Наприкінці учасники сідають у коло та обмінюються враженнями, висловлюють свої почуття щодо того, що вони відчували під час проведення сесії.

➤ **Заняття третє**

Грає тиха музика.

Мета: зняття напруги, робота з опорами та захистами.

Хід вправи:

Учасникам пропонується вільно танцювати в парах. Під час танцю учасники можуть мінятися парами. Якщо один учасник не має партнера, то з ними танцюватимуть психолог.

Тривалість вправи — 5 хв.

ВПРАВА «ВІДГАДАЙ ХТО»

Мета: діагностика та робота з внутрішньо-психічними конфліктами. Робота з самооцінкою, формування почуття єдності групи.

Хід вправи:

Учасників ділять на дві групи та порівню на дві частини. Одна половина групи сідає на стільці, друга половина стає за ними. Учасники, які стоять, міняються місцями, закривають очі руками сидячим учасникам. Ті, які сидять, вгадують, хто закрив їм очі.

ВПРАВА «ДЕРЕВО»

Мета: робота над існуючими проблемами, отримання ресурсів.

Хід вправи:

Звучить тиха музика. Учасники діляться на трійки, йдуть на килимки. Одна людина нахиляється або присідає та заплющує очі (якщо

учаснику важко це, можна з відкритими очима), а інші двоє знаходяться з двох сторін біля нього. Учасник, який присів, виконує інструкцію психолога із заплученими очима так, як він це відчуває. Психолог повільно читає текст в темпі музики: «Ти зернятко, ти ростеш, ти ростеш дуже повільно. Ти продовжуєш рости, відчуваєш себе великим, міцним, здоровим деревом. Двоє товаришів, які стоять поруч, підтримують тебе і допомагають тобі дорослішати, зростати. Вони допомагають це робити так, як відчувають. *Що ти за дерево? Ти встаєш і розкриваєш свої гілки. Твій стовбур є міцний і сильний. Яке ти є дерево? З гнучким стовбуром, з прямим стовбуром? Які є твої гілки? Чи є вони сильними? Скільки їх є: багато, і вони є маленькі? Мало і вони міцні? Маєш ти листя? Маєш ти пуп'янки?*

Зараз прийшов вітер. Зачепив тебе вітер. Що таке вітер? *Сильний, холодний, приємний, неприємний? Можливо ти хочеш бути від нього захищеним? Можливо ні?*

Скажи про це тим, хто тебе доглядає. *На вашому дереві є квіти? Чи з'являються вони на твоєму дереві? Як вони виглядають? Яке твоє коріння? Чи стало воно рости в глибину землі? Як ти тримаєшся на землі? Який ґрунт, на якому ти ростеш? Чи є він сприятливим для твого розвитку? Він твердий або пухкий? Або, можливо, він є піщаним? Чи твої корені дають тобі опору? Чи, навпаки, ти стоїш хитко? Твої квіти є великими чи маленькими? Якого вони кольору?*

Залишися квітнути, розкрий свої квіти. Отримай силу коріння із землі. Квіти перетворюються на фрукти, і їх дуже багато. *Вони великі чи маленькі? Ти є деревом з плодами, і ти щораз стаєш міцнішим від літнього вітру. Ти відчуваєш свою значимість. Ти не один, на твоїх гілках твої стиглі плоди. Ти отримуєш багато повітря і сонця. Ти сильний, тобі не зашкодять негода, бурі. В тебе дуже багато сил.*

А тепер відкрийте очі. Подякуйте один одному, подякуйте тим, хто вас доглядав. Поміняйтеся місцями».

Нарешті учасники сідають у коло та діляться враженнями про те, що вони відчували під час проведення сесії.

➤ **Заняття четверте**

Звучить легка музика, учасники групи вільно танцюють.

Мета: Опора і захист від стресу.

Тривалість вправи — 5 хв.

Хід вправи:

Учасники уявляють себе різними тваринами, стрибають на одній нозі, на двох, по колу, окремо, в парах.

ВПРАВА «МОЯ МРІЯ»

Мета: робота з екзистенційними проблемами, побудова життєвої перспективи.

Хід вправи:

Учасники, кожний окремо, створюють колаж або аплікацію на тему «Моя мрія». Після закінчення обговорюють зроблений колаж.

Тривалість вправи — 25 хв.

На завершення учасники сідають у коло та діляться відгуками про те, що вони відчували під час сесії.

ПРИКЛАДИ ІГОР ДЛЯ ПІДНЯТТЯ НАСТРОЮ ТА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

- ✓ Гра «Бій подушками».
- ✓ «Відчуй себе зіркою» (*співати разом під караоке*).
- ✓ «Холодно — гаряче» (*шукати заховані смаколики*).
- ✓ Твістер.
- ✓ Хованки (*крім класичного варіанту цієї гри, спробувати ховатися не самому, а ховати предмет, наприклад, улюблену іграшку дитини*).
- ✓ «Позлися, як ведмідь» (*спробувати голосно-голосно прогарчати, як величезний ведмідь, випускаючи злість назовні*).
- ✓ «Показ мод» (*приміряти власний одяг у різних комбінаціях або давати дитині приміряти батьківський одяг*).
- ✓ Танці разом і по черзі з придумуванням рухів.
- ✓ «Барабанщик» (*ритмічно стукати по чомусь, що дає звук*).

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ НАВИЧОК МЕНТАЛІЗАЦІЇ «РОЗПОВІДАННЯ ІСТОРІЙ»

Дітям або дорослим пропонується, якесь зображення, яке можна трактувати неоднозначно. Їх просять описати те, що показано, використовуючи опис їхніх можливих думок, почуттів, переживань і емоцій персонажів. Потім їх просять поділитися своїм баченням ситуації. Аналіз фокусується на тому, як різні люди по-різному сприймають ситуацію. Далі йде дискусія, мета якої, визначення багаторівневої природи нашого розуму, нашого ментального функціонування. Варто задавати запитання, слухати та спостерігати, замість формування власних конкретних інтерпретацій чи думок.

«ЗНАХОДЖЕННЯ МЕТАФОРИ»

Хід вправи:

Ця вправа проводиться у два етапи.

На першому членам групи (або класу) пропонується придумати метафору того чи іншого емоційного стану (кожен обирає стан самостійно або завдання дає психолог чи педагог).

На другому етапі кожен учасник представляє власну метафору, яка може мати різні форми (картинки, описи, малюнок, висловлювання). Вся група намагається з'ясувати, який настрій, почуття чи хвилювання передає метафора. Далі йде обговорення того, наскільки вдало підібрано метафору з точки зору передачі їхнього емоційного стану. Під час обговорення важливо продемонструвати, як різні люди надають різне значення образу, вкладають в один і той же образ різний смисл.

ВПРАВИ НА РОЗВИТОК КОНЦЕНТРАЦІЇ УВАГИ

ГРА «ПОШУК ПРЕДМЕТА»

Інвентар:

Для гри дорослі заздалегідь готують кілька дрібниць: шпильки, гумки, гудзики, кільця, значки, каблучки та ін.

Хід вправи:

Дорослі пропонують дитині уважно оглянутись навколо, запам'ятати стан кімнати, що в ній знаходиться та які предмети в ній знаходяться. Після цього дитина виходить з кімнати. Дорослий кладе один дрібний предмет на добре видне місце (воно повинно бути таким, щоб дитина могла бачити його з висоти, тобто не кладіть речі, які дитина фізично не бачить, у шафу чи на полицю). Запрошуємо дитину в кімнату, де їй потрібно знайти новий предмет.

ВПРАВА «КОЛЬОРИ»

Дитина показує колір букв, а не текст.

ЖОВТИЙ СИНІЙ ПОМАРАНЧЕВИЙ

ЧОРНИЙ ЧЕРВОНІЙ ЗЕЛЕНИЙ

РОЖЕВИЙ ЖОВТИЙ ЧЕРВОНІЙ

ПОМАРАНЧЕВИЙ ЗЕЛЕНИЙ ЧОРНИЙ

СИНІЙ ЧЕРВОНІЙ РОЖЕВИЙ

ЗЕЛЕНИЙ СИНІЙ ПОМАРАНЧЕВИЙ

КОРЕКТУРНА ПРОБА БУРДОНА

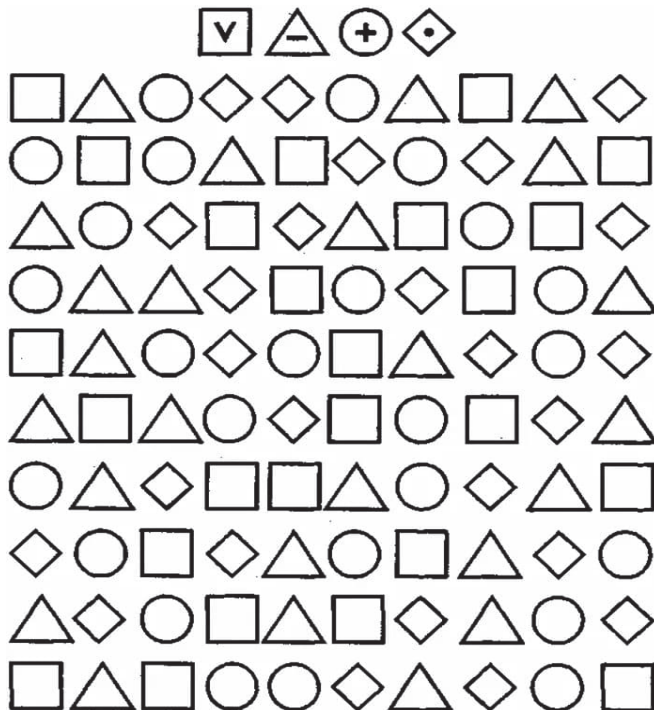
У довільному наборі літер (цифр, символів) дитина повинна знайти і закреслити задані букви. *Наприклад:* у рядку потрібно знайти і закреслити всі букви «М».

ЮТЛЕФГЖЮУПШСРДЕАТЛБЗКИНФЯВПЧМОЗАГНБ
ХВИОМШСЯСНЛЧОЖВМФЕЮЗУХДРТГКБИАНДКУЖХ
ГЗШЯНБХЮАВЧЮФДПСЗИХПЧЖГОБШЖСВУАРЛМТ
БДКОМВЗСЮХНГЯЖВСЮПМИЕТРШУХКПЛЖИУЧФР
ЕЗНГАРХМФПУЮКНЯЗГШВИЧАЖЛСОЕДТВІТШПК
ДЛОУЖАГЗДВЮЯИФМСУХКШЛПТБРЕНЧЖОКБРЧМ
ЗСХИГХЛЯЧЗДЕЖОФУНВГОШТЮКМАПИБРВЕНПА
КРАМОЧРПДХИЮПЖШГВФСЗСБЯОЖХЛЮВЕБДКТФ
ЛПЕЗБУТНВСОЮМУПЖЕЩПВРТХСКЛПАХИШДАГВ
МТРГЖМШУЗХДЛПАЕКВРНЮИЧБФЯОГТЖДАСКОЧ
ИБФСЕКМФЮОНЯЧХЛРЕАУДЗЖТГШВИКБЛПНВЗ
АУРГОЛКЮХУШЮМНВПСЯТХЕЗПЧНОЖФАМНТБКД
ИРЧЗЕКМХТЮЖЧБРВСШЮГСБЖПИБУДПХАЕНТМЛ
ЖМПДШЖУСЕМПТОНЮАВКБИЧРЛХЯУДФЗГКОАНГ
НЛРБЗЯЮЛБОХМУФДТПАЧГСЗКЕВЧЛРИШУВТФХ
ГАЖМПГТКПОУРИДНВЧЮЛСЯЕХФБЗАШЖМДКОСШ
ЧНЛХБНЯОШЛЧФХМСЗАВЕПГЖТКИДЮРБУЮТИЗУ
МДТФЕКИГЮСХВЯГСЖДМТАЕПХБРВЮПЗШАКОЖЯ
ДЗАКНХЮРХЛУСЖВНЧПЕГВЖЗЛЛШЮИОФМЕГИБМ
БНГАЗОМЧПВЯФНИКЗБЛТАЕДРСШПУЮЖГФЕЛТЮ

ДОЛОНІ НА ПАПЕРІ

Хід гри:

2 учасники на окремих аркушах паперу обводять свої долоньки й пишуть в ній цифри від 1 до 50 (100) в довільному порядку. Потім суперники обмінюються цими папірцями й загадують один одному все ті ж цифри все в тому ж довільному порядку. Можна грати на швидкість — хто зможе знайти всі числа з долоньки суперника в правильному порядку. Можна поставити хрестик у кожному полі, поки суперник шукає свою цифру. Своєрідна заміна таблиць Шульте.



ВПРАВА «КОНВЕРТИ ЕМОЦІЙ»

Діти 6–12 років

Мета: розвиток умінь відкрито висловлювати свої почуття щодо різних життєвих ситуацій, зняття напруги, емоційне зближення дитини та батьків.

Інвентар: поштові конверти, папір різного формату; кольоровий / білий картон; фарби, набір олівців / фломастерів / крейда; ножиці, клей.

Хід вправи:

✓ Запропонуйте дитині зробити конверти або можна використувати готові.

✓ Візьміть невеликі папірці і попросіть дитину написати на них або намалювати те, від чого дитина раділа, що засмутило. І розподіліть це за відповідними конвертами.

✓ Потім запропонуйте дитині за допомогою рук зобразити ваги.

✓ Нехай дитина покладе один конверт на праву долоню, а інший на ліву.

✓ Поставте запитання: *Як ти вважаєш, що переважає? Радість?*

Скажіть, що завтра, коли ви знову заповнюватимете наші конвертики — її, напевно, стане ще більше! Переважають прикрощі? Скажіть, що, звісно, це сумно. Але ж ви їх прибрали до конверта, вони більше не в дитині — а от у цьому конверті. Отже, вони втратили владу над ним.

Висновки: Заповнюючи конверти, ви можете регулярно переглядати з дитиною вміст, щось обговорювати, видаляти чи додавати. Нехай дитина сама вирішить, скільки вона «вестиме» такі конверти. Коли вона захоче припинити — проведіть повну ревізію вмісту. Потім запропонуйте зберегти конверт з накопиченими радощами в надійному місці, щоб вона завжди могла його переглянути, якщо раптом йому стане сумно. Запропонуйте конверт з прикрощами знищити. Дитина сама придумас спосіб, як прикрощі назавжди підуть з її життя (*наприклад*, конверт можна розірвати і затоптати; можна розрізати або опустити у воду, і чекати поки розмокне).

ПРОЄКТИВНА МЕТОДИКА «СІМ'Я ТВАРИН»

Цей тест є різновидом методу «сімейний малюнок» і використовується з дітьми молодшого та старшого віку, коли необхідно замаскувати мету обстеження.

Мета: За допомогою цього тесту можна виявити: рівень тривожності дитини; які стосунки з членами сім'ї; становище автора малюнка в родині; домінантно-підлеглі стосунки в сім'ї (хто «головний», хто «не має права голосу»), певні функції, які виконують різні члени сім'ї (хто чим займається або за що відповідає); емоційні зв'язки між членами сім'ї (*наприклад*, кого люблять більше); агресивні прояви інших членів сім'ї (хто кого і як ображає).

Інвентар: Аркуш паперу, простий олівець, кольоровий олівець і ластик.

Хід вправи:

Було запропоновано описати сюжет: сім'я, що складається з тварин, тобто всі члени сім'ї різні тварини. Або другий варіант — уявіть, що приходить чарівник і перетворює всіх членів сім'ї в різних тварин. Намалюйте це сімейство тварин.

Різниця між цими варіантами полягає в тому, що в першому випадку обстежуваному не пропонують намалювати власну сім'ю. Якщо дитина скаже, що не вміє малювати тварину, скажіть йому, що це не страшно: навіть якщо з картинки незрозуміло, хто де намалював, нехай розповість сама.

Коли робота закінчена, краще визначити, яка роль якої тварини, і краще вживати фразу «члени сім'ї» тактовно, а не питати прямо

«хто батько, хто мати, хто є хто». Якщо хтось не намальований (*наприклад*, сам автор або член його сім'ї), ви запитуете чому. Звичайно, вам потрібно заздалегідь знати точний склад сім'ї та те з ким дитина проживає в одній квартирі (будинку). Це головне питання.

«ТВАРИНИ, ЩО СВАРЯТЬСЯ»

Суть методу полягає в тому, щоб описати членів сім'ї як тварин, тому, окрім загальних характеристик, дитина повинна описати тип тварини, які представляють членів сім'ї.

Змії, черв'яки, жаби тощо. — Холодність емоцій і негативні почуття персонажа, якого вони зображують.

Хижаки — леви, тигри, пантери — уособлюють могутність і велич. Якщо ж у них ясно промальовані зуби, кігті, можна говорити про їхню агресивність.

Виявляється, діти зображують своїх батьків у вигляді великих тварин, *наприклад*, слонів або бегемотів. Це характерно для дітей, що живуть в умовах гіперопіки і зазнають сильного тиску з боку батьків. І якщо батьки представлені як **екзотичні тварини**, цей член сім'ї може інтерпретуватися як надмірно демонстративний.

Усе вищесказане відноситься і до зображення інших членів сім'ї. Але особливо цікаво, у вигляді яких тварин зображені діти. Так, вперті діти часто зображують себе у вигляді **їжачка**. Діти, які відчувають себе в сім'ї знедоленими, можуть зобразити у вигляді **черв'ячка**. Забіюваті, агресивні діти — у вигляді **левів чи тигрів**. Зображувані у вигляді дрібних тварин (метелики, пташки або ящірки) в уяві дитини не є найважливішими в сім'ї. Якщо ж дитина, таким чином зобразила себе самого — її або надмірно опікують (і вона відчуває себе дуже маленькою), або взагалі в упор не бачать (відчуває себе просто нікчемною).

Володарі панцирів (черепахи) — захист.

«Холоднокровні» істоти (черви, змії, ящірки, жаби, риби) — не надто емоційні і «теплі» члени сім'ї.

Отруйні істоти, такі як скорпіони чи отруйні змії — явно не улюблені родичі (або ставлення до них у дитини вельми амбівалентне).

Інтерпретація малюнка у цьому випадку відповідає загальнокультурним уявленням про характер і поведінку тварин. У нашій культурі, *наприклад*, **лисиця** повинна бути хитрою, **ведмідь** — сильним, але незграбним, **мураха** — працюютою. Але не забувайте, що при виборі тварин для членів сім'ї дитина керується не загальноприйнятими

думками, а альтернативними, іншими міркуваннями, тому важливо про все розпитувати дитину.

Кішка або кіт — це символ граціозності, благодаті, чуттєвої краси, свавілля і незалежності. Вони є символом домашнього вогнища. Психоаналітична інтерпретація кішки пов'язана з гнівом, тривогою і джерелом небезпеки (в будь-який момент може показати кігтики).

Собака — символізує відданість, вірність, обережність, мужність, захист, самовпевненість, самопожертву. У проєктивній психології: дружба, самопожертва, товариство, спілкування та турбота про близьких.

Ведмідь — у психологічному плані, він може описати людину, яка спокійна і умиротворена, але впадає в стан стресу і втрачає контроль над своєю поведінкою.

Вовк — уособлює гнів, жорстокість, жадібність, а також мужність і материнську любов і турботу. «Вовк» — так можна говорити про неприємних, злих, образливих і самотніх людей.

Лисиця — символ хитрості, підступності, обману і егоїзму.

Білка — символ багатства і терпіння. Так кажуть про дуже зайняту, метушливу, таку що знаходиться в невинних клопотах, людину («крутиться, як білка в колесі»).

Птах — образ душі, духовний символ. Так говорять про абсолютно вільну, необмежену в діях і не обтяжену турботами людину.

Засць — символ спритності, швидкості, пильності, майстерності, сили, розсудливості. Це про дуже сором'язливу та обережну людину.

Мавпа — у сучасній проєктивній психології уособлює веселу і пустотливу людину; балакучість, схильність до наслідування, по-рожно цікавість.

Кінь — у проєктивній психології, кінь уособлює імпульсивність і нестримність бажань.

Корова — символізує сторони материнського (материнство, родючість, достаток), терпіння і пасивну витривалість.

Лев — є символом сили, мужності, відваги, мудрості, правди та захисту. Може проявити гордість. Його можна впізнати за образом батька.

Тигр — символізує сильну, незалежну і милу людину. Хоробрий, нетерплячий, агресивний.

Леопард — символ гніву, нещадної сили, мужності, гордості.

Крокодил — символ зла, могутності, кровожерливості, ненажерливості. Уособлює жорстоку і безсердечну людину.

Слон — у проєктивній психології, слон уособлює спокійну, врівноважену людину, стійку перед лицем труднощів, духовного гіганта, завжди готового прийти на допомогу і заступитися за слабких.

Може уособлювати незграбність і неповороткість, а також душевну невразливість (товстошкірий).

ТЕХНІКА «МОЯ СІМ'Я В ОБРАЗІ КВІТІВ»

Мета: дізнатися думку дитини про себе в сім'ї.

Завдання:

- ✓ визначити роль кожного в сім'ї з точки зору дитини;
- ✓ формування ставлення дитини до членів сім'ї.

Інвентар: фарби (гуаш), пензлик, баночка для води, білий папір (А3).

Час роботи: 40–60 хвилин.

Вікові рамки застосування: від 5 років і старше.

Хід вправи:

Вступ. Дитині пропонується намалювати свою родину у вигляді квітів. Важливо пояснити, що сім'я — це ті люди, які зараз живуть разом, і всі є сім'єю. У цьому випадку ми малюємо сім'ю. Дитина більше не отримуватиме інструкцій.

Основна частина.

Образ сім'ї у вигляді квітів виражає позитивне почуття, уявлення про становище і відповідальність людини в сім'ї, стосунки між сім'єю.

Після малювання дитині пропонують відповісти на запитання:

- ❖ Що ти створив?
- ❖ Які почуття у тебе виникали, коли ти зображував свою сім'ю на малюнку?

- ❖ Чи є на ньому ти?

- ❖ Як себе відчуває твоя квітка?

- ❖ Які почуття викликає у тебе малюнок?

- ❖ Якою частиною тіла ти відчув емоцію, викликану малюнком?

- ❖ Які члени сім'ї тут зображені?

- ❖ Які емоції вони відчувають?

- ❖ Чи взаємодіють квіти?

- ❖ Чи є члени сім'ї, які проживають разом з тобою, але відсутні на малюнку?

- ❖ Які ситуації з життя твоєї родини зображено на цьому малюнку?

- ❖ Що ти можеш змінити?

Зображення квітів на картині, їхнє розташування, оточення показують характер родини і допомагають автору картини зрозуміти її.

Малюнок з квітами може показати:

- поле квітів — життя в суспільстві замінює сім'ю;
- ідеальна сім'я — та, яку автор малюнка хотів би мати;
- сім'я, в якій людина виросла або проживає зараз.

Рекомендації щодо дослідження

➤ Віддалено розташовані квіти або відсутність когось із членів сім'ї, вказує на емоційну слабкість, труднощі та напругу між дитиною та людьми.

➤ «Зів'явші» квіти — символ поганого здоров'я або похилого віку людини.

➤ Якщо квіти ставлять у горщик, вазу чи ростуть на клумбі, важливо прояснити, хто буде доглядати за квітами, хто їх вирощуватиме.

➤ Якщо деякі квіти розміщені на близькій відстані або ростуть з одного стебла, важливо уточнити, що для автора малюнка означає занадто близьке їхнє розташування.

➤ Наявність квітів різної висоти також може стати предметом для аналізу.

➤ Наявність схожих кольорів на зображенні, а також присутність однакового кольору, можуть говорити про близькі почуття людей, що їх об'єднують, і їхня схожість з позиції клієнта.

➤ Як правило, зображення зазвичай знаходиться в центрі листа і займає весь простір.

➤ Квіти можуть займати різний простір на аркуші (більше чи менше), що може бути пов'язано з тим, як клієнт сприймає простір, який люди дозволяють собі займати в реальності.

➤ Якщо до малюнка додаються інші елементи, необхідно пояснити їхнє значення з клієнтом.

➤ Зазвичай клієнт зображує квіти тієї місцевості, де пройшло його дитинство або де він жив довгий час.

ПРОЄКТИВНА МЕТОДИКА «МАЛЮНОК ДЕРЕВА» (ШКІЛЬНИЙ ВІК)

Мета: Розкрити особистість дитини. Образ дерева зазвичай розглядається в психологічній діагностиці як Я-образ, в якому яскраво проявляється Я, самооцінка, характер відносин дитини з оточенням, її особистісні проблеми.

Інвентар: чистий аркуш паперу (формату А4). Аркуш кладуть перед дитиною вертикально. Щоб не вплинути на розміщення малюнка на сторінці, після роботи його необхідно підписати. Вибір, чим ма-

лювати (олівець, кольоровий олівець, фломастери) має робити дитина сама. Варто відзначити, що всі ці речі доступні дитині під час роботи.

Хід вправи:

Намалюйте своє улюблене дерево. Жодна додаткова інформація чи рекомендації надаватися не можуть.

Для розуміння особистісних особливостей дитини цілком надійними є такі параметри малюнка.

Загальний розмір дерева. Показує емоційну цінність, важливість людини та значущість. Велике (більш як $2/3$ аркуша) — впевненість, повний життя, енергетичне багатство. Нормальним є розмір $1/2$ – $2/3$ аркуша. Зменшення розміру дерева (на $1/3$ сторінки або менше) свідчить про невпевненість у собі, дитина почувається нікчемною, відчуття власної незначущості, непотрібності, зниження загальної енергетики.

Розміщення дерева на аркуші. Розміщення малюнка вгорі сторінки свідчить про мрії дитини, відсутність волі до дії, внизу — практична, приземленість, про те, якою живе дитина сьогодні. Якщо дерево зсунуто ліворуч, то дитина тяжіє до матері, перебуває під її впливом; зсунуто праворуч — тяжіє до батька, зазнає його впливу.

Товщина стовбура. Він виражає силу «Я», впевненість дитини у своїх силах. Важливий фактор прогнозування адаптації та потенціалу розвитку дитини. *Наприклад*, якщо дерево дуже мале (буквально 3–4 см), але стовбур товстий (2 см й більше), то переживати за таку дитину не варто. Дитина відчуває, що її ніхто не цінує, вона нікому не потрібна, але вона продовжує показувати, на що вона здатна. Такі діти, як показує спостереження, добре інтегровані та користуються повагою в середовищі.

Форма стовбура. Стовбур у вигляді «моркви» догори гострим кінцем, інтерпретується як інфантильність, збереження установок та манери поведінки, властивих молодшим дітям. Стовбур — «морква» гострим кінцем донизу означає певну зайву дорослість, що характеризує самостійних, незалежних дітей. Більш раннє дорослішання відбувається тоді, коли дитина доглядає за молодшими братами або сестрами або хворими дітьми в сім'ї, коли батьки відсутні або коли мати виявляється надто легковажною. Такі діти керують батьками, ставляться до них поблажливо, дають їм розумні поради, роблять зауваження. Так само вони поведуться й у школі з учителями, через що мають багато неприємностей.

Тип дерева. Листяне дерево — звичайні, нормальні стосунки з людьми; хвойне дерево — «гострі» відносини з людьми (жарти, глузування і т. д.); пальма — демонстративність у спілкуванні.

Крона. Характеризує комунікативну сферу. Наявність замкненого силуету крони свідчить про обмежене, чітко визначене коло спілкування. Коли крона не замкнена, дитина відкрита, готова до встановлення нових контактів.

Співвідношення крони і величини дерева у цілому. Виявляє потребу в спілкуванні. Якщо крона становить 1/2–2/3 розміру дерева, то потреба в спілкуванні відповідає «нормі». Збільшення або зменшення корони порівняно із зазначеним розміром, свідчить про збільшення чи зменшення потреби в спілкуванні порівняно з нормальним рівнем експресії, звичайним рівнем прояву.

Листя. Наявність листя (або закритий силует крони) свідчить про задоволення потреби в спілкуванні; відсутність листя, кілька листочків на голих гілочках, листя, що опало — потреба в спілкуванні не задоволена. Відсутність листя також може свідчити про відсутність спілкування. Промальоване листя, свідчить про вибірковість спілкування, про те, що дитина враховує особливості людини, з якою спілкується. Хаотична замальовка крони, характеризує непостійність, хаотичність спілкування, за якого вибірковість контактів або врахування індивідуальних особливостей партнера відсутні.

Дупло. Надійно можна інтерпретувати у тих випадках, коли з дупла хтось висовується або ж хтось у ньому сидить. Це свідчить про наявність неконтрольованих імпульсів, які періодично спонукають дитину до вчинків («малих гріхів»), зовсім не властивих її поведінці. Дорослі, як правило, не вірять, що така гарна дитина може це зробити.

Сонце. Сонце зліва свідчить про авторитет або тиск з боку матері (рідше бабусі); сонце праворуч уособлює авторитет, тиск з боку батька (рідше з боку діда).

Хмаринки. Хмаринки ліворуч — втрата контакту з матір'ю, відсутність її виховного впливу; хмаринки праворуч — втрата контакту з батьком (дослівно «за хмарами»). Суцільні хмаринки по усій горі аркуша, хмари брудно-сіро-синього кольору — повне порушення емоційних стосунків з батьками, дитина залишається одна, немає батьківського впливу та уваги. Аналогічно описується зламане дерево.

Пеньок. Свідчить про те, що дитина, не бачить жодних перспектив у майбутньому, життя може здаватися для неї закінченим. Вона не бачить себе у майбутньому, не знає що чекає на неї в майбутньому. Аналогічно інтерпретується зламане дерево.

Пеньок поруч із деревом (або відсунутий через дорогу, через річку). Він знаменує раптові зміни в житті (буквально: «одне життя закін-

чилося, інше починається»). Важлива порівняльна товщина пня і дерева. Якщо стовбур дерева не тонший за пеньок, то дитина не постраждає від змін, що відбуваються в її житті; якщо тонший — значить ці зміни нашкодять дитині і вона втратить впевненість у собі, вони травмують її.

Товсті гілки (одна або кілька) явно нижчі за крону й окремо від неї. Свідчать про наявність «діяльності, яка заміщає» й спрямована на компенсацію неуспішності дитини у основній діяльності (*наприклад*, погано вчиться, але хороший спортсмен). Провідна діяльність стає незначущою, оскільки потреба у досягненнях задовольняється діяльністю, яка заміщає основну.

Пониклі, тонкі гілки, тонкий стовбур, слабке натискання. Характерні для малюнків чутливих, вразливих, тривожних дітей.

Малюнок дерева займає весь аркуш, так, що стовбур і крона не повністю поміщаються на аркуші (вони вже перетнули верхній край аркуша), що свідчить про надмірну активність дитини.

Яблука на дереві (або будь-які фрукти, квіти, метелики). Свідчить про симбіотичний зв'язок з матір'ю, залежність від матері, прив'язаність до неї і природне підкорення її впливу.

Використання кольору. Використання яскравих чистих кольорів відображає загальний настрій, нормальний емоційний стан. Використання чорного, брудно-сірого, брудно-коричневого свідчить про переважання негативних емоцій, наявність тривоги, нервового страху. Безбарвність ніяк не визначається.

Стовбур, розщеплений у верхній частині (явно розходить від середини). Свідчить про наявність установок, що конфліктують; про інтереси, які важко узгоджуються; про неможливість здійснити вибір; про прагнення зберегти й те й те. Така ситуація може призвести до збудження, імпульсивності, неврозу, провокувати істерики, поведінкові зриви.

Дерево, розщеплене донизу, або стовбури, що перехрещуються. Можливі психічні розлади, які пов'язані з подвійністю внутрішнього життя, що є результатом не якоїсь змови, а розколу внутрішнього світу (необхідна консультація психіатра).

З крони дерева «виростають» самостійні дерева з кронами. Можливі шизофренічні порушення психіки, відхід у світ фантазій, вигаданий світ, фантастичні страхи (необхідна консультація психіатра).

Стовбур замкнений, власне дві паралельні палки або щось на кшталт дошки від стіни, паркану, яку рівно зрізали зверху; гілки грубі, міцні, товсті, схожі на колоди або дошки паркану, відгалужуються

від стовбура, безлисті. Свідчить про наявність елементів аутизму у поведінці, дефіциту спілкування, світосприйняття, емоційної депривації (необхідна консультація психіатра).

ВПРАВА «СПРЕЙ ВІД МОНСТРІВ»

Тренер говорить: «Уявіть, що ви тримаєте в руці пляшку з розпилювачем і розпорошуєте навколо себе. Водночас потрібно вимовляти слова: «ПФ, ПФ...». Такі оберти навколо себе дозволяють відновити відчуття безпеки, відчуття безпечних кордонів. Коли дитина налякана, їй потрібно спонукати виконувати прості дії та рухи. Будь-який рух — потягушки, плескання в долоні тощо — підвищує рівень нейрогормону і дофаміну. І завдяки такій активності активізується гіпокамп, розташований у скроневій частині. Під час стресу гіпокамп, який відповідає за пам'ять, часто не працює. Тому рівень дофаміну необхідно підвищити, щоб обробляти більше інформації. Якщо його не вистачає, людина не може сконцентрувати увагу.

Будь-яка робота зі стресовими ситуаціями має починатися з відновлення відчуття безпеки, а відчуття безпеки — це те, наскільки міцно людина сидить, наскільки міцно спирається на опору, наскільки глибоко дихає.

Недоторканність тіла. Діти повинні розуміти, що їхні тіла недоторканні, і ніхто не має права торкатися їх без дозволу. Особливо ті діти, які були свідками руйнувань, які самі пережили насилля. Якщо ви хочете підтримати і торкнутися до неї, ви маєте попередити про це і запитати. Торкатися необхідно тільки тієї частини тіла, яка закрита одягом.

Інформація. Дітям і дорослим потрібна чітка інформація, і вони завжди повинні мати можливість запитати, якщо їм щось незрозуміло.

Ритмізація. Організм людини працює ритмічно — в ритмі серцебиття і дихання. Тому непоганим рішенням буде почати урок з пісні, щоб відповідати ритму. Так побудована дзеркальна система мозку — ми налаштовуємося на ритм іншого. Замість слів «слухайте уважно», «повторюйте за мною» — робіть якусь вправу, щоб діти йшли в ритм — разом пограти, поспівати.

Наприклад, запропонуйте спочатку постукати долонями, а потім ногами під ритм пісні «Ой, у лузі червона калина похилилася».

Фокусування на даті. Нашому мозку потрібна допомога, повторюйте дату вголос щодня, якщо вона написана на дошці, промовте її вголос кілька разів. Скажіть собі, де ви знаходитесь. Коли ви почи-

наєте заняття в школі, коли ви починаєте робочий день, обов'язково по кілька разів повторюйте дату. Коли ми переживаємо ситуації стресу та травми, ми втрачаємо хронологію та відновлюємо свою стійкість за допомогою таких простих дій.

ВПРАВА «МАСАЖ МОЗКУ» — цей вид масажу доречний на початку уроку, особливо при контрольній роботі. Для цього потрібно: покласти руку на потилицю і промовити «Я Бачу». Ця частина мозку відповідає за обробку візуальної інформації; доторкніться до частин скроні і скажіть «Я чую». Тут знаходяться відділи мозку, що відповідають за всі відчуття тіла, а також за математичні навички, критичне мислення та просторове сприйняття. Просторове сприйняття — це не тільки орієнтування в просторі, а й правильне вживання прийменників, успіхи в геометрії.

Ще одна частина мозку «Я розумію», — це префронтальна кора:

- ✓ кладемо руку на потилицю і говоримо «Я бачу»;
- ✓ торкніться скроні та скажіть «Я чую»;
- ✓ торкніться маківки та скажіть «Я відчуваю»;
- ✓ Торкніться чола та скажіть «Я розумію».

Щоб втрутитися в процес дитини на ранніх стадіях, ми використовуємо вправи на заземлення (контакт з поверхнею) — дихальні вправи — вправи на розтяжку — мімічні вправи — можливо, масаж.

Щоб створити перехідний місток з минулого, теперішнього до майбутнього (усунувши стрес і травму, які позбавляють відчуття часу), ви можете запитати дітей: *Що ти будеш робити після уроків?* Це допомагає їм будувати стабільність та послідовність, а такі запитання дають їм відчуття простору.

Ми не питаємо, як справи в дітей та який у них стан.

ВПРАВА БАРОМЕТР

Палець вниз — я нервую та злюся. Палець убік — таке собі. Палець уверх — у мене все «ок» та я в порядку.

ІГРИ В ЯКІ ГРАЮТЬ ДІТИ І ЇХНЄ ЗНАЧЕННЯ

СХОВАНКА



Розвиває вміння концентруватися та орієнтуватися в навколишньому середовищі. Учить дітей справлятися з тривогою та страхом. Допомагає легше переносити розлучення із значущими дорослими.

ГРА В ЛІКАРЯ



Допомагає опрацювати різні страхи відносно походу до лікаря та процесу лікування. Можливість ознайомитись та приміряти на собі різні соціальні ролі. Дозволяє обстежити та познайомитися зі своїм тілом.

ДОНЬКИ-МАТЕРІ



Формує представлення про сім'ю та сімейні відносини. Допомагає бути в різних ролях членів сім'ї. Дає можливість пропрацювати різні конфліктні ситуації в безпечному просторі.

ІГРИ З М'ЯЧЕМ



Розвиває орієнтацію в просторі та координацію. Допомогає встановлювати контакти з іншими учасниками гри та розвиває навички спілкування. Покращує моторику, яка має особливе значення для розвитку функцій мозку та мови.

НАСТІЛЬНІ ІГРИ



Зближує дітей та батьків. Вчить радіти перемогам та приймати поразки. Тренує самоконтроль та самодисципліну.

КОНСТРУЮВАННЯ



Розвиває моторику та творчі здібності. Дає можливість відчути себе винахідником, що позитивно впливає на впевненість у своїх силах. Вчить посидючості, уваги, вмінню доводити те що розпочав до кінця.

ІГРА В МАГАЗИН



Розвиває навички спілкування, вміння вести діалог та переконувати. Навчає основам математики.

ІГРА «КУЧА МАЛА»



Вчить відчувати границі свого тіла, володіти своїм тілом. Допомогає відчути близький тілесний та емоційний контакт із близькою людиною.

ІГРА «ОБІЙМОЧКИ»

Мета: емоційне згуртування групи, встановлення емоційного контакту.

Хід вправи:

Розпочинають двоє учасників — ніжно обіймаються, потім їх обіймає третій, наступний обіймає вже трьох і так доти, поки не утворяться одні великі «обійми».

«Зараз ми з вами спробуємо утворити наші загальні обійми, такі величезні «обіймалки» для нас всіх. Для цього спочатку обіймуться двоє, тепер до них нехай приєднається третій, потім — четвертий і так далі. Зрозуміло? Розпочинаємо!».



НАМАЛЮЙ БАРАНЦЯ У ПЛЯШЦІ

або

КАРТИНА СВІТУ ДИТИНИ

Мета: для оцінки взаємодії дитини з оточенням, її відносини й бачення світу.

Для проходження дітьми від 6-ти років.

Попросіть дитину намалювати баранця у пляшці або банці. Після того, як дитина намалює спитайте її (*це приблизні питання, ви можете себе не обмежувати в питаннях*):

- ✓ Як баранчик опинився в пляшці / банці?
- ✓ Як йому там?
- ✓ Як він бачить оточуючий світ з пляшки / банці?
- ✓ Про що баранчик мріє?

У кінці попросіть дитину розповісти історію про вихід баранця із пляшці / банці.

✚ **Баранчик — символ самої дитини.**

➤ *Яскравий та добрий баранчик* — позитивне сприйняття дитиною себе у родині.

➤ *Гарно промальовані різьки, ніжки* — впевненість, опір батькам.

➤ *Намальовані роги і копита* — віддалення від батьківської сім'ї.

✚ **Пляшка / банка — це символ родини.**

➤ *М'які, плавні та округлі форми* — близькість до мами, потреба в її увазі й турботі, опіці та оцінці.

➤ *Більш різкі, незграбні форми* — переважає батьківський початок, батьківські риси характеру.

✚ **Положення баранчика в пляшці / банці.**

➤ *Баранчик твердо стоїть на ногах на дні пляшці / банці* — стабільність та стійкість.

➤ *Спрямованість баранчика до шийки пляшки / банки* — бажання вийти з пляшки / банки та відокремитися від батьківської сім'ї.

ДЛЯ БАТЬКІВ

Управління власним стресом для того, щоб допомагати дитині ефективно розв'язувати її життєві завдання та швидко долати труднощі.

Дізнайтеся, які проблеми виникають у дорослих. Знайте свої «сигнали SOS».

➤ Лікування захворювань, включаючи відмову від шкідливих звичок;

➤ Зміни в житті, *наприклад*: сімейні проблеми, вихід на пенсію, розлучення, міграція;

➤ щоденні клопоти й завдання;

➤ позитивні події, *наприклад*, організація свята чи ремонт;

➤ балансування між багатьма ролями або завданнями одночасно;

➤ злість і надмірна вимогливість;

➤ конфліктність;

➤ знижена здатність виконувати розумові завдання;

➤ дефіцит уваги та забудькуватість;

➤ поганий сон;

➤ занепокоєння, тривожність;

➤ відчуття напруження в тілі, фізичний біль;

➤ біль у спині та шиї;

➤ частий головний біль, мігрень;

➤ атрофія шкіри, «подряпини» на шкірі;

➤ біль у грудях;

➤ біль у шлунку (стресові гастрити), розлади шлунку;

➤ підвищені артеріальний тиск та пульс;

➤ зміна апетиту (постійне бажання щось «відкусити», щось «пожувати» або відсутність апетиту);

➤ висипи на шкірі, «дряпання» шкіри;

➤ болі в грудях;

➤ погіршення існуючих проблем зі здоров'ям;

➤ збудження до застуди / лихоманки та повільне одужання.

Пам'ятайте та використовуйте навички подолання стресу

Дуже важливо навчитися перетворювати стресові переживання в фізичні вправи, які допомагають знизити фізичне навантаження і «вимкнути» адреналін, який виділяється в стресових ситуаціях.

Наступні кроки можуть бути корисними:

➤ зупинитися й подихати;

➤ проста фізична діяльність: навести лад на своєму робочому столі, винести сміття тощо;

➤ сміятися до сліз: пожартувати / переглянути смішне відео онлайн;

➤ виконуйте вправи на розслаблення: медитацію;

➤ спорт: бокс, йога, біг, їзда на велосипеді тощо.

Ураховуйте сферу своєї відповідальності

➤ Проаналізуйте, чи можете ви впливати на свої стресори.

➤ Визначте, у чому саме полягає цей вплив. Вам допоможе відповідь на питання, яке ви собі задаєте: *«Що зі мною в цій ситуації (стрес) і чому?»*.

Розвивайте необхідні навички

Наприклад, спокійно розмовляти з дитиною, слухати і розуміти один одного — необхідні навички.

Способи розвитку цієї навички:

➤ Пам'ятайте про користь такого спілкування для обох.

➤ Брати тайм-аут, коли відчуваєте напруження.

➤ Завжди вибачайтесь перед дитиною, коли ви помиляєтесь чи робити помилки.

➤ Перед розмовою з дитиною подумайте, що я хочу сказати; заздалегідь підберіть правильні слова.

➤ Під час розмови спочатку зрозумійте, що говорить дитина, а потім говоріть.

➤ Порадитися з чоловіком / дружиною / подругою / другом / спеціалістом.

ЕМОЦІЙНЕ ВИСНАЖЕННЯ БАТЬКІВ

Емоційне вигоряння — це зміна поведінки людини внаслідок емоційного виснаження, яке є наслідком багатьох факторів, у тому числі постійного стресу. Це стан фізичного і емоційного виснаження, яке є результатом надмірної роботи, високих вимог до самого себе і постійного стресу. Виявляється як в формі фізичної втоми, так і в почутті психологічної та емоційної виснаженості.

Батьки, які не справляються зі стресом і емоційно виснажені, можуть зриватися і кричати на своїх дітей. Незважаючи на те, що більшість батьків знають, що їхня поведінка неправильна, ситуація завжди може повторитися. Чим молодша дитина, тим сильніший вплив емоційних хвилювань батьків на здоров'я дитини. Адже маленькі діти сприймають негативні почуття батьків як ознаку того, що «мама (тато) мене не любить».

Чинників емоційного вигоряння багато, вони пов'язані з виконанням професійних обов'язків: занадто багато роботи без відпочинку

і спілкування з оточуючими, проблеми у взаєминах з близькими людьми, велика кількість обов'язків, відсутність необхідної кількості сну. Крім того, сприяти розвитку емоційного вигорання можуть певні риси характеру. Наприклад, перфекціонізм, песимізм, прагнення контролювати кожен аспект роботи і свого життя, небажання делегувати обов'язки.

Причини емоційного вигорання:

- зміни у звичайному житті батьків: безсонні ночі, відсутність часу на те, щоб подбати про власні потреби, пристосування до нових обов'язків тощо;

- постійні стреси та емоційне виснаження: хвилювання за здоров'я дитини, страх зробити щось не так, емоційне та фізичне виснаження тощо;

- стан здоров'я: важка або тривала хвороба батьків або дітей;

- матеріальні проблеми: втрата роботи, фінансові проблеми, невирішені житлові проблеми та інші;

- відсутність підтримки з боку рідних;

- надмірні вимоги до себе та своїх близьких, коли вони не можуть зробити те, що ви від них очікуєте.

ВООЗ описує 3 головних симптоми емоційного вигорання:

1. *Відчуття виснаження*, що призводить до порушення сну, зниження імунітету та проблем із концентрацією уваги.

2. *Інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою*, що супроводжується почуттям негативу та цинізму відносно робочих ситуацій, відірваністю від колективу, відсутністю мотивації та негативним сприйняттям реальності.

3. *Зниження професійної ефективності*, що проявляється в неспроможності впоратися з робочими обов'язками, внаслідок чого з'являються сумніви у власних здібностях і компетентності.

СТАДІЇ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ

- ✓ Характеризується ситуацією, коли людина відчуває, що їй важко, але з останніх сил намагається володіти собою.

- ✓ Людина ще тримається «на плаву», але водночас сама зауважує власну дратівливість і починає докоряти собі за те, що не справляється з обов'язками батьків.

- ✓ Постійні думки на кшталт: «Я погана мати / поганий батько», «Я ні чого не вмію», «Я не вмію виховувати дітей» викликають роздратування і насильство по відношенню до себе, дітей, близьких.

«Стадія не витримування»

У батьків сильно знижується впевненість у собі, з'являється постійна тривожність, що посилює напругу та позначається на емоційному стані дитини. Діти, відчуваючи емоційне хвилювання батьків, починають вередувати, що викликає ще більше роздратування.

«Стадія деформації»

На цьому етапі часто починаються зміни особистості. Психіка людини на цьому етапі має особливий захист, і батько (мати) починає звинувачувати ситуацію, свою дитину, а заодно і всіх навколо.

ОЗНАКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ

Ви стаєте розсіяним. Зрозуміло, що батьки через постійну роботу не можуть тримати в голові багато різної інформації. Але якщо розсіяність стає повсякденним явищем, це означає, що ви емоційно виснажені. У цій ситуації ви можете втратити поняття, губити речі і навіть забути, що хочете зробити або сказати. Чим раніше ви зрозумієте причину такої забудькуватості, тим швидше зможете собі допомогти.

Ви зриваєтеся на дитині та партнері. Останнім часом ви більш дратівливі, ніж зазвичай. Ви кричите на дитину і шкодуєте про це, вважаючи, що в цьому не було потреби. Ваші близькі кажуть вам, що у вас часто змінюється настрій.

Ви весь час відчуваєте себе втомленим і виснаженим. Коли вас запитують про стан здоров'я, ви завжди відповідаєте, що втомилися. В кінці дня ви заповзаєте в ліжку з останніми силами, а вранці все ще відчуваєте втому.

Ви менше уваги приділяєте увагу домашнім обов'язкам.

Ви завжди готували дітям обід із трьох страв, але останнім часом кажете їм: «Візьміть щось із холодильника». Раніше ви годинами грали з дитиною, а тепер ледь витримуйте кілька хвилин.

Ви почали стримувати свої почуття, уникати відносин, економити емоції. Ви завжди були емоційно відкритими, але тепер намагаєтеся уникати ситуацій, коли вам доводиться спілкуватися з іншими людьми. Ви шукаєте відмовки, щоб не піти кудись або не відвідати захід, і ви не можете насолоджуватися спілкуванням, як раніше.

ЯК ПОДОЛАТИ СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ

Більше відпочивайте. Організм потребує повноцінного відпочинку. Візьміть вихідний або відпустку; приділіть час собі; займіться тим, чим давно хотіли зайнятися, але не мали змоги. Навіть якщо ви обожнюєте роботу та щоранку прокидаєтеся з думками про неї, пауза потрібна всім. Повноцінна активна відпустка може врятувати від ви-

горяння та надати сил. Під час короткого періоду відпочинку організм зарядиться енергією, і незабаром ви повернетесь до звичайних справ із зовсім іншим настроєм.

Навчіться просити про допомогу. Попросіть близьких допомогти вам з дитиною, звільнивши себе від мінімального щоденного навантаження. Просіть будь-якої допомоги, яку тільки можете отримати. Особливо актуально це в тому випадку, якщо ви самотній батько або мати-одиначка.

Приймайте недоліки. Визнайте, що всі різні і ніхто не ідеальний. Почніть діяти смиренно, приймаючи себе таким, який ви є.

Відкладіть убік другорядні справи. Відкладіть другорядні справи, які збиралися переробити, подумайте про себе, адже втомлені батьки не можуть повною мірою виконувати свої батьківські обов'язки.

Висипайтесь. Подаруйте собі 8 годин сну. Висипайтесь хоча б кілька разів на тиждень, щоб уникнути фізичної втоми. Навчіться лягати спати до настання ночі і прокидатися не пізніше 7–8 ранку.

Шукайте внутрішній ресурс. Використовуйте всі можливі засоби для поліпшення свого емоційного стану. Це може бути спорт, масаж, відвідування кінотеатру чи ресторану, поїздка за місто, зустріч з друзями.

Ви повинні звільнитися від провини заради свого комфорту. Не звинувачуйте себе, якщо ви зробили щось для себе (залишили малюка з бабусею, а самі пішли розважатися з друзями), не звинувачуйте себе. Пам'ятайте, діти відчувають емоції своїх батьків, і якщо ви щасливі, ваші діти відчуватимуть те саме. Але не перестарайтесь — намагайтесь стежити за балансом того, що ви робите для себе і для дитини.

Регулярно харчуйтеся й гуляйте на свіжому повітрі. Навіть у місті, 40-хвилинна прогулянка в день, може різко поліпшити ваш емоційний стан.

Піклуйтеся про себе. Приділіть 5 хвилин чашці улюбленого чаю чи кави, телефонній розмові чи улюбленій музиці, якщо відчуваєте прилив тривоги чи роздратування.

Плануйте день. Почніть день із приємної справи, а потім переходьте до поставлених задач.

Хваліть себе. Нагадуйте собі про власні досягнення. Випишуйте найзначніші досягнення дня, якщо вам заважає внутрішній перфекціонізм.

Чергуйте складні завдання з приємними. Перенапруження під час роботи не сприяє утриманню ресурсу, тож згодом ви починаєте

вигоряти. Плануйте свій день так, щоб він був збалансованим, приємним і продуктивним.

Говоріть про себе лише позитивне. Не допускайте руйнівних оцінних суджень себе та оточуючих.

Частіше займайтеся улюбленою справою. Хобі допомагають уникнути вигорання, головне в цьому процесі — навчитися відновлювати сили та заряджатися енергією.

Будьте фізично активними. Фізична активність — ефективний спосіб позбутися вигорання. Після декількох простих вправ тіло почне підганяти вас швидше закінчити роботу та займатися спортом.

Будьте уважні. Якщо людина перебуває у стресовому стані, головною проблемою є нестача усвідомлення причини. З уважними та виваженими кроками у вас з'явиться більше часу для роздумів і розв'язання проблем.

Зверніться до фахівця. Причини, що лежать в основі емоційного вигорання, іноді важко зрозуміти без професійної допомоги. Терапія — це спосіб підтримки здорового духу. Емоційне вигорання не лише є ознакою стресу на робочому місці, а й може стати причиною нових проблем.

ВПРАВА «АФОРИЗМ, ЯК ВИХІД З КРИЗИ»

Завдання: пригадати і вибрати з досвіду типову чи особливо критичну ситуацію. Вибір афоризму може стати «трампліном», який мобілізує внутрішні ресурси людини від кризи.

Читаючи афоризм, намагайтеся не стільки зрозуміти його, скільки пережити його.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЛІКУВАННЯ ТВАРИНАМИ (ЗООТЕРАПІЯ)

Домашні тварини можуть бути хорошими «терапевтами». Наявність тварин вдома є хорошим антистресовим засобом. Дельфінотерапія, застосовується при найрізноманітніших захворюваннях, як у дітей, так і в дорослих:

- Собаки (каністерапія),
- Кішки (фелінотерапія),
- Коні (іпотерапія),
- Кролики (ребітотерапія).

Щоб правильно підібрати модель виховання і допомогти подолати складнощі в становленні особистості — необхідно не тільки знати психологію дитини, а й вміти застосовувати її на практиці.

Діти дуже швидко ростуть і потрібно встигнути допомогти їм збагатити свій внутрішній світ та психологічний каркас особистості:

- зробити його стійким до страхів та переживань (*психологія по вихованню дітей*);
- барвистим і безмежним в польоті уяви (*психологія спілкування з дітьми*);
- гнучким та готовим до розвитку нових навичок (*вікова психологія*);
- добрим до навколишнього світу (*психологія виховання*);
- сміливим та наполегливим для здобуття майбутніх перемог (*психологія для батьків*).



КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ

1. Які ознаки стресу в дітей молодшого шкільного віку?
2. Як сон впливає на нормалізацію стресового стану в дитини?
3. Як батьки можуть допомогти дитині впоратись зі стресом?
4. Назвіть ознаки і стадії емоційного вигорання?
5. Яка мета вправи «Намалюй баранця у пляшці»?



ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

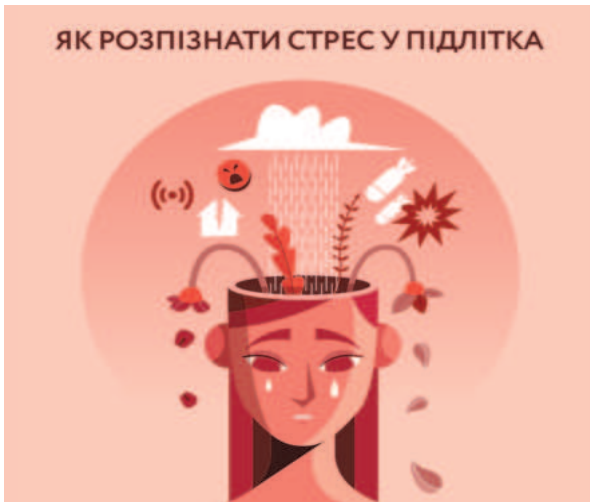
Питання для обговорення:

1. Вплив стресу на дитину.
2. Ознаки та симптоми стресу в дитячому віці.
3. Методи та шляхи допомоги дитині в стані стресу.
4. Емоційне вигорання батьків.

Завдання:

1. Підготувати презентацію на тему «Шляхи подолання стресу в дитячому віці».
2. Запропонувати додаткові шляхи та методи подолання стресового стану дітьми.
3. Зробити практичний міні-тренінг для школярів 10–12 років на тему «Стрес та подолання його наслідків».

ЯК РОЗПІЗНАТИ СТРЕС У ПІДЛІТКА



РОЗДІЛ 3 СТРЕС ТА ПІДЛІТКИ

Стрес — це реакція організму на складні, загрозливі, тривожні та стресові ситуації. Стикаючись із несприятливими обставинами, ми відчуваємо стрес. Стрес активує в організмі механізм «**боротьби або втечі**». Ця реакція має вирішальне значення: організм готується до боротьби або віддаляється від джерела загрози.

Коли цей механізм активується, нейрони в мигдалеподібному тілі головного мозку посилають сигнали в гіпоталамус, який діє як центр зв'язку в мозку. Гіпоталамус посилає сигнали до надниркових залоз і активує симпатичну нервову систему. Надниркові залози викидають адреналін у кров, що призводить до підвищення рівня цукру в крові та надходження енергії до всіх частин тіла. В результаті частішає пульс, розширюються зіниці і червоніє або блідніє шкіра. Тіло людини залишається в цьому стані протягом 20–60 хвилин, а потім повертається до нормального стану комфорту.

У стресових ситуаціях підвищується рівень кортизолу. Кортизол — гормон, який виникає як відгук на постійний стрес. Він завжди завищений та руйнує організм. Взагалі-то сам по собі кортизол чудова та дуже потрібна речовина.

Тож наступні поради, зможуть допомогти знизити рівень кортизолу:

✓ Фізичні вправи. Фізичні м'язові розтяжки — повільні з видихом одночасно.

✓ Стимуляція блукаючого нерва. Блукаючий нерв стимулюється під час:

- позіхання;
- повільного глибокого діафрагмального дихання, особливо важливий довгий видих (рахуємо: вдих на 1, 2, 3, 4, видих на 1, 2, 3, 4, 5, 6);
- ковтання, коли повільно п'єте маленькими ковтками;
- робити здивоване обличчя, ніби свербить у носі;
- масаж щелепного суглоба;
- жування гумки, особливо з ментолом.

✓ Прогресивна м'язова релаксація.

✓ Енергійно обплескуйте себе долонями (корпус, ноги, шия, стопи, руки).

✓ Метод енергійного обтрушування (енергійно — це як собаки коли виходять із води на берег). Трусить руками (кисті, потім руки від ліктя, потім руки цілком і повністю), потім ногами (стоїте на одній, іншою трясете, потім міняєте ноги), потім трясете усім тілом так, начебто вітром нанесло під одяг піску, і ви хочете увесь цей пісок витрусити, потім руками «витрушуєте» із волосся енергійно.

✓ Бувайте з людьми, поряд з якими вам тепліше, м'якше, затишніше.

✓ Помічайте красиві моменти життя.

У стресових ситуаціях спрацьовує **«мозок ящірки»** (*лімбічна система*), яка виникла у людини мільйони років тому. Рептильний мозок керує основними інстинктами (самозбереження, продовження роду). Це важлива частина мозку: вона може швидко реагувати на небезпеку та підтримувати нас у житті. Коли виникає загроза, мозок обробляє інформацію та інтерпретує те, що сталося, а людина отримує цей досвід. На виживання дитини безпосередньо впливають члени сім'ї, а також те, як вони допомагають їм справлятися із стресом. І чим менша дитина, тим більше вона потребує допомоги батьків для «переробки» стресових ситуацій, адже відповідальна ділянка мозку ще не сформована і «мозок ящірки» є домінуючим засобом реагування. Тому дитина повинна заспокоїти «мозок ящірки» і тільки потім можна з нею спілкуватися.

Згідно цієї теорії мозок ділиться на три частини за будовою та функціями:



Мозок Рептилії
(стовбур мозку)



Мозок Мавпи
(емоційний мозок, лімбічна система)



Мозок Людини
(кора великих півкуль)

- **Мозок Рептилії** - призначений для виживання (інстинкти)
- **Мозок Мавпи (Емоційний мозок)** - призначений для взаємодії з іншими членами суспільства\ племені чи зграї
- **Мозок Людини** власне і є тим, що ми про себе думаємо, аналізуємо, мріємо та інше.

Дитячий мозок

(дуже спрощена схема)



Інстинкти,
емоції,
захист,
виживання

Це "Мозок ящірки"
("лімбічна система"),
найдавніша частина
мозку людини.
Є від народження
в кожній дитині.



Мислення,
контроль,
мораль,
емпатія,
аналіз,
діалог

"Префронтальна
кора".

Формується
покроково,
аж до 25 років.

Дитина фізично
не може мати такий самий
рівень самоконтролю,
що й дорослий.



Коли в дитини бурлять емоції (працює лімбічна система), не працює мислення, не працюють настанови дорослих. Лімбічна система — це наші емоції та почуття.

Дитина повинна спочатку заспокоїтись, щоб слухати дорослих. Батьки не повинні «вчити ящірку» і не виявляти до неї агресії, оскільки «ящірка» сприймає дорослих як загрозу. Дорослі повинні «заспокоїти ящірку». Коли дитина спокійна, то загострюється мислення — і дитина буде готова до розмови та вивчення уроку. У переляканій дитини, як і в людини, яка відчуває великий страх, всі реакції викликані інстинктом. І стан маленької дитини більше визначає стан її батьків. Для дітей, дуже важливим для подолання стресових ситуацій є спокій дорослих і те, як вони самі справляються зі стресом. Тому, щоб заспокоїти свої емоції та відновити безпечні стосунки з дитиною, ми повинні зосередитися на тому, щоб бути доступними та відповідати на заклик дитини.

Візуальний мозок (кора головного мозку, неокортекс — ліва і права півкулі) — сприймає, аналізує.

Підлітковий вік — час змін. Підлітки вразливі, у них часто виникають шкідливі звички, і це крок, який призводить до серйозних проблем у дорослому житті. Часто батьки не можуть дати поради щодо проблемної поведінки своєї дитини.

Для підлітків є характерним *такі поведінкові реакції*:

1. Емансипація від впливу дорослих.

Підлітки відчувають себе дорослими. Вони гадають, що у всьому розуміються, все знають та їм не потрібна думка дорослих. Вони самі обирають собі одяг, використання вільного часу тощо. Тому, у зв'язку з цим виникають доволі часто конфлікти між підлітками та дорослими.

2. Спілкування з однолітками.

У цьому віці підліток відчуває потребу в спілкуванні з однолітками. Діти починають ділитися на групи, у зв'язку з чим це може набирати форму: «ми — свої, вони — чужі». Потім групи можуть ділитися, розпадатися, ділитися на більші або менші групи. Бажання бути прийнятими у рівній групі може призвести до пристосування до негативних впливів.

3. Поведінкові реакції, пов'язані з формуванням статевого по- тягу.

Підлітковий вік — це період статевого дозрівання, «бурління гормонів».

Підлітки починають експериментувати зі своїм тілом, можуть змінювати колір волосся, робити тату, та інші зміни у своєму тілі.

4. Хобі-реакції.

Підліток одночасно хапається за різні захоплення. Але вони як швидко виникають, так швидко і зникають, тобто вони нестійкі та мінливі, але посідають важливе місце в житті підлітка. Тому основна задача дорослого — поважати інтереси та вподобання підлітка.

5. Експерименти зі здоров'ям.

Підлітки можуть експериментувати з алкоголем, наркотиками, сексом та іншими ризикованими поведінками.

6. Проблеми з самооцінкою.

Зміни в тілі та відносини з оточуючими можуть впливати на самооцінку та самоповагу.

7. Психічні та емоційні проблеми.

Деякі підлітки можуть стикатися з депресією, тривожністю, стресом чи іншими психічними проблемами.

8. Виклики в навчанні.

Підлітки можуть виникати проблеми у школі через низьку мотивацію, конфлікти з однолітками чи проблеми зі вчителями.

9. Конфлікти у відносинах.

Виникнення перших романтичних відносин може супроводжуватися емоційними та соціальними конфліктами.

Розуміння цих проблем може допомогти батькам, вчителям та іншим дорослим навколо підлітка підтримувати їх у розвитку та навчанні та допомагати їм у подоланні труднощів.

Підлітки, як і дорослі, відчувають стрес. Однак молодим людям часто не вистачає навичок поводження з ним. Якщо стрес дуже сильний або триває тривалий час, він іноді перетворюється на так званий «токсичний» стрес, і наслідки можуть тривати все життя.

Життя підлітків трохи схоже на життя в скороварці. Такі види завдань, як досягнення успіху в школі, участь у позашкільних заходах, налагодження стосунків з дорослими та однолітками, а також самоконтроль у контексті гормональних змін можуть бути передумовами для справжнього емоційного зриву.

Батькам важливо знати, коли і як допомогти впоратись зі стресом підлітку і як не додати в його життя нових стресів. Успіх починається з правильного і своєчасного спілкування.

Усе, що викликає страх і занепокоєння, може бути викликано підлітковою тривоگوю. Це може включати розлуку з домом, переїзд до нової школи чи місця, розлуку з батьками чи опікунами, а також труднощі з навчанням і взаємодією з однолітками.

У підлітків можуть бути тривожні розлади, оскільки підлітки тримають всі почуття в собі. Вони також можуть казати, що «усе добре», але насправді може бути навпаки, і це для них психологічно важко.

РІВНІ ЕМОЦІЙ



ІНСТИНКТИ (Мозок Рептилій)	ЕМОЦІЇ (Мозок Мавпи)	ПОЧУТТЯ / НАСТРІЙ (Мозок Людини)
Подібні до тих, що є у рептилій	Подібні до тих, що є у ссавців	Типово людське
Стан життя / смерті	Ритми, комунікація, управління взаємодією. Необхідні для виживання зграї	Суміш емоцій, інстинктів, фантазій, історій
Неконтрольовані, потребують відреагування, мало коригуються словами	Контрольовані, зберігається здатність до контейнерування та контакту	Контрольовані, відображають тривалі емоційні стани та концепції
ЛЮТЬ (Примітивне використання сили (SNS))	Гнів	Роздратування, фрустрація, ревності, поганий настрій, щастя, любов, презирство, ненависть, вина, сором'язливість, збентеження, замішання, можливо тривога, захоплення, неприязнь
ЖАХ Панічний страх (SNS)	Страх	
ЖУРБА	Сум	
ЕЙФОРІЯ ЗАДОВОЛЕННЯ (PNS)	Радість	
СПАРЮВАННЯ репродукція (PNS)	Сексуальність	
БЛЮВОТНИЙ РЕФЛЕКС (SNS)	Огида, відраза	
	Сором (білий та червоний)	

Діти підліткового віку переживають дорослішання. Відбувається багато змін, і діти часто розчаровані відсутністю контролю над ситуацією. Відносини з однолітками — джерело розчарувань і, швидше за все, причина їхніх різких змін. Усі справи треба вирішувати вдома. Підтримайте дитину та дайте зрозуміти, що підліток може повернутися додому зі своїми проблемами. Виховання підлітка займає більше часу, ніж виховання дитини молодшого шкільного віку. Діти підліткового віку мають свої проблеми. Стрес впливає на успішність і дезадаптивну

поведінку. У старших підлітків, стрес проявляється через порушення харчових звичок, куріння або зловживання алкоголем. Батькам варто звернути увагу на тривожні симптоми, прогули, лїнь, безвідповідальне ставлення до навчання та виконання домашніх справ. Підліток може бути замкнутим, почати цікавитися незрозумілими речами.

Реакція на стрес характерна як для дорослих, так і для підлітків. Вона є нормальною, якщо організм не перебуває в цьому стані дуже довго. У невеликих дозах така реакція корисна. Це те, що допомагає м'ячу не відскочити до нас або дозволяє нам вчасно відскочити, коли наближається машина. У низьких дозах ця реакція є важливою.

Повністю уникнути стресу неможливо. Натомість ви можете навчитися з ним боротися, щоб він не вплинув негативно на наше життя. Чим раніше підліток впорається зі стресом, тим успішнішим він буде в дорослому житті.

За статистикою:

- ✓ більше 25% підлітків переживають депресію протягом навчального року;

- ✓ 59% підлітків відчують стрес через те, що не вміють розподіляти свій час;

- ✓ 40% депресивних підлітків злі або дратівливі;

- ✓ 35% підлітків не можуть спати вночі через стрес і 23% не мають апетиту;

- ✓ у багатьох підлітків стрес призводить до фізичних змін: 36% відчують сильну втому, 32% відчують головний біль і 21% страждають від шлунково-кишкових або кишкових розладів;

- ✓ 68% дівчат і 55% хлопців перебувають у депресії через свою зовнішність;

- ✓ підлітки долають стрес, граючи в комп'ютерні ігри (48%) та користуючись Інтернетом (43%);

- ✓ щоб впоратися зі стресом, 28% підлітків займаються спортом, а 37% виконують фізичні вправи.

Підлітковий вік непростий як для дітей, так і для їхніх батьків. Єдиний спосіб впоратися з викликами цього віку — усвідомити їх та підготуватися до них.

ЗМІНИ В ОРГАНІЗМІ

 **ФІЗИЧНІ ЗМІНИ** відбуваються під час статевого дозрівання через зміни гормонального стану.

- Дівчата починають пізнавати свій образ та свою фігуру.

• У хлопчиків починає ламатись голос і рости волосся на обличчі. Це найбільш істотна зміна, яка відбувається в період статевого дозрівання.

- Основною проблемою підлітків є прищі.
- Під час статевого дозрівання зростає фізична сила. Іноді це призводить до набору зайвої ваги.
- Посилення запаху тіла.

ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ: найкращий спосіб допомогти дитині зорієнтуватися в цей час — розповісти їй, що відбувається.

• Допоможіть підлітку адаптуватися до змін: визнайте зміни самі та допоможіть дитині визнати їх.

• Навчіть дітей здоровому харчуванню та фізичним вправам. Це забезпечить здоров'я та фізичну форму.

ЕМОЦІЙНІ ЗМІНИ

Екзогенні гормональні зміни викликають у підлітків не тільки фізичні, але й емоційні зміни. Підлітковий вік — період між дитинством і юністю. У зв'язку з цим підлітки часто відчують сором'язливість: у них є дорослі обов'язки та дитячі прагнення. Підлітки дуже емоційні (і це також пов'язано з гормонами).

• Усе, їх може зробити щасливими, засмученими чи розлюченими одночасно.

- Дівчата-підлітки дуже чутливі і часто плачуть.
- Емоційні розлади часто властиві як хлопчикам, так і дівчаткам.
- Фізичні зміни стають причиною появи саморефлексії в підлітків.
- У підлітковому віці, діти часто усвідомлюють свою неповноцінність або, навпаки, зверхність.

ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ: Підлітковий вік завжди пов'язаний з емоційними змінами. І це нормально. Допоможіть підлітку подбати про себе. Скажіть йому, що цілком нормально відчувати те, що він відчуває.

• Заохочуйте своїх дітей до фізичних вправ. Фізичні вправи підтримують в організмі рівень «гормону щастя» серотоніну, який створює позитивні емоції.

• Заохочуйте підлітка до розмови. Слухайте без суджень. Якщо він не готовий до цього, не пропонуйте.

• Поговоріть з підлітком про те, що ви відчували, коли були підлітком. Це дозволить дитині зрозуміти, що це абсолютно нормально.

• Заохочуйте дитину робити те, що їй подобається, оскільки це допоможе їй висловити свої емоції словами.

ЗМІНИ В ПОВЕДІНЦІ

Імпульсивна поведінка з'являється в ранньому підлітковому віці і продовжується протягом усього цього періоду.

Підлітковий вік — це час, коли діти намагаються знайти себе. Вони ставлять під сумнів правила встановлені їхніми батьками, і роблять те, у що вірять.

- У підлітків інтенсивно розвивається мозок. Це робить їх одержимими, примхливими та впертими.
- Молоді люди хочуть бути незалежними, вони хочуть пробувати нове та ризикувати. Це проявляється в легковажній поведінці.
- Іноді тиск однолітків і соціальні норми формують у підлітків погані звички, які потім дуже важко змінити.
- Підліткова мода часто змінюється. Одяг і зачіска підлітка можуть вам не сподобатися.
- Брехня є однією з найпоширеніших проблем поведінки підлітків. Підлітки брешуть, щоб уникнути конфлікту з батьками або через страх.

ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ: Щоб виправити поведінку підлітка, важливо довіряти йому. Поговоріть з ним, вислухайте його. Не крикуйте, бо це погіршить ситуацію.

- Дайте дитині зрозуміти, що ви любите її такою, якою вона є. Завжди заохочуйте її бути собою і не підлаштовуватися під інших.

КУРІННЯ, АЛКОГОЛЬ, НАРКОТИКИ

Підлітки легко піддаються впливу. Сигарети, вживання алкоголю та наркотиків є найбільшими проблемами, з якими стикаються батьки підлітків у всьому світі.

- Часто підлітки починають палити через тиск однолітків. Вони вживають алкоголь або наркотики.
- «Гострі відчуття», можуть стати шкідливими звичками, якщо від них не відмовитися.
- Якщо батьки підлітка курять або вживають алкоголь, це може стати прикладом для наслідування.
- Низька самооцінка або бажання виглядати крутими часто спонукають підлітків до вживання алкоголю чи наркотиків.

ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ: Звертати увагу на поведінку вашої дитини. Звертайте увагу на те, чи добрий у неї апетит, сон і чи не трапляється в неї стрімких змін настрою.

- Не наглядайте за дитиною.
- Не звинувачуйте ні в яких провинах.

• Заохочуйте його бути чесним і ділитися своїми думками з вами. Обговорюйте з ним його проблеми.

ПРОБЛЕМА З ОСВІТОЮ

Підлітковий вік — це час, коли діти готуються до вступу в університет після закінчення школи. У них стає більше занять, пов'язаних з навчанням.

Тиск унаслідок необхідності добре вчитися, вступати в заклад вищої освіти та отримати гарну освіту може викликати в підлітка стрес і почуття смутку.

ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ: Підтримуйте прагнення дітей до навчання. Це необхідно, щоб досягти успіху в житті.

Необхідно зменшити обсяг домашніх завдань для підлітка, щоб він міг зосередитися на навчанні.

ПРОБЛЕМИ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ

Підлітки часто емоційно та фізично вразливі.

• Підлітки, як правило, мають напружений графік. Немає часу на відпочинок і повноцінне харчування між заняттями, що призводить до недоїдання.

• Тілесні думки можуть призвести до харчових розладів у підлітків, особливо дівчат. Дівчата переживають за свій зовнішній вигляд і вагу, що може призвести до анорексії або булімії.

• Стрес у підлітків може призвести до втрати апетиту або безсоння.

• Відсутність здорового харчування та фізичної активності часто призводить до ожиріння. Так буває, коли дитина вживає висококалорійні продукти, фастфуд і газовані напої.

ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ: Увага та підтримка батьків можуть допомогти підліткам впоратися з проблемами здоров'я та розвинути навички здорового способу життя. Будьте прикладом здорового харчування вашої дитини. Заохочуйте фізичні вправи та достатній сон.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ

• Підлітки часто мають низьку самооцінку або впевненість. Більшість молодих людей відчують себе неповноцінними через зовнішній вигляд або сприйняття свого тіла.

• Недостатня освіта та успішність, а також низький рівень грамотності та інтелекту послаблюють молодь. Вони вважають себе недостатньо хорошими.

• Однією з найпоширеніших психологічних проблем у підлітковому віці є депресія.

• Постійний стрес може спричинити занепокоєння в підлітків, а перепади настрою часто можуть призвести до проблем поведінки або опозиційно-зухвалого розладу.

• Розлади харчової поведінки пов'язані з психологічними проблемами, особливо коли підліток має низьку самооцінку.

ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ: Хоча підліткові істерики та зміни настрою є поширеними, вони не єдині ознаки психологічних проблем у дітей цього віку. Симптоми таких захворювань можуть бути складними, і іноді потрібна професійна допомога.

• Іноді підлітку некомфортно тільки вдома, а цілком нормально — з друзями чи в школі. Обговорюйте свої почуття з вчителями та друзями вашої дитини. Після цього, якщо є привід для занепокоєння, потрібно щось робити.

• Не ігноруйте почуття дитини, це тільки погіршить ситуацію.

• Заохочуйте дитину розмовляти з вами. Поговоріть з ним наодинці.

ПОБАЧЕННЯ ТА ВЗАСМИНИ

Під час статевого дозрівання, підлітків починає цікавити протилежна стать. У цей період у них починають розвиватися статеві органи. Підлітки можуть ніяково почуватися в різних соціальних ситуаціях.

• Молоді люди шукають свій образ «Я». І вдома, і в колі спілкування вони шукають зразків для наслідування.

• Підлітки ставлять під сумнів, що правильно, а що ні. Вони сумніваються в багатьох явищах та речах.

• Підліткам потрібен час, щоб навчитися і прийняти сексуальність. І дівчата, і хлопці відчуваються «дивно», іноді не знають, що робити.

• У підлітковому віці діти починають зустрічатися. З батьками про це не говорять.

• Ще один важливий аспект підліткового життя — змагання. Молодь змагається за все. Це свідчить про той чи інший рівень впевненості.

• Для підлітків думки та почуття про секс можуть здаватися нездоровими. Вони нерідко відчувають провини із цього приводу.

• Коло спілкування підлітка розширюється. Він спілкується з друзями наживо, телефоном, у соціальних мережах тощо.

ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ: Побачення, знайомства та стосунки можуть бути важкими, і підлітки можуть боятися говорити про них. Не залишайте його в поганому настрої та не ставте його в не-

зручне становище. Будьте спокійні та тактовні, розмовляючи з підлітком про такі питання.

- Погодьтеся з тим, що ваша дитина проводить більше часу зі своїми друзями, ніж з вами. Ви повинні бути поруч лише тоді, коли ви йому потрібні.

- Поділіться своїм життєвим досвідом з підлітком та історіями про підлітковий вік. Це може бути корисним та може допомогти.

СЕКСУАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ЗАХВОРЮВАННЯ, ЩО ПЕРЕДАЮТЬСЯ СТАТЕВИМ ШЛЯХОМ

Формування вторинних статевих ознак у підлітків породжує в них незвичайні відчуття та спонукає досліджувати своє тіло.

- У цьому віці в підлітків перший поцілунок, перший повільний танець і перше побачення.

- Без батьківського піклування, підліток може почати статеве життя раніше, перш ніж він або вона будуть готові. Такі обставини можуть призвести до небажаної вагітності. Це найбільший ризик для дівчат-підлітків.

ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ: Поговоріть зі своєю дитиною про її сексуальність. Ваше завдання — пояснити важливість безпечного сексу.

- Підлітки діють імпульсивно через гормональні зміни. Тому доцільно звернути увагу на наслідки небажаного сексу для підлітка та його вплив на подальше життя.

- Єдиний спосіб запобігти підлітковій вагітності та ЗПСШ — це обізнаність.

ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ

Поява соціальних мереж багато в чому змінила стосунки між людьми.

- Більшу частину часу, підлітки проводять за телефонними розмовами, спілкуванням у соціальних мережах чи іграми.

- Підлітки, які надмірно користуються Інтернетом, мають менше друзів і менш активне соціальне життя. Вони проводять час наодинці перед екраном.

- Інтернет-залежність також знижує фізичну активність підлітків. Це призводить до нездорового і нестабільного способу життя.

ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ: Якщо підліток проводить багато часу перед комп'ютером, це не обов'язково означає, що він чи вона залежні від Інтернету. Але час, проведений перед комп'ютером, можна використовувати з більшою користю.

• Не забороняйте підлітку користуватися Інтернетом. Від цього бажання дитини вийти у всесвітню мережу стає ще більш упертим. Замість цього заохочуйте дитину робити інші речі, допомагати.

• Організуйте заходи, які вимагають від підлітка безпосередньої взаємодії з іншими, наприклад, сімейні обіди.

• Установіть обмеження на використання електронних пристроїв вдома. *Наприклад*, вкажіть, коли підліткам заборонено користуватися мобільними телефонами. Також забороніть тримати телефон у спальні підлітка, оскільки це може зашкодити його режиму сну.

НАСИЛЬСТВО І ЖОРСТОКІСТЬ

Особливо поширене насильство серед підлітків. У них розвивається мускулатура, стає сильнішим голос, настає активний період росту. Вони також стають більш емоційно вразливими.

• Підлітки можуть почати знущатися над однолітками.

• Підлітки можуть приєднатися до поганих компаній і брати участь у незаконній діяльності.

• Імпульсивність підлітків може мати серйозні наслідки. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, насильство з боку однолітків у всьому світі щороку вбиває 180 підлітків.

ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ: Навчіть дітей бути добрими та уважними у спілкуванні з оточуючими людьми. Це попередить у підлітків можливі прояви.

• Запобігайте доступу підлітка до алкоголю та небезпечних речовин (таких як вогнепальна зброя).

• Розвивайте в дітей емпатію та співчуття. Подайте їм хороший приклад.

• Намагайтеся захистити дітей від насильницьких фільмів, книг і телешоу в тому віці, коли вони ще не відрізняють добро від зла.

• Запропонуйте дитині спорт і фізичні вправи, як спосіб виплеснути негативні емоції. У такий спосіб вона зрозуміє, що злитися — нормально, якщо знайти відповідний спосіб висловити свій гнів.

Звичайний стрес може допомогти молодим людям підготуватися до майбутніх викликів, таких як випускні іспити або співбесіди. Однак вплив «*токсичного*» стресу може призвести до депресії, тривоги та залежності, а також до проблем із фізичним здоров'ям, таких як захворювання серця та печінки у дорослому віці.

Центр розвитку дитини Гарвардського університету класифікує стрес на три категорії.

➤ **Позитивний стрес** є нормальною та важливою частиною здорового розвитку. Приклади ситуацій, які можуть спричинити позитивний стрес, включають перший день у школі, запрошення на зустріч, промову чи виступ на творчому вечорі.

➤ **Хронічний (допустимий) стрес** є більш важким, тривалим і серйозним. Є проблеми і події, такі як смерть дідуся, стихійні лиха, важкі хвороби або травми. Позитивні та люблячі стосунки з дорослими в сім'ї допомагають підлітку адаптуватися, полегшують фізичні наслідки такого стресу та дозволяють тілу відновитися, перш ніж відчувати негативні наслідки. Як правило, потрібен час, щоб розслабитися та відновитися від наслідків хронічного (допустимого) стресу.

➤ **«Токсичний» стрес** — це важкі, триваючі та / або хронічні нещастя, такі як фізичне або емоційне насильство, відсутність турботи, забудькуватість, фінансові проблеми або сімейні проблеми, такі як алкоголізм або психічні захворювання в сім'ї. Підлітку може бракувати стосунків з дорослими, які могли б допомогти йому впоратися з такими ситуаціями. «Токсичний» стрес викликає тривалу активацію системи реакції на стрес, не даючи людині часу на відпочинок і відновлення. Такий стан може призвести до порушень у розвитку мозку й негативно вплинути на здатність підлітка вчитись і функціонувати у школі, а також на його здатність вибудовувати довірливі, міцні взаємини. Однак, якщо батьки підтримують постійні стосунки з дитиною, піклуються та підтримують його, то цього достатньо, щоб зробити більшість стресорів позитивними або прийнятними.

Стрес може проявлятися різними фізичними та емоційними проявами. У деяких людей це проявляється в поведінці.

СИМПТОМИ СТРЕСУ

❖ *Емоційні симптоми*

Люди, які страждають від стресу, можуть здаватися пригніченими та нещасними. Підлітки, які перебувають у стані стресу, можуть здаватися розчарованими, наляканими або замкнутими. Вони легко зляться і мають проблеми з простими речами. Молоді люди почуваються безпорадними, коли потрапляють у біду. Якщо підліток без причини свариться з дорослими, у нього може виникнути стрес.

❖ *Фізичні симптоми*

Фізичні симптоми стресу включають втому, виснаження, головні болі, запаморочення, нудоту, прискорене серцебиття та втрату апетиту. Також підліток може відмовитися від спорту та інших видів діяльності. Деякі підлітки втрачають або набирають вагу.

❖ *Зміни в поведінці*

У підлітків у стресових ситуаціях може проявлятися тривога з ознаками страху: гризти нігті, кашляти, тремтіти. Віддаленість від родини та друзів, перепади настрою, примхливість, дратівливість, недбалість дій і байдужість до улюблених занять, нехтування навчанням та улюбленими справами також можуть бути ознаками стресу.

❖ *Когнітивні симптоми*

Підлітковий стрес впливає на такі когнітивні навички, як пам'ять. Когнітивні симптоми включають несвідоме мислення та нездатність зосередитися на певній діяльності. Набагато легше справлятися зі стресом, коли знаєш причину.

ПРИЧИНИ ПІДЛІТКОВОЇ ДЕПРЕСІЇ ТА СТРЕСУ

Часто причиною стресу є звичайні речі. Депресія може виникнути з однієї або кількох причин.

➤ *Стрес, пов'язаний із навчанням*

Одним із найпоширеніших джерел стресу для підлітків старшої школи є навчання. Підлітки часто турбуються про виконання домашніх завдань, підготовку до іспитів і вступ у заклад вищої освіти. Невеликий стрес корисний, якщо це дозволяє підлітку краще вчитися. Але якщо це негативно впливає на когнітивні здібності та здоров'я дитини, важливо вжити заходи.

➤ *Фізичний стрес*

Фізичні зміни можуть викликати тривогу в підлітків. Підлітки проходять через емоційні та фізичні тригери. Нерозуміння підлітками того, що відбувається з їхнім тілом під час статевого дозрівання, може призвести до депресії. Надмірні фізичні навантаження часто викликають у підлітка втому і психічне напруження.

➤ *Соціальний стрес*

Соціальне життя дуже важливе для молоді. Вони потребують визнання однолітків, тому вони ходять на вечірки та зустрічаються з друзями. Для підлітка друзі важливіші за сім'ю.

Тиск однолітків викликає в підлітків стрес і спонукає їх до вживання алкоголю, сигарет і наркотиків. Підліток ніби змушений приховувати свою особу, прикидатися кимось іншим. І це стрес. У підлітків під тиском однолітків формується соціально прийнятний образ «Я». Конфлікти з друзями, насильство з боку однолітків і романтичні стосунки також є поширеними джерелами стресу в підлітків.

➤ *Стрес через сімейні проблеми*

Усе, що відбувається в сім'ї, впливає на молодь. Завищені батьківські очікування, конфлікт між ними, хвороба члена сім'ї чи складні стосунки з братом чи сестрою — все це впливає на дитину.

У той час як сварки і непорозуміння між братами і сестрами цілком нормальне явище в родині, переростання в справжню сварку викликає стрес у всіх учасників. Підлітки часто заздять і образливо ставляться до молодших братів і сестер, які привертають увагу батьків.

➤ *Фінансовий стрес*

Гроші турбують не тільки дорослих. Навіть підлітки турбуються про них, оскільки не можуть контролювати свої фінанси. Підлітки з сімей з низьким рівнем доходу, частіше зазнають травми, пов'язаної з бідністю, і згодом стають депресивними підлітками та дорослими. Якщо сім'я відчуває фінансові труднощі, це може бути стресом для підлітка. Це нормально, коли дитина турбується про фінанси сім'ї, але не обтяжуйте її надто великою інформацією.

➤ *Травматичні події*

Нещасні випадки, хвороба, смерть близької людини, фізична чи емоційна травма можуть мати руйнівні наслідки для підлітка. Смерть близької людини може викликати в нього відчуття втрати й страху втратити всіх, хто є в його житті. Для підлітків розрив романтичних стосунків також є травматичним досвідом. Коли такі події відбуваються в житті підлітка, батьки повинні бути чутливими до його емоцій і реакцій.

➤ *Стрімкі зміни в житті*

Підліткам, як і дорослим, важко, швидко і легко сприймати багато змін у своєму житті. Раптові зміни, такі як переведення до іншої школи, переїзд у нове місто, поява нового члена сім'ї (наприклад, батька, старшого брата чи сестри), можуть викликати тривогу у підлітка. У той же час, якщо він не знає, як впоратися зі змінами, або якщо він не відповідає очікуванням батьків чи вчителів, його життя сповнюється стресом та напругою.

➤ *Романтичні стосунки*

Старшокласники часто хвилюються, що у всіх їхніх друзів є хлопці та дівчата, а в них — ні. Ті чи інші очікування від хлопця чи дівчини, брак їхньої уваги (або, навпаки, її надлишок), неоднозначні та заплутані почуття, часто є причиною тривоги підлітка.

➤ **Низька самооцінка**

Фізичні та емоційні зміни в підлітків змушують їх сумніватися в собі. Це призводить до низької самооцінки. Також ставлення батьків до підлітка може сприяти низькій самооцінці та невпевненості.

➤ **Нездорова конкуренція**

Конкуренція з однолітками поширена серед підлітків. Старші дівчата та юнаки, виявляють здорову конкуренцію в навчанні, спорті та інших сферах. Конкуренція цінна, якщо вона мотивує молоду людину на успіх. Але це може призвести до негативних емоцій, таких як заздрість або гнів, які погіршують самопочуття та посилюють стрес.

➤ **Недостатньо розвинені навички тайм-менеджменту**

Підлітки скаржаться, що їм не вистачає часу на все: сніданок, школу, уроки. Погані навички планування часу є ще одним джерелом занепокоєння для молодих людей. Їх часто замінюють електронні пристрої, які забирають у них більшу частину часу. Молоді люди мають обмежений час для досягнення своїх цілей. В результаті молоді люди страждають від депресії.

Причинами стресу для учнів будь-якого віку можуть бути:

- ✓ розлучення батьків;
- ✓ розлука з близькими;
- ✓ смерть близької людини;
- ✓ катастрофи, травми;
- ✓ у сім'ї з'являються нові діти;
- ✓ переїзд чи переміщення;
- ✓ смерть домашньої тварини;
- ✓ напружені стосунки з однокласниками;
- ✓ невдачі у навчанні та конкуренція всередині групи.

Поширені ознаки стресу в підлітків

- ✓ підвищена емоційність: агресивні реакції, прояви тривоги;
- ✓ виникає випадковий страх, якого раніше не було;
- ✓ низька самооцінка;
- ✓ бунтарська поведінка;
- ✓ втрата апетиту, поганий сон;
- ✓ підвищена активність або, навпаки, загальмованість, бездіяльність (залежно від типу нервової системи);
- ✓ ослаблений імунітет, загострення хронічних захворювань;
- ✓ головний біль і біль у животі;
- ✓ недовіра до всього світу;
- ✓ часта травматизація;

✓ постійний пошук самовираження через незгоди з однолітками, невдоволення.

Ознаки стресу залежать від віку. Для підлітків характерними є такі ознаки:

- соматичні (тілесні) реакції на несприятливі події, що проявляються фізичними симптомами (нудота, головний біль, сонливість тощо),
- проблеми зі сном, кошмари,
- підвищена збудливість або навпаки — апатія,
- неуважність (розсіяна увага),
- погана пам'ять, забудькуватість,
- скручування волосся на пальцях, обкушування нігтів, кашель, позіхання (так звані компульсивні вирази),
- намагання відокремитися від батьків, уникати спілкування, самотність,
- поганий сон та кошмари, сонливість у денний час та втрата сил,
- небезпечна для здоров'я та життя поведінка (наприклад, знецінювання спроб дорослих забезпечити безпеку, прогулянки у небезпечних місцях),
- нехтування своїми звичними обов'язками,
- злість, агресивна поведінка, особливо по відношенню до близьких дорослих,
- відмова від їжі.

СИМПТОМИ СТРЕСУ В ПІДЛІТКІВ

- Фізичні зміни.
- Зміни або проблеми у стосунках з однолітками та / або батьками.
- Вимоги до успішності або оцінок (наприклад, провал на іспиті).
- Розрив стосунків або сімейні проблеми, такі як розлучення батьків або алкоголізм.
- Безпека й насильство в суспільстві.
- Фінансові проблеми.
- Хвилювання із приводу майбутнього або при підготовці до вступу у вищий навчальний заклад.
- Цькування (булінг), залякування, негативні думки чи щось, що знижує настрій і самооцінку.
- Примус експериментувати з наркотиками або алкоголем.

Іноді батькам важко визначити, чи знаходиться їхній підліток у стані стресу і в якій мірі. Менше 50% дітей розмовляють зі своїми батьками про свій стан стресу.

Ознаки того, що підліток надмірно пригнічений

➤ Не має часу на соціальне життя або перевантажений школою, спортом і роботою.

➤ Йому часто доводиться засиджуватися допізна, щоб зробити уроки.

➤ Використовує фрази, які демонструють розчарування, *наприклад «Я ніколи цього не досягну!»*.

➤ Перегинає палицю у прагненні до досконалості.

➤ Фізичні симптоми стресу, як головний біль, біль у животі, болі в м'язах або втома, є поширеними в молодих людей.

➤ Уникання сім'ї, друзів і улюблених занять.

➤ З'являється гнів чи злість.

➤ Дитина сумує та / або часто плаче, або в її очах стоять сльози.

➤ Почуття розчарування або відсутність мотивації (*«Який сенс?»*).

➤ Часті прояви тривоги, занепокоєння та страху.

➤ Погано спить.

➤ Переїдає або недоїдає.

➤ З'являються труднощі концентрації уваги. Важко зосередитися.

➤ Уживання алкоголю та / або наркотиків чи участь у заняттях з високим ступенем ризику (*наприклад, екстремальні види спорту чи статеве життя без використання контрацептивів*).

ЯКЩО ПІДЛІТОК НЕ ЧУЄ...

Правило 1.

Говоріть менше, коли розмовляєте з дитиною. Це допомагає краще розуміти та слухати. Це пояснюється тим, що дітям потрібно більше часу, щоб зрозуміти те, що вони чують, перш ніж відповісти (вони мають іншу швидкість обробки інформації, ніж дорослі).

Якщо ви задаєте дитині запитання чи щось інше, зачекайте не менше п'яти секунд, дитина засвоїть більше інформації і дасть правильну відповідь. Спробуйте говорити коротко і точно, уникайте тривалих монологів. Таким чином, дитина розуміє, що не обов'язково слухати всю промову. *Наприклад: «Прибери, будь ласка, в шафі перед тим, як підеш гуляти», «Зараз треба вивчати фізику»*. Іноді достатньо одного слова-нагадування: *«Прибирання!»*, *«Література!»*.

Правило 2.

Говоріть доброзичливо, ввічливо і м'яко. Знижений, приглушений, низький голос застосовує людина зненацька, і дитина обов'язково зупиниться, щоб послухати вас. Зрештою, не дивно, що вчителі ефективно використовують цей метод для привернення уваги в класі.

Правило 3.

Будьте уважні, не відволікайтеся на зовнішні фактори, коли дитина вам щось розповідає. Слухайте її у два рази більше, ніж говорите. Підростаюча дитина не може слухати, якщо її ніхто не навчить. Переконайтеся, що самі можете служити прикладом того, що вимагаєте від дитини (звертайте увагу на те, як ви слухаєте чоловіка, друзів, рідних і, звичайно ж, саму дитину).

Правило 4.

Якщо ви дуже розлючені, не починайте говорити. Ваша злість і агресія відразу перенесуться на дитину, і вона не буде вас слухати. Це пов'язано з тим, що однією із психологічних особливостей цього віку є емоційна нестабільність, значною мірі обумовлена гормональними змінами, що відбуваються в організмі дитини. Тут дорослим потрібно бути послідовними та стабільними у цьому контексті.

Правило 5.

Установіть зоровий контакт з дитиною, перш ніж говорити. Переконайтеся, що вона дивиться на вас, а не в бік (якщо ні, то попросіть подивитися на вас). Коли ви дивитеся один одному в очі — дитина у вашому розпорядженні, можна формулювати своє прохання або питання. Якщо робити так весь час, коли вам потрібна увага дитини, це привчить її слухати вас.

Правило 6.

Важко змусити підлітків зосередитися на вашому питанні, особливо якщо вони зайняті чимось, що їм справді подобається. Мало того, дитина може не звертати на вас уваги і справді може вас не чути (така особливість уваги у цьому віці). У такому випадку можете зробити попередження — встановіть тимчасове обмеження: *«Я хочу з тобою поговорити через хвилину, будь ласка, відволічись»* або *«Мені потрібна твоя допомога через дві хвилини»*. Разом з тим відведений час не повинен перевищувати п'яти хвилин, інакше підліток просто забуде.

ВПРАВА ДЛЯ ЗНЯТТЯ НАКОПИЧЕНОГО ЕМОЦІЙНОГО ЗАРЯДУ

Якщо ви накопичуєте негативні емоції, ви накопичуєте злість, образ, гнів, лють, бажання щось зламати, але ви нічого не робите, а намагаєтеся придушити емоції, то:

- Уявіть, що ви кричите, не відкриваючи рота.
- Так голосно і так довго, як вам заманеться.
- Стільки часу, скільки буде потрібно. Може, 20 секунд, може, 3 хвилини.

- Це можуть бути будь-які слова, або може бути «А-а-а-а!!»
- Дозвольте подумки вийти всім-всім вашим накопиченим пристрастям та емоціям.

2 спосіб:

- Спочатку зрозумійте та відчуйте, де в тілі зберігаються емоції.
- Потім уявіть ситуацію, що знаходиться саме в цьому місці (перше, що спадає на думку): можливо, ось-ось почнеться виверження вулкана, забіжуть дикі тварини в будинок або буде мороз. Все що завгодно. Перше, що спадає на думку.

• Слідом дозвольте тому, що вам представилося, виплеснути все-все накопичене.

• Дивіться на вулкан, що вивергається (і підбадьорюйте його вивергатися далі), розкрийте клітку і дозвольте звірові подерти в клаптики лісову галявину, з грозової хмари нехай гуркотять сильніше блискавки.

• Важливо дозволити свідомості робити все самостійно. Не придумуйте образів, не змушуйте її щось робити.

Ця практика потрібна лише для відреагування накопичених емоцій. Попрацюйте з фахівцем, щоб зрозуміти, чому вони трапляються, накопичуються, як зробити так, щоб цього не траплялося та як їх уникнути. Без вирішення вихідної проблеми (якщо вона, є) емоції повертатимуться. І відреагування за допомогою вправ не дасть тривалого ефекту.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПІДЛІТКОВОЇ ДЕПРЕСІЇ

Підлітки стикаються з різними соціальними проблемами та проблемами розвитку, такими як психологічний пресинг з боку однолітків, зміна рівня гормонів та бурхливий розвиток організму, притаманний цьому вікові.

Депресія в підлітків може призвести до високого рівня стресу, тривоги та, у гіршому випадку, до спроб самогубства. Тривога також може мати глибокий вплив на кілька аспектів життя підлітка, *наприклад*:

- індивідуальне життя (стосується того, як людина відчуває, дує чи поводить, коли вона наодинці);
- шкільне життя;
- суспільне життя;
- сімейне життя.

Підліткова тривога може призвести до соціальної ізоляції та інших проблем. Депресія не є станом, який дозволяє людям «вийти»

з себе або просто «бути щасливими». Це справжня медична проблема, яка, якщо її не лікувати належним чином, може неймовірно вплинути на життя людини.

Часто батькам важко помітити ознаки неблагополуччя та симптоми депресії. Депресію іноді плутають з типовими переживаннями періоду статевого дозрівання та підліткової адаптації.

Але депресія виходить за рамки нудьги чи відсутності інтересу до школи. За даними Американської академії дитячої та підліткової психіатрії (AACAP), найпоширенішими причинами депресії в підлітків є:

- молода людина часто сумує, сердиться або плаче;
- зміна апетиту або ваги підлітка;
- зниження інтересу до занять, які раніше вважав приємними;
- часті скарги на нудьгу;
- зниження енергії;
- труднощі з концентрацією уваги;
- почуття провини, нікчемності чи безпорадності;
- зловживання алкоголем або наркотиками;
- серйозні зміни режиму сну;
- обговорення смерті або суїцидальні думки;
- ізоляція від друзів або позашкільної діяльності;
- погіршення успішності в школі.

Деякі з цих симптомів можуть не вказувати на тривогу чи депресію. Зміна апетиту в період статевого дозрівання є нормальним явищем, *наприклад* у періоди активного росту організму, особливо якщо підліток активно займається спортом.

Проте уважне прислухання до змін у поведінці підлітка, може допомогти батькам визначити, коли дитина потребує допомоги.

Крім того, попередженням є поведінка, яка може бути самошкодженням, *наприклад* навмисне порізання або опік шкіри. Така поведінка може бути менш поширеною в дорослих, але це часто зустрічається в підлітків. Метою такої поведінки не обов'язково є мотив вкоротити собі віку, але до таких спроб варто ставитися серйозно. Зазвичай це тимчасово і закінчується, коли підліток вміє керувати своїми емоціями і краще справляється з життєвими труднощами.

Є багато причин, чому молоді люди можуть відчувати депресію:

Характеристика головного мозку

Мозок підлітків за структурою відрізняється від мозку дорослих. Підлітки з депресією також можуть мати гормональні відмінності та різні рівні нейромедiatorів.

Нейромедіатори — це ключові хімічні речовини в мозку, які впливають на взаємодію клітин мозку між собою. Нейромедіатори відображають важливу роль в регулюванні настрою та поведінки.

З точки зору виникнення депресії, *найбільш важливими нейромедіаторами є серотонін, дофамін та норадреналін.*

Низький рівень нейромедіаторів може призвести до депресії.

Травматичні події в ранньому віці

Більшість дітей не мають добре розвинених механізмів подолання тривоги. Травматична подія може мати на них сильний і тривалий вплив. Втрата батьків або фізичне, емоційне чи сексуальне насильство може мати тривалий вплив на мозок дитини, що згодом може призвести до депресії.

Спадкові ознаки

Депресія має біологічну складову. Схильність до розвитку депресії може передаватися від батьків до дітей. Діти, які мають одного чи кількох близьких родичів, які страждають на депресію, особливо батьків, мають більшу ймовірність розвитку депресії.

Вивчені моделі негативного мислення

Депресія також може розвинутися в підлітків, які регулярно наражаються на песимістичні думки, особливо з боку батьків. Можливо, у таких підлітків немає позитивних прикладів того, як долати труднощі.

Основні фактори ризику підліткової депресії

Фактори, які можуть підвищити ризик депресії в підлітка, включають:

- сімейна криза, *наприклад*, смерть батьків або розлучення;
- проблеми, пов'язані з сексуальною орієнтацією, за якими підлітки відчують приналежність до ЛГБТКІА+ (лесбійки, геї, бісексуали, трансгендери, квір, інтерсексуали, асексуали тощо);
- проблеми з соціальною адаптацією;
- відсутність соціальної чи емоційної підтримки;
- проживання у сім'ї, де панує насилля;
- булінг (цькування або знущання з боку однолітків);
- хронічна хвороба.

Підлітки, які стикаються з проблемами соціальної адаптації, мають особливо високий ризик розвитку депресії.

Навіть ті підлітки з групи ЛГБТКІА+, які не відчують внутрішнього конфлікту щодо своєї сексуальності, може розвинутися депресія. Це пов'язано з тим, що зовнішні фактори, такі як стигматизація

з боку зовнішнього світу або несприйняття сім'єю, можуть негативно вплинути на те, як вони ставляться до себе.

З іншого боку, підліткова депресія цілком піддається лікуванню після діагностики. Для правильного лікування рекомендується, щоб психолог або психіатр здійснив психологічну оцінку стану хворого, розпитавши підлітка про його настрій, поведінку і думки. Оцінка також повинна брати до уваги сімейну історію підлітка, успішність у школі та комфорт з однолітками.

Підлітки також повинні мати два або більше важких депресивних епізоди протягом щонайменше 2 тижнів. Їхні епізоди повинні містити принаймні п'ять із наведених нижче симптомів:

- надмірна збудженість або психомоторна загальмованість, які помітні іншим людям;

- пригнічений настрій більшу частину дня;
- зниження здатності мислити або концентруватися;
- втрата інтересу до більшості чи всіх видів діяльності;
- втома;
- почуття нікчемності або надмірної провини;
- безсоння або надмірний сон;
- періодичні думки про смерть;
- значне і ненавмисне схуднення або збільшення ваги.

Психолог або психіатр може ставити запитання про поведінку та настрої підлітка його батькам або опікунам.

Фізичне обстеження також може бути використане для того, щоб виключити інші причини специфічних симптомів, адже сприяти депресії можуть деякі захворювання.

Методи лікування підліткової депресії

Не існує єдиного методу лікування, який би допоміг кожному, хто страждає на це захворювання. Вибір правильного лікування — це завжди процес проб і помилок. Щоб визначити найкращий метод, може знадобитися час.

Лікування підлітків з депресією часто містить медикаменти та психотерапію.

Підлітки з депресією повинні відвідати кваліфікованого фахівця з психічного здоров'я до або одночасно з лікуванням медикаментами. Має на меті змінити негативні думки, почуття та емоції на позитивні. Зміна способу життя може допомогти полегшити симптоми депресії. Регулярні фізичні вправи стимулюють вироблення хімічних речовин у мозку, які покращують настрій та загальний стан підлітка. Щоб

збільшити фізичну активність, необхідно заохочувати підлітка до занять спортом або тими видами спорту, які йому цікаві.

Регулярний сон дуже важливий для настрою підлітка. Батьки повинні стежити за тим, щоб їхні діти добре висипалися і дотримувались звичайного режиму сну.

Організму потрібно більше енергії для переробки їжі з високим вмістом жиру та цукру. Ці продукти можуть викликати млявість у підлітків. Для підлітків важливо готувати страви з різноманітних продуктів.

Кофеїн покращує настрій, але лише тимчасово. Регулярне вживання кофеїновмісних напоїв порушує роботу нервової системи підлітків, і замість гарного настрою вони починають відчувати втому або депресію.

Депресія може сильно вплинути на життя та посилити труднощі підліткового віку. Діагностувати підліткову депресію нелегко. Водночас при належному лікуванні, стан підлітка з депресією може значно покращитися.

Якщо депресія впливає на життя підлітка, йому (разом з батьками або опікунами) варто звернутися за професійною допомогою.

Ось деякі речі, які підлітки можуть зробити, щоб боротися з депресією:

- вести здоровий спосіб життя та займатися спортом;
- мати реалістичні очікування та цілі;
- не ускладнювати своє життя;
- завжди просити допомоги, якщо це потрібно;
- бути дружнім з іншими людьми;
- вести щоденник, щоб ділитися своїми думками та почуттями.

Підліткова депресія вражає багатьох молодих людей. На жаль, молодіжні самогубства зростають, тому до неї потрібно ставитися дуже серйозно.

Раннє виявлення депресії в підлітків є важливим. Якщо в підлітка з'явилися ознаки депресії, необхідно звернутися до психіатра. Лікування підліткової депресії є важливим, особливо за допомогою медикаментів і психотерапії.

ПСИХОЛОГІЧНІ КОНСУЛЬТАЦІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ В ПІДЛІТКІВ

- ✓ Дізнатися про почуття дитини.
- ✓ Створіть атмосферу довіри та довірте дитині вчитися на своїх помилках.
- ✓ Підтримка дитини.
- ✓ Виявляти увагу, тепло і любов. Частіше обіймати дитину.

✓ Не перезавантажувати графік дитини великою кількістю справ. Встановіть чіткі межі, але не будьте занадто суворими. Це підкреслює важливість співпраці, а не конкуренції.

✓ Знайти способи, як дитина може допомогти родині.

✓ Звертайте увагу на те, чого хоче дитина (не тільки дорослий).

У міру того, як ваша дитина росте, важливо допомагати їй розвивати позитивні навички подолання.

✚ Подавайте своїй дитині хороший приклад. Зберігайте спокій і контролюйте свій гнів. Подумайте про план зменшення стресу та поділіться ним зі своєю родиною.

✚ Слідкуйте за тим, щоб діти думали про наслідки своїх дій і розуміли дії дорослих. Допоможіть їм зрозуміти, що таке фантазія, а що реальність. *Наприклад*, запевніть дитину, що неприємні почуття батьків (гнів, дратівливість, розчарування) не є його поведінкою, і що він не є невдахою, якщо йому щось не вдається.

✚ Контролюйте дитину, але помірно. Нехай діти приймають рішення за свою сім'ю. *Наприклад*, дозволити їм облаштувати свою кімнату, вибирати сімейні заняття та допомагати приймати сімейні рішення.

✚ Відверто розмовляйте з дітьми. У відповідній обстановці поговоріть з ними про причини та почуття важкого дня на роботі. Заохочуйте їх говорити про свої проблеми.

✚ Знайдіть фізичну активність або хобі, які їм цікаві, і зацікавте їх. Фізична активність допомагає зменшити стрес, оптимізувати емоційний стан і впорядкувати думки.

✚ Заохочуйте дітей до здорового харчування та наголошуйте на важливості здорового способу життя.

✚ Вплив дітей на навколишнє середовище має бути безпечним, стабільним (незмінним), передбачуваним і стійким, у якому діти мають відчувати повагу до своїх відчуттів, думок.

✚ Вивчіть і навчіть свою дитину технікам релаксації.

Замість того, щоб зосереджуватися на стресових факторах вашого підлітка, допоможіть йому впоратися з ними.

❖ Сон

Підлітки зайняті шкільними завданнями, домашніми завданнями та хобі. Тому часу на сон стає менше. Підлітки пізно лягають спати і дуже рано прокидаються. Їм потрібен відпочинок, щоб зняти стрес. Коли тіло вільне, розум також спокійний і бадьорий. Повноцінний нічний сон допомагає підліткам справлятися зі стресом. Також корисно спати вдень.

❖ Фізична активність

Це найкращий спосіб зменшити стрес. Чи не найліпший спосіб упоратися зі стресом — це пробіжка. Також корисні прогулянки або відвідування тренажерного залу. Після цього підліток почуватиметься краще. Дорослі повинні заохочувати підлітків до занять спортом або до активної діяльності. Це допоможе йому зберегти здоров'я і ефективно справлятися з проявами стресу.

❖ Здорове харчування

Здорове харчування — запорука зняття стресу. Збалансоване харчування, багате овочами, фруктами, молочними продуктами та білком, збереже здоров'я вашої дитини. Депресивний підліток вживає нездорову їжу (фастфуд, морозиво), тому дорослим варто замінити таку дієту здоровою їжею.

❖ Підтримка батьків

Спілкування з підлітками може бути непростим завданням для батьків. З ним дуже важко спілкуватися, коли він у стресі. У такій ситуації немає сенсу карати дитину злістю. Якщо дорослий хоче, щоб підліток добре справлявся зі стресом, він повинен підтримувати підлітка, не погіршуючи ситуацію.

❖ Зосередження на хороших моментах

Коли ми в стресі, ми зосереджуємося на тому, що не так. Нам цікаво, чого нам не вистачає і чого ми не змогли зробити. Стрес може посилюватися, коли в підлітка розвивається негативне мислення. Підліткам не завжди легко знайти найкраще в житті, але дорослий може їм у цьому допомогти. Нагадайте їм про їхні сильні сторони підліткового віку та покажіть, як використовувати їх для вирішення життєвих проблем.

❖ Поговоріть з підлітком

Заохочуйте свою дитину до самовираження. Спілкування є одним із найефективніших засобів боротьби зі стресом. Спільне обговорення проблеми допомагає дорослому і дитині швидко знайти її вирішення. Для дорослого — це вислухати підлітка і вирішити, чим можна допомогти.

❖ Дозвольте підлітку робити те, що робить його щасливим

Те, що робить людину щасливою, не пригнічує її. Нехай підліток робить, що хоче. *Наприклад*, щось просте: слухати музику, грати в комп'ютерну гру чи дивитися фільм.

ЗАНЯТТЯ, ЯКІ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ ПІДЛІТКУ ЗНЯТИ СТРЕС

 **Дихальні вправи.** Глибоке дихання розслабляє тіло та розум. Дихальні вправи — це спосіб знайти душевну рівновагу і розслабитися.

 **Медитації.** Це мистецтво зосереджуватися на теперішньому моменті. Коли думки і почуття переповнюють — глибоко вдихніть і прислухайтеся до себе. Намагайтеся ні про що не думати, просто зосередьтеся на своїх відчуттях. Зверніть увагу на своє дихання, відчуття свого тіла або звуки навколо вас. Це просте заняття дозволить очистити свій розум і дати волю своїй уяві.

 **Візуалізація.** Візуальні образи є потужним інструментом, який можна використовувати, щоб позбутися від негативного мислення. Сядьте в тихому місці, закрийте очі, прислухайтеся до звуків навколо і максимально зосередьтеся. Уявіть правильний сценарій на цей момент. Подумайте про те, що ви будете відчувати. Тримайте це зображення в пам'яті кілька хвилин. Коли ви відкриваєте очі, то отримujete новий погляд на свою ситуацію.

 **Відвертість на відвертість (*Ясність веде до довіри*).** Відверта розмова допоможе вам із другом поділитися своїми переживаннями й думками, а також структурувати їх. Ця діяльність важлива для того, щоб навчитися слухати інших.

 **«Мовчання».** У цю гру грає багато людей. Знайдіть маленький м'яч, який можна кинути без зусиль. Коли кидаєте або ловите м'яч — мовчить. Учасник, який вимовив слово або звук — вибуває. Такий тип гри змушує дитину зосередитися на лові м'яча і не думати про те, що її турбує.

Для підлітків розумно вести щоденник стресу, щоб допомогти їм впоратися зі стресом. Цей метод дуже ефективний.

Батьки можуть допомогти своїй дитині, відстежуючи можливі стресові фактори та уважно слухаючи те, що дитина каже. Приділяйте час систематичним бесідам з підлітком один на один — так ви створите впевненість, що він завжди може вам довіряти. Важливо також допомагати дитині вибудовувати здорові взаємини з однолітками та іншими дорослими. Підлітки повинні використовувати ваш приклад, щоб продемонструвати хороші навички боротьби зі стресом.

Щоб підлітки не впадали в депресію, батьки можуть познайомити їх з різними корисними заняттями, такими як прогулянки в парку, прослуховування музики та інші розслаблюючі вправи, які допомагають

зменшити стрес. Сміх і фізичні вправи також є надійними способами зняти стрес. Крім того, це допомагає дитині правильно бачити події (*наприклад*, наскільки важливими будуть її погані результати з математики через п'ять років).

Коли ваша дитина починає відчувати стрес, ви можете зменшити вплив, навчивши технікам релаксації, включаючи глибоке дихання, розслаблення м'язів і позитивний світогляд. Ви також можете усунути багато стресових факторів, проявляючи до підлітка позитивне ставлення й висловлюючи щирі похвали за успіхи. Коли ви чуєте, як ваша дитина розповідає про себе та свої здібності, вкажіть на її хороші якості.

Стрес є частиною життя незалежно від нашого віку. Необхідно навчитися знижувати його за допомогою правильного способу життя і міцних відносин.



ПСИХОЛОГІЧНА ВПРАВА «ГОРА»

Мета: допомагає відчувати стабільність та впевненість. Дає відчуття заземленості, себе як частини природи, та вчить, що можна бути в контакті зі змінами навколо та водночас відчувати спокій.

Хід вправи:

Займи зручну позу. Краще сядьте. Випряміть спину. Закрийте очі.

Зробіть глибокий вдих і видих і пригадайте, коли останнього разу ви відчували себе у безпеці. *Що це за відчуття? Де воно знаходиться в вашому тілі?* Дозволь собі зупинитись і побути в цьому місці.

Уявіть велику гору із засніженими вершинами. Відчуйте, як вона міцно вросла в землю. Зосередьтеся на відчуттях в тілі, коли ви дивитесь на цю гору.

Уявіть, що ви і є ця гора. Ви міцно стоїте на землі. У вас стільки ж сил та непохитності, а довкола — вільний простір.

Відчуйте свої ноги, стегна і таз як основу гори, тулуб — як кістяк, плечі — як скелі, а голову — неначе вершину.

На видиху посилюйте відчуття себе як гори.

Уявіть, що зараз розпал літа, і ви спостерігаєте за життям навколо гори: співають птахи, зеленіють рослини, бігають тварини.

На зміну літу спочатку йде осінь, потім настає зима, і, нарешті, навесні знову все починає оживати.

Ви, як гора, спостерігаєте за зміною пір року. Незважаючи на всі зміни, всередині вас — спокій, сила та стабільність.

Побудьте в цьому стані стільки, скільки вам треба і розплющте очі, коли будете готові.

ТЕХНІКА «ПРОЩАННЯ 3...»

Мета: корекція реагування на негативні переживання, емоції почуття.

- Вчитись слухати та чути внутрішнє «Я»;
- Пропрацювати думки та почуття, які дитина звикла придушувати;
- Дати вихід негативним емоціям та почуттям;
- Трансформувати негативний стан у позитивний.

Інвентар: білий папір (А4), олівець, фарби, баночка для води.

Час роботи: 40–45 хвилин.

Вікові рамки: від 13 років та старше.

Хід роботи:

Вступ. Кожному пропонується визначити почуття, емоцію, стан, з яким він хотів би попрощатися. Згадати це почуття чи стан.

Основна частина.

➤ Покладіть перед собою лист А4, заплющте очі та намалюйте контур (якщо Ви «правша», малюйте лівою рукою, якщо «лівша», то навпаки).

➤ Після цього, доклавши всі сили, зігніть цей лист, занурьте його у воду та повністю намочіть і «викутайте» ретельно.

➤ Розгорніть лист паперу та за допомогою фарб створіть нові образи.

➤ Далі кожному учаснику пропонується взяти невеликі листи паперу, олівці та уважно розглянути всі створені картини. Те, як вони «відізнаються», записати на окремому листі та залишити поруч з відповідним малюнком.

➤ Пізніше кожен може подивитись, що йому написали. Доцільно розкласти листи з написами від найбільш приємних до менш приємних та проаналізувати три останніх. Часто це витіснені почуття, які не дозволяють учаснику «допрожити» та відпустити проблемну ситуацію.

Учасникам пропонується дати відповідь на питання:

- Як на початку називалось почуття, з яким Ви працювали?
- Як називається тепер?

- *Який відгук у Вас знайшов цей малюнок?*
- *Як він співвідноситься з Вашим життям? Чи: про що з Вашого життя розповідає цей малюнок?»*

Висновки: У кожної людини є почуття, емоції, переживання, які не дають їй спокійно жити, від яких вона хотіла б позбавитись. Ця техніка дає можливість «допрожити», відредагувати травмуючі стани, трансформувати їх у позитивне, у те, що підштовхне їх до нових думок, а можливо, і дій. Ця техніка допоможе вивільнити енергію болю для створення та розвитку.

СТРЕС-ТЕСТ

Є багато ознак того, що підліток відчуває тривогу та стрес. Ці ознаки можуть бути як непомітними, так і цілком очевидними. Існує стрес-тест для підлітків, який містить кілька показників. Важливі моменти, за якими треба поспостерігати протягом тижня, щоб краще зрозуміти поведінку дитини та рівень стресу.

- У підлітка раптово знижується апетит?
- Він став гірше вчитись і перестав займатися спортом?
- Раптово підліток замкнувся та віддалився від друзів?
- Чи стає він примхливим, сумним або тихішим, ніж зазвичай?
- Чи скаржився він останнім часом на біль?
- Чи почав він проявляти агресивну поведінку?
- Чи страждає підліток від втоми?
- Чи вагається він йти до школи?
- Чи скаржиться на прискорене серцебиття чи утруднене дихання?

- Підліток сумний та напружений?

Якщо в результаті спостережень ви відповіли ствердно на більшість питань зі списку, то цілком можливо, що підліток переживає стрес. У наш час стрес-менеджмент (наука «управління стресом») є ефективним засобом для підлітків, які хочуть впоратися з собою в стресовий період і подолати наслідки негативних ситуацій. Батьки можуть допомогти підлітку впоратися зі стресом.

ПОРАДИ БАТЬКАМ

➤ **Визнайте проблему.** Найгірше, що ви можете зробити, це ігнорувати стресову ситуацію і чекати, поки вона пройде сама собою. Так, вона може пройти сама по собі, але потім обов'язково виникне знову. Визнання проблеми допоможе вжити відповідних заходів і допоможе дитині впоратися зі стресовою ситуацією.

➤ **Будьте дбайливими.** Іноді можна отримати відповіді, розпитавши підлітка про його проблеми. Але буває, що він взагалі не може відповісти на запитання. У будь-якому випадку, з підлітком потрібно бути делікатним, обережним і добрим, інакше ви ризикуєте поглибити його тривогу. Поважайте його думку і дайте йому час довіритися вам.

➤ **Будьте присутні.** Якщо підліток відмовляється від допомоги, корисно трохи відсторонитись, але завжди залишатися поруч. Дайте йому відчуття, що ви розумієте його потребу в особистому просторі, але в той же час ви завжди готові допомогти, коли він цього потребує.

➤ **Зверніться за професійною допомогою.** Якщо ви дали своєму підлітку особистий простір і час, щоб впоратися зі стресом, але тривоги не зникають, і проблема не змінюється, настав час звернутися за допомогою. Поговоріть з учителями, щоб оцінити його поведінку в школі. Зверніться за консультацією до шкільного психолога чи сімейного лікаря.

➤ **Проявляйте любов.** Якщо тривожні симптоми в дитини зберігаються тривалий час, необхідно вжити всіх необхідних заходів, щоб допомогти їм. Запропонуйте їм довгу спільну прогулянку на вулиці або сімейний пікнік на природі. Попросіть її хоча б раз сходити на консультацію. Зробіть усе можливе, щоб допомогти підлітку зняти стрес. Зараз дитина може не оцінити допомогу, але в майбутньому буде дуже вдячна за неї.

Шукайте природні можливості для перевірки стану підлітка.

➤ Ставте запитання тоді, коли підліток найімовірніше сприйме їх. В ідеалі це може бути тихий, випадковий момент, коли ніхто нікуди не поспішає. Ставити дитині питання відразу після школи або коли вся сім'я зібралася за вечерею — не найкращий варіант, що часто посилює стресовий стан.

➤ Якщо у вас кілька дітей, то для кожного потрібно вибрати правильний час. Одна дитина може бути більш відкритою для розмов у машині, тоді як інша почувається комфортніше перед телевізором.

➤ Дивлячись на заняття підлітка, варто правильно вибрати час для спілкування. Постарайтесь завжди бути доступними для дитини під час перерв у її розкладі.

➤ Ставте правильні питання. Відкриті запитання призначені для розвитку бесіди та природним чином приводять до додаткових запитань. Підліток не зможе відповісти на відкриті запитання просто «так» або «ні», і тому розмова припиниться, так і не розпочавшись. Почніть розмову із запитань: «Чому?», «Як?» або «Які...?».

➤ Уникайте закритих питань, таких як «Де», «Коли», «Ви...?», тобто запитань, які потребують односкладових відповідей.

➤ Коли розмова почнеться, використовуйте такі фрази, як *«Розкажи мені більше»*, щоб спонукати підлітка дати більш детальну відповідь.

Ставте «завульговані» запитання

Уникайте надто складних для підлітка питань. Класифікуйте їх як такі, що говорять про інших людей або ситуації в цілому, наприклад:

➤ *«Як ти знаєш, що твоєму другу справді важко?»* або *«За якими ознаками ти визначаєш, що у твого друга тягар на душі?»*. Такі питання дають дітям час співпереживати, а дорослим — поради, як поводитися далі.

➤ *«Дай оцінку за шкалою від 1 до 10, де 1 — зовсім розслаблений та дуже комфортно, а 10 — це дуже напружено, рівень стресу, який ви відчуваєте на уроках математики»*.

Продовжте розмову, ставлячи особисті запитання

Якщо розмова пройде добре, задайте питання про свій особистий досвід: *«За цією шкалою мій рівень стресу в десятому класі становив 6–7. А який у тебе рівень?»*

Керуйте своїми реакціями. Якщо ваша дитина каже, що її рівень стресу вище, ніж очікувалося, зробіть паузу, а потім продовжить розмову, ставлячи відкриті запитання, наприклад: *«Що допоможе зменшити твій стрес?»*.

Деяким дітям хочеться почути, як їхні батьки переживають схожі ситуації, так це буде «круто» і щиріше в їхніх очах. Стежте за сигналами дитини про те, що вам пора зупинитись і дати можливість висловитись їй самій. Це допоможе дитині зрозуміти, чому вона справді щаслива.

Переказуйте те, що сказав підліток

Це допоможе переконатись у тому, що ви правильно зрозуміли свою дитину, чому вона буде щиро рада. Якщо ні, підліток виправить вас або пояснить, що він думає, дозволяючи вам поставити кілька відкритих запитань. Коли ви все зрозумієте, скажіть: *«Дуже дякую, що допоміг мені зрозуміти, що відбувається»*.

Не поспішайте з рішенням і не висловлюйте свою думку, якщо вас не попросять

Не розмовляйте занадто багато й не давайте поради. Зосередьтеся на навчанні та розумінні точки зору підлітка.

Якщо ваша дитина запитає: *«Що б ви зробили?»* дайте їй список рішень і запитайте, що б насправді спрацювало в її ситуації.

Запишіть і повторіть

Найкращий спосіб підготуватися до важливої зустрічі, такої як зустріч і розмова з вашою дитиною, — потренуватися та обговорити свій підхід і ставлення заздалегідь. Що б ви запитали? Як ви можете допомогти своїй дитині відчувати себе в безпеці та довіряти вам? Як би ви відповіли на певні відповіді підліткам? Ви повинні мати запасний план, щоб ваші підлітки не досягли точки кипіння.

Щоб заспокоїти «мозок ящірки», потрібні прості дії, засновані на системі прихильності «батьки-дитина», і тільки потім розмовляти з дитиною. Потрібно немовби «підключитися» до дитини та «перевести» її на спокійний режим роботи. Якщо використовувати метафору, регулюйте температуру вашої дитини на своєму внутрішньому рівні: якщо її температура падає, і вона втомлена та млява, зігрійте її або навпаки, остудити, якщо емоційна температура дитини підвищена й дитина збуджена та надто активна. Перший крок — це встановлення контакту з дитиною. Є п'ять простих способів зробити це:

❖ ***Безпечний дотик*** (ніжний, турботливий, чуйний та комфортний для дитини). За надійної безпечної прив'язаності, дитина розслабляється та обм'якає в обіймах турботливого дорослого. Вся наша природа цьому сприяє.

❖ ***Зоровий контакт (тривалий і зручний)***

Такий зоровий контакт є однією з ознак надійної прихильності. Здається, ми отримуємо сигнал: *«Мені добре з цією людиною, ми разом переживемо це, усе добре та безпечно»*.

❖ ***Мовленнєвий контакт*** (м'який, тихий і мелодійний голос)

Дорослий своїм голосом втішає і заспокоює дитину.

❖ ***Емоційна чутливість (зчитування сигналів про стан дитини без слів)***

Батьки помічають мінімальні зміни в поведінці та зовнішності дитини. Це батьківська інтуїція. Батькам, як правило, достатньо заспокоїтися, і система «дитяче читання» підкаже, як діяти і що робити при спілкуванні з дитиною.

❖ ***Спонтанна взаємодія та гра (дорослі використовують уяву та грають з дітьми)***

Гра є одним із найприродніших способів спілкування батьків зі своїми дітьми.

ЯК ДОПОМОГТИ ПІДЛІТКУ

➤ *Дистанційованість, почуття сорому й провини*

Створіть для підлітка комфортне середовище для обговорення травматичної події та своїх почуттів. Підкресліть, що його почуття нормальні. Зверніться до почуття надмірної відповідальності та провини, реалістично показавши, що можна було б зробити, щоб запобігти ситуації. *Наприклад: «Наша бабуся не хоче йти і вирішила залишитися одна, тому вона не може піти з нами. Це не твоя помилка».*

➤ *Особистий страх, соромиться слабкості, страх здатися ненормальним*

Допоможіть підлітку зрозуміти, що його почуття нормальні. *«Я відчуваю те ж саме, я боюся, що я безпорадний. Навіть якщо зовні спокійний, більшість людей так почуваються, коли щось йде не так».* Заохочуйте його підтримувати відносини з близькими та однолітками. *Наприклад: «Дуже дякую за гру з сестрою. Зараз вона в порядку».*

➤ *Страх повторення подій. Реакція пам'яті*

Допомогти підлітку зрозуміти ситуацію. Поясніть різницю між нещастям і пов'язаними спогадами. Якщо щось нагадує цей випадок, скажіть: *«Зараз мені сумно, оскільки я пам'ятаю нещастя, але тепер воно позаду, і я в безпеці, тому все по-іншому».*

Поясніть йому, що повідомлення про подію по телебаченню можуть викликати страх того, що все повториться: *«Якщо дивитися телевізор, можна зробити собі ще гірше, тому що показуються ті самі картинки. Може нам краще вимкнути телевізор?».*

➤ *Раптова зміна стосунків із людьми*

Частіше збирайтеся сім'єю і діліться своїми почуттями. Пам'ятайте, що сім'я та друзі — це ті, хто надає вам необхідну підтримку у важкі часи. *«Знаєте, почуття, які ми відчували, були абсолютно нормальними. Добре, що ми разом».*

Навчіть підлітка стриманості до реакцій різних членів сім'ї на страждання та нещастя. Візьміть відповідальність за вираження своїх почуттів. *Наприклад: «Я хочу вибачитися за те, що вчора був з тобою такий злий. Я працюватиму над тим, щоб залишатися спокійною».*

➤ *Бажання рано почати доросле життя (наприклад, кинути школу або одружитися).* Переконайте підлітка відкласти прийняття важливих рішень і якось вселити в нього почуття впевненості. Скажіть, *наприклад: «Я знаю, що ти думаєш влаштуватися на роботу після школи, щоб допомогти нам фінансово. Але не варто поспішати з таким серйозним рішенням. Ми працюємо над вирішенням ситуації».*

➤ **Радикальна зміна переконань**

Поясніть, що люди, які пережили нещастя, часто змінюють свої переконання. *Наприклад: «Нам усім не пощастило. Кожен боїться, коли в житті трапляється подібне. Деякі втрачають самовладання і хочуть помститися. Зараз це може здатися неймовірним, але через деякий час ми всі одужаємо і повернемося до нормального життя».*

➤ **Турбота про інших**

Допоможіть дитині знайти заняття, яке відповідає її настрою та є важливим (*наприклад, прибрати навколо, збирати для постраждалих речі або надавати іншу допомогу*).

ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ ЩОДО БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ

✚ Дуже важливо, щоб всі члени сім'ї були разом під час стресу. Ви не повинні відправляти своїх дітей у санаторій (особливо за кордон) одразу після переїзду або якщо потрапили у важку ситуацію. Коли ми разом, ми швидше зіцілюємось, відновлюємося і краще справляємося зі стресом.

✚ Дітей потрібно заспокоювати як за допомогою слів, так і тілесно (обіймати, цілувати, поправляти волосся, гладити по спинці).

✚ *Забезпечте постійний режим (розклад).* Дітям потрібна передбачуваність. Їм легше розібратися, чого варто очікувати від життя, якщо прописаний час прийому їжі, виконання домашньої роботи, сну тощо. Це допомагає їм розслабитися та знижує рівень стресу.

✚ *Допомагайте дітям переосмислювати стресові ситуації.* Батьки повинні допомогти своїм дітям осмислити життєвий досвід позитивно. Іноді трапляються об'єктивно стресові ситуації. У таких випадках батьки повинні допомогти своїм дітям впоратися по-іншому.

ЯК КЕРУВАТИ СТРЕСОМ

➤ *Почніть розмову про почуття.* Учть дітей орієнтуватися у світі емоцій та почуттів. Уважно слухайте розповідь дитини про почуття, що вони думають з приводу того, що відбувається.

➤ *Ставтеся до страхів дитини серйозно і не ігноруйте дитину,* якщо вона поділилася своїми страхами. Замість того, щоб говорити: *«Не вигадуй, у темряві нічого немає»*, скажіть: *«Давай разом подивимося, може, одяг так лежить, і так може вийти».*

➤ *Допомогти дітям змінити своє уявлення про стресові ситуації.* Великий вплив на них самих мають переконання: як вони поведуться, кого вибирають собі в друзі, чим цікавляться поза школою. Дитячі

переконання певною мірою також визначають, що може стати причиною стресу для них, а що ні. Іноді деякі дитячі уявлення додають напруги та призводять до посилення стану стресу. У таких випадках батькам варто постаратися їх змінити (мова йде про шкідливі / неадаптивні переконання). *Наприклад*, діти, які вважають, що вони повинні отримати «12» за кожне домашнє завдання, і що будь-яка інша оцінка вважається невдалою, відчувають стрес, коли вони не отримують найвищу оцінку. У таких випадках необхідно допомогти батькам змінити їхнє переконання, що навіть оцінка нижче «12» є нормальною.

➤ *Не «заражайте» дитину своїми страхами.* Якщо мама каже дитині не підходити до кішки кожен раз, тому що вона буде кусатися і дряпатися, дитина, природно, буде боятися кішки.

➤ *Будьте уважні до змін у поведінці дитини.* Зверніться до лікаря або психіатра, якщо стан вашої дитини викликає занепокоєння.

➤ *Давайте обіцянки, які тільки можете виконати.*

Тож, підтримка підлітка є важливою складовою його здоров'я та розвитку. Тому основна задача дорослих:

Активне слухання: будьте готові вислуховувати підлітка без засудження та критики. Дозвольте йому висловлювати свої думки та почуття.

Створення відкритого спілкування: сприяйте відкритому спілкуванню, де підліток може почувати себе комфортно ділитися своїми думками та проблемами.

Сприяння самостійності: дозволяйте підлітку приймати рішення та взяти на себе відповідальність, навіть якщо це пов'язано з невеликими ситуаціями.

Визнання його досягнень: висловлюйте підтримку та визнання за досягнення та зусилля підлітка, навіть якщо це здається невеликим.

Позитивне ставлення до його інтересів: проявляйте інтерес до того, що цікавить підлітка. Це може зміцнити його самооцінку та відчуття важливості.

Відкрите обговорення питань безпеки: порозмовляйте про безпеку та ризики, пов'язані з вживанням наркотиків, алкоголю, сексом та іншими ризикованими поведінками.

Практика емпатії: намагайтеся розуміти точку зору підлітка та відчувати його емоції. Емпатія допомагає підтримати взаєморозуміння.

Надання допомоги у вирішенні проблем: будьте готові допомогти підлітку у вирішенні проблем, які він може зустріти, та спрямовуйте його до відповідних ресурсів.

Формування здорового ставлення до тіла та самооцінки: сприяйте формуванню здорового ставлення до тіла та допомагайте виробляти позитивну самооцінку.

Посилання на фахівців: у разі необхідності звертайтеся за допомогою до психологів, педагогів чи інших фахівців, які можуть надати підтримку.

Кожен підліток унікальний, і методи підтримки можуть варіюватися залежно від його потреб та характеру.



КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ

1. За що відповідає «мозок ящірки»?
2. Що є причиною стресу в підлітковому віці?
3. Дайте характеристику «токсичному стресу».
4. Особливості підліткової депресії?
5. Яка мета психологічної гри «Гора»?



ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Питання для обговорення:

1. Вплив стресу на підлітка, ознаки та симптоми.
2. Методи та шляхи допомоги підлітку в стресовому стані та в стані депресії.
3. Чому підлітки «не чують» своїх батьків?

Завдання:

1. Підготувати презентацію на тему «Допомога підлітку в стресовому стані».
2. Пройти стрес-тест та обґрунтувати результати.
3. Зробити практичний міні-тренінг для підлітків на тему «Я все зможу. Я все здолаю».



РОЗДІЛ 4

МЕТОДИ САМОДОПОМОГИ

Стрес — це стан психічної напруги, який виникає під час діяльності в дуже важких і складних ситуаціях. Життя часом стає для людини важкою і жорстокою школою. Труднощі, які випадають на її долю, призводять до низки негативних емоційних реакцій, а також до фізичних і психологічних змін.

Наш мозок має три шари (*поверхи*).

Перший шар, його місія — вижити. Він відповідає за всі несвідомі дії людини. Це центр — дихання та ритм — серцебиття. Його загальне питання: «Чи я в безпеці?». Якщо розум незахищений, він бере на себе всі несвідомі процеси. Коли ми відчуваємо небезпеку, нижній шар відкривається, а верхній закривається.

Наступна частина нашого мозку, **друга сходинка — лімбічна система**. Це центри емоційного реагування. На цьому етапі оцінюються, сприймаються та виражаються почуття щодо ризику. А ще — вона пов'язана з близькістю. Для цієї фази важливо бути поруч із родиною та близькими. При переживанні стресу наслідки настають на першій і другій стадіях. Усі ці кроки потрібно відновити разом.

Далі, **верхній шар** — це префронтальна кора. Воно контролює розум. Якщо ми на першому кроці, нам здається, що все добре і безпечно, тільки тоді переходимо до другого, а потім до третього.

Нервова система

Наш мозок спілкується з тілом за допомогою нейромедіаторів або гормонів. Якщо потрібно негайно реагувати, то працює нейроконтроль.

лер, якщо довго — гормони. У нас є нервова система, яка надсилає сигнали нашому тілу. **Вегетативна нервова система складається з двох гілок парасимпатичної і симпатичної.**

Симпатична нервова система відповідає за мотивацію і діяльність, а *парасимпатична* — за розслаблення. **Вдих** — *є функцією симпатичної нервової системи, видих* — *функцією парасимпатичної нервової системи.* У здоровому стані вони періодично працюють в злагоді і перемикаються час від часу. Але під час стресу відбувається збій. Загальна місія нашого мозку та всієї системи — вижити. Мозок підтримує стратегії виживання та відключає функції, які забирають занадто багато наших ресурсів. Він шукає і запам'ятовує місця, де може отримати енергію.

Функціонування парасимпатичної та симпатичної нервової системи впливає на всі наші органи та системи. Коли людина відчуває страх, активується симпатична нервова система — у роті стає сухо, серцебиття частішає, дихання стає поверхневим. Після того, як людина поза небезпекою, починається відновлення і активується парасимпатична нервова система.

Блукаючий нерв відповідає за роботу парасимпатичної нервової системи.

Він починається в структурі стовбура головного мозку, проходить через корінь язика, з'єднується з голосовими зв'язками, пов'язаний із травною системою та впливає на функцію легенів, шлунково-кишкового тракту та вегетативної системи.

Схожа концепція полягає в тонусі блукаючого нерва. Це залежить від того, як пройдуть перші роки нашого життя. Чи мала людина досвід, коли була маленькою. Якщо дитина плакала і з нею були надійні дорослі, які її підтримували в ці моменти: *«Я з тобою. Ти можеш спертися на мене»*, у такому випадку тонус блукаючого нерву пробудований. І ця людина, коли потім знаходитиметься з будь-якою аудиторією, коли вона дивиться на людей, вона відчуває: *«Я поруч з будь-якими людьми в безпеці»*. Така дитина, в якій тонус блукаючого нерву високий — куди б вона не йшла, вона адаптується.

Однак неважливо, скільки років людині — якщо є хоча б одна надійна та довірена особа (друг, сім'я, група підтримки — кохана людина, психолог), з якою вона регулярно спілкується або бачиться — так підвищується тонус блукаючого нерву і відчуття безпеки повертається.

Відновлення тону́су блукаючого нерву

➤ *Усі вправи на розтяжку.* Під час стресу у людини виділяється адреналін і кортизол, що викликають спазми м'язів. Однак після закінчення напруги, м'язи залишаються в спастичному стані. Вправи на розтяжку допомагають відновити нормальний тонус м'язів. М'язи можуть бути в гіпертонусі і гіпотонусі.

➤ *Дихальні вправи з акцентом на видиху.* Вдих — це функція симпатичної нервової системи, видих — функція парасимпатичної нервової системи. Для дітей молодшої школи можна запропонувати мильні бульбашки, задування уявних або справжніх свічок, спів.

➤ Блукаючий нерв торкається кореня язика, і будь-яка вправа, що тисне на корінь язика, впливає на тонус блукаючого нерва. *Вправа* — торкнутися язиком правої щоки, лівої щоки, промовити «е». Ця практика схожа, коли діти брудняться і облизують рот, торкаються носа язиком чи ловлять крапельку дощу.

➤ *Усі вправи на заземлення* (коли відчуваєш стійку опору — стілець, опора).

➤ *Імітація бурмотіння або полоскання горла «гррр».*

➤ *Будь-яка гімнастика для очей*, де ми використовуємо руховий нерв ока. Дивіться прямо, вліво, знов прямо, вправо, шукайте точку поруч, потім десь далеко, потім знову близько. Дітям можна запропонувати подивитися на куточок стелі, намальовану на дошці краплю.

➤ *Будь-які вправи для обличчя.* Уявіть, що ви їсте щось кисле, їсте щось гірке, їсте щось солодке, надсилаєте комусь повітряний поцілунок.

Чим вищий тонус блукаючого нерва, тим нижче рівень тривоги і сильніші емоційні сплески в дітей.

Реакція на стрес. Мигдалеподібне тіло посиляє сигнали стресу в гіпоталамус, який впливає на наднирники, наднирники впливають на серце, легені будуть більш поверхнево дихати, дихання частішає, пульс частішає, рівень глюкози підвищується, кровоносні судини працюють з додатковою швидкістю. Це важливо знати, щоб стан дитини було нормальним.

Коли ми відчуваємо стрес, ми відчуваємо прискорене серцебиття, може виникнути тривога. Важно пояснити дитині, що наш мозок і нервова система піклуються про нашу безпеку. А щоб бути більш ефективним, ми дихаємо швидше, щоб отримати більше кисню до мозку. Наше серце б'ється швидше, щоб було більш кисню. У стані стресу звужуються судини.

Чотири основні способи боротьби зі стресом:

- відпочинок та релаксація,
- антистресовий режим,
- надання першої допомоги при гострому стресі,
- самооцінка особистого стресу.

Ефективним способом захисту від стресу є релаксація. Відповідно до теорії Г. Сельє, автоматична реакція тривоги складається із трьох послідовних фаз: **імпульс, стрес, адаптація**. Якщо людина хоче спрямувати свої зусилля на збереження здоров'я, вона повинна свідомо реагувати на відчуття стресу розслабленням. За допомогою цього типу функціонального захисту, людина може запобігти, відстроčiti або зменшити наслідки стресу і таким чином запобігти психологічним розладам в організмі.

Метод персонального самоаналізу стресу шляхом ведення «*щоденника стресу*», допомагає виявити та описати реакцію організму на стресові ситуації. Цей метод вимагає запису в щоденнику протягом декількох тижнів, коли і за яких умов спостерігаються симптоми стресу. Аналіз щоденникових записів допомагає швидко і легко визначити, які події або життєві ситуації впливають на виникнення стресу. Регулярне повторення ситуацій, описаних у щоденнику, може викликати стрес.

У малоімовірному випадку, коли ви потрапили в стресову ситуацію, вам потрібно стиснути всю свою силу волі в кулак і сказати собі зупинитися, щоб різко сповільнити розвиток гострого стресу. Щоб впоратися з гострим стресом і заспокоїтися, важливо знайти ефективний метод самодопомоги, щоб у критичній ситуації швидко зорієнтуватися та вийти з критичної ситуації.

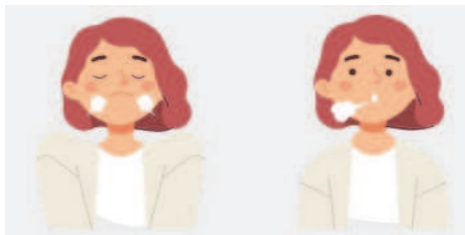
- Антистресове дихання.
- Релаксація.
- Рациональне сприйняття навколишнього оточення.
- Зміна обстановки.
- Заняття певною діяльністю, яка відволікає від стресу, допомагаючи знизити внутрішнє напруження.
- Локальна концентрація (допомагає витиснути зі свідомості внутрішній діалог, насичений стресом).

ВПРАВИ НА РОЗСЛАБЛЕННЯ ТА ЗНЯТТЯ НАПРУГИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

Мета: Допомогти освоїти техніку релаксації та зняти стрес. Уміння знімати накопичену напругу.

«ВГОРУ ПО ВЕСЕЛЦІ»

Встаньте і закрийте очі, зробіть глибокий вдих і уявіть, що цим вдихом ви піднімаєтеся по веселці, а на видиху уявіть, що ви спускаєтеся по ній, як з гірки.



ПОЧЕРГОВЕ ДИХАННЯ ЧЕРЕЗ НІЗДРІ

Сидячи на стільці, тримаючи спину прямо, закрийте праву ніздрю великим пальцем правої руки і глибоко вдихніть через ліву ніздрю, потім закрийте ліву ніздрю безіменним пальцем і видихніть через праву.

Намагайтеся повністю наповнити і спорожнити легені. Зробіть 5 таких циклів, потім поміняйте ніздрі. Цей вид дихальної гімнастики вирівнює внутрішній баланс організму, гармонізує енергію і добре впливає на душевний стан людини.

ПРОГРЕСИВНА М'ЯЗОВА РЕЛАКСАЦІЯ

Прогресивне розслаблення м'язів є одним із способів зняти стрес. Розслаблення досягається шляхом скорочення, а потім розслаблення різних груп м'язів тіла.

Обличчя. Зморщити ніс і чоло, ніби відчуваєш неприємний запах, м'язи обличчя розслабляються. Повторити тричі.

Щелепи. Міцно стисніть щелепу, як собака, що висить на кістці, потім відпустіть уявну кістку й повністю розкрийте щелепу. Повторити тричі.

Руки і плечі. Витягніть руки перед собою, потім підніміть їх над головою і витягніть якомога вище. Після цього опустіться і розслабтеся в руках. Повторити тричі.

Руки. Уявіть, що однією рукою стискаєте апельсин, потім кидаєте його на підлогу і розслабляєте руки. Повторіть тричі, потім виконайте вправу іншою рукою.

Живіт. Ляжте на спину і на мить максимально напружте м'язи преса. Потім розслабте живіт. Повторіть три рази, потім виконайте ту ж вправу стоячи.

Ноги і ступні. Притисніть пальці ніг до землі, стоячи, ніби на піску, на пляжі. Натисніть по черзі кожним пальцем на підлогу і розведіть їх, поки не відчуєте напругу в ногах, потім розслабте. Повторити тричі.

Коли ви виконуєте ці вправи, зверніть увагу, як добре відчувається ваше тіло, коли розслабляється кожна його частина. Мета цих вправ — домогтися повного розслаблення м'язів тіла.

СТІЙКІСТЬ: рецепт швидкого приготування КОМПОНЕНТИ:

ЦІННОСТІ

Це найважливіша частина нашого раціону. У неї будемо занурювати усе інше. Це найголовніше, з чим триває наша боротьба — кохання, діти, майбутнє тощо. Цінності додають відчуття сенсу, чесності, великої наполегливості та відданості йти до кінця.

ДІЯ У НА-ДІЇ:

Другий важливий компонент — ефективна, організована, виважена та збалансована робота, відповідно до свого становища та з глибоким знанням, надією.

МУДРІ, СВІТЛІ ДУМКИ

Додайте за потреби. Насправді нам потрібно небагато — достатньо, щоб керувати нашими діями та розумно приймати виклики. Ця частина має різні форми: цікаві слова, молитви, мантри, пісні, але сповнена одного — мудрості та світла.

ПРИГОТУВАННЯ

З'єднуємо основні інгредієнти, даємо трішки настоятися, думкам і діям просочитися цінностями.

Перевіримо смак. Він повинен бути наповнений мужністю і рішучістю, містити в собі аромат любові і глибокого спокою. Може включати, залежно від місця і часу виготовлення, елементи тривоги, почуття страху, смутку, гніву — але без гіркоти відчаю, присмаку паніки чи озлоблення. Часто містить почуття радості та вдячності.

Якщо вам щось не підходить та не смакує, виправте.

є розпач та відчай — додаємо надії;

паніку та страх — нейтралізуємо відвагою;

забагато смутку і болю — додаємо співчуття.

Споживаємо.

Краще готувати з іншими — тоді вийде гарна композиція.

Не бійтеся експериментувати — з досвідом буде краще.

Не забуваємо пригощати тих, хто поруч, та частуватися в них на-
взаєм — у кожного стійкість має свій присмак, свій відтінок.

Ця страва для усієї родини — і дітей, і дорослих.

ВПРАВА НА ЗНАХОДЖЕННЯ ВЛАСНИХ РЕСУРСІВ

Психологічні ресурси є внутрішніми та зовнішніми змінними, що
сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях.

«Ресурси» — засоби, наявність та достатність яких сприяє досяг-
ненню цілі та підтримці благополуччя, а відсутність чи недостат-
ність — ускладнює.

Різного роду ресурси представляють загальний ресурсний запас,
який постійно поповнюється, накопичується або виснажується. Лю-
дина здатна зберігати, використовувати, придбавати, обмінювати,
втрачати ресурси в процесі життєдіяльності.

Існують зовнішні й внутрішні ресурси.

До зовнішніх відносять: гроші, час, освіту, рівень життя, соціаль-
ну підтримку, також це особисті способи відновлення — це може бу-
ти улюблене заняття, посиденьки з друзями, музика, спорт чи улюб-
лена їжа або спогад тощо.

До внутрішніх відносять: особистісні особливості і якості — по-
зитивну самооцінку, впевненість у собі, розуміння власних емоцій,
суб'єктивно сприйманий контроль над ситуацією, здатності, знання,
уміння, навички, досвід.

Внутрішні ресурси — це психічний особистісний потенціал, ха-
рактер і навички людини, які допомагають зсередини.

✓ Необхідно на аркуші виписати все те, що надає вам радість та
силу. Можливо, це спілкування з певними людьми, смаколики або
заняття. Якщо на початку складно згадати свої джерела ресурсу, не-
обхідно почати і далі будете згадувати один за одним. Так список
буде складений.

✓ Далі необхідно поділити його на групи: прості (ті, які легко ви-
конати), середні (ті, які трохи більше вимагають зусиль), потрібні
певні зусилля.

✓ Потім необхідно кожного дня виконувати хоча б щось одне
з цього списку. Головне — під час виконання зупинятися, спостеріга-
ти за своїми почуттями та не поспішаючи наповнюватися.

✓ Також можна зробити обов'язкове виконання певних ресурсних
дій. *Наприклад*, кожного четверга пити каву в улюбленому кафе. Це
буде наповнювати та надавати стабільність у житті.

МЕТОД «ШІСТЬ КАПЕЛЮХІВ»

Це психологічна рольова гра, яка означає роздуми про складну ситуацію з шести незалежних точок зору. Так ви зможете скласти більш повну картину теми дискусії та оцінити плюси і мінуси на логічному та емоційному рівні.

Сам метод був запропонований у 1985 році британським письменником, психологом і експертом з творчого мислення Едвардом де Боно. Цей метод заснований на концепції паралельності.

✓ Спробуйте 6 різних типів самостійного мислення під час вирішення практичних завдань, і ви легко подолаєте 3 основні проблеми, пов'язані з емоційним перевантаженням.

Зайві емоції. Наша оцінка конкретного підходу з різних точок зору допомагає нам приймати рішення шляхом комплексного аналізу на шести незалежних рівнях.

Розгубленість. Багаторівневі та складні завдання можуть призвести до почуття невпевненості у своїх силах. Концепція паралельного мислення наближає до системного вирішення проблеми, збору фактів і оцінки всіх можливих переваг.

Непоследовність. Цей підхід дозволяє структурувати інформацію на основі індивідуальних особливостей, та вирішувати проблеми систематично, залишаючи простір для творчості.

Що означає колір кожного з шести «капельюхів»?

Певний колір капелюха вказує на те, що існує схема мислення, якої учасник або група повинні дотримуватися, розглядаючи свою позицію в процесі обговорення.

Білий — фокусується на інформації (дивиться на конкретні факти та цифри і знає, якої інформації не вистачає та з яких джерел).

Жовтий — дослідження можливих результатів, переваг і очікувань діяльності / ідеї / ситуації, що розглядається.

Чорний — оцінка ситуації з точки зору прогалин, ризиків і загроз розвитку.

Червоний — зосередженість на емоціях, почуттях і відчуттях. Не вдаючись у подробиці та міркування, тут висловлюються всі інтуїтивні припущення.

Зелений — вибір, дослідження ідей, зміна поточних подій.

Синій — організація процесу обговорення, підведення підсумків та обговорення переваг та ефективності методу в певних ситуаціях.

Яка послідовність висловлення думок представниками кожного з типів мислення?

Під час дискусії ви повинні спочатку поговорити з представниками білих капелюхів — перш ніж аналізувати проблему, варто ознайомитися з інформацією, що стосується теми дискусії.

Після чорного, варто віддати слово жовтому — він врівноважує думки, оцінки та відгуки.

Останнім потрібно вислухати Синій капелюх.

Послідовність виступів представників капелюхів іншого кольору можна узгодити в процесі дискусії — залежно від активності учасників гри.



ТЕХНІКА ПСИХОСОМАТИЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Мета: стимулювання людини до творчої діяльності.

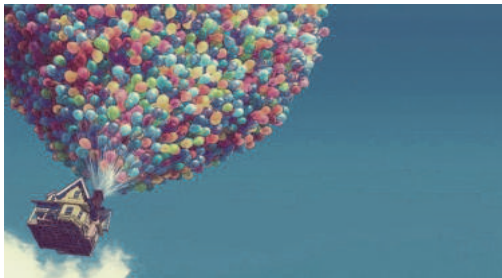
Задачі: розкріпостити учасників групи, зняти емоційне напруження, ознайомити з додатковим методом зняття емоційного напруження.

Тривалість вправи: від 10–15 хвилин.

Необхідні матеріали: повітряні кульки.

Хід роботи:

Психофізичній гармонізації може слугувати така проста дія, як надування повітряної кульки. Разом з тим необхідно достатньо глибоко вдихати повітря, а потім видихаючи надувати повітряну кульку, водночас намагатися вивільнити легені від повітря. Важливо робити паузи, отримуючи задоволення від споглядання кольору та форми повітряної кульки, відчуваючи її легкість і повітряність. Потрібно уникати форсованого дихання, яке призводить до легкого запаморочення, і спостерігати за можливими ефектами цієї вправи.



СТВОРЕННЯ ГЛИНЯНОГО СВІТУ

Мета: дослідження взаємовідносин в колективі, стимулювання учасників до співпраці, дослідження цінностей людей, стимулювання людини до творчої діяльності.

Задачі: розкріпостити учасників групи, активізувати творчий потенціал, дослідити цінності, зняти емоційне напруження, ознайомити з додатковим методом зняття емоційного напруження.

Тривалість вправи: від 60 до 120 хвилин.

Необхідні матеріали: пластилін і глина.

Хід роботи:

Ведучий ділить усіх учасників на групи по 6–8 осіб. Кожен учасник отримав глиняну кульку. Для створення позитивної атмосфери в робочий процес додається музичний супровід. Кожен учасник починає «ліпити світ» із глини. Вправа виконується із заплученими очима, учасники повинні дати волю розуму та виразити свої емоції за допомогою пальців. Коли скульптура буде створена, учасник підгрупи ставить її на стіл поряд із скульптурами інших учасників його підгрупи.

Коли всі скульптури готові, учасники відкривають очі та проводять аналіз з ведучим, щоб оцінити створений ними світ та його цілісність.

ВПРАВА «ДВА МЕТЕЛИКИ»

Мета: Тренування емоційного стану людини, перемикання і стійкість цього стану.

Інвентар: Аркуш паперу із зображенням двох однакових метеликів, кольорові олівці або фломастери.



Інструкція: Перед вами два метелики. Один з них веселий, а інший сумний, але зовні вони абсолютно однакові. Розфарбуйте, будь ласка, цих метеликів так, щоб за кольором було зрозуміло, веселий метелик або сумний. Також постарайтеся, будь ласка, передати в кольорі своє ставлення до цих метеликів.

Примітка: під час виконання учасником цього завдання психолог може оцінити емоційний стан учасника. Вправу можна повторити через деякий час. Час виконання завдання не обмежена. Вправа не має вікових меж і може проводитися з дітьми та дорослими.

ВПРАВА «ПАЛЬЧИКИ-МОРДОЧКИ»

Мета: Вправу добре проводити два рази на тиждень: у понеділок — для позитивного настрою на робочий або навчальний тиждень і в п'ятницю — для корекції негативного сприйняття подій, які могли статися за тиждень. Вправа допомагає налагодити контакт з учасником.

Матеріали. Аркуш паперу формату А4, кольорові і простий олівці, фломастери.

ПАЛЬЧИКИ-МОРДОЧКИ



Інструкція: Перед вами лежить аркуш паперу. Покладіть на нього кисть руки і обведіть простим олівцем. Вийшов ваш тиждень, починаючи з мізинця: понеділок, вівторок, середа, четвер, п'ятниця. Подумайте, який характер, який настрій буде у кожного дня, і намалюйте відповідні мордочки кожному пальчику. А тепер на долоньці намалюйте «особа тижня» — ваш характер і емоційний стан за весь тиждень. Розфарбуйте тими кольорами, якими захочете.

Примітки. В кінці тижня все проводиться за тією ж схемою. Після закінчення роботи обговоріть малюнки з учасником, складні ситуації, які відбулися за тиждень. Вправа дає хороший психотерапевтичний ефект, допомагає учаснику розкритися перед психологом.

ВПРАВА «ВЕДМЕДИКОВА СІМ'Я»

Мета. Зрозуміти характер стосунків у сім'ї, а також погляди членів сім'ї на свої проблеми. Ця вправа добре використовувати в сімейному консультуванні, коли присутні проблеми з батьками і з дітьми, але в індивідуальному порядку.

Матеріали. Аркуш білого паперу формату А4 із зображенням Ведмедикової сім'ї, кольорові олівці або фломастери.

Ведмедикова сім'я



Інструкція: Перед вами картинка з історією з життя сім'ї ведмедика. Ведмедик і його тато кудись йдуть. Як ви думаєте, куди? Який настрій у Ведмедика? А в його тата? Про що вони думають? Розфарбуйте їх тими кольорами, якими захочете. Але не забувайте про характер Ведмедика і його тата!

Примітки. Можна запропонувати учаснику малюнки з не промальованими мордочками. Оскільки у Ведмедика і його тата не промальовано мордочки, зверніть увагу на те, чи намалює учасник вираз мордочки ведмедів. Після виконання роботи необхідно обговорити з учасником всі дрібниці, вибір кольору, промальовування вираження мордочок. Вправа допомагає учаснику розкритися перед психологом, розповісти про свої проблеми.

«РОЗПОВІДАННЯ ІСТОРІЙ»

Дітям або дорослим пропонується, якесь зображення, яке можна тлумачити неоднозначно. Їх просять описати те, що показано, використовуючи свою інтерпретацію можливих думок, почуттів і емоцій персонажів. Потім їх просять висловити свою думку щодо ситуації. Аналіз фокусується на тому, що різні люди бачать ситуацію по-різному. Після цього відбувається обговорення, метою якого є визначення різних рівнів розумової діяльності та важливості постановки запитань, слухання та спостереження для розуміння одного, а не раціоналізації чи концептуалізації ідей.

«ЗНАХОДЖЕННЯ МЕТАФОРИ»

Ця вправа виконується у два етапи. На початку учасникам групи пропонується придумати метафору для певного емоційного стану (кожен вибирає цей стан самостійно або отримує завдання від психолога). У другій частині кожен учасник представляє власну метафору, яка може мати саму різну форму (зображення, малюнок, висловлювання). Уся група намагається зрозуміти, яку ситуацію, почуття чи емоцію описує ця метафора. Потім обговорюється, наскільки вдало підібрані метафори з точки зору вираження емоційного стану з їхньою допомогою. Під час обговорення важливо звернути увагу на те, як різні люди надають різне значення одній картині та виражають у ній свій досвід та переживання.

«ЗАВІТАЙ ДО МОЄЇ ДУШІ»

Ця вправа виконується у два етапи. Спочатку учасників просять написати про себе, використовуючи лише структуровані елементи (дата народження, вік, освіта, чи ви одружені, чи маєте домашніх тварин тощо). Потім їх просять написати про них ще раз, не використовуючи жодної техніки, використаної на першому етапі. Під час бесіди акцент робиться на тому, наскільки легко чи складно виконати першу чи другу частину завдання. Група обговорює, яке визначення забезпечує краще розуміння іншого. Також важливо обговорити результати під час вправи.

«ТІЛЬКИ ФАКТИ»

Учасників просять згадати й описати невеликий, але емоційно значущий для них досвід, уникаючи застрягання в деталях і пояснюючи свої почуття, думки чи переживання. Після цього кожен учасник зачитує вголос, що в нього вийшло. Інші намагаються з'ясувати, що відчували всі учасники події, які їхні цілі, чому вони поводитися певним чином. Оповідач погоджується або не погоджується з думками інших. При обговоренні підкреслюється, як ми по-різному переживаємо одну й ту ж саму подію.

ВПРАВА «ХМАРИНКИ»

Мета: допомагає зняти втому, знайти внутрішню рівновагу.

Ляжте на спину, розслабтеся і дихайте животом. З кожним подихом уявляйте, що всі ваші біди і проблеми розлітаються з вітром і стають пухнастими хмарами. Уявіть, що ви лежите на ділянці зеленої трави, дивитеся вгору й спостерігаєте, як тепле літнє повітря віє крізь далекі хмари. Тепле сонце зігріває і наповнює своїм теплом порожнечу всередині. Вдихайте це тепло з кожним подихом. Продовжуйте, поки не відчуєте, що ваш розум повністю очищений від негативних думок.



ВПРАВА «ТАЄМНИЙ ТАППІНГ»

Таппінг (від англійського — «tap») означає «постукування». Робочою областю для цієї вправи є останні фаланги пальців на правій та лівій руках. Натискаючи великим пальцем на фаланги, ми стимулюємо нервові закінчення. Ці імпульси пригнічують активність амігдали (або ж мигдалеподібного тіла) — мозкового центру, який відповідає за тривожність. Цей вид таппінгу називають таємним тому, що його можна виконувати в будь-якій обстановці, не привертаючи зайвої уваги. Повторювати цю вправу можна стільки, скільки потрібно і в будь-який час, відчувши тривогу або інші неприємні емоції.

ВПРАВА «СІТЕЧКО»

Мета: допомагає зняти втому, знайти внутрішню рівновагу

Уявіть, що ви стоїте ногами на величезному ситечку з маленькими отворами. Уявіть, що ситечко повільно піднімається і проходить крізь вас. Відчуйте напругу, що проявляється у вашому тілі — де бо- лить або ніє. Хвороби, біль та фізичний дискомфорт залишаються на ситечку. Проходячи через голову, ситечко залишає позаду всі нега- тивні думки та переживання. Уявіть собі цей негатив, як крупинки сміт- тя, що залишаються на ситечку. Коли ситечко повністю піднялося над головою — уявіть золоте світло, що йде зверху, від великого сонця. Нехай розчиняє весь негатив разом з ситечком. Після цього золоте світло наповнює все ваше тіло і свідомість. Ви повністю розслаблені.

ВПРАВА «РЕСУРСНІ ОБРАЗИ»

Мета: допомагає зняти втому, знайти внутрішню рівновагу.

Подумайте або уявіть місце, де ви відчуваєте себе безпечно та спокійно. Це може бути квітучий луг, пляж, галявина в лісі, освітлена світлом теплого літнього сонця. Уявіть, що ви опинилися в цьому місці. Вдихніть запах, послухайте шелест трави чи плескіт хвиль, подивіть- ся навколо, торкніться теплої поверхні піску чи сосни. Намагайтесь уявити це як можна чіткіше, у дрібних деталях. Постарайтесь проду- мати якомога чіткіше, в дрібних деталях. На початку вправа буде складною, тому можете виконувати її і вдома, спокійно, перед сном або перед пробудженням, якщо є час.

ВПРАВА «КНИГА»

Мета: допомагає зняти втому, знайти внутрішню рівновагу.

Уявіть себе як книгу, що стоїть на столі (або щось у полі вашого зору). Подумки детально створіть внутрішнє «відчуття» книги, її ти- шу, положення на столі, обкладинку, що захищає сторінку від зовніш- нього впливу. Крім того, спробуйте оглянути кімнату і речі, що зна- ходяться в ній «для книг»: олівці, ручки, папір, книги, стілець, сумка для книг тощо. Вправа виконується 3–5 хвилин і повністю знімає внутрішню напругу і переносить її в матеріальний світ.

ВПРАВА «ВНУТРІШНІЙ ПРОМІНЬ»

Мета: допомагає зняти втому, знайти внутрішню рівновагу.

Для виконання вправи, залежно від того, де вона виконується, ви повинні сидіти або стояти і прийняти правильне положення. Усередині вашої голови, у верхній частині, повільно і безперервно з'являється

промінь світла зверху вниз, який поступово освітлює ваше обличчя, шию, плечі, руки, теплим, навіть освіжаючим світлом. У міру руху променя розгладжуються зморшки, зникає напруга в ділянці потилиці, розслаблюються брови, опускаються плечі, звільняється від напруги шия і груди. Внутрішні промені створюють нову форму людини, задоволеної своїм життям, спокійної і вільної. Виконайте вправу кілька разів — зверху вниз.

ВПРАВА «ДЕРЕВО»

Мета: створює внутрішню стабільність, врівноважує нервово-психічні процеси, знімає стрес, звільняє від травмуючої ситуації.

Подумайте про себе як про дерево (яке вам подобається, яке легко впізнати). Уяві собі це дерево: його міцний і гнучкий стовбур, який переплітають гілки, розгойдане вітром листя, відкрийте крони назустріч сонячним променям і краплям дощу, запустіть в стовбурі кругообіг поживних речовин, щоб міцно росло коріння та вросло в землю.

ВПРАВА «ЧОРНО-БІЛИЙ ФІЛЬМ»

Мета: Вправа застосовується при роботі з сильними емоційними переживаннями, які порушують психологічну рівновагу людини. З метою засвоєння вправи для початку виберіть психотравмуючу подію, дію якої Ви прагнете нейтралізувати.

❖ Під час вашого перебування в зоні психотравмуючої події Вас досить часто фільмували журналісти. Уявіть собі, що Ви знаходитесь у кінотеатрі і передивляєтесь хроніки психотравмуючої події, які відзняті у чорно-білому форматі. А зараз уявіть, що Ви бачите себе на чорно-білому екрані, виконуючи щось нейтральне.

❖ Відокремтеся від себе і побачте себе відсторонено, як людину, що дивиться на екран.

❖ Залишаючись у тому самому положенні, подивіться на екран, де йде чорно-білий фільм, в якому Ви переживаєте ту подію, яку прагнете нейтралізувати.

❖ Закінчивши спостереження за собою, як учасником фільму, коли все знову владнається, зупиніть фільм, увійдіть назад у своє зображення на екрані, зробіть його кольоровим і прокрутіть дуже швидко фільм назад. У Вас повинно скластися враження, що Ви дивитесь фільм з власною участю, в якому час іде у зворотному напрямку.

❖ Перевірте результат. Пригадайте про те, що відбулося. Зверніть увагу на те, чи можете Ви думати про це більш спокійно. Якщо —

так, то Ви досягли результату, якщо — ні, то Вам потрібно пройти ще раз через весь цей процес.

ПРОЦЕДУРА ВИКОНАННЯ ТЕХНІКИ «БЛАКИТНІ РЕЧІ»

Прийміть зручну позу. Для цього ви можете сісти на стілець в позу кучера розставивши ноги і притуливши підборіддя до грудей. Можна сидіти напівлежачи в м'якому кріслі. Можна лягти спиною на підлогу. Закрийте очі й спробуйте пригадати різні блакитні речі, які вам доводилось бачити / зустрічати в житті: блакитну обкладинку зошита, блакитну машину, блакитне небо, блакитну сукню.

Не думайте та не уявляйте блакитну обкладинку, блакитну машину, блакитне небо та блакитний одяг взагалі. Усе повинно бути точно та конкретно: це зошит, який у мене був у 10 класі; це машина моєї подруги; на цьому тижні було таке-то небо; це сукня, в якій була моя подруга три дні тому. Блакитний розслабляє, врівноважує і налаштовує на роздуми та медитацію. Згадавши 20–30 різних речей блакитного кольору, ви помітите зміни у своєму настрої.



ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ

ЗАСПОКІЙЛИВЕ ДИХАННЯ

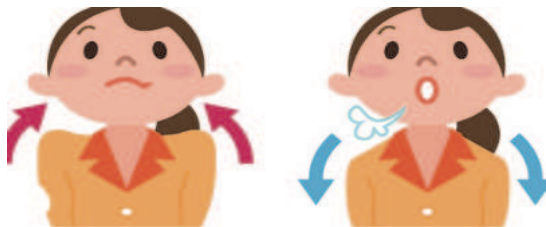
Призначення: це дихання знімає гнів і заспокоює нервову систему.

Дихати потрібно через ніс. Зробіть глибокий вдих і видайте звук, схожий на храп. Для цього потрібно трохи стиснути м'язи горла. Видих теж повинен бути з храпом. Подихайте так кілька хвилин, і ваш гнів втратить колишню силу.

РОЗСЛАБЛЮЮЧЕ ДИХАННЯ

Призначення: використовуйте це дихання, щоб позбутися від тривожних нав'язливих думок.

Закрийте праву ніздрю великим пальцем правої руки, щоб запобігти проникненню повітря. Повільно вдихніть через ліву ніздрю. Потім відкрийте праву ніздрю і натисніть вказівним пальцем на ліву. Зробіть вдих-видих. Так виконайте 15–20 дихальних циклів, міняючи ніздрі для дихання.



ДИХАННЯ ВОГНЮ

Призначення: допомагає зняти гнів, агресію, тривожність.

Ви повинні представити себе гігантським вогнедишним драконом. Уявіть, що ви наповнені енергією, жаром або теплом та вогнем. Повільно випустіть це тепло або жар роздмхуючи ніздрі. Поступово збільшуйте швидкість. Все, що вам потрібно зробити, це дихати носом і зосередити всю свою увагу на диханні.

ДИХАЙТЕ НА «СВІЧУ»

Запаліть свічку або подивіться, як вона стоїть перед вашими очима. Вдихніть через ніс, видихніть через рот, складаючи губи в трубочку. Ваша місія: дихайте, щоб вогонь не рухався. Таке дихання корисно для видалення та усунення ділянок надмірного тепла в корі головного мозку, а також допоможе заспокоїтися.

ДИХАННЯ ЖИВОТОМ

Ляжте на спину і покладіть руки на живіт. Дихайте повільно і глибоко, щоб ваш живіт розширювався як барабан. Видихніть до кінця, щоб живіт повільно опустився під ребра. Подихайте так кілька хвилин, і ваше роздратування і нервові напруження зменшаться.

ДИХАННЯ ПОВШТОХАМИ

Зробіть глибокий вдих через ніс. Видихаючи, широко відкрийте рот, висуньте язик і видихніть повітря в три прийоми, видаючи горловий звук: Ххааах! Уявіть, як злість, образи, гнів і страх виливаються з вас із цим ха-ха-ха. Таке дихання корисно для тих, хто страждає від хронічного стресу. Допомагає позбутися негативу і відновити внутрішню гармонію.

Дихання є важливим фактором в управлінні емоціями. Швидке поверхневе дихання корисне при: надмірному дискомфорті, яке супроводжується плачем; істериці; занепокоєнні; переповненні почуттями; гнівним почуттям тривоги.

МОБІЛІЗОВАНИЙ ПЛАН ДИХАННЯ

2:2:2:0; 4:2:2:0; 8:2:5:0; 9:4:5:0; 10:5:5:0

Перша цифра — тривалість вдиху в секундах.

Друга — тривалість дихальної паузи.

Третя — тривалість видиху.

Четверта — тривалість паузи після видиху.

ПЛАН РОЗСЛАБЛЮЮЧОГО ДИХАННЯ:

2:0:2:2; 4:0:6:2; 4:0:7:2; 4:0:8:2; 5:0:9:3; 6:0:10:4

Якщо ви починаєте часто позіхати, але спати не хочеться, це означає, що мозок сильно перенавантажений і потребує більше кисню. Тому зосередьтеся на глибокому диханні, бажано протягом 60 секунд.



ВПРАВИ НА РЕЛАКСАЦІЮ

ВПРАВА «БУРУЛЬКА»

Встаньте, закрийте очі, руки підніміть вгору. Уявіть, що ви бурулька. Напружте усі м'язи свого тіла. Запам'ятайте ці відчуття і затримайтеся в такому положенні на 1–2 хвилини. Уявіть, що ви повільно танете під впливом сонця. Повільно розслабте руки, потім м'язи плечей, шиї, тіла і ніг. Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення. Тренуйтеся, поки не досягнете оптимального психологічного стану. Цю вправу можна виконувати лежачи на підлозі.

ВПРАВА «ПОВІТРЯНА КУЛЬКА»

Встаньте, закрийте очі, підніміть руки, наберіть повітря. Уявіть себе великою повітряною кулею, наповненою повітрям. Залишайтеся в цьому положенні 1–2 хвилини і стисніть всі м'язи тіла. Потім уявіть, що в кулі з'являється маленький отвір. Почніть повільно випускати повітря, розслабляючи м'язи тіла: рук, потім плечей, шиї, тулуба, ніг. Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення. Тренуйтеся, поки не досягнете оптимального психологічного стану.

ВПРАВА «МУХА»

Сядьте зручно: руки вільно покладіть на коліна, плечі і голова опущені, очі закриті. Уявіть, що муха намагається сісти на ваше обличчя. Вона намагається сісти на ніс, потім на рот, на лоб, на очі. Ваше завдання: використовуйте тільки м'язи обличчя, щоб відігнати настирливу муху, не відкриваючи очей.

ВПРАВА «ЛИМОН»

Сядьте зручно: руки вільно, покладіть на коліна (долонями вгору), плечі і голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть, що у вас в правій руці лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що вичавили весь сік, розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття, а тепер уявіть, що лимон у вашій лівій руці. Повторити вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Потім виконайте вправи одночасно двома руками. Розслабтеся і насолоджуйтеся спокоєм.

МЕДИТАТИВНІ ВПРАВИ БЕРІЗКА



Призначення: заспокоює нервову систему і пробуджує оптимізм.

У результаті цієї асани посилюється кровопостачання мозку і щитовидної залози, що позитивно позначається на обміні речовин. Протягом декількох хвилин ця вправа легко відновлює енергозабезпечення мозку і всього організму.

ПОЗА ДЕРЕВА



Призначення: ця поза дуже корисна для хребта, оскільки під час її виконання розтягуються всі структури хребта, крім того, розпрямляються м'язи ніг, і розвивається вміння тримати рівновагу. Дихання в такому положенні сприяє повній вентиляції легенів.

СКРУЧЕНИЙ ТРИКУТНИК



Призначення: допомагає при емоційних розладах, коли ви засмучені і ледве стримуєте сльози. Ця вправа розвантажує нерви спини та органів черевної порожнини, покращує роботу кишечника та посилює апетит.

СОБАКА МОРДОЮ ВНИЗ



Призначення: поза надає сили та енергію всьому тілу. Відмінна можливість одночасно розтягнути м'язи спини, розслабити та зміцнити м'язи хребта.

ПОЗА КОБРИ



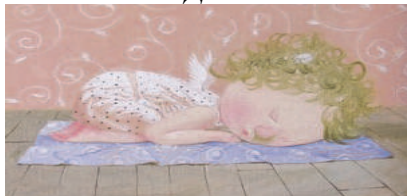
Призначення: асана усуває сутулість, знімає біль у спині та тазу, при радикуліті. Вона збільшує внутрішньочеревний тиск, покращує травлення.

ПОЗА ВОЇНА



Призначення: при артритих і остеохондрозах хребта, корисна для збільшення рухливості суглобів, усуває жирові відкладення в області талії і живота, зміцнює м'язову систему організму, тренує витривалість і рівновагу. Розширення легенів у цій асані сприяє їхній повній вентиляції, що, своєю чергою допомагає у виведенні токсинів з організму.

ПОЗА ДИТИНИ



Призначення: ефективно заспокоює нерви, бореться зі стресом і втомою. Допомагає подовжити щиколотки, таз, спину і стегна. Якщо підкласти опору під голову і передню частину тулуба, дає полегшення спині і шиї, а також допоможе усунути головний біль.

ПОЗА ЛУКА



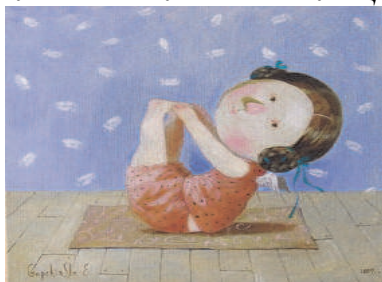
Призначення: тонізує м'язи спини, зберігає гнучкість хребта, покращує поставу і підвищує життєвий тонус. Перенесення ваги тіла на живіт зменшує жирові відкладення на ньому, сприяє здоровій травній та репродуктивній системі.

ПОЗА САРАНИ



Призначення: регулює діяльність внутрішніх органів, допомагає при захворюваннях шлунка і кишечника, при сутулості. Зміцнює попереково-крижові кістки та хребет, допомагає при радикуліті, підтримує грудні м'язи. Збільшується здатність травлення і знімається диспепсія. Значно покращується апетит.

ЗАХОПЛЕННЯ ВЕЛИКИХ ПАЛЬЦІВ НІГ



Призначення: зменшити біль у спині. Знімає скутість в області тазу, запобігає виникненню грижі, заспокоює нерви, покращує кровообіг в області тазу і ніг, розтягує підколінні сухожилля, задню поверхню стегна і гомілки.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ допомагають впоратися зі стресом. Рекомендується виконувати аеробні вправи (кардіовправи), тобто вправи, спрямовані на прискорення роботи серця і посилення надходження кисню і вітамінів до органів. Вправи сприяють виробленню гормонів щастя, які борються зі стресом. Тренуватися потрібно буквально на межі сил і дуже швидко. Аеробні навантаження включають біг, їзду на велосипеді, стрибки на скакалці, активний фітнес, плавання та інші активні ігри. При великих нервово-психічних навантаженнях доцільно зробити 20 присідань або 20 стрибків. Розтяжка рекомендується, якщо тіло занадто втомлене. Розтяжка (скретчинг) — це вправа, яка повільно розтягує м'язи тіла. Розтяжка допомагає розслабити і розтяг-

нути напружені м'язи під час стресу. Відповідний темп підбирається індивідуально. Головна умова: на вдиху докладати максимальне зусилля, а на видиху розтягувати м'язи.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗТЯЖКИ І ЗНЯТТЯ ЗАТИСКУ

➤ Лягти на спину, підняти ноги і закинути їх за голову. Тримайте ноги прямими, щиколотки разом, а пальці ніг тягніть до підлоги. Витягніть обидві руки до пальців ніг. Залишайтеся в такому положенні 5 хвилин. Потім повільно опустіть тіло на підлогу, поставте ноги на підлогу, а руки вздовж тулуба.

➤ Сядьте на п'яти і візьміться за них. Підніміть таз вгору і вперед, закиньте голову, тягніть таз вперед. Зафіксуйте положення і затримайтеся в ньому на 3 хвилини. Дихати потрібно повільно і глибоко. Потім повільно опустіть п'яти.

➤ Ляжте на живіт і візьміться за щиколотки руками. Вигніться вгору так, щоб ваш хребет став схожий на лук. Максимально підніміть голову і стегна. Утримуйте положення, глибоко повільно дихаючи.

➤ Ляжте на спину, підніміть ноги на 90 градусів, потім підніміть тулуб і візьміться руками за попереки. Спірайтеся водночас на лікті. Тримайте тіло перпендикулярно підлозі. Покладіть підборіддя на груди і дихайте повільно і глибоко. Активний точковий масаж допомагає боротися зі стресом.

Вправи, які можна виконувати стоячи або сидячи:

➤ Розмістіть середній і вказівний пальці обох рук у точці між серединою брів і лінією росту волосся на обличчі. Вертикальна вісь точки лежить у центрі зіниці.

➤ Тримайте палець на точці, доки не відчуєте тепло або пульсації. У той же час, представте позитивні вирішення складних ситуацій.

➤ Тримайте голову прямо, не напружуючи шию і підборіддя.

➤ Покладіть руки за вуха так, щоб великий палець опинився з тильної сторони вуха, а інші пальці — спереду.

➤ Масажуйте вуха зверху вниз, трохи розгортаючи їх у бік потилиці.

➤ Дійшовши до мочки, м'яко промасажуйте її. Повторіть цю вправу чотири рази.

«КЛЮЧ» АЛІЄВА

Призначення: використання методу має виразний психологічний ефект — під час першого втручання відбуваються позитивні зміни в активному стані постраждалих. Процедура не вимагає особливих умов. В основі методу лежить метод контролю ідеометричної техніки:

✓ ключова керована ідеомоторна рецепція — рефлекторна відповідь організму руховими компонентами, у відповідь на його образну модель;

✓ механізм керованого ідеомоторного руху заснований на тенденції до узагальнення довільного руху в корі головного мозку, шляхом випромінювання в рухові центри та порушенням конкуруючих сигналів;

✓ реалізація керованого ідеомоторного руху базується на одночасній узгодженій діяльності двох півкуль головного мозку, яка, своєю чергою, координує свою діяльність і відповідно рефлекторно знижує напругу.

Вправи для зняття стресу методом «Ключ» складаються з двох функціональних блоків.

✚ У першому блоці нейтралізується стереотип очікуваної стресової ситуації. Здатність керувати своїм функціональним станом знижується, коли ми автономно реагуємо на відчуття, представлені зображенням стресового стимулу (наприклад, серцебиття, головний біль, важкість у руках і ногах або оніміння).

Вегетативні реакції керовані емоціями, — це матеріальні процеси, які відбуваються в реальному часі та напружують мозок, зменшуючи когнітивний простір, необхідний для прийняття оптимальних рішень і подолання стресу. Щоб розірвати це коло, використовуючи ідеомоторні методи, важливо створити стан релаксації, при якому емоційна сторона психічних процесів, природним чином припиняється. Людина, яка навчається «Ключу», моделює образ стресової ситуації і виробляє самостійне зняття реакцій організму, що виникають у відповідь на стресовий подразник (емоції страху, вегетативні прояви), за допомогою відповідних станів керованих ідеомоторних прийомів. Після кількох повторень, образ стресової ситуації перестає викликати попередню стресову ситуацію людини, а рівень психологічної стійкості підвищується.

✚ У другому блоці формується нейродинамічний стереотип, необхідний для реагування на стресові ситуації. Емоційний стан і поведінка моделюються на тлі розслаблення, які бажано мати в майбутній стресовій ситуації. У результаті багаторазового повторення та поєднання наочного уявлення стресового подразника і бажаної реакції формуються і зміцнюються необхідні нові умовно-рефлекторні зв'язки. У процесі імітації позитивного стану, для підвищення стійкості антистресового ефекту, використовуються додаткові компоненти, які посилюють і підвищують, наприклад, працездатність і відчуття релаксації.

 Основні ідеомоторні прийоми:

- ✓ Розбіжність рук.
- ✓ Схрещування рук.
- ✓ Підйом руки, рук.

Метод унікальної ключової ідіоми вибирається за таким принципом: ігноруйте те, що не працює, і робіть те, що працює, тобто якщо один метод не працює, рекомендується переходити до реалізації наступного методу. При навчанні техніці людина перевіряє себе на напруження і розслаблення, тобто чергування напруги і розслаблення, навчаючи вмінню контролювати свій активний стан. При вивченні техніки ідеометра доцільно дотримуватися наступних рекомендацій:

❖ ви повинні тримати руки вільними перед собою. Рекомендується тримати голову в розслабленому положенні і дати рукам уявну команду, при якій руки автоматично почнуть рухатися в сторони без м'язової слабкості. Важливо підібрати оптимальний метод, який допоможе досягти цього рефлексу. *Наприклад*, вам потрібно уявити, що ваші руки штовхають вас назад, як відштовхуються один від одного однополюсні магніти. Можна намагатися розводити руки звичайним механічним рухом, а потім — ідеомоторно.

❖ Для того щоб воля спрацювала і руки почали розходитися, необхідно зняти перепони між волею і тілом (встановити зв'язок між розумом і тілом), тобто знайти стан внутрішньої рівноваги. Для цього потрібно відпочити всередині, почуватися добре, внутрішньо розслабитися та відчувати комфорт. Треба знайти внутрішній стан релаксації, який створює ідеальний та бажаний ідеомоторний рух усередині. Бажано робити це як можна приємніше, перебирати варіанти (відхилити або схилити голову, зробити глибокий вдих чи видих, затримати на мить дихання, закрити очі), потрібно прагнути знайти таке почуття внутрішнього комфорту, за якого воля почне впливати на автоматику руху. Реалізація бажаного ідеомоторного руху буде свідчити про те, що стан, який шукали, знайдено. *Спосіб для перевірки на затиснутість*: якщо руки залишаються нерухожими, потрібно зробити кілька звичайних фізичних вправ, щоб зняти нервові затискання, а потім ще раз повторити цей ідеомоторний прийом. Якщо руки втомлюються, їх рекомендується опустити, потрясти і потім повторити прийом. Якщо один спосіб не працює, перейдіть до іншого.

❖ «Зведення рук». Руки повинні бути витягнуті в сторони звичайним механічним способом, а потім налаштуватися на їхній зворотний рефлекторно-автоматичний рух одну до одної. Якщо прийом виходить,

рекомендується повторити його кілька разів. Це створює ідеальний стан саморегуляції — зворотній внутрішній зв'язок. Потім, повторювати перший прийом знову і знову, незалежно від того, спрацював він чи ні. При виконанні цих рухів може виникати відчуття, що руки тягнє якась сила. Підключення фізичних тілесних відчуттів вказує на майбутнє поглиблення духовного спокою та розвиток зв'язку між розумом і тілом. Розбіжність і сходження рук необхідно повторювати багато разів для досягнення узгодженості рухів. У моменти, коли руки ніби застрягають, можна злегка підштовхнути їх або посміхнутися, або зітхнути. Якщо у людини настав бажаний стан внутрішнього розслаблення, але руки втомилися і не хочеться робити рухи, важливо опустити їх і залишитися в цьому положенні, щоб запам'ятати.

❖ **«Левітація рук».** Руки опущені. Можна дивитися на руки (тоді це потрібно робити невідривно або ж закрити очі). Не відводьте погляд та не бігайте очима по сторонах, інакше ви втратите близькість, гармонізуючий стан та внутрішній зв'язок із собою. Рекомендується налаштуватися на те, щоб руки почали підніматися. Коли руки починають підніматися, виникають нові і приємні відчуття. Перший раз ці відчуття настільки несподівані, що мимоволі викликають усмішку. Цю техніку, левітації рук, можна виконувати безпосередньо або відразу після попередніх вправ або розминки. Якщо не виходить, тоді знову розкрийте руки, зведіть їх разом і спробуйте ще раз. Якщо прийом не вийшов, потрібно шукати інший рух. Якщо прийом виходить після інших прийомів, то ті прийоми бажано повторити ще раз. З часом людина справляється зі стресом без допомоги цих методів.

❖ **«Автоматична вібрація тіла».** Під час виконання ключових прийомів разом з розслабленням виникає явище автоколивання тіла. Це природно, оскільки в розслабленому стані, людина похитується. При автоколиванні тіла, руки можна опустити і просто погойдатися на хвилях цього гармонізуючого біоритму. Оскільки тіло рухається спонтанно, ви можете опустити руки і погойдатися в ритмі цих гармонійних біологічних хвиль. Коли ви знайдете свій ритм, ваше тіло буде рухатися витончено і гармонійно.

Очі можна закрити або залишити відкритими (як зручніше). Ця техніка, також вчить тіло налаштовуватися на власну вібрацію, тренує координацію. Людина з хорошою внутрішньою узгодженістю, більш стійка до стресів, менше за інших піддається зовнішнім впливам, має незалежну думку та самостійність мислення, може швидко знаходити вихід зі складних ситуацій. Вправи для поліпшення координації

підвищують стійкість до стресів. Якщо прийоми не призводять до спонтанного руху тіла, ви навмисно механічно ініціюєте рух тіла та злегка штовхаєте його у більш приємний спосіб, *наприклад*, вперед-назад або по колу. Руки можна опустити, скласти на грудях або тримати як зручніше. Після кількох повторень, вправа стане легшою. Головне знайти ритм, з якого не хочеться виходити, тому що тоді нервові напруження зникає глибоко в душі, виникає відчуття глибокого душевного і фізичного спокою, внутрішньої рівноваги, думки починають текти рівно і спокійно. На цьому фоні легко і спокійно думати навіть про найважче, болючі психологічні проблеми вирішуються природним шляхом. Ніхто разом з тим не падає. Але якщо людина боїться впасти, можна ширше розставити ноги або спертися спиною об стіну чи диван. Якщо при похитуванні проявляється слабкість координації, то шляхом тренування, за допомогою цього ж прийому відбувається поліпшення координації. Страх впасти зникає дуже швидко.

❖ **«Рухи головою».** Стоячи або сидячи, необхідно опустити голову, розслабити шию або закинути голову назад, і запам'ятовуючи досвід ідеомоторних рухів рук, варто робити ідеомоторні повороти голови у зручному напрямку. Якщо не виходить, доводиться механічно повертати голову по лінії зручного повороту до комфортного темпу. Це такий ритм, який змушує продовжувати рухатися, а напруга в шії зменшується. Потрібно знайти момент, коли голову можна як би відпустити, і далі вона піде ідеомоторно-автоматично. Бажано уникати хворобливих або напружених ділянок, а якщо вони активно з'являються, ці болючі ділянки необхідно обережно помасажувати. Коли людина знаходить зручну точку повороту під час рухів голови, вона повинна залишити голову в цьому положенні. Приємна точка повороту — це точка розслаблення. Коли людина виконує ідеомоторні прийоми (незалежно від того, працює це чи ні), необхідно сісти або лягти, тому що зараз прийде бажаний результат — відчуття комфорту, внутрішньої свободи. Вас відпустило. Стрес пройшов. Голова стала ясною. Людина відчуває наповнення свіжістю, бадьорістю, силою. Підібрано індивідуальний ключовий прийом. Найпростіша техніка — це та, яку людина може використовувати окремо, яка виконується легше за все. Глибинне розслаблення буде не настільки повним, але навіть прийому в потрібний момент буде достатньо, щоб у відповідальній ситуації, однією непомітною короткою дією зняти небажані нервові затискання, скинути нервові перенапруження, швидко опанувати самоконтролем, відчути впевненість у собі. Під час виконання основних прийомів, особ-

ливо в положенні стоячи, відпочинок супроводжується мимовільними автоколиваннями тіла, що є однією з домінуючих ознак релаксації. Ритмічне приємне погойдування — закономірна реакція розслаблення і її не варто стримувати. Це хороша техніка для тренувань проти захитування та розвитку високих координаційних навичок.

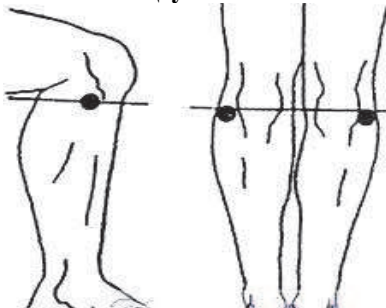
❖ **Вихід з режиму саморегуляції — мобілізація.** Якщо людина хоче залишитися в цьому положенні ще кілька хвилин, то це потрібно зробити. Виходячи з цього стану, ви повинні адаптуватися, щоб ваша голова була ясною, а тіло було сповнене свіжої енергії. *Наприклад*, можна згадати, що зазвичай вас бадьорить: чашка кави, контрастний душ, прогулянка. Рекомендується лягти і робити стимулюючі рухи, потягнутися, зробити кілька підбадьорюючих рухів. Тоді людина буде відчувати себе свіжою і бадьорою, навіть якщо позаду був напружений, робочий день. Такий вихід потрібно робити тоді, коли потрібен бадьорий настрій. Якщо людина робить це перед сном, вона повинна налаштуватися на приємний сон, коли вийде зі стану саморегуляції.

❖ **«Стадія післядії».** Упродовж перших двох-трьох днів занять після виконання ідеомоторного прийому, доцільно кілька хвилин посидіти пасивно, нейтрально (не заплющувати очі відразу, тільки якщо вони закриваються). Водночас, у голові виникає типове відчуття порожнечі. Це режим реабілітації (як перезавантаження комп'ютера), де відбувається психологічне розвантаження і накопичуються нові сили. У цей час, ви повинні адаптуватися до відчуття новизни. Для зниження напруги в метод «Ключ» можна додати наступні компоненти: розминка, яка є розслаблюючою і виконується з будь-якими фізичними вправами; релаксуючий масаж або масаж шиї в найбільш напружених ділянках; акупунктурна рефлексотерапія (точки Хе-гу, Цзу-сань-лі, Да-джуй, Ней-гуань); точковий масаж Фен-чів на потилиці, який знімає спазм судин головного мозку і покращує венозний відтік.

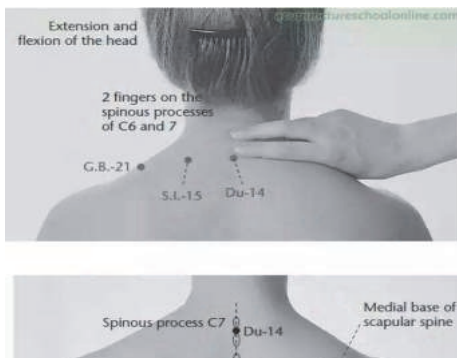
Точка Хе-гу



Точка Цзу-сань-лі



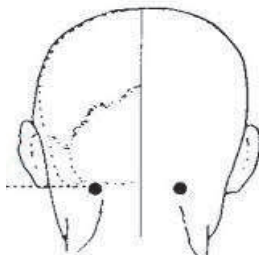
Точка Да-джуй



Точка Ней-гуань



Точки Фен-Чи



Після антистрессового тренінгу виникнуть такі *стани*:

- нормалізація настрою;
- підвищення самооцінки;
- присутність почуття внутрішньої розкнутості;
- відсутність специфічної емоційної реакції на хвилюючу ситуацію, відчуття безпеки, відчуття захисної стіни, що відгороджує вас від травмуючої ситуації;
- зниження тривожності;
- підвищення активності, працездатності і;
- нормалізація сну (легкий і глибокий сон, задоволеність якістю і тривалістю ранкового сну).

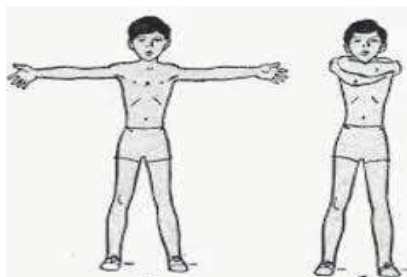
ПРИЙОМИ СИНХРОННОЇ ГІМНАСТИКИ АЛІЄВА

Вправа «Хлюскання руками по спині (антистрес)»

Цю техніку можна використати, щоб активізувати сили та зміцнити впевненість перед відповідальною чи екстремальною ситуацією. 30–60 повторень по 30–60 секунд.

Техніка виконання. ВП (вихідне положення): встати, ноги на ширині плечей, руки розслаблені і витягнуті в різні боки. Ритмічно хлюскаємо себе руками по спині.

Дія: Знімає стрес, активізує роботу легенів, концентрує кисень у крові, розслаблює м'язи шії та грудей, покращує кровообіг у судинах мозку.



Вправа 2. «Лижник (Синхронізація)»

Корисна вправа для досягнення душевної та фізичної рівноваги. Вправа передбачає рух руками вгору-вниз. 60 секунд.

Техніка виконання. ВП: стоячи, ноги разом, руки на корпусі. Витягуємо руку вперед, одночасно піднімаємось навшпиньки, на видиху різко опускаємо руки, опускаємо ноги до основи і злегка вдаряємося п'ятами об підлогу.

Дія: швидко очищає розум від тривожних і заплутаних думок, дозволяючи йому перейти до «спокійного розуміння».



Вправа 3. «Хитун-бавтун (розвантаження)»

Вправу можна використовувати для розслаблення і відновлення нервової системи, зняття накопиченої напруги і створення позитивного настрою. 60 секунд.

Техніка виконання. ВП: стоячи, ноги трохи ширше плечей, руки вільно звисають від тіла. Рухайте зліва направо плавними рухами рук.

Дія: дозволяє подолати різноманітні психологічні травми та проблемні ситуації. Якщо ця вправа виконується тривалий час (до 10 хвилин), то можна використовувати як розслаблююча перед сном.



Вправа 4. «ВИС Вперед — назад»

Розслабляє м'язи, розвиває гнучкість спини і підвищує впевненість у собі. 60 секунд.

Техніка виконання. Вихідне положення: стоячи, ноги на ширині плечей, руки уздовж тіла. Робимо вис назад (злегка зігніть коліна), у цій незручній позі трохи ворухимо головою, щоб розслабити шийний відділ хребта. На видиху — розслабте м'язи спини і нахиліться вперед.

Дія: вчимося не завантажувати шийний відділ під час стресу. Кровообіг в судинах головного мозку не порушується, ми зберігаємо ясність розуму в стресових ситуаціях.



Вправа 5. «Легкий танець (розвиток координації)»

Техніка виконання. ВП: стоячи, ноги разом, руки вздовж тіла. Зробіть крок вперед правою ногою на рахунок «раз».

«Два» — повернути ліву ногу вправо (носок відвести назад), одночасно повернути тулуб вліво із махом руками вліво. Відбувається скручування в ділянці попереду, тому рухаємось обережно.

«Три» — «Три» — повертаємо ліву ногу, корпус і руки до вихідного положення.

«Чотири» — крок назад правою ногою.

Повторити 4–5 разів. Потім повторіть цей рух на іншій нозі.



ПРИЙОМИ, ЯКІ МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ БОЛЮ

ПРИЙОМ «ВИДИХАННЯ БОЛЮ»

Перебуваючи в будь-якому положенні, потрібно розслабитися, встановити рівне дихання. Потім, роблячи вдих, уявити, що в грудях формується хмара цілющих життєвих сил, *наприклад*, сіро-блакитного кольору. Далі необхідно уявити уражену болем ділянку, побачити хворий орган, який має коричнево-чорний колір. Після чого, роблячи повільний видих, направити цілющу хмара на хворий орган, спостерігаючи, як вона обволікає уражену болем ділянку, вириває шматки болю і викидає їх із тіла. Вправу потрібно повторювати до тих пір, поки цілюща хмара не вичистить хворий орган і останній не набуде природного кольору.

ПРИЙОМ «ОБРАЗ БОЛЮ»

Мета: передбачає роботу із субмодальностями — якостями образу болю — послідовну зміну таких якостей образу болю, як температура, колір, матеріал від неприємних до приємних.

На останньому етапі доцільно уявити біль, *наприклад*, у вигляді повітряної кулі, яка відлітає від ураженого органу.

ПРИЙОМ «ПЕРЕЗАВАНТАЖЕННЯ»

Мета: передбачає, що під час переживання болю потрібно детально описувати послідовно переходячи з кута в кут всі предмети, які знаходяться в приміщенні (в полі зору).

Це має привести до зосередження уваги на оточуючому світі, а не на внутрішніх переживаннях, відчуттях від ураженого органу.

ТЕХНІКА, КОЛИ ВАЖКО ПРОКИДАТИСЯ

Час ранкового пробудження найбільш сприятливий для цілеспрямованого самонавіювання. Ви прокинулись. Свідомість уже ясна. Час вставати, але тіло ще продовжує спати. Лежачи на спині із заплющеними очима, одноразово повільно перевіряєте повноту м'язового розслаблення в усьому тілі. Потім образно представляєте стан зібраності і готовності до дії. Змінюється ритм дихання (подовжений вдих і енергійний видих).

Формули самонавіювання в цьому випадку вимовляються на фазі вдиху: *«Я відпочив. Мої сили відновилися. Попереду день активної діяльності ... Я веселий і спокійний ... Дихання вільне, рівне, глибоке ... заряджає внутрішньою енергією. Мене радує початок нового дня. Відчуваю приплив сил, свіжість і бадьорість наповнюють мене. М'язи напружилися ... Роблю глибокий вдих ... Різкий видих. Увага! Встати!»*. Після чого необхідно відкрити очі і відразу встати з ліжка. Вставши, часто хочеться потягнутися. Це природне бажання. Мозок вимагає рухових відчуттів. Потягніться, встаньте на пальці ніг, підніміть руки вгору, зробіть глибокий вдих. Тепер розслабтеся, енергійно видихніть, опустіть руки вниз і знову повторіть вправу. Вдих повинен бути глибоким і тривалим, а видих коротким і різким.

Спосіб, який допоможе швидко мобілізуватися: лежачи в ліжку на спині, ноги не стикаються одна з одною, потягніть пальці ніг на себе, відтягуючи п'яту від себе, максимально напружуючи м'язи ніг приблизно 7 секунд, розслабте м'язи, повторіть вправу 5–7 разів. Якщо до руху ніг захочеться додати рухи пальцями рук, кистями, робіть це. М'язи треба напружувати максимально, а потім розслабляти. Після закінчення вправи встаньте, потягніться, намагаючись дотягтися до уявної високої поперечини.

ВПРАВИ В РАЗІ ПРОБЛЕМИ ІЗ ЗАСИНАННЯМ:

➤ Ви можете сісти, закрити очі і почати обертати головою 4 рази за годинниковою стрілкою. Потім 4 рази проти годинникової стрілки. Виконувати руху дуже повільно.

➤ Лежачи на спині. Закрити очі. Підняти ногу на величину довжини стопи, напружуючи її від кінчиків пальців до стегна. Максимально збільшувати напругу. Тримати від 1 до 3–4 хвилин. Опустити

ногу і скинути напругу. Змінити ногу. Увага повинна бути постійно зосереджена на напруженій нозі.

➤ Стоячи. Піднімаємо одну руку перпендикулярно тілу, напружуємо її до самих кінчиків пальців і тримаємо, потім скидаємо напругу. Міняємо руку.

➤ Лягти на спину. Закрити очі. Уявити собі на стелі коло (1 см в діаметрі). Подумки обвести його поглядом 4 рази за годинниковою і проти годинникової стрілки.

➤ (Продовження попередньої вправи). Подумки перетворюємо коло у квадрат зі стороною 1 м. Обводимо його подумки 4 рази за годинниковою і проти годинникової стрілки.

➤ Намітити на протилежному боці 10 точок і повільно пройти по ним «по маршруту, як трамвайчик», від однієї до іншої, не збиваючись. Потім «відпустити трамвайчик» у вільну подорож по цим же точках.

КОМПЛЕКС ВПРАВ ЗА МЕТОДОМ А. БІРАХ

➤ Прийняти положення лежачи, максимально зручне для вас. Руки покладіть вздовж тіла, не торкаючись його. Ноги витягніть, вони не повинні схрещуватися і торкатися один до одного.

➤ Розслабте кожен мускул.

➤ Подумайте про кожен м'яз вашого обличчя і розслабте їх: лоб, щокі, нижня щелепа. Розслабте м'язи на потилиці.

➤ Ваша нижня щелепа повинна знаходитися в настільки розслабленому стані, щоб вона злегка відвисла.

➤ Розслабте тепер м'язи правої, а потім лівої руки. Відпочиньте. Потім сконцентруйте увагу по чергово на правій нозі і на лівій, розслабляючи м'язи стоп, литок, стегон. Далі розслабте м'язи живота і спини.

➤ Намагайтеся дихати ритмічніше, ніж зазвичай. При кожному видиху груди повинні опускатися все нижче і нижче.

➤ Тепер уявіть собі, що ваші руки, плечі, ноги, хребці на спині пов'язані стрічками. Розслабте ці стрічки до межі. Ваше тіло починає повільно сплющуватися під власною вагою. Уявіть собі, що на кінчиках пальців ваших рук і ніг є отвори. Кожен раз, коли ви видихаєте, через ці отвори з вашого тіла виходить повітря. Тіло наче тане. Стан розслаблення дуже приємний.

➤ Знайдіть на стелі якусь крапку, розташовану на рівні чола. Постарайтеся невідривно дивитися на неї. Якщо очі зісковзнуть з неї, то негайно знову направте їх на крапку.

➤ Після нетривалого часу — найбільше, 1–2 хвилини — очі почнуть моргати, у них з'явиться печіння, починається незначне сльозовиділення.

➤ Не закривайте очі спеціально. Дочекайтеся, поки ваші повіки закриються самі собою.

➤ Нарешті очі закриваються, з'являється відчуття повного спокою і безтурботності.

МЕТОДИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ШВИДКО ПОВЕРНУТИСЯ ДО ДІЙСНОСТІ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

❖ Відновіть дихання з допомогою вправи «Свічка-Квітка»: задуваєте уявну свічку (довгий видих), вдихаєте аромат уявної квітки (мінімум 8 разів).

❖ Випийте склянку води маленькими ковтками або хоча б змочіть ротову порожнину.

❖ Торкніться будь-якої поверхні. Дотик до чогось, допомагає заземлитися. Бажано не просто торкнутися, а описати подумки, якою саме є поверхня: гладка, холодна, шорстка тощо.

❖ Назвіть 6 кольорів, які ви бачите прямо зараз. Знайдіть 5 найменших предметів та 5 найбільших. Знайдіть очима 5 предметів різної текстури

Ця техніка допомагає подолати синдром тунельного зору, який виникає при сильному стресі

❖ Порахуйте від 20 до 0 вголос. При зворотній лічбі активізуються лобні долі мозку, але будь-яке кризове дихання починається не з вдиху, а з довгого видиху, тому перед початком лічби треба видихнути.

❖ Оцініть температуру приміщення та власного тіла. Термомоніторинг допомагає повернутися в тіло. Запитайте себе, холодно вам чи жарко. В кризових ситуаціях у людини зникає чутливість тіла, тому треба свідомо повертати собі відчуття температури.

❖ Притисніть руки або спину до стіни. Це допомагає заземлитися і відчути зовнішню точку опори.

❖ Зробіть вправу «Метелик». Щоб повернути собі відчуття власного тіла, схрестіть руки перед собою та покладіть долоні собі на плечі й почергово постукуйте ними.

❖ Також відновити спокій допомагають:

– спів або мугикання;

– масаж очних яблук подушечками долонь;

– почергове напруження і розслаблення різних частин тіла (особливо, якщо ви довго сидите в одній позі й не маєте можливості порухатися).

❖ Для нормалізації психіки потрібне відчуття, що ви можете контролювати хоча б якусь частину свого побуту.

Тому не можна відмовлятися від звичних дій та щоденних ритуалів:

– приймайте душ, як тільки випадає можливість, щоб «змити» з себе тривогу і стрес;

– спіть, коли це можливо;

– плачте, коли хочеться, це допомагає скинути напругу;

– лайтеся, якщо це допомагає випустити агресію і заспокоїтися (але потурбуйтеся, щоб поруч не було людей, яких це може налякати);

– виконуйте хоча б мінімальні фізичні вправи, щоб підтримувати тіло в тонусі;

– за можливості займайтеся буденними речами: готуйте їжу, дивіться фільми, грайте з дітьми в ігри (чи навіть з дорослими, наприклад, у монополію);

– дотримуйтеся інформаційної гігієни, читайте новини декілька разів на день, а не кожні 5 хвилин;

– жартуйте, переглядайте гумористичні дописи та меми на злобу дня. Гумор — прекрасний захисний механізм психіки.



КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ

1. Опишіть «три поверхи» який має наш мозок?
2. За що відповідає симпатична та парасимпатична нервова система?
3. Що таке блукаючий нерв?
4. Опишіть вправи для розслаблення та зняття напруги в стресових ситуаціях.
5. Яка мета методу «Шість капелюхів»?



ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Питання для обговорення:

1. Чому виникає стрес та яка частина нервової системи відповідає за виникнення стресу?
2. Важливість дихальних вправ та вправ на релаксацію.
3. Обговорення вправи Ключ «Алієва».

Завдання:

1. Підготувати презентацію на тему «Дихальні вправи».
2. Що входить в акупунктурну рефлексотерапію?
3. Описати прийоми, які можна використовувати для зменшення болю.



РОЗДІЛ 5

САМОДОПОМОГА У ВІЙСЬКОВИЙ ЧАС

Фізичні та моральні страждання мирного населення під час бойових дій можуть призвести до нової депресії та загострення / рецидиву у тих, хто пережив епізоди цієї хвороби ще до початку війни. У цьому випадку депресія загрожує не тільки мирним жителям у зоні бойових дій, але й населенню на території країни, яке безпосередньо не постраждало від війни.

Війна має руйнівний вплив на здоров'я та добробут націй. Війна руйнує громади та сім'ї і часто порушує соціальний та економічний розвиток націй. Наслідками війни є тривала фізична і психологічна шкода дітям і дорослим, а також скорочення матеріального та людського капіталу. Окрім смерті, включають збідніння, недоїдання, інвалідність, економічний / соціальний занепад і психосоціальні захворювання — і це тільки деякі з таких наслідків. Лише завдяки глибшому розумінню конфліктів і безлічі проблем психічного здоров'я, які виникають із них, можна розробити послідовні та ефективні стратегії їхнього вирішення.

Характерною особливістю майже всіх випадків психічних розладів під час війни є те, що вони, як правило, розвиваються на тлі психологічної травми. Варто зазначити, що співіснування посттравматичного стресового розладу (найпоширенішого захворювання цивільного населення під час війни) та депресії робить стан пацієнтів важчим, ніж у тих, хто має лише одне з цих розладів.

Депресія, пов'язана з війною, може торкнутися людей різного віку, включно з дітьми. Клінічні симптоми депресії, навіть якщо вони

важкі, зазвичай усуваються після консультування, прийому антидепресантів або їхніх комбінацій. Рання діагностика депресії у жертв війни має важливе значення для покращення їхнього стану. Депресія, викликана війною, може варіюватися за тяжкістю від легких, короточасних епізодів смутку до стану постійної депресії. Ознаки та симптоми депресії такі ж, як у людей у мирний час, і можуть включати:

- ✓ плаксивість, відчувається сумним, порожнім або безнадійним;
- ✓ істерики, роздратування або розчарування навіть через дрібниці;
- ✓ втрата інтересу або задоволення від багатьох або всіх звичайних видів діяльності, таких як секс, хобі чи спорт;
- ✓ порушення сну, включаючи безсоння або надмірний сон;
- ✓ втома та відсутність енергії, що означає, що навіть невеликі завдання потребують додаткових зусиль;
- ✓ зниження апетиту і втрата ваги або навпаки — підвищення апетиту і збільшення ваги;
- ✓ постійне відчуття неспокою, тривоги, хвилювання, збудження;
- ✓ повільне мислення, мова або рухи тіла;
- ✓ почуття неповноцінності чи провини, фіксація на минулих помилках чи самозвинувачення;
- ✓ проблеми з мисленням, концентрацією, прийняттям рішень і запам'ятовуванням;
- ✓ часті або повторювані думки про смерть, суїцидальні думки, спроби самогубства;
- ✓ незрозумілі фізичні проблеми, такі як біль у спині або головний біль.

Пережити подію, пов'язану з втратою або потенційною втратою життя, лаячно і приголомшливо. Люди, які вижили, можуть отримати користь від заняття, яке приносить задоволення, як:

- ✓ прийняти ванну;
- ✓ почитати;
- ✓ зайнятися медитацією,
- ✓ малювати,
- ✓ слухати музику,
- ✓ аромотерапія.

Важливий сон, помірне харчування і помірна фізична активність. Люди, які пережили травматичну подію, відчуваються краще, якщо хоч якось допомагають іншим. *Наприклад:* інформувати людей про їхній досвід; стати волонтером у місцевій благодійній організації; надавати підтримку іншим.

Не кожен поганий досвід дитини чи дорослого можна назвати травматичним.

Психологічна травма — це подія, яку людина переживає або спостерігає та завжди пов'язана з найбільшою загрозою. Але чи буде це переживання травмою чи стресом, залежить від здатності діяти якимось чином. *Травма* — коли людина не може щось зробити. Маючи можливість певним чином впливати на те, що відбувається, це може бути більш стресовим досвідом, ніж травматичним.

Травма – подія, яку переживає людина сама, спостерігає чи узнає про неї. Стикається з близькістю смерті чи ушкоджень.

Це пов'язано з відчуттям безпорадності та повного безсилля.

Травма	Стрес
Свідомий вибір реагування відсутній: впадання у стан заціпеніння чи фрагментації психіки.	Людина має вибір: боротися чи поступитися.
Демобілізація, зниження чутливості	Мобілізація енергії

ОЗНАКИ: 1. флеш-бек (або амнезія), нічні кошмари 2. уникнення - прагнення уникнути всього, що може нагадати про травму. 3. надмірне збудження (проблеми з концентрацією, не бачать зв'язок між пропозиціями, порушення сну, страх.

Коли діти бояться, треба сказати: *«Хочеш, обіймемося. Обійми мене або я тебе. Давай зробимо будь-яку вправу»*.

ВПРАВА: РУХ ГОЛОВОЮ. Ця вправа ніби сягає дитинства та здається, має справу з природним фізичним вдосконаленням, як вихід на світло, на повітря.

ВПРАВА: ПОВОРУШИТИ ГОЛОВОЮ НА ЗГІНІ З ПОТИЛИЦЕЮ. Почухайте та ніжно попестить голову та потилицю. У стані стресу ця зона стає нерухомою, коли ми починаємо чухати цю область, ми впливаємо на роботу блукаючого нерву, на роботу парасимпатичної нервової системи. Тому час від часу, коли діти приходять з перерви, в такому схвилюваному стані, вони можуть перетворюватися наче на цуценят, які чухають собі спину та шию.

ВПРАВА: ПОВ'ЯЗАНА З КАНАЛОМ СПРИЙНЯТТЯ ІНФОРМАЦІЇ. Потріть обидва вуха та торкайтеся області за вухом протягом 10–15 секунд. Як начебто воду з вух витрусити.

У стресі погано працює гіпокамп, який відповідає за довготривалу пам'ять. З цієї причини, потрібно почати відновлювати здоров'я, щоб діти почали бачити нове і відновлювати старе. Онлайн-навчання, літні канікули та стрес впливають на фізичний досвід дітей. Вони

відвиклі писати ручкою на папері, і тому дуже втомлюються. Бажано робити частіше паузи, щоб впливати на функцію м'язів.

Під час стресу простежуються проблеми з орфографією. Це норма при стресі, і в цьому випадку допоможе все, що стосується орієнтування в просторі, орігамі, леґо, баскетбол, скульптура, будь-яка вправа на знання простору, тетріс або подібні телефонні ігри.

У дитини може погіршитися навички читання та пам'ять. Потрібно спонукати до зосередженості — взяти щось у руку, покрутитися на стільці. Це рух, а рух допомагає зосередитися.

Коли ми відчуваємо стрес або дискомфорт, ми перестаємо відчувати свої потреби. Нагадуйте дитині користуватися туалетом під час перерв.

При створенні презентації — не використовуйте занадто багато кількості деталей, уникайте червоного кольору — це навантажує лімбічну систему і праву півкулю мозку.

Часто нагадуйте дитині своє ім'я і поточну дату.

Не можна давати практики, де є закриття очей, тому що потрібно контролювати ситуацію.

Під час вправ із диханням — не пропонуйте глибокого дихання, оскільки ці вправи стимулюють емоційну реакцію. Варто дихати максимально комфортно та так, як зручно. У практиці дихання ми робимо акцент на видихах.

ЯК ЗМЕНШИТИ ТРИВОГУ

➤ Дихайте. Дихання спокійне, повільне, видих довше вдиху. Якщо ви відчуваєте, як калатає серце, паморочиться голова, нудить, — залиште все на деякий час — і подихайте.

➤ Пийте воду повільно та потроху.

➤ Одягніть на руку будь-яку гумку і клацайте себе по руці, якщо відчуваєте тремтіння та паніку.

➤ Робіть те, що ви зазвичай робите, і робіть це з упевненістю.

➤ Зробіть будь-яку фізичну вправу: сядьте, встаньте в планку, віджімться 10 разів. Емоційний контроль повернеться через фізичний контроль.

➤ Не забувайте їсти. Голод погіршуватиме ваш стан.

➤ Намагайтеся не піддаватися емоційним розмовам. Дуже важливо берегти свої емоційні сили.

➤ Любити та обіймати близьких.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО У БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ ІСТЕРИКА

- Зупинити фізично, відвести вбік.
- Взяти за руку / Обійняти / Притиснути до себе.
- Встановити контакт очима.
- Дати води, вмити. Наполягати, щоб вона зробила хоча б один ковток. Потім ще один.
- Показувати, як треба дихати: «Дихай зараз, як я. Вдих, видих, вдих, видих».
- У разі сильного надмірного емоційного потрясіння, спробувати легенько струснути чи поплескати по тілу.
- Сказати: «Зараз це пройде, зараз ти заспокоїшся, я поруч». Ви повинні говорити голосно, чітко та твердо. Прості речення на 2–3 слова. Вам потрібно бути якомога спокійними та виваженими.

ЯК ЗАСПОКОЇТИ ЛЮДИНУ В БІДІ ПО ТЕЛЕФОНУ?

- Встановити контакт, приверніть до себе увагу: «Ти мене чуєш?». Запитати кілька разів. Ідеально отримати відповідь «так».
- Допоможіть заспокоїти дихання: «Вдих-видих», «Готово?», «Ще раз?», «Зрозумів?».
- Перенаправляйте увагу людини на зовнішні речі: «Де ти зараз?», «Що ти зараз бачиш?», «Хто поруч?».
- Забезпечити безпеку людини: «Ти зараз у безпеці?», «Тобі зараз щось загрожує?». Якщо ні, дайте чіткі вказівки, куди йти.
- Говорити про те, що відбувається: «Ти злякався», «Це пройде», «Послухай мій голос», «Я поруч».
- Якщо людина продовжує перебувати в стані шоку, то необхідно крикнути та голосно і чітко вимовити її ім'я або звернення: «Мама!», «Бабуся!».
- Коли людина заспокоюється, дайте вказівки, що робити далі: «Іди додому і приготуй їжу, вимкни телевізор і прийми душ».
- Домовитися, коли ви перевірите стан людини: «Я передзвоню тобі через 10 хвилин, обов'язково підніми слухавку».

МЕТОД «BIBO»

*для надання першої психологічної допомоги цивільним
(Досвід Ізраїлю)*

В екстрених ситуаціях активізується діяльність життєво важливих ділянок мозку. Знижується активність передньої частини мозку, що знижує когнітивні функції та загострюється почуття безпорадності.

Мета методу «BIBO» — уникнути переживань, які виникають в екстрених ситуаціях.

Чотири рівні моделі базуються на питаннях, покликаних повернути людині відчуття контролю над ситуацією.

➤ *Орієнтованість у спілкуванні* — спрямована на забезпечення відчуття безпеки (на відміну від самотності), коли людина почувається безпорадною та самотньою в травматичних ситуаціях. *Наприклад:* «Я з тобою», «Я нікуди не піду», «Ми разом, ти не один».

➤ *Ініціатива та спонукання* (на відміну безпорадності). На цьому етапі ми зазвичай заспокоюємо людину і даємо їй склянку води, але це не обов'язково робити. Натомість потрібно заохочувати робити конструктивні кроки, щоб не стати пасивною жертвою. Важливо вийти за рамки найпростіших дій і вказівок і спонукати людину рухатися самостійно, допомагати іншим і бути джерелом допомоги. *Наприклад:* «Зберіть усі сумки і відкладіть їх, постав їх убік», «Запишіть номери машин та складіть їхній список».

➤ *Змістовні запитання* (на відміну від емоційної балакучості та напливу емоцій). Спілкування має бути раціональним, а не емоційним. Не заохочуйте людину висловлювати свої почуття під час події та після неї, тобто не можна говорити: «Боятися — це нормально; нормально плакати». *Наприклад:* «Порахуй людей, які тут знаходяться», «Як довго ти чекаєш?», «Ти хочеш спершу попити чи подзвонити батькам?».

➤ *Уточнення та роз'яснення* (на відміну від плутанини та розгубленості), розуміння події в хронологічному контексті та показ того, що подія минула. Важливо точно розповісти, що сталося саме у всіх трьох часах: що було, що відбувається зараз і що станеться найближчим часом. Це дозволяє зрозуміти хронологію. *Наприклад:* «Дві хвилини тому трапилася аварія, зараз на місці рятувальники, надають допомогу. Найстрашніше позаду».

У людині існує 6 основних каналів, кожен з яких «допомагає» вийти з кризової ситуації.

- ✓ Віра (Belief and values)
- ✓ Емоції (Affect and emotion)
- ✓ Спілкування (Social)
- ✓ Уява (Imagination)
- ✓ Розважливність (Cognition and thought)
- ✓ Фізична активність (Physiology and activities)

Belief (Bipa)

Людина з домінуючим каналом Віра, знайде опору у вірі та духовних цінностях, які допоможуть їй пережити важкі часи напруження

та перелому. Тут може бути як релігійна віра, так і політичні переконання, почуття місії (призначення), прагнення самоздійснення і самовираження.

Affect (Емоції)

Це тип адаптації, з яким людина використовує емоційні методи: плач, сміх, можливе малювання, читання або лист.

Social соціальність (спілкування)

Людина з таким типом адаптації знайде підтримку у приналежності до групи, у виконанні завдання, у тому, щоб грати якусь роль і бути частиною організації.

Imagination (уява)

Тут людина скористається своєю уявою, щоб замаскувати грубі факти реальності. Вона може знайти додаткові вирішення проблем — рішення, що виходять за межі реалістичних імпровізацій.

Cognition когніції (переконання, розсудливість)

Когнітивні стратегії включають збір інформації, вирішення проблем, самоорієнтацію, внутрішню розмову або складання списків дій та переваг.

Physical (фізична активність)

Такі люди використовують фізичні, тілесні методи боротьби зі стресом. Ці методи включають релаксацію, десенсибілізацію, фізичні вправи та фізичну діяльність взагалі.

У силу індивідуальних особливостей та умов середовища, людина в дорослому віці має певний набір стратегій подолання, кожна з яких звертається до одного з шести каналів. Одні канали можуть бути гіпервикористані, інші практично не задіяні.

ЗАКОН НЕЙТРАЛЬНОГО СТАНОВИЩА

Для будь-яких змін у житті потрібна зупинка. Привал, можливість перевести дух. Перевірити рівень палива у своєму енергетичному баку, щоб уникнути ризику затихнути посеред дороги. Неможливо на повному ході вписатись у поворот. Неможливо вибратися з лісу, не зупинившись і не визначивши північ-південь. Паузи потрібні на кожному кроці: перед стрибком у воду чи у висоту, перед взяттям фінішного акорду під час виконання Бетховена, перед виходом на сцену та початком нових стосунків. Щоб збрехати чи сказати правду. Ми зупиняємось під час різдвяних свят та на червоне світло. Фігурист — перед виконанням потрібного кожуха. Шахіст — обмірковуючи наступний хід. А якщо паузи ігнорувати і нестися із швидкістю двісті

кілометрів на годину — нас зупинять обставини: застуди чи досить серйозні хвороби, аварії, пожежі та землетруси. У житті все ритмічно: день-ніч, зима-літо, вдих-видих. Навіть на дискотеці чергуються швидкі та повільні композиції. В житті обов'язково мають бути моменти, коли з нами нічого не відбувається: ми просто сидимо і дивимося на світ. А світ у цей час дивиться на нас.

ВПРАВА «БАНКА ЖИТТЯ»

Мета: розвивати відповідальне ставлення до життя, підтримувати розвиток (або усвідомлення) життєвих цінностей.

Хід вправи:

Ставимо на стіл велику скляну банку.

Сьогодні поговоримо про життя.

— Що можете сказати про цю банку? (Учасники починають відповідати. *Наприклад:* «Вона порожня» або «Це скло»).

Потім дістаємо з-під столу мішок із мушлями і починаємо складати їх у банку поки, вона не наповниться до країв.

— А тепер що можете сказати про цю банку?

Потім дістаємо пакет з горохом і теж наповнюємо. Горох заповнив простір між мушлями.

— А тепер?

Потім дістаємо мішок з піском і теж насипаємо в банку. Через деякий час вільного місця в банці не залишиться. Потім дістаємо пляшку з водою і наливаємо її в банку.

— А от тепер банка повна!

— Зараз я поясню, що саме сталося:

Банка — це наше життя.

Мушлі — це найважливіше в нашому житті, це наша сім'я, це наші діти, наші кохані — все, що для нас дуже важливо.

Горох — це речі, які нас не дуже хвилюють, це може бути дорогий костюм, машина.

Пісок — це всі найменші і найнезначніші речі в нашому житті, всі маленькі проблеми, які супроводжують нас у повсякденному житті.

— Якщо ми спочатку засипаємо в банку пісок, то у нас не залишиться місця ні для гороху, ні для мушлі. Ніколи не дозволяйте дрібницям заповнювати ваше життя, закриваючи очі на значно важливіші речі.

— А що означає вода?

— Яким би зайнятим не було ваше життя та не було заповнене, завжди є місце для байдикування. Незважаючи на будь-які проблеми, завжди знайдеться час для розслаблення та відпочинку.

ПЕРВИННА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДОРΟΣЛИМ У ВОЄННИЙ ЧАС

Для того щоб поліпшити психічний стан людини, дайте їй змогу:

➤ висловитися за потреби, а потім намагайтеся повернути її до раціональності. Задавайте короткі і прості питання, *наприклад*: «Як ви дісталися до сховища?» ... *відповідь*... «Ви обережна і рішуча людина!»;

➤ подбати про себе. Ні в якому разі не дозволяйте людині грати роль «жертви», тобто використовувати екстремальну ситуацію для отримання переваги або вигоди — «Я не можу нічого робити, адже я пережив такі страшні події». *Наприклад*, не пропонуйте їй пляшку з водою, аби попити, а скажіть: «Вода біля дверей, можеш взяти»;

➤ поспілкуватися з іншими потерпілими. Приміром, учасники можуть обмінятися номерами телефонів або запланувати зустріч;

➤ подивитися на ситуацію інакше. Покажіть переваги такої ситуації та те, що можна винести з неї щось корисне. Нехай людина поміркує, якого досвіду набула й чого навчилася, чому змогла запобігти завдяки своїм зваженим діям та рішенням.

ПЕРВИННА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ В ПЕРІОД ВІЙНИ

У тривожних дітей у два-чотири рази більша ймовірність розвитку депресії, а в підлітковому віці вони набагато частіше зловживають психоактивними речовинами. Симптоми стресу проявляються в дітей у віці від трьох років.

➤ Запевніть дитину, що ви серйозно ставитеся до її почуттів і знаєте дітей, які пройшли через те саме випробування: «Я знаю сміливого хлопчика, який пройшов через таку ж ситуацію».

➤ Створіть атмосферу захищеності — якомога частіше обіймайте, розмовляйте та грайте з дитиною.

➤ Дивіться разом з дитиною «позитивні» образи чи картинки — так можна повернутися до приємних образів з минулого, послабити неприємні спогади.

➤ Перенаправте розмову про воєнні події — переходьте від опису деталей до опису почуттів: спонукайте дитину не описувати подробиці події, а описувати свої відчуття.

➤ Допомогти побудувати життєву перспективу — визначити конкретні цілі та окреслити конкретні терміни.

➤ Повторіть, що це нормально почуватися безпорадним, наляканим, злим.

➤ Підвищуйте самооцінку дитини — частіше хваліть її за добрі вчинки.

➤ Грайте в ігри з піском, водою чи грязюкою — взаємодія з такими матеріалами дозволить дитині виражати почуття через зображення.

➤ Не дозволяйте потурати вами — не виконуйте жодного бажання дитини з жалю до неї.

По можливості стежте, щоб дитина не бачила трагічних сцен, *наприклад*, серйозних травм або катастрофічних руйнувань, страшилок про те, що сталося. Також захистить дитину від репортерів і запитань сторонніх осіб, які не є членами команд порятунку та екстреної медичної допомоги.

Стратегія TALK

T — Налаштуйтеся на емоційний стан вашої дитини

Уважно спостерігайте за дитиною і подивіться, як вона справляється зі стресом. *Наприклад*: чи боїться дитина залишитися на самоті чи перебувати в темних чи закритих місцях, має труднощі з концентрацією уваги чи надмірно дратівлива, чи боязко реагує на будь-які раптові звуки, повертається до моделей поведінки, які раніше переросли, поводить себе добре чи істерить, бачить кошмари, тощо.

A — Забезпечте безпеку

Першочерговим завданням є запевнити дитину, що їй нічого не загрожує. Наголошуйте дитині на тому, що люди вживають заходів, щоб зберегти країну в безпеці та допомогти тим, хто постраждав: поліцейські, медики, військові, пожежники. Обійміть, слухайте і будьте поруч. Травмовані діти є більш вразливими.

L — Слухайте дитину

Діти повинні знати, що це нормально — ділитися своїми почуттями з вами, і що це нормально — засмучуватися. Підтримуйте постійний діалог із дитиною. Не потрібно пояснювати більше, ніж вона готова почути, або використовувати графічні описи. Найважливіше — це дати дитині зрозуміти, що ви готові слухати.

K — Розпаліть надію і зробіть щось позитивне

Один із найкращих способів зменшити почуття тривоги та безнадійності — допомогти дітям знайти активні способи розвіяти свої страхи. Це також дає можливість дітям усвідомити, що вони можуть змінити ситуацію у світі, який може здатися страшним і небезпечним. *Наприклад*, допоможіть дитині малювати, писати або надсилати електронні листи, щоб висловити подяку військовим.

➤ **Виділіть час для сімейних розваг.** Під час стресу дитина повинна відчувати, що її обіймає сім'я. Тому приділяти часу спільним заняттям — допомагає їй відчувати себе в безпеці та посиляє повідомлення «ми всі разом». Знайдіть заняття для зняття напруги, якими може займатися вся сім'я разом. *Наприклад*, гуляйте чи катайтеся на велосипеді, слухайте заспокійливу музику чи дивіться смішні відео з котиками.

Прийом 1. «Розмова з собою»

Навчіть дитину говорити в голові слова, які допоможуть їй зберігати спокій і впоратися зі стресом. *Наприклад*: «Я можу зробити це.» «Зберігайте спокій і дихайте повільно». Або «Немає нічого, з чим я не можу впоратися».

Прийом 2. «Дихання «ліфт»

Попросіть дитину закрити очі, тричі повільно видихнути, а потім уявити, що вона у ліфті на вершині дуже високої будівлі. Дитина натискає кнопку першого поверху й дивиться, як кнопки кожного рівня повільно світяться, коли ліфт опускається вниз. Коли ліфт спускається, її напруга зникає.

Прийом 3. «Розтанення стресу»

Попросіть дитину знайти те місце в її тілі, де вона відчуває найбільшу напругу: шия, м'язи плечей або щелепа. Потім вона закриває очі, концентрується, напружується на три-чотири секунди, а потім відпускає. Роблячи це, попросіть її уявити, як стрес повільно зникає.

Прийом 4. «Візуалізуйте спокійне місце»

Попросіть дитину подумати про місце, де вона була, де вона почувалася спокійно та комфортно. *Наприклад*: пляж, ліжко, бабусин двір тощо. Коли виникне тривога, скажіть їй закрити очі, уявити це місце.

Прийом 7. Навчіть дітей керувати гнівом

Життя у війні може змусити думати про те, що агресія та насильство — це нормально. Це створює велику проблему для батьків. Тому, кажіть дітям, що це зло та не є нормою.

Прийом 8. Навчіть дітей висловлювати свої почуття

Багато дітей демонструють агресію, таку як брикання, крик, удари та кусання, тому що вони не знають, як висловити своє розчарування іншим способом. Їм потрібен словник емоцій, і ви можете допомогти дитині розвинути його, щоб сказати, що вона відчуває до свого кривдника: «Я злий». Або: «Я дуже-дуже злий».

Прийом 9. Навчіть дитину формулі самоконтролю: 1+3+10

Спочатку скажіть собі в голові: «Я спокійний (спокійна)». По-друге, зробіть три глибоких, повільних вдихів животом (потрапляння кисню до мозку допомагає заспокоїтися). Потім подумки повільно порахуйте до десяти.

СПОСОБИ ЗМЕНШИТИ СТРЕС І ТРИВОГУ У ВОЄННИЙ ЧАС

Тривога — це природна реакція тіла на стрес. Смерть близькою людини є подією, що викликає найбільший стрес у кожного. Горювання породжує складні емоції, такі як шок, відчай, гнів, смуток, спустошення і розпач, додавши до них страх і нервозність.

Існує явище, відоме як «робота горя», що характеризує поступове зменшення інтенсивності емоцій і повертає життя до звичного руслу. Однак деякі емоційні наслідки можуть тривати довго і не втрачати своєї сили.

Симптоми тривоги можуть виявлятися різноманітними, включаючи метеликів у шлунку, калатання серця, втрату самоконтролю, труднощі зі сном, кошмари та болісні думки. У випадках екстремальної тривоги, яка триває понад шість місяців, може виникнути горе у поєднанні із тривожним розладом.

Тривожний розлад може призвести до інтенсивного та виснажливого занепокоєння, навіть перешкоджаючи звичайним щоденним справам. Напади тривоги, що супроводжуються відчуттям страху, можуть виникати повільно та мати різноманітні симптоми.

Зміни у способі життя, такі як достатній сон, фізична активність, правильне харчування, а також уникання алкоголю та кави, можуть допомогти керувати тривоگو.

Хоча алкоголь може здаватися заспокоїливим, він погіршує симптоми тривоги та створює залежність. Лікування тривожних розладів може включати медикаменти, психотерапію або їхню комбінацію.

Важливо розуміти, що тривожні розлади можна лікувати навіть у важких випадках.

✓Приймати будь-які ліки без призначення лікаря небезпечно, але в екстремальній ситуації альтернативи може не бути. Спробуйте випити заспокоїливий трав'яний чай.

✓Якщо у вас є знайомі з іншими поглядами на війну, з якими ви постійно сперечаєтеся, краще на час припинити спілкування.

✓Відслідковувати думки. Постійне «пережовування» новин в голові тільки додає хвилювання, тому потрібно змусити себе відволікти-

ся. Наприклад, можна спробувати розгадати складну задачу або кросворд. Варто зайнятися тим, що допоможе максимально задіяти пізнавальні здібності та відволіктися від думок про поточний стан країни.

✓ Спробуйте медитацію, йогу, дихальні вправи. зробіть глибокий вдих і видих, зосереджуючись на цьому.

✓ Якщо можливо, обмежте час на новини та соціальні мережі. Тривожні новини тримають людину в режимі «бийся або біжи». Це забезпечується підвищенням рівня гормонів стресу, особливо кортизолу та адреналіну. Обмеження часу перегляду новин, а також намагання не прокручувати їх постійно подумки допоможе дещо скоригувати роботу гормональної системи і знизити тривогу.

✓ Слухайте музику принаймні 30 хвилин на день. Прослуховування музики знижує рівень кортизолу в плазмі крові, який є основним гормоном стресу.

✓ Спробуйте вести щоденник і записувати всі свої думки, почуття та дрібниці, які викликали у вас посмішку.

✓ Поговоріть з людиною, якій довіряєте. Поговоріть зі своїм партнером, другом. Підтримка рідних — це завжди відрада, та можливість висловитися і відчувати себе почутим — дуже цінна. Розмова з кимось, з ким у вас емоційний зв'язок, допоможе вам відчувати себе в безпеці.

✓ Приймайте ванну, прибирайте квартиру, дотримуйтесь режиму сну. Хоча такі дії можуть здаватися безглуздими і марними, вони дадуть вам відчуття контролю над своїм життям і допоможуть легше пережити важкі дні

✓ Виконуйте повсякденні справи, які ви довго відкладали, наприклад, наведіть порядок у гардеробі чи попросуйте простирадла. Це також допоможе вам розслабитися і відволіктися. Якщо самостійно нічого не допомагає впоратися зі стресом і хвилюванням, обов'язково якнайшвидше зверніться до фахівця.

❖ *Поділіться досвідом*

Часто найкращий спосіб зняти стрес — поділитися своїм досвідом з родичами чи колегами. Ніхто не повинен вирішувати ваші проблеми, але іноді важливо просто поговорити з кимось.

❖ *Добре спи*

Нестача сну погіршує продуктивність, креативність, навички вирішення проблем і здатність зосереджуватися. Чим краще ви відпочините, тим краще ви справлятиметеся зі своїми обов'язками і тим менше будете схильні до стресу.

❖ ***Збалансуйте графік***

Працювати без вихідних — швидкий шлях до вигорання. Намагайтеся знайти баланс між роботою та сімейним життям, громадською діяльністю та особистим життям, повсякденними обов'язками та відпочинком.

❖ ***Планування часу***

Сядьте в крісло, розслабтеся і подумайте про сфери, в яких ви бачите себе: мама, донька, кохана дружина, робоча бджілка. Запишіть всі ці свої «Я-складові». А тепер подумайте, який відсоток часу хоче кожен з ваших «Я». Не забувайте, що протягом усього часу може бути тільки 100%. У вас більше 200%? Це вірний спосіб потрапити під вплив стресу, нічого не встигаючи! Досягніть, щоб всі складові помістилися в 100%. Іноді це боляче і важко, але, розділивши час — накресліть його і повісьте десь, де будеш часто бачити. Це план дій без стресу. Ви повинні розуміти, що «неосяжне не обійняти». ... Іноді буває, коли хтось із близьких починає вимагати більше уваги і починає гризти совість. Подивіться на малюнок ще раз. Час не повинен перевищувати 100%. І якщо ви хочете наслідувати цей приклад і проводити більше часу з близькою людиною, усвідомте, що це неминуче призведе до «провалу» в інших сферах.

❖ ***Протягом дня обов'язково робіть невеликі перерви***

Це не означає, що ви повинні витратити весь день на абстрактні справи, просто відпочиньте на кілька хвилин.

❖ ***Встановіть здорові межі***

Постійно перевіряєте смартфони на наявність повідомлень і оновлень? Важливо вміти вчасно відключатися.

❖ ***Пріоритет***

Намагайтеся не ставити завдання одне за одним і не намагайтеся зробити занадто багато за один день. Спершу займіться найважливішими справами. Якщо у вас є щось особливо неприємне, подолайте це якомога швидше, і в результаті решту вашого дня будуть приємніші справи.

❖ ***Протистояти перфекціонізму***

Коли ви ставите нереалістичні цілі, ви налаштовуєтеся на поразку. Намагайтеся робити все можливе, але не намагайтеся більше, ніж можете.

❖ ***Мисліть позитивно***

Якщо ви зосередитеся на негативних аспектах ситуації, вам не вистачає енергії та мотивації. Намагайтеся мислити позитивно.

❖ *Внутрішнє ядро*

Уявіть, що всередині вас є тверде ядро. Ніщо в усьому Всесвіті не може його спотворити чи пошкодити. Цю техніку потрібно виконувати один-два рази на день. Ви можете побути наодинці з собою вранці і ввечері.

❖ *Не намагайтеся все контролювати*

Багато речей поза нашим контролем, особливо поведінка інших людей. Замість того, щоб думати про це, зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати.

❖ *Самоконтроль і позитивне ставлення*

Як тільки ви зрозуміли, що ви «закипаєте», негайно постарайтеся контролювати свій стан, позбавтеся від подразника — уявіть себе на березі моря, відчуйте, як нормалізується дихання і пульс. Не уявляйте негативний результат події, навпаки, чітко візуалізуйте образ сприятливого результату. Намагайтеся відповідати на все з легким сарказмом або легкою посмішкою.

❖ *Мати почуття гумору*

При правильному використанні, гумор знімає стрес. Коли ви або ваше оточення починаєте сприймати себе надто серйозно, знайдіть спосіб підняти настрій, поділившись жартом або смішною історією.

❖ *Раціональний підхід*

Коли ми бачимо величезну проблему, ми здаємось і відкладаємо її на довгу полицю, відчуваємо роздратування, а потім глибоку тривогу. Це головна помилка. Розбийте проблему на більш дрібні частини та вирішуйте їх негайно.

❖ *Правильне харчування та активність*

Неправильне харчування виділяє багато шкідливих речовин і отруює наш організм. Навіть помірний стрес впливає на гормональний фон, і якщо ми не займаємося спортом, всі ці гормони починають згоряти зсередини організму. Тому порція овочів і фруктів, а також прогулянки і спорт допомагають позбавити організм від напруги, накопиченої за день.

ВПРАВИ НА БАЛАНС

✚Робимо вдих зі словами «моє», потім видих, беремо обидві руки і говоримо «не моє». Мир, сила, стабільність, безпека, радість, спокій — це мої; не моє — напруження.

✚*Подих вітру.* Коли маленькі діти бояться, вони тримаються за живіт. Покладіть руку на живіт, намагаючись відновити відчуття підтримки. Інша рука складена біля рота човником. Видихнути, подути

в долоню і піднести її до грудей. Видихніть і підніміть руки. І так кілька разів.

✚ **Кола підтримки.** Під час стресу активізується симпатична нервова система: частішає дихання і пульс. Це необхідно для того, щоб мозок збагачувався киснем і працював. У цей час виробляється нейрорегон гормон окситоцин. Він допомагає знеболити серце — робить так, аби воно витримало навантаження. А ще він відповідає за відчуття близькості та зв'язку. Зараз має допомагати те, коли ми просимо когось про допомогу й допомагаємо самі. Кола підтримки важливі для нас.

Ідеально, якщо навколо 5 людей:

- хтось, у кого ви можете почути конкретну інформацію,
- хто може допомогти діями,
- хто може підтримувати,
- хто може помовчати поруч,
- хто змушує вас сміятися.

✚ Якщо вам вдається жартувати, дивіться найдурніші комедії — це буде один з найважливіших антистресових засобів.

✚ Щоб активувати логіку, необхідно відповісти на наступні питання:

✓ Коли? Коли діяти? Коли реагувати? — Реагуйте на інформацію, отриману з перевірених джерел, шукайте безпечне місце, якщо звучить сирена.

✓ Як? Що робити? Що я можу зробити? — Зараз є багато методів з конкретними діями: куди рухатися та куди треба пересуватися.

✓ Де? Де мої речі й безпечні місця?

✓ Кому? Кому телефонувати, до кого можна звернутися за підтримкою?

✚ Якщо поруч тремтить людина, у неї виділяється велика кількість адреналіну. У такій ситуації немає сенсу говорити «заспокойся», «не хвилюйся». Треба забезпечити деякий рух. *Наприклад:* «Принеси мені води».

✚ **Скриня ресурсів.** Щоб уникнути напруги, важливо об'єднати та накопичувати ресурси. Ресурсом може бути емоційний зв'язок з кимось, який дозволяє відчувати будь-яку логічну інформацію, переконання, спілкуватися з кимось, їсти, пити, уявляти (можете уявити, що будете робити, коли все закінчиться).

✚ **Бережемо себе та беремо в руки.** Один із учених Лурії сказав, що долоня — це винесений назовні мозок. Уявіть, що тильна частина долоні реагує на небезпеку завмиранням і втечею. Великий палець

«реагує» емоційно, а є частини раціонального сприйняття інформації. Можна скласти долоні пальцями ближче до руки, такі собі плескання однією рукою. Кажемо: «Я повернув свою силу і спокій».

✚ **Ми думаємо або говоримо:** «Моя тривога каже мені...» і записуємо свої думки з цього приводу; »Мій розум каже...». Ця практика допомагає зменшити стрес.

✚ Уявіть образ, якого ви боїтеся, і додайте йому щось смішне, знеціньте його.

✚ Оберіть чи пригадайте ваш образ спокою, стабільності та стійкості. Зафіксуйте десь цю картинку — *наприклад*, помістіть її на свій телефон. Іноді картинка повертає в стан спокою.

✚ Уявіть, що ви джерело світла. Яке твоє світло? Може, ви лампочка, свічка, гірлянда чи сонце. Відчуйте, що відбувається всередині вас, коли ви стаєте джерелом світла. Наша місія зараз — бути маяками для тих, кому зараз страшніше й небезпечніше.

✚ **Намалюйте стрес.** Кожен малює свій стрес. Тому кольорові олівці або фломастери краще зібрати заздалегідь, адже колір допомагає точніше передати емоційний стан.

Деякі з них малюють реальні зображення, *наприклад* кабанів, ведмедів, а більшість малюють абстрактні зображення з хаотичними лініями та гострими кутами. Вправа вважається завершеною, якщо врешті-решт людина рве, викидає цей малюнок або, навпаки, доопрацьовує і робить «кращим». Але остаточна зміна займе більше часу.

Це безпечний метод, який дозволяє будь-кому виплеснути негатив на папір і негайно зменшити напругу. Для цієї вправи достатньо 10–15 хвилин.

Знаючи особливості поведінки, що характеризують різні етапи психотравмуючої події, психолог за поведінковими проявами, може виявити військовослужбовців, які можуть мати розлади адаптації.

➤ **Шокова ситуація (бойовий шок).** Бліда шкіра; пильний погляд, майже не моргає; забуває, що сталося, що потрібно робити; не виявляє емоцій, описуючи емоційно заряджену ситуацію; відсутність або невиразна, уповільнена мова; холодні кінцівки; ізолює себе від інших, щоб почуватися в безпеці; слабкий м'язовий тонус або сильні спазми.

➤ **Перезбудження (бойовий стрес).** Почервоніння шкіри; часто моргає; гучний сміх; непосидючість; неспокій, метушливість; пітливість; говорить швидко і нестримно; надмірна пильність, настороженість; емоційні сплески; тривала реакція на надмірний страх; раптове відчуття жару; раптово відводить погляд; надмірна чутливість; напружені м'язи.

➤ **Втома (бойове виснаження).** Песимізм, депресія, пригніченість, в'ялість; дратівливість, невдоволення всім (нічого не хочеться); тривожність; знервованість; напружена міміка; відсутність постійного зорового контакту; голосне мовлення; важко розслабитися; проблеми зі сном і апетитом; знижена працездатність (труднощі у виконанні доручених завдань, не хочеться вмиватися, голитися).

➤ **Відновлення після травм.** Приходять хвилі туги, смутку, спустошення; може виникнути почуття провини, образи; час від часу хочеться плакати при згадці про травматичні події; в такі моменти виникає небажання жити; стримувати сльози; ослаблений імунітет, часті простудні захворювання; психосоматичні розлади (*наприклад, проблеми з травленням, підвищення тиску, болить голова*).

➤ **Адаптація до екстремальних умов.** Поліпшення концентрації уваги; активізація мислення; підвищена емоційна напруга; загострення вищих почуттів: патріотизму, відповідальності, колективізму, совісті, готовності до самопожертви; віра у свої сили, в успіх, сподівання на краще; вміння терпляче сприймати випробування; емоційна стійкість та стабільність; уміння зосередитися на розв'язанні завдання; стійкість до тимчасових невдач; здатність організму швидко перебудовуватися, підвищення витривалості.

При військовій діагностиці важливо знати наступні моменти:

- звання військовослужбовців;
- мобілізований чи на контракті (скільки часу служить у армії);
- з якого часу перебуває в зоні бойових дій (можна зрозуміти: це гострий або хронічний розлад адаптації або посттравматичний стресовий розлад).

Це необхідно для того, щоб уміти аналізувати специфічні труднощі, пов'язані з конкретними категоріями службовців, і враховувати їх у психокорекційній роботі.

Психологічну реабілітацію військовослужбовців у період відновлення доцільно проводити в такій послідовності:

- ❖ робота з тілом, формування навичок самодопомоги (тілесно-орієнтована терапія, дихальні техніки, релаксаційні тренінги тощо);
- ❖ робота в групі, спрямована на з'ясування проблематики, пригадування травмуючих подій, полеглих побратимів; обговорення корисних стратегій подолання наслідків екстремальних подій тощо;
- ❖ індивідуальне консультування з метою відпрацювання негативних почуттів, станів та актуалізації ресурсних станів.

Добре застосовувати арттерапевтичні методи. Робота у період відновлення закінчується екзистенційним етапом.

Важливим напрямком роботи психолога є розвиток навичок самодопомоги в колективі. Щоб пристосуватися до екстремальної ситуації, людині необхідно перейти з аварійного режиму функціонування на звичайний. Щоб це сталося, важливо взяти на себе відповідальність; навчитися усвідомлювати фізичний та емоційний стан, потреби та проблеми, мислити позитивно; оволодіти технікою релаксації, технікою дихання, аспектами самомасажу та масажів, які можна робити в польових умовах.

Самодопомогу рекомендується проводити групами по 15–25 осіб. Можна робити міні-вправи:

- мобілізаційна підготовка;
- релаксаційний тренінг (техніка дихання; «Ключ Алієва»);
- вправи на розслаблення;
- техніки самопізнання та усвідомлення навколишнього світу, методи сканування тіла та звільнення від негативних думок, майндфулнес-терапія.

Техніка дихання. Для поліпшення психофізичного функціонування, важливо, щоб дихання було свідомим. Досить щодня приділяти 10 хвилин усвідомленому диханню. І вже через 8 тижнів, частина лобової долі, що відповідає за позитивні емоції, сильнішає, а частина, що відповідає за негативні емоції, слабшає.

Дихання для активізації психофізичного стану. Вдихаємо носом, видихаємо довше, ніж вдихаємо. Видих через рот: короткий, енергійний. Дихаємо так кілька разів без пауз.

Дихання для заспокоєння. Вдих через ніс, видих через рот (10 разів, не затримуючи дихання). Ми видихаємо довше, ніж вдихаємо. Таке дихання допомагає розслабитися, заспокоїтися, запобігає судомам м'язів.

Дихання вогнем, допомагає позбутися злості, агресії, тривоги. Ви повинні уявити себе величезним вогнедишним драконом. Повільно видихаємо вогонь, поступово збільшуючи швидкість. Дихати потрібно не тільки через ніс, зосередивши всю увагу на видиху.

Добре сприймаються військовослужбовцями й інші дихальні техніки: квадратне дихання, діафрагмальне дихання. Для тренування вміння контролювати увагу, вміння сконцентруватися, військовослужбовцям в зоні бойових дій, важливо оволодіти прийомами, які повертають людину до реальності, підвищують рівень самосвідомості.

Майндфулнес-практики допомагають зосередитися, покращують самоконтроль і психологічну стійкість, сприяють емоційному та фізичному благополуччю. Mindfulness (з англ. — спрямована увага) — особливий спосіб усвідомлення тілесних відчуттів, переживань і думок з метою поліпшення самопочуття, усунення нав'язливих думок і марних спроб щось змінити.

Техніка фокусування за допомогою шишок. Усі учасники тренінгу отримають шишку. Ведучий каже: «Візьміть шишку і тримайте її в долоні. Сконцентруйтеся на шишці, уявіть, що ви ніколи не бачили нічого подібного. Подивіться уважно на шишку. Розгляньте кожен міліметр: розгляньте яскраві частинки, темні кольори на виступах і заглибинах. Торкайте шишку пальцями з різних боків, покрутіть її, стисніть. Покладіть шишку на долоню лівої руки. Правою рукою торкайте шишкою мізинець лівої руки, притисніть шишку до мізинця, змініть силу, пошліфуйте шишкою мізинець — змініть силу натиску. Зверніть увагу на те, як змінюються ваші емоції. Так робимо з кожним пальцем обох рук, долонь; потім з тильної сторони пальців, тильної сторони долоні. Після вправи ми обговорюємо відчуття, дізнаємося, чи вдалося учасникам зосередитися і заспокоїтися. Вправу можна виконувати із заплученими очима, якщо це посилює відчуття. Тривалість виконання — 15–20 хвилин.

Робота в малих групах. Після переживання психотравмуючої події для зменшення тяжкості психологічних наслідків зазвичай використовують таку форму групової роботи, як **дебрифінг**. Цей вид роботи спрямований на:

- обговорення вражень, реакцій і почуттів;
- когнітивна організація досвіду, отриманого шляхом розуміння структури минулих подій, реагування на них;
- зниження індивідуальної та групової напруги;
- зниження відчуття унікальності та ненормальності власних реакцій, яке вирішується шляхом групового обговорення почуттів.

У груповій роботі бере участь не більше 15 осіб, але в умовах військової служби ця вимога не завжди виконується. Зазвичай у підрозділі 20–25 бійців, і ділити їх недоцільно, тому що це команда.

На консультації дебрифінгу повинні працювати не менше двох психологів. Один організовує групову роботу, а інший працює індивідуально з членами групи, коли це необхідно. Груповою роботою (включаючи індивідуальні консультації), дає можливість прояснити проблеми для підрозділів та окремих учасників, сприяє зниженню напруги

та знижує рівень негативних емоцій. Навіть, якщо під час обговорення в учасників виникають негативні емоції, ми не ставимо завдання розвивати та відпрацювати ці ситуації в груповій обстановці. Часткове відреагування негативних емоцій та поліпшення самопочуття відбувається завдяки розповіді спогадів у групі свідків.

У ситуації військової служби недоцільно у груповому форматі відпрацьовувати негативні стани (можна під час реабілітації чи індивідуальних консультацій). Робота над негативними ситуаціями в групі може повторно травмувати одного учасника, залишаючи болючі спогади. Проведення цих обговорень у військових групах відрізняється від типового дебрифінгу, оскільки солдати тимчасово перебувають у безпечному стані, зазвичай виснажені та не мають відповідних ресурсів для обробки негативних емоцій. У групі краще зосередитися на згадуванні, пошуку виходу зі складної ситуації, стратегії подолання негативних станів, переосмисленні того, що сталося. Це найскладніша та найнебезпечніша частина подолання посттравматичних стресових розладів, оскільки це етап, на якому ви свідомо стикаєтеся зі спогадами, яких хочете уникнути. Не всі військовослужбовці готові до такої роботи, але наявність часу для розмови значно покращує ситуацію, зменшує спогади, флешбеки, нічні жахи. Усі перераховані вище форми роботи сприяють зменшенню проявів негативної симптоматики розладів адаптації, покращують психоемоційний стан. Однак у разі порушення адаптації рекомендується індивідуальне консультування.

Значні та швидкі покращення спостерігаються при використанні EMDR (техніка десенсибілізації та травматичних переживань за допомогою рухів очей). Однак застосовувати цей метод варто дуже обережно і тільки в період відновлення військовослужбовців строкової служби. Потерпілий проходить попередню підготовку і після проведення психотерапевтичного сеансу, оскільки може бути тимчасове погіршення, і фахівець має допомогти це пережити. Враховуючи те, що психологи працюють із військовослужбовцями невимушено та епізодично, найкраще навчати особовий склад психотерапевтичним методикам, які можна використовувати самостійно.

МЕТОД БОРотьБИ З КОШМАРАМИ «НАПИШИ ВІРШ»

Змінити сон допомагає психолог, створюючи разом білий вірш, тобто без рими, лише з певним ритмом.

Вірш складається з 4 частин:

➤ перша — опис від першої особи травматичного епізоду сновидіння в теперішньому часі (лише бачив або чув, як епізод у фільмі);

- друга — думки, почуття, пов'язані з описаним епізодом;
- третя — бажане продовження історії (наступний епізод фільму);
- четверта — висновок (як можна застосувати на практиці бажане закінчення сну).

Кількість рядків у кожній частині має бути однаковою, тобто якщо в першій частині 7 рядків, то в інших частинах по 7 рядків. Виходячи з роботи з побажаннями військових, можна дійти висновку: командири, окрім страху за своє життя, бояться також за життя своїх підлеглих. Тому важливо допомогти солдатам розробити стратегії поведінки в небезпечних ситуаціях, а під час роботи з командирами, також важливо допомогти їм зрозуміти, як організувати роботу підрозділу в небезпечній ситуації. Важливо підтримувати людей і давати їм визнання, допомагати пережити втрати та вирішити конфлікти з членами сім'ї, допомогти відновити втрачені традиції та створювати нові. Психотерапевтичну роботу важливо доповнювати організацією різноманітних форм вільного часу, що можливо за цих умов. Це може бути розмова біля вогнища, спільний перегляд фільмів, спів під гітару, святкування чийогось дня народження. Визначальним фактором роботи психолога є стан його ресурсів: нормальне фізичне та емоційне самопочуття, здатність прийняти співрозмовника, часто неадекватного або агресивного, готовність дарувати йому любов.

СТРАТЕГІЯ ПОДОЛАННЯ ТРИВОГИ

Кожному військовослужбовцю видається аркуш паперу, на якому пропонується план формування власної стратегії подолання стресу.

Інструкція: «Кожен із вас отримав роздатковий матеріал із схемою, яка допоможе створити власні стратегії подолання стресу. Це свого роду картка-інструкція, яка дозволяє підготуватися до дисбалансу, підготувавши заздалегідь серію корисних порад або тверджень, які допоможуть впоратися зі стресом. Якщо ви пізніше прочитаете цю картку знову, це дозволить вам знайти корисні думки та методи аналізу ситуації, які інакше були б недоступні. Заповніть усі гнізда на отриманій картці. Завжди носіть із собою заповнену картку, за потреби користуйтеся нею».

ТОП-3 фактори, що викликають стрес?

1. _____
2. _____
3. _____

🌈 **ТОП-3 способи, у які ви відчуваєте стрес?**

1. _____
2. _____
3. _____

🌈 **ТОП-3 причини для роботи над собою? (рішення)**

1. _____
2. _____
3. _____

🌈 **ТОП-3 речі, які ви плануєте зробити для зростання? (вони мають відповідати наступним вимогам: конкретні, вимірювані, досяжні,**

реалістичні, орієнтовані по часу)

1. _____
2. _____
3. _____

🌈 **ТОП-3 людини, яким ви зателефонуєте? (конкретні імена та контактна інформація осіб, які вас підтримають)**

1. _____
2. _____
3. _____

🌈 **ТОП-3 контакти для отримання невідкладної допомоги? (наприклад, номери телефонів гарячої лінії, психологів, капеланів...)**

1. _____
2. _____
3. _____

Найпоширеніший вислів або цитата, яка має сенс для вас особисто? _____

ПОДОЛАННЯ ТРИВОГИ

Якщо ви переживаєте стрес і відчуваєте неприємні відчуття, постарайтеся знайти час і скористатися простим, але ефективним прийомом:

✓ легкими рухами рук, не завдаючи болю, масажуйте найважчі або болючі ділянки ший. Якщо руки втомлюються, час від часу їх потрібно струшувати. Самомасаж триває близько 5 хвилин;

✓ сказати життєствердну фразу. Слова можуть зняти стрес. Один із способів придушити раптову тривогу — повторити фразу, з якої ви черпаєте силу і впевненість, *наприклад*: «У мене все вийде», «Все добре», «Я люблю і довіряю», «Я повністю впевнений у собі», «Я все подолаю», «Це теж пройде»;

✓ стрес впливає на все тіло, тому ви можете стимулювати кожне зі своїх органів чуття, щоб впоратися з ним.

Наприклад, якщо у вас є аромат, який нагадує вам про комфорт, тримайте його під рукою, щоб понюхати, коли нервуєте. Ви можете використовувати своє чуття, просто тримаючи матеріал, приємний на дотик;

✓ жувальна гумка — може допомогти відволіктися та розслабитися, зменшуючи симптоми стресу.

ЗНЯТТЯ БОЛЮ МЕТОДОМ ЗМІНИ СУБМОДАЛЬНОСТЕЙ

Цей прийом, якщо його виконати правильно, може бути найефективнішим. Спробуйте чітко і яскраво уявити образ болю. *Наприклад*, у вигляді сталевого штиря, вставленого в тіло. Потім повільно, крок за кроком, у своїй уяві перетворюйте цю сталеву шпильку на пластик, дерево, картон, папір, повітря. Ви відчуєте велике полегшення.

На другому етапі спробуйте уявити температуру болю і змінити її з пекучої-неприємної на розслаблюючу-приємну (з пекучої на охолоджуючу).

На третьому кроці маніпулюйте кольором болю. Це найважливіший момент вправи. Спробуйте змінити початковий неприємний колір болю на приємний. У результаті больові відчуття значно зменшаться. Якщо ви вирішили посилити заспокійливий ефект, так само попрацюйте зі смаком болю.

ЗНЯТТЯ БОЛЬОВИХ ВІДЧУТТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ДИХАННЯ

Виконуючи вправу, прийміть положення сидячи або лежачи, розслабтеся, створіть спокій і рівне дихання. Потім вдихніть і затримайте дихання, зосередившись на хворобливій ділянці. Водночас необхідно якомога чіткіше уявити собі, що під час дихання життєва сила наповнює грудну клітку, а при затримці дихання вона спрямовується на хворобливу область і пригнічує відчуття болю. Ви також можете уявити, як біль залишає тіло по частинах з кожним видихом. Якщо у вас болить голова, зуби або спина, перед виконанням вправи необхідно випити ковток холодної води.

ТРЕНУВАННЯ, ЗМІЦНЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ

Використовуються для створення необхідного емоційного фону і в дуже короткі терміни, що доводить ефективність цього варіанту аутогенного тренування в корекції ПТСР. Короткі «формули» само-

допомоги рекомендується поєднувати з дихальними вправами мобілізаційного або релаксаційного плану. При таких вправах, однак, виснажуються необхідні відчуття (спокій, тяжкість, тепло), тому варіант називається послідовним. Поступово відпрацювавши відчуття тяжкості від початку до кінця, потрібно повернутися до обличчя і провести відчуття тепла по всіх частинах тіла, здійснюючи своєрідні цикли. Пропонуються варіації формул для заспокійливої частини для різних періодів часу. Кожне заняття проводиться 2–3 рази на день протягом тижня. Дотримання порядку у виконанні розкладів обов'язкове.

Сеанс 1. Варіант повної релаксації (30 хвилин)

- Поступово спадає нервове напруження...
- Я заспокоююсь...
- Нервові напруження поступово спадає...
- Усі мої м'язи розслаблені...
- Розслаблюються м'язи обличчя..., шиї..., рук..., тулуба..., ніг...
- Все тіло розслаблене...
- Я абсолютно спокійний... Заняття зміцнюють мою нервову систему... 7-ю формулою повинно завершуватися кожне заняття; надалі вона згадуватися не буде, її треба запам'ятати.

Сеанс 2. Розслаблення м'язів обличчя (релаксаційна маска)

- М'язи обличчя більш розслаблені...
- Розгладжується лоб...
- Розслабляються повіки...
- Розслабляються щоки...
- Нижня щелепа трохи відвисає...
- Розслаблюються м'язи шиї...
- Обличчя виражає повний спокій...

Сеанс 3. Розслаблення м'язів плечового поясу

- По плечах і руках пробігає хвиля розслаблення...
- М'язи правого плеча..., зап'ястка..., руки... розслаблюються...
- Обличчя..., плечі..., мої руки повністю розслаблені...

Сеанс 4. Розслаблення м'язів тіла

- По тілу пробігає хвиля розслаблення...
- Розслаблення м'язів грудей...
- Розслаблення м'язів спини і попереку...
- Живіт стає м'яким...
- Обличчя..., плечі..., руки..., тулуб... — повністю розслаблені...

Сеанс 5. Розслаблення м'язів ніг

- По ногах пробігає хвиля розслаблення...

- Розслаблюються м'язи правого стегна..., гомілки..., стопи.....
- Розслаблюються м'язи лівого стегна..., гомілки..., стопи.....
- Обличчя..., плечі..., руки..., тулуб..., ноги... повністю розслаблені.

Сеанс 6. Відчуття тепла в області обличчя, шиї, рук

- Усі мої м'язи повністю розслаблені...
- Обличчя починає теплішати...
- Теплішає шия...
- Тепліють праве плече..., передпліччя..., кисть...
- Тепліють ліве плече..., передпліччя..., кисть...
- Обидві руки розслаблені та теплі...
- Я відчуваю пульсацію крові у кінчиках пальців.

Сеанс 7. Відчуття тепла в області серця і верхньої частині живота (в області сонячного сплетіння)

- Хвиля тепла спускається на груди...
- Я відчуваю потепління в області серця...
- Це відчуття тепла приємно...
- Хвиля тепла опускається нижче..., до живота...
- Я відчуваю приємне тепло у верхній частині живота...

Сеанс 8. Відчуття потепління ніг

- Відчуття тепла в стопах...
- Тепліють праве стегно..., гомілка..., стопа...
- Тепліють ліве стегно..., гомілка..., стопа...
- Обидві ноги теплі..., я відчуваю пульсацію крові в пальцях ніг...

Заняття 9. Регуляція дихання і серцева діяльність

- Все тіло розслаблене...
- Легке і вільне дихання...
- Відчуття свіжості і прохолоди...
- Серце б'ється спокійно і рівномірно...
- Я перестаю відчувати його роботу...
- Мені приємно..., спокійно..., добре...
- Заняття зміцнюють мою нервову систему... Кожна формула

повторюється про себе 2–5 разів. У середньому на формулу потрібно 30 секунд.

Добровільно поєднуючи заспокійливу і мобілізуючу частини, можна створити необхідний емоційний фон і за дуже короткий час, що також свідчить про ефективність цього методу аутотренінгу в корекції ПТСР.

Аутогенні вправи дозволяють значно послабити або повністю подолати негативні емоції, які заважають виконанню завдань.

АУТОГЕННЕ ЗАНЯТТЯ

Надмірні думки, турботи і звуки зникають з кожним видихом. Вся увага зосереджена на диханні. Дихання рівне і спокійне. Тіло нерухоме, розслаблене, всі м'язи м'які, повністю розслаблені. При кожному видиху, вся увага приділяється тому, як знімаються сліди напруги, відповідні негативним емоційним переживанням. Тримайте посмішку на обличчі весь час. Спробуйте відчувати, як ви все більше і більше розчиняєтеся у відчуттях розслаблення, спокою, блаженного заспокоєння, яке наповнює вас. Уявіть ситуацію (реальний досвід або уявну), яка дозволяє відновити запас позитивних емоцій (відпочинок на природі, будь-який захід, пов'язаний з позитивними емоціями). З кожним видихом намагайтеся якомога краще відчувати, як послаблюється і знімається негативний вплив. Наприкінці заняття дайте собі установку про те, яким має бути стан після виконання вправ аутогенного тренування, *наприклад*: «Після заняття настрій буде чудовим». Тривалість заняття 15–20 хвилин.

ВІДРІЗАТИ

Цей метод підходить для роботи з усіма негативними думками («У мене більше не виходить...», «Все дарма»...). Як тільки ви відчуєте, що така думка зайшла у вашу душу, негайно «ріжте її і викидайте», зробіть різкий ріжучий рух лівою рукою, наочно покажіть, як ви її «ріжете» і викидайте. Після цього руху продовжуйте займатися візуальними думками — замініть прибрану негативну думку на іншу (позитивну). Все стане на свої місця.

ЯРЛИК

Якщо вам спадає на думку негативна думка, ви повинні подумки дистанціюватися від неї і подивитися на неї збоку, але не дозволяйте цій думці взяти верх. Деякі люди вважають, що ефект від цього методу посилюється, коли вони уявляють, як важко «відпустити» негативну думку, але спробуйте це у своїй уяві. Негативні думки тільки набувають сили, коли ви реагуєте зі страхом і тривогою. Вони отримують цю силу від вас. Вони втрачають свою силу, коли ви перестаєте на них реагувати. Скажи: це лише негативна думка!

ВПРАВИ НА НАПРУГУ ТА РОЗСЛАБЛЕННІ М'ЯЗІВ

- ❖ Сидячи, витягніть руки вперед і стисніть кулаки (1 хвилина), потім відпочиньте.
- ❖ Стоячи на пальчиках, «ростемо» хребтом, тягнемо руки вгору, п'ятами «вростаємо» в підлогу (1 хв.), розслаблення.

❖ Стоячи, уявити, що сідниці стиснули монетку. Напружуємо стегна, сідниці. «Тримаємо монетку, нікому не віддаємо» (1 хв.), розслаблення.

❖ Сядьте, випряміть спину, витягніть ноги вперед. П'яти втиснути в підлогу, підняти пальці до гомілки (1 хв.), розслаблення.

❖ Сидячи, спина пряма, ноги навшпиньки. П'яти перпендикулярні підлозі, пальці ніг втиснуті в підлогу. П'яти піднімаємо максимально високо (1 хв.), розслаблення.

❖ Сидячи, руки витягнуті вперед, пальці рук розчепірені, напружуємо (30 сек.). Стиснути в кулак кисть, напружуємо (30 сек.), розслаблення. Повторіть.

❖ Сидячи, тягнемо плечі до вух як можна вище. Відчути тепло (1 хв.), розслаблення.

Стратегії, призначені для підтримки сімей та дітей військово-службовців, які зазнали загострення конфлікту.

Стійкість

Кожна людина має свої сильні сторони в подоланні. Майте на увазі, що те, що працювало раніше, швидше за все, буде працювати найкраще зараз. Допоможіть визначити, які джерела подолання є найкращими, зокрема:

Віра — доступ до систем переконань та цінностей для виявлення внутрішньої сили та розуміння.

Емоції — ділитися почуттями та емоціями.

Соціальність — спілкування з друзями, родиною, підтримкою громади та релігійними групами.

Уява — залучення до творчості за допомогою письма, малювання, співу чи гри на музичному інструменті, розповіді та уяви (у дітей).

Когнітивні — залучення до вирішення проблем, щоб подбати про відчутні проблеми та скласти плани.

Фізіологічні — займатися фізичною активністю, спортом, іграми та фізичними вправами.

Фізичні — підтримка зусиль із забезпечення таких ресурсів, як житло, їжа та одяг.

Зменшення ризику

Ці стратегії представляють собою інтеграцію чотирьох пунктів надання допомоги з урахуванням травм та першої психологічної допомоги:

Усвідомлення впливу травми і те, що існує багато шляхів відновлення.

Визначте ознаки та симптоми травми. Ознайомте батьків із поширеними ознаками в дітей. Навчайте способам зниження фізіологічного збудження за допомогою відпочинку / сну та нормалізації розпорядку дня (цикли їжі / сну / роботи).

Відповідайте, використовуйте стратегії, засновані на сильних сторонах особистості. *Наприклад*, полегшити спілкування з соціальними зв'язками та знайти близьких людей. Заохочуйте сім'ї військових складати плани на випадок непередбачених обставин. Уважно слухайте про емоційні переживання та допомагайте зменшити збудження.

Чиніть опір повторній травматизації шляхом невинуватеного піддавання особи додаткової травматичної інформації. Якщо можливо, зменшить кількість нагадувань про травматичні події, які можуть включати обмеження доступу новин.

ТЕХНІКА ЗАЗЕМЛЕННЯ: ПРАКТИКА «ТУТ І ЗАРАЗ»

Переорієнтуйте себе у просторі й часі, поставивши деякі або всі наступні запитання:

- ✓ Де я?
- ✓ Який сьогодні день?
- ✓ Яке сьогодні число?
- ✓ Який сьогодні місяць?
- ✓ Який рік?
- ✓ Скільки мені років?
- ✓ Котра зараз година?

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНЕ ЗАЗЕМЛЕННЯ

✓ Детально опишіть навколишнє середовище («Стіни білі. П'ять рожевих стільців, на стіні дерев'яна полиця...»).

✓ Детально опишіть свою щоденну діяльність (*наприклад*, крок за кроком, як я готую їжу...).

✓ Скажіть фразу безпеки: «Мене звати... Я в безпеці, я тут і зараз, а не в минулому».

✓ Порахуйте до 10, 100, зворотний рахунок, заспівати чи прочитати вірш.

ФІЗИЧНА СТАБІЛІЗАЦІЯ

✓ Облийте руки гарячою чи холодною водою.

✓ Постукування по плечах або стегнах, рух великими пальцями ніг, потягування, хитання головою, стискання та розтискання кулаків. Притисніть ноги до землі та спостерігайте, як вони піднімаються та напружились.

✓Зверніть увагу на тіло (вага тіла на стільці, як стілець тисне на тіло...).

✓Відреагувавши на щось негативно, торкніться свого «заземлюючого» предмета (*наприклад, стільця*), після негативної реакції на щось.

МЕТОДИ СТАБІЛІЗАЦІЇ В УЯВІ:

ВПРАВА «БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ»

Уявіть собі місце, де вам комфортно та розслаблено, спробуйте відчувати, де ви сидите, що ви бачите, що ви відчуваєте, що ви смакуєте, яка музика грає.

МЕТОД СХРЕЩУВАННЯ

Цей спосіб допомагає досягти внутрішнього спокою. Ця вправа особливо корисна тим, хто не може сидіти на місці і потребує постійного руху.



Виконання:

- ✓Покладіть одну ногу на іншу.
- ✓Витягніть руки вперед та перехрестить їх.
- ✓Складіть разом долоні.
- ✓Перехрестить пальці як при молитві.
- ✓Поверніть та опустить руки вниз, потім підніміть їх до підборіддя.
- ✓Сидіть спокійно, очі закриті.
- ✓Вдихаючи, підніміть язик до піднебіння, видихаючи знову опускайте.
- ✓Дихайте спокійно та залишайте у цій позі дві хвилини.

МЕТОД ТОРКАННЯ ПАЛЬЦІВ

Ця вправа допоможе заспокоїтися і досягти рівноваги та кращої концентрації.

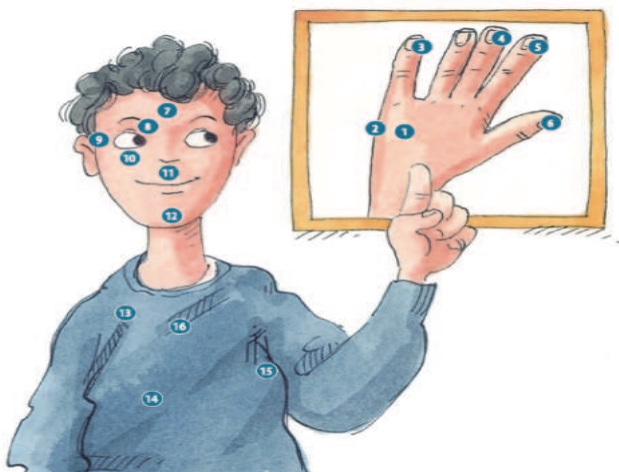


Виконання:

- ✓ Лікті розташуйте по обидві сторони тіла.
- ✓ З'єднайте кінчики пальців.
- ✓ Закрийте очі або залиште їх відкритими, як більше подобається.
- ✓ Дихайте спокійно та залишайтеся у цій позі дві хвилини.

МЕТОД ПОСТУКУВАННЯ

Похлопування допоможе при неприємних відчуттях, при боязні та неприємних відчуттях.



Виконання:

- ✓ Якщо є страх та неприємні відчуття, постукувайте вказівним і середнім пальцями по черзі усі 16 точок.

- ✓ Спочатку точки на руці (1–6), потім на обличчі (7–12) та верхній частині тіла (13–16).
- ✓ Постукувайте кожну точку впродовж 5 секунд.
- ✓ Дихайте під час постукування спокійно.
- ✓ Проводьте стільки циклів постукування, поки неприємне відчуття не зменшиться або повністю не зникне.

МЕТОД КРУГОВИХ РУХІВ

Завдяки цій вправі ви підбадьорюєте себе.



Виконання:

- ✓ Знайди впадину під лівим плечем.
- ✓ Вказівним та середнім пальцями виконуйте кругові рухи за часовою стрілкою навколо цієї точки.
- ✓ Не постукувати, а виконувати саме кругові рухи.
- ✓ Під час виконання кругових рухів повторюйте фразу, яка на вас добре впливає, як *наприклад*: «*Навіть якщо я зараз багато чого боюсь, я сильний*».

В умовах військових дій наш організм працює на максимальній потужності. Гормони стресу, необхідні для мобілізації тіла у складних ситуаціях та мають свій термін придатності. Людина може спостерігати сильні коливання настрою від тривоги, злості, приливу оптимізму до повного спустошення і виснаження. Це абсолютно природні умови, які змінюються з часом. З кожним із них можна і треба працювати.

➤ Якщо людина розгублена, не може назвати своє ім'я чи місце проживання, погрожує завдати шкоди собі чи іншим, плаче чи кричить, це може бути ознакою серйозного стресу. Щоб допомогти в такій ситуації, потрібно спочатку переконатися, що вам і людині нічого не загрожує. Будьте спокійні, представтеся і скажіть, що хочете допомогти.

• Якщо ви бачите ознаки стресу в чийсь поведінці, не поспішайте з порадами — вислухайте.

• У разі потреби чітко представтеся.

• Підтримуйте зоровий контакт, але так, щоб людина не відчувала тиску.

• Будь відкритим, не схрещуй руки, говори тихо, спокійно, не надто голосно.

• Підтвердьте людині, що слухаєте: «Я вас чую».

• Уточнюйте незрозуміле: «поясніть, будь ласка».

• Не робіть оціночних суджень: «мабуть, ви почуваєтеся жакливо».

• Визнайте, що проблема людини важлива: «так, це справді важко».

• Дайте зрозуміти людині, що вона хороша людина, тому що у стресовій ситуації ми схильні недооцінювати себе: *«Я вважаю, ви все зробили правильно», «Я розумію, вам нелегко, але ви молодець».*

• Звертайте увагу не лише на слова людини, а й на мову її тіла: погляд, вираз обличчя, поставу, жести.

Якщо людина не хоче говорити та ділитися, залиште її в спокої, не тисніть і не примушуйте.

Тривога вириває з реальності. Але найкраща її профілактика — усвідомлення і заземлення. Це можна робити будь-де і будь з чим. Повертати себе у реальність, у момент тут-і-зараз, підключаючи всі органи відчуттів.



Якщо ваш стан дуже розхитаний, ця техніка не вийде одразу. Але тренуйтеся щодня, не здавайтеся.

○ Візьміть у руки чашку з кавою або чаєм, і зосередьте всю свою увагу на ній. Розглядайте, наче перший раз бачити.

○ Опишіть колір, текстуру чашки, напою. Вдихніть аромат. Опишіть його. Що він вам нагадує, які приємні моменти з вашого життя?

○ Повільно зробіть ковток. Затримайте у роті, «посмакуйте».

○ Ковтайте повільно. Яка температура напою? Який смак?

○ Опишіть ваші відчуття. Який після смак після ковтання?

- Повторюйте це, доки чашка не буде пустою.
- Не відволікайтеся, насолоджуйтеся напоєм, та вашими відчуттями.

БОРОТЬБА З ПЕРЕВТОМОЮ

- ✓ Повноцінний сон, який повинен становити не менше 7 годин на добу для дорослих, 8–10 годин для дітей і підлітків.
- ✓ Обмежте шум. Відмовтесь від постійного оновлення стрічки новин, читайте її за розкладом, *наприклад*, 15 хвилин вранці, в обід і ввечері. Довіряйте тільки перевіреному джерелу інформації.
- ✓ Регулярне харчування.
- ✓ Регулярні фізичні вправи. Будь-яка регулярна фізична активність, навіть ходьба або розтяжка, додає сили. Краще гуляти на свіжому повітрі, ніж займатися спортом вдома.
- ✓ Підтримуйте звичну рутину, слідкуйте за особистою гігієною.
- ✓ Намагайтеся раціонально розподіляти час роботи та відпочинку, фізичну й розумову працю.
- ✓ Усвідомте, ніхто не може все, став перед собою 3–5 основних завдань на день і нічого собі не обіцяй і не роби нічого додатково.
- ✓ Доброзичливі взаємини з людьми: родина, трудовий колектив, громадська громада чи військова компанія. Спілкуйтеся зі своїми близькими, дзвоніть або надсилайте повідомлення.
- ✓ Оптимізм і почуття гумору. Жарт, гумор завжди підтримують, навіть у складних життєвих ситуаціях.
- ✓ Не забувайте, що вам дороге і важливе, не забувайте життя. Будуйте плани на майбутнє, визначайте, що найбільш важливе для себе ви зробите, коли настане мир.
- ✓ Зверніться за допомогою до психологів, якщо це потрібно.

Паніка — це сильний напад страху, тривоги і внутрішньої напруги. Паніка паралізує людину або, змушує її діяти необачно та штовхає на безрозсудні вчинки. Під час паніки спостерігаються протилежні рухи: одні тікають, інші, навпаки, хочуть сховатися в кут.

МЕТОДИ БОРОТЬБИ З ПАНІКОЮ

- ✓ Практикуйте заспокійливі дихальні техніки, такі як «3–7–8»: 3 секунди на вдих, 7 секунд на затримку повітря і 8 секунд на видих;
- ✓ ляжте та покладіть руки на живіт, дихайте глибоко та коротко, контролюйте дихання;
- ✓ використовуйте квадратне дихання (знайдіть у приміщенні щось квадратне (або уявіть його). Сфокусуйте погляд на одному кутку, гли-

боко вдихніть, затримайте дихання на 5 секунд і переводьте погляд на інший кут видихаючи, так рухайтесь за квадратом; повторіть кілька разів, це дозволить вам стабілізувати дихання та подолати тривогу;

- ✓ «заземліться», станьте або сядьте на підлогу, відчуйте, як ви торкаєтесь поверхні, відчуйте вагу свого тіла та повільно дихайте;

- ✓ поверніться до відчуття тіла, відчуйте, на чому і як ви сидите, що відчувають ваші стопи, звертайте увагу на кожен звук, запах;

- ✓ робіть самомасаж, торкайтесь тіла, поплескування руками і ногами, масаж вух, носа, рук, оздоровлення втомленого тіла;

- ✓ напружтеся, прийміть незручну позу і постарайтесь максимально напружити всі м'язи тіла, залишаючись у такому положенні якомога довше;

- ✓ дайте вихід емоціям, плачте, співайте;

- ✓ вимийтесь холодною водою;

- ✓ спрямуйте паніку у безпечні дії, хочеш бігти — біжи на місці, якщо хочеться забитися в кут — забийтеся в кут;

- ✓ не вживайте алкоголь;

- ✓ вживати заспокійливі засоби на травах (валеріану, пустирник), не використовувати рецептурні препарати без призначення лікаря;

- ✓ якщо це хтось інший, а не ви — огорніть людину теплою ковдрою, напоїть теплим напоєм, нагадайте про базові речі: хто вона є, що вона тут робить, хто поряд з нею, як її звуть.

ЦИКЛ ЗМІН НАСТРОЮ



Під час війни настроїв населення завжди змінюється — від надії та ентузіазму до страху та слабкості. Коли трапляється щось небезпечне, люди діють, щоб вижити. Вони швидко діють і впорядковують життя

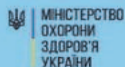
за кілька годин. Після того, як напад пройшов і основні емоції повернулися, людина може відчувати страх, відчай або сильну ейфорію. Ейфорія не може тривати довго, оскільки розумові здібності та ресурси психіки обмежені, тому настрій починає поступово псуватися.

Що не робити:

- Вживати алкоголь або наркотики.
- Переїдання або недоїдання.
- Нехтувати своїми зусиллями для порятунку.

Міністерство охорони здоров'я України опублікувало низку рекомендацій щодо того, як діяти під час кризових станів.

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Ступор**



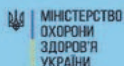
Ознаки ступору:

- різке зниження або відсутність довільних рухів та мови
- відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло)
- застигання у певній позі, стан повної нерухомості

Як допомогти?

1. Підійдіть до людини, повільно візьміть за руку і запросіть йти разом з вами. Використовуйте фрази: «Тобі не можна залишатися тут», «Тобі потрібна допомога» тощо
2. Зігніть постраждалому пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні
3. Людина, перебуваючи у ступорі, може чути та бачити. Тому говоріть їй на вухо тихо, повільно та чітко те, що може викликати сильні емоції

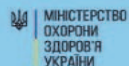
Як пережити кризу та зберегти спокій. **Панічна атака**



Як допомогти?

1. Попросіть людину сісти, опустити голову та впертися ногами в підлогу
2. Попросіть зосередитися на диханні і дихати повільно
3. Переведіть увагу. Попросіть людину розповісти про те, що вона бачить і чує

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Нервові тремтіння**



Ознаки

Після екстремальної ситуації з'являється неконтрольоване нервові тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію)

Як допомогти?

1. Візьміть потерпілого за плечі і сильно, різко трясіть протягом 10-15 секунд
2. Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти ваші дії за напад
3. Не можна: обіймати потерпілого чи притискати його до себе; укривати чимось теплим; заспокоювати, говорити, щоб він взяв себе в руки

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Страх**

Як допомогти?

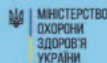
1. Покладіть руку постраждалого на зап'ястя, щоб він відчув ваш спокій. Це буде для нього сигналом, що ви поруч і він не один
2. Дихайте глибоко і рівно. Заохочуйте постраждалого дихати в одному з вами ритмі
3. Якщо потерпілий говорить, то слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття
4. Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Плач**

Як допомогти?

1. Не залишайте постраждалого одного
2. Встановіть фізичний контакт з ним (візьміть за руку, погладьте по голові). Дайте відчути, що ви поряд
3. Застосуйте прийоми активного слухання: періодично вимовляйте «так», кивайте головою, говоріть про свої почуття та почуття постраждалого
4. Не намагайтеся заспокоїти постраждалого. Дайте йому можливість виплакати і виговоритися

Як пережити кризу та зберегти спокій. «Істерика»



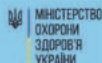
Ознаки:

- надмірне збудження, безліч рухів
- мова емоційно насичена, швидка
- крики, ридання

Як допомогти?

1. Видаліть глядачів, створіть спокійну атмосферу. Необхідно залишитися з потерпілим наодинці, якщо це є безпечним для вас
2. Несподівано вчиніть дію, яка може сильно здивувати (наприклад, гучно плесніть долонями)
3. Говоріть із постраждалим короткими фразами, впевненим тоном
4. Після «істерики» настає втома, втрата сил. Укладіть постраждалого спати

Як пережити кризу та зберегти спокій. Агресія



Як допомогти?

1. Зведіть до мінімуму кількість людей навколо (за можливості)
2. Дайте людині можливість випустити емоції
3. Дайте роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням
4. Демонструйте доброзичливість
5. Намагайтеся розрядити ситуацію смішними коментарями або діями

«ЕКСТРЕМАЛЬНА ВАЛІЗА» ПІД ЧАС СТРЕСУ

Екстремальна валіза допомагає у ситуації стресу. Вміння надати собі першу психологічну допомогу підвищує шанси пережити їх із меншими втратами.

Валіза «збирається» з особистого досвіду, тому так називається. Це особиста психологічна аптечка, і її можна зберегти у нотатках у телефоні.

Дістаємо ручку та аркуш паперу.

➤ Згадуємо кризові ситуації та свої реакції. Потім усе, що вам допомагало. Це може бути речі, дії, думки. Записуємо їх.

➤ Формуємо список: те, що виявилось найефективнішим, має бути зверху. Можна вирізати та розташувати у потрібному порядку.

➤ Тепер об'єднуємо схоже та конкретизуємо кожен пункт.

Психологічна самодопомога: як взяти під контроль думки, тіло та емоції, ключі психічної стабільності та правила психологічної допомоги самому собі.

Тіло: режим, фізичні навантаження та гігієна.

Режим. Старатися лягати спати та приймати їжу в один і той самий час щодня. Це підтримає фізіологічні ритми й дозволить тілу краще орієнтуватися в часі та просторі.

Фізичні навантаження. Хоча б мінімальні: зарядка, короткі прогулянки, розтяжка.

Гігієнічні процедури. Окрім підтримання чистоти, це дозволяє почуватися більш бадьорими.

Думки. «Думки: як не здатися тривозі.»

Думки не дорівнюють реальності. Найчастіше найгірше не справджується.

Зміщення фокусу. З думок про те, як все погано зараз на думки про те, що можна зробити, щоб покращити ситуацію.

Емоції. «Емоції: пережити всі, але не дати собою оволодіти.»

Техніки релаксації. *Наприклад*, «обійми метелика». Обійміть себе руками за плечі й робіть ритмічні постукування долонями по плечах, так, ніби це тріпочуть крила метелика. Це зніме напругу та відрегулює гормональні викиди.

Переживання усіх емоцій. Ненависть та злість — адекватна і енергетична реакція. Говоріть, кричіть, виписуйте свою злість у соціальних мережах. Після вивільнення — перемикайтеся на обійми, теплий чай, добрі слова близьким і друзям.

Емоційне заціпеніння. Відсутність будь яких емоцій — також нормальна реакція. Не вимагайте від себе співчуття або будь-яких інших емоцій, якщо їх немає. Не звинувачуйте себе в беземоційності — це своєрідна захисна реакція, яка за якийсь час мине



КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ

1. Опишіть поняття травми та її наслідки?
2. Що робити, якщо у близької людини істерика?
3. Опишіть Метод «ВіВо».
4. Яка первинна психологічна допомога дорослій людині під час ступору?
5. Які є балансувальні вправи?



ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Питання для обговорення:

1. Травма війни, травма свідка та їхні наслідки.
2. Психологічна реабілітація військовослужбовців у період відновлення.
3. Шляхи самодопомоги у стресовій ситуації.

Завдання:

1. Підготувати презентацію на тему «Паніка та шляхи подолання».
2. Описати поради та методики боротьби із стресом і тривожністю у воєнний час.
3. Описати шляхи зняття болю методом зміни субмодальностей.



РОЗДІЛ 6

СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ

Управління стресом (стрес-менеджмент) — ефективний засіб, спрямований на зниження стресової реакції і швидке відновлення рівноваги. Коли ти на роботі (на тренуваннях), то може виникати агресія чи неприємні сюрпризи, не потрібно вибирати між боротьбою та втечею, завжди є спосіб зняти напругу, навіть якщо напруга триває довго. Методи саморегуляції (засоби рівноваги і спокою) підвищують психофізіологічну стійкість і витривалість, покращують психічний стан і працездатність, допомагають людині самостійно розвиватися. Поняття управління стресом з'явилося відносно недавно, у 2000-х роках.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ЗНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ

Це один із найефективніших інструментів боротьби зі стресом, який допоможе швидко знайти рівновагу та гармонію, зняти напругу та знайти відповідний спокій.

❖ **Рухайте плечами.** Посидьте кілька секунд прямо, підніміть плечі, а потім опустіть їх — це розслабить м'язи і сигналізує тілу зняти напругу.

❖ **Глибоке дихання.** Поставте ноги на підлогу, руки покладіть на коліна, опустіть плечі, закрийте очі, глибоко вдихніть носом і по-

рахуйте до чотирьох. Видихніть через рот і повільно порахуйте до чотирьох. Кров насичується киснем, який доставляється в мозок і допомагає організувати думки. Виконайте цю вправу сім разів.

❖ **Рухайтесь.** Встаньте, потягніться і зробіть прості рухи (за вашим бажанням і фантазією), рух тут дуже важливий: він відволікає від уявного душевного хвилювання, перепрограмує рівновагу і впевненість у собі. Коли тіло починає розслаблятися, м'язи черевного преса розслабляються, травна система працює належним чином, серцебиття сповільнюється, напруга спадає, необхідна кількість кисню надходить до мозку, з'являється новий погляд, починається творче та раціональне мислення.

РЕЛАКСАЦІЯ

Розслаблює організм завдяки парасимпатичній нервовій системі, яка відновлює внутрішні резерви організму.

❖ Перед сном слухайте музику, яка дарує розслаблення, спокій, нескінченність і комфорт.

❖ Перед сном виконайте наступне: напружте всі м'язи та повільно розслабте кожну частину тіла: спочатку ноги, живіт, тулуб, руки, кисті, плечі, шию та голову. Дозвольте кожній клітині вашого тіла відновитися та відчуйте себе розслабленим.

❖ Самомасаж полягає в інтенсивному масажі всього тіла. Він покращує кровообіг, підвищує еластичність шкіри і розслабляє (масаж шиї потрібно робити кілька разів на день сидячи, масаж рук покращує мозкову діяльність, сприяє творчості).

МЕТОДИКИ ЗАСНОВАНІ НА ВИКОРИСТАННІ УЯВИ ДЛЯ РОБОТИ З ВІДЧУТТЯМ НАПРУГИ

➤ **Метод візуалізації «заземлення».** Уявіть, що всі негативні емоції та агресивні імпульси протікають по тілу у вигляді сильного променя негативної енергії, який спочатку проходить через вас, а потім йде на землю (2–3 хвилини).

➤ **Позбавлення від роздратування за допомогою вправ дихання.** (Вправа «ХА!»). Цей спосіб використовує візуалізацію й дихання разом. Під час дихання виникає локальне напруження певних м'язів. Займіть зручне положення і відчуйте своє дихання. Дихайте повільно і глибоко через ніс. Коли ви вдихаєте, уявіть, як уся напруга та стрес, які накопичилися у вашому тілі, виходять через ваш рот. Після того, як ви зробили вдих повними грудьми, різко видихніть на звук «Ха» і уявіть, як з подихом вириваються роздратування, образа, агресія

і безсилля. Виконайте цю вправу кілька разів, поки не відчуєте, що неприємні відчуття дійсно зникли.

➤ **Методика «Листочок».** Цей метод дозволяє «розправитися» з копією свого кривдника (або ситуацією), перенесеною на папір.

Намалюйте того, хто викликав ваше роздратування і злість. Вам не потрібно намагатися зробити його схожим на реальну людину — ви не художник, вам не потрібно добре малювати. Намалюйте його схематично. А потім сконцентруйте все роздратування проти нього в кінчику олівця і закреслюйте, розтушуйте або розфарбуйте його. Наступний крок — порвати малюнок на дрібні шматочки або спалити цей аркуш. Якщо ваш гнів дуже сильний, ви можете зробити це кілька разів.

➤ **Змініть свою реакцію.** Спробуйте придумати «альтернативні реакції», тримаючи свої емоції під контролем. Зі стресом можна боротися, лише визначивши його причини. Спробуйте визначити фактори, що спричиняють стрес, і спостерігайте за своєю емоційною та фізичною реакцією на них. Спробуйте зрозуміти, які події викликають напругу. Наскільки ці події важливі для вас? Поспостерігайте за реакцією свого організму на стрес: можливо, ви злий і дратівливий, а може, ви просто втомилися і пригнічені? Дайте відповідь на питання: «Що я можу змінити в собі?»

Спробуйте сприймати стрес як те, з чим ви можете впоратися, як можливість покращити себе та відчувати життя.

➤ **Формуйте емоційний резерв.** Будуйте дружбу з людьми, які вам подобаються. Ставте перед собою реальні цілі, а не ті, які ви ставите перед собою під впливом соціальної атмосфери (реклами, думок оточуючих), які є для вас найважливішими на цей момент і не виключайте деяких розчарувань, невдач і навіть поразок.

Ступінь організованості життя (тайм-менеджмент) свідчить про правильність, врівноваженість і життєву силу людини. Час — обмежений ресурс, ми не можемо ні прискорити, ні сповільнити його. Єдиний спосіб контролювати це — навчитися розумно ним користуватися. Одним із головних завдань людини є самовдосконалення, розумовий і фізичний розвиток, а головне — збільшення можливості стати щасливішою.

Механізм стресу — фізичний. Якщо ми зможемо допомогти своєму тілу, нашій нервовій системі, тіло з вдячністю почне процес одужання та стабілізації.

МЕТОД ворухіння «хвостиком», відлякування комарів — плескання в долоні.

Кожна вправа має нейробиологічну основу. Кожен рух підвищує рівень нейромедіатора дофаміну. Це впливає на відчуття бадьорості та оптимізму, а також впливає на функцію гіпокампу, який відповідає за довготривалу пам'ять. Коли ми плескаємо в долоні, ми робимо псевдоагресивну дію. Під час війни діти перезбуджуються, і всі псевдоагресивні вправи допомагають зменшити перезбудження. Канал аудіальний у дітей і в дорослих — депривований, тобто перезбуджений. І якщо ми робимо вправи, в яких самі видаємо гучні звуки, ми знімаємо напругу з пам'яті, з пам'яті тих звуків, які чули діти.

Базова вправа — махи ногами як човник — перекауйте стопами, наче в човнику. Відчуйте, що стопи мають дев'ять точок опори — п'ять пальців, п'ятка, три подушечки.

Важливо впливати на ті частини тіла, які пов'язані з надлишком кортизолу. Кортизол є нейрогормоном стресу.

МЕТОДИ ЗНЯТТЯ НАПРУГИ

✚ Ми розтираємо руки і кладемо їх на ребра — опускаємося, обережно натискаємо, трохи продавлюємо. Таким чином, ми діємо на можливу закупорку діафрагми. Коли хтось відчуває стрес, зазвичай можна почути: *«У мене холод у животі. Я не можу вдихнути»*. Це дія кортизолу. Потім ми знову розтираємо руки і прикладаємо їх до нирок і трохи їх масажуємо. Тепер знову розтираємо руки. Це універсальна практика. Потираючи руки, ми впливаємо на діяльність мозолевого тіла і одночасно активізуємо діяльність правої та лівої півкуль.

✚ Торкніться області живота трохи нижче пупка. Ця зона пов'язана з надлишком адреналіну і кортизолу. Навіть легкий дотик протягом 10–15 секунд може заспокоїти панічний напад і зменшити його.

✚ Потріть вуха і торкніться області за вухом. Таким чином ми діємо на слуховий канал сприйняття інформації, який перезбуджений. А якщо діти вас не чують (зазвичай це 5–7 хвилин), можна попросити їх помасажувати вушка.

✚ Робимо вдих-видих і починаємо масажувати місце на голові, де з'єднуються шия і потилиця. Можна запропонувати почухати його, як kota — акуратно і повільно. У період стресу або травми, ця частина шкіри голови залишається нерухомою. Коли ми починаємо впливати на неї такими плавними рухами, ми впливаємо на діяльність блукаючого нерва. А блукаючий нерв відповідає за розслаблення.

✚ Кладемо руки на ребра і робимо скручування. Ця вправа «раз-два, раз-два» для дітей орієнтована на стрес. Таким чином ми впливаємо на активність надлишку кортизолу та адреналіну.

✚ Використовуємо звуки «р-р-р» і замінюємо його на «з-з-з» для дітей або дорослих, які не можуть вимовити цей звук. Ці звуки пов'язані із загальним збудженням та енергетизацією. Коли ми наголошуємо приголосні в мові, це додає нам стабільності. А звуки «р-р-р» і «з-з-з» також асоціюються з актом прихованої і явної агресії. А коли перезбуджених дітей необхідно негайно заспокоїти або зняти напругу, можна запропонувати цю вправу.

ВПРАВА «АКТОР»

Впливає на м'язи обличчя. Піднімаємо руку і міняємо вираз обличчя, опускаємо — знову міняємо. У людини 43 мимічні м'язи. Якщо людина травмована або перебуває у стані хронічного чи комплексного стресу, її м'язи скорочуються. Мимічні м'язи також знаходяться у стані скорочення, тому обличчя перестає виражати емоції, воно завмирає. У травматологічній терапії це називається «травматологічна маска». Коли людина не може висловити емоції, вона їх не відчуває і не відрізняє їх в оточуючих. Їй не вдається співпереживати і розрізняти потреби інших. А це вже небезпечно.

ВПРАВА: ПРОВЕДІТЬ ЯЗИКОМ ПО ЗУБАХ

Це практично непомітно для оточуючих, але також впливає на діяльність блукаючого нерва.

ВПРАВА: СТОПКА КНИГ

Уявіть, що перед вами стопка книг. Спочатку вона маленька. Спочатку невелика. Вдихніть, щоб розширити (стає великою), видихніть, щоб стиснути (стає маленькою).

ВПРАВА НА РОЗТЯЖКУ

Протягуємо руки до сонечка, витягуємо шию, ніби яблуко беремо, беремо яблуко — напружуємо м'язи — кладемо в кошик і розслабляємо.

Можна запропонувати дітям перетворитися на крижинку — м'язи напружились. А зараз сонце дивиться на нас, ми поступово танемо. Однією з ознак стресу є підняті плечі. Зробіть вдих і підніміть руки і плечі — видихніть і опустіть руки та плечі.

✚ Якщо хтось навколо вас у стані стресу та паніки, якщо вам потрібна допомога, якщо поруч є пляшка з водою, зробіть ковток води. Вдих — видих. Зробіть 5 ковтків води, щоб зняти напругу. Якщо людина перебуває у стані гострого стресу — 25 ковтків.

 Дихальні вправи необхідні для того, щоб впливати на стійкість, додавати відновлення. Вони повинні бути такими, щоб видих відбувався повільніше вдиху. Це не обов'язково фізичні вправи, це можуть бути ігрові дії. Задування свічок, спів, скоромовки, пускати мильні бульбашки, здування пушинок з уявної кульбабки, тримати над головою уявну пір'їнку, дістати солодку вату і подути на неї, зім'яти фантик і дути на нього, передаючи один одному через уявні ворота.

Тільки коли ми відновимо відчуття меж тіла, у нас вистачить достатньо уваги, щоб отримати нову інформацію в наступні 7 хвилин.

ВПРАВИ НА УТРИМАННЯ ТІЛА

Уявіть, що у вас є крем у долонях. А цей крем — це молодість, сила, краса і відновлення. Беремо цей крем і починаємо втирати, масажувати обличчя, проходити по лімфатичних лініях. Лімфа також пов'язана з діяльністю емоційної сфери. Рухаємося по лініях, ніжно і обережно розтираючи руки, груди, спину, стегна і ноги. А з дітьми, щоб додати трохи активності, можна уявити, ніби вибиваємо килимок.

Поглянути на картинку і пригадати особисту метафору стійкості. Яке відчуття з'являється? Тепер нам потрібні ці зовнішні опори — цифри, статуетки, зображення на екрані телефону. Виберіть образ стабільності для зовнішньої підтримки. Для багатьох людей існує метафоричний символ стійкості і міцності — зв'язка ключів. Коли ми тримаємо ключі, ми відчуваємо, що можемо знайти вихід із ситуації, що цими ключами ми можемо відкрити своєрідні метафоричні складні двері. Для виходу зі скутості існує блок вправ: *заземлення, дихання, розтяжка, міміка, будь-який масаж, вправи які перетинають серединну лінію тіла.*

ПРАКТИКУЙТЕ МЕДИТАЦІЮ

Уявіть, що ви перетворюєтесь на океан. Сядьте, відчуйте свої ноги, зіпріться на стійку опору спинкою і відчуйте, як ви стаєте океаном. Ти станеш широким, сильним, могутнім. За вами знаходиться досвід всього вашого навчання, всі ваші прочитані книжки, а також знаходиться сила вашого роду. Ви зростаєте як океан по горизонталі, і по вертикалі — як промені сонця, ви повертаєте відчуття величі і величності. Скажіть собі «Я океан».

Ми часто приголомшені рішеннями інших людей, сценаріями інших людей, очікуваннями інших людей, думками інших людей про нас. Щоб спробувати від нього позбутися, потрібно уявити себе в кулі, що світиться. У цій сфері все залежить від вашої сили, вашого по-

тенціалу. Зовні всі слова, конструкції, сценарії, все, що не пов'язане з вашим потенціалом і цінностями. Уявіть, як ви відштовхуєте це від себе, рухами. Ніби собачка, яка вийшла з води і обтрушується. Час від часу цю методику варто проводити дітям, підліткам і дорослим.

Покладіть руки на грудну клітку. Це центр нашого самосприйняття. І скажи про себе: *«Я — океан. Я розумний. Я можу впоратися з будь-чим. Я точно знаю, що мене люблять, що я люблю. Я талановитий, і все, що я не можу зробити, я дозволяю собі відпустити це»*.

Зробіть вдих і на видиху зніміть з плечей *«Усі чужі ролі і очікування із себе знімаю. Чужу відповідальність із себе знімаю»*. І важлива фраза — *«Із ролі батька чи матері для своїх учнів виходжу»*. Від учителів часто очікують, що вони будуть другою матір'ю й батьком для своїх учнів. Це насправді небезпечно. Коли ти стаєш другою мамою для учня, ти стаєш частиною його сімейної системи. А це обов'язково відчуватиме мама учня, і може розпочатися конкуренція. Коли ви стаєте метафоричною мамою учня, він починає з вами відігравати всі психологічні емоційні ігри, в які він грає зі своєю матусею. Разом з цим втрачається авторитет учителя. Зараз діти відчують у вчителях опору, вони можуть просити, щоб їх обійняли. Але коли ви даєте підтримку дитині, скажіть всередині себе ці слова: *«Я точно знаю, що я для тебе вчитель. Я тебе люблю, я тебе підтримую, але я роль мами повертаю твоїй матусі»*.

І тоді ми кажемо: *«Я займаю своє місце»*. Це місце і у професії, місце в родині, місце в країні. Якщо ви не відчуваєте свого місця, діти завжди відчуватимуть вас і кинуть виклик вашому авторитету.

НАВЧАННЯ САМОДОПОМОГИ

Ми навчилися ставитися один до одного як до друзів. Уявіть, якби ваш друг захворів чи був у стресі — які слова підтримки ви б сказали? Чи можемо ми сказати одне одному ці слова підтримки? *«Ти точно молодець. Ти вже стільки зробив. Ти такий прекрасний»*. Чи можна так сказати? Уявіть, що у вас всередині є свій внутрішній кіт, тхір, собака і ви можете його пестити, погладити, підтримувати. Для нас це зараз дуже важливо.

Можна задати собі питання: *«Чого ти зараз хочеш?»*. Зараз у нас вражена наша внутрішня дитина. Кожна людина має багато внутрішніх ролей — внутрішньої дитини, внутрішнього дорослого, внутрішнього батька. І зараз найбільше підтримки потребує внутрішня дитина.

Якщо відчуваєш втому, беззахисність — заспівай колискову, обійми себе. Співаючи колискові, ми підтримуємо свою внутрішню дитину, яка зараз потребує тепла.

Час від часу нам потрібно нагадувати собі «Я — це я». Зараз ми перебуваємо у стані, який називають вторинною травмою. Це не травма лише через події, які з нами трапилися. Це травма історіями, фотографіями, відео, онлайн-дописами у мережі, повідомленнями. У травматерапії існує поняття «непряма травма», «травма вікарія» або «непрямий стрес». Він прийшов до нас із Другої світової війни. Так багато вікаріїв залишили свої роботи, оскільки розчарувалися у своїй вірі, почувши стільки історій. Вони відчули травму свідка. А люди, які пережили травму воєнних подій, постійно стикаються з важкими історіями про людей. Коли вони ідентифікують себе з іншими людьми, вони починають більше вигорати. Тому необхідно дотримуватися правил безпеки — час від часу говорити собі: «Я — це я, а ти — це ти. *Я вам співчуваю, я знаходжуся з вами, але я — це я, а ви — це ви. У мене є моя доля, у вас є ваша доля. У мене є своє тіло, у вас є ваше тіло.*»

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ РОЗВИТОК

Багато людей відчують стрес і травми. Але не кожен буде боротися з посттравматичним стресовим розладом, і не у кожного він розвинеться. Багато хто перейде у фазу посттравматичного зростання.

Посттравматичний стресовий розлад виникає, коли наше життя і самосприйняття суттєво змінюються після найважчих для нас подій. Люди змінилися порівняно з попереднім станом. Незважаючи ні на що, люди почали цінувати життя, наповнювати його і стосунки новим змістом, відчувати особисту силу.

Три виміри зростання:

- ✓ відносини,
- ✓ погляд на себе,
- ✓ філософія життя.

Щоб і дорослі, і діти відійшли від травматичного розвитку, ми маємо пам'ятати, що люди є жертвами обставин, жертвами війни, але ми не можемо дозволити зростатися з ідентичністю жертви.

Дітям і дорослим часто кажуть: «Бідний». Коли ми це чуємо, ми втрачаємо силу. І коли ми обіймаємо людину, яка поруч, вона може плакати. Ви запитуйте людину: «Хочеш, я тебе обійму?» — можна запитати, але не обов'язково відразу обіймати. Коли ми обіймаємося, людина стає слабкою і залишається у стані безпомічності. Тому краще спрямувати цю людину до дії. Все, що людина може зробити сама — це відкрити пляшку води, попити, сама крокувати. Безпомічність, безпорадність, позбавляють нас сили. І нам потрібно робити будь-які найменші кроки.

Рутина. Прості дії зміцнюють стійкість. Не знаєте, що робити — зробіть прості кроки. Звичайне і повсякденне приносить відчуття безпеки. І це впливає на роботу парасимпатичної нервової системи.

Чи буде цей досвід травматичним чи стресовим, залежить від наявності надійної підтримки. А ще — почуття гумору. Коли ми сміємося над чимось — ми це відпускаємо. Тому далі нам потрібні конкретні знання — як влаштована нервова система, як влаштована пам'ять, як влаштовано мислення, як влаштовані емоційні процеси. Усвідомлення того, що це почуття є нормальним, дає спокій і стабільність. І ми відчуваємо себе нормальними.

Наступний кроком посттравматичного зростання є надія. Слова: *«За що це мені, навіщо мені цей досвід»* — замінюємо на: *«Що я можу зробити, що мені потрібно з цим зробити?»*. Саме ЩО — змушує нас діяти.

У людини є як симпатична, так і парасимпатична нервова система.

Симпатична нервова система відповідає за стан збудження, парасимпатична — за розслаблення, відновлення, спокій. У здоровому стані їхня функція: вдих — симпатична, видих — парасимпатична.

Але кожен день людина відчуває різні емоції — хвилювання, радість. Це емоції, які можна контролювати. Але є сильне почуття — злість. І ці емоції — це вже симпатичні емоції. Якщо людина злиться і виникає агресія, то вона опиниться поза зоною толерантності. Коли людина виходить із цієї зони толерантності, особливо діти, потрібна особлива допомога. Коли ми кажемо: *«Візьми себе в руки»* — мовою травматології чи нейробіології — це означає повернутися в зону толерантності.

Люди піддаються впливу тригерів під час і після війни. Будь-який подразник є тригером. Є позитивні тригери — запах мандарина, будь-які картинки, слова, пісні, жести, образи. Але є й негатив — кожен спогад, слово, асоціація, звук.

Коли ми бачимо, що людина перетнула зону толерантності, потрібні «засоби безпеки»: заземлення, вправи на розтягування, вправи на дихання, мімічні вправи, а також усе те, що повертає людину до теперішнього стану, у реальність: *«Я з тобою, торкнись мене, порахуй, скільки навколо тебе зелених предметів, стисни щось у лівій руці»*.

Коли людина перебуває під впливом тригера і має сильну емоційну реакцію, це означає, що хтось раптово стрибнув на її болючу точку. Засоби регулювання: вдих-видих, я в теперішньому. У цій зоні толерантності я контролюю себе, мої рішення та дії і я можу викорис-

товувати інструменти саморегуляції. Дітям дуже важко повернутися в зону толерантності і їм потрібна допомога.

Що потрібно робити:

1. Знати, як розширити зону толерантності. Тому люди з широкою зоною толерантності більш стійкі до стресу.

2. Знати, що нас повертає в зону толерантності.

Розширити зону толерантності — це подбати про свій ресурс Повернення в зону толерантності — це вже кризова інтервенція (заземлення, дихання, постукування).

Існує три важливі етапи будь-якого емоційного вигорання:

➤ *Інкубаційний період.* Починається з ситуації, яку можна повністю не помітити. Це надихаюча та енергійна ситуація. Це те, що ми говоримо собі: «Це моя проблема, я можу все змінити». Особливість цього стану — наша байдужість до потреб і ресурсів.

➤ *Стенічний синдром.* На цій фазі починає все нервувати, коли на щось могли зреагувати жартом, чи взагалі не звернути увагу, ми починаємо реагувати роздратовано.

➤ *Астенічний синдром.* Коли немає сил злитися, залишається тільки плач.

За стадією астенічного синдрому слідує стадія розпачу. Це вже фаза розладу, з якою працюють не психологи, а психіатри. Ми маємо все зробити, щоб зупинитися на перших стадіях.

Канали ресурсів — це скарб, з якого ми черпаємо всі наші позитивні емоції та ресурси. У кожного з нас один із цих каналів проявлений більше.

1. Тіло (рух, пропріоцепція).
2. Аудіальний.
3. Візуальний.
4. Нюховий.
5. Смаку.
6. Мовний.
7. Взаємин.
8. Інтелекту.
9. Інтуїції.
10. Світовий.

Канал, яким ми користуємося рідше, має більше ресурсів. Якщо вам потрібно швидко відновитися, вам бажано знайти менш використовуваний канал. А тому каналу, який задіяний найбільше — дати відпочити.

Коли вам потрібна негайна допомога та вихід із кризи, вам потрібно розширити зону толерантності:

- ✓ Суспільство, соціум (це відносини);
- ✓ віра (і віра в Бога, і віра в себе),
- ✓ інтелект (нові знання),
- ✓ тіло (будь і пропріоцепція, і рухи, і смаки),
- ✓ уява (все, що стосується творчості),
- ✓ повага (до своїх почуттів).

Найголовніше — це близькість. Так стрес і травма впливають на другий шар мозку — лімбічну систему. Коли активується наш блукаючий нерв, ми розширюємо зону толерантності. Щоб ми зіцлювалися і ставали сильнішими, нам потрібно знайти наші кола підтримки:

- Хто може мене обійняти?
- Хто може пояснити незрозуміле?
- Хто може виконувати або допомогти зробити те, на що немає сил, навичок чи вміння?
- Хто може помовчати поруч?
- Хто може розсмішити?

РОЗКАЖИ ПРО СЕБЕ

«Я займаю своє місце в тілі» і відчуйте, як ви займаєте своє місце у своєму тілі. Часто ми відчуваємо присутність лише у своїй голові. Відчуйте, як ви розливаєтеся силою по своєму тілу.

«Я займаю своє місце поруч зі своїми дітьми». Відчуйте їх поруч із собою, де б вони не були.

«Я займаю своє місце поруч зі своїм партнером».

«Я займаю своє місце в сім'ї».

«Я займаю своє місце вдома». Хто є або буде вдома.

«Я займаю своє місце в житті».

Спробуйте конкретну формулу. Ця формула покликана вказати ваше місце на карті існування. Це для повернення до поточного стану.

Хто вас за останні 4 місяці хвалив? Скажи, що ти в собі цінуєш? Хто за цей час сказав спасибі? Як ти сприймаєш подяку?

ГРА: БІЛІ ВИХВАЛЮШКИ

Сказати, що ти вмієш, можеш, зробити собі комплімент. Це не так просто, як здається, оскільки нам багато разів казали не хвалитися.

ПІДСУМКОВА ВПРАВА

Вдихаючи і видихаючи, струсити все зайве, як собака воду. Робимо вдих — а на видиху знімаємо всю вагу з плечей. Погладьте свого внутрішнього kota чи собаку та поділіться своїми почуттями.

ВПРАВА: ПОРУЧНИК РАДОСТІ

Дві руки в кулачках одна над одною. Верхня права робить поворот, повторюючи «ха-ха-ха», нижня ліва рухається у протилежному напрямку «хі-хі-хі». Міняємо руки і повторюємо те саме. Ця вправа спрямована на вмикання мозолевого тіла, а також піднімає рівень дофаміну.

ВПРАВИ НА ВКЛЮЧЕННЯ В РОБОТУ

Щоб мозок працював після стресу, йому потрібна достатня кількість дофаміну для концентрації.

➤ **Вправа на заземлення.** Для цього потрібно відчути себе зручніше, дозволити собі спертися на будь-яку стійку опору, відчути, наскільки міцно впираються ноги в підлогу. А потім необхідно поворушитися, наче ведмеді в барлозі.

➤ Однею з ознак того, що людина не вийшла зі стану стресу, є підняття плечей, скутість. Тому доречними в цьому випадку будуть дихальні вправи і розслаблення м'язів. Для цього потрібно відчути ноги, зробити вдих і опустити плечі на видиху.

➤ **Вправа на розслаблення щелепного суглоба.** Стиснуті щелепи, зжаті зуби — провокує напруга в потилиці і впливає на черепно-мозковий тиск. У результаті порушиться кровообіг, можуть початися головні болі і шум у вухах. Ще більше може посилитися стрес. Щоб зняти стиснутість щелепи, необхідно постукати зубами і промасажувати щелепний суглоб. Потім відкрийте рот і намагайте щелепний суглоб у місці, де відчувається прощілкування — стискаються верхня і нижня щелепи.

➤ Найкращою вправою для розслаблення щелепного суглоба є позіхання: вдих і видих зі звуком. Можна запропонувати дітям позіхати, як крокодили. Позіхати не прикриваючи рота. Під час позіхання активізується парасимпатична нервова система, яка відповідає за розслаблення і відновлення. Тільки при активації парасимпатичної нервової системи активізується здатність сприймати якусь нову інформацію.

СИНДРОМ «ВАРЕНОЇ ЖАБИ»

Байка Олів'є Клерка «Жаба в киплячій воді» заснована на реальному природному експерименті: «Якщо швидкість нагрівання води не перевищує 0,02 °C за хвилину, жаба продовжуватиме сидіти в каструлі й помре наприкінці варіння. За більшої швидкості вона вистрибує і залишається живою». Як пояснює Олів'є Клерк, якщо помістити жабу в каструлю з водою і нагрівати її поступово, вона поступово підвищуватиме температуру свого тіла. Коли вода почне закипати, вона вже не зможе контролювати температуру свого тіла і спробує вискочити. На жаль, жаба вже розтратила всі свої сили і їй не вистачає фінального імпульсу, щоб вистрибнути з каструлі. Жаба вмирає в окропі, не зробивши нічого, щоб врятуватися і залишитися живою. Жаба в окропі розтратила всі свої сили, намагаючись пристосуватися до обставин і у критичний момент не змогла вистрибнути з каструлі, щоб урятуватися, бо вже було пізно.

Синдром «жаби в окропі» — один із видів емоційного стресу, пов'язаного зі складними життєвими ситуаціями, яких ми не можемо уникнути і які ми змушені терпіти до повного згоряння. Поступово ми потрапляємо в порочне коло, яке виснажує нас емоційно та розумово та робить нас практично безпорадними. Що вбило жабу: окріп чи нездатність вирішити, коли стрибнути? Якщо жабу негайно опустити у воду, нагріту до 50 °C, вона вискочить і виживе. Поки вона залишається у воді прийнятної для неї температури, вона не розуміє, що перебуває в небезпеці і має вистрибнути. Коли щось погане насувається дуже повільно, ми часто цього не помічаємо.

Ми не встигаємо зреагувати і дихаємо токсичним повітрям, яке зрештою отрує нас і наше життя. Коли зміни відбуваються досить повільно, це не викликає жодної нашої реакції чи спроби опору. Через це ми часто стаємо жертвами синдрому «жаби в окропі» на роботі, у сім'ї, у дружніх та романтичних стосунках і навіть у суспільстві та країні. Навіть коли залежність, гордість і егоїстичні вимоги переходять межу, нам все одно важко зрозуміти, наскільки руйнівними можуть бути їхні наслідки. Нас може задовольнити те, що ми постійно потрібні нашому партнеру, що наш бос залежить від нас у виконанні завдань або що наш друг потребує постійної уваги. Рано чи пізно постійні вимоги та боротьба затьмарюють нашу реакцію, і ми втрачаємо енергію та здатність бачити, що це насправді нездорові стосунки. Цей процес тихої адаптації поступово домінує над нами. Це послаблює нашу пильність, і ми не знаємо, що нам насправді потрібно в житті.

Тому важливо тримати очі відкритими і цінувати те, що нам подобається. Таким чином, ми можемо відвернути свою увагу від того, що послаблює наші здібності. Ми зможемо вирости, тільки якщо будемо здатні відчувати незручність через якийсь час. Те, що ми відстоюємо свої права, може не сподобатися тим, хто нас оточує, оскільки вони звикли до того, що ми віддаємо їм все безкорисливо і без найменшого докору. Іноді час сказати «вистачить», щоб зберегти емоційну рівновагу, навчитися поважати та любити себе, цінувати свої інтереси та почуття власної гідності та вивести життя на більш високий рівень.

ФОРМУЛА ДЛЯ САМОЗАСПОКОЄННЯ

✚ Відкинь цю думку.

✚ Все буде гаразд.

✚ Проблема вирішиться.

✚ Це не варте хвилювання.

✚ Я зосереджуюся на своєму диханні.

✚ Я відчуваюся здоровою.

✚ Я абсолютно спокійна.

✚ Як я могла хвилюватися через дрібниці.

✚ Думки розважливі. Спокійно обмірковую свої подальші дії.

Г. Сельє казав:

➤ Починай день з усмішки. Встаньте перед дзеркалом, згадайте щось приємне, налаштуйтеся на хороші стосунки з близькими.

➤ При будь-якому роздратуванні виконуйте «приховану вправу»: кілька разів відведіть плечі назад.

➤ Прагніть до хороших стосунків з усіма навколо, але намагайтеся не спілкуватися з неприємними людьми.

➤ Опинившись у складній ситуації, подумайте, чи варто за це боротися.

➤ Якщо дуже неприємної справи не можна уникнути — не відкладай її.

➤ Навіть після нищівної поразки борися із пригніченим станом, згадуючи свої перемоги. Це відновить вашу впевненість, необхідну для майбутніх перемог.

➤ Спрямуйте свою увагу на світліші сторони життя, уникайте розмов про свої та чужі проблеми.

➤ Знизьте стрес контрастним душем, хорошим фільмом, книгою, виставою, душевним співрозмовником.

➤ Знайдіть місце для сміху, гумор — це захист від багатьох хвороб.

ПРИТЧА ПРО ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ

Якось старий учитель сказав своєму учневі:

— Будь ласка, подивіться навколо цієї кімнати і спробуйте знайти все, що сірого кольору.

Юнак озирнувся. У кімнаті було багато сірого: книга, підлога, підставка для квітів, штори та багато інших дрібниць.

— А тепер заплющіть очі і назвіть вголос усі блакитні предмети, — попросив учитель.

Юнак розгубився:

— Але я нічого не помітив!

Тоді учитель сказав:

— Відкрий свої очі. Подивіться, скільки всього синього!!!

Це була правда: ваза, рамки фотографій, килим.

Учень відповів:

— Але ж це хитрість! За вашою інструкцією я шукав сірий, а не синій!

Учитель тихо кивнув, а потім усміхнувся:

— Саме це я і хотів тобі показати! Ти шукав і знаходив тільки сірий колір. Те ж саме буває з тобою в житті: ти шукаєш і знаходиш тільки погане, а хорошого не помічаєш!

Учень аргументував:

— Мене завжди вчили, що треба очікувати гіршого, і тоді не розчаруєшся. І якщо не станеться найгіршого, мене чекає приємний сюрприз. Що ж, якщо я завжди сподіваюся на краще, я ризикую бути розчарованим.

На що старий вчитель відповів:

— Коли ми віримо в переваги очікування гіршого, ми майже пропускаємо хороші речі, які відбуваються в нашому житті. Якщо чекаєш гіршого, то, скоріш за все, його і отримаєш. І навпаки. Можна знайти таку точку зору, з якою кожне переживання буде мати позитивне значення. З цієї хвилини ти будеш шукати у всьому щось позитивне!

ПРИТЧА ЧОТИРИ СВІЧКИ

Чотири свічки тихо горіли і поволі танули.

Було чути, як вони розмовляли в повній тиші.

Перша сказала:

— Я — Спокій. На жаль, люди не вміють мене берегти. Гадаю, мені доведеться таки погаснути!

І вогник тієї свічки згас.

Друга сказала:

— Я — Віра. На жаль, я нікому не потрібна. Люди не хочуть навіть чути про мене, а тому немає сенсу горіти далі.

І раптом подув тихий вітерець і свічка згасла.

Третя свічка сказала дуже стривожено:

— Я — Любов. У мене більше немає енергії горіти далі. Люди не цінують мене і не розуміють. Вони ненавидять людей, яких люблять найбільше — своїх близьких.

І довго не гаючись, згасла й ця свічка.

Раптом до кімнати зайшла дитина і побачила три згаслі свічки. Злякавшись, вона закричала:

— Що ви робите!?! Ви повинні горіти: я боюся темряви!

Сказавши це, вона заплакала.

Четверта свічка схвильовано сказала:

— Не бійся і не плач! Поки я горю, завжди можна запалити інші три свічки: я — Надія.



КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ

1. Опишіть поняття стрес-менеджменту?
2. Опишіть фізичні вправи для позбавлення від емоційного стресу.
3. Що таке посттравматичне зростання?
4. Які є три виміри зростання?
5. Які є три важливі періоди у емоційного вигоряння?



ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Питання для обговорення:

1. Управління стресом або стрес-менеджмент.
2. Важливе при управлінні стресом.
3. Як уникнути емоційного вигоряння?

Завдання:

1. Підготувати презентацію на тему «Як уникнути емоційного вигоряння».
2. Описати методики з управління стресом.
3. Описати шляхи посттравматичного зростання.

КНИГИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ МИСЛИТИ ПОЗИТИВНО

- «*Лікар та душа. Основи логотерапії*», Віктор Франкл.
- «*Людина в пошуках справжнього сенсу*», Віктор Франкл.
- «*Позитивне мислення. Як бути щасливою кожен день*», Луїза Л. Хей.
- «*Сила позитивного мислення*», Норман Вінсент Піл.
- «*Дивовижні результати позитивного мислення*», Норман Вінсент Піл.
- «*Сила позитивного мислення*», Кімберлі Фрідмуттер.
- «*Як навчитися оптимізму. Змініть погляд на світ і своє життя*», Мартін Селігман.
- «*Позитивна психологія*», Шарлотта Стайл.
- «*Сміливість не подобатися. Як полюбити себе, знайти своє покликання і вибрати щастя*», Ічіро Кішімі, Фумітаке Кога.
- «*Підсвідомість може все!*», Джон Кехо.
- «*Перегляд позитивного мислення: на основі нової науки про мотивацію*», Еттінген Гебріел.
- «*Керуй гормонами щастя. Як позбутися негативних емоцій за шість тижнів*», Лоретта Граціано Брюнінг.

ВИСНОВКИ

Стрес позитивно впливає на наш організм, але тільки якщо він не хронічний. Стрес сам по собі не зашкодить організму, а, навпаки, може навіть призвести до підвищення рівня дофаміну, якщо людина успішно з ним впорається.

Негативний вплив стресу на організм виникає при його хронічному характері, тобто людина живе в постійному стресі і навіть не помічає цього, вважаючи це нормою.

Стрес — це явище, з яким ми стикаємося майже щодня. Воно супроводжує нас на різних етапах життя: школа, навчання, робота, дім, особисті стосунки, родина. Стрес впливає на наш організм двоюко: у деяких випадках він є необхідним фактором для виживання та формою мотивації, яка спонукає нас діяти. Але є й протилежність стресу: коли його негативні наслідки впливають не лише на наш настрій, а й на функціонування організму загалом, це викликає певні психологічні захворювання.

Коли баланс між вимогами ситуації та нашими можливостями порушується, організм змушений адаптуватися до певних стресорів. Тому ми завжди говоримо про стрес, коли відчуваємо фізичний або психічний дискомфорт через певні ситуації. У фізичному сенсі ми маємо справу зі стресом, *наприклад*, травмами, хворобами, небажаною фізичною працею. А у психологічному сенсі стрес визначається як травматична ситуація, яка є для людини джерелом страждань, тривоги, страху, депресії, гніву та напруги.

Метою посібники є формування в учасників освітнього процесу особистої відповідальності за власне життя, здоров'я, емоції та дії; здійснення профілактики депресії та стресового стану; підвищення рівня стресостійкості і реагування на стресові ситуації. Важливим аспектом програми є формування практичних навиків саморегуляції.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Wolff, H. G. Stress and disease. *Charles C Thomas Publisher*. 1953
2. Selye H. Syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*. 1936. 138 p.
3. Hans Selye. Stress Without Distress. *Philadelphia* https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4684-2238-2_9.
4. Lazarus R.S., S. Folkman. Stress, Appraisal and Coping. *New York: Springer*. 1984.
5. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... доктора психол. наук : 19.00. 01. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, Київ. 2009.
6. Білова, М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій). (Автореф. дис. канд. психол. наук). Одеса. 2007.
7. Вплив рівня тривожності та фрустрованості особистості на характеристику стресостійкості в підлітковому віці. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, 2, 171–175 с. <https://doi.org/10.31812/psychology.v2i.7532>.
8. Вишневецький О. І. Шкільний стрес та його наслідки. Психологічна газета. 2005. №11. С. 2–30.
9. Сененко С. Що таке стреси і як їх долати. «Дзеркало тижня». 2000. № 12. URL: https://zn.ua/ukr/SOCIUM/scho_take_stresi_i_yak_yih_dolati.html.
10. Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Прийоми психологічної самодопомоги учасникам бойових дій : метод. реком. для військово-вслужбовців учасників бойових дій. Київ : НДЦ ГП ЗСУ. 2014. 41 с.
11. Збірка вправ для зняття психологічного напруження та подолання стресу. Хмельницький : Хмельницьке міське управління освіти. 2015. 44 с.
12. Смольська, Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник. Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. (4). 113–117 с. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.22>
13. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посібник. Київ: Ніка-Центр. 2009. 576 с.
14. Бамбурак Н.М., Гуцман М.С. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. Науковий вісник Львівського державного

університету внутрішніх справ. серія психологічна. 2017. Вип. 1. 143–151 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2017_1_18.

15. Сіпко Л. О. Подолання бойового стресу та його психологічних наслідків. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2015. № 2. 129–134 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2015_2_24.

16. Орищин Л. С. Стрес професійної сфери та захисні стратегії сучасної молоді. Науковий вісник Львів. держ. унів-тету внутрішніх справ. серія психологічна. 2013. Вип. 1. с. 233–243. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2013_1_27

17. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2015. 324 с.

Навчальне видання

Укладач:
Овчаренко Олена Юріївна

**УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ.
ПРАКТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ САМОДОПОМОГИ**

Навчальний посібник

Літературне редагування — *Лопаносова Н. П.*
Комп'ютерне верстання — *Думанецька С. С.*
Дизайн обкладинки — *Бабинець Н. А.*

Підписано до друку 29.04.2024 р.
Формат 60х84/16. Ум. друк. арк. 14,4.
Наклад 100 прим. Зам. № 1305-24.

Видавець і виготовлювач: Університет «Україна».
03115, м. Київ, вул. Львівська, 23,
тел./факс (044) 424-40-69, 424-56-26
E-mail: ukraina.vdk@email.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 405 від 06.04.2001