

Департамент освіти і науки
виконавчого органу Київської міської ради
(Київської міської державної адміністрації)
Київський університет імені Бориса Грінченка
Інститут післядипломної освіти
Науково-методичний центр практичної психології
та соціальної роботи

Діяльність психологічної служби закладу освіти в умовах воєнного стану



Діяльність психологічної служби закладу освіти

в умовах воєнного стану

У нинішніх реаліях, коли освітній процес відбувається в умовах війни, з супутніми їй загрозами, небезпеками і стресовими подіями, практичним психологам і соціальним педагогам варто скоригувати свою роботу, зосередивши особливу увагу на повсякденній психологічній допомозі та емоційній підтримці учасників освітнього процесу: здобувачів освіти, їх батьків та педагогічних працівників. Останнім доводиться працювати в надзвичайно складних умовах, під впливом величезної кількості стресогенних чинників, тому вони, як ніколи, потребують підтримки фахівців із психологічного здоров'я, тому першочерговими завданнями мають стати для практичних психологів заходи, спрямовані на стабілізацію психоемоційного стану та надання першої психологічної допомоги саме педагогам закладів освіти.

Рекомендуємо практичним психологам та соціальним педагогам (за відсутності практичного психолога) проводити ранкові психологічні хвилини для всього педагогічного колективу закладу освіти. Психологічні хвилини-зустрічі можуть бути щоденними та спрямовані на вирішення таких завдань:

- діагностика психоемоційного стану педагогів шляхом спостереження за їх вербальною та невербальною поведінкою;
- стабілізація психоемоційного стану педагогів та налаштування їх на ефективну, позитиву взаємодію із учнями;
- рекомендації педагогам щодо проведення психологічних хвилин із учнями для стабілізації їх психоемоційного стану та налаштування на навчання.

Діагностику психоемоційного стану рекомендуємо здійснювати під час вправи, яку практичний психолог буде проводити для педагогів. Основним критерієм діагностики є рівень готовності педагога до взаємодії із колегами та тренером. Якщо хтось із педагогів під час завершення вправи не демонструє готовності до взаємодії, варто його запросити на індивідуальну консультацію і лише за умови її успішного завершення, дати змогу педагогу взаємодіяти із дітьми.

Стабілізацію психоемоційного стану педагогів радимо розпочати із рапóрту, тобто створення затишної, безпечної та довірливої атмосфери (у кожному конкретному випадку вона може бути різною на вибір психолога: чай, кава, музика, відео, оригінальне вітання, звернення психолога тощо) та

проведення вправ на перенесення фокусу уваги педагогів (або учнів) із зовнішніх стресогенних чинників на середовище, у якому вони перебувають зараз та, що особливо важливо, на свої емоції, відчуття, цінності. Це може бути така вправа: Напишіть три об'єкти, які Ви бачите зараз. Напишіть три звуки, які Ви зараз чуєте. Напишіть три відчуття, які є у Вас зараз. Про що це для Вас? Як цінність у Вас зараз актуалізувалась? Яку цінність Ви сьогодні будете відкривати (доносити, розвивати) у ваших учнів? Можна також поставити педагогам запитання, які включають їх у взаємодію із собою. Наприклад: що було **гарного** у Вас сьогодні вранці? Що ви бачили навколо себе у цей час? Що чули? Що відчували? Що було **прекрасного** у Вас сьогодні вранці? Які відчуття у Вас були у цьому прекрасному? Яку Вашу цінність пробудили ці відчуття? Як цю цінність Ви привнесете у своє життя протягом всього дня? Яку цінність Ви сьогодні будете розвивати у своїх учнів?

Ці запитання також можна рекомендувати не тільки для щоденного ранкового спілкування із педагогами, а і для спілкування педагогів із дітьми.

Для стабілізації психоемоційного стану дітей, крім запитань: Що у Вас сьогодні зранку було гарного? Що у Вас сьогодні зранку було прекрасного? Радимо обмінятися їм відповідями один із одним за власним вибором.

Крім цих запитань, учням можна запропонувати також вправи на кшталт: Об'єднайтеся за руки у коло та передайте один одному свій теплий потиск. Для розвитку ціннісних орієнтирів учнів можна проводити вправи на зразок: до початку уроків їм можна запропонувати визначати «героя» або «героїв дня» щодо цінності, визначеної педагогом (патріотизм, доброта, чесність, вдячність, емпатія, взаємодопомога, єдність, успіх тощо). Після уроків учні пропонують кандидатів на «героя дня» та аргументують свій вибір. Переможця чи переможців однокласники вітають оплесками, компліментами, побажаннями або власноруч зробленим простим оригінальним подарунком. Назву «герой дня» можна змінити на розсуд психолога чи педагога. Така вправа необхідна для розвитку в учнів актуальних цінностей, відзначення позитивних вчинків та формування здатності співрадіти успіхам своїх друзів.

Зустрічі, вправи, бесіди для педагогів та учнів практичний психолог може розробляти самостійно чи обирати із рекомендованих практик на власний розсуд, залежно від конкретної ситуації та власного професійного бачення. Бажано, все ж таки за основу взяти вищевказані рекомендації. Для тих, хто потребує більш детальної інформації, подаємо додаткові матеріали.

Діагностика. Моніторинг психоемоційного стану педагогів та здобувачів освіти має відбуватися щоденно. Головні інструменти –

спостереження і бесіда. Інколи, навіть уважне спостереження за невербальною і вербальною активністю: діями, зовнішнім виглядом, емоційним станом, короткий обмін репліками в коридорі дає психологу цінну і достатньо об'єктивну інформацію про переживання людини, її готовність і здатність займатися продуктивною діяльністю. При недостатній діагностичній базі, потребі уточнити інформацію, можна використовувати короткі опитувальники (для оптимізації часу витраченого на діагностичну роботу), у найбільш складних випадках - батареї тестів.

В індивідуальній роботі надалі слід зосередитися на характері травми, яку отримала людина, тривалості травмування, актуальних скаргах. Пізніше доцільно акцентувати увагу на попередні травми, якщо вони були, складні життєві етапи, на минулий досвід подолання кризових ситуацій. Згодом, бажано з'ясувати, наскільки людина може розраховувати на підтримку сім'ї, друзів, близьких.

У фокусі уваги працівників психологічної служби мають бути особи, які пережили втрати, активні бойові дії, погіршення фізичного і психологічного здоров'я внаслідок стресу, у явно пригніченому стані, люди із хронічними захворюваннями чи інвалідністю, з підвищеною тривожністю, внутрішньо переміщені громадяни. Варто м'яко і тактовно донести до них інформацію про важливість отримання вчасної психологічної допомоги і можливість її отримати, як альтернативу, надати контакти державних і волонтерських організацій, що надають фахову соціально-психологічну допомогу.

Просвітницько-інформаційна та профілактична діяльність має зосереджуватись на поширенні психологічних знань, інформуванні з питань збереження соціального благополуччя і психічного здоров'я, формуванні психологічної та соціальної компетентності учасників освітнього процесу, попередженні суїцидальної поведінки, конфліктів, запобігання булінгу і насильства, популяризації та підвищенні рівня соціально-психологічних знань, ознайомлення із загрозами, які може нести інтернет, профілактиці емоційного вигорання. Матеріали просвітницько-інформаційного характеру та контактні дані психологічної служби розміщуються на інформаційних дошках, у "Куточку психолога", на особистому вебсайті працівника психологічної служби, на вебсайті закладу, на сторінках психолога чи соціального педагога в соціальних мережах, у обраних для спілкування месенджерах, в YouTube тощо.

Робота з проведення просвітницько-інформаційної та профілактичної діяльності залежить від потреб закладу освіти.

Навчальна діяльність має бути спрямована на підвищення компетентності учасників освітнього процесу (зокрема педагогічних працівників) у контексті надання першої психологічної допомоги та

оволодіння сучасними технологіями такої допомоги, навчання методів психоемоційної стабілізації, психоедукацію щодо способів психогієни, психологічної підтримки дітей у кризовий період, підтримки та відновлення власного психологічного здоров'я, надання знань щодо створення в закладі освіти психологічно безпечного середовища. Обставини і вимагають, і надають можливості для різних форм освітньої взаємодії як очної так і дистанційної. Одним з найефективніших сучасних методів навчання є *тренінг*. Рекомендовано активно використовувати його у груповій роботі. Тривалість, наповнення і кількість учасників фахівців визначає відповідно до мети, об'єктивних умов, нормативно-правових та інструктивно-методичних документів, які регулюють діяльність психологічної служби закладу освіти.

У закладах освіти цей напрям роботи реалізується працівниками психологічної служби за допомогою викладання навчального матеріалу за програмами курсів за вибором, факультативів, гуртків психологічного та соціально-педагогічного спрямування.

Розвиток резильєнтності (життєстійкості або психологічної пружності) має відбуватись через розвиток саморефлексії та рефлексії; вилучення досвіду з невдач; роботу над створенням атмосфери схвалення за докладені зусилля, наполегливість і старанність, а не лише за успішні результати; обговорення питань резильєнтності в контексті досягнень, успішності й соціальних змін; формування підтримки стосовно фахівців, яка має бути орієнтованою не лише на предметну, але й на емоційну складову, дотримання балансу в роботі й відпочинку, усвідомлення цінностей та життєвих орієнтирів тощо.

Психологічна допомога. Головне завдання - стабілізувати психічну систему після дезорганізації травмуючими подіями. Роль психологічної служби полягає насамперед психологічній підтримці під час сильного емоційного потрясіння, стресу, відчуття небезпеки, які можуть викликати у психологічну травму, у демістифікації складностей, що їх переживає травмована людина, у посиленні віри в себе, визначенні пріоритетних потреб. Цьому сприяє навіть проста довірлива бесіда з психологом, допомагаючи знизити тривогу, зняти зайве напруження, стимулюючи до участі у груповій роботі. У цьому контексті надзвичайно важливими є готовність працівника психологічної служби до емпатійного спілкування, гнучкого і своєчасного реагування на запити, з яким звертаються учасники освітнього процесу, а також володіння сучасними технологіями психологічної допомоги.

Ефективними варіантами групової роботи у цьому напрямку є *групи психологічної підтримки та тренінги*, які можна організовувати і онлайн, і офлайн.

Відповідальне надання допомоги також означає турботу про власне здоров'я і благополуччя. Фахівцям необхідно берегти себе, щоб краще піклуватися про інших. Якщо працює команда фахівців, важливо знати й цікавитися самопочуттям усіх членів команди, переконатись, що той, хто надає допомогу, фізично та емоційно здатен допомогти іншим.

У своїй роботі практичні психологи і соціальні педагоги можуть використовувати авторські програми переможців III етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі»: <https://imzo.gov.ua/vseukrains-kyy-konkurs-avtors-kykh-prohram-praktychnykh-psykholohiv-i-sotsial-nykh-pedahohiv-novi-tekhnohii-u-noviy-shkoli/avtors-ki-prohramy/>

З метою стабілізації психоемоційного стану здобувачів освіти та їх налаштування на освітню діяльність, створення емоційно сприятливої робочої атмосфери доцільно проводити:

1. «Хвилинки психологічної підтримки» для працівників закладу освіти на початку робочого дня. Розробляються і проводяться практичним психологом чи соціальним педагогом на основі практик стабілізації психоемоційного стану, технік, що допомагають контролювати рівень стресу, вправ на релаксацію та ін. (Додаються)
2. Щоденні «Психологічні хвилинки». «Психологічні хвилинки» проводяться практичним психологом, соціальним педагогом чи вчителем. Учитель проводить окремо в кожному класі за матеріалами, які надають працівники психологічної служби. За наявності відповідних умов «Психологічну хвилинку» може провести практичний психолог/соціальний педагог для дітей однієї вікової категорії, паралелі класів, або усіх здобувачів освіти закладу як онлан, так і офлайн (наприклад, в укритті). Завдання психолога - розробити чи підібрати матеріали відповідно до віку дітей та надати методичну допомогу педагогам. Регулярне виконання «психологічних хвилинок» у зручний час та при слушній нагоді допоможе здобувачам освіти ставати спокійнішими, врівноваженішими, а також дасть змогу краще зрозуміти свої почуття. Рекомендуємо проводити їх зранку, проте вчитель має сам визначити, коли і в який час потрібно провести «психологічну хвилинку».

[Психологічні хвилинки, розроблені фахівцями психологічної служби у системі освіти України](#)

3. «Ранкове коло»- для здобувачів дошкільної освіти та учнів початкової школи.
4. Психогімнастичні вправи для подолання стресу та його наслідків. Проводяться на уроках, після повернення дітей в клас з укриття

(вчителем окремо в кожному класі, практичний психолог надає матеріали відповідно до віку дітей).

5. «Година психолога/соціального педагога» (1 раз на місяць для кожного класу) - Лист МОН від 04.07. 2012р. № 1/9 – 488.

(<https://drive.google.com/file/d/1XJeuteWxmdYypqcgHbAkIm7TYYdSDPFF/view>)

6. Фахівцям психологічної служби рекомендовано впроваджувати факультативні курси, спрямовані на збереження і зміцнення психічного здоров'я, завдяки яким відбувається підвищення психологічної культури усіх учасників освітнього процесу.

Програми факультативів, спецкурсів і курсів за вибором, що розроблені працівниками психологічної служби у системі освіти і пройшли апробацію у закладах освіти та рецензування науковців і практиків, яким експертною комісією з психології та педагогіки надано гриф «Схвалено для використання в освітньому процесі» для використання у роботі практичними психологами і соціальними педагогами у закладах освіти України:

<https://imzo.gov.ua/psyholohichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/fakul-tatyvy/>

7. Для підтримки учнів у стресових ситуаціях, зокрема під час сигналів «Повітряна тривога», рекомендовано використовувати пісні-практикуми, віршовані алгоритми дій.

- [Крокуй до укриття](#);
- [Сирена – моя помічниця](#);
- [Мультфільм “Що робити, коли лунає сирена?”](#);

Педагогам важливо отримувати і ресурс для вирішення психологічних проблем, які виникають у процесі дистанційного навчання. Психологу і соціальному педагогу варто використовувати можливості сучасних інформаційних технологій для дистанційної роботи з педагогічним колективом. Формат роботи може бути як синхронним так і асинхронним. Асинхронний є хорошим варіантом для вирішення проблеми розподілу часу.

Зважаючи на важливість психологічної та соціально-педагогічної роботи з педагогічними працівниками у закладі освіти, варто використовувати різні заходи: педагогічні ради, засідання кафедр тощо. Це можуть бути виступи, міні-тренінги, «психологічні хвилинки», інформаційні повідомлення і т.ін. Орієнтовна тематика: способи психогігієни; прийоми самопомоги, які можна використовувати самостійно для підвищення стресостійкості; формування навичок самоопанування, ефективної регуляції складних емоційних станів; заходи, спрямовані на згуртування членів колективу ЗО та формування сприятливого клімату в колективі тощо.

Орієнтовний алгоритм дій практичного психолога/соціального педагога під час освітнього процесу (з урахуванням кризових ситуацій)

1. Перед початком освітнього процесу (прибуття дітей до ЗО)

1.1. Психолог/соціальний педагог проводить “Хвилинку психологічної підтримки” для працівників закладу освіти на початку робочого дня.

1.2. Психолог/соціальний педагог співпрацює з педагогами під час ранкової зустрічі здобувачів освіти.

1.3. Психолог/соціальний педагог проводить бесіди, спостереження за психоемоційним станом педагогів та дітей, використовує вправу «Ранкове коло».

1.4. Психолог/соціальний педагог допомагає стабілізувати психологічний стан, в разі потреби, надає першу психологічну допомогу.

1.5. Психолог/соціальний педагог транслює вправу «Психологічна хвилинка» перед початком першого уроку за наявності у закладі освіти технічних умов

2. Під час звукового сигналу «Повітряна тривога»:

2.1. Психолог/соціальний педагог допомагає педагогам перемістити дітей в укриття.

3. У період перебування учасників освітнього процесу в укритті:

3.1. В укритті психолог/соціальний педагог відслідковує емоційний стан учнів, педагогів та в разі потреби, надає першу психологічну допомогу. У фокусі підвищеної уваги - діти з особливими освітніми потребами.

3.2. Психолог/соціальний педагог з вчителями проводять розвантажувальні або мотиваційні вправи з метою стабілізації емоційного стану учнів та налаштування на навчальну діяльність в укритті.

4. Під час оголошення сигналу «Відбій повітряної тривоги»:

4.1. Психолог/соціальний педагог під час виходу учнів з укриття відслідковує емоційний стан учнів, педагогів та в разі потреби надає першу психологічну допомогу.

4.2. Психолог/соціальний педагог під час повернення дітей до класів, за наявності в закладі освіти технічних умов для онлайн-уроків, транслює коротку вправу «Психогімнастика». Або: Проводить коротку психогімнастику з учнями та педагогами, які повернулись з укриття.

5. Протягом робочого дня у звичному форматі навчання (відсутність кризових ситуацій):

5.1. Психолог/соціальний педагог працює за щоденним планом, реагує на виклики та запити учасників освітнього процесу.

5.2. Психолог/соціальний педагог корегує щоденний план роботи відповідно до потреб у психологічній підтримці учасників освітнього процесу у воєнний час.

6. Під час роботи закладу освіти в дистанційному форматі:

6.1. Психолог/соціальний педагог працює за щоденним планом в онлайн-режимі, реагує на виклики та запити учасників освітнього процесу.

6.2. Надає вчителям матеріали для проведення психогімнастики, «Психологічної хвилинки» або надсилає покликання на власні ресурси для проведення спільної «Психологічної хвилинки».

6.3. Надає онлайн - консультації для педагогів, учнів, батьків.

Корисні матеріали

У кожного з нас існує індивідуальна межа психічної напруги, після якої починають переважати захисні реакції. Кожен із нас має різні реакції і переживання різної інтенсивності, тому, якщо вони мають доволі інтенсивний характер, стає складно контролювати себе і свою поведінку, що, в свою чергу, заважає виконанню робочих завдань, варто скористатися рекомендаціями психолога, щоб самостійно повернути під контроль свої емоції, переживання, поведінку.

СТРАХ

Безстрашних людей не буває. Більшість людей під час нападу страху відчують, немов внутрішнє завмирання, “мурашки” по тілу, “ворушіння” волосся, прискорене серцебиття, брак повітря, відчуття фізичної слабкості, жару або холоду, дискомфорту або болю в грудях, підвищену пітливість, тремтіння окремих частин тіла або всього тіла. Іноді, страх може супроводжуватись запамороченням, нудотою.

Ознаки сильного неконтрольованого страху: напруга м'язів (особливо м'язів обличчя), сильне серцебиття, прискорене поверхневе дихання, знижений контроль над власною поведінкою (неадекватна реакція на слова і дії інших людей, безцільне метушіння, збудження, агресивна поведінка або, навпаки – заціпеніння), деяка втрата зв'язку з реальністю, порушення критичного сприйняття обстановки і власних дій.

Самодопомога під час страху

Впоратися з нападом страху можна спробувати самостійно за допомогою таких прийомів:

1. Спробуйте сформулювати подумки, а потім промовити вголос, що викликає у Вас страх. Якщо є змога, поділіться своїми переживаннями. “Проговорений” страх стає меншим.
2. Під час наближення нападу страху дихайте неглибоко й повільно: вдихайте через рот, а видихайте через ніс. Можна спробувати і таку вправу: зробити глибокий вдих, затримати дихання на 1-2 секунди, видихнути. Повторити вправу 2 рази. Потім зробіть 2 нормальних (неглибоких) повільних вдихи-видихи. Чергуйте глибоке і нормальне дихання до тих пір, поки не відчуєте покращення.
3. Закрийте на мить очі, зробіть 8-10 коротких та енергійних вдихів і повільних та тривалих видихів. Після цього треба кілька разів напружити і розслабити м'язи тіла.

Повторюйте подумки 2-3 рази свою “формулу безстрашності” за типом:

- Я спокійна (-ий) і впевнена (-ий) у собі.
- Я впевнена (-ий) у ЗСУ, вони не підведуть.
- Я сильна (-ий) і смілива (-ий).
- Я до всього готова (-ий) і з усім впораюсь.
- Я, як сталева пружина – потужна, пружна, незламна.
- Моє тіло повністю підвладне мені.
- Я спокійна (-ий) і впевнена (-ий) у собі тощо.

Допомога іншим

- Покладіть руку постраждалої людини собі на зап'ясток, щоб вона відчула Ваш спокійний пульс. Це буде сигналом: “Я зараз поряд, ти не одна (один)!”.
- Дихайте глибоко і рівно. Спонукайте людину дихати в одному з Вами ритмі.
- Якщо людина говорить, слухайте її, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.

- Можна (з дозволу) зробити постраждалому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

ТРИВОГА

Тривога – це система готовності реагувати на все нове як на потенційну загрозу організму, яка має адаптивний характер. Розрізняють два види тривожної реакції: фізіологічну і патологічну. Якщо інтенсивність тривоги надмірна щодо ситуації, що її викликала, або вона не зумовлена зовнішніми чинниками (зумовлена внутрішніми причинами), її розглядають як патологічну. На відміну від нормальної, патологічна тривога завжди більш тривала і виражена, і призводить до придушення (виснаження), а не посилення адаптаційних можливостей організму. Реакція тривоги буває різного ступеня. Крайні форми тривоги супроводжує психічна або емоційна напруженість. Психічні і поведінкові симптоми: хвилювання з незначного приводу, відчуття напруженості і скутості, нездатність розслабитися, дратівливість і нетерплячість, втомленість, “перебування на межі зриву”, неможливість концентруватися, погіршення пам'яті, труднощі засипання і порушення нічного сну, швидка стомлюваність, страхи, часто пригнічений настрій, занепокоєність або, навіть, надмірна активність, крайня непосидючість і потреба постійно щось робити. Оскільки для цієї форми реакції характерна рухова домінанта, людина, потерпає від надмірної тривоги, нерідко здається найактивнішим індивідом. Під час пасивної форми - заціпеніння; припинення активної діяльності; відсутні навіть спроби протидії екстремальній ситуації; стан ступору; апатія, загальмованість рухів; непритомні стани.

Серед соматичних проявів тривоги виділяють:

- серцево-судинні: прискорене серцебиття, прискорений пульс, неприємні відчуття або болі в грудях, коливання артеріального тиску, стан напівнепритомності, приливи жару або холоду, пітливість, холодні й вологі долоні, порушення циркуляції крові, що призводить до оніміння ступень ніг і кистей рук;
- дихальні: відчуття “кому” в горлі, відчуття браку повітря, прискорене або переривчасте дихання, задишка, нерівномірність дихання, незадоволеність вдихом;
- неврологічні: запаморочення, головні болі, стан напівнепритомності, тремор, м'язові сіпання, здригання, напруга і біль у м'язах, порушення сну, неконтрольоване слиновиділення, болі в попереку, болі хірургічних шрамів, старих ран, нездатність розслабитися;
- шлунково-кишкові: нудота, сухість в роті, пронос або запор, болі в животі, метеоризм, порушення апетиту;

- сечостатеві: часте сечовипускання;
- органів чуття: ослаблення зору і слуху;
- терморегуляторні: безпричинні підвищення температури тіла та озноб.

ДЛЯ ЕКСПРЕС-ОЦІНКИ СВОГО СТАНУ ПОСТАВТЕ СОБІ ДВА ЗАПИТАННЯ:

1. “Чи відчувала (-в) я більшу частину часу за останні чотири тижні занепокоєння, напругу або тривогу?”
2. “Чи часто у мене буває відчуття напруженості, роздратованість і порушення сну?”

Якщо хоча б на одне з цих запитань маєте позитивну відповідь, - необхідно звернутися за фаховою допомогою.

Самодопомога під час тривоги

Коли людина відчуває страх, вона боїться чогось конкретного, а переживаючи відчуття тривоги, людина не знає, що саме є джерелом цього відчуття. Тому стан тривоги складніший, ніж стан страху.

1. Перетворіть тривогу на страх. Постарайтеся зрозуміти, що саме Вас турбує. Іноді цього буває достатньо, щоб напруга знизилася, а переживання стали не такими болісними.
2. Найболісніше переживання під час тривоги – це неможливість розслабитися. Напружені м'язи, в голові крутяться одні й ті ж самі думки, тому корисно буває зробити декілька активних рухів, фізичних вправ, щоб зняти напругу.
3. Складні розумові операції теж допомагають знизити рівень тривоги. Спробуйте подумки рахувати, здійснювати математичні дії, згадувати або складати вірші, придумувати рими тощо.
4. Зробіть вправу “Поза кучера на джожках”. Це допоможе заспокоїтися, ефективно зняти фізичну і психічну напругу, що має особливе значення для профілактики перевтоми, неврозів і психосоматичних захворювань джерелом яких є стрес. Відновлення сил в аутогенному стані (за умови регулярного виконання цієї вправи) йде набагато швидше, ніж під час сну або простого відпочинку. Ця поза для аутогенного тренування застосовується найчастіше тому, що її можна робити практично всюди, де є стілець, табурет, ящик відповідної висоти та інші підручні засоби.

Критерій придатності підручних засобів для занять в позі “кучера на джожках” – розташування сидіння і стегон того, хто займається паралельно

до підлоги. Перед заняттям слід ослабити ремінь, розстібнути верхній гудзик сорочки, зняти годинник, окуляри.

Для того, щоб прийняти “позу кучера на джожках”, необхідно:

- Сісти на край сидіння так, щоб край стільця (або того, на чому сидиш) припав на складки сідниць.
- Широко розставити ноги, щоб розслабити м'язи, які зводять стегна.
- Гомілки поставити перпендикулярно до підлоги (якщо після цього залишається напруга в гомілках, посуньте стопи вперед на 3-4 сантиметри до зникнення напруги).
- Голову опустити вперед, щоб вона висіла на зв'язках, і згорбити спину.
- Погойдуючись назад-вперед, переконатися, що поза стійка за рахунок рівноваги між опущеною головою і згорбленою шиєю.
- Покласти передпліччя на стегна так, щоб кисті м'яко огинали стегна і не торкалися одна одної; спиратися передпліччями на стегна не треба, оскільки поза стійка і без цього.
- Заплющити очі.
- Дихати спокійно, як уві сні, роблячи вдих і видих через ніс.

Спочатку поза здається незручною, але у міру її освоєння виявляються її достоїнства: невибагливість і універсальність; опущена голова робить невидимим обличчя, що важливо для багатьох.

Допомога іншим під час надмірної тривоги

1. Важливо постаратися «розговорити» людину і зрозуміти, що саме її турбує. В цьому випадку, можливо, людина усвідомить джерело тривоги і зможе заспокоїтися.
2. Часто людина тривожиться, коли у неї не вистачає інформації про події, що відбуваються. В цьому випадку можна спробувати допомогти надавши достовірну обнадійливу інформацію, або допомогти із складанням списку перевірених інформаційних джерел.
3. Спробуйте зайняти людину розумовою діяльністю: рахувати, писати та ін. Якщо вона буде зосереджена на цьому, то тривога зменшуватиметься.
4. Фізична праця, рухова діяльність теж можуть бути дієвими способами заспокоїтися. При цьому свідомість звільняється від емоційного “полону” і людина починає розуміти і свій стан, і поведінку, починає управляти ними.

ПАНІКА

Панічний напад – це сильне відчуття страху і/або внутрішнього дискомфорту, що виникає у людини несподівано, зазвичай без симптомів – передвісників, супроводжується лякаючими симптомами у вигляді раптово прискореного серцебиття, прискорення дихання, відчуття нестачі кисню, задухи, болю і важкості у грудях, треміння тіла, ознобу, запаморочення, потемніння у очах, відчуття стиснення голови, головного болю, сильної слабкості, холоднішання рук і ніг, посилення потовиділення, відчуттям нереальності того, що відбувається і власної зміненості. До того ж майже завжди з’являється страх раптової смерті, втрати контролю над собою або страх збожеволіти.

Панічний напад розвивається швидко, його симптоми досягають максимальної інтенсивності зазвичай протягом 5-10 хвилин і потім також швидко зникають. Таким чином, панічний напад виникає і проходить сам по собі, без реальної загрози для життя, але людині цей час здається вічністю. Після нападу вона відчуває себе дуже слабкою, спустошеною і абсолютно “розбитою”. Якщо не попереджувати такі напади, вони можуть траплятися по декілька разів на тиждень, а то і на день.

Напади паніки лякають ще і тому, що виникають, начебто без причин, або в таких ситуаціях, коли людині, здавалося б, немає через що нервувати або лякатися. Лавиноподібність, швидкість, з якою вони нарастають, їх сила і те, що залученим виявляється все тіло, лише загострюють відчуття страху і безпорадності.

Під час війни панічні атаки почастишали серед підлітків і дітей.

Особливу небезпеку становить групова паніка, оскільки вона швидко розповсюджується й наростає в процесі взаємного зараження. Це супроводжується втратою здатності до раціональної оцінки обстановки, мобілізації внутрішніх резервів, доцільності спільної діяльності. З’являється схильність до нерозсудливого наслідування дій інших.

Тож варто навчитися розрізняти симптоми панічної атаки і знати, як діяти, якщо ви стали свідком панічного нападу. Важливо: напад можна зупинити тільки на самому початку, коли з’являється тривога. І саме тоді це має сенс, до того моменту, як напад досягає кульмінації, “точки кипіння”.

МЕТОДИ КОНТРОЛЮ СИМПТОМІВ ПАНІКИ

Систематичні тренування дають змогу послаблювати періодично виникаючі симптоми паніки і контролювати слабкі симптоми страху.

Самодопомога під час панічного нападу

1. Метод сповільненого діафрагмового дихання для зниження частоти і сили серцевих скорочень.

Цей метод може застосовуватись у будь-який час і в будь-якому місці, і триває всього декілька хвилин. Мета методу – у момент появи страху або паніки уповільнити дихання до 8-10 вдихів за хвилину. Якщо тренуватись регулярно і навчитись “тримати” нормальне дихання завжди, можна краще контролювати його, навіть помітивши перші ознаки паніки:

- Зосередьтеся на своєму диханні. Якщо увага почне “блукати”, спробуйте повернути її до дихання.
- Тренуйтеся дихати діафрагмою. Покладіть руку на область шлунку; на вдих – спокійно розтягуйте саме ці м'язи. Намагайтеся під час дихання не рухати грудною клітиною і плечима. Така методика утримає від судорожних, різких вдихів-видихів.
- Під час наступного вдиху затримайте дихання на 10 секунд (повільно порахуйте до 10). Дуже глибоко не вдихайте. (Якщо на десять секунд не виходить, намагайтеся - хоча б на вісім.) Повільно видихніть.
- Тепер, повільно рахуючи до трьох, вдихніть і, продовжуючи рахувати, видихніть. Продовжуйте дихати, намагаючись не робити дуже глибоких вдихів. Заспокойте дихання, щоб на кожний вдих-видих було по три секунди.
- Подихайте в такому темпі хоча б хвилину.
- Якщо Ви все ще панікуєте, знову затримайте дихання на десять секунд і повторіть вправу. Повторюйте її доти, доки симптоми паніки не “втихнуть”.

Тренуючись регулярно і достатньо часто (5-6 разів на день), можна навчитись контролювати дихання. Для тренування варто користуватись будь-якою вільною хвилиною: перетворіть вправу на “приховану гру”, в яку можна грати, де завгодно. Натренувавшись, Ви зможете зупинити симптоми паніки ще до того, як вони отримають повноцінний розвиток.

2. Метод «паперового пакету»

Організм людини — цілісна і логічна система. Оскільки кисень підвищує тривожне збудження в корі головного мозку, важливо збільшити концентрацію вуглекислого газу і зменшити концентрацію кисню в крові.

Якраз цей метод дає змогу збільшити вміст вуглекислого газу в крові, завдяки чому, вирівнюється дихання: обмежується кількість кисню, що поступає в легені, а кількість вуглекислого газу збільшується внаслідок того, що Ви знову вдихаєте той вуглекислий газ, який видихнули. Не турбуйтеся – кисню в легені потрапити достатньо! Метод не вимагає посиленого тренування.

- Відчувши наближення паніки, одягніть на рот і ніс маленький паперовий пакет.
- Притисніть його до обличчя руками якомога щільніше.
- Тепер повільно і рівно дихайте в пакет. Продовжуйте до тих пір, поки паніка не почне відступати.

Аналогічний ефект можна отримати, якщо скласти долоні “човником” і, щільно прикривши рот і ніс, повільно дихати в цей “човник”. Щоб користуватися цим методом, потрібно носити з собою в кишені або сумці паперовий пакет, або щось подібне, чим можна було б його замінити. В цьому значенні “човник” - зручніше. Проте за допомогою пакету можна швидше відновити газовий баланс в крові і заспокоїти страх. Ще один із способів - дихання в подушку.

Концентруючи увагу на симптомах, ми тільки посилюємо їх і загострюємо напад паніки. Є декілька методів, які допомагають відвести увагу від панічних відчуттів.

3. Методи відволікання і заземлення Під час панічної атаки конче необхідно “заземлитися”. Для цього переводимо фокус уваги на тіло як на фізичний об’єкт.

- Метод гумової стрічки. Носіть на зап’ясті гумову стрічку. Відчувши наближення нападу паніки, відтягніть її, і хай вона з достатньою силою вдарить по руці. Різке болісне відчуття відверне увагу від підступаючих симптомів паніки і дасть час застосувати й інші методи для контролю страху, наприклад, метод сповільненого дихання. Іноді буває достатньо і самого больового відчуття, щоб зупинити напад паніки.
- Метод рахунку. Попередити напад паніки, що насувається, допомагає також підрахунок яких-небудь предметів. Наприклад, можна порахувати скільки дерев знаходиться в полі твого зору, або скільки вікон в будівлі навпроти. У крайньому випадку, завжди можна просто перемножувати подумки числа. Дієвою є і техніка «Пульт». Ми можемо перемкнути увагу нашого тіла і мозку на певні дії, наче скористатись пультом, та позбавитись фіксації на неприємному. Важливо зосереджуватись на виконанні кожного пункту. Саме так вегетативні реакції організму перебазуються на дальній план і людина з панічною атакою

відчує полегшення: уважно подивіться навколо та знайдіть (можете і озвучити!):

- 5 речей, які ви БАЧИТЕ;
- 4 речі, до яких можете ДОТОРКНУТИСЬ;
- 3 речі, які зараз ЧУЄТЕ;
- 2 речі, які можете ПОНЮХАТИ;
- 1 річ, яку можна СПРОБУВАТИ НА СМАК.

Цей метод надає багато можливостей.

- Метод уяви. Корисно буває уявити себе де-небудь в гарному, тихому місці, далеко-далеко від нинішніх умов перебування. Під час перших же ознак страху, спробуйте пригадати що-небудь приємне з власного життя, з фільму або книги. Наприклад, теплий сонячний день на узбережжі або прогулянку в красивому парку в хорошу погоду. Згадуйте або уявляйте щось дуже особисте, цікаве тільки для Вас, якомога докладніше (із звуками, запахами, світлом, кольором) і реалістичніше. Чим частіше Ви будете тренуватись таким чином, тим легше потім, в потрібний момент, зможете поринути в уявну сцену, уникаючи приступу паніки.
- Метод фізичної активності. Гарним рішенням для відволікання від паніки може стати фізична робота чи будь-яка інша м'язова активність: танці, спортивні вправи тощо. Техніки фізичної активності підходять не всім, проте, спробувати варто.

«Формула СТОП» для зупинки початку нападу панічної атаки:

С — “Стоп”! Сказати собі це чітко, ясно, не роздумуючи.

Т — Тіло. Змістити фокус уваги на тіло, заземлення + повільне діафрагмове дихання.

О — Огляд. Фокус уваги з тіла на навколишнє середовище, просто описуючи реальність як даність.

П — Позитивна установка. Фокус на своїх думках, установки - «Все добре, катастрофи немає», «Я в нормі», «Я спокійний(а), я не боюся».

П — “Перемикання” на будь-яку звичайну для себе дію, рутину, щось повсякденне, що робили б поза нападом паніки.

Людині, яка потерпає від панічних атак варто з'ясувати, який з методів найкраще їй підходить, тобто завдяки якому з них можна щонайшвидше і якнайкраще впоратись із важкою ситуацією. Доцільно скласти перелік вже використаних методів і оцінити ступінь їх ефективності. Система оцінки – від 0 до 10. Ця вправа допоможе з максимальною точністю визначити “свою методику”. Корисно також письмово, на паперовій картці, перерахувати всі техніки, які ефективно допомагають контролювати напади паніки. Таку картку зручно носити з собою в кишені або блокноті. Завдяки їй можна, за

перших же проявів страху або паніки, швидко нагадати собі, що потрібно робити.

Для надання допомоги іншим людям під час нападу паніки варто використовувати ті ж методи, словесно допомагаючи постраждалому контролювати процес та пережити цю тяжку реакцію. Перед цим (по змозі) обмежте подразники, і забезпечте спокійні та комфортні умови. Говоріть спокійним голосом, використовуйте навіювання: «Все добре», «Все під контролем».

Під час надмірно виражених проявах паніки варто викликати невідкладну медичну допомогу.

Наше тіло — розумна саморегульовальна система, яка здатна підтримувати більш-менш стабільний стан під натиском зовнішніх подразників. Та все ж, організм чи не кожного українця переживає зараз стрес.

Вправи, які допоможуть контролювати рівень стресу

Таємний тапінг. 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. Тож, по черзі натискайте на подушечки кожного пальця, поки не відчуєте, що заспокоїлися.

“Метелик”. Схрестіть долоні, зачепившись великими пальцями рук — на кшталт метелика. Прикладіть долоні до грудей та по черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключиці. Через внутрішні вібрації ви будете чути ці звуки як гучне серцебиття, і саме це дасть змогу заспокоїтися. Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що ваше дихання вирівнялося. Відбувається взаємодія на виходи черепних нервів, які отримують перехресні сигнали. Амігдала зменшує свою активність, префронтальна зона активується, мозок переходить в більш адаптивний режим.

Протитривожне дихання. Ця техніка — з групи дихальних вправ. Для її виконання вам знадобиться будь-який квадратний чи прямокутний предмет, який ви бачите перед собою (двері, стіна, будинок тощо). Супроводжуйте поглядом з першого кута до другого (на рахунок «1»), з другого до третього (на рахунок «2»), з третього до четвертого (на рахунок «3») і з четвертого назад до першого (на рахунок «4») — і так по колу. На рахунок «1» почніть вдих, продовжуйте вдихати повітря через ніс до рахунку «4». Після того знову на рахунок «1» почніть видихати до «4». За рахунок штучного вповільнення вашого дихання ви даєте мозку зрозуміти, що ви в безпеці і зараз можна розслабитися.

Цю вправу варто робити під час сильної тривоги. Під час помірної тривоги її варто робити двічі-тричі на день — у такому випадку протитривожний захист виникає завдяки накопичувальному ефекту.

Безпечне місце. Це вправа на уяву, яка дає змогу вам відволіктися від того, що відбувається зараз, і уявити себе у безпечному місці, де ви почуваетесь комфортно та затишно. Заплющіть очі і уявіть собі це місце у всіх деталях, спробуйте почути звуки, які лунають звідти, запахи тощо.

Важливо виконувати цю вправу тоді, коли ви перебуваєте у відносній безпеці, адже вам необхідно буде заплющити очі та максимально відволіктися від усього, що відбувається навколо вас. Переконайтеся, що поруч є людина, якій ви можете довіряти.

Сканування тіла. Техніка, спрямована на розвиток стійкої та гнучкої уваги. Освоєння усвідомленості ставить за мету навчити спрямовувати увагу на те, що відбувається у цей момент в тілі, органах чуттів та думках.

Зосередьтеся на кожній клітинці свого тіла, починаючи від маківки і закінчуючи п'ятами. Заплющіть очі, перед цим переконавшись у власній безпеці. Спробуйте відчутти своє чоло, очі, ніс, губи, підборіддя, шию. Відчуйте свої плечі та сильні руки, спостерігайте за тим, як ваші легені самостійно дихають і ваша грудна клітка піднімається та опускається. Продовжуйте так до самого низу.

Прогресивна м'язова релаксація. Техніка, спрямована на роботу м'язів. Важко розслабитися, коли м'язи буквально напружені. Це заважає і дихати вільно, і мати світлу голову. Техніку краще виконувати наодинці у спокійному місці, або перед сном.

Напружте усі м'язи та протримайте цей стан якомога довше, а потім різко розслабте усе тіло. За інерцією м'язи розслабляються ще більше. Коли у крові багато гормонів стресу, то вегетативна система вмикається і починає їх перепрацьовувати. М'язи також залучені в цей процес, тому часом у нас болить спина, затискає шию, з'являється відчуття дискомфорту тощо.

“Протистресове Дихання”. Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс (на 1-2-3-4); на піку вдихування затримайте дихання (на 1-2), після чого зробіть видих через рот (або як зручно) якомога повільніше (на 1-2-3-4-5-6). Це заспокійливе дихання. Постарайтеся уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви поступово позбавляєтеся від стресової напруги, ніби «видихаєте її через трубочку». Виконуйте цю вправу 5-10 разів.

Вправа для стабілізації “5-4-3-2-1”. Дієва вправа у випадку дезорієнтації від надмірних емоцій. Ця вправа допоможе швидко повернутися до реальності, по черзі, активуючи п'ять органів відчуттів, та вмикаючи лобну кору за рахунок називання слів.

Інструкція:

- Роздивіться навколо себе та знайдіть очима 5 предметів синього кольору. Назвіть їх.
- Прислухайтеся та почуйте 4 різних звуки. Назвіть їх.
- Доторкніться рукою та відчуйте 3 різні поверхні. Назвіть, які вони на дотик.
- Відчуйте два різні запахи. Назвіть їх.
- Визначте щось на смак. Назвіть, що ви відчули на смак? (можливо, ви відчуєте смак у роті, а якщо маєте змогу, то випийте трішки води та відчуйте, який у неї смак).

Вправа для швидкого розслаблення

1. Сядьте на стілець рівно, не перехрещуючи ноги. Якщо хочете, можете закрити очі. Порухайте пальцями ніг, стисніть їх сильно та повільно розслабте.
2. Відірвіть п'яти від підлоги та напружте ікри. Поволі, а далі розслабте ноги.
3. Напружте прес, а потім розслабте живіт.
4. Відведіть плечі назад, напружте спину. Розслабтесь.
5. Стисніть пальці у кулак сильно-сильно, наче схопили щось. Відпустіть. Стисніть руки у кулак та притисніть до себе. Плечі підтягніть до рук та розслабтесь.
6. Потрясіть руками, відчуйте легку напругу у м'язах.

Дихальні вправи

Заспокійливе дихання. Це дихання допоможе зняти дратівливість і заспокоїти нервову систему. Дихати потрібно носом. Зробіть глибокий вдих, видаючи звук, схожий на хропіння. Для цього потрібно трохи стиснути м'язи горла. Видих теж має бути аналогічним. Подихайте так кілька хвилин, і ваше роздратування втратить колишню силу.

Розслабляюче дихання. Використовуйте це дихання для рятування від неспокійних нав'язливих думок. Великим пальцем правої руки пригорніть праву ніздрю так, щоб через неї не надходило повітря. Зробіть повільний вдих і видих через ліву ніздрю. Потім відкрийте праву ніздрю, а ліву закрийте вказівним пальцем і зробіть вдих-видих. Так, міняючи ніздрю для дихання, зробіть 15-20 дихальних циклів.

Вправа з китайської гімнастики. Зробіть три короткі носові вдихи без видихів. На перший вдих витягніть руки перед собою на рівні плечей. На другий вдих розведіть руки в сторони, теж на рівні плечей. На третій вдих підніміть руки вгору над головою. Зробіть довгий видих через рот, при цьому

руки тримайте за головою, пальці з'єднайте в "замок", лікті розслаблені. Вправу слід повторити п'ять-шість разів.

Пальто/Шинель. Сядьте зручно, зробіть глибокий вдих, візуалізуйте напруження, яке є в тілі, і, видихаючи, скиньте його з себе (наче верхній одяг), різко опустивши плечі. Зробіть цю вправу сім разів — і ви відчуєте розслабленість в тілі, дихання повернеться до свого ритму.

Вправа для заспокоєння і зняття напруження. Починаємо з видиху, тому, що коли організм мобілізований і напружений, насамперед він потребує, щоб ми випустили назовні те, що він наразі утримує в собі. І лише після того, ми зможемо робити повноцінний вдих.

Вдихаємо, наче нюхаємо квітку. Також важливо уявити, що всередині нас — уявна повітряна кулька, яку мусимо наповнити повітрям. Щоби зрозуміти, як ви вдихаєте, можна покласти на живіт руку та відчути, що він піднімається, коли ми робимо вдих.

На пару секунд затримуємо дихання, а потім повільно видихаємо, наче задуваємо свічку. Й уявляємо, як кулька в животі здувається. Ця вправа заспокоює та нормалізує тиск. Її можна виконувати наодинці чи разом із рідними.

Ще одна вправа — **дихання через соломинку**. Можна взяти звичайну соломинку для коктейлів або розкрутити кулькову ручку й робити вдих через неї, а видих через рот. Це також допомагає повернутися до контролю над тілом і думками.

Можна пускати **мильні бульбашки**. У такий спосіб ми також повільно видихаємо через рот, бо інакше в нас не вийде їх надути.

Або: зігніть руку в лікті так, щоб Ваша долоня була перед Вами. Пальцем іншої руки повільно проводьте по контуру цієї долоні, по кожному пальцю та між ними. Коли ведемо пальцем доверху — вдихаємо, донизу — видихаємо. Можна повторити, змінивши руку.

Видихи зі звуками. Видихаючи, можна вимовляти будь-який звук. Це весело й дуже допомагає переключитися, особливо, якщо робити вправу разом із дітьми. Ще можна **видихати з викидами рук**: зігнути руки в ліктях так, щоби долоні були на рівні плечей. І на видиху різко відводити їх уперед, наче Ви когось відштовхуєте.

Бажано виконувати вправи багато разів протягом дня, поки ця звичка не буде доведена до автоматизму, як вмивання або чищення зубів.

Вправи на релаксацію

Вправа "Бурулька". Встаньте, заплющте очі, руки підніміть вгору. Уявіть, що Ви - бурулька. Напружте всі м'язи Вашого тіла. Запам'ятайте ці відчуття, замріть в такій позі на 1-2 хвилини. Потім уявіть, що під дією сонячного тепла Ви починаєте повільно танути. Розслабте поступово кисті рук, потім м'язи плечей, шії, корпусу, ніг і т.д. Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення. Виконуйте вправи до досягнення оптимального психоемоційного стану. Цю вправу можна виконувати лежачи на підлозі.

Вправа "Повітряна куля". Встаньте, заплющте очі, руки підніміть вгору, наберіть повітря в легені. Уявіть, що Ви - велика повітряна куля, наповнена повітрям. Постійте в такій позі 1-2 хвилини, напружуючи всі м'язи тіла. Потім уявіть собі, що в кулі з'явилося невеликий отвір. Повільно починайте плечей, шії випускати повітря, одночасно розслабляючи м'язи тіла: кисті рук, потім м'язи, корпусу, ніг і т.д. Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення. Виконуйте вправи до досягнення оптимального психоемоційного стану.

Вправа "Муха". Сядьте зручно: руки вільно покладіть на коліна, плечі і голова опущені, очі заплющені. Подумки уявіть, що на Ваше обличчя намагається сісти муха. Вона сідає то на ніс, то на рот, то на лоб, то на очі. Ваше завдання: не відкриваючи очей, задіявши тільки м'язи обличчя, зігнати настирливу комаху. Після кількох хвилин такої "гри" розплющте очі, і побачите, що мухи не існує :).

Вправа "Лимон". Сядьте зручно: руки вільно покладіть на коліна (долонями вгору), плечі і голова опущені, очі заплющені. Подумки уявіть собі, що у вас в правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що "вичавили" весь сік, розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття, тепер уявіть собі, що лимон знаходиться в лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Потім виконайте вправи одночасно двома руками. Розслабтеся.

Вправи на розфокусування

Пошук кольорів. Ця методика особливо підійде для заспокоєння групи, проте можна виконувати й самотійно. Варто обрати будь-який колір і в повній тиші, протягом декількох хвилин шукати предмети такого кольору. Ця вправа допомагає "розфокусуватися" з того, що токсично забирає енергію. Особливо, це актуально під час "інформаційної інтоксикації".

Абстрагування у просторі. Дуже проста та ефективна вправа: заплющте очі та зосередьтеся на навколишніх звуках. Прислухайтеся до всього, що відбувається навколо, протягом однієї хвилини. Ви почуєте багато шумових

факторів, яких раніше не помічали, та водночас зосередитися на власному сприйнятті "тут і зараз". Вправа може стати в нагоді у роботі з групою, якщо втрачена увага, чи група надто збуджена.

Вправи для тіла

“Мокрий песик”. Ця вправа може бути корисною навіть у безпечний час. Наприклад, коли потрібно “скинути” стрес, що накопичився. Треба згадати, як струшує із себе воду мокрий пес, та спробувати повторити його рухи. Або можна уявити, що **струшуємо із себе пилуку** – від маківки голови до кінчиків пальців ніг. Робіть обережні доторки руками – і відчуєте, наскільки це приємно. Можете “струшуватися” більш активно, поплескуючи долонями по тілу.

Вправа з м’ячиками. Візьміть по невеликому м’якому м’ячику в кожную руку і стискайте їх по черзі. Це стимулює обидві півкулі головного мозку. Можна додати й почергові рухи стопами.

“Спагеті й роботи”. Коли ми напружені, слова “розслабся” недостатньо. Щоб організм розслабився, його потрібно ще більше напружити. Можна запропонувати уявити, що коли ми напружені – то ми тверді, неварені спагеті, а коли розслабляємося – то, як спагеті, в смачній страві. Або, наприклад, коли ми напружені, то ми – сталеві й негнучкі роботи, а коли розслабляємося – стаємо м’якими і приємними спагеті.

Щоби зробити цю вправу, уявіть ще (або запропонуйте дитині уявити), що у кожній руці затиснуто по лимону (мандарину чи будь-якому іншому соковитому фрукту), і треба вичавити з них сік руками – стиснути з усієї сили, потримати в такому стані до 30 секунд, а потім розслабити руки та струсити їх.

Варто долучити до вправи й ноги. Якщо ми сидимо, то достатньо буде відірвати їх від підлоги. Ще краще – потягнути при цьому носочки на себе так, щоби п’ятки теж потягнулися вперед. Ви відчуєте, як напружилися Ваші ноги.

Далі продовжуємо працювати з рештою тіла – можемо напружити стегна, втягнути живіт. Потім розслабити. Далі пропрацювати плечі та шию: підняти плечі якомога вище догори, а голову, навпаки, втягнути в плечі. Потому – напружити голову й обличчя. Це найвеселіша частина, бо зробити це найпростіше, кривляючись.

І заключний етап вправи – зробити це все разом: напружити одразу всі частини тіла, а потому - розслабити. Напружуємося – роботи, розслабляємося – спагеті.

Кругові рухи і поплескування розслабленими руками. Будь-які кругові рухи будуть корисними. Усі ми пам’ятаємо, як робили це в дитинстві: опускали руки вздовж тіла і крутили плечима, а руки вільно теліпалися. Або

можна розслабленими руками плескати себе навхрест по плечах. Це дає організму сигнал, що Ви в безпеці.

Сканування тіла та сенсомоторне маркування. Усвідомити свої тілесні відчуття і назвати їх (наприклад: напружений, зажатий, розслаблений тощо).

Три підходи до подолання стресу

Щоб працювати зі стресом, можна скористатися трьома основними підходами: дисоціація, робота з тілом та зміна глибинних переконань.

Дисоціація, або відсторонення від надмірних емоцій. Це спроба відсторонитися від стресової ситуації — так, наче вона трапилася з кимось іншим. Важливо пам'ятати, що цей захисний підхід не вирішує проблему, яка призвела до стресу, але допомагає знизити напруження та повернутися в ресурсний стан. Для цього спробуйте кілька технік.

Лінія часу. Сядьте, заплющіть очі та уявіть певний відрізок свого життя. Картинка може бути різною — у когось лінія, в когось спіраль тощо. На цьому відрізку треба позначити подію, яка вивела з рівноваги, та виміряти рівень напруги за 10-бальною шкалою. Потім перемістіться далі по лінії, збільшуючи відрізок життя, і озирніться на вашу «травмуючу» подію. Знову оцініть напруження — зазвичай в такій перспективі його рівень знижується.

Ця техніка дає змогу побачити, що Ваш стресовий випадок — лише життєвий епізод. На щастя, з плином часу ми сприймаємо негативні події як менш емоційно значущі.

Кінотеатр. Закрийте очі та уявіть себе в кінотеатрі. На великому екрані з потужним звуком демонструється фільм — Ваша стресова ситуація. Ви чуєте, як люди відгукуються про те, що сталося, обговорюють Вас, ваші дії. Визначте рівень внутрішнього напруження. Потім спробуйте ту ж ситуацію відобразити як чорно-білу стрічку німого кіно. Який зараз рівень стресу? Припускаємо, що він буде меншим. Третя демонстрація відбувається на квадратику в куточку екрану, який займає всього 5% від загальної площі. Знову ж таки — в чорно-білому форматі та без звука. Напруження буде мінімальним, оскільки ми позбавили ситуацію емоційного забарвлення.

Ліфт. Уявіть себе на першому поверсі хмарочоса і оцініть рівень напруження. Ви заходите у прозорий ліфт. Натисніть кнопку верхнього поверху і поступово піднімайтеся вгору. Внизу залишається Ваша «ситуація». Ви піднімаєтеся над нею, вже не чуєте обговорень, оцінок, припущень. А на 101 поверсі виміряйте напруження. Рівень обов'язково знизиться, і Ви відчуєте сили рухатися далі.

Техніка релаксації Джейкобсона – зняття стресу та розслаблення:
<https://www.youtube.com/watch?v=-EZD0ZHW0BU>

Анімована інструкція самодопомоги при стресі і психотравмі: заспокійливе постукування: <https://www.youtube.com/watch?v=9vbl-R9Rw0c>

На сайтах ІПО Київського університету імені Бориса Грінченка: <https://ippo.kubg.edu.ua/> та НМЦ практичної психології і соціальної роботи ІПО Університету Грінченка: <https://pp.ippo.kubg.edu.ua/> накопичено та доповнюється перелік корисних ресурсів для дорослих та дітей. Ресурси спрямовані на психологічну підтримку, навчання та достовірне інформування. Матеріали можуть як використовуватись фахівцями психологічної служби та педагогами, так і рекомендуватись для використання батьками і дітьми.

Досвід організації психологічної підтримки учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану кращими фахівцями психологічної служби закладів загальної середньої, дошкільної та позашкільної освіти м. Києва. висвітлено у навчально-методичному посібнику "Організація діяльності закладів освіти в умовах воєнного стану. Порадник III. З досвіду роботи освітян міста Києва":

https://drive.google.com/file/d/1yM5TLpaqWMUFJF4bK4f0cg_nesMd3ioC/view

Крім того, у Пораднику розміщено і методичні рекомендації для працівників психологічної служби, надано поради учням, батькам та педагогічним працівникам.