



від психологинь проєкту

ДАЄМО СОБІ РАДУ

ЗАПИТАННЯ І ВІДПОВІДІ З ДОСВІДУ
ПСИХОЛОГІЧНИХ КОНСУЛЬТАЦІЙ ПЕДАГОГІВ

для вчительок і вчителів



edcamp
UKRAINE

Kinderhilfswerk
ChildFund®
Deutschland

caritas international

unicef

Deutsches
Rotes
Kreuz

Diakonie
Katastrophenhilfe

AKTIONSBÜNDNIS KATASTROPHENHILFE

ЗМІСТ

- 3 Вступне слово від EdCamp Ukraine
- 4 Вступне слово від психологинь
- 5 Рецензія
- 6 Авторський колектив
- 9 **Світ навкруги нас**
або чому важко адаптуватися до змін?
- 14 **Стрес та його прояви**
або скажіть, що зі мною відбувається...
- 18 **Фрустраційне сьогодні: як з ним бути**
або чому я не можу нічого робити
й опускаються руки?
- 22 **Самоменеджмент**
або чому я нічого не встигаю?
- 27 **Джерела ресурсів для відновлення**
або як допомогти собі жити та відновлюватися?
- 32 **Міжособистісне спілкування**
або чому не варто залишатися наодинці?
- 36 **Що таке «особисті кордони»**
або чому я відчуваюся так, ніби не належу собі?
- 40 **Методи самодопомоги**
або як покращити емоційний стан?
- 44 **Міти про психологів і психологинь,**
або навіщо взагалі звертатися
за психологічною допомогою?

Вступне слово

від EdCamp Ukraine

«Ми не обираємо, в які часи нам жити, але ми можемо обирати свій шлях в момент подій, що відбуваються. А ліхтариком, що підсвічує Ваш шлях, можуть бути базові знання про те, як допомогти собі, як підтримувати близьких, як знайти ресурс. І чим більше ми знаємо і вміємо, тим потужніше світимо.»

Олександр Елькін,

голова Ради ГО «ЕдКемп Україна»,
член Консультативної ради з питань
сприяння розвитку системи загальної
середньої освіти при Президентові України,
кандидат технічних наук

У складний воєнний час, який ми переживаємо, усім необхідна допомога і натхнення, щоб стійко триматися самим і підтримувати учнівство. Сподіваємося, Ви знайдете таку підтримку у цьому посібнику, де зібрані чіткі пояснення емоційних станів і практичні поради та вправи для відновлення. Вони особливо важливі для освітянської спільноти, адже Ви є лідерками та лідерами Ваших шкільних громад, а Ваш емоційний стан передається й учнівству. Сподіваємося, цей посібник надасть ключі до стійкості та ресурсності – Вас та дітей, яких Ви навчаєте.



Цей посібник – уособлення ефекту «довгого хвоста», притаманного усім проектам ГО «ЕдКемп Україна». Бо він виріс з антикризової ініціативи [«Моя війна. Уроки»](#), у межах якої 27 освітянок та освітян поділилися своїм, дуже різним, але однаково важливим досвідом життя і викладання під час повномасштабного вторгнення.

Разом з інформаційною кампанією ми провели й підтримувальну, зокрема змогли організувати серію психологічних консультацій для вчителів й учительок, які потребували підтримки. Авторський колектив цього посібника складають психологині, які проводили консультації для 56 освітян та освітянок.

Принагідно дякуємо партнерам проекту «Моя війна. Уроки», за допомоги яких відбулася підтримувальна кампанія. Психологічна підтримка освітян та цей посібник зроблено завдяки партнерству з [ChildFund Deutschland](#), за фінансової підтримки [Aktionsbündnis Katastrophenhilfe](#).

ChildFund
Deutschland

caritas international

unicef

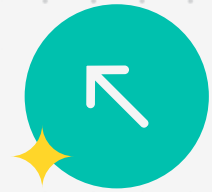
Deutsches
Rotes
Kreuz

Diakonie
Katastrophenhilfe

AKTIONSBÜNDNIS KATASTROPHENHILFE

Вступне слово

ВІД ПСИХОЛОГИНЬ



**Перш ніж допомогти іншим —
допоможіть собі!**

Ми – психологині, які працювали над цим посібником – можемо відверто сказати, що праця педагога – одна з найскладніших у психологічному плані. Вимагає самовладання і саморегуляції. До того ж педагог бере участь у зміні рівня навченості, вихованості та розвитку учнівства. А останнім часом умови праці стали ще складнішими. Спочатку карантин, дистанційне навчання, потім війна. Нові виклики та вимоги до адаптації.

Тому цей матеріал створений, спираючись на досвід реальних запитів Ваших колег-освітян, для покращення особистого та професійного життя.

Якщо ця книжка потрапила Вам до рук – саме час подбати про себе та дізнатися:

- що таке стрес та основи саморегуляції,
- як бути зі своєю потребою в контролі в умовах невизначеності,
- як адаптуватися до роботи в нових умовах,
- як знайти джерело ресурсів, коли втратили сенс,
- як допомогти собі самостійно або за допомогою фахівців і фахівчинь (психологів / психологинь, коучів / коучок),
- як зрозуміти, що це проблема, та хто і як може допомогти, рекомендації корисної літератури тощо.

У кожному розділі Ви можете прочитати відповіді на найпоширеніші запитання, отримати книжкові рекомендації та практичну вправу, що обов'язково піде на користь.

Рецензія



Наталія Макієнко,
експертка проєктів Ради Європи,
тренерка Ізраїльської Коаліції
Травми, спеціалістка по роботі
з травмою, психологиня

Цей посібник актуальний та корисний для освітян, які мають бажання ефективніше взаємодіяти та допомагати своїм учням і ученицям, колегам, а насамперед собі, у складних життєвих ситуаціях чи кризах. Зміст посібника чіткий та лаконічний. Це дає змогу швидко зрозуміти головні ідеї та рекомендації. Графічний контент є додатковим засобом для кращого розуміння матеріалу.

Посібник містить і теоретичні матеріали, і практичні поради. Такий підхід забезпечує цінність посібника не лише для освітян, але й для всіх, хто хоче детальніше зрозуміти питання психічного здоров'я та благополуччя в складні часи.

Авторський колектив

Владлена Артеменко

психологиня, коучка, консультантка з питань розвитку кар'єри та планування часу, емоційного інтелекту та дитячо-батьківських стосунків. Засновниця проекту T&D-консалтинг. Членкиня Української асоціації організаційних психологів та психологів праці, менторка Української спільноти транзакційного аналізу, головна редакторка наукового журналу «Dialogues of USTA».



Світлана Дрібас

кандидатка психологічних наук, старша викладачка кафедри загальної та вікової психології Криворізького державного педагогічного університету, експертка Центру прогресивної освіти «Генезум», авторка 10+ курсів підвищення кваліфікації для освітян, викладачка EdCamp-академії, авторка 70+ публікацій в українських та закордонних наукових виданнях, членкиня Національної психологічної асоціації України.



Анна Єфімцева

методистка ГО «ЕдКемп Україна», психологиня, експертка з недискримінації, тренерка, володіє методиками піскової терапії та інклюзивної освіти, казкотерапії, символдрами, співавторка навчальних посібників.



Галина Калужна

координаторка психологічного кола



Тетяна Кермеш

психологиня, спеціалістка вищої категорії, педагогічне звання «психолог-методист», консультантка з питань батьківсько-дитячих відносин.



Олена Нурієва

системна сімейна психотерапевтка та коучка, членка Української спілки психотерапевтів. Має понад 20 років досвіду роботи практичною психологинею в системі освіти та з сім'ями, що опинились в складних життєвих обставинах.



Марина Сачук

психологиня I категорії, консультантка у напрямі системна сімейна терапія, дійсна членкиня Української спілки психотерапевтів, викладачка EdCamp-академії.



Оксана Філіпенко


психологиня, спеціалістка вищої категорії, педагогічне звання «психолог-методист», супервізорка, тренерка, консультантка з питань дитячо-батьківських відносин, викладачка EdCamp-академії; членка ВГО «Арт-терапевтична асоціація», членка Національної психологічної асоціації України.



Олена Яровинська

психологиня за професією та за покликанням, фахівчиня вищої категорії, консультантка у напрямі транзакційного аналізу, членка Української асоціації транзакційного аналізу, консультантка з питань сімейних та дитячо-батьківських стосунків, тренерка, авторка тренінгових програм.





**ЧОМУ ВАЖКО
АДАПТУВАТИСЯ
ДО ЗМІН?**

або



**Світ
навкруги
нас**

Навколишній світ, який ми вибудовували багато років з теплом та надією, важко працюючи, інколи пристосовуючись до можливостей та обставин, почав руйнуватися на наших очах. Так, це сталося не за мить, руйнівні сили вибивали цеглинку за цеглинкою, залишаючи нам усе менше спокою та затишку. Інколи нам вдається залатати дірки, пристосовуватись до нових викликів, навіть зростати й міцніти всупереч усьому. У деякі хвилини нам здається, що наш світ тріщить і розпадається, а ми стоїмо і дивимося, немов заціпенілі.

Ковід

Ковід зробив світ іншим, небезпечним, загнаним у віконце гаджета, який не лише відібрав життя дорогих людей, а й оселив у нас тривогу, безпорадність, усвідомлення тендітності світу. Він приніс нам гостре відчуття браку живого спілкування, спотворив нашу систему сприйняття світу, спричинив безліч наслідків та ускладнень. Але він і навчив нас жити сьогодні, у тих умовах, що склались, швидко пристосовуватися до технологій, цінити моменти «доковідного» життя.

Війна

Життя поділилось на «до» і «тепер». Багато хто застигли, вдихнули і не можуть і досі видихнути, причаїлися, заціпеніли від болю, страху, нескінченних втрат. Багато хто поїхали світ за очі, не за кращим життям, а просто рятуючи життя найдорожчих, покинувши свій дім, свій світ, забравши лише те, що вмістилось у кишеню. Ще дехто залишилися в себе вдома, але в постійній небезпеці.

Що буде далі?

Як підготуватись до іспиту, якщо не тільки переліку запитань не дали, навіть теми не окреслили, та і який предмет складаємо – невідомо? Та ще й час і місце не визначено? Але від цього іспиту залежить усе життя, і не тільки особисте. Невідомість, невизначеність, неочікуваність змін, навіть зсувів, у житті, природно, викликає тривогу, страх і навіть шок.

Весь світ перед нашими очима перевертається догори дриґом – і ми ледве встигаємо відскочити, а іноді й самі потрапляємо в цю круговерть. Потроху пил осідає – і ми бачимо інший світ, з новими перспективами і вимогами. І наша уява малює щось нове, привабливе, нові цілі, нові змісти, нові ідеї, які потребують від нас нових навичок та вмій. Але щоб побачити новий світ, потрібно вгамувати, приборкати той пил від руйнації.

Руйнація чогось сталого завжди викликає стрес, вибиває опору з-під ніг, ніби виштовхує нас із звичного середовища, яке ми вважали достатньо комфортним, змушує нас робити щось інше, чого ми раніше не робили, руйнує наші плани. І ми намагаємося застосовувати старі способи дії в нових обставинах. Намагаємося повернутися в зону порівняного комфорту або знайти щось інше, що надасть хоч якась опертя, можливість перепочити.

Життєвий шлях не може бути гладким та простим, на ньому іноді трапляються кризи та перешкоди. Кризи бувають «такі, як у всіх», нормативні. Наприклад, кризи зростання, коли щось кудись уже не влізає, кризи змін у сімейних системах, коли народжується дитина або та сама дитина стає самостійною, кризи в професійній діяльності, коли потрібно щось змінювати в кар'єрі або способах роботи. Кожна з таких криз підкрадається у свій час, переживається, як у всіх і по-особливому водночас, але їх відрізняє те, що ми точно знаємо – вона буде, точно знаємо, що всі її переживали, маємо багато способів подолання й обираємо для себе найпридатніший.

Але є такі кризи, до яких ми не готові, вони не прописані в нашому плані життя, це ненормативні кризи, ми їх не очікували, не маємо досвіду подолання, вони нас застають зненацька і дуже травмують. Це саме такі речі, як війна, втрата того світу, в якому ми почувалися безпечно. Це шокує, робить людей дещо неповносправними, або навпаки, натягує на нас броню, робить занадто зібраними й активними, акумулює весь наш потенціал, мобілізує всі сили. І тоді бракне сил на свої емоції та переживання, на піклування про себе, на сприйняття відтінків та півтонів.

Незалежно від того, яку стратегію обирає наш організм, перед нами постає нелегке завдання адаптуватись до нового світу, знайти нові орієнтири, нові цілі, скорегувати свої плани, знайти нових помічників чи помічниць. Як це зробити? Як не втратити віру в себе, у свої вміння, у свій досвід?

Як ми знайомимося з новим помешканням, особливо в сутінках, коли все сіре й невизначене? Так, ми його досліджуємо маленькими кроками, обережно роздивляючись, іноді допомагаючи руками,

помаленьку складаємо у своєму мозку картинку. Ось тут стіл, тут стілець, там диван – і вже розуміємо, що можна тут робити, хто може тут жити. Так само й нову страву смакуємо маленькими шматочками, виділяючи смаки, приміряючи, чи до вподоби вона? Потроху, крок за кроком ми вчимося жити в новому світі, ми опановуємо нову справу, ми опановуємо нові навички, і цим самим відкриваємо для себе нові можливості, ставимо нові цілі та досягаємо успіху.

Книжкові рекомендації

- Стаття «Як жити далі? 10 порад для адаптації в умовах невідомості» від Ольги Авраменко
- Ніл Пасріча «Ти – супер! Як адаптуватися до змін, долати невдачі й жити осмислено»
- Саймон Сінек «Нескінченна гра. Гнучкість як суперсила в епоху змін»



ВПРАВА «4-3-2-1»

Що зробити зараз?

Практика

Звертайте увагу на свої почуття за допомогою вправи «4, 3, 2, 1». Це допоможе Вам перефокусувати свої думки.


Назвіть 4 речі, які Ви можете побачити

Назвіть 3 речі, які Ви можете відчувати в контакті («мої ноги на підлозі», «на мені м'який светр»)

Назвіть 2 речі, які Ви можете відчувати на запах


Назвіть 1 річ, яку Ви можете відчувати на смак






**СКАЖІТЬ,
ЩО ЗІ МНОЮ
ВІДБУВАЄТЬСЯ...**

або



**Стрес
та його
прояви**





Коли в нашому житті виникають обставини, які потребують мобілізації тіла, психіки та внутрішніх ресурсів, ми відчуваємо стрес — реакцію організму на ці обставини.

Така реакція необхідна нам для формування поведінки, скерованої на нейтралізацію небезпеки.

Зараз ми живемо у високому перманентному стресі — він то більший, то менший, залежно від подій. Тому маємо приділяти особливу увагу своєму психічному стану, відпочинку та поповненню ресурсів. Це зараз важливіше, ніж у звичайному мирному житті.

Стрес та його види

Існує кілька способів класифікації його видів. За одним з них, розрізняють такі стреси: базовий, хронічний, травматичний.

Базовий стрес — це результат дії будь-якого подразника (фізичних навантажень, погоди, щоденної суєти, рішення складних робочих завдань, хвороби тощо). Стан повертається до норми, коли зникає стресор. Варто додати, що не тільки складні життєві події викликають стресові реакції. Яскраві позитивні моменти також можуть викликати стресові прояви з боку нервової системи.

Хронічний стрес виникає, коли подразник не зникає протягом тривалого періоду. Причинами можуть бути складний період (тривала хвороба своя чи близької людини, складні сімейні проблеми тощо), особливості психіки людини, які змушують постійно тривожитись, сприймати життєві випробування як катастрофічні, підвищена активність нейронних мереж після переживання травматичних подій, яка підтримує постійний стан тривоги.

Травматичний стрес можуть спровокувати надзвичайні події (війна, стихійне лихо), які несуть небезпеку життю людини або її психіці. Дія цього стресу продовжується, навіть коли небезпека вже минула, і може спричинити психологічну травму.

Діти і стрес

Діти також відчувають стрес. Коли в стресові обставини потрапляє родина, реакції дітей будуть залежати від реакцій дорослих. Проте в дітей є свої, особливі ознаки стресу.

Дитячі ознаки стресу:

- переживання безсилля, страх розлуки з батьками (4–6 років);
- відчуття провини за те, що відбувається, злість (7–10 років);
- дратівливість, страх смерті, страх втрати близьких, домівки (11–13 років);
- небезпечна поведінка, суїцидальні думки, аутоагресія (14–18 років).

Діти різного віку внаслідок переживання стресу можуть мати погіршення пам'яті, сприйняття, уваги, розлади мислення, зниження мотивації до навчання.

Реакція на стрес

Виділяють три типові реакції «Бий, біжи, замри». Перші два типи — це реакції з активною формою поведінки, які допомагають рятуватися від небезпеки в кризових ситуаціях, третя — пасивна, яка підказує зачатиися та заважає ухвалювати рішення, долати труднощі. Ці типи реакції ефективні у випадках короткотривалої дії стресового чинника. Коли ж дія стресора триває довго, відбувається виснаження нервової системи та може сформуватися психологічна травма.

Крім цих стандартних фізіологічних реакцій на стрес, є ще дві поведінкові, про які згадують набагато рідше. Це реакції, коли людина починає поводитися тим чи іншим чином через реакцію на стрес. Їх дві:

- неусвідомлене волонтерство — коли людина починає піклуватися про інших. Інакше ця реакція називається «турбота про ближніх» і є в людини та у вищих приматів;
- експертний стрес — коли людина усвідомлено йде в стресову ситуацію і працює, наприклад, рятувальником/-цею чи військовим/-ою психологом/-инею. Люди цих професій працюють у стресових ситуаціях і навчаються навичок зниження впливу стресових реакцій.

Психологічна травма

Уважається, що психологічна травма — це шкода, завдана психічному здоров'ю, яка супроводжується почуттям безпорадності і викликає тривале потрясіння само- і світосприйняття. Травма виникає, якщо подія, яка трапилась, є несподіваною, драматичною, а людина ізольована і не має можливості розділити з кимось своє переживання. Проте пам'ятайте, будь-які прояви стресу — це нормальна реакція на ненормальні обставини. Але якщо дія стресора є тривалою чи травматичною, і самотійно справлятися зі своїм станом не вдається, важливо звертатися по допомогу до психо-лога/-ині чи психотерапевта/-ки, щоб уникнути формування посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Книжкова рекомендація

- Володимир Станчишин «Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією»

ГАЛОЧКОВИЙ СПИСОК для самооцінки свого стану

Що зробити зараз?

Практика

Я останнім часом помічаю за собою:

хронічну втому

швидке мовлення

порушення працездатності

зниження імунітету

розлади сну

порушення пам'яті

підвищення кров'яного тиску


зниження цікавості до життя

відсутність апетиту чи, навпаки, переїдання

неможливість зосередитися на чомусь

часті помилки в роботі

Тож, оцініть свій стан! Якщо Ви відповіли «Так» на 4–5 або більше запитань,
Вам потрібно терміново звернути увагу на свій стан та подбати про себе.

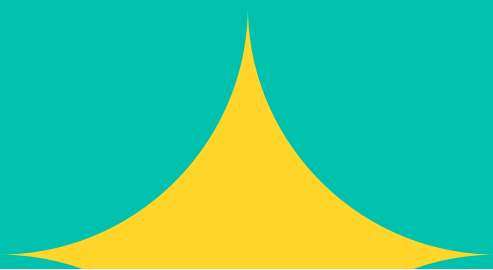


**ЧОМУ Я НЕ МОЖУ
НІЧОГО РОБИТИ
Й ОПУСКАЮТЬСЯ
РУКИ?**

або



**Фрустраційне
сьогодення
і як з ним бути**





Фрустрація — психічний стан, що виникає в ситуаціях реальної чи уявної неможливості задовольнити значущі для людини потреби через наявність бар'єру на цьому шляху.

Умови нашого сьогодення наповнені фрустраційними ситуаціями.

Фрустраційна ситуація — ситуація, у якій людина обирає реакцію (конструктивну / неконструктивну) у разі виникнення бар'єру на шляху реалізації значущої потреби.

Про фрустрацію

Часто люди можуть відчувати розчарування від того, що щось у житті іде не за планом. Це руйнівні відчуття супроводжуються тривожними думками, а в житті задуми руйнуються через бар'єри на шляху задоволення значущих потреб, а перепони суб'єктивно сприймаються, як такі, що не можуть бути подолані. Так виглядає фрустрація.

Кризи, епідемії, війна – усе це дестабілізаційні чинники, які створюють нові умови для життя. І дуже важливо навчитися з ними справлятися так, щоб Ваші реакції не шкодили ні іншим, ні Вам самим.

Фрустраційних ситуацій неможливо уникнути. Вони часто від нас не залежать, але так чи інакше вони все одно виникатимуть.

Реакція на фрустрацію

Якщо Ви потрапляєте у фрустраційну ситуацію, у Вас є три варіанти:

1. Відреагувати звинуваченням інших;
2. Спрямувати звинувачення на себе;
3. Відпустити ситуацію і чекати поки все заспокоїться і вирішиться само собою.

Перші дві реакції ми відносимо до розряду неконструктивних, адже відкриті звинувачення чи то інших, чи то самих себе, мало допомагають у розв'язанні проблеми. Як правило, це тільки посилює конфронтацію і викликає цілу купу негативних емоцій.

Залишається третій варіант. Але і він не абсолютно правильний. Адже лишити все на волю випадку – це аж ніяк не універсальне рішення, оскільки завжди є небезпека пропустити щось справді важливе. То що ж робити?

Шукати альтернативу!

І діяти. Але діяти обдумано й максимально раціонально. Залучайте рефлексію. Потрапивши у фрустраційну ситуацію, спробуйте поставити собі кілька простих запитань:

1. Що стало причиною?
2. Якої шкоди це завдало?
3. Що я можу зробити, щоб стало краще?

Відповіді на ці запитання допоможуть Вам побудувати конструктивну фрустраційну реакцію і сформуванати толерантність до розчарувань у майбутньому.

Книжкові рекомендації



- Девід Бернс «Почувайся добре. Нова терапія настрою»
- Греґ Маккеон «Без зусиль. Досягайте важливого легше»
- Греґ Маккеон «Есенціалізм. Мистецтво визначати пріоритети»
- Анжеліка Шамне, Світлана Прахова «Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика»
- Вікторія Юрченко «Психічні стани людини: системний опис»



ВПРАВА «ПРИПИНИТИ. ЗАЛИШИТИ. РОЗПОЧАТИ»

Що зробити зараз?

Практика

Що зробити?

Проаналізуйте життєву ситуацію, де Ви помітили фрустрацію

Опишіть її

Зафіксуйте Вашу реакцію на неї. Бажано зазначити фрази, які Ви проговорювали у процесі реакції

Проаналізуйте їх з позиції спрямованості (обведіть потрібне)

Оцініть свою реакцію за трьома критеріями:
1. Що Ви хотіли б припинити?
2. Що Вам у своїй реакції сподобалось і Ви хотіли б це залишити?
3. Що Ви хотіли б почати, тобто як по-іншому можна було відреагувати на ситуацію?

Як я це роблю?

на інших на себе
нейтрально

Виконайте вправу з кількома ситуаціями і прорефлексуйте з приводу того, як Ваша реакція співвідноситься з Вашими бажаннями і потребами




**ЧОМУ Я НІЧОГО
НЕ ВСТИГАЮ?**

або



**Само-
менеджмент**





Тайм-менеджмент — технологія, яка допомагає використовувати час ефективно, відповідно до особистих цілей та цінностей.

Чому часу мало?

Ми часто відчуємо проблему з нестачею часу. Його завжди замало. Такі негаразди можуть трапитися із-за різних чинників, серед яких постійно перевантажений розклад справ, робота у вихідні та свята, брак часу на відпочинок, перенесення справ на пізніший час, поспішні рішення, почуття безконтрольності, втрата орієнтирів, цілей і пріоритетів.

Проблеми з часом

1. Страх перед довгою тривалістю роботи
«Великий шлях починається з одного малого кроку». Почніть з ретельної підготовки. Розбийте роботу на малі та прості завдання. Почніть з малого, легкого і приємного.

2. Страх перед можливою невдачею
Зменште суб'єктивну цінність результату. Подумайте, що можна зробити в критичних ситуаціях (запасні варіанти).

3. Страх перед власною некомпетентністю
Пам'ятайте, що неможливо все знати і вміти. Життя надає ще один чудовий привід вчитися, підвищувати власну компетентність. Шукайте наставника/-ицю, просіть допомоги в інших.

4. Страх перед нудною роботою
Використовуйте «метод Тома Соєра» (коли він фарбував паркан). Залучайте, розділяйте, делегуйте. Нудна робота — усього лишень проміжний або підготовчий етап в іншій, важливій і серйозній, справі.

5. Страх перед невідгідною роботою
Що для Вас є «вигодою»? Якщо тільки матеріальне, то спробуйте поглянути на вигоду з іншого боку. Будь-яка робота має «іншу», зазвичай нематеріальну вигоду: пізнання нового, тренування навичок тощо.

6. Незнання, з чого розпочати роботу
Якщо не знаєте, з чого почати, то не поспішайте і почніть з ґрунтовної діагностики, дослідження проблеми. Постарайтеся виробити власний погляд на проблему. Просіть поради або допомоги, консультуйтеся!

7. Почуття непотрібності, марності роботи
Обговоріть чи обдумайте сенс роботи. Навіть якщо «головний» сенс роботи Вам незрозумілий, знайдіть для себе додаткові мотиватори, наприклад, у вигляді побічних вигод: можливість зробити кар'єру, навчитися чогось нового.

Що сильніше Ви завантажені — то більше Вам необхідний гарний відпочинок. Тому не шкодуйте часу на правильно організовані перерви та сон. Раз на годину обов'язково робіть п'ятихвилинну перерву.

Під час п'ятихвилинної перерви не думайте про проблеми. Найкраще зробити фізичні вправи, помахати руками і ногами, відкрити

кватирку, вмитися. Забувайте про всі справи та проблеми перед тим, як піти на перерву чи лягти спати.

Пам'ятайте, що рутинні справи треба робити в період низької працездатності, творчі — під час піку Вашої енергії, а середній фізичний стан краще залишати на діяльність, пов'язану з контролем.



Хронометраж — метод вивчення витрат часу за допомогою фіксації тривалості дій. Хронометраж дає змогу провести «аудит» часу, виявити «крадіїв» часу.

Правила хронометражу: упродовж дня фіксуємо дії, їхній початок та кінець. Тільки запис — аналіз робимо ввечері. Головне — будьте об'єктивними.

Записуйте все, що Вас відволікає: випадкові думки, нові ідеї, будь-що. Коли вони опиняються на папері, вони перестають мандрувати у Вашій голові.

Керуємо часом

Усі ми маємо однакову кількість часу кожної доби. Але невикористаний час не можна накопичити, ми його втрачаємо щодня.

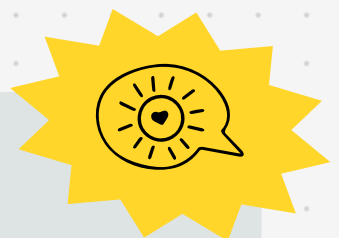
Робота займає рівно стільки часу, скільки Ви відводите на її виконання. А Ви працюєте цілодобово лише тому, що заздалегідь «програмуєте» себе на тривале виконання завдань. Тож спробуйте відводити на виконання пріоритетних завдань не більше 3–4 годин на день.

Час є завжди. Розставляйте пріоритети. Жодні два завдання не є рівноцінними. Але будьте уважними з Вашими списками «до виконання».

Спробуйте Матрицю Ейзенхауера: техніка виокремлення пріоритетів та визначення важливих справ. У чому вона полягає? У розподілі справ згідно з важливістю й терміновістю. На практиці все просто.

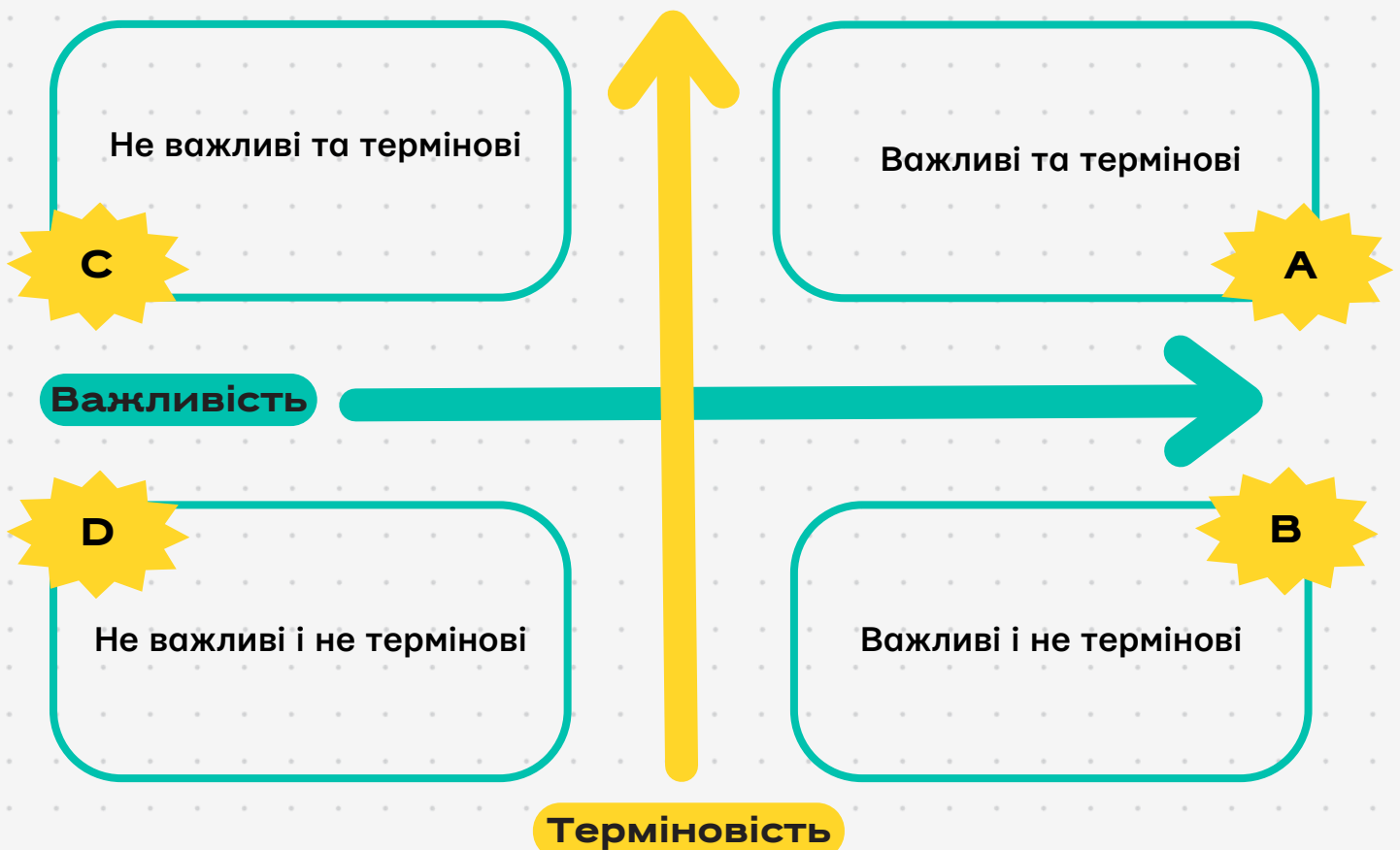
Книжкові рекомендації

- Брайан Трейсі «Зроби це зараз. 21 чудовий спосіб зробити більше за менший час»
- Збірник самарі «Ціль! Як визначати і досягати»
- Лора Вандеркам «Я знаю, як їй все вдається. Тайм-менеджмент успішних жінок»



Матриця Ейзенхауера

Щоб було легше розподілити справи, намалюйте квадрат та поділіть його на чотири сектори. Вертикальна риска, яка ділить квадрат, — це ступінь терміновості, а горизонтальна — важливості.



A. Важливі та термінові

Потрібно зробити негайно, коли вже такі справи у Вас є. Хоча саме про них сказано кимось із великих: «Потрібно жити так, щоб важливі справи не перетворювалися на термінові»...

B. Важливі і не термінові

Найбільш «скривджені», пов'язані з власним розвитком, навчанням співробітників тощо. Часто справи типу А з'являються через нехтування справами типу В. Придивіться до своїх справ «А» — можливо, Ви лікуєте наслідки, а потрібно лікувати причини?

C. Не важливі та термінові

Ці справи дуже люблять маскуватися під справи «А». Людині властиво плутати терміновість і важливість: усяке термінове вона автоматично вважає важливим. Здебільшого саме справи «С» створюють у організаціях атмосферу безперервного авралу, метушні.

D. Не важливі і не термінові

Ці справи потрібно «фінансувати за залишковим принципом». Але вони часто приємні й цікаві, тому з них починають робочий день, вбиваючи ними найкращі робочі години.

ТЕХНІКИ ПЛАНУВАННЯ ЧАСУ

Що зробити зараз?

Практика

Планування дає необхідне відчуття контролю, особливо в періоди невизначеності, а зайнятість допомагає нам лишатися «тут і зараз».

Важливо! Дозволяйте собі відхилитися від плану. Якщо відчуваєте перенавантаження, викресліть зі списку завдань те, що не є життєво важливим. Постарайтеся не звинувачувати себе і не злитися на себе, якщо щось не виходить або виходить не так, як хотілося б.

Метод «Слон»

Розбивайте недосяжну ціль на невеличкі частинки, які мають сенс. Кінцева мета буде досягнута.


Метод «Поїдання жаби»

Поїдання жаби — це виконання неприємного завдання в першу чергу, коли найбільша продуктивність. Встановлюйте строки для всіх справ, не давайте справам тягнутися без кінця.

Вибір сприятливого моменту

Кайрос — сприятливий момент для виконання будь-якого завдання (місце, люди, натхнення, зовнішні обставини тощо). Виявлення особистих «кайросів». Формування списків завдань відповідно до особистих «кайросів».






**ЯК ДОПОМОГТИ
СОБІ ЖИТИ ТА
ВІДНОВЛЮВАТИСЯ?**

або



**Джерела
ресурсів для
відновлення**



Шукаємо власний ресурс

Життя триває, і попри перешкоди та випробування ми рухаємося далі. Долаємо труднощі, забезпечуємо свої основні потреби, пристосовуємося до стресових ситуацій і навіть долаємо їх. І це завдяки певним життєвим опорам, які називаються ресурсами.

Важливо усвідомлювати свої ресурси, знати джерела їх наповнення. Зазирніть усередину себе, проаналізуйте свій внутрішній потенціал: риси характеру, сформовані життєві навички, стан здоров'я і навіть стиль життя.

Нашими внутрішніми ресурсами можуть бути: упевненість у собі, позитивне та раціональне мислення, розуміння власних цілей, емоційно-вольові якості, емоційний інтелект, досвід подолання стресових ситуацій, навички саморегуляції, надія, навички керування часом, турбота про збереження та зміцнення здоров'я, наявність часу для відпочинку, здорове харчування, здоровий сон. Варто зазначити, що, крім внутрішніх, існують і зовнішні

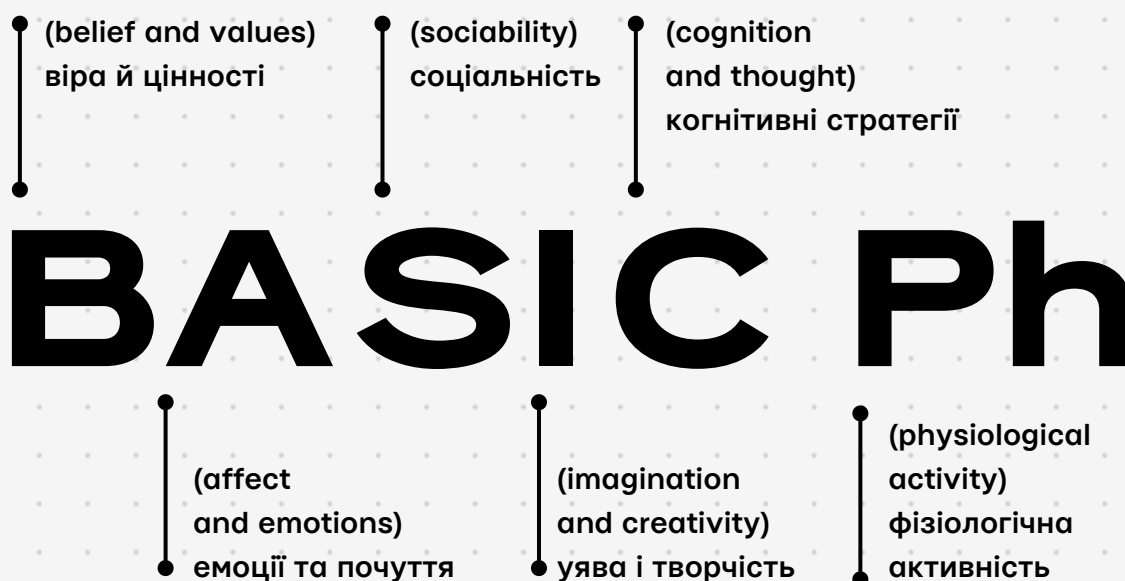
ресурси. Це соціальні статуси (ролі) і соціальні зв'язки, які надають нам емоційну, матеріальну, інформаційну підтримку, допомагають зовні. Поміркуйте, від кого Ви можете отримувати підтримку та допомогу. Можливо, це члени родини, друзі, колектив, держава чи соціальні установи.

До зовнішніх ресурсів також можна віднести матеріальні цінності: достатній рівень матеріального прибутку, задовільні умови життя та відпочинку, стабільність оплати праці, оптимальні умови роботи.

Існує кілька каналів, з яких можна брати ресурси для відновлення.

Ресурси, які допоможуть повернутися до звичного життя після стресової реакції. Ізраїльський психолог-травматерапевт Мулі Лаад (Mooli Lahad) розробив модель BASIC Ph, згідно з якою розрізняють 6 каналів відновлення ресурсу, два з яких — домінантні.

Щоб подолати кризу, нам необхідно визначити свої домінантні канали.



Джерела ресурсів

Соціальність

Цей канал базується на комунікації та соціальній включеності: належність до групи або організації, здібність звертатися по допомогу та надавати допомогу, виконання ролі, робота в групі, сімейна та групова підтримка. Подумайте:

- Що для Вас є підтримка та допомога?
- Чи надаєте Ви допомогу іншим? Чи просите про допомогу інших?
- Чи подобається Вам спілкуватися з іншими?

Хто ці люди? Що Ви отримуєте під час спілкування?

Когнітивні стратегії, або Розум

Базується на зверненні до ментальних здібностей, умінні критично та логічно мислити, планувати, аналізувати інформацію. Це наша свідомість, думка, когнітивні стратегії.

Активний пошук інформації, розв'язання практичних проблем, внутрішні діалоги, визначення пріоритетності справ тощо. Поміркуйте:

- Чи важливо Вам збирати, перевіряти інформацію?
- Чи важливо Вам аналізувати ситуацію?
- Чи схильні Ви до планування?

Фізіологічна активність, діяльність

Базується на здатності нашого тіла відчувати за допомогою рецепторів. Спорт, релаксація, прогулянки на природі, будь-яка фізична діяльність, їжа, секс, масаж тощо. Поміркуйте:

- Які види фізичних навантажень є у Вашому житті?
- Як Ви турбуєтесь про своє тіло?
- Чи користуєтесь Ви техніками релаксації?
- Чи повноцінно Ви спите, харчуєтесь?

Віра й цінності

Цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити в когось чи щось: у себе, Бога, Збройні сили України, магів чи чудеса. Це певна система переконань, цінностей, релігія, містицизм, будь-яка віра в щось. Дайте собі відповіді на запитання:

- У що або в кого Ви вірите?
- До якої спільноти Ви б хотіли належати?
- Які смисли наповнюють Ваше життя?

Емоції та почуття

Базується на усвідомленні почуттів, прямому чи опосередкованому їх прояві (вираження емоцій через сльози, сміх, художню діяльність, читання текстів, перегляд фільмів / вистав тощо). Поміркуйте:

- Чи вмієте Ви розпізнавати свої емоції та емоції інших людей?
- Чи ділитесь Ви своїми переживаннями з іншими?
- Чи дозволяєте Ви собі проявляти емоції?

Уява

Цей канал стосується наших творчих процесів: уява, мрії та спогади про щасливі моменти й обставини як спосіб зменшення інтенсивності переживання страшних життєвих реалій. Почуття гумору, рукоділля, різні види творчості. Дайте відповіді на запитання:

- Чи уявляєте Ви свої бажання та мрії?
- Чи подобається Вам створювати щось нове?
- Чи займаєтесь Ви мистецтвом, творчістю?

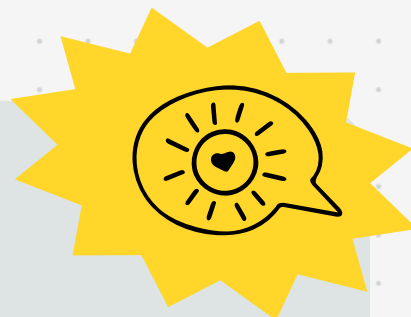


Головна ознака особистого ресурсу – коли Ви думаете про нього (або бачите, тримаєте чи дієте), почуваетесь спокійно, мирно або радісно. Навчіться зосереджувати увагу на приємних або нейтральних самовідчуттях, які переживаєте, думаючи про свій ресурс, тоді з легкістю зможете повертатися в зону «все гаразд».

У кожної людини існує не один, а кілька способів подолання стресу. Зазвичай один з них є домінантним. Надавши відповіді на запитання, поміркуйте, який ресурсний канал зараз актуальний та дієвий для Вас. Почніть використовувати його для підтримки свого ресурсного стану та самовідновлення.

Книжкові рекомендації

- ▶ Елейн Міллер-Керес, Оксана Дегтярьова, Тетяна Дрожжина та ін. «Я (практикую) СЕЕН. Посібник для батьківства»
- ▶ Роман Кушнір «Ресурсність: математика самореалізованої особистості»
- ▶ Нік Вучич «Життя без обмежень»
- ▶ Клаудія Гаммонд «Мистецтво відпочинку. Як перевести подих у сучасному світі»
- ▶ Леся Наугольник «Психологія стресу»

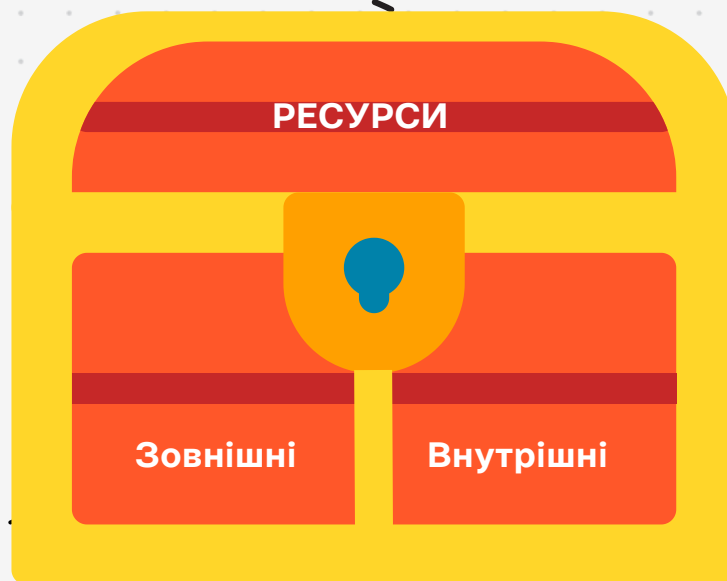


ВПРАВА «СКРИНЬКА РЕСУРСІВ»

Що зробити зараз?

Практика

1. Намалюйте скриню з двома шухлядами, підпишіть їх: внутрішні ресурси, зовнішні ресурси



2. Наповніть (намалюйте або напишіть) свою скриню певними компонентами. Проаналізуйте, які ресурси Ви маєте. Що хотілося б додати? Ви маєте таку можливість, бо це Ваша скринька. Дозвольте собі це

3. Не забувайте наповнювати свою скриню, користуватися тим, що Ви маєте



**ЧОМУ НЕ ВАРТО
ЗАЛИШАТИСЯ
НАОДИНЦІ?**

або



**Міжособистісне
спілкування**



Міжособистісне спілкування за наявності в ньому труднощів, бар'єрів є чинником дисгармонійності міжособистісних взаємин. У спілкуванні з іншими навіть одне слово може бути вирішальним, а слова, які неправильно зрозуміли, можуть завдати шкоди.

Проте спілкування є і засобом встановлення психологічної близькості у стосунках. Провідну роль у такому випадку відіграє довірливе та ефективне спілкування, комунікативна компетентність суб'єктів взаємин.

Формування навичок спілкування (комунікативних навичок) відбувається ще в дитинстві – дитина, пізнаючи довкілля, вчиться взаємодіяти з іншими, встановлювати контакти, вести цікаві розмови, домовлятися. Але не завжди у дорослому віці люди мають усі необхідні комунікативні навички.

Для успішного спілкування важливі такі чинники:

- надійність того / тієї, хто говорить;
- зрозумілість його / її повідомлень;
- врахування зворотних зв'язків щодо того, наскільки правильно його / її зрозуміли.

Надійність партнера / партнерки зі спілкування підвищують такі його / її дії:

- відкрите демонстрування своїх намірів;
- вияв теплого і доброзичливого ставлення;
- демонстрування своєї компетентності в обговорюваному питанні;
- уміння переконливо викладати думку, брати на себе відповідальність за неї, що досягається формулюванням фраз від першої особи.



Спілкування – це багатоплановий процес встановлення та розвитку контактів для людей, що породжується потребами в спільній діяльності складається з обміну інформацією, вироблення єдиної стратегії взаємодії, сприйняття й розуміння іншої людини.

Секрети ефективного спілкування:

Говоріть так, щоб Вас почули

Створюйте умови, щоб ситуація навколо спілкування сприяла комунікації

Слухайте так, щоб розуміти, про що йдеться



Що дає розвиток комунікативних навичок?

Уміння правильно вибудувати комунікацію дає людині можливість ефективно взаємодіяти з іншими, формувати своє коло спілкування, заводити нові знайомства, знаходити нових друзів, грамотно комунікувати під час вирішення ділових питань, не допускати та ефективно вирішувати конфлікти, досягати взаєморозуміння з оточенням, зацікавлювати співрозмовника/-ицю, коректно аргументувати свій погляд на ту чи іншу ситуацію, відстоювати свою точку зору, уникати маніпуляцій з боку інших людей.

Також варто враховувати, що невербальні знаки підсвідомість сприймає ширше – понад половину інформації людина отримує із жестів, «мови тіла», міміки.

Тому важливо навчитися володіти невербальними методами ефективної комунікації:

- повторення жестів співрозмовника/-иці допомагає швидше встановити контакт і викликати довіру;
- важливо тримати дистанцію як мінімум пів метра, щоб не порушувати особистий простір людини;
- пози і жести під час бесіди мають бути відкритими. Це демонструє Вашу доброзичливість і щирість.

І потрібно враховувати, що повага, прийняття й усвідомлення цінності кожної людини – основа успішного спілкування.

Книжкові рекомендації



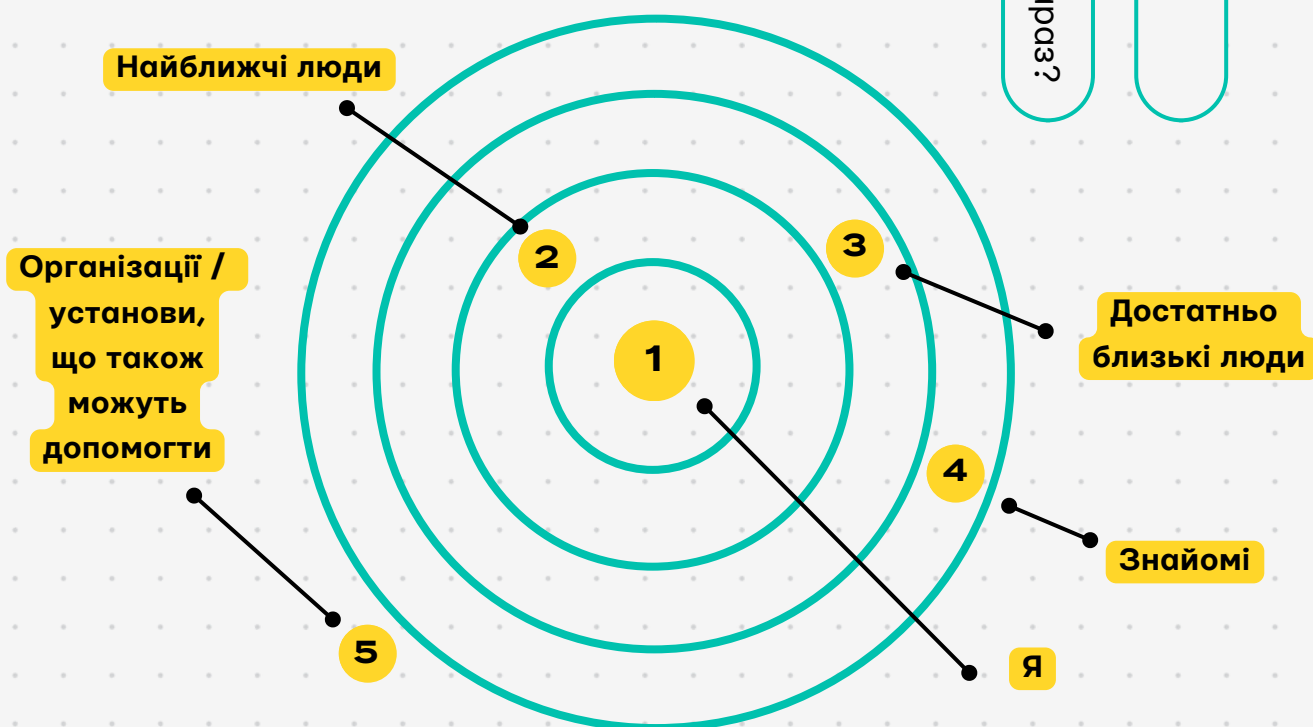
- Кетрін Стотхарт «Як знайти спільну мову. Впевненість і харизма при спілкуванні з особистостями різного типу»
- Джеймс Борг «Мистецтво говорити. Таємниці ефективного спілкування»



РЕСУРСНА ВПРАВА «КОЛА ДОВІРИ»

Що зробити зараз?

Практика



1. На аркуші паперу намалуйте чотири кола, як зображено на малюнку.

2. У центральному колі напишіть своє ім'я.

3. У колі «Найближчі люди» напишіть імена близьких людей, яким Ви можете довіряти та від кого очікуєте підтримки, порозуміння.

4. У колі «Достатньо близькі» напишіть імена людей, яким Ви довіряєте, але меншою мірою.

5. У колі «Знайомі» напишіть імена людей, які потенційно можуть надати Вам допомогу та підтримку. Це можуть бути колеги, знайомі, сусіди.

6. За межі кола винесіть та запишіть назви установ, які можуть бути корисними для Вас з точки зору надання підтримки та допомоги. Це можуть бути лінії довіри, консультаційні пункти, медичні установи тощо.


7. Проаналізуйте свої кола довіри. Поміркуйте, чи бажаєте Ви когось наблизити до внутрішнього кола, чи, можливо, віддалити. Ці кола гнучкі, вони можуть змінюватися відповідно до ситуації та Ваших потреб.

8. Оберіть одну людину, до якої Ви б хотіли звернутися по підтримку чи розмову наступного тижня. Зробіть це!

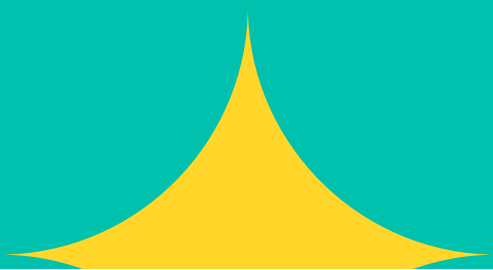


**ЧОМУ
Я ПОЧУВАЮСЯ
ТАК, НІБИ
НЕ НАЛЕЖУ СОБІ?**

або



**Що таке
«особисті
кордони»**





Кордони особистості — це наш особистий простір: інтереси, переконання, принципи, цінності.

Це межа, яка відокремлює одну людину від іншої.

Бачити особистісні кордони ми не можемо, але добре їх відчуваємо: ми захищені та вільні, коли вони збудовані, і дратуємось, коли їх порушують.

Незрима грань, яку створює людина, намагаючись визначити різницю між власним внутрішнім світом і світом іншої людини. Особисті кордони потрібні для збереження цілісності особистості: такий собі невидимий кордон між нами та іншими людьми. Протягом життя він багато разів змінюється та залежить від близькості до конкретних людей.

Кордони особистості формуються ще в нашому дитинстві. Насамперед тим, які стосунки у нас із батьками. Наприклад, якщо батьки поважають свої кордони, цього навчаються і діти. Якщо їх навчають, що є свої іграшки та чужі, що можна ділитись, а можна цього не робити.

Види особистих кордонів

Особисті кордони людини можна розділити на дві складові: фізичний кордон (тіло) і психологічний (почуття, думки, поведінка, переконання).

Вони можуть бути:

Жорсткі — коли ми уникаємо будь-яких близьких стосунків. Це коли практично не просимо навіть про найменшу допомогу і все робимо самі. Не заводимо знайомств, друзів. Дуже ретельно захищаємо всю особисту інформацію. Усе тримаємо на відстані. Краще відмовитися від усього самим, ніж відкинуть нас.

Слабкі кордони — завжди всім усе готові розповісти з радістю, майже ніколи не говоримо «ні», коли про щось просять інші. Прислухаємося до думки інших і часто від неї залежимо. Нормально ставимся до неповаги і дуже хвилюємося, що нас відштовхуватимуть за нашу відмову. Прислухаємося до думки інших і часто від неї залежимо. Нормально ставимся до неповаги і дуже хвилюємося, що нас відштовхуватимуть за нашу відмову.

Здорові психологічні кордони — ми цінуємо свою думку, дотримуємося особистісних цінностей і ділимося в міру інформацією про себе. Завжди чітко знаємо, чого хочемо і готові відверто заявити про свої бажання. Свідомо відповідаємо за свої дії та рішення, краще контролюємо своє життя. Уміємо відмовляти й також приймаємо «ні» від інших. Здорові кордони дають можливість бути гнучкими — вибирати реакцію на події, поважати і свій вибір, і вибір інших, приймати людей різними

Щоб відстоювати особисті кордони, треба для початку навчитись помічати в повсякденному житті, як Ви реагуєте, коли хтось порушує Ваш особистий простір, що робите у відповідь.

Також треба бути уважними до інших і простежувати, як саме Ви вчиняєте з особистими кордонами інших. У цьому також є багато інформації про Ваш спосіб взаємодіяти.

Здорове «так»

Мене просять про щось, мені це подобається – і я говорю «так»



Нездорове «так»

Мене просять про щось, мені це не подобається, я говорю «так», але обурююся (ображаюся) при цьому



«ТАК» І «НІ» ЯК ОЗНАКА КОРДОНІВ

Здорове «ні»

Мене просять про щось, мені це не подобається, я говорю «ні» і нормально до цього ставлюся (без почуття провини)



Нездорове «ні»

Мене просять про щось, мені це не подобається, я говорю «ні», але відчуваю провину



Закони особистих кордонів

Закон «Що посієш – те й пожнеш»

Ви залишаєте за собою право не спілкуватись або обмежити спілкування з тими, хто погано до Вас ставляться.

Закон відповідальності

Усе, що відбувається всередині Ваших кордонів: Ваші почуття, думки, бажання, прагнення – перебуває під Вашою особистою відповідальністю.

Закон сили

Знаходити сили визнавати проблеми у своїх кордонах та виправляти їх у міру виявлення.

Закон поваги

Непроникнення в чужі кордони. Якщо Ви відмовитеся влямуватися до інших, то і люди будуть влямуватися до Вас рідше.

Закон активності

Потрібний для того, щоб підтримувати здорові кордони, необхідна активність і робота над собою.

Закон демонстрації

Демонструючи іншим свої кордони, Ви показуєте оточенню себе і зменшуєте можливість випадкових «набігів».

Книжкові рекомендації

- Кортні Макавінта, Андреа Вандер Плум «Повага. Як діяти, коли зазіхають на твої кордони»
- Шагіда Арабі «Як вижити серед токсичних людей?»



АНАЛІЗ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ

Що зробити зараз?

Практика

Ставте собі 5 балів у разі відповіді «ніколи»,
4 – «рідко», 3 – «іноді», 2 – «часто» і 1 – «завжди».

Мені важко визначити, чого я хочу.

У кожній неприємній для мене ситуації я намагаюся знаходити плюси замість того, щоб просто переживати.

Я доволі часто змінюю свої погляди та плани, оскільки намагаюся догодити людям довкола.

Я маю відчуття, що більше я роблю для інших, то менше отримую від цього задоволення.

Я зважаю на думку інших людей більше, ніж на власну.

Мені постійно здається, що має статися щось не хороше.

Я думаю, що не маю права щось приховувати від інших.

Я спостерігаю за поведінкою людей довкола і розмірковую про це.

Я підтримую стосунки з людьми, спілкуватися з якими мені неприємно.

У мене відчуття, що я живу чужим життям.

Якщо мене зачіпає поведінка іншої людини, мені здається, що я сам / сама тому причиною, і я прошу вибачення.

Я легко піддаюся на лестощі.

Я покладаюся на людей, які піклуються про мене.

Я не можу відмовити та виконую прохання, навіть якщо мені це завдає дискомфорту.

Мені дуже складно поставити себе на місце людини, яка ображає мене чи когось із моїх близьких.

До мене часто ставляться зневажливо, мене кривдять.

Мені знайоме почуття гніву.

Я надаю допомогу іншим лише тому, що вважаю, що завжди треба допомагати.

Я відчуваю страх і не розумію, що мені треба робити.

Мені здається, що я не можу щось змінити у своєму житті.

Якщо Ви набрали менше ніж 40 балів, то Вам потрібно взятися за вибудовування Ваших особистих кордонів. Можливо, для цього варто звернутися по допомогу до психолога, бо для здорових кордонів особистості важливо пропрацювати свої травми та установки. Найкраще виходить вибудовувати особисті кордони, коли ми любимо себе, прислухаємося і дбайливо ставимося до себе.



ЯК ПОКРАЩИТИ ЕМОЦІЙНИЙ СТАН?

або



Методи самопомоги



Фізичні техніки

Коли Ви відчуваєте сильні емоції, Вам можуть допомогти техніки заземлення.

Дихання по квадрату

Глибоко видихніть через рот усе повітря, рахуючи до чотирьох: один, два, три, чотири. Далі затримайте видих, рахуючи до двох: один, два. Потім повільно вдихніть повітря через ніс, рахуючи до двох: один, два. Затримайте дихання, рахуючи до двох: один, два. Наприкінці глибоко видихніть, можна рахувати до шести чи навіть десяти, поки не вийде все повітря. Ви також можете напружити м'язи та розслабити їх під час дихання, зосереджуючись на диханні й практикуючи усвідомленість протягом усієї вправи.

Вправи з акцентом на фізичний характер

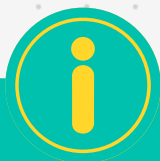
Такі вправи – це ефективний спосіб повернутися у своє тіло. Присідання, стрибки на місці, танці або коротка пробіжка допоможуть Вам заспокоїтись.

Напруження / розслаблення

Ця техніка прогресивної м'язової релаксації, спрямована на зниження фізичного напруження та розслаблення. По черзі напружуйте та розслабляйте різні групи м'язів у певній послідовності. Ви також можете напружити все тіло і зосередитися на тому, щоб повільно відпускати його, від чола, щелеп, плечей аж до пальців ніг.

Міцне дерево

Похитайтеся з носків на п'ятки, плавно притискаючи п'ятки до підлоги, доки не буде відчуватися легка розтяжка у м'язах. Далі постійте кілька секунд, напруживши м'язи живота, ніг і грудей. Потім постарайтеся відчути себе міцним деревом, коріння якого входить глибоко в землю, воно здатне витримати будь-яку негоду.



Когнітивні техніки

Емоційний стан тісно пов'язаний з нашим мисленням та думками.

У стресових ситуаціях ми часто маємо велику кількість думок, які приносять некорисні переживання. Рекомендуємо використовувати техніки, коли маєте багато думок, які викликають страх, тривогу та наповнюють стресом.

Спостерігайте навколо

Опишіть кімнату, в якій Ви зараз перебуваєте: уголос або про себе. Відзначайте всі об'єкти, їхній колір, світло і тіні, текстуру і форму. Якщо Ви в громадському місці, подивіться на людей навколо Вас і спробуйте зауважити деталі їхньої зовнішності. Якого кольору в них одяг, взуття? Хто з них у куртках? Чи є у когось парасолька або портфель? Які в них зачіски?

Відволікаючи мозок (рахування, знайди форму, колір)

Додавайте до нуля сім так довго, як у Вас виходить (або будь-який інший інтервал): нуль, сім, чотирнадцять, двадцять один, двадцять вісім... Виберіть форму (трикутник, коло, квадрат) і спробуйте знайти всі об'єкти цієї форми навколо вас. Те саме можна зробити і з кольорами — наприклад, знайти всі відтінки зеленого кольору в кімнаті.

Зупиняючи думки

Порядок виконання:

1. Зосередьтеся на потоці думок, які проходять у цю хвилину, тобто усвідомте їх (водночас можна, якщо сприятлива ситуація, заплющити очі).
2. Зберіть усю свою волю в кулак, подумки уявіть великий знак СТОП.
3. Уголос, доволі твердо, скажіть «стоп» і зупиніть потік думок.

Час для переживань

Для того, щоб узяти під контроль Ваші тривожні переживання, рекомендуємо такі кроки:

1. Визначте конкретний час у кожному дні, коли Ви вільні та можете приділити 15–30 хв своїм тривожним переживанням. У цей час Ви маєте приділити усю увагу та ресурси винятково переживанням. Наприклад: удома на дивані з 21.00 до 21.30
2. Відтермінувати переживання. Щоразу, коли Ви помічаєте, що переживання приходять до Вас, скажіть собі: «Стоп, я зараз не буду включатися в це, я матиму можливість попереживати у призначений для цього час».
3. Перемкніть увагу на ту діяльність, яка є для Вас корисною (робочі завдання, прогулянка, розмова, перегляд фільму).

Заспокійливі техніки

Ці вправи не варто робити, коли Ви у стресі та напрузі. Їх треба робити після вправ миттєвої допомоги «Чотири стихії», коли Ви знизили вплив стресу на свій організм.

Щасливе місце

Закрийте очі та детально уявіть собі місце, де можна розслабитися, почуватися в безпеці та бути щасливими. Це місце може бути реальним або уявним. Це може бути тропічний пляж, мальовничі гори, звідки відкривається неймовірний краєвид, лісова галявина біля озера або затишна кімната з каміном, де Ви перебуваєте з дорогою Вам людиною. Спробуйте почути звуки, які лунають звідти, запахи, відчуйте емоції, які у Вас виникають.

Підтримка себе

Підбадьоруйте себе, можете повторювати про себе або записати. Наприклад, «Я маю значення», «Мені важко, але я переживу це», «У мене вже були важкі ситуації, з якими я впорався/-лася», «Я дуже стараюся, і у мене вже виходить дуже добре».



Обираючи певний проміжок часу для інтенсивних переживань, Ви не виснажуватимете себе ними цілий день

Якщо Ви не будете перемикаати увагу, то думки й надалі атакуватимуть Вас.

4. Якщо вони повертаються знову, повторіть попередні 2 кроки.

5. У визначений час Ви можете дозволити собі переживати про те, що відклали, протягом виділеного часу.

Важливо! Якщо Ви забули попереживати у запланований час, переносьте «час для переживань» на наступний день.

Релаксаційні техніки, розслабляючи і розум, і тіло, знімають нервово-психічне напруження, скутість, знижують тривожність, стабілізують психоемоційний стан, заспокоюють.

Хвилинка релаксації

1. Розслабте куточки рота, потім – усі м'язи обличчя. Розслабте плечі.
2. Зосередьтеся на міміці та положенні тіла: вони відображають Ваші емоції, думки, внутрішній стан.
3. Змініть «мову обличчя та тіла» шляхом розслаблення м'язів і глибокого дихання, щоб люди навколо не помітили Вашої напруги, стресового стану.
4. Розслабляйтеся в будь-яких ситуаціях, щойно відчуєте, що справи йдуть не так, як Вам хочеться.

Техніка простукування (тепінгу) травми (ТТТ)

1. Спершу треба подумати про ситуацію, яка Вас турбує. Думайте, але не дуже в цю ситуацію поринайте.
2. Починаємо простукувати точки. Кожну точку простукуємо 10–15 разів одним або двома пальцями – вказівним та/або середнім. Простукуємо кінчиками пальців. Важливо постукувати правильну зону, не концентруючись на конкретній точці – позитивного ефекту можна досягти шляхом впливу на загальну зону простукування.
3. Починаємо простукування з ребра долоні, там, де закінчується лінія серця.
4. Двома руками простукуємо точку, яка розміщена на початку Ваших брів.
5. Точка зовнішнього кута ока.
6. Точка орбіти під оком.
7. Точка під носом.
8. Точка над підборіддям.
9. Точка під ключицею, де ключиця з'єднується з грудним відділом.
10. Точка на боці. Щоб її визначити: покладіть протилежну долоню під пахву. Там, де закінчується долоня, під мізинцем, знаходимо точку посередині. Ця точка може бути «болючою».
11. Точка на мізинці. Точка «внутрішній кут нігтя» або точка росту нігтя. Простукувати можна і стукаючи пальцем однієї руки по мізинцю, і стукаючи двома мізинцями один об інший. Так і щодо інших пальців.
12. Точка на безіменному пальці.
13. Точка на середньому пальці.
14. Точка на вказівному пальці.
15. Точка на великому пальці.
16. Точка на ключиці.
17. Робимо 2 глибокі вдихи. Вдих носом, видих через рот.
18. Закінчили перше коло. Усього 14 точок для тепінгу.

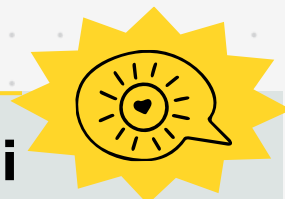


Техніка тепінгу базується на акупунктурі. ТТТ – це швидка самопомога у разі сильного або екстремального стресу. Ця техніка легка та дієва.







Прислухайтесь до себе, як зараз себе почуваєте? Що відбувається із Вашим станом та думками. Ваш фокус уваги змінюється автоматично, що призводить до зміни думок. Продовжуйте далі тепінг. Робити можна як на праву, так і на ліву руки по черзі. Тривалість одного кола ~ 2 хвилини. Варто робити 3–5 кіл. Якщо стан не полегшується, то можна продовжувати до 15–30 хвилин.

Відеотехніка:

www.selfhelpfortrauma.org




Книжкові рекомендації

-  Володимир Станчишин «Емоційні качелі війни. Роздуми психотерапевта про війну» 
-  Бессел ван дер Колк «Тіло веде лік. Як позбавити психотравми в минулому» 
-  Геннадій Афанасьєв «Піднятися після падіння» 



**НАВІЩО ВЗАГАЛІ
ЗВЕРТАТИСЯ ЗА
ПСИХОЛОГІЧНОЮ
ДОПОМОГОЮ?**

або



**Міти про
психологів
і психологинь**





Найчастіша реакція на слова «психологічна допомога»: «Мені це не потрібно», «Моя дитина що – психічно хвора?» або «Що я – псих?».

Навіть якщо людина розуміє, що в неї є певні проблеми, вона не поспішає звертатися по допомогу, бо не знає та не зовсім розуміє, куди і до кого.

Коли болить зуб, таких питань не виникає – зрозуміло, що до стоматолога/-ині, коли зламав руку – до травматолога/-ині. А якщо болить душа? Куди тоді йти? Є, звісно, варіант: можна звернутися до психолога/-ині. Але багато тих, хто обрали саме цей шлях, стикаються зі стереотипами.

Міт # 1

До психологів ходять лише «психічно хворі люди»

Психолог – це спеціаліст/-ка, що має відповідну освіту і працює переважно з людьми, які не мають психічних захворювань. Клієнти і клієнтки психологинь/-ів — це здорові люди, які мають тимчасові труднощі, і їм необхідна допомога в різних життєвих ситуаціях (сімейні стосунки, труднощі в дитячо-батьківських взаєминах, непорозуміння з колегами, втрата близьких, проблеми вибору тощо). Для лікування людей із психічними хворобами існує психіатрія. Так, якщо в житті складаються ситуації, які ми не можемо вирішити самостійно, або є внутрішньоособові проблеми, тоді потрібно йти до психолога / психологині.



Міт # 2

Я можу допомогти собі самостійно, або ж мої друзі найкращі для мене психологи

Іноді в людини виникає думка — а навіщо мені йти до психолога / психологині, якщо в мене є друг або подруга, які все про мене знають і точно допоможуть? Взаємини психотерапевтичні та особисті — це різні речі. Роль психолога/-ині в житті клієнта/-ки визначається цілями звернення — допомогти у розв'язанні проблеми. Послуга психолога/-ині спрямована на усвідомлення та корекцію неефективних елементів у житті людини. А від друга / подруги — іде емоційна підтримка, співчуття, які, безумовно, є важливими і необхідними, але вони дуже рідко допомагають у розв'язанні проблем у житті людини. Близька людина може заспокоїти, надати підтримку. Але що змінюється у Вашому житті після таких посиденьок? Мине час — і Ви станете на ті самі граблі. І знову той самий стрес і непорозуміння.

Міт # 3

Звертаються за психологічною допомогою лише слабкі люди

Дехто помилково вважає, що звернення за психологічною допомогою — це визнання своєї слабкості чи безпорадності. Але це зовсім не так.

Слабка людина не може навіть зважитися на те, щоб попросити допомоги та, зазвичай, не шукає рішення, а намагається перекласти відповідальність на інших, звинувачує всіх і все. Саме звернення за психологічною допомогою вже означає, що людина усвідомлює наявні труднощі і зважилася подолати їх. Тобто, це людина, яка готова працювати над собою, хоче змінюватись і вірить в успіх. Якби вона була слабка – не робила б активних спроб змінити ситуацію на краще. Тільки сильна особистість здатна визнати свою проблему. Потрібні неабиякі душевні ресурси для пошуків рішення і мужність для звернення по допомогу.

Проблеми бувають у всіх, і, за статистикою, більшість клієнтів і клієнок психологів/-инь – це успішні, реалізовані люди, яким на певному життєвому етапі потрібна підтримка.

Міт # 4

Не може психолог/-иня допомогти людині, якщо не пережив/-ла те саме

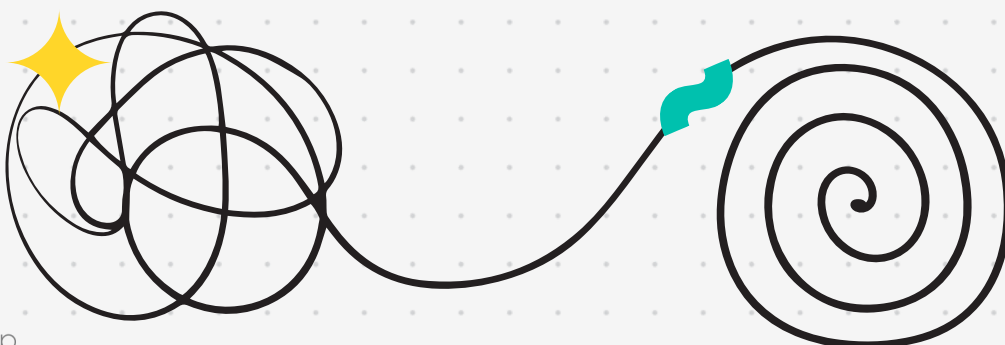
Психолог/-иня працює не зі своїми проблемами, а з проблемами людини, яка звернулася.

Значення має не стільки життєвий досвід, скільки професійний. Спеціаліст/-ка допомагає розібратися в тому, що відбувається, емпатійно доєднується та дає змогу поглянути на ситуацію з різних боків. Не дає порад, не має чарівної палички, не оцінює і не критикує. Він / вона спрямовує Вас, дає можливість зрозуміти те, що насправді відбувається у Вашому житті, допомагає роздивитися різні варіанти рішень та знайти вихід.

Міт # 5

Психологи бачать людей наскрізь

Психолог/-иня, звісно ж, думки не читає і не бачить людей наскрізь. Але його / її професійні знання, досвід та інтуїція допомагають зрозуміти причини вчинків і труднощів людини і скерувати її в напрямку їх вирішення.





Знання себе, своїх слабких і сильних сторін, вміння надати собі допомогу та вчасно по неї звертатися до спеціалістів, не брехати собі, піклуватися про сон, їжу, самопочуття, не вдаватися до фізичного чи психічного саморуїнування – це саме ознаки зрілої особистості! Велика мужність – усвідомити, що у Вашому житті не все добре, наважитись взяти на себе відповідальність за те, що відбувається, і почати із цим працювати. Пройти через власний опір і стати іншими. З більшими можливостями. З новими бажаннями. З новим поглядом на себе і на все, що Вас оточує. І стати щасливими, здоровими і впевненими.

А психолог чи психологиня – це ті, хто несуть світло, поки Ви шукаєте дорогу.

Міт # 6

Звернись до психолога/-ині тоді, коли вже зовсім буде край

На превеликий жаль, до психологів часто йдуть, коли вже ні їсти, ні спати, ні жити в людини немає сил. А для ефективних змін потрібен внутрішній резерв, здатність витримувати не завжди приємні знання про себе та своє життя, брати відповідальність на себе та психологічно рости. А його якраз клієнт чи клієнтка і розтратили, борючись із собою та обставинами самотужки. Це означає, що допомога психолога/-ині буде тривалою, інколи навіть необхідно йти до лікаря і пити ліки, які б підтримували більш-менш стабільний психологічний стан людини, для того, щоб можна було розпочати роботу над її проблемою.

Книжкові рекомендації

- Ерік Берн «Ігри, у які грають люди»
- Пол Клейнман «Психологія 101. Факти, теорія, статистика, тести й таке інше»
- Джеймі Голмз «Нонсенс. Осягнути і перемогти»
- Ірвін Ялом «Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта»
- Віктор Франкл «Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі»
- Лотта Соннінен «Маленька книжка поганого настрою»



ТЕХНІКА САМОЗАСПОКОЄННЯ

Що зробити зараз?

Практика

Прийміть душ або ванну

Зосередьтеся на кожному кроці приготування до душу / ванни, помічаючи кожну маленьку деталь: що відчуває Ваша долоня, коли Ви торкаєтеся дверної ручки і крана? Коли Ви відкриваєте кран, як Ви визначаєте відповідну температуру води? Відзначте відчуття від води на Вашому тілі, приділяючи увагу температурі і звукам води, відчуттям м'язів тіла.

Знайдіть об'єкт, що заземляє, притягує Вас

Це може бути щось на зразок гладкого каменю або відполірованого шматочка скла, щось на зразок клубка пряжі, текстура якого здається Вам комфортною; це може бути щось на кшталт маленької статуетки або щось, що пов'язано у Вас із хорошими спогадами. Носіть цей об'єкт із собою там, де його легко зберігати, і діставайте, коли Вам потрібно заземлитися. Звертайте увагу й описуйте подумки кожну деталь об'єкта, торкаючись до нього рукою і відзначаючи всі відчуття від цього дотику.

Зробіть улюблений теплий напій

Виконайте кожну дію з максимальною уважністю, помічаючи кожний рух, який робить Ваше тіло; ось Ваші пальці стиснули ручку чайника, ось долоня відчула холод крана, коли Ви включаєте воду, ось Ви відчуваєте, як чайник у Вашій руці стає важчим у міру заповнення водою. Коли напій буде готовий, робіть невеликі ковтки усвідомлено, зручно вмостившись у спокійному місці.



БЕЗКОШТОВНІ ГАРЯЧІ ЛІНІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

[Рекомендовано Міністерством освіти і науки](#)



Номер телефону	Назва організації / проєкту	Примітка
0 800 100 102	Лінія Національної психологічної асоціації	Щодня з 10:00 до 20:00
1547	Урядова лінія	Цілодобово
0 800 210 160	Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді»	Цілодобово
044 456 17 02, 044 456 17 25	Київський міський центр психолого-психіатричної допомоги при станах душевної кризи	Цілодобово
0 800 211 444	Лінія емоційної підтримки MOM	Щодня з 10:00 до 20:00
7333	Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine	Цілодобово
0 800 33 20 29	Лінія кризової допомоги та підтримки Українського ветеранського фонду при Міністерстві у справах ветеранів	Цілодобово
0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного) або 116 123 (з мобільного)	Національна гаряча лінія із запобігання домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації ГО «Ла Страда-Україна»	Цілодобово

Діти, молодь, батьки та вчителі також можуть звертатися по допомогу до експертів проєкту психологічної підтримки [«Поруч»](#), корисну інформацію також розміщено на платформі [«Спільно»](#).

