



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Державний заклад

«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.

Д. Ушинського»

Міжнародний проєкт Erasmus + TURBO

І.В. Бринза, Н.М. Черненко,

РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ І КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Навчальний посібник

для слухачів міжнародного проєкту Erasmus + TURBO

(101129315-TURBO-Erasmus-EDU2023-CBHE)

Одеса 2024

УДК 378:159.923:159.944.4-022.257(07)

Рецензенти:

Тетяна ЧЕРНЯВСЬКА, док. психологічних наук, професор кафедри диференціальної і спеціальної психології Одеського національного університету ім.. І.І. Мечникова;

Ірина БУЖИНА, доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки та психології Одеського державного університету внутрішніх справ.

Рекомендовано до друку Вченою радою Південноукраїнського національного педагогічного

університету імені К. Д. Ушинського (протокол № 3 від 31.10.2024 року)

Бринза І.В., Черненко Н.М. Резилієнтність особистості в екстремальних і кризових ситуаціях: навчальний посібник для слухачів, які проходять навчання за мікрокредитною програмою «Психологія» в рамках виконання міжнародного проєкту Erasmus + TURBO (101129315- TURBO-Erasmus-EDU2023-CBHE) / І. В. Бринза, Н. М. Черненко. Одеса : Університет Ушинського, 2024. 120 с.

ISBN 978-966-992-469-8

Навчальний посібник підготовлений для слухачів міжнародного проєкту «Erasmus + TURBO», які проходять навчання за програмою «Резилієнтність особистості в екстремальних і кризових ситуаціях» та опановують блок відновлюючих практик за резильєнтністю особистості в екстремальних і кризових ситуаціях. Збірка містить матеріали про сучасні інструменти оволодіння технологіями психосоціальної допомоги та

методами самопомоги й відновлення в екстремальних і кризових ситуаціях. Видання містить і теоретичні розробки, і практичну частину, що допоможе читачеві засвоїти нові теоретичні знання про сучасні інструменти опанування психічними станами в екстремальних і кризових ситуаціях та здобути певні навички їх застосування в практичній роботі.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Тема 1. Екстремальні та кризові ситуації	
Інформаційно-довідкові матеріали до міні-лекції	6
Інструктивно-методичні матеріали до практичних занять	13
Тема 2 Поняття «резилієнтності». Основні фактори формування резилієнтності особистості	
Інформаційно-довідкові матеріали до міні-лекції	28
Інструктивно-методичні матеріали до практичних занять	69
Тема 3. Ресурсний стан. Відновлення особистості, яка проживає екстремальні та кризові ситуації	
Інформаційно-довідкові матеріали до міні-лекції	63
Інструктивно-методичні матеріали до практичних занять	71
Тема 4. Долаємо стрес, розвиваємо стресостійкість	
Інформаційно-довідкові матеріали до міні-лекції	99
Інструктивно-методичні матеріали до практичних занять	102
Тема 5. Адаптаційний потенціал особистості	
Інформаційно-довідкові матеріали до міні-лекції	116
Інструктивно-методичні матеріали до практичних занять	140
Додатки	142
Глосарій	

ВСТУП

Навчальний посібник «Резилієнтність особистості в екстремальних та кризових ситуацій», спрямована на усвідомлення та формування навичок саморегуляції та відновлюваних практик у екстремальних і кризових ситуацій. Підібраний матеріал у посібнику передбачає дотримання принципів доступності, варіативності, новизни, зворотного зв'язку, науковості, врахування інтересів слухачів. Ключовими аспектами є розуміння природи резилієнтності, як властивості особистості; розширення знання про головні характеристики екстремальних та кризових ситуацій; оволодіння техніками саморегуляції у критичних ситуаціях; розвиток особистих навичок стресостійкості; опанування різних технік мобілізації ресурсного, адаптаційного потенціалу особистості, аналізу тілесних, емоційних, когнітивних і поведінкових реакцій людини на травмуючі події.

Навчальний посібник «Резилієнтність особистості в екстремальних та кризових ситуацій» дає можливість здобувачам ознайомитися з теоріями резилієнтності, екстремальної та кризової психології, з основними причинами та стадіями розвитку критичних станів, а також дозволяє краще розуміти джерела напруженості та методи їхньої нейтралізації; з техніками резилієнтності, що дозволяють мобілізувати функціональні резерви організму, актуалізувати ресурсний та адаптаційний потенціал особистості.

На основі зібраних матеріалів цього навчального посібника розроблено програму. Програма дисципліни розроблена з урахуванням принципів цілісності, системності, технологічності, науковості та поданий у взаємозв'язку цільового, змістового, технологічного та контрольного-аналітичного компонентів. Запропонована Програма розрахована на 60 годин (2 кредиту ЄКТС), містить п'ять модулів (інваріантну та варіативну складові), зміст яких зорієнтовано на розвиток психологічних компетентностей здобувачів. Кожен модуль передбачає теоретичну та практичну складові, а також самостійну роботу слухачів. По завершенні навчання передбачається тестування. Основна мета курсу - навчити

здобувачів використовувати ці технології для розвитку резилієнтності особистості у екстремальних та кризових ситуацій. У результаті вивчення дисципліни здобувачі отримають знання та практичні навички, які допоможуть їм ефективно застосовувати запропоновані інструменти для вирішення реальних психологічних завдань у критичних ситуаціях.

Навчальний посібник також можуть використовувати слухачі підвищення кваліфікації - працівники галузі освіти та інших зацікавлених осіб.

ТЕМА 1. ЕКСТРЕМАЛЬНІ ТА КРИЗОВІ СИТУАЦІЇ

ІНФОРМАЦІЙНО-ДОВІДКОВІ МАТЕРІАЛИ ДО МІНІ-ЛЕКЦІЇ

Визначення основних понять – «екстремальна ситуація», «кризова ситуація», «кризовий стан», «травма».

Мета: активувати та розширити знання про головні характеристики понять та обговорити основні положення, важливі для розуміння та врахування в роботі з населенням.

Метод роботи: повідомлення тренера/тренерки, мозковий штурм, колективне обговорення.

Необхідні матеріали: презентація.

Екстремальна ситуація означає таку, в якій життя, фізичне та психічне благополуччя або розвиток можливостей людини перебувають під загрозою внаслідок фрустрації, конфлікту, стихійного лиха або проблем у соціальній чи правовій системі і де місцевий потенціал щодо виходу з ситуації або вже використаний, або не є адекватним.

В екстремальних травматичних умовах у людини спочатку відбувається мобілізація функціональних резервів організму, відповідна стресова реакція, вплив гормонів з наступним перерозподілом і спадом.

Резерви організму виснажуються, розвивається виражений астено-депресивний стан, нервово-психічне напруження. В екстремальних ситуаціях у людей виникає інша форма сприйняття подій – гостра реакція на стрес. З досвіду фахівців, які працюють у службах екстреного реагування та в умовах надзвичайних ситуацій, цей тип реакції виявляється в один із двох способів: йдеться про так звані «рухову бурю» чи «уявну смерть». Основна відмінність цих способів у тому, що перша реакція протікає *за типом збудження*, а друга – *за типом гальмування*. Треба розуміти, що «шлях» реагування на травматичні умови та тривалість кожного з етапів у різних

людей будуть індивідуальними. Хтось у травматичних ситуаціях швидко проходить процес психологічної та соціальної адаптації, формує систему життєдіяльності в незвичних для себе умовах та виробляє/застосовує конструктивні стратегії дій. Для інших притаманна дезадаптивна та деструктивна поведінка, яка не дає їм змоги адекватно реагувати на навколишні події. Проте, якщо рівень стресостійкості людини низький або в період потрапляння людини в психотравмуючу ситуацію є ще додаткові супутні фактори, що знижують рівень життєстійкості, внутрішніх резервів може бути недостатньо і виснаження може проявитися дуже швидко (навіть миттєво). І це також зумовлюватиме ту чи іншу стрес-реакцію або стратегію поведінки людини.

Особливості реагування організму людини на травматичні умови

Розрізняють чотири типи реакцій людини на стресові та травматичні події:

- емоційна;
- поведінкова;
- когнітивна (інтелектуальна);
- тілесна (фізіологічна).

Реакції кожної людини на травматичні ситуації є індивідуальними, спільного для всіх «сценарію» не існує! Важливо розуміти, що в травматичній ситуації робота кори головного мозку та всіх вищих його функцій (зокрема мислення, контроль, аналіз та інші) тимчасово призупиняються. Натомість лімбічна система, найдавніша частина мозку, яка відповідає за швидке реагування (інстинкти, емоції, здатність до виживання, захисту) починає працювати на повну потужність.

Виникають спонтанні, неусвідомлювані реакції (стимул-реакції), інтуїтивні, сформовані раніше та зафіксовані на рівні однієї з трьох основних стратегій захисту:

- «Бий!» («Нападай!»);
- «Тікай!»;

«Замри!».

До уваги тренера/тренерки! Зверніть увагу учасників/учасниць на те, що стратегія захисту «Замри!» – це реакція для всіх шокових станів. Людина припиняє (або зменшується її здатність) дихати та відчувати – саме так психіка захищається від надмірно інтенсивних почуттів та емоцій. Коли людина зазнає фізичного болю, який не здатна витримати, то впадає в кому або втрачає свідомість. Те саме відбувається і на емоційному, поведінковому та когнітивному рівнях. Психіка вимикає чутливість для того, щоб вижити і не зруйнуватися. І це теж нормальна реакція організму, проте лише в тому випадку, коли вона тимчасова.

ВАЖЛИВО!!! Приймаємо та поважаємо стратегії та реакції людини, яка потрапила або перебуває в екстремальних травматичних умовах! Людина в екстремальних травматичних умовах – НЕ «хворий», а звичайна людина! За результатами досліджень, лише 8 % чоловіків та 20 % жінок, які зазнали травматичної події, потерпають через посттравматичні стресові розлади (ПТСР). Такий стан можна подолати та навчитися ним керувати. Переважна кількість людей (70%) вважають, що вони можуть впоратися з травмою та відновитися без сторонньої допомоги. Разом із тим, своєчасна Перша Психологічна Допомога важлива для прискорення відновлення після отримання травматичного досвіду!

Термін «криза» стосується стресової ситуації, де попередній досвід людини та її звична стратегія виживання не є адекватними для розв'язання ситуації. Криза може бути раптовою та драматичною, але може розвиватися й поступово.

У більшості випадків **криза** є результатом процесу впродовж тривалого часу або одночасної дії кількох чинників, хоча іноді криза може виникати у відповідь на незначну подію, за принципом «останньої краплі».

Психологічною особливістю кризи є тісний зв'язок суб'єкта з подіями, що відбуваються, високий ступінь значущості події, що відбулася, для людини. Саме ступінь значущості буде визначальним чинником у тому, чи спонукатиме дана подія до яких-небудь переживань, чи залишиться майже непоміченою.

Розрізняють поверхневу кризу, що виявляється у зростанні неспокою, тривоги, роздратування, нестриманості, невдоволення собою, своїми діями, планами, взаєминами з навколишніми; відчувається розгубленість, напруженість, очікування нещасливого розвитку подій; виникає байдужість до всього, що хвилювало, втрачаються колись стійкі інтереси, звужується їхній спектр.

Внутрішні (внутрішньоособистісні) кризи – це вікові, життєві та екзистенціальні. Щодо зовнішніх криз, то в них стресором виступають зовнішні травматичні події: екстремальні кризові ситуації, що володіють могутніми негативними наслідками, ситуації щодо загрози життю самої людини чи значущих близьких. Ці ситуації впливають на психіку людини, зумовлюючи у неї травматичний стрес, психологічні наслідки якого часто можуть виражатися в посттравматичному стресовому розладі (затяжній або відстроченій реакції на ситуації, пов'язані з серйозною загрозою життю чи здоров'ю).

Є кризи особистісної автономії. Їхньою причиною можуть стати обставини, пов'язані з втратою або обмеженням особистісної автономії чи свободи: потрапляння до фатальної залежності від людей чи обставин, позбавлення волі. Якщо криза значущих відносин полягає у втраті значущих міжособистісних ролей, то криза особистісної автономії (її можна вважати і різновидом попередньої) пов'язана з потраплянням до нової небажаної міжособистісної ролі.

Кризи самореалізації. Такі кризи можуть настати внаслідок обставин, пов'язаних із неможливістю нормальної, звичної чи запланованої самореалізації людини: втрата роботи, значущої соціальної ролі (програш на виборах, втрата високого соціального статусу тощо), вихід на пенсію, банкрутство, крах життєвих планів, усвідомлення помилковості життєвого шляху, вимушене переселення.

Кризи життєвих помилок. Часто кризові явища розвиваються внаслідок будь-яких здійснених фатальних учинків (криза, яку людина переживає через скоєну нею зраду, злочин, навіть якщо це не пов'язано з відбуканням покарання), втрати цінних речей (автомобіля, будинку, квартири, зокрема й внаслідок стихійного лиха), кризи гріховності (аморальних учинків, «помилки молодості», абортів тощо).

Кризи життєвих помилок також можуть бути наслідком невиконаних вчинків, які викликали фатальні наслідки.

Розрізняють внутрішні та зовнішні кризи.

➤ До внутрішніх можна віднести кризи змін (природні, викликані розвитком особистості) і кризи, що пов'язані з внутрішніми конфліктами.

➤ Зовнішні кризи пов'язані з дефіцитом оточення (фізична та емоційна депривація) та травматичними подіями.

Травматичні кризи – це гострі або тривалі психоемоційні стани людини після нещасного випадку: вбивства, самогубства, хвороби, розлучення, інвалідності, катастроф, війни, революції, шкільного та виробничого стресу, смерті родичів, батьків, друзів, домашніх тварин тощо.

Термін «травма» використовується для опису емоційного стану дискомфорту та стресу.

Психотравма може бути спричинена:

- подіями, які становлять небезпеку для життя, серйозного ураження тіла чи сексуального скривдження (особа може бути жертвою події, її свідком чи довідатися про травматичну подію, що сталася з рідними, зокрема про смерть чи загрозу життю);

- сильними стресовими подіями, що перевершують ресурси подолання їхніх наслідків та залишають «рану» у психіці;
- спогадами про незвичний катастрофічний досвід, травматичну подію, які порушили почуття безпеки та цілісності людини.

Важливо пам'ятати! Люди по-різному реагують на травму, тож її наслідки для психічного здоров'я можуть бути теж дуже різними: або зовсім відсутніми, або дуже яскраво вираженими.

Синдром емоційного вигорання настає на тлі фізичного та психічного виснаження людини. Запобігти цьому допоможуть профілактичні заходи, спрямовані на зміцнення здоров'я.

Ще одне важливе вміння, на думку фахівців, – це здатність відмовлятися від непотрібних речей, гонитва за якими й зумовлює синдром емоційного вигорання. Коли людина знає, чого вона хоче особисто, а не дотримується загальноприйнятої думки, вона стає невразливою для емоційного вигорання.

Навіть якщо зовнішні обставини та умови, на які майже неможливо вплинути, сприяють стресу та виникненню емоційного вигорання, позитивного ефекту можна досягти, якщо працювати над власними індивідуально-психологічними можливостями, розвивати необхідні якості та вміння, а також дотримуватися правил психологічної безпеки з метою формування особистісного ресурсу.

Стежте за своїм ресурсним станом.

Робіть це регулярно наприкінці кожного тижня за допомогою наступних запитань:

«Як минув ваш тиждень?» (відрефлексуйте та переосмисліть негативні ситуації, відзначте і похваліть себе за успіхи, нехай навіть і незначні);

«Як ви почуваетесь?» (зверніть особливу увагу на свій фізичний та психологічний стан, рівень втоми);

«Чому ви так відчуваєтеся?» (проаналізуйте, чи достатньо ви дбали про свій ресурсний стан; якщо є проблеми, з'ясуйте, чому вони виникли);

«Як це виправити чи, навпаки, підтримати?» (складіть план відновлення на найближчий час, тільки намагайтеся чергувати пасивний та активний відпочинок і переключатися на різні види діяльності).

Криза настає, коли під тиском життєвих обставин відмовляють звичайні механізми, щоб ефективно їм протистояти.

Питання для опрацювання

1. Синдром емоційного вигорання.
2. Способи створення ресурсного стану.
3. Особистісні ресурси.
4. Техніки для застосування в стресовій ситуації та кризовому стані.

Психологічна допомога — це комплекс діагностичних, психокорекційних і психологічних (відновних) заходів, спрямованих на якнайшвидше відновлення оптимального психічного стану й соціальної життєдіяльності, підвищення рівня психологічної стійкості особистості. Надзвичайно важливою є сфера взаємостосунків людини з іншими, а отже, значні зміни в структурі цих взаємин часто супроводжуються кризами: змінами міжособистісних ролей. Найбільш значущими причинами таких криз є: смерть близької людини, вимушена розлука, зрада інших людей, розлучення (це пов'язано з утратою міжособистісних ролей). Однак до кризових явищ може призводити й поява нових міжособистісних ролей, наприклад, народження дитини, особливо пізньої. Як окрему категорію криз значущих відносин можна розглядати кризу кохання (нерозділене кохання, втрата кохання, розчарування в коханні).

Основні поняття теми: відновлення, внутрішні ресурси, емоційна стабільність, зовнішні ресурси, криза, кризовий стан

ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Вправа «Аналіз кризи»

1. Яка подія чи ускладнення викликала кризу? Опишіть, що сталося.
2. Чи були якісь вихідні обставини, які ускладнили переживання цієї події саме в цей період? Опишіть загальний стан справ у той час, коли сталася криза.
3. Чи була криза несподіваною? Скільки попереджувальних знаків, що події розвиваються на гірше, ви отримали? Огляньтеся назад, чи була у вас якась можливість запобігти кризі?
4. Коли криза сталася, якою мірою ви могли контролювати розвиток подій? Повертаючись до минулого, позначте, наскільки критичною була ваша оцінка того, що відбувається.
5. Наскільки змінився ваш звичний спосіб життя внаслідок кризи? Відзначте будь-які порушення звичних стереотипів поведінки під час роботи, відпочинку, сну, пробудження та зустрічей із різними людьми.
6. Наскільки невизначеним здавався спочатку вихід із кризи? Чи уявляли ви, що може статися у майбутньому? Якщо ні, то чому?
7. Чи включала кризу якусь особисту втрату? Якщо так, то що то була за втрата? (Смерть коханої людини чи родича, втрата значного ідеалу, втрата статусу, незалежності, тілесних функцій). Опишіть, що означала ця втрата вам.
8. Чи включала кризу якусь загрозу чи небезпеку? Якщо так, то опишіть якусь.
9. Чи супроводжувалася криза вашим приниженням? Спробуйте пояснити, що саме ви вважали принизливим для себе.
10. Чи супроводжувалася криза якимось неприємним відкриттям для вас? Тобто виявленням чогось прикрого, чого ви до цього не підозрювали.

11. Озираючись назад, чи можете ви визначити, чи у вашій кризі містилося якесь приховане звернення до вас? На що у вашому житті в цей час криза відкрила вам очі?

Вправа «Малюємо кризу»

Інструкція:

1 ЕТАП. Розтошуйтеся зручніше і розслабтесь. Згадайте, коли Ви востаннє переживали кризу: Як Ви почували себе? Що нового з'явилося у Вашому житті? Що вас хвилювало? Намалюйте цю кризу.

2 ЕТАП. Згадайте ще одну кризу у Вашому житті. Відновіть у пам'яті свій стан тоді, свої переживання, думки, рішення... Намалюйте й цю кризу.

3 ЕТАП. А тепер поверніться до своїх переживання зараз.

Подивіться на перший малюнок кризи і запитайте себе: "Що нового народжувалося тоді в моєму житті? Що цінного тоді Я придбав/ла? Запишіть відповіді які приходять Вам на думку.

Тепер зосередьтеся на другому (наступному) малюнку кризи. Задайте тіж самі питання. Запишіть відповіді поруч із другим (наступним) малюнком.

- **Питання для обговорення:**
- 1. Чи виявився якийсь зв'язок між Вашими кризами?
- 2. Чи Ви помітили якісні, істотні зміни в собі, яких не помічали раніше?

До уваги тренера/тренерки!

Процес самопізнання є болючим для багатьох клієнтів!

Через страх знову випробувати, пережити душевний біль від зустрічі з минулими помилками, ми боїмося чесно розібратися в собі.

Страх - у разі є природним й зрозумілим.

Однак чи варто через страх минулого та негативного досвіду відмовлятися від свого життєвого досвіду в цілому?

Від шансу на успіх у теперішньому та майбутньому?

Чи окупиться така жертва?

Щоб наблизитися до об'єктивного вивчення свого істинного Я, важливо, перш за все, **звільнитися від придбаних раніше сценаріїв і стереотипів, що закріпилися, штампів самосприйняття.**

З давніх-давен люди вдавалися до різних опосередкованих способів самопізнання. У цьому способі самопізнання неоціненну допомогу може надати уява.

Вправа «Аптечка моїх ресурсів»

Мета: за допомогою власного досвіду та саморефлексії у колі учасників знайти способи подолання стресу та розвивати внутрішню ресурсність і стійкість.

Хід заняття

1. Учасників запрошують письмово дати відповіді на запитання «Що мені допомагає заспокоїтися у складних ситуаціях?».

Потім пропонують перелічити та пронумерувати відповіді від 1–10 за важливістю.

2. Вказати 10 приємних справ, що дають задоволення та розслабляють.

3. Зазначити 5 кроків (справ), які допомагають зосередитися та подолати стрес.

4. Використовуючи відповіді на попередні завдання (кроки), скласти власну «Аптечку ресурсів». Рівень реакції на стрес також залежить від ресурсного стану людини. Ресурсний стан — це той, що регулярно наповнює людину радісними емоціями й енергією. Це можуть бути фізичні задоволення (сон, спорт, їжа, танці тощо) і психологічні / духовні активності (книги, творчість, малювання, музика, зустрічі та роз' мови з друзями тощо).

5. Запитати, що саме зараз можна зробити, щоби попіклуватися про себе? Занотувати ідеї.

6. Поставити запитання, що саме приємного можна регулярно робити, щоби дбати про себе та наповнюватися силою й енергією. Запланувати для виконання різні активності.

7. Розказати, що з групою під час воркшопу були визначені способи, які можуть зарадити, допомогти в подоланні стресу.

Попросіть учасників переглянути і відмітити те, що хотілося б спробувати, за бажанням нехай доповнять ними свою покрокову інструкцію.

Важливе. Пам'ятка «Що робити під час стресу — поради від психологів»:

- ✓ дихати;
- ✓ перейти в безпечне місце;
- ✓ вмитися холодною водою;
- ✓ подихати свіжим повітрям;
- ✓ переключити увагу (вийти в інший простір);
- ✓ подумати про щось хороше (техніка сили думки);
- ✓ масажувати голову;
- ✓ тепле пиття, чай;
- ✓ випити склянку води;
- ✓ обійнятися з приємною людиною;
- ✓ фізичні вправи (стискати кулаки);
- ✓ клацати ручку; ✓ піти в спортзал і побити грушу;
- ✓ з'їсти чарівну цукерку;
- ✓ побачитися з приємною людиною;
- ✓ медитувати і рахувати слонів подумки;
- ✓ пограти в дарц / боулінг;
- ✓ сухий басейн (поплавати рухами);
- ✓ записати негатив;
- ✓ відпочити, приємна розмова;

- √ слухати афірмації;
- √ купити квіти;
- √ звільнитися від незручного одягу;
- √ бити посуд;
- √ використати спрей з водою для обличчя;
- √ аутотренінг або музика;
- √ навести лад, упорядкувати стіл;
- √ заспівати;
- √ покричати;
- √ затанцювати;
- √ поплакати;
- √ усміхнутися до себе в дзеркалі;
- √ пройтися навколо школи, прогулятися;
- √ поговорити з людиною, якій довіряєте (психолог, колега);
- √ піти на масаж;
- √ вдатися до власної психоедукації та самовдосконалення, вивчення своїх реакцій;
- √ замовити щось смачненьке (піцу).

До уваги тренера/тренерки!

Важливо зазначити учасникам, якщо використовувати тільки одне або два рішення в різноманітних стресових ситуаціях, то це може призвести до набуття «поганих» звичок або залежної поведінки (наприклад: розлади харчування, вживання нікотину, алкоголю тощо).

Вправа «Інструкція з використання себе, або пам'ятка колезі про мене»

Мета: за допомогою власного досвіду та саморефлексії знайти способи й механізми, які можуть застосувати інші люди для надання допомоги в стресових ситуаціях.

Щоб знати, як допомогти та проявити емпатію до іншої людини, спробуймо спочатку написати інструкцію, як оточення зможе допомогти нам, коли ми перебуваємо в стресі.

Такий пошук допоможе нам та іншим знати наші ресурсні активності, що можуть допомогти в стресовій ситуації і завдяки яким ми швидко відновимося.

Тренер пропонує учасникам у нових парах укласти «Інструкцію з використання себе» на основі попередньої вправи, що їх учасники виконували із самодопомоги (наприклад, «Які мої ресурсні активності?», «Що мені допомагає відновитися?», «Що мені приносить радість?», «Коли я втомлений, як я реагую?», «Коли я роздратований, як краще зі мною комунікувати?», «Що мені до' помагає в складних ситуаціях, а від чого мені стає гірше?»).

Учасники спочатку складають відповіді самостійно, а потім діляться з напарником, передаючи аркуш іншому учаснику, який ставить уточнювальні запитання за потреби. Як наслідок, пам'ятка для моєї/мого колеги, коли я в стресі, готова. На завершення вправи тренер заохочує поділитися враженнями та ідеями, які виникали, коли писали інструкцію з використання себе та слухали інших.

Ця вправа дає можливість учасникам зрозуміти, як можна допомагати іншим, що в них запитати та які реакції бувають у людини на ті чи ті події.

Вправа: «Психологічний Дім»

Інструкція: Заплющте очі і уявіть себе в образі... Живого Дому. Не просто Будинку, а сповненого думок, почуттів, спогадів...Зі своїм особливим життям, атмосферою.

Яка атмосфера панує у цьому Будинку?

Наскільки він затишний?

Чи комфортно в ньому жити?

Знаходиться навколо нього, з якого матеріалу він зроблений?

Чи може такий Будинок сподобатися іншим?

Чи комфортно вам почуватися саме таким Будинком, а не якимось іншим?

Запам'ятайте свої відчуття...

Відкрийте очі та опишіть свій психологічний автопортрет.

Візуальні образи Я.

Ви вже здогадалися, що в такій алегоричній формі нам буде простіше розпочати вивчення свого психологічного образу Я.

Отже, які ви отримали портрети?

Важливе.

Мої думки – дах над головою,

Мої почуття – атмосфера мого будинку,

Мої вчинки – фундамент мого життя.

До уваги тренера/тренерки!

Пояснити Структуру психологічного образу Я:

- власні відчуття,
- самосприйняття,
- враження, що Ви справляєте на інших,
- оцінка себе, оцінки та думки з боку.

Для того, щоб краще зрозуміти структуру нашого психологічного Я, представимо його у вигляді кола, відомого під назвою **"Вікно Джохарі"**.

- Відкрите "Я": Я знаю, інші знають.

- Приховане "Я": Я знаю, інші не знають.

- Сліпе "Я": Я не знаю, інші знають про мене.

- Невідоме "Я" Інші не знають, і я не знаю цього про себе.

Запитання до вправи:

Чи можливо порівняти Психологічний Дім із реальним будинком?

Описати кімнати Будинки з позиції «Вікна Джохарі»

Ви вже здогадалися, що у такій алегоричній формі нам буде простіше розпочати вивчення свого психологічного образу «Я». Отже, які у вас вийшли портрети?

До уваги тренера/тренерки!

Важливо зазначити учасникам, що у символічному вигляді простір психологічного Я можна розмістити так:

- **"Відкрите Я"** розміщується у вітальні. Самопрезентація співвідноситься саме з розкриттям тих сторін Я, які хочемо зробити видимими, відкритими для огляду оточуючими.

- **"Приховане Я"** є робочим кабінетом. Тут ми працюємо над своїми думками, відчуттями, бережемо свої секрети.

- **"Сліпе Я"** у символічній формі можна порівняти з порогом нашого Дому. Поріг Будинку чудово видно оточуючим, але настільки звичний для самого Хазяїна Будинку, що він не завжди приділяє належну увагу зовнішньому вигляду свого образу Я.

- **"Невідоме Я"** ховається в темних кімнатах, занедбаних коморах і коморах, куди навіть господар Будинку не завжди наважується заглянути. Про те, чим сповнена ця таємнича кімната, можна лише здогадуватися. Якщо й виникають спогади про неї, то дуже невиразні й невизначені!

Об'єктивних відомостей про Невідоме Я не має ні самого Господаря, ні, тим більше, оточуючих!

Вправа «Автопортрет»

Мета: відпрацювання вміння знаходити позитивні якості в іншій людині.

Час: 30 хвилин.

Необхідні матеріали: кулькові ручки та аркуші білого паперу формату А4 (за кількістю учасників).

Хід роботи.

1. Частина. Психолог дає таку інструкцію: подумайте, що ви цінуєте, в іншій людині, запишіть які якості вам неприємні-запишіть.

2. Частина. Подумайте, які ваші якості може оцінити інша людина, напишіть. Які неприємні якості для інших у вас є – запишіть.

Аналіз: обговорити:

- Які є цінні/не цінні якостей у людини?
- Що вплинуло на вибір якості?
- Як ви визначили, що саме ці якості цінніші/не цінніші?

Вправа «Людина довіри»

Мета: актуалізувати досвід довірливих стосунків і спільно сформувати складові довіри.

Вагомим ресурсом, на який може розраховувати людина, завжди залишатиметься підтримка інших. У повсякденному колі стосунків важливо мати «людину довіри», яка буде достатньо близькою, щоб особа у кризовій ситуації змогла звернутися до неї. Бажано, щоб Ви могли налагодити кілька таких зв'язків у життєвому середовищі, де і станете для когось людиною довіри.

Завдання. Пригадайте особу, якій ви довіряєте, і розповісти про цю людину і ситуацію, в якій проявилася довіра до неї партнеру. Складіть перелік характеристик «людини довіри», створивши, отже, її портрет. Завдання виконується по черзі.

Наприкінці у загальній залі кожній парі треба поділитися цими характеристиками.

Всі учасники підсумовують результати вправи, ранжуються ті характеристики, що повторюються. Доповнюється перелік, виокремлюється і подаються п'ять характеристик «людини довіри»:

1 Завдання. Вправа Мапування системи підтримки та довіри

Мета: допомогти учасникам усвідомити власну систему життєвої підтримки, її сильні та слабкі сторони, можливі шляхи покращення.

Намалюйте на аркуші символами тих, хто вас підтримує (у вигляді карти з орієнтацією на тих людей, організацій, навколишнього середовища та інше).



Інструкція:

Крок 1.

1. Візьміть аркуш паперу.
2. У центрі намалюйте символ чи картинку, яка позначає вас.
3. Біля неї зобразіть символічно всі речі та всіх людей, які підтримують вас.
4. Відобразіть природу зв'язків з цими видами підтримки.
5. Якщо ви задоволені своєю мапою, то...

6. Намалюйте ті речі, які заважають вам повністю використовувати підтримку (можливо, іншим кольором).

7. Розкажіть про свою мапу.

8. Спробуйте разом з іншим скласти план покращення системи підтримки.

9. Що ви робитимете?

10. Як плануєте це робити?

11. Коли та де?

12. Із чим допомогою?

Крок 2. Рефлексія: Учасники розповідають про свої думки та почуття, які виникли під час виконання завдання та обговорення з колегою. Слід звернути увагу, чи вдалося насправді запланувати конкретні дії та зміни. Чого не вистачило, щоб це зробити?

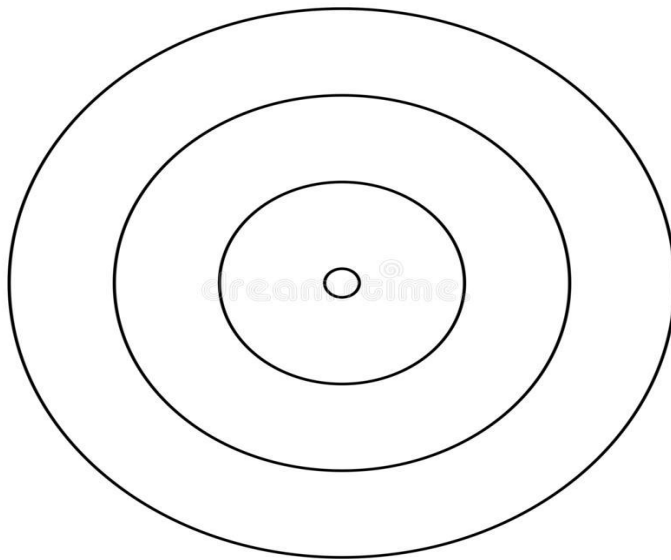
Вправа Коло довіри

Інструкція:

1. На папірці намалюйте коло. У центрі кола напишіть букву Я, поряд впишіть ім'я тих кому ви у житті, професії, навчанні довіряєте як собі, можете поділитися самим сокровенним – це перше коло довіри.

2. Потім прочертить друге коло і розташуйте там ім'я тих, кому ви довіряєте але не все і не зовсім.

3. Потім прочертить третє коло і розташуйте там ім'я тих, з ким ви пересікаєтесь але довіри немає.



Рефлексія: Розкажіть, хто ці люди, яким Ви довіряєте....

Тілесні та дихальні практики

До уваги тренера/тренерки!

Самодопомога екстремальних, кризових ситуаціях та при сильній тривозі.

Ізраїльські психологи розробили низку протоколів, які допомагають швидко повернутися до дійсності у кризових ситуаціях. Це прості техніки, які можуть здатися дещо примітивними, але насправді є дуже дієвими. Психологічна техніка «4 стихії».

Техніка підходить як для дітей і дорослих, які знаходяться у кризовій ситуації, так і для знаття тривоги, стабілізації психофізичного стану, якщо ви є у безпечному місці.

Психологічна техніка «4 стихії».

Крок 1. ПОВІТРЯ

Завдання: нормалізувати дихання.

Можете використовувати будь-які дихальні вправи, ті, що вам найбільше підходять.

✓ Найпростіша – «Свічка-Квітка»: задуваєте уявну свічку (довгий видих), вдихаєте аромат уявної квітки (короткий вдих). Мінімум 8 разів.

✓ Кризове дихання починається з видиху!

Крок 2. ВОДА

Завдання: знизити рівень тривоги

Коли людина починає пити воду, вона перемикається на процес ковтання, і у деякій мірі це відволікає від тієї події, яка призвела до нервового збудження.

✓ Під час ковтання заспокоюється дихання і зменшується частота серцебиття

✓ Випийте повільно склянку теплої води маленькими ковтками.

Крок 3. ЗЕМЛЯ

Завдання: «заземлитися», відчувати своє тіло, повернутися у просторову реальність.

Можна робити усі вправи по-черзі за для більшої ефективності або обрати ті, які будуть підходити до ситуації.

✓ Торкніться будь-якої поверхні.

Дотик до чогось реального допомагає заземлитися. Бажано не просто торкнутися, а описати подумки чи вголос, яка саме поверхня: гладка, холодна, шорстка тощо.

✓ Притисніть руки або спину до стіни

Це допомагає відчувати зовнішню точку опори. Можна також повідтискатися від підлоги, поприсідати або «позабивати цвяшки п'ятами».

Термомоніторинг допомагає повернутися в тіло. Запитайте себе, холодно вам чи жарко. Оцініть температуру навколишнього середовища та власного тіла.

В кризових ситуаціях у людини зникає чутливість тіла, тому треба свідомо повертати собі відчуття температури.

✓ **Техніка «Візуалізація».** Назвіть подумки чи вголос 5 кольорів, які ви бачите прямо зараз, 5 найменших предметів та 5 найбільших.

Заплющте очі та зробіть масаж очних яблук подушечками долонь.

Ця техніка допомагає подолати синдром тунельного зору, який виникає при сильному стресі.

✓ **Техніка м'язової релаксації «Робот-Спагеті».** Напружте усе тіло, як робот. Порахуйте до 8 і розслабте тіло, уявивши себе немов спагеті. Зробіть так 4-8 разів. Вправу можна робити стоячи, сидячи та лежачи.

✓ **«Австралійський дощ».** Починається вітер – трем долоні.

Крапає дощ – клацаєм пальцями.

Дощ посилюється – схрещуємо руки на грудях та постукуємо себе по плечах (Метелик).

Йде злива – ляскаємо себе по стегнам. Повторити серію рухів 4-8 разів.

Крок 4. ВОГОНЬ

Завдання: вийти в усвідомленість, «включити» голову, активізувати кору головного мозку

✓ Порахуйте від 20 до 0 вголос. При зворотній лічбі активізуються лобні долі мозку.

✓ Дайте відповідь на питання «Хто я» (5 іменників), «Який я» (5 прикметників), «Що я роблю (можу робити)» (5 дієслів). При рахуванні можна загинати пальці на кожну «п'ятірку». Підійдуть будь-які легкі вправи, які допоможуть стимулювати мозкову активність

Техніку «4 стихії» можна використовувати і як профілактичну. Наприклад, перетворивши її на щоденний ранковий або вечірній ритуал.

Важливе. Найважливіше зараз — робити свій стрес експертним. Стрес стає експертним, коли ви розумієте, як можна з ним боротися і функціонувати далі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Богданов С. О. та ін. Навчально-методичний посібник «Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах». Київ: Унів. вид-во Пульсари. 2017. 208 с.
2. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. Київ: Унів. вид-во Пульсари. 2017. 216 с.
3. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації: перелік контрольних показників для використання на місцях. Київ: Унів. вид-во Пульсари. 2017. 36 с.
4. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навчально-методичний посіб. Київ: НаУКМА, ГЛІФ Медіа. 2017. 208 с.
5. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію. Львів: Видавництво Свічадо. 2015. 120 с.
6. Перша психологічна допомога. Керівництво щодо роботи/пер. з англ. Юлія Ясницька, науковий редактор Катерина Явна. Львів: Вид-во «Друкарські куншти». 2015. 180 с.

ТЕМА 2. ПОНЯТТЯ «РЕЗИЛІЄНТНОСТІ». ОСНОВНІ ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

ІНФОРМАЦІЙНО-ДОВІДКОВІ МАТЕРІАЛИ ДО МІНІ-ЛЕКЦІЇ

1. Поняття «резилієнс»

Мета: сформувати розуміння поняття резилієнс як індивідуальної характеристики особистості та динамічного процесу, важливого для збереження стану благополуччя у будь-яких умовах життя.

Метод роботи: повідомлення тренера/тренерки, індивідуальна робота, колективне обговорення.

Необхідні матеріали: презентація.

Інформаційне повідомлення! Поняття «резилієнс» (англ. resilience) увійшло до наук про людину з механіки, де означає фізичну здатність матеріалу «повертатись у вихідний стан». Зараз цей термін широко використовується у психології, медицині, соціальних науках і розглядається у зв'язку з питаннями впливу на людину несприятливих (екстремальних, загрозливих, стресових) умов і здатності до збереження нормального функціонування людини та/або соціальної системи (сім'ї, громади, організації) під час та після такого впливу.

В україномовній психологічній літературі «резилієнс» перекладають як стресостійкість, життестійкість, життєздатність, стійкість до травми, емоційна стійкість, які вживаються для позначення ресурсів опанування стресовими та травмуючими подіями, психологічними наслідками травматичного стресу, втрати та інших лих. Також вживається такий український переклад поняття «резилієнс», як «пружність», зокрема «психологічна пружність».

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), резилієнс – це здатність відносно добре осилувати важкі ситуації, наповнюватись особистими ресурсами.

Поняття «резилієнс» пов'язане з поняттям «благополуччя», яке вказує на стан, що характеризується задоволенням біологічних, матеріальних, соціальних, духовних, культурних, ментальних та емоційних потреб і дозволяє людині добре почуватися та функціонувати. Поєднання цих факторів відповідає трьом важливим складовим благополуччя – безпеці, участі та розвитку.

Резилієнс тут виявляється в тому, що під час і після пережитих лих дорослі та діти здатні зберігати стан благополуччя. Тому заходи з психосоціальної підтримки дітей мають бути спрямовані на налагодження тих факторів їхнього благополуччя, які є найважливішими в конкретний момент.

Поняття «резилієнс» розглядається також у контексті теорії сильних сторін (англ. strength perspective). У цьому підході резилієнс означає навички, вміння, знання та відкриття/досвід, які накопичуються в результаті вирішення проблем та боротьби з викликами. Це означає, що під час та після надзвичайної ситуації збереження благополуччя відбувається за рахунок тих ресурсів і здатностей, які вже наявні та добре розвинені у конкретної людини чи громади, або які вона успішно розвиває під час опанування складної ситуації.

Сучасні підходи до розгляду резилієнс:

1) резилієнс як індивідуальна характеристика, риса особистості, що захищає від негараздів життя (позначається поняттям «ego-resiliency», англ.) та запобігає розвитку психічних розладів внаслідок психотравматизації; містить у собі набір таких характеристик, як гнучкість, спритність, винахідливість та міцність характеру, а також гнучкість щодо функціонування в різних зовнішніх умовах;

2) резилієнс як динамічний процес (вживається термін «resilience», англ.), в якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів. У цьому сенсі резилієнс розуміється як безперервний, активний процес появи

нових сил і ресурсів адаптації та відновлення, який має нерівномірну динаміку в умовах виникнення нових ризиків і вразливих місць.

Досі дискутується питання про те, чи є резилієнс рисою або процесом, але існує спільне розуміння, що це поняття описує здатність окремих осіб, сімей і груп успішно функціонувати, адаптуватись і справлятися, попри психологічні, соціологічні, культурні та/або фізичні негаразди.

Резилієнс (як риса і процес) розвивається та виявляється у людей впродовж їхнього розвитку.

ВАЖЛИВІ ХАРАКТЕРИСТИКИ РЕЗИЛІЄНС

Резилієнс розглядається як здатність організму, особи чи соціальної групи **зберігати рівновагу**, певну стабільність у складній ситуації, ефективно розв'язувати не лише **завдання з адаптації** до умов, які змінюються, але й **завдання з розвитку**.

У психологічному сенсі **резилієнс** полягає також у **здатності** людини **протистояти дії стресорів** без потрапляння у стани, пов'язані з психічними розладами.

Резилієнс означає, що під час та після травмуючої ситуації **збереження психологічного благополуччя** дорослих та дітей відбувається за рахунок тих **ресурсів і можливостей**, які вони мають.

Таким чином, конкретні завдання заходів із психосоціальної підтримки та психічного здоров'я (ПЗПСП), які базуються на підході **резилієнс**, полягають у **створенні та забезпеченні**:

- атмосфери безпеки, спокою, приналежності;
- умов для відновлення та стійкості, віри у власні сили та впевненості в собі;
- надання можливостей, надії та мотивації.

Слово резилієнтність має своє коріння в латинській мові, де *resilire* означає відскік, повернення до початку, відновлення рівноваги (Sikorska,

2017). В українській мові термін *resilience* перекладається, як стресостійкість або резилієнтність, що краще передає суть слова, аніж гнучкість, пружність, еластичність чи психологічна стійкість (Романчук, 2019).

Поняття «резилієнтність» допомагає зрозуміти порівняння з пружиною: під тиском пружина деформується та зменшується, однак, коли навантаження зникає, вона повертається до своєї початкової форми. Інше порівняння, про яке говорить Hanson (Hanson, 2019), це порівняння життя з мандрівкою. Подорож завжди передбачає важкі моменти, такі як високі підйоми, довгі долини чи примхлива погода. Якщо бракує необхідних ресурсів та інструментів, тоді кожен камінь, який зустрічається на дорозі, може бути причиною до знеохочення чи навіть припинення мандрівки.

Резилієнтність дає силу іти вперед попри перешкоди, які можуть трапитися. Перевагою розуміння резилієнтності як відносно незмінної риси особистості є можливість створення шкали, що допомагає її вимірювати (Gašior, 2016), а також дає змогу досліджувати, з якими іншими характеристиками особистості пов'язана резилієнтність. Наприклад, одне з досліджень Block і Kremer его-резилієнтності зазначило, що існує позитивний зв'язок між цією якістю та високим IQ (Block, Kremer 1996). Fredrickson (Fredrickson, Tugade, 2004) натомість підкреслює значення позитивних емоцій, які допомагають резилієнтній людині впоратися зі стресовими випадками. Позитивні емоції виникають через здатність зауважувати позитивні аспекти ситуації. Якщо подивитися на резилієнтність як на процес, який має початок у момент перетину зі стресовими подіями, тоді виникають запитання: що його запускає та які вміння, звички, ресурси (внутрішні й зовнішні) створюють резилієнтність. Glenn Shiraldi групує ці звички в п'ять категорій:

- (1) регуляція реакції тіла на стрес,
- (2) регуляція сильних, негативних емоцій,
- (3) збільшення почуття щастя,

(4) розцвітання: функціонування на найвищому рівні та адаптаційні стратегії подолання проблем,

(5) емоційна підготовка на важчі часи (Shiraldi, 2019).

Резилієнтність має форму континуум; це означає, що кожна людина є певною мірою резилієнтною, а також резилієнтність кожної окремої людини може змінюватися впродовж життя та залежати від різних факторів.

Безпорадність - Виживання - Резилієнтність - Ригідність

Першими елементами, на яких ґрунтується резилієнтність, є здоровий, оптимально функціонуючий мозок і фізичне здоров'я. Мозок, який ефективно працює, може вчитися, запам'ятовувати, вирішувати проблеми, планувати та регулювати працю цілого організму. Осягнути такий оптимальний рівень допомагає кілька звичок, зокрема таких, як регулярні фізичні вправи; дієта (як підтверджено багатьма дослідженнями, найбільш корисною є середземноморська дієта); здоровий сон (тут багато важить регулярність, відповідна кількість годин і добра якість сну); мінімальне вживання таких субстанцій, як тютюн, алкоголь, кофеїн; періодичні перевірки стану здоров'я. Особливо некорисним для функціонування мозку є високий рівень холестерину, гормону щитовидної залози, цукровий діабет та високий артеріальний тиск; обмежене вживання антихолінергічних препаратів (деяких ліків від безсоння чи заспокійливих препаратів тощо), які блокують важливий для мозку нейротрансмітер – ацетилоголін, який відповідає за роботу пам'яті. Мінімальний контакт з пестицидами і забрудненим повітрям.

Питання для опрацювання

1. Модель плекання резилієнтності Padesky та Mooney.
2. Складові резилієнтності.
3. Елементи, на яких ґрунтується резилієнтність.
4. Сучасні підходи до розгляду резилієнтності.
5. Основні ресурси та фактори розвитку резилієнтності у дітей.
6. Складники резилієнтності у дітей.

Роль, відповідальність і потреби дорослих щодо їхнього формування, підтримки та розвитку у дітей з травматичним досвідом.

Основні поняття теми: емоції, емоційна підтримка, напруга, ригідність, резилієнтність, ресурси, стан здоров'я.

2. Основні ресурси та фактори розвитку резилієнтності у дітей

Мета: розвивати уміння своєчасно виявляти фактори, що мають вплив на рівень резилієнс, а також актуальні потреби в розвитку та підтримці резилієнс у дітей, зокрема під час війни, в екологічній взаємодії із середовищем.

Метод роботи: повідомлення тренера/тренерки, індивідуальна робота, колективне обговорення.

Необхідні матеріали: презентація.

Основними ресурсами резилієнс у дітей є:

- контакт з турботливим дорослим;
- довіра; приємна активність;
- позитивний контакт з однолітками; почуття контролю над власним тілом та емоціями;
- здатність вирішувати конкретні проблеми;
- позитивне мислення.

До уваги тренера/тренерки!

При обговоренні з учасниками/учасницями питання «Основні ресурси резилієнс у дітей» запропонуйте їм висловити власну думку з кожного з означених ресурсів (що це для них?). Узагальніть та резюмуйте почуте.

Також запропонуйте учасникам/учасницям одразу проєктувати озвучені ресурси в практичну площину, проаналізувавши за критерієм «рівень сформованості ресурсу та/або здатність/можливість його розвитку» для кожної конкретної дитини (або самоаналізу рівня власних ресурсів

резилієнс). Наприклад, запропонуйте їм запитання та шкалу для оцінювання від 0 до 5, де:

0 – відсутність;

1 – початковий рівень;

2 – низький рівень;

3 – середній рівень; 4 – достатній рівень;

5 – високий рівень.

Питання для аналізу

Яким був стан/рівень ресурсів резилієнс до війни?

Яким є дійсний стан/рівень ресурсів резилієнс?

Який стан/рівень ресурсів резилієнс є бажаним?

Також запитайте учасників/учасниць, чи на всі питання з трьох у них є відповідь (якщо йдеться про незнайому дитину чи дорослого). Підведіть їх до висновку, що фахівцю, який працює над формуванням резилієнс, зокрема у дітей, важливо знати якомога більше інформації про фактори, що впливають (позитивно чи негативно) на цей процес. Це дозволить виявити потреби в підтримці та розвитку ресурсів резилієнс, а також обрати найефективніший шлях підтримки в розвитку та залучити відповідних осіб (за потреби).

ВАЖЛИВО!!! Зверніть увагу учасників/учасниць, що поняття «позитивне мислення» – це не про «рожеві окуляри», а про здатність критично оцінювати ситуацію щодо отриманого позитивного або ресурсного досвіду, який надалі допоможе повернутися до стану благополуччя. А також у разі потрапляння в подібну чи іншу стресову ситуацію посприє вийти з неї швидко, з найменшими втратами та рівнем травмування. Позитивне мислення – це ресурсне мислення, спрямоване на відбудову, розвиток, відновлення, миробудування.

ВАЖЛИВО!!! Підбиваючи підсумки обговорення, запропонуйте учасникам/ учасницям поділитися власними висновками, підведіть їх до думки, що дорослому, який працює над формуванням резилієнс у дітей, НЕОБХІДНО, в першу чергу, самому мати, як мінімум, достатній, а бажано – високий рівень озвучених ресурсів резилієнс.

Три основні фактори, які сприяють формуванню резилієнс у дітей (науковий погляд):

- 1) ознаки/атрибути самих дітей;
- 2) сімейні фактори;
- 3) характеристики ширшого соціального оточення.

Важливі фактори благополуччя в умовах воєнного конфлікту/війни (з точки зору дітей): - якісна та безпечна комунікація, вміння спілкуватися;

- відчуття щастя, оптимізм;
- надання допомоги іншим;
- підтримка з боку родини.

Захисні фактори, що сприяють формуванню резилієнс:

- розвиток навичок вирішення проблем;
- самоефективність;
- низький рівень конфліктності між батьками; позитивний зв'язок «батьки – дитина» в ранньому дитинстві;
- турботливі стосунки з рідними; соціальна підтримка.

Фактори та умови, що підвищують резилієнс:

- фізичне здоров'я;
- почуття гумору;
- почуття власної гідності;
- інтернальний локус контролю (здатність до самоаналізу та пошуку причин поведінки в собі);
- підтримка сім'ї; духовність;

- підтримка громади; інтелект;
- продуктивні способи подолання труднощів; відчуття напрямку чи місії; адаптивне дистанціювання;
- андрогенні гендерні ролі;
- реалістична оцінка навколишнього середовища.

До уваги тренера/тренерки!

При обговоренні з учасниками/учасницями питання «Основні фактори, які сприяють формуванню резилієнс у дітей», запропонуйте їм висловити власну думку щодо кожного з факторів (що вони для них означають). Узагальніть та резюмуйте почуте.

Нагадайте, що в роботі з дітьми та дорослими вони також можуть застосовувати попередньо запропоновану шкалу для експрес-аналізу наявності чи відсутності означених факторів та рівня їхнього впливу на формування/розвиток резилієнс у дітей. Це сприятиме виявленню додаткових потреб у підтримці та розвитку ресурсів резилієнс, а також планування подальшої роботи для досягнення позитивних та тривалих результатів.

Резилієнтність як продукт взаємодії дитини з середовищем

Суттєвим фактором, який допомагає (або може зашкодити!) дітям, коли вони зазнають труднощів, є сім'я та стосунки (взаємодія) з батьками, а також певні особисті здібності самих дітей – їхня здатність мислити, розв'язувати проблеми, контролювати свою поведінку тощо. Якщо резилієнс (на рівні, достатньому для певного віку) формується та підтримується з раннього дитинства, такі діти є більш пружними, екологічно реагують і швидше відновлюються після психотравмуючих подій.

Недостатній для благополуччя рівень резилієнс можна розвивати впродовж життя, резилієнс можна навчати! Оскільки вона є не вродженою властивістю, а потенціалом, продуктом взаємодії дитини з середовищем.

Найголовнішим фактором розвитку стійкості дітей є наявність тісних стосунків з компетентними, турботливими дорослими. Отже резилієнс залежить не стільки від характеристик дитини, скільки від наявності підтримуючих стосунків, які є не в кожній дитини.

Одним із сучасних підходів щодо вивчення резилієнс у дітей, які постраждали під час воєнних конфліктів, є так званий соціоекологічний підхід, вперше описаний американським психологом Урі Бронфенбреннером у 1979 році. Цей підхід наголошує **на впливі навколишнього середовища, в якому зростає дитина, на її розвиток і визначає різні рівні цього впливу.**

Згідно з Бронфенбреннером, індивідуум у своєму онтогенетичному розвитку розташовується на першому рівні – у мікросистемі, яка включає:

- його безпосередню активність;
- набір соціальних ролей;
- всі міжособистісні стосунки в певному контексті (сім'я, школа, сусіди, друзі).

Заклад освіти як соціальна інституція належить до мікрорівня соціоекологічного оточення дитини. До цього ж рівня відноситься родина й однолітки. Всі ці компоненти не існують ізольовано, а навпаки, постійно взаємодіють і впливають одне на одного, що виявляється у наступному рівні взаємодії – **мезосистемі.**

Мезосистема визначає взаємодію двох чи більше таких компонентів (наприклад, відносини між родиною, школою та групою однолітків). Важливо розуміти, що на якість розвитку дитини, а наразі й на своєчасність вирішення певних питань, пов'язаних із психологічним станом дитини внаслідок психотравмуючих подій, впливає доступність і якість взаємодії між закладом освіти, однолітками, родиною, закладами позашкільної освіти (гуртки, спортивні секції), соціальними службами, медичними закладами тощо.

У свою чергу, зазначені компоненти співіснують у рамках ширшої субсистеми — **екзосистеми**, з якою дитина не завжди взаємодіє безпосередньо, але яка має значний вплив на саму дитину та її розвиток (наприклад, місце роботи батьків, ЗМІ, розширене коло родичів).

І, нарешті, макросистема включає три нижчі рівні – **мікро-, мезо- та екзосистеми** та забезпечує їхню цілісність у вигляді культури або субкультури.

Актуальність застосування цієї моделі дозволяє проаналізувати **взаємний вплив** на формування та розвиток резилієнс у дитини **як факторів ризику, так і факторів захисту на різних рівнях**.

Говорячи про роль дорослих і, зокрема закладів освіти у формуванні та розвитку резилієнс у дітей, важливо наголосити на екологічності взаємодії або на екологічній резилієнс.

До уваги тренера/тренерки!

Варто запитати учасників/учасниць: «Про що вам говорить термін «екологічна резилієнтність» у контексті представленої соціоекологічної моделі?» Вислухайте їхні відповіді, узагальніть та резюмуйте.

Термін «екологічна резилієнтність» стосується комплексних підходів з урахуванням факторів ризику і захисту. Екологічна резилієнс у діяльності закладу освіти передбачає, що педагог і педагогічний колектив загалом здатні створити відповідні соціально-психологічні умови в навчальному класі чи групі, які зменшуватимуть негативний вплив актуальних воєнних подій в Україні на дитину. Також заклад освіти може виступити фасилітатором продуктивної взаємодії між дитиною, її батьками та іншими соціальними інституціями (соціальними й медичними службами, творчими гуртками, спортивними секціями тощо) і позитивно вплинути на здатність оточення дитини задовольняти її потреби та вирішувати важливі питання про створення можливостей для подальшого розвитку й

відновлення життя дитини. Завдяки вільному та мобільному контактуванню, залученню кваліфікованих спеціалістів система перенаправлення та зацікавленість учасників як у процесі, так і в результаті взаємодії є важливою умовою досягнення позитивних результатів та високої ефективності надання дітям необхідної допомоги.

3. Складники резилієнс у дітей. Роль, відповідальність і потреби дорослих щодо їхнього формування, підтримки та розвитку у дітей з травматичним досвідом.

Мета: сформувати розуміння важливої ролі та відповідальності фахівців і батьків щодо розвитку і підтримки резилієнс у дітей, які мають травматичний досвід.

Методи роботи: повідомлення тренера/тренерки, колективне обговорення.

Необхідні матеріали: презентація.

Вступне слово. Тренер/тренерка пропонує учасникам/учасницям розглянути важливі складники психологічної резилієнс у дітей. А також пропонує в ході обговорення поділитися:

- власним досвідом або баченням того, як педагоги, педагогічні колективи в співпраці з батьками можуть формувати ці складники в процесі соціальної взаємодії з дитиною;
- проаналізувати можливі ризики в роботі з дітьми, що мають травматичний досвід, та шляхи їхньої мінімізації й попередження;
- визначити потреби педагогічних працівників та батьків щодо формування тих чи інших складників психологічної резилієнс у дітей.

Алгоритм проведення вправи:

- а) представлення тренером/тренеркою складника та його компонентів;
- б) колективне обговорення (думка учасників/учасниць щодо питань, означених вище);
- в) узагальнюючий коментар тренера/тренерки.

До уваги тренера/тренерки!

**Рекомендовано регламентувати час із розрахунку по 5 хв. на !
кожний складник (6 складників)**

Складники резилієнтності у дітей:

1. Базова позитивна життєва позиція:

- спокійно-позитивне емоційне тло життя;
- базове почуття безпеки та суб'єктивне благополуччя (англ. well-being);
- позитивне мислення.

Узагальнюючий коментар тренера/тренерки

У непростих життєвих ситуаціях цей складник резилієнс виявляється в тому, що дитина відчувається спокійно (це забезпечується почуттям базової довіри до світу, що визначає звичайне спокійно-позитивне емоційне тло процесу життя). Завдяки базовій безпеці в ситуаціях невизначеності чи загрози дитина здатна безпечно почуватися поруч з близькими дорослими.

Можливі способи соціальної взаємодії, що сприяють формуванню/підтримці/розвитку складника резилієнс «Базова позитивна життєва позиція» у дітей в період воєнного конфлікту/війни:

- оточення допомагає дитині реалізувати звичні для неї соціальні ролі, жити в звичних (чи наближених до них) та передбачуваних умовах, підтримувати й зберігати спокій;
- оточенню необхідно мінімізувати вплив негативних (травмуючих) новин на дитину;
- оточення забезпечує дитині можливість бути поряд з турботливими батьками/важливим(-и) для дитини турботливим(-и) дорослим(-и);
- турботливим батькам/дорослим необхідно стати для дитини прикладом позитивного копію, застосування методів та стратегій позитивного підходу до вирішення життєвих ситуацій;

- необхідно забезпечити задоволення базових потреб дитини (сон, їжа, вода, тепло, безпека) та залучити її до різних видів безпечної та корисної соціальної активності;

- вчасно розпізнати потребу у фаховій допомозі та звернутися/переадресувати дитину до відповідного фахівця(-ів).

2. Оптимістична налаштованість, життєстійкість (англ. hardiness), самоефективність (англ. self-efficacy):

оптимізм, здатність зберігати відчуття перспективи та надію;

використання активних і продуктивних стратегій опанування;

участь, контроль, прийняття ризику;

самоефективність.

Узагальнюючий коментар тренера/тренерки

У непростих життєвих ситуаціях цей складник резилієнс виявляється в тому, що дитина відчувається спокійно (це забезпечується почуттям базової довіри до світу, що визначає звичайне спокійно-позитивне емоційне тло процесу життя). Завдяки базовій безпеці в ситуаціях невизначеності чи загрози дитина здатна безпечно почуватися поруч з близькими дорослими.

Можливі способи соціальної взаємодії, що сприяють формуванню/підтримці/розвитку складника резилієнс «Базова позитивна життєва позиція» у дітей в період воєнного конфлікту/війни:

- оточення допомагає дитині реалізувати звичні для неї соціальні ролі, жити в звичних (чи наближених до них) та передбачуваних умовах, підтримувати й зберігати спокій;

- оточенню необхідно мінімізувати вплив негативних (травмуючих) новин на дитину;

- оточення забезпечує дитині можливість бути поряд з турботливими батьками/важливим(-и) для дитини турботливим(-и) дорослим(-и);

- турботливим батькам/дорослим необхідно стати для дитини прикладом позитивного копіngu, застосування методів та стратегій позитивного підходу до вирішення життєвих ситуацій;

- необхідно забезпечити задоволення базових потреб дитини (сон, їжа, вода, тепло, безпека) та залучити її до різних видів безпечної та корисної соціальної активності;

- вчасно розпізнати потребу у фаховій допомозі та звернутися/переадресувати дитину до відповідного фахівця(-ів).

Узагальнюючий коментар тренера/тренерки

Цей складник резилієнтності передбачає здатність до ресурсного (формуального) мислення, спроможність вірити та розуміти, що ситуація завершиться, буде подолана; він регулює поведінку дитини в складній ситуації через установки щодо її сили та стійкості («я можу це витримати», «я здолаю це»), що споріднює його з першим складником, зокрема з навичками позитивного мислення.

Самоефективність як компонент цього складника резилієнс базується на почутті й усвідомленні власної здатності успішно впоратися зі складною ситуацією, на довірі до себе, впевненості в собі (англ. confidence). **Поняття самоефективності** вказує на переконання дитини щодо власної здатності організовувати та здійснювати дії, необхідні для отримання бажаних результатів, на віру у власні можливості. А також на здатність брати на себе адекватну для свого віку відповідальність (делегування або самоделегування) за виконання тих чи інших дій, доручень.

Можливі способи соціальної взаємодії, які сприяють формуванню/підтримці/розвитку складника резилієнтності «Оптимістична налаштованість, життєстійкість, самоефективність» у дітей в період воєнного конфлікту/війни:

- навчити дитину дотримуватися правил особистої безпеки в ситуаціях ризику;

- оточенню необхідно приймати та поважати стрес-реакції та стратегії дитини, виявити сильні сторони дитини, на які можна спиратися в процесі трансформації наявних реакцій та стратегій в ефективні копінг-стратегії;

- необхідно допомогти дитині використовувати ефективні копінг-стратегії (пошук шляхів вирішення ситуації та пошук соціальної підтримки) та відмовитись від уникання (впадати у відчай, «тікати» у хворобу, звинувачувати інших, виявляти агресію, вживати наркотики або алкоголь);

- навчати дитину підтримувати інших та допомагати їм; підвищувати рівень особистої впевненості, значущості та самоефективності;

- підтримувати оптимізм та створювати умови для повернення дитині відчуття щастя.

3. Навички та якості, що допомагають вирішенню проблем:

- інтелект, конструктивне мислення, інтелектуально-особистісний потенціал подолання;

- здатність знаходити альтернативи, різні варіанти розв'язання проблеми, гнучкість, креативність;

- здатність формувати план дій, наполегливість і поступовість у його реалізації.

Узагальнюючий коментар тренера/тренерки

Цей складник резилієнс полягає в здатності до критичного та креативного мислення, ресурсної самомотивації, оволодіння навичками ефективної та відновлювальної комунікації, в спроможності аналізувати та планувати можливі шляхи вирішення ситуації, розвиватися та навчатися впродовж життя, розвивати особисті ресурсні риси, зокрема наполегливість та цілеспрямованість.

Можливі способи соціальної взаємодії, які сприяють формуванню/підтримці/розвитку складника резилієнтності «Навички та якості, що допомагають розв'язанню проблем» у дітей в період воєнного конфлікту/війни:

- важливо, щоб сім'я чи родина була здатною (зокрема й особистим прикладом членів сім'ї, родини) допомогти дитині виробити план подолання будь-якої кризової ситуації;

- бути щирим із дитиною, говорити про події та пояснювати їх зрозумілою для її віку мовою, застосовуючи прийоми й техніки ресурсної відновлювальної комунікації та керуючись принципами позитивного мислення;

- необхідно забезпечити умови для навчання дитини та розвитку когнітивної сфери, а також талантів і здібностей дитини;

- оточення сприяє організації корисного та безпечного дозвілля;

- розвивати у дитини здатність до аналізу та критичного мислення;

- оточенню необхідно застосовувати позитивний підхід до роботи з дитиною та її сім'єю.

4. Соціальні зв'язки, стосунки з оточенням, здатність надавати та отримувати допомогу (англ. connection, contribution):

- участь та почуття приналежності;

- здатність до підтримування стосунків, дружби, кооперації, солідарності;

- соціальна компетентність та просоціальна поведінка (відповідальність, емпатія та турбота, навички спілкування, почуття гумору, легкість у спілкуванні з іншими людьми);

- здатність розуміти почуття інших людей.

Узагальнюючий коментар тренера/тренерки

Цей складник резилієнтності вказує на здатність підтримувати стосунки з людьми, зокрема близькі стосунки (бути прив'язаним); здатність надавати та приймати підтримку в стосунках з людьми, конструктивно взаємодіяти, кооперуватися. Показником цього може бути наявність широкого кола спілкування та мережа значущих стосунків (близькі, рідні,

друзі, знайомі), налаштованість на дружбу та допомогу іншим у складних ситуаціях, здатність просити, приймати та надавати допомогу.

Можливі способи соціальної взаємодії, які сприяють формуванню/підтримці/розвитку складника резилієнс «Соціальні зв'язки, стосунки з оточенням, здатність надавати та отримувати допомогу» у дітей в період воєнного конфлікту/війни:

- навчати дитину розпізнавати та цінувати соціальну підтримку;
- розвивати емоційну та соціальну компетентність;
- створити умови для відновлення (по можливості), підтримки та розвитку значущих для дитини соціальних зв'язків або створення нових (однолітки та значущі дорослі);
- оточення сприяє підтримці або формуванню позитивного досвіду прив'язаності (стійкого психологічного, емоційного зв'язку між людьми);
- сприяти формуванню кола соціальної підтримки;
- оточення сприяє розвитку у дитини навичок командної взаємодії, а також надає позитивний приклад конструктивної взаємодії в команді, групі, соціумі;
- поважати емоції та почуття дитини, зокрема потребу дитини в горюванні, допомогти дитині прожити період горювання, використовуючи певні процедури, ритуали, щоб за їхньою допомогою надавати цьому сенсу;
- говорити з дитиною тоді, коли вона буде готова до розмови, без тиску та примусу; поважати особистий простір і час дитини.

5. Автономія, самостійність, самоконтроль:

- самостійність, певна незалежність у думках та вчинках;
- інтернальний локус контролю (здатність до самоаналізу та пошуку причин поведінки в собі);
- здатність піклуватися про себе, розвинена ідентичність, здатність діяти незалежно;
- саморегуляція, самоактивація, самоконтроль;
- усвідомлення здатності контролювати результати своїх рішень.

Узагальнюючий коментар тренера/тренерки

Цей складник резилієнс вказує на здатність відносити відповідальність на рахунок власних здібностей та зусиль та відповідає за пошук причин поведінки в собі. Люди, здатні до автономії, самостійності та самоконтролю, частіше досягають творчих та професійних успіхів. Показником цього може бути впевненість у собі та власних можливостях, послідовність та наполегливість у досягненні поставленої мети, схильність до самоаналізу, врівноваженість, товариськість, доброзичливість та незалежність.

Можливі способи соціальної взаємодії, які сприяють формуванню/підтримці/розвитку складника резилієнс «Автономія, самостійність, самоконтроль» у дітей в період воєнного конфлікту/війни:

- розвивати у дитини навички самоконтролю, самоаналізу, самостійного вирішення життєвих завдань (відповідно до вікових та психологічних можливостей);
- оточення створює умови для формування та розвитку адекватної ідентичності дитини, її спроможності бути залученою до корисної діяльності; створює ситуації успіху для дитини;
- оточення застосовує методики та техніки коучингу, наставництва, менторства в межах освітньої діяльності та життєдіяльності дитини;
- вчасно розпізнати потребу в психологічному супроводі та звернутися/переадресувати дитину до відповідного(-их) фахівця(-ів).

6. Наявність прагнень та орієнтація на майбутнє:

- здорові очікування, планування, постановка завдань;
- спрямованість на діяльність, працелюбність і працездатність;
- успішність у навчанні та соціальній активності (корелює з низьким ризиком виникнення та розвитку поведінкових розладів);
- спрямованість у майбутнє.

Узагальнюючий коментар тренера/тренерки

Цей складник резилієнс описує таку властивість (здатність), як спрямованість на виконання значущої діяльності, прагнення мати мету, наміри та бути налаштованим на їхнє досягнення. Така спрямованість зберігає продуктивність та дієве напруження, необхідні для опанування складної ситуації.

Можливі способи соціальної взаємодії, які сприяють формуванню/підтримці/розвитку складника резилієнс «Наявність прагнень та орієнтація на майбутнє» у дітей в період воєнного конфлікту/війни:

- оточення створює умови для якісної профорієнтаційної роботи (відповідно до віку дитини та рівня психофізичного розвитку дитини);
- оточення створює умови для особистісної та професійної самореалізації впродовж життя.

Отже, соціальне середовище і, зокрема заклади освіти як важлива складова життєвого простору дитини здатні та мають достатньо ресурсів, щоб надавати ефективну психосоціальну підтримку дітям, які постраждали внаслідок воєнного конфлікту, з метою формування та розвитку у них резилієнс. Організовувати таку підтримку доцільно за допомогою комплексної моделі, яка складається з трьох рівнів, і механізму перенаправлення та реалізується силами педагогічних працівників і практичних психологів закладів освіти. Ця модель відповідає сучасним уявленням про розвиток резилієнс у дітей, її ефективність була доведена низкою досліджень, проведених Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) на Сході України впродовж 2014-2016 років, а також у процесі її практичного застосування в закладах освіти різного типу.

На базовому рівні психосоціальна допомога надається всім дітям, які вчаться у закладі освіти, силами педагогів і адміністрації. Вона передбачає створення сприятливих умов для розвитку резилієнс дитини як у навчальному класі/групі, так і в закладі освіти загалом. Що, в свою чергу,

дозволяє допомогти дітям у задоволенні їхніх емоційних потреб, налагодити ефективне спілкування з однолітками, сприяти розвитку в учнів просоціальної поведінки.

На наступному рівні допомога передбачена для тих дітей, у яких сильніше виявляються наслідки психосоціального стресу на поведінковому рівні. Ця допомога надається силами практичних психологів закладів освіти в рамках психокорекційної роботи, зокрема на основі Корекційно-розвиткової програми формування стійкості до стресу у дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» (2017 р.).

На третьому рівні допомога надається поза закладом освіти тим дітям, які мають дуже високий рівень негативних психологічних проявів травматичного стресу. Робота з ними виходить за межі компетентності практичних психологів закладів освіти. Йдеться про яскраво виражені симптоми посттравматичних стресових розладів, депресії, тривоги тощо. Така допомога забезпечується завдяки вузьким спеціалістам (психотерапевту, психіатру, невропатологу).

Психотерапевти поза закладами освіти

Практичні психологи закладів освіти

Педагоги й адміністрація закладів освіти

Рис. . Комплексна модель психосоціальної допомоги

До уваги тренера/тренерки!

Спонукайте учасників/учасниць до висновку, що визначені в процесі обговорення та інші можливі способи соціальної взаємодії, які сприяють формуванню/підтримці/розвитку складника резилієнс у дітей в період воєнного конфлікту/війни, переважно можуть бути реалізовані закладами освіти за умови налагодження ефективної системи роботи, наявності відповідних компетентностей у практичних психологів та педагогічних

працівників закладу освіти, а також у тісній взаємодії з батьками учнів/вихованців.

4. Заклад освіти як безпечне місце. Поняття «базове ставлення педагога до дитини, яка пережила травмуючу подію»

Мета: сформувати розуміння складових базового ставлення педагога до дитини, яка пережила травмуючу подію, як інструменту створення безпечного середовища.

Метод роботи: повідомлення тренера/тренерки, індивідуальна робота, колективне обговорення.

Необхідні матеріали: презентація.

Вступне слово тренера/тренерки

У нашому суспільстві традиційно заклад освіти сприймається як місце, де від дитини багато чого вимагають, її оцінюють, очікують від неї відповідності нормам розвитку та засвоєння програми навчання. Оцінювання кожної дитини відбувається з огляду на те, наскільки вона відповідає/не відповідає нормам засвоєння освітніх програм, і найчастіше фіксуються моменти «невідповідності», на які вчителі/вихователі вказують дитині та її батькам як на проблеми, які треба виправляти. За умов такого підходу дитина змушена захищатися, бо на неї «нападають» і від неї щось вимагають, її повсякчас оцінюють, і залежно від оцінки формують своє ставлення до неї. Часто виховання відбувається за рахунок нав'язування дитині почуття провини, сорому, неадекватності, неспроможності.

Ідея закладу освіти як безпечного місця має на меті замінити традиційний директивний, дисциплінарний підхід до виховання на позитивний підхід до роботи з дитиною та сім'єю. І **створити** у закладі освіти справді безпечне та комфортне для дітей **середовище, орієнтоване на потреби дитини та природні процеси розвитку дітей**. Найважливіша відмінність позитивного підходу від дисциплінарного в тому, що замість

пошуку недоліків та засобів покарання позитивний підхід орієнтується на виявлення актуальних потреб дитини, котрі проявляються в її поведінці, щоб відшукати можливі шляхи їхнього задоволення для позитивної трансформації поведінки чи емоційного стану дитини з обов'язковою опорою на сильні сторони дитини та активізацією особистісних ресурсів самої дитини та її найближчого соціального оточення.

Організаційно-педагогічні умови, що сприяють здоровому та природному розвитку дитини, ґрунтуються на розумінні того, що **найголовнішою умовою є ставлення дорослих (батьків, вчителів, вихователів) до дитини**. Людство впродовж історії розвитку неодноразово змінювало своє ставлення до дитини, до поняття дитинства, а отже до способів і цілей виховання дітей. Ціннісне ставлення до дитини як особистості з'явилося на пізніших етапах історії. Стало зрозуміло, що досвід дитячих стосунків зі світом, близькими людьми, вихователями, однолітками є фундаментом, основою дорослої особистості. Ігнорування потреб дитини, як і надмірне (гіпер-) прагнення задовольнити їх без видимих на те причин, є однаково шкідливим і травматичним для дитини. Про свої потреби дитина, особливо раннього віку, заявляє переважно своєю поведінкою. Саме тому дорослим – батькам, рідним, педагогічним працівникам – важливо навчитися вчасно розпізнавати потреби дитини, адекватно реагувати на них і сприяти їхньому задоволенню на необхідному для дитини рівні. Особливої уваги потребує поведінка дитини, яка зазнає чи вже прожила важку психотравмуючу подію. Переважно дорослим така поведінка здається ненормальною та складною. Саме тому питання про **базове ставлення педагога до дитини, яка пережила травмуючу подію**, потребує уточнення та виділення деяких важливих моментів.

4.1. Поняття «базове ставлення педагога до дитини, яка пережила травмуючу подію»

Базове ставлення педагога до дитини, що пережила травмуючу подію, – це поєднання знань, переконань і професійних позицій педагога/педагогічного працівника, яке допомагає йому бачити, розуміти та конструктивно ставитися до емоційних і поведінкових проявів у дітей, що виникають внаслідок переживання ними стресових/травмуючих ситуацій.

Таке ставлення допомагає педагогічним працівникам не фіксуватися на оцінці поведінки дітей як такої, що «не відповідає нормі» чи є «неправильною», «неадекватною», а, навпаки, сприяє розумінню природних і закономірних психічних реакцій дітей на стрес і травму, що дозволяє надати дитині необхідну підтримку у важкий для неї період.

Основні складові такого ставлення

Визнання «позитивної мети», що стоїть за складною поведінкою дитини

Відповідно до сучасного розуміння стресових та посттравматичних станів, будь-яка реакція на стрес або травму розглядається як нормальна відповідь психіки на «ненормальні» події. Більше того, такі реакції спрямовані на те, щоб психологічно завершити переживання важких ситуацій і залишити їх у минулому.

Таким чином, емоційні або поведінкові прояви наслідків травматичного досвіду дитини мають під собою позитивну, конструктивну спрямованість або так звану «позитивну мету». Дитина, котра пережила травмуючу подію, своєю поведінкою дає сигнал дорослому, що потребує уваги, піклування та розуміння тих процесів, які відбуваються з нею внаслідок пережитого стресу. Майже завжди дитина не контролює власних реакцій на стресові події, тому апріорі ці реакції та прояви не повинні сприйматись як невихованість чи маніпуляції. Емоційні чи поведінкові прояви дитини, що виникають у неї внаслідок перебування в травмуючій або стресовій ситуації, є проявами мимовільного та несвідомого прагнення дитини впоратись із важким для неї досвідом та забезпечують процес опанування цих ситуацій. За цими емоційними та поведінковими проявами

найчастіше стоїть бажання дитини захистити себе, прагнення впоратись із сильними емоціями, страх за своїх близьких, потреба отримати увагу та підтримку.

Повага до цінностей дитини

Допомога та підтримка педагогічного працівника може бути корисною для дитини лише за умови, якщо спілкування будується на повазі, прийнятті та розумінні потреб і почуттів дитини, її цінностей. Повага до особистих цінностей (тобто до того, чому сама дитина віддає перевагу, що для неї є важливим і значущим) може слугувати певним індикатором здатності педагога до цілісного прийняття дитини. Адже дієвішу та ефективнішу допомогу та підтримку дитині можна надати лише за умови поваги до її внутрішнього процесу, довіри до її здатності відчувати, що для неї краще, орієнтування на її почуття та стани.

За такого ставлення до дитини педагог здатен прийняти її відмову:

- робити певні дії на його прохання (оскільки така відмова може бути пов'язана з посиленою через травмуючі події потребою зберегти власний контроль над своїми діями);
- спілкуватися в певний момент;
- щодо думки дорослого та наполягання на своїй думці чи на своєму бажанні;
- тощо.

Спокійна реакція дорослого, застосування технік відновлювальної комунікації, ненасильницьке спілкування, декларування дитині готовності продовжити розмову тоді, коли вона до цього буде готова або потребуватиме підтримки, повага та довіра до почуттів дитини, а також розуміння того, що за всіма її реакціями стоїть процес, через який психіка дитини спрямовує свої ресурси на досягнення стану балансу (тобто на «позитивну мету»), допоможе і дитині повірити, що вона може довіряти своїм почуттям, може робити певні дії по-своєму, зокрема не погодитись із дорослим, і дорослий поставиться до цього спокійно.

Зона найближчого розвитку

Важливе значення має запроваджене Л. С. Виготським поняття «зони найближчого розвитку», яким позначаються ті вміння та здібності дитини, які вона може виявити в спільній з дорослими діяльності, під їхнім керівництвом, з їхньою допомогою і які вона поки що не може виявити в самостійній активності. Зона найближчого розвитку вказує на ті процеси, які в близькій перспективі стануть досягненнями в розвитку дитини, але для цього їх треба включати до спільної діяльності дорослого та дитини. Дитина, яка пережила ситуації сильного стресу, може на певний час регресувати і ніби «втратити» ті здібності та вміння, які до важкої події добре їй вдавалися. Тому на певному етапі дитині може знадобитися додаткова допомога дорослого в тих моментах, які важко даються їй у самостійній роботі. Дорослому важливо навчитися визначати сильні, ресурсні сторони дитини, на які можна спиратися в роботі з нею та які необхідно розвивати в зоні найближчого розвитку дитини для формування резилієнс.

Чесність та відкритість у роботі з дітьми

Діти надзвичайно чутливі до нещирості, гри та лицемірства; вони легко помічають несправжні емоції. Саме тому вміння дорослого (зокрема педагога, батьків, інших фахівців) бути справжнім, ділитися власними переживаннями, говорити про свої думки дає змогу й дитині відкрито виявляти свої почуття та думки. Щирість і відкритість робить педагога зрозумілим і «не страшним»; біля нього діти почуваються розкутіше і спокійніше, через що стосунки вчителя з учнями стають менш напруженими.

Через прояв дорослим власних почуттів дитина отримує дозвіл на прояв своїх переживань, вона починає бачити та розуміти, що можна відкрито говорити про свої почування, що емоцій не треба боятися, навіть якщо вони сильні та негативні, скажімо, такі, як страх, сум, злість, обурення. Коли дитина розуміє, що дорослий приймає всі її почуття без заборон та заперечень так званих «негативних» емоцій, їй легше навчитися виявляти неприємні та токсичні для неї емоції в безпечній формі, а також

трансформувати їх у конструктивне русло. Також важливим є вміння педагога демонструвати, зокрема й на рівні емоційних проявів, рівне ставлення до різних дітей з урахуванням їхніх потреб та можливостей. А це, в свою чергу, сприятиме формуванню простору поваги до потреб дитини, дозволить створювати ситуації успіху для кожної дитини, спираючись на її сильні сторони.

Позитивна атмосфера в роботі: гра та приємна активність

Гра та приємна, цікава активність – це універсальний інструмент взаємодії як між самими дітьми, так і між дорослими та дітьми. Для фахівців процес гри та спільної активної діяльності – це простір для налагодження та зміцнення довіри в стосунках з дитиною. А також це діагностичний простір, він надає можливість спостерігати та виявляти актуальні потреби дитини та важливі питання для вирішення в роботі з нею як на рівні сім'ї, класу/групи, закладу освіти, так і з залученням або для переадресації до відповідних фахівців.

Гра дозволяє дитині розслабитися, сфокусуватися на власних почуттях, дізнатися про почуття інших людей, тобто змістити акценти із зовнішніх на внутрішні процеси та прояви. У грі дитина може також приміряти різні ролі, говорити про себе від імені іншої людини, зняти напругу через фізичні дії, більше дізнатися про себе, набути бажаних компетенцій, розширити коло друзів.

Цікава та позитивна активність – це різні види продуктивної діяльності дітей (малювання, конструювання, аплікація, ліплення, дії з піском, танцювальні рухи, складання казок, перегляд мультфільмів тощо), які дають дитині почуття задоволення та радості, власного успіху й захоплення.

Включення гри та приємної активності до взаємодії вчителя з дітьми є потужним чинником ресурсного наповнення життя дитини. Якщо в житті дитини є час і місце для гри та цікавої й приємної активності, то для неї це є сигналом, що «все спокійно», «все налагоджується», «тут комфортно,

безпечно», «у школі/садочку можна сміятися та гратися, отже в житті є радість і задоволення».

Чого не слід робити:

- не очікуйте, що всі діти є травмованими;
- не чіпляйте ярликів: «симптом», «діагноз», «порушення»;
- не вважайте, що всі діти хотітимуть і потребуватимуть спілкування з вами. В багатьох випадках сама ваша присутність і спокій допоможе дитині почуватися безпечно;
- не проводьте «дебріфінг», розпитуючи про деталі того, що відбулося, це може повторно травмувати саму дитину і тих, хто поруч.

4.2. Педагогічне спілкування як інструмент створення безпечного середовища

Безпеки та комфорту шкільного середовища можна досягти насамперед через способи спілкування педагогів із дітьми (педагогічного спілкування) (Табл.). Так само, як у діяльності психолога, в основі спілкування педагога з дитиною лежить принцип «не зашкодь». Способи спілкування педагога з учнями мають дуже великий потенціал впливу, який здатен визначати не лише актуальне самопочуття дитини в моменти самого спілкування, а й подальший розвиток найважливіших її психологічних властивостей – ставлення до себе, самооцінки, впевненості в собі, самоповаги та поваги до інших, здатності підтримувати позитивні й конструктивні стосунки з іншими людьми та багато інших.

У роботі з дітьми, особливо в період, коли дитина проживає травматичний досвід, який може мати певні психологічні наслідки, важливо розмежовувати, відокремлювати поведінкові та емоційні реакції дитини. Якщо дорослий (батьки, педагогічні працівники, інші дорослі) концентрується на «ненормальній», «негативній» поведінці дитини, яку хоче вгамувати, зупинити, то він не бере до уваги її емоційного стану, котрий зумовлює таку поведінку. Йдеться про директивний, дисциплінарний підхід.

У момент, коли дорослий, вчитель зупиняє «неправильну» поведінку дитини, він не контактує з її почуттями та емоціями і обирає такі способи педагогічного спілкування, як натиснути, присоромити, налякати. Тобто він користується своїм «правом» головного та завжди правого, тим самим створюючи додаткову напругу в стосунках із дитиною, що зовсім не сприяє безпеці та комфорту дитини в закладі освіти чи в родині.

Позитивний підхід передбачає, що дорослий, зокрема вчитель, в першу чергу, замислюється над питанням «Що саме спричинило таку поведінку дитини?» та концентрується на емоційній реакції дитини. Коли дитина розуміє, що її емоційна реакція помічена дорослим, що дорослий не соромить і не звинувачує її, що вона почує у відповідь про розуміння її стану, коли дорослий говоритиме з дитиною і про свій емоційний стан (наприклад, за допомогою техніки «Я – комунікат»), у такому випадку відбувається природне припинення небажаних проявів у поведінці дитини. Адже вона вже втрачає сенс, оскільки дитина досягла мети своєї поведінки – здебільшого це розуміння, підтримка, увага, прийняття.

Таблиця .

Способи педагогічного спілкування, що сприяють/перешкоджають створенню безпечного шкільного середовища

Сприяють	Перешкоджають
Увага до актуального емоційного стану дитини, який стоїть за складною/ризикованою поведінкою.	Використання «екстрених» способів і прийомів вгамувати поведінку дитини без розуміння й уваги до її емоційного стану
Позитивне ставлення до дитини, прийняття складної поведінки чи труднощів у навчальній діяльності як нормальної реакції на складні ситуації чи обставини	Негативне оцінювання, фіксація та наголошення на «проблемах» та «недоліках» поведінки чи навчальної успішності.

розвитку.	
Заохочення, наснаження, надання можливості вибору чи самостійного прийняття рішення (з урахуванням критерію безпеки).	Контроль, примус і тиск.
Порівняння стану чи досягнень дитини сьогодні з її ж станами чи успіхами вчора, наголошення на позитивних моментах такого порівняння.	Порівняння дитини з іншими, успішнішими в навчанні й поведінці дітьми, підкреслення негативних моментів такого порівняння.
Особистий емоційний діалог з дитиною про її почуття та мотиви, розуміння емоційних механізмів проблемної поведінки.	Емоційний вплив на дитину через звинувачення, присоромлення, залякування (особливо в присутності інших дітей).
Позиція ціннісного ставлення до дитини як до рівної собі людини.	Владна позиція завжди правого, невразливого «судді» за правом віку та професійної компетенції.

5. Роль і місце закладу освіти в піраміді психосоціальних інтервенцій (піраміда перенаправлень) щодо надання психосоціальної допомоги та підтримки особам, які зазнали впливу надзвичайних ситуацій

Мета: визначити можливості та межі компетентності, а також основні завдання закладів освіти щодо надання психосоціальної допомоги та підтримки осіб, які зазнали впливу війни.

Методи роботи: повідомлення тренера/тренерки, індивідуальна робота, колективне обговорення.

Необхідні матеріали: презентація.

До уваги тренера/тренерки!

Поясніть учасникам/учасницям поняття «Піраміда психосоціальних інтервенцій (піраміда перенаправлень)», її призначення та зміст діяльності на кожному з рівнів для надання послуг з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки для населення, яке зазнало впливу надзвичайних ситуацій.

Спонукайте учасників/учасниць до висновку про важливість створення системи **ВЗАЄМОДОПОВНЮЮЧИХ** підтримок із залученням усіх дітей і дорослих з урахуванням їхніх сильних сторін та ресурсних можливостей. Це, в свою чергу, сприятиме досягненню важливих умов для формування, підтримки та розвитку резилієнс, а саме:

- атмосфери безпеки, спокою, приналежності;
- умов для відновлення та стійкості, віри у власні сили та впевненості в собі;
- надання можливостей, надії та мотивації.

Важливо! Всі інтервенції на будь-якому рівні здійснюються в межах компетентності та з урахуванням потреб дитини, а також виходячи з актуальних можливостей закладу освіти.

Піраміда психосоціальних інтервенцій (втручань) – це система заходів, спрямована на психосоціальну допомогу та підтримку дорослих людей і дітей, які зазнали впливу надзвичайних ситуацій, відповідно до особливостей, спричинених стресовими/травмуючими подіями психологічних реакцій людей та характеру їхніх потреб у допомозі.

Піраміда інтервенцій базується на підході багаторівневої підтримки: під час надзвичайної ситуації, а особливо під час війн населення країни зазнає різного впливу і, відповідно, потребує різних видів підтримки. Основною передумовою до організації послуг з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки є розробка багаторівневої системи взаємодоповнюючих підтримок для задоволення потреб різних груп.

До уваги тренера/тренерки!

Тренер/тренерка пропонує учасникам проаналізувати складові компоненти кожного рівня піраміди з позиції ролі та місця закладів освіти в цій піраміді. А саме, визначити **важливі психосоціальні інтервенції в діяльності закладів освіти на кожному з рівнів для задоволення потреб різних груп**: як тих осіб (дітей та дорослих), які вимушені були виїхати із своїх домівок та міст на інше місце проживання, так і дітей та дорослих (батьків, фахівців), які були та залишаються учасниками освітнього процесу в кожному конкретному закладі освіти. А отже для формування, підтримки та розвитку резилієнс у дітей.

Питання до роздумів

Які інтервенції, що сприяють розвитку резилієнс у дітей, на рівні дій, ставлення, цінностей тощо як окремих педагогів, так і закладу освіти загалом вже є сформованими, звичними і постійними в діяльності закладу освіти?

Чи є можливість зберегти їх і розвивати надалі?

Які інтервенції, що працюватимуть на підтримку резилієнс, варто додати або трансформувати з огляду на соціально-політичну ситуацію в країні?

Що важливо і можливо зробити зараз закладам освіти для підтримки резилієнс усіх учасників освітнього процесу?

На першому рівні «Базові послуги та безпека» надається допомога та підтримка, що встановлює та відновлює почуття безпеки та задовольняє базові фізичні потреби (їжа, житло, медична допомога, працевлаштування, освіта, непродуктивна, фінансова та юридична допомога). Перший рівень (у міжнародному досвіді) **передбачає** роботу спеціальних соціальних та гуманітарних організацій та служб, які відповідальні саме за надання базової допомоги.

Важливо! Ці базові послуги мають надаватися в спосіб, який сприяє поліпшенню психічного здоров'я та психосоціального

благополуччя! Піраміда психосоціальних інтервенцій складається з чотирьох рівнів.

Усі рівні піраміди однаково важливі і в ідеалі повинні реалізовуватися узгоджено в залежності від потреб окремої особи чи сім'ї.

4

СПЕЦІАЛІЗОВАНІ ПОСЛУГИ

(спеціалізоване лікування медичними працівниками, клінічне ведення психічних розладів: психотерапія, психіатрія)

3

ЦІЛЬОВА НЕСПЕЦІАЛІЗОВАНА ПІДТРИМКА

(базові психологічні послуги, ППД, захист, групи самодопомоги, психоедукція, ведення конкретного випадку та перенаправлення, послуги з психічного здоров'я, що надаються)

2

ПІДТРИМКА ГРОМАДИ І СІМ'Ї

(поширення інформації в громаді, громадські/культурні заходи, діалоги, простір дитячого та сімейного розвитку, мобілізація громад)

1

БАЗОВІ ПОСЛУГИ І БЕЗПЕКА

(непродовольча допомога, харчування, житло, фінансова допомога, працевлаштування, юридична допомога, освіта, медична допомога)

Рис. . Піраміда психосоціальних інтервенцій

Питання для зворотного зв'язку

Які можливості та завдання закладу освіти на першому рівні?

Як це було в мирний час і може бути після відновлення миру в країні?

Як це проявляється в сучасних реаліях на місцевих рівнях?

Для яких категорій осіб у вашому закладі освіти, на вашу думку, потрібна підтримка першого рівня?

Що важливо та можливо зробити зараз для підтримки резилієнс усіх учасників освітнього процесу?

До уваги тренера/тренерки!

На цьому рівні заклад освіти задіяний загалом як безпечне середовище для розвитку дитини. Важливе завдання закладу освіти як у мирний час, так і в умовах війни, – забезпечення умов для навчання та розвитку дітей, професійної діяльності працівників закладу освіти, задоволення базових фізичних потреб дитини, підтримки здоров'я, профілактики емоційного та професійного вигорання, підтримки безпечного освітнього простору.

Важливу роль тут відіграє співпраця адміністрації закладу освіти з практичним психологом та соціальним педагогом щодо формулювання запиту та організації заходів для працівників закладу освіти для створення безпечного простору та психосоціальної підтримки дітей в умовах освітнього процесу.

Другий рівень «Підтримка громади та сім'ї» – це програма реагування за умов надзвичайної ситуації для меншої кількості осіб. Йдеться про людей, які здатні підтримувати власне психічне здоров'я та психосоціальне благополуччя за умови отримання допомоги та доступу до основних видів підтримки на рівні громади та сім'ї.

Під час більшості надзвичайних ситуацій, зокрема й у період війни, спостерігаються значні порушення нормального функціонування родини та суспільних зв'язків через переміщення, втрату зв'язку між членами родини, суспільні страхи та недовіру. Навіть якщо родинні та суспільні зв'язки не зруйновані, в надзвичайних ситуаціях люди почуваються більш захищеними та здатними до життєдіяльності за умови більшої підтримки від громади та сім'ї. Ефективне реагування на цьому рівні передбачає пошук та возз'єднання сім'ї (за потреби), офіційні і неофіційні заходи, максимальне

корисне та підтримуюче інформування про можливості підтримки в громаді (працевлаштування, безпечні місця для дітей та їхніх родин, громадські організації, групи підтримки тощо).

Таким чином, інтервенції (заходи) другого рівня спрямовані на підтримку контактів і зв'язків між людьми і, зокрема між дітьми та дорослими, через які доросла людина (дитина) відчуває власну приналежність до групи, громади, культури і, отже, користується ресурсом підтримуючих стосунків з людьми, що допомагає їй подолати важкий період життя.

Питання для зворотного зв'язку

Які можливості та завдання закладу освіти на другому рівні?

Як це було в мирний час і може бути після відновлення миру в країні?

Як це проявляється в сучасних реаліях на місцевих рівнях?

Для яких категорій осіб у вашому закладі освіти, на вашу думку, потрібна підтримка другого рівня?

До уваги тренера/тренерки!

Важливою інтервенцією другого рівня піраміди втручань для закладу освіти є **підтримуючі стосунки дорослого** (педагога, працівників закладу освіти) з дитиною (дітьми, дитячим колективом). Стосунки, що ґрунтуються на принципах позитивного підходу до роботи з дитиною та сім'єю, містять потужний ресурс підтримки як для дітей, які зазнали впливу травмуючої/стресової події, так і для самого дорослого. Це, в свою чергу, сприяє поліпшенню психічного здоров'я та психосоціального благополуччя.

Також заклад освіти може здійснювати інформування про можливості підтримки як на рівні закладу освіти (освітні послуги, консультування практичного психолога, соціального педагога, творчий розвиток дітей, простір для проведення груп підтримки тощо), так і на рівні громади.

Третій рівень «Цільова неспеціалізована підтримка» – це інтервенції, яких потребує ще менша кількість осіб. А саме ті, кому додатково необхідні більш цільові, індивідуальні, сімейні та групові інтервенції, що проводяться компетентними працівниками при відповідному супроводі. Це заходи з неспеціалізованої, але сфокусованої підтримки, яка надається в разі, коли підтримка попередніх рівнів була недостатньою для подолання наслідків впливу стресових подій та відновлення психологічного благополуччя. До цього рівня також належить надання першої психологічної допомоги (ППД), базової психіатричної допомоги працівниками первинної ланки охорони здоров'я, базові консультації для окремих осіб, груп, сімей (наприклад, групова підтримка, гаряча лінія психологічної підтримки), захист (включаючи ведення конкретного випадку для осіб, які постраждали від гендерно зумовленого насильства, домашнього насильства чи насильства в громаді), копінг-групи самодопомоги, заходи з перенаправлення.

Питання для зворотного зв'язку

Які можливості та завдання закладу освіти на третьому рівні?

Як це було в мирний час і може бути після відновлення миру в країні?

Як це проявляється в сучасних реаліях на місцевих рівнях?

Для яких категорій осіб у вашому закладі освіти, на вашу думку, потрібна підтримка третього рівня?

До уваги тренера/тренерки!

З огляду на ресурси, які має заклад освіти, на третьому рівні підтримки допомогу дитині та сім'ї в разі потреби може надавати практичний психолог, соціальний педагог (у межах професійної компетентності). А також за наявності відповідних умінь та досвіду першу психологічну допомогу (в разі потреби) можуть надавати педагогічні працівники (принцип – не зашкодь!). Важливою інтервенцією в діях працівників закладу освіти є і переадресація

дитини чи дорослого до практичного психолога закладу/установи освіти (за наявності фахівця) чи соціальної установи.

Четвертий рівень «Спеціалізовані послуги» піраміди інтервенцій становлять спеціалізовані послуги, які надають спеціалісти чи установи вузького медичного або психотерапевтичного профілю, що мають право та необхідну фахову компетенцію для надання спеціалізованої допомоги. Це додаткова підтримка, якої потребує невеликий відсоток постраждалого населення, додатково до вже згаданих видів підтримки. Потреба в спеціалізованих послугах може проявлятися в значних труднощах повсякденного базового функціонування. Така допомога надається, коли потреби цих осіб перевищують обсяг та можливості послуг третього рівня (цільової неспеціалізованої підтримки) та включає психологічну (психотерапевтичну) або психіатричну підтримку осіб з тяжкими психічними, неврологічними розладами, а також розладами внаслідок вживання психоактивних речовин.

Питання для зворотного зв'язку

Чи компетентний заклад освіти надавати підтримку на четвертому рівні?

Для яких категорій осіб у вашому закладі освіти, на вашу думку, (може бути) потрібна підтримка четвертого рівня?

До уваги тренера/тренерки!

У межах компетенції закладу освіти спеціалізовані послуги четвертого рівня не надаються, адже вони поза межами компетентності педагогічних та інших працівників закладу освіти. Така допомога вимагає від фахівців спеціальної професійної медичної або психотерапевтичної освіти. Спеціалізованих послуг потребує незначна кількість дітей (це діти, які мають виразні посттравматичні реакції, для подолання яких недостатньо застосування інтервенцій першого, другого та третього рівнів).

Важливі завдання педагогічних працівників в роботі з дітьми, які пережили травмуючу подію

Турботливе відновлення довірливих стосунків

Діти, які зазнали травми, не здатні довіряти, тому що травмуюча подія підриває їхню довіру до світу та людей. У них розвиваються захисні механізми, які допомагають не відчувати біль, страх та інші сильні почуття, що в будь-якому випадку призводить до прагнення дитини «закритися» і менше спілкуватися та підтримувати стосунки. Але такою є їхня стратегія «виживання». Відновити довірливі стосунки в таких випадках може бути непросто, але поступово, без тиску та поспіху педагог може допомогти дитині відчути, що вона може комусь довіряти. Важливі інструменти формування та відновлення довірливих стосунків – підтримуюче педагогічне спілкування, спостереження, виявлення потреб дитини та повага до них, прийняття та розуміння емоційних станів дитини, які виявляються в поведінці, відновлювальна комунікація.

Допомога в подоланні дисфункційних установок і переконань

Переживання дитиною важких подій та негативний емоційний досвід спонукають появу так званих «непродуктивних» (дисфункційних) думок і переконань, які можуть бути дуже стійкими та навіть нав'язливими (наприклад, «Жити дуже страшно», «Все погано», «Завжди може трапитись щось погане», «Нікому не можна довіряти», «Ніде немає захисту» тощо). Подолати ці непродуктивні переконання можна, якщо допомогти дитині поділитися цими думками та поступово сформувати позитивніші установки та її віру в них, зокрема про можливість отримати захист і підтримку, набути довіру та безпеку тощо. Такі засоби можуть допомогти лише на короткий час, а заборони матимуть ще травматичніші наслідки. Для дитини важливо, щоб дорослий прийняв її разом з цими важкими спогадами, оскільки забути та зробити вигляд, що «цього не було», – неможливе для дитини завдання. Якщо дорослий, педагог здатен сприймати важкий досвід дитини як такий, що є і його можна подолати, то він полегшить їй можливість у певний

момент розповісти про це. Якщо у відповідь дитина почує конструктивний емоційний відгук дорослого на свою розповідь (слова розуміння, співпереживання, підтримки), то поступово вона відчуватиме полегшення через те, що про важкі спогади можна думати, згадувати, говорити, з ними, зрештою, можна жити і, отже, важкі події можна залишити в минулому, перетворивши спогади про них на досвід, або на «історію, яка трапилася зі мною».

Допомога знайти сенс життя на теперішній момент

Багато дітей, які зазнали впливу травмуючих подій, особливо, якщо вони переживають втрату (близької людини, своєї домівки чи значущих контактів з друзями), можуть розчаруватися та розгубитися, не знаходячи сенсу та радості для себе в новій життєвій ситуації. Це може виявлятися в тому, що дитина часто порівнює нове місце проживання зі своїм рідним («Вдома було краще», «Тут у мене немає таких друзів, як там», «Вдома в мене була власна кімната», «Там, у нашому дворі, ми добре гуляли разом, тут цього немає» тощо). В таких ситуаціях дуже важливо, не знецінюючи переживання дитиною суму чи горя, допомогти їй помітити щось цікаве та позитивне в теперішній ситуації, підказати щось таке, заради чого варто жити далі.

Попри те, що різні дорослі (батьки, педагогічні працівники, інші) можуть мати різні емоційні реакції у відповідь на важкі події, найважливіше, зокрема й для педагогів, у взаємодії з дітьми залишатися щирими. Діти дуже добре помічають, як їхні батьки, вчителі, інші значимі для них дорослі долають важкий досвід. Тому цілком нормально виражати свої справжні емоції, наприклад, сум. Учням важливо розуміти, що процесу відновлення можуть потребувати як діти, так і дорослі — навіть, якщо для цього знадобиться більше часу, ніж очікувалось.

Прийняття дитини

Однією з найважливіших складових у ставленні дорослих, зокрема і педагогів, до дитини є прийняття (безумовне прийняття). У загально-

психологічному розумінні прийняття – це світоглядна позиція, обраний людиною спосіб мислення та сприйняття світу, який виявляється у безумовно-ціннісному ставленні до життя, до себе та інших. Прийняття формується в процесі становлення життєвого досвіду та ґрунтується на свідомій повазі до розмаїття навколишнього світу.

Прийняття іншої дорослої людини (дитини) означає:

- готовність бути поруч із нею під час її переживань, не втручаючись у її внутрішній світ;
- віру в її сили та здібності;
- надання їй свободи вирішувати за себе, готовність поважати її рішення;
- дозвіл для неї бути такою, як вона є («Я не заперечуватиму тебе»);
- увагу до її думок та почуттів і готовність почути, якщо вони будуть озвучені;
- здатність до підтримки попри розуміння та усвідомлення, що ваші цінності й системи поглядів можуть не збігатися;
- здатність ділитися власними цінностями та поглядами, щоб бути зрозумілим іншою людиною;
- готовність до відкритості та набуття нового досвіду.

Дитині необхідне «прийняття». Водночас важливе завдання дорослого – створити (сприяти створенню) безпечний простір для прояву ідентичності дитини, навчити її (зокрема й власним прикладом) відрізняти ризики небезпеки для життя та здоров'я, робити вибір та ухвалювати рішення з урахуванням критерію безпеки для себе та інших, виявляти рівне ставлення до різних дітей.

На практиці це означає, що дорослі:

- прагнуть відновити (створити) таке середовище для дитини, де про «погані» речі можна говорити відкрито і де є захист від будь-яких проявів насильства;
- зменшують (мінімізують) негативні (руйнівні) установки, спричинені травмою (почуття провини, сорому, відрази до себе тощо);
- приймають дитину з її складними проявами (емоційними, поведінковими), даючи їй можливість зміцнити віру в себе, в свої можливості, досягти успіху та стану благополуччя в нових умовах.

Адаптація до навчання в нових умовах, мінімізація труднощів у навчанні дитини, яка пережила травмуючі події

Травмуючі події відбиваються на учнях, вчителів і на процесі навчання загалом. Це виявляється в тому, що у дітей, які зазнали травмуючих подій, виникають труднощі з концентрацією, увагою та поведінкою. Деякі учні можуть бути занадто тихими та замкненими в собі, інші – надмірно активними. У багатьох із них виникають труднощі з успішністю.

Процес адаптації до навчального процесу в нових умовах у кожної дитини відбуватиметься по-різному – залежно від рівня травматичного досвіду та його наслідків. Важливою є роль кожного вчителя, вихователя, який працює з дитиною (дітьми) в цей період, зокрема їхня здатність бачити, розуміти та конструктивно ставитися до емоційних та поведінкових проявів дітей, що виникають внаслідок переживання ними стресових/травмуючих ситуацій.

Полегшити процес адаптації до нових умов навчання також може внесення певних допустимих змін до навчального процесу. Наприклад, на певний час варто планувати коротші та менш інтенсивні уроки, зменшити обсяг домашнього завдання, змінити вимоги до перевірки рівня знань дитини, проводити більше заходів, спрямованих на нормалізацію життя закладу освіти та учнів, залучати дитину до активностей, що дозволяють їй виявити свої сильні сторони, шукати можливості для проведення з дитиною

та дитячими колективами необхідних додаткових занять (наприклад, корекційної роботи, профілактичних занять, психологічних тренінгів тощо). Це допоможе посилити здатність дітей долати фактори, що нагадують про травмуючу подію.

Важливою є також співпраця з батьками: можна почути їхні спостереження за дитиною та проаналізувати, які фактори мають значний вплив на дитину, і в такий спосіб краще розуміти причини змін в її поведінці та навчанні.

Загальний висновок

Заклад освіти і, зокрема кожен із педагогічних працівників відіграють важливу роль у системі надання послуг із забезпечення психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайного стану. За умови злагоджених та узгоджених дій з іншими надавачами психосоціальних послуг у громаді на всіх рівнях умовної піраміди перенаправлень, а також із урахуванням потреб окремої особи чи сім'ї участь закладів освіти сприятиме забезпеченню трьох важливих складових благополуччя – безпеки, участі, розвитку. А отже формуванню, підтримці та розвитку резилієнс як здатності дорослих та дітей зберігати стан благополуччя під час і після пережитих психотравмуючих подій.

ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Вправи та техніки для допомоги/самопомоги в екстремальних, кризових ситуаціях, а також для посилення резилієнтності та стабілізації психічного стану

Учитель суттєво впливає на психологічний клімат у класі. Важливу роль відіграє емоційна налаштованість дітей на урок. Тому в робочому

арсеналі вчителя повинні бути такі форми та методи організації уроку, які б допомогли учню переключитися, емоційно підготуватися до уроку, подбати про забезпечення позитивних емоцій, створити сприятливу атмосферу, налаштувати дітей на плідну роботу. Проведення розважальних/інтерактивних заходів, використання в навчальній та позаурочній діяльності ігрових вправ, казок та цікавих оповідок дозволить дітям розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту, адже це є природним механізмом стабілізації.

Слід пам'ятати!

Потрібно бути уважним і обережним під час встановлення тілесного контакту. Адже для деяких дітей тілесний контакт може бути пов'язаний з травматичним досвідом. І варто спочатку спитати у дитини, чи дозволяє вона/погоджується на тілесний контакт. А в разі відмови необхідно продумати альтернативні способи проведення вправ, заснованих на тілесних техніках.

Дихальні техніки для зняття стресу

Запах квітів

Запропонуйте дитині уявити, як вона відчуває запах квітки, глибоко вдихаючи через ніс і видихаючи через рот. Також можна подумки уявити собі квітку.

Маленький зайчик

Запропонуйте дитині уявити зайчика, який стрибає в саду та нюхає все довкола, потім спонукайте зробити три швидкі вдихи через ніс і один довгий видих через рот.

Модифіковане дихання лева

Запропонуйте дитині уявити, що ви лев.

Зручно всядьтеся на підлогу чи на стілець.

Вдихніть повітря через ніс і наповніть ним живіт.

Коли ви більше не можете вдихати, відкрийте рот якнайширше.

Видихніть повітря зі звуком «А-а-а», імітуючи голос лева.

Повторіть вправу кілька разів.

Зігріємо метелика

Запропонуйте дитині показати на долоні уявного метелика, при цьому говорячи, що він замерз і не може злетіти. Пропонуйте зігріти її своїм подихом. Діти дихають на долоні (дихальна вправа: відкрити рота і вимовити тривалий звук «А-а-а»). Метелик зігрівся, тож його треба здутити з долоні. Діти роблять глибокий вдих через ніс і видих через рот (на видиху витягнути губи трубочкою, вимовити довгий звук «У-у-у»).

Чарівна повітряна кулька

Давайте разом почаруємо і перетворимося на повітряні кульки. Кожен скаже мені, кулькою якого кольору він/вона хоче бути. Тепер лягайте на підлогу. Зараз ви не надуті кульки, ви зовсім без повітря. Я хочу, щоб у міру того, як я вас надуватиму, ви змінювали свою форму і все більше ставали схожими на надуті повітряні кульки. Я вдихну у вас повітря, тож ви одразу станете більшими та гарнішими. Щоразу, коли я вдуваю у вас повітря, трохи підводьтеся. (Вдихніть повітря з чітким звуком. Діти повинні трохи піднятися над підлогою).

Намагайтеся залишатися в цьому положенні доти, доки я не наповню вас новою порцією повітря. Я задую у вас трохи повітря, а ви ще трохи підніметеся, щоб стати більшими (голосно видихніть).

Зберігайте і цю нову форму, доки я не видихну ще раз. Тепер я вас трохи збільшу (знову видихніть). Зараз я вдихну у вас останню порцію повітря, а ви встаньте прямо (знову видихніть).

Тепер ви дуже великі кулі. Намагайтеся зберегти свою форму, не рухайтесь. Комусь потрібне ще повітря? Я обходитиму вас і наповнюю ваші руки додатковим повітрям доти, доки не побачу красиві, тугі кулі (обійдіть дітей).

І тобі я ще даю повітря,.. і тобі...

Тепер ми можемо зменшити кульки. Слухайте шум повітря, що виходить із кульки. Коли почуєте цей звук, станьте трохи меншими. Але щойно почуєте шум! Якщо шум припиниться, залякніть і не рухайтесь.

Видувайте легке «сс-с...», щоб діти зрозуміли, що з них виходить повітря.

Сс-с... тепер ви трохи менші.

Сс-с... ще трохи менші. Сс-с... і ще менш...

Тепер лягайте на підлогу. У вас більше не залишилося повітря... Я підійду до кожного з вас і перевірю, чи справді все повітря з вас вийшло.

(Переходьте від дитини до дитини, і якщо бачите, що у когось залишилися напруженими плечі чи коліна, зверніться до них).

Я допоможу тобі випустити звідси повітря, щоб ти зміг лежати на підлозі розслаблено та легко. (Обережно торкніться потрібної частини його тіла, вимовляючи «сс-с...»)

Вдих-видих

Запропонуйте дитині сісти зручно. Максимально розслабтесь. Зробіть глибокий вдих і короткий видих. Повторіть кілька разів. Прислухайтесь до своїх відчуттів.

Зробіть короткий вдих і глибокий видих. Повторіть кілька разів.

Прислухайтесь до своїх відчуттів.

Обговорення. Як ви відчуваєтеся після виконання вправи?

Повне дихання

Запропонуйте дитині сісти, випрямити спину, розслабитися. Видихніть, вдихніть і починайте розслабляти м'язи живота. Це призводить до ще більшого наповнення легенів повітрям. Але на цьому вдих не закінчується. Продовжуйте активно вдихати повітря, доки не наповните грудну клітку (ви відчуєте, як вона збільшується в розмірах). На мить затримайте дихальний цикл, а потім починайте повільно випускати повітря.

У міру вивітрювання повітря розслабляйте грудну клітку, втягуйте в себе живіт, буквально видавлюючи залишки повітря. Видих можна супроводжувати звуком «хм-м-м».

Обговорення. Як ви почуваетесь після виконання вправи?

Вправа з китайської гімнастики

Попросіть дитину зробити 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 тримаєте за головою, пальці стиснуті в замок, лікті розслаблені. Вправу слід повторити п'ять-шість разів.

Обговорення. Що ви відчуваєте після виконання вправи?

Тілесні техніки боротьби зі стресом для дітей

Обніми та погойдай

Дитина сідає на підлогу. Позаду неї сідає дорослий та обіймає, пригортає дитину до себе. Після цього дорослий починає легенько погойдувати дитину. Під час погойдування спробуйте передати дитині всю свою любов, заспокоїти її, передати їй почуття захищеності, потреби.

Гра «Я малюю, а ти відгадай»

На спині дитини малюємо пальцем геометричні фігури, цифри, літери, а дитина має відгадати, що саме. Складніші варіанти:

1) троє дітей, а на їхніх спинах малюємо приклад (на додавання, віднімання), слово (у кожної дитини по одній літері, відповідно може бути й більше дітей);

2) називаєте колір, яким ви «малюєте» і тоді це вже може бути певний предмет чи об'єкт (сонце, квітка, будинок тощо).

Гра «Почухай спинку»

Діти стають у шеренгу, повертаються праворуч. За сигналом вчителя потрібно:

- розтерти долонями плечі дитини, що стоїть попереду;

- «місити тісто» (ребром долоні робити погладжувальні рухи);
- виконати «рейки» (ребром долоні провести зверху донизу по спині);
- виконати вправу «Дощик» (подушечками пальців постукати по спині).

Вправи на зняття психоемоційного напруження, стресу, тривоги

Психогімнастика «Сонце» Запропонуйте дитині уявити ситуацію та відтворити її своїми рухами. Щодня сонце сходить, щоб обігріти землю. Всі радіють сонечку! Але поки воно спить. Ніч добігає кінця. Вартовий-місяць пішов відпочивати і по дорозі постукав до сонечка, щоб воно прокидалося. А сонечко солодко спить. Почуло воно, що в двері постукали, розплющило свої очі, а на вулиці темно. Не хочеться вставати. Сонечко позіхнуло та знову міцно заплющило очі. Але час не чекає, потрібно будити Землю. Сонечко потягнулося та встало з ліжка. Вмило оченята, щічки, взяло гребінець і розчесало свої золоті промінчики. Промінчики розпрямилися, яскраво засяяли. Сонечко розправило своє платтячко і вийшло на небо. Вдихнуло свіже повітря та усміхнулося всім.

Психогімнастика «Тренуємо емоції»

Запропонуйте дитині насупитися як: осіння хмаринка; злий чоловік; сердитий дядько. Усміхнутися як: хитра лисиця; кіт на сонечку; сонечко. Показати як злякався: заєць вовка; малюк, який заблукав у лісі; кошеня, на якого гавкає собака. Показати як втомився: мураха, який тягнув велику паличку; людина, яка підняла щось важке.

Психогімнастика «Зайчики та слоники»

Запропонуйте дитині бути несміливим зайчиком. Що робить зайчик, коли відчуває небезпеку? (Тремтить.) Покази: пригинає вушка, намагається бути меншим, стати непомітнішим, лапки та хвостик трусяться. (Дитина повторює.) Покази, що відчуває зайчик, коли чує кроки людини, що робить при цьому. (Тікає. Нехай дитина втече в інший бік кімнати.) А що робить зайчик, коли чує вовка? (Нехай дитина тікає в іншу кімнату).

А тепер ми будемо слониками. Сильними, сміливими. (Психолог показує, а дитина повторює, як безстрашно, вільно ходять слони.) Що слони роблять, коли бачать людину? Бояться? Ні. Вони дружать із людиною та спокійно йдуть далі. (Показують це разом.) Що роблять слони, коли бачать тигра? Не бояться. (Вчитель із дитиною показує сміливого слона).

Після вправи вчитель обговорює з дитиною, ким їй сподобалося бути найбільше.

Пальчикова гімнастика

Запропонуйте дитині за допомогою пальчиків показати, як руки «стрибають», «радіють», «штовхаються», «кусаються», «тремтять», «бояться», «перемагають».

Ігри з гудзиками

Запропонуйте дитині пограти з гудзиками, занурити пальці в купу гудзиків, зробити «гудзиковий дощ», обрати однакові гудзики, найкращий гудзик, описати його.

Вправа «Лагідні лапки»

Підберіть 6-7 дрібних предметів різної фактури: шматочок хутра, пензлик, скляний флакон, намисто, вату тощо. Все це викладіть на стіл. Дитині запропонуйте оголити руку до ліктя; вихователь пояснює, що по руці ходитиме «звірятко» і торкатиметься її лагідними лапками. Треба з заплющеними очима вгадати, яке «звірятко» торкається руки, відгадати предмет. Дотики мають бути погладжувальними, приємними.

Варіант гри: «звірятко» торкатиметься щоки, коліна, долоні. Можна помінятися з дитиною місцями.

Вправа «Сніговик»

Запропонуйте дітям уявити, що вони перетворюються на сніговиків: встають, розводять руки в боки, надувають щоки і впродовж 10 секунд утримують задану позу. Вчитель каже: «А тепер визирнуло сонечко, його теплі промені торкнулися сніговика і він почав танути». Діти поступово розслабляються, сідають навпочіпки та лягають на підлогу.

Гра «Паперовий безлад»

Вчитель пропонує дитині зіжмакати папір, розірвати його на шматочки, побудувати вежу з цих шматочків.

Вправа «Солдат та м'яка лялька»

Запропонуйте дитині уявити себе солдатом-вартовим. Згадайте разом, як потрібно стояти на плацу, витягтись рівненько та залякнути. Нехай дитина зобразить такого військового, щойно ви скажете слово «солдат». Після того, як дитина побуде у такій напруженій позі, вимовіть іншу команду: «М'яка лялька». Виконуючи її, дитина повинна максимально розслабитися, злегка нахилитися вперед так, щоб її руки тряслися, ніби вони зроблені з тканини та вати. Допоможіть їй уявити, що все її тіло м'яке. Потім дитина знову має стати солдатом і навпаки.

Примітка. Закінчувати такі ігри слід на стадії розслаблення, коли ви відчуєте, що дитина достатньо відпочила.

Гра «Струшуємо зайве»

Розкажіть дітям, що однією з найскладніших перешкод у досягненні успіху є згадки про минулі невдачі, але за допомогою гри можна їх «скинути». Спершу обтрушуємо долоні, лікті, плечі, потім ноги від пальців до стегон. Трясемо головою. Тепер «струшуємо» усе зайве з обличчя.

«Пір'їнка та статуя»

Запропонуйте дитині уявити, що вона пір'їнка, котра літає в повітрі приблизно десять секунд. Раптом вона завмирає та перетворюється на статую. Не рухайтесь! Потім повільно розслабтеся, знову перетворюючись на пір'їнку в повітрі.

Повторіть кілька разів. Переконайтеся, що завершите вправу пір'їнкою в розслабленому стані.

Вправи на зняття м'язового напруження

Гра «Котик»

Діти сидять на килимку. Під спокійну музику вони показують, як котик ніжить на сонечку; як котик потягується; як миє личко; дряпає кігтиками килимок тощо. Гра «Добра тварина» Діти стають у коло й беруться за руки. Вчитель тихим, загадковим голосом говорить: «Ми – одна велика, добра тваринка. Давайте послухаємо, як вона дихає. А тепер подихаємо разом. На вдих робимо крок уперед, на видих – крок назад. Так не лише дихає тварина, так б'ється її серденько: чітко та рівно. Стук – крок уперед, стук – крок назад. Наша тваринка має добре серденько, нам усім стало тепло та затишно коло неї».

Вправа «Пташка махає крильцями»

Запропонуйте дитині підняти руки вгору і виконувати ними змахи. Вправа «Стряхнемо водичку з рук» Запропонуйте дитині змахнути розслабленими кистями рук, начебто струшуючи краплі води. Нахилити голову вперед, назад, праворуч, ліворуч, а потім виконати декілька кругових обертів головою спочатку в один бік, потім в інший. Повільно покачати розслабленими руками з боків тулуба назад.

Вправа «Кулачки-силачі»

Пальці рук на рахунок до 5 із силою стиснути в кулачки, на рахунок 5 розтиснути, струснувши кисті рук, при цьому зосередити увагу дитини на тому, як пальчикам приємно відпочивати.

Вправа «Гімнастика по колу»

Запропонуйте дітям по черзі виконати якусь легку гімнастичну вправу. Решта з них по колу цю вправу повторюють. Обговорення. Як ви почуваетесь після виконання вправи?

Вправа «Маска релаксації»

Запропонуйте дитині сісти зручно. Максимально розслабтеся. М'яко опустіть повіки, уявний погляд спрямуйте на кінчик носа, язик м'яко притисніть до коренів верхніх зубів зсередини. Нижню щелепу розслабте до легкого відвисання та ледь випніть уперед (ніби при вимові звуку «к»). Побудьте в такому стані. Відчуйте його.

Обговорення. Як ви почуваєтеся після виконання вправи?

Арт-терапія як спосіб зцілення за допомогою творчого самовираження

Алгоритм складання терапевтичної казки

Казкотерапія – це метод, який використовує казкову форму для корекції емоційних станів і вдосконалення взаємостосунків з навколишнім світом. Метою і завданням є зменшення агресивності у дітей, усунення тривожності та страхів, розвиток емоційної саморегуляції та позитивних взаємостосунків з іншими дітьми. Казка допомагає дітям зрозуміти емоційні відносини між людьми та виховує у них позитивні риси характеру.

Казкотерапія може допомогти розв'язати, наприклад, такі проблеми: - труднощі в навчанні;

- інтеграція особистості до соціуму;
- розвиток творчих здібностей;
- розширення свідомості;
- вдосконалення взаємодії з навколишнім світом;
- психологічна підготовка до напружених емоційних ситуацій.

Казка може стати чудовим інструментом для педагога, психолога, батьків, з її допомогою легше встановити контакт із дитиною.

До уваги тренера/тренерки!

1. Дія казки повинна відбуватися в далекому минулому та в чітко визначеному місці (це забезпечує максимальне дистанціювання дитини від реальних подій в її житті).

2. Вигадування головного героя (герой повинен володіти максимальною кількістю як позитивних, так і негативних якостей).

3. Визначення проблеми чи ситуації для вирішення, в якій опиняється герой казки (вона повинна бути максимально казковою та чарівною).

4. Поява антигероя казки, який ускладнює проблему (сприяє пошуку вирішення її героєм).

5. Вирішення з героєм проблеми (в процесі вирішення герой казки повинен виявляти кращі якості, задіювати різноманітні ресурси).

6. Герой стає переможцем (подолання проблем через шлях з перешкодами).

Дотримання такого алгоритму казки дає можливість як дорослому, так і дитині переживати страхи, комплекси, перепони реального життя.

Казкотерапевтична техніка «Чому у кактуса колючки?»

Одного разу в пустелі прудконога Ящірка запитала у Кактуса:

– І не сумно тобі самому рости, адже через твої колючки ніхто тебе не торкається. Для чого тобі колючки?

– Насправді це не колючки, а листя, – відповів Кактус.

– А чому воно таке дивне? – знову запитала Ящірка.

– Таке листя дає змогу мені довше протриматися без води, адже в пустелі рідко йдуть дощі. І зовсім мені не сумно, адже я маю велику родину. Нас, кактусів, дуже багато і багато тих, хто нас любить.

Запитання

- Що здивувало Ящірку?

- Чи образився Кактус на перші слова Ящірки?

- Як Кактус пояснив, що має такі голочки-листочки?

Казкотерапія «Самотня зірка»

Запропонуйте дітям послухати казку та відповісти на запитання.

У давні часи небо вночі було зовсім темним. На ньому не було зірок крім однієї маленької зірочки. Вона жила високо на небі і коли озиралася навколо, помічала, яка вона самотня. Від цього їй ставало дуже сумно. Їй

дуже хотілося бачити на небі інші зірки, щоб ловити їхні промені та дарувати їм своє світло.

Якось зірочка полетіла на Землю до однієї старої мудрої людини, яка жила на високій горі. І коли вона її знайшла, то запитала: «Чи можеш ти мені допомогти? Мені так самотньо на небі. Мені нема з ким поговорити, кому подарувати своє світло. Іноді я навіть плачу – настільки мені самотньо».

Стара людина знала, як це – почуватися самотньою. Вона знала, що тоді зникає бажання гратися. Їй сподобалася маленька зірочка. Оскільки людина була дуже мудрою, то пообіцяла допомогти. Спочатку вона пішла до своєї хатини та взяла блискучий чарівний мішок і дістала з нього безліч зірок. Один змах руки – і в усьому нічному небі засяяли тисячі зірок.

«Поглянь, – сказала людина. – Чи це не чудово? Тепер на небі багато зірок, це твої брати та сестри. Ти можеш з ними розмовляти, дарувати їм свої промені і ловити промені від них. Але оскільки ти так довго була самотньою, я хочу для тебе зробити ще децю. Я хочу, щоб пам'ять про тебе назавжди залишилася на Землі. Я відтворю на чомусь твоє зображення».

Запитання

- Як почувалася зірка?
- Чи почувалися ви коли-небудь самотніми?
- Хто допоміг зірочці? Чому?
- Із ким ви розмовляєте, коли вам самотньо?

«Казка, що ожила»

Запропонуйте дитині ілюструвати казку (вирізати з чистого паперу всіх героїв, а також матеріали для будиночків, дерев, різноманітних предметів, які зазначені в казці, все це розмальовується та приклеюється на аркуш, можна додати природний матеріал, наприклад, солому, зубочистки з відрізними гострими кінцями для паркану. За отриманим макетом чи

картиною розповідається казка в класичному або вигаданому варіанті, коли дитина фантазує, вигадує різноманітні ситуації розвитку подій.

Вправа «Щось невідоме в давно знайомій казці»

Для виконання цієї вправи дітям потрібно згадати улюблену казку й обрати з неї 5 слів, які найповніше її характеризують. Наприклад: бабуся, дідусь, курка, мишка, золоте яєчко. А шостим словом вигадайте щось, що взагалі не стосується цієї казки. Нехай це буде слово «ніндзя». А тепер дитині потрібно скласти казку, використовуючи всі ці слова. Чи намагалися ніндзя врятувати яєчко від мишки? А може ніндзя були охоронцями бабусі та дідуса? Або ж ніндзя хотіли вкрасти курочку Рябу?

Оживляємо сучасні легенди війни

Усі, мабуть, чули про наших бойових гусачків та войовничих бджілок. Так ось: щоб дітям було легше долати наслідки подій, що травмували, варто використовувати живі легенди сучасності.

Алгоритм казки. Покажемо страх, який тобі заважає, чи намалюємо, чи зліпимо, чи виріжемо з паперу. Так можна його позбутися. А потім нехай бойовий гусачок чи войовнича бджілка допоможуть тобі його подолати. Запитуємо в дитини, як саме це зробити. Можна розіграти сюжет чи зробити будь-яку творчу вправу з образом страху.

Танцювальна арт-терапія

Під класичну музику, наприклад, «Пори року» А. Вівальді, дитині пропонують потанцювати з предметами або без них.

Африканські танці

Встаємо, згадуємо картинки з фільмів про африканські племена, які танцюють навколо вогнища, та почергово вдаємо ноги в землю, згинаючи в коліні. Можна навіть не піднімати стопи, а просто переносити вагу тіла з однієї ноги на іншу.

Музична терапія

Комплекс вправ

1. Широко розкрийте рот, наче позіхаєте, і затримайтесь у цьому стані якомога довше, одночасно тягніть звук.

2. Вправа для зняття затисків. Повільно, енергійно артикулюючи, проспівуйте склади: «ху-хо-ха-хе-хі». Кожен склад треба повторити 5 разів поспіль із сильним видихом, ніби зі сміхом.

3. Вправа на керування голосом. Тягніть голосні звуки: «у-о-а-е-и», повільно переходячи від одного до іншого і спостерігаючи, як за найменшої зміни положення гортані, рота та мови змінюється характер звуку. Намагайтеся направляти звук до різних органів і частин свого тіла.

4. Співайте будь-які пісні, увімкніть переможну музику. Проживіть ці миті разом з дитиною повноцінно та яскраво. Вправа «Музичні мрії» Запропонуйте дитині сісти зручно, заплющити очі, розслабитися. Нехай вона, слухаючи спокійну музику, уявить приємну для неї ситуацію з майбутнього, причому – якомога детальніше. І побуде якийсь час у цій ситуації, насолодиться нею. Тепер поступово поверніться її до цієї кімнати. Нехай глибоко вдихне, видихне, стисне кулачки, розплющить очі.

Обговорення. Які думки й почуття виникали під час виконання завдання?

Ізотерапія «Кольорові долоні»

Матеріали: білий папір, фарби.

Запропонуйте дитині намалювати траву, сонечко, хмари занурюючи пальці у фарби. Можна запропонувати намалювати тварину, рослину, людину. Якщо спочатку дитина відмовляється малювати пальчиками, покажіть приклад, поясніть, що забруднитися не страшно.

Техніка «Каракулі»

Каракулі – це унікальний та особливо дієвий метод саморегуляції. Він характеризується доступністю, не потребує особливих матеріалів, дає можливість вивільнити деструктивні стани на аркуш паперу.

У ситуації гострої кризи для дезорієнтованої психіки досить складно створити образи та предметно-об'єктні візуальні структури. Це пов'язано з глибиною та силою емоційного переживання.

Як саме пропонувати зобразити каракулі? Запропонуйте дитині всі жахливі та тілесні переживання залишити на папері, ніби через руки на аркуш вивільняється весь біль від ситуації. Причому зробити саме стільки й таких каракуль, як це можливо на даний момент, не стримуючись в емоціях.

Матеріали: папір А4, А3, олівці, фарби, пензлики.

Дитині вмикають музику, пропонують дослухатися до ритму та настрою музичного твору та уявити образ, який відповідає музиці, а потім зобразити його на аркуші за допомогою каракуль, ліній та крапок. Після завершення малюнку дитину просять поглянути на малюнок і поміркувати про те, що нагадує ця невизначена композиція.

«Ляпка, монотипія»

Матеріали: фарби, пензлик, білий папір. Перед початком гри аркуш паперу необхідно скласти навпіл та малювати на одному боці. Дітям пропонують взяти фарбу будь-якого кольору, який подобається, і ляпнути на аркуш паперу. Потім зробити те саме іншим кольором чи відтінками одного кольору. Потому скласти обидві половини аркуша та швидко розгорнути. Отриманий малюнок розглядають, і дитина розповідає, на що він схожий.

«Долоньки миру»

Взяти аркуш А4.

Улюбленим кольором обвести свої долоньки.

Всередині долоньок намалювати: океан, море, річку чи озеро. Вода має цілющу силу спокою.

Тепер у кожній долоньці намалювати квіти, які люблять діти.

Квітка – це символ життя, символ весни.

У великому пальчику обох долоньок намалювати сонечко – символ тепла, позитиву та радості.

Намалювати в кожній долоньці будиночок, де можна заховатися.
Поруч намалювати дерево.

А ще веселку – символ миру, того, що скоро буде сонечко, радість і тепло.

У вказівному пальчику кожної долоньки намалювати сердечка – символ любові.

Пейзаж в техніці «Видування»

Матеріали: акварель, ручка без стрижня або коктейльна трубочка, аркуш білого паперу А4 для акварелі, шматочок поролону, баночка з чистою водою.

Етапи роботи

1. Змочіть аркуш паперу чистою водою.
2. Нанесіть жовту фарбу на сіре тло, потім – помаранчеву, червону, синю, фіолетову.
3. Внизу малюнка нанесіть темну фарбу (синю, коричневу). Це тло для нашої майбутньої композиції. Тло повинне висохнути.
4. На висохле тло внизу малюнка нанесіть рідко темну фарбу (синьо-зелену, чорну, коричневу).
5. Подуйте з трубочки на фарбу, але не зверху, а ніби штовхаючи її вперед. Щоб отримати дрібні гілочки, трубочкою під час видування потрібно покачати з боку в бік.
6. Коли малюнок висохне, вставте його в рамку.

Вправи для дітей старшого шкільного віку

Техніка «Чорний квадрат»

Матеріали: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Дитині пропонують намалювати чорний квадрат, який відображає всі негативні переживання та те, що не влаштовує її в житті. Потім дитині потрібно домалювати все, що вона бажає. Основне завдання – зробити так, щоб картина сподобалася.

Вправа «Малювання на вільну тему»

Матеріали: папір, олівці, фарби, скляночки з водою, пензлики.

Запропонуйте дитині намалювати те, що їй хочеться. Бажано, щоб вона отримала від цього процесу максимум задоволення.

Обговорення: що саме ти намалювала?

Розкажи про свій малюнок.

Як він називається?

Які думки та почуття виникали під час малювання?

Чи отримала ти задоволення від виконання завдання?

«Фантом людини»

Матеріали: фарби, пензель, лист із намальованим на ньому зображенням людини.

Перед початком гри необхідно дізнатись у дитини, як вона розуміє значення слів – радість, сум, біль, сором, образа. Попросити згадати ситуацію, коли у неї був подібний стан. Запропонуйте дитині розглянути зображення людини на папері. Після цього – заплющити очі та згадати ситуацію, коли їй було радісно. Нехай, не розплющуючи очей, уявить, якого кольору радість. Якщо для неї це складно, нехай просто скаже, який колір бачить, коли думає про радісну подію. Попросить уявити, де радість сконцентрувалася – в голові, в руці, нозі, серці. Потім нехай дитина розплющить очі, візьме пензлик, вмочить його у фарбу цього кольору та додасть до відповідного місця на зображенні людини. Відтак зробить те саме з іншими станами – сумом, біллю, соромом, образою.

Техніка «Я – супергерой»

Матеріали: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Дитині пропонують на аркуші намалювати супергероя, на якого вона хотіла б бути схожою. Це може бути відомий герой з фільмів, книг, мультфільмів або ж вигаданий дитиною. Обов'язково слід вказати, якою суперсилою він володіє і дати йому ім'я.

Вправа «Дерево сили» Автор: Каролін Мехломакулу.

Матеріали: аркуш паперу формату А4 або А3, олівці, фарби, пензлики.

Обведіть долоню та пальці руки, залишаючи відкритий простір на пальцях.

Кисть – це буде стовбур вашого дерева, а пальці будуть гілками.

Намалюйте більше гілок і листя на вашому дереві, вони повинні бути великими, щоб розмістити в них слова.

У кожному листочку напишіть назву однієї речі, яка допоможе вам подолати важкий час. Це можуть бути особисті сильні сторони, стратегії подолання, приємні дії або люди, які вас підтримують.

Розфарбуйте дерево як забажаєте.

Вправа «Мої мрії – мої крила»

Вправу слід проводити, якщо діти перебувають у стабільному емоційному стані та в безпечному місці.

Кожна дитина отримує аркуші на яких намальовані пір'їни, на них необхідно написати/намалювати свої мрії та розфарбувати пір'я як подобається.

Для найменших пропонуємо малювати мрії або просто розфарбувати перо тими кольорами, які будуть символізувати мрію. Кожна дитина отримує макет Герба України або лелеки (на вибір), також можна запропонувати самостійно намалювати ці макети за власним уподобанням.

Запропонувати дітям наклеїти пір'я-мрії на макет Герба або лелеки. Запропонувати оздобити свою роботу елементами, фразами, іменами тощо, які надають їм сили.

Креативні веселки

Запропонуйте дитині намалювати креативні веселки з метою перетворення травматичного досвіду та формування резиліентності, стресостійкості, посттравматичного зростання.

Які варіанти можна запропонувати:

1. Веселка, якої не існує;
2. Візерункова веселка;

3. Веселка з символів життя;
4. Квіткова веселка;
5. Веселка захисту;
6. Солодка веселка; 7. Великодня веселка;
8. Веселка внутрішньої сили;
9. Веселка гумору;
10. Веселка зі слів.

Після малювання обговоріть з дітьми процес та результат, який видала їхня уява. Крім вищеперерахованого можна запропонувати дітям роботу з природними матеріалами.

Виготовлення аплікацій.

Робота з пластиліном, солоним тістом сприяють зняттю напруги, агресії. Дитина заспокоюється, краще йде на контакт.

Ліплення з солоного тіста

Приготуйте солоне тісто – 1/1 солі та борошна, води за нормою.

Замісіть тісто як на пироги та покладіть його в холодильник.

Коли тісто охолоне, можна починати ліпити з дитиною. Це може бути будь-який об'єкт – тварина, людина, казковий персонаж.

Після того, як ви зліпили, фігурки можна запекти при температурі 250 градусів та розфарбувати.

Влітку надворі можна ліпити з піску. Ігри з піском, тістом сприяють зняттю напруги, агресії. Дитина заспокоюється, краще йде на контакт, до того ж спільне заняття зближує.

Вправа «Подорож на хмаринці»

Ведучий: «Сядь зручніше та заплющ очі. Глибоко вдихни та видихни. Я хочу тебе запросити до подорожі на хмаринці. Стрибни на білу пухнасту хмаринку, схожу на гору м'яких подушок. Відчуй, як твоя спина і ноги зручно вмостилися на цій великій хмарній подушці. Тепер починається подорож. Твоя хмара вільно здіймається в синє небо. У небі високо та спокійно. Нехай хмаринка перенесе тебе в місце, де ти почуваєшся

щасливим. Спробуй побачити це місце якомога детальніше. Тепер час повертатися до класу. Злізь зі своєї хмаринки і подякуй їй за таку чудову подорож.

А зараз спробуй описати місце, де ти відчуваєшся спокійно і щасливо».

Вправа «Берег моря»

Дітям пропонують лягти на килим та заплющити очі. Вчитель починає розповідати тихим голосом: «Уявіть, що ви лежите на березі моря. Нікого немає поряд, лише птахи співають, хвилі б'ються об берег і шумить вітер. Сонечко поступово пригріває, ваші ручки, ніжки, очі, все тіло розслаблені, вам добре. Не хочеться рухатися, вдалині чути шум моря – шшшш, шшшш. Хвилі набігають одна на одну, піняться, якщо зняти шкарпетки, то можна кінчиками пальців торкнутися води. Під долонькою теплий пісок, м'який, він просочується крізь пальці. Зручно підтримує голову. Вам легко, спокійно, добре. Високо на головою шумить вітер – шшшш, шшшш. Спеотно. Ось тінь від дерева впала на вас і стало прохолодно, сонечко більше не гріє так сильно. Ви потихеньку потягуєтеся, ручки, ніжки напружуються. Розплющуємо очі, лежимо, не рухаємося. Відпочили? Тепер можна вставати.

Вправа «Водоспад»

Сядьте зручніше та заплющте очі. Двічі-тричі глибоко вдихніть і видихніть. Починаємо гру: «Уяви собі, що ти стоїш біля водоспаду. Але це не звичайний водоспад. Замість води в ньому вниз падає м'яке біле світло. Тепер уяви себе під цим водоспадом і відчуй, як це прекрасне біле світло пробігає по твоїй голові, тече по твоїх плечах, потилиці та допомагає їм стати м'якими й розслабленими. Біле світло стікає з твоєї спини, і ти помічаєш, як в спині зникає напруження, а світло тече по твоїх грудях, по животу. Це дозволяє тобі почуватися дуже розслаблено та приємно. Нехай світло тече також по твоїх руках, по долонях, пальцях, спускається до твоїх ніг. Цей дивний водоспад із білого світла обтікає все твоє тіло. Ти

почуваєшся цілком спокійно та безтурботно, розслабляєшся та наповнюєшся свіжими силами...»

Тепер подякуй цьому водоспаду світла за те, що він тебе так чудово розслабив... Трохи потягнися, випростуйся та розплющ очі.

Вправа «Створення безпечного місця»

Інколи, коли ми засмучені, можемо уявити місце, в якому почуваємося спокійно та безпечно. Зараз я попрошу тебе уявити місце чи картинку, де ти зможеш відчувати спокій, безпеку та щастя.

Це може бути справжнє місце із спогадів, можливо – з відпочинку. Також це може бути місце, про яке ти колись чув, можливо, в якійсь історії, або місце, яке ти сам вигадав та створив.

Зроби кілька спокійних глибоких вдихів і видихів. Заплющ очі та продовжуй дихати нормально. Уяви картинку того місця, де ти почуваєшся безпечно, спокійно та щасливо. Уяви, що там стоїш чи сидиш. Ти можеш себе там побачити?

Використовуючи власну уяву, озирнись довкола. Що бачиш поруч? Придивися до деталей та до особливостей речей навколо. З якого вони матеріалу, якого кольору? Уяви, що простягаєш руку та торкаєшся їх. Як ти почуваєшся? Тепер поглянь ще далі. Що ти бачиш навколо себе? А ще далі, на відстані? Спробуй розгледіти різні кольори, форми та тіні. Це твоє особливе місце, і ти можеш уявити все, що тобі хочеться там мати. Коли у ньому перебуваєш, тобі спокійно і затишно. Уяви, що твої босі ноги торкаються землі. Яка земля на дотик? Повільно пройди, спостерігаючи за довкіллям. Намагайся побачити, як виглядають речі та які вони на дотик; які звуки ти чуєш? Можливо, це ніжний подих вітру чи спів пташок, чи шум морських хвиль...

Чи відчуваєш ти теплі сонячні промені на обличчі? Що відчуваєш на запах?

Можливо, це морське повітря або духмяні квіти, або аромати улюбленої їжі?

У твоєму особливому місці ти можеш бачити все, що забажаєш; уявляти, як торкаєшся або відчуваєш речі на запах та чути приємні звуки. Ти відчуваєшся спокійно та щасливо.

Тепер уяви, що хтось особливий перебуває разом з тобою в твоєму особливому місці. Це також може бути вигаданий персонаж чи супергерой з мультфільму. Там із тобою твій добрий друг, який готовий тобі допомагати, хтось сильний та добрий. Він чи вона готові допомогти тобі та піклуватися про тебе. Уяви, що ви разом неквапно гуляєте та вивчаєте довкілля, насолоджуєтесь ним. Із ним чи з нею ти відчуваєшся щасливим. Ця особа – твій помічник, який добре вміє впоратися з різними проблемами.

Ще раз в уяві озирнись довкола. Добре придивися до всього. Запам'ятай своє особливе місце. Воно завжди буде таким. Завжди зможеш уявити, що ти у цьому місці, якщо тобі захочеться почуватися спокійно, безпечно та щасливо. Твої помічники завжди будуть там разом із тобою, коли вони будуть потрібні. Тепер приготуйся розплющити очі та наразі залишити своє особливе місце. Ти можеш повернутися сюди, коли забажаєш. Щойно розплющиш очі, відчуєш спокій та щастя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бочкор Н. П. та ін. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод. рек. К.: МЖПЦ «Ла Стада-Україна». 2014.
2. Всеосвіта. Національна освітня платформа. URL: <https://vseosvita.ua/library/vpravi-znatta-mazovoi-naprugi-130817.html>
3. Каліман Олена. Пошук резервів, або психологічний супровід дітей-переселенців із зони проведення АТО та членів їхніх сімей. Психолог дошкілля. №11 (76). 2015.
4. Мартиненко О. А. Як навчити вашу дитину володіти емоціями. Х.: Ранок. 2009.

5. Мартиненко О. А. Як навчити вашу дитину спілкуватися і дружити. Х.: Ранок. 2009.
6. Методичні рекомендації для практичних психологів: психологічна допомога особистості з посттравматичним синдромом. уклад.: І. Я. Мельничук, О. В. Цапенко. Кіровоград: Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського. 52 с.
7. Назаревич В. URL: <https://www.facebook.com/nazarevich.v.v>
8. Омельченко Я., Кісарчук З. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. К.: Шк. світ. 2008.
9. Подкоритова Л. О. Прийоми психологічної самодопомоги. Навчальний тренінг. Практична психологія та соціальна робота. №12. 2014.
10. Присяжнюк Р. НМЦ практичної психології і соціальної роботи ІПО Університету Грінченка. URL: <https://www.facebook.com/groups/124176988169440>
11. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник. / Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А. – К., 2023. – 149 с.

ТЕМА 3. РЕСУРСНИЙ СТАН. ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ, ЯКА ПРОЖИВАЄ ЕКСТРЕМАЛЬНІ ТА КРИЗОВІ СИТУАЦІЇ

ІНФОРМАЦІЙНО-ДОВІДКОВІ МАТЕРІАЛИ ДО МІНІ-ЛЕКЦІЇ

Ресурсний стан. Відновлення фахівця після роботи з особами, котрі проживають кризи, втрату чи горе

ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Стежте за своїм ресурсним станом. Робіть це регулярно наприкінці кожного тижня за допомогою наступних запитань:

- «Як минув ваш тиждень?» (відрефлексуйте та переосмисліть негативні ситуації, відзначте і похваліть себе за успіхи, нехай навіть і незначні);
- «Як ви відчуваєтеся?» (зверніть особливу увагу на свій фізичний та психологічний стан, рівень втоми);
- «Чому ви так відчуваєтеся?» (проаналізуйте, чи достатньо ви дбали про свій ресурсний стан; якщо є проблеми, з'ясуйте, чому вони виникли);
- «Як це виправити чи, навпаки, підтримати?» (складіть план відновлення на найближчий час, тільки намагайтеся чергувати пасивний та активний відпочинок і переключатися на різні види діяльності).

Питання для опрацювання

1. Прояснення своїх можливостей-ресурсів.
2. Способи створення ресурсного стану.
3. Особистісні ресурси.
4. Техніки для застосування в стресовій ситуації та кризовому стані

Тренінгове заняття щодо психосоціальної підтримки слухачів.
Тренінг присвячений тому, як ідентифікувати дорослих, котрим потрібна психосоціальна підтримка.

Тривалість тренінгу – 3 доби.

Основні цілі тренінгу:

1. Надати інформацію про основні ознаки дистресу, які потребують фахової допомоги.
2. Ознайомити з алгоритмом перенаправлення та етичними нормами, процедурами міжнародних стандартів.
3. Поглибити знання щодо профілактики стресу та засобів самодопомоги.
4. Надати перелік методичних посібників, рекомендованих міжнародною спільнотою гуманітарних організацій. Підсумковий контроль
5. Кожен слухач/слухачка має самостійно обрати тему курсу, яку прослухав, та провести тренінг із учасниками групи, або зняти відео проведення тренінгу, в якому він – тренер/тренерка з іншими учасниками.
6. Робота над помилками.

Самостійна робота слухачів

Самостійна робота слухачів – один із основних засобів оволодіння освітнім матеріалом у час, вільний від аудиторних занять.

Головною метою самостійної роботи є закріплення, розширення та поглиблення набутих у процесі аудиторної роботи знань, умінь та навичок, а також самостійне вивчення та засвоєння нового матеріалу під керівництвом викладача, куратора-тьютора, але без його участі.

Питання, які виникають у слухачів стосовно виконання запланованих завдань, вирішуються на консультаціях, які проводитимуться згідно з затвердженими графіками.

Самостійна робота слухачів над темою «Перша психологічна допомога та емоційна підтримка» охоплює такі форми:

- самостійна робота з науковими літературними джерелами з метою кращого засвоєння програмного матеріалу після навчального заняття;
- підготовка вибіркового дослідницького завдання на основі критичного огляду наукових публікацій;
- розробка пропозицій щодо вирішення актуальних проблем або прогнозів за обраною тематикою;
- презентація результатів виконання вибіркового дослідницького завдання на практичних заняттях;
- систематизація вивченого матеріалу.

Індивідуально-консультаційна робота

Індивідуально-консультаційна робота є формою організації навчальної роботи викладача зі слухачами, яку проводять з метою посилення мотивації слухачів до пізнавальної діяльності та розвитку їхніх індивідуальних здібностей.

Індивідуально-консультаційна робота проводиться у формі індивідуальних занять, консультацій, супервізій, перевірки виконання індивідуальних завдань, які винесені на поточний контроль за графіком індивідуально-консультаційної роботи викладачів на дистанційному етапі навчання.

Орієнтовний тематичний план тренінгу

1-й день				
Таймінг	Метод/ Вправа	Короткий опис/пояснювальна записка	Ресурси/ роздатковий матеріал	Примітка
	Вправа «Комунікативний клубок»	Привітання, представлення тренерів, програми та визначення мети тренінгу	Візуальний клубок, м'яч	20-30 хв. (залежить від кількості учасників)
10.30 –	Вправа «Дерево очікувань»	На дошці Padlet малюнок дерева. Завдання для кожного учасника на стікерах написати свої очікування та прикріпити	Дошка Padlet	20– 30 хв.

		до дерева.		
	Вправа «Аптечка моїх ресурсів»	Актуалізація внутрішніх та зовнішніх ресурсів, їх усвідомлення. Угрупування ресурсів (прийомів, способів, якостей особистості, які допомагають упоратися зі стресом, фрустрацією). Виконують індивідуально, потім у парах.	Папір формат А-4, ручки Презентація	20-40 хв.
11.40	– Шерінг	Рефлексія, підсумок тренінгової сесії		20 хв.
2-й день				
	Вправа «Подарунок»	Привітання. Зміцнення відчуттів безпеки, довіри між членами групи, стимуляція активності та емоційного підйому, зняття напруги.	Презентація	15 хв.
	Вправа «Емоційно-діагностична карта»	Виявлення емоційного стану кожного учасника, усвідомлення взаємозв'язку емоційного та фізичного стану (визначення де наші емоції знаходяться в тілі та як впливають на фізичний стан), визначення того, як ми можемо безпечно та конструктивно виражати свої емоції, щоб запобігати емоційному вигоранню.	Презентація. Роздатковий матеріал будиночки, кольорові олівці.	20-30 хв.
	Тестування	Виявлення ознак професійного вигорання.	Бланк з тестовими завданнями	15 хв.
	Метод «Мозговий штурм»	Визначення професійного вигорання. Класифікація ознак та симптомів вигорання та засобів його запобігання.	Презентація. Дошка Padlet	15 хв.
11.15	– Вправа «Карусель спілкування»	Вправа на розвиток позитивного самосприйняття, на	Презентація	20-30 хв.

		усвідомлення особливостей самоприйняття та сприйняття себе іншими.		
11.45	– Шерінг	Рефлексія. Підбиття підсумків заняття		15 хв.
3-й день				
	Привітання. Вправа «Стаканчик»	Актуалізація на внутрішніх переживаннях, перевірка природної реакції на стрес, реакції на проблеми.	Пластмасовий стаканчик	30 хв.
10.30	– Вправа Колесо балансу»	Визначення збалансованого життя за різними сферами діяльності.	Презентація. Папір формат А- 4, ручки	45 хв.
	Вправа «Кінопроба»	Вправа на розвиток позитивного самоприйняття, усвідомлення особливостей самоприйняття та сприйняття себе іншими.	Презентація	30 хв.
	Шерінг	Рефлексія. Підбиття підсумків заняття		15 хв.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Бочкор Н., Дубровська В., Залеська О. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод. рек. Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна». 2014. 84 с.
2. Богданов С. О., Залеська О. В., Федорець О. В., Ключко К. Є., Флярковська О. В. Професійне зростання та емоційна підтримка педагогів: методичний посібник. Київ Університетське видавництво Пульсари. 2021. 54 с.
3. Вольнова Л. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навч. посіб. Київ. 2012. 275 с.
4. Дубініна Я. П. Оволодіння технологіями психосоціальної допомоги як складова професійної підготовки фахівця з соціальної роботи.
5. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник. Київ: Академвидав. 2010. 288с.

6. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навчально-методичний посіб. Київ: НаУКМА. ГЛПФ Медіа. 2017. 208 с.
7. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію/пер. з англ. Діана Бусько. Львів. Видавництво Свічадо, 2015. 120 с.
8. Перша психологічна допомога. Керівництво щодо роботи/пер. з англ. Юлія Ясницька. Львів: Вид-во «Друкарські куншти». 2015. 180 с.
9. Богданов С. О. та ін. Навчально-методичний посібник «Підготовка вчителів до розвитку життестійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах». Київ: Унів. вид-во Пульсари. 2017. 208 с.
10. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки. Київ: Логос. 2015. 232 с.
11. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. Київ: Агентство «Україна». 2015. 176 с.
12. Перша психологічна допомога. Алгоритм дій. 2022. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/vl387729-22#Text>
13. Флярковська О. В. Безпечна школа як трансфер психічного здоров'я здобувача освіти. Психологія і суспільство. 2019.
14. Флярковська О. В. Формування у підлітків готовності до творчої самореалізації в процесі позакласної виховної роботи загальноосвітнього навчального закладу К. 2015.

ТЕМА 4. ДОЛАЄМО СТРЕС, РОЗВИВАЄМО СТРЕСОСТІЙКІСТЬ

ІНФОРМАЦІЙНО-ДОВІДКОВІ МАТЕРІАЛИ ДО МІНІ-ЛЕКЦІЇ

Стрес, види стресу. Методи самодопомоги при стресі

Мета: Формування навичок самодопомоги при стресі, що виникає під впливом стрес-чинників бойової обстановки.

Завдання:

1. Актуалізувати уявлення особового складу про фази розвитку та ознаки стресу.
2. Ознайомитись з методами самодопомоги при стресі.
3. Навчитися обирати найбільш раціональні та ефективні методи подолання стресу.

Стрес (від лат. stress – тиск, напруження) – це неспецифічна відповідь організму на будь-яку пред’явлену йому вимогу.

Цим терміном користуються для позначення широкого кола станів людини, які виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи.

Стресостійкість – це якість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, врівноваженість, опірність. Вона дозволяє особистості протистояти різного роду труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати самопочуття і працездатність в різних випробуваннях.

Стрес є невід’ємним атрибутом життєдіяльності. Людина не може повноцінно функціонувати, якщо на її органи почуттів не діє достатнє число відповідних подразників. У цьому випадку організм реагує станом стресу, що відіграє мобілізуючу і тому позитивну роль. З іншого боку, подразники підвищеної інтенсивності, виникаючі в надмірній кількості, можуть викликати дистрес і спричинити соматичне захворювання, деформацію психіки і навіть загибель.

Фази і компоненти стресу

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

1. Стадія тривоги. Це найперша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини прискорюється частота дихання, трохи піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюється збудження, вся увага концентрується на подразнику, підвищується ступінь особистісного контролю ситуації. Усе це разом покликано мобілізувати захисні можливості організму і механізми саморегуляції на захист від стресу. Якщо цієї дії досить, то тривога і хвилювання вщухають, стрес закінчується. Більшість стресів завершуються на цій стадії.

2. Стадія опору. Настає у випадку, якщо стрес-чинник, що викликав стрес, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи «резервний» запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

3. Стадія виснаження. Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, оскільки виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес «захоплює» людину і може привести до її хвороби або навіть загибелі.

Основні ознаки стресу

Існує кілька ознак стресу, які характерні для більшості з нас:

- Почуття роздратованості, пригніченості без особливих причин.
- Нездатність зосередитися на виконанні завдань.
- Проблеми з пам'яттю, зниження швидкості розумового процесу, часті помилки.
- Часті головні болі, різі в шлунку, які не мають органічних причин.
- Депресія, фізична слабкість, небажання що-небудь робити, постійна втома.
- Зниження апетиту або постійне відчуття голоду.

- Втрата почуття гумору.
- Зловживання шкідливими звичками.
- Підвищена збудливість і образливість.
- Постійно виникають бажання поплакати, сльозливість, що переходить в ридання, тугу, песимізм, жалість до себе.
- Відсутність інтересу до оточуючих, до рідних і близьких.
- Немоżliвість розслабитися відкинути вбік свої справи і проблеми.
- Іноді з'являються нервові тики, нав'язливі звички: людина покусує губи, гризе нігті. З'являється метушливість, недовіра до всіх і кожного.

Рекомендації з протидії впливу стресу:

- намагайтеся зосередитися щоб контролювати свої дії;
- робіть все якомога більш точно;
- намагайтеся контролювати не лише себе, а й навколишню ситуацію в цілому;
- намагайтеся побачити себе з боку;
- спробуйте уявити з боку всю ситуацію;
- не піддавайтеся емоціям, накажіть собі думати про своє завдання, для цього запитайте себе: «Хто я? Де я знаходжусь? Яке моє завдання (що я повинен робити?)»;
- щоб опанувати себе, спробуйте вголос (якщо це можливо) відтворити ситуацію у якій ви опинилися, але не давайте їй емоційних оцінок;
- намагайтеся сприймати усе, що відбувається в цілому.

У ситуації надмірного стресу:

- якщо ви втратили чутливість до зовнішніх впливів або не можете справитися з емоціями страхом або панікою
- зробіть собі боляче (ущипніть) і сконцентруйтеся на цьому відчутті болю;

- якщо ви розгубилися – спробуйте відчути положення свого тіла в просторі, зосередьтеся на відчуттях, які надходять від позиції тіла, температури повітря, навколишніх предметів;
- якщо вам важко зосередитися – назвіть себе по імені, спробуйте вирішити кілька простих математичних задач.

ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Вправа «Долаємо стрес».

Якщо ти переживаєш стрес і у тебе спостерігаються неприємні відчуття спробуй знайти час для використання простих, але ефективних прийомів:

- легкими рухами рук, не заподіюючи собі болю, помасажуйте найбільш напружені або болючі ділянки шиї. Якщо руки при цьому втомлюються, їх слід час від часу струшувати, продовжуючи самомасаж приблизно протягом 5 хвилин;
- вимовте життєстверджуючу фразу. Слова можуть бути відмінним засобом зняття стресу. Один із способів придушити раптовий стрес – повторити фразу, з якої ви черпаєте силу і впевненість, наприклад, «Я впораюся», «Все добре», «Я люблю і вірю», «Я повністю впевнений в собі», «Я все здолаю», «І це теж пройде»;
- пам'ятайте, що стрес впливає на все ваше тіло, тому, щоб протидіяти йому, можна підібрати тонус для кожного зі своїх органів чуття. Наприклад, якщо у вас є аромат, що нагадує вам про комфорт, тримайте його під рукою, щоб понюхати, коли нервуєте. Ваше відчуття дотику можна використовувати, просто тримаючи в руках матеріал, приємний на дотик, і т.д.;
- жуєте жуйку – це може допомогти відволіктися і заспокоїтися, знизити симптоми стресу.

Вправа «Стратегія подолання стресу».

Кожний військовослужбовець отримує аркуш паперу, на якому запропонована схема для складання власної стратегії подолання стресу.

Інструкція: «Кожний з вас отримав аркуш зі схемою, яка допоможе вам скласти власну стратегію подолання стресу. Це – своєрідна картка з інструкціями, що дозволяє підготуватися до виникнення дисбалансу за рахунок завчасного складання низки корисних порад або тверджень, спрямованих на подолання стресу. В подальшому, перечитування цієї картки дозволить натрапляти на корисні думки та способи аналізу ситуації, що за інших обставин виявилось б малодосяжним. Заповніть кожну позицію на отриманій картці. Заповнену картку майте завжди при собі, користуйтеся нею у разі необхідності».

ТОП-3 фактори, що викликають стрес?

1. _____
2. _____
3. _____

ТОП-3 способи, у які ви відчуваєте стрес?

1. _____
2. _____
3. _____

ТОП-3 причини для роботи над собою? (рішення)

1. _____
2. _____
3. _____

ТОП-3 речі, які ви плануєте зробити заради розвитку?

(вони мають відповідати наступним вимогам: конкретні, вимірювані, досяжні, реалістичні, орієнтовані по часу)

1. _____
2. _____
3. _____

ТОП-3 людини, яким ви зателефонуєте? (конкретні

імена та контактна інформація осіб, які вас підтримають)

1. _____

2. _____

3. _____

ТОП-3 контакти для отримання невідкладної допомоги? (наприклад, номери телефонів гарячої лінії, психологів, капеланів...)

1. _____

2. _____

3. _____

Найбільш популярний вислів або цитата, яка має значення для вас особисто? _____

Вправа «Ірраціональні твердження. Попередження їх»

Мета: Попередження виникнення ірраціональних тверджень (когнітивних спотворень, негативних думок) як чинника, що загрожує стресостійкості військовослужбовців.

Завдання:

1. Ознайомитись з найпоширенішими когнітивними спотвореннями, що посилюють стрес і знижують рівень стресостійкості.
2. Виявити і проаналізувати характерні власні ірраціональні думки.
3. Сформулювати навички заміни негативних думок на позитивні.

До уваги тренера/тренерки!

Хід заняття Під час виконання військовослужбовцями бойових завдань в умовах впливу надзвичайно потужних стресових чинників, виникає ризик зниження гнучкості мислення і появи ірраціональних думок.

Когнітивні спотворення примушують людей невірно сприймати реальність, викликають негативні емоції, посилюють стрес і його самопідтримку.

Існує щонайменше два типи цих думок.

- Думки першого типу викликають тривогу і страх. Вони посилюють стрес до рівня, якщо людина вже не в змозі раціонально мислити й адекватно діяти: «Я цього не зможу, не витримаю». «Все пропало. Мені кінець. Я все зруйнував». Вдаєшся до звинувачення і самоприниження: «Він телепень», «Я дурень». Висуває категоричні або завищені вимоги: «Я повинен завжди бути першим», «Вони зобов'язані це зробити».

- Думки другого типу заперечують важливість стресора: «Ну то й що, кого це хвилює?» «Мені байдуже, що зі мною станеться», «Якось воно буде». Вони хоч послаблюють вплив стресора на певний час, але не спонукають до дій, до розв'язання проблеми. Здебільшого це призводить до нових стресів. З метою виявлення і аналізу характерних власних ірраціональних думок пропонується ознайомитись з найпоширенішими когнітивними спотвореннями, що посилюють стрес і знижують рівень стресостійкості.

1. Мислення за типом «все або нічого». Ви сприймаєте все лише як чорне чи біле або мислите занадто граничними категоріями. Ви сприймаєте будь-яку відмінність від досконалості за цілковиту невдачу. Наприклад, ви відмінно виконали чотири з п'яти бойових завдань. Ви вважаєте себе нікчемним, непрофесійним.

2. Завелике узагальнення: Ви сприймаєте окрему негативну подію як нескінченну послідовність подій. Наприклад, одного разу не влучивши в ціль, ви починаєте вважати себе незграбним та дурним невдахою.

3. Психічне фільтрування: Ви зосереджуєте увагу на окремому негативному аспекті, ігноруючи посередні або позитивні речі, які також можуть відбутися.

4. Відкидання позитивного: Ви відкидаєте позитивний досвід... «він не рахується». Ви дотримуетесь негативного бачення не зважаючи на докази протилежного.

5. Читання думок: Ви безпідставно починаєте вважати, що хтось негативно реагує на вас, не прагнучи це перевірити.

6. Пророкування майбутнього: Ви очікуєте на суттєве погіршення стану речей та сприймаєте це за факт.

7. Катастрофізація: Ви вважаєте, що події будуть розвиватися за найгіршим сценарієм.

8. Перебільшування або применшення: Ви перебільшуєте важливість певних речей (наприклад, ваших помилок або досягнень інших) та применшуєте важливість інших (наприклад, власні бажані якості або недоліки інших).

9. Емоційне обґрунтування: Ви припускаєте, що ваші відчуття є відображенням поточного стану речей. Наприклад, ви відчуваєте неповноцінність та втому, припускаючи, що все навкруги є марним або потребує забагато зусиль.

10. Вимоги до себе: Ви тяжієте до перфекціонізму в житті. Ви вимагаєте аналогічного від інших. Наприклад, я маю це зробити або буду вважати себе неадекватним (вимоги до себе можуть перетворитися на відчуття провини). Наприклад, вони мають це зробити, якщо не хочуть вважатися неадекватними (вимоги до інших можуть призвести до виникнення злості або невдоволення).

11. Клеймування / хибне клеймування: «Завелике узагальнення». Замість описування помилки, формується негативне або узагальнене відношення до себе / інших. Наприклад, замість визнання невеликої помилки, ви починаєте вважати себе «невдахою».

12. Персоналізація: Ви починаєте вважати себе відповідальним за навколишні події, що мають невелике відношення до вас.

13. Неадекватне мислення: Будь-яка зайва думка у певній ситуації (неадекватні думки є надмірними за своїм характером та не підкріплюються жодними доказами).

14. Компенсаційні непорозуміння: Віра в необхідність перебільшити власні досягнення заради соціального успіху.

Вправа 1. «Всього лише відображення».

Послухайте притчу: «Одна багата людина збудувала величезний палац. В одній залі усі стіни було оздоблено дзеркалами. Одного вечора, ще до того, як у палаці оселилися люди, туди пробрався пес. Він зайшов до дзеркальної зали і завмер, побачивши навпроти себе кількох собак. Озирнувшись довкола, збагнув, що вони оточили його з усіх боків.

Щоб налякати їх, він вишкірив зуби. Однак собаки не злякались, а теж вишкірилися. Тоді він загарчав, і вони тут же загарчали у відповідь. Пес почав сердито гавкати. Але собаки не відставали і гавкали не менш сердито. Що більше злився пес, то лютішими ставали його вороги.

Вранці у дзеркальній залі знайшли нещасного мертвого пса. Він був там один. Ніхто з ним не бився, ніхто йому не загрожував. Він злякався свого відображення і загинув у боротьбі з самим собою».

- Які думки можна порівняти з сердитими псами?
- Чи варто звертати на них увагу?
- Наведіть приклади негативних думок, що налаштовують на провал перед бойовим виходом або іншою небезпечною ситуацією, пов'язаною з виконанням завдань за призначенням?

Вправа 2. «Мої когнітивні спотворення».

Кожний військовослужбовець отримує чистий аркуш формату А4. Інструкція: «На одній стороні аркуша опишіть коротко подію, що негативно вплинула на ваш настрій протягом останнього тижня. З іншого боку вкажіть когнітивне спотворення, яке ви відчули в собі під час згаданої події.

- Як воно відобразилося на вашому настрої?

- Чи часто ви відчуваєте когнітивні спотворення в подібних ситуаціях?»

Вправа 3. «Позитивне мислення».

Кожний військовослужбовець отримує чистий аркуш формату А4. Інструкція: «Вам під силу розірвати ланцюг самоіндукування стресу, змінивши негативні думки на позитивні. Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин. Вам потрібно змінити негативні думки на позитивні.

Негативні думки, що поглиблюють стрес	Позитивні думки, що допомагають зберегти самоконтроль
«У мене нічого не вийде» «Усе пропало» «Я дурень» «Мені обов’язково треба мати це» «Я повинен бути першим» «Вони зобов’язані це зробити» «Це безнадійно» « Не варто й починати» «Я не зможу» «Я безнадійна людина» «Усе втрачено»	Приклад: «Я зроблю все, що в моїх силах, а якщо не вийде, я це переживу»

Питання до вправи:

- Чи було це завдання для вас важким?
- Чи звертали ви коли-небудь увагу на характер вашого мислення в складних ситуаціях (негативне / позитивне)?
- Чи доводилось вам свідомо намагатися замінювати негативні думки на позитивні в складних ситуаціях.

Паніка. Ознаки та алгоритм дій щодо її подолання

Мета: Розширення уявлень особового складу щодо панічних станів, що виникають в умовах дистрес, пов'язаного зі екстремальними, кризовими ситуаціями.

Завдання: 1. З'ясувати чинники ризику розвитку паніки серед слухачів.

2. Ознайомитися з динамікою розвитку панічних станів і характерними проявами паніки.

3. Визначити алгоритм подолання паніки.

До уваги тренера/тренерки!

Хід заняття. Практика свідчить про те, що елементарні психологічні знання тих психологічних явищ, з якими людина можуть зіткнутися в момент сильної тривоги під екстремальних, кризових подій, дозволить психологічно до них підготуватися. Це є першим кроком на шляху до збереження стресостійкості особи.

Паніка – це тимчасове переживання надто сильного почуття страху, яке детермінує некеровану та нерегульовану поведінку. В основі паніки лежить страх – опрідметнена тривога, що виникає як результат переживання безпорадності перед реальною або уявлюваною небезпекою, прагнення будь-яким шляхом піти від неї замість того, щоб боротися з нею.

У проміжках між нападами панічної атаки людина відчуває постійний страх того, що це може знову повторитися. Ситуація і місце, пов'язані з розвитком панічної атаки, в подальшому часто позбавляють особу відчуття безпеки, а за умови повтору ситуації можуть спровокувати повторення нападу паніки. Екстремальна, кризова створює сприятливе підґрунтя для розвитку панічних настроїв. Цьому сприяють раптові, несподівані дії противника, його інтенсивні вогневі удари, надмірна стомленість, перенапруження, розповсюдження деморалізуючих чуток, настроїв,

відсутність офіційної інформації, отримання СМС загрозливого змісту щодо близьких та рідних з невідомих номерів телефонів та ін.

Виділяють чотири комплекси чинників (їх також називають умовами, або передумовами), що сприяють розвитку групової паніки. Саме вона становить особливу небезпеку.

1. Соціальні чинники – загальна напруженість у підрозділі, викликана, тим, що сталося або очікуваними нещастями. Іноді напруженість обумовлена пам'яттю про трагедію або передчуттям трагедії, що насувається, наближення якої відчувається за попередніми ознаками.

2. Фізіологічні чинники: утом, голод, тривале безсоння, алкогольне й наркотичне сп'яніння знижують рівень індивідуального самоконтролю, що при скупченні людей загрожує особливо небезпечними наслідками.

3. Загально-психологічні чинники – несподіванка, подив, переляк, викликані нестатком інформації про можливі небезпеки й способи дії.

4. Соціально-психологічні чинники: відсутність ясної й досить значимої загальної мети, ефективних лідерів, що користуються загальною довірою, і, відповідно, низький рівень групової згуртованості. 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, не становлячи реальної фізичної загрози для життя, але для людини цей невеликий проміжок часу здається вічністю. Після нападу людина відчуває себе дуже слабою і абсолютно розбитою. Якщо не попереджувати такі напади, вони можуть траплятися по декілька разів на тиждень, а то й 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. Швидкість, з якою вони нарастають, їх сила і те, що залученим виявляється все тіло, лише загострюють відчуття страху і безпорадності.

Найбільш поширені симптоми паніки:

- утруднене дихання або задишка;
- відчуття задухи;
- відчуття легкості або, навпаки, – тяжкості або біль в грудях;
- тремтіння, слабкість; • вологі долоні і посилене потовиділення;
- відчуття поколювання або оніміння в руках і ногах;
- сильне або прискорене серцебиття; • млявість, слабкість, запаморочення, стан напівнепритомності; • відчуття повної «відокремленості» від власного тіла або навколишнього середовища;
- нудота, відчуття пустоти або дискомфорту в області шлунку або кишечника;
- відчуття жари або холоду, «приливи».

Крім чисто фізичних симптомів паніки можуть турбувати і болісні думки, на зразок:

- «У мене їде дах»;
- «Я втрачаю контроль над собою»;
- «Ось-ось знепритомнію»;
- «Зараз повалюся без свідомості»;
- «Схоже, у мене серцевий напад»;
- «У мене інсульт»;
- «Зараз не утримаюся, закричу і поставлю себе в дуже незручне положення».

Ступені панічного зараження свідомості:

- ❖ легка – військовослужбовець зберігає майже повне самовладання й критичність. Зовні виражається легким подивом, заклопотаністю, напругою;
- ❖ середня – характеризується значною деформацією свідомих оцінок того, що відбувається, зниженням критичності, зростанням страху, схильністю до зовнішніх впливів;
- ❖ повна паніка – паніка з відключенням свідомості, афективна, що характеризується повною неосудністю – настає при почутті жахливої,

смертельної небезпеки. У цьому стані людина повністю втрачає свідомий контроль за своєю поведінкою: може бігти куди завгодно (іноді прямо у вогнище небезпеки), безглуздо метатися, робити найрізноманітніші хаотичні дії, учинки, що абсолютно виключають їхню критичну оцінку, раціональність і етичність.

Рекомендації щодо подолання паніки

Самодопомога

Не концентруй увагу на симптомах, ти тільки посилюєш їх і загострюєш напад паніки! Є декілька методів, які допомагають відвести увагу від панічних відчуттів.

Спробуй кожен з них і вибери той, який підходить тобі якнайбільше.

1. Метод гумової стрічки. Носи на зап'ясті гумову стрічку. Відчувши наближення нападу паніки, відтягни її, і хай вона з достатньою силою клацне тебе по руці. Різке болісне відчуття відверне увагу від підступаючих симптомів і дасть час застосувати й інші методи для контролю страху, наприклад, метод сповільненого дихання. Іноді буває достатньо і самого відчуття, щоб зупинити напад паніки.

2. Метод рахунку. Спробуйте робити нескладні математичні вправи в голові, як от від ста відняти три, потім від отриманого числа віднімати три, і так далі. Це гарно допомагає відволікти увагу від панічних відчуттів. **3.** Спробуй «підключити» розум і постарайся передбачити ситуацію, за можливістю вибери більш безпечні шляхи виходу з ситуації.

4. Метод сповільненого дихання. Цей метод може застосовуватись у будь-який час і в будь-якому місці і триває всього декілька хвилин.

Мета метода – у момент появи страху або паніки уповільнити дихання до 8-10 вдихів за хвилину. Якщо тренуватися регулярно і навчитися «тримати» нормальне дихання завжди, то можна краще контролювати його, навіть помітивши у себе перші ознаки паніки.

- Для початку зосередься на своєму диханні. Якщо увага почне «блукати», спробуй повернути її до дихання.

- Потренуйся дихати діафрагмою. Поклади руку на область шлунку; на вдих – спокійно розтягуй саме ці м'язи. Одночасно намагайся під час дихання не рухати грудною клітиною і плечима. Така методика утримає тебе від судорожних, різких вдихів-видихів.

- Під час наступного вдиху затримай дихання на 10 секунд (повільно порахуй до 10). Дуже глибоко не вдихай. Якщо на десять секунд не виходить, постарайся хоча б на вісім. Повільно видихни.

- Тепер, повільно рахуючи до трьох, вдихни і, також, продовжуючи рахувати, видихни. Продовжуй дихати на рахунок три, намагаючись не робити дуже глибоких вдихів. Заспокой дихання, щоб на кожний вдих-видих було по три секунди.

- Подихай в такому темпі хоча б хвилину.

- Якщо ти все ще панікуєш, знову затримай дихання на десять секунд і повтори вправу. Повторюй її до тих пір, поки симптоми паніки не вщухнуть. Тренуючись регулярно і достатньо часто (5-6 разів на день), ти невдовзі зможеш контролювати дихання постійно. Користуйся будь-яким вільним моментом, щоб позайматися: перетвори вправу на «приховану гру», в яку ти граєш, де завгодно – коли куди-небудь їдеш або навіть стоїш.

Натренувавшись, ти зможеш придушити симптоми паніки ще до того, як вони отримають повноцінний розвиток.

5. Седативна дихальна техніка самодопомоги під час панічної атаки «3-7-8».

Для початку максимально вирівняйте дихання, подовжуючи видих.

Потім починайте.

Вдихайте 3 секунди, потім утримуйте дихання 7 секунд і видихайте протягом 8 секунд.

Намагайтеся дихати не тільки грудьми, але і животом.

Зробіть вдих носом, а видих через рот.

Налаштування себе на виконання цієї техніки дозволяє відчутти її дієвість.

6. Під час контрольованої напруги в тілі, процеси в нашому організмі вибудовуються таким чином, що вегетативна нервова система «заспокоюється». Тому, в момент панічної атаки Ви можете зайняти максимально не зручну для себе позу. Таку, щоб Ви відчули напругу в м'язах. Перебувайте у такій позі максимально довго. Якщо під час панічної атаки Вам просто необхідно рухатись, то виконайте наступні дії: Стоячи на ногах, необхідно напружувати всі м'язи тіла, притиснути плечі до голови, стиснути кулаки. Не згинаючи ніг, залишаючи їх напруженими, починайте ходити. Дихайте рівно, подовжуючи видих і Ви будете відчувати, як напад поступово відступає.

Допомога товаришу

В залежності від ступеня прояву паніки у товариша, **оберіть відповідні дії.**

- Оцініть небезпечність ситуації для себе і постраждалого. Убезпечьтеся. Усі наступні дії виконувати з врахуванням фактору небезпечності ситуації. Зупиніть постраждалого, якщо він намагається втікати, усадіть його, забезпечте доступ кисню (розстібніть гудзики на коміру, розступитесь), за можливості, дайте попити.
- Надаючи допомогу при панічній атаці, потрібно донести до постраждалого, що від панічних атак не помирають (це не серцевий напад), вона сама минеться через кілька хвилин, треба зачекати та намагатися заспокоїтися. Говоріть спокійним голосом, використовуйте навіювання: «Все добре», «Все під контролем».
- Допомагаючи постраждалому, проявляйте повагу до нього, співчуття, оскільки панічна атака – це фізіологічний стан, який не пов'язаний із сміливістю чи боязкістю, хоча і виникає на фоні сильних емоційних переживань.
- Допоможіть постраждалому взяти під контроль його дихання. Керуйте: «Вдих...видих».

- Допоможіть постраждалому переключити свою увагу з тілесних відчуттів на сприйняття оточуючого світу – запропонуйте йому описати те, що він бачить навколо.
- Не поширюйте інформацію про пережиту постраждалим панічну атаку серед інших. Необхідно доповісти рідним про стан постраждалого.
- Оцініть здатність постраждалого контролювати свою поведінку в наявних умовах. Прийміть рішення про необхідність закріплення оточуючих (близьких, колег, друзів), який буде наглядати за постраждалим.
- Прийміть рішення про доцільність обмеження службового навантаження в даний момент, про можливість евакуації постраждалого з району небезпеки, у разі потреби.

Формування стресостійкості. Поради на кожен день

ТЕМА 5. АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ

**ІНФОРМАЦІЙНО-ДОВІДКОВІ МАТЕРІАЛИ ДО МІНІ-ЛЕКЦІЇ
ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО ПРАКТИЧНИХ
ЗАНЯТЬ**

ГЛОСАРІЙ

Війна – це комплекс заходів, спрямованих на захоплення чужих природних, енергетичних та людських ресурсів. Є найвищим ступенем загострення стосунків у країні або між країнами, з'ясування стосунків за допомогою армії та зброї.

Воєнний стан – це особливий правовий режим, що запроваджується в країні або в окремих її місцевостях у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності, її територіальній цілісності.

Адаптація – сукупні властивості індивіда, що характеризують його стійкість до умов середовища та рівень пристосування до них; результат такого пристосування.

Нересурсний – не здатний до ефективного виконання будь-чого чи функціонування.

Мігрень – хронічний розлад, що характеризується сильними нападами головного болю з характерними ознаками, притаманними саме цій хворобі.

Депресивні розлади – це група розладів, домінуючим симптомом яких є пригнічений настрій (увага: явно може не проявлятися). Вони зустрічаються при: розладах настрою (афективних); соматичних розладах; порушеннях адаптації, спричинених складною ситуацією; інших психічних розладах, таких як шизоафективні розлади, постпсихотична депресія, депресивні та тривожні біполярні розлади, неврастенії, абстинентні синдроми.

Дисоціація – психічний процес, який належить до захисних механізмів психіки. В результаті дії цього механізму людина починає сприймати те, що відбувається з нею, таким чином, ніби воно відбувається не з нею особисто, а з кимось іншим. Така «дисоційована» позиція захищає від надмірних, тяжких нестерпних емоцій.

Деперсоналізація – стан відчуження від самого себе, неадекватне сприймання людиною своєї особи, власного «я».

Емоційні викиди – різкі голосні сильні прояви емоцій, найчастіше тих, що мають негативне забарвлення. Соціальна відстороненість – небажання перебувати серед людей, спілкуватися з будь-ким, займатися професійною чи іншою діяльністю.

Психічна деформація – комплекс негативних змін у психіці людини. Регресивна поведінка – втрата раніше набутих навичок.

Аутоагресія – агресивна поведінка, спрямована проти самого себе. Відкриті запитання – запитання, на які не можна відповісти коротко «так» або «ні». Це запитання, які підштовхують до роздумів, мотивують розгорнуто описати свої почуття.

Педагогіка партнерства – напрям педагогіки, що поєднує систему методів і прийомів виховання та навчання на засадах гуманізму й творчого підходу до розвитку особистості.

Принципи педагогіки партнерства – повага до особистості, доброзичливість і позитивне ставлення, довіра у відносинах, діалог – взаємодія – взаємоповага, розподілене лідерство (проактивність, право вибору та відповідальність за нього, горизонтальність зв'язків).

Соціальне партнерство в освіті – провідний механізм досягнення якості освіти, особлива взаємодія вчителя та учнів, відносини між усіма суб'єктами педагогічної взаємодії, засновані на принципах рівності сторін, добровільності взяття зобов'язань, обов'язковості виконання домовленостей.

Неформальне спілкування – особисті взаємодії між учнями (та вчителями), спрямовані на задоволення потреб у пошані, увазі, підтримці з боку інших, а також на потреби поділитися приємним, радісним.

Нейробіка – своєрідна зарядка для мозку, спрямована на поліпшення розумової діяльності. Мнемотехніка – сукупність прийомів та способів, які полегшують запам'ятовування та збільшують обсяг пам'яті через створення асоціацій та образів.

Комунікаційні бар'єри – це явища деформації комунікаційного процесу, зумовлені різними причинами, що можуть призводити до неадекватних дій одержувача.

Конфлікт (conflictus – зіткнення, сутичка) – це процес, де сторона починає сприймати dokonані або потенційно можливі дії чи бездіяльність іншої сторони або групи як загрозу своїм власним інтересам, цінностям, стандартам, переконанням.

Короткочасна пам'ять – це вид пам'яті, що характеризується дуже коротким збереженням після одноразового сприйняття і миттєвим відтворенням. Час зберігання інформації в ній – від 15 до 30 секунд.

Стрес – захисна реакція організму на різні подразники, яка допомагає адаптуватися до умов, що часто змінюються. Психотравма – життєва подія або ситуація, яка впливає на значущі сторони існування людини і зумовлює глибоке психологічне переживання.

Тривожний стан – психофізіологічний стан організму, який спричиняють стреси. Таймінг (тривалість) визначається залежно від виду освітнього заходу (практикум, семінар, тренінг) та форми проведення (очно, онлайн). Важлива умова: дотримуватися структури та логіки розробки заняття.

Мультипсихотравма – одночасні різні види травм у певному спільному часовому проміжку (наприклад, участь у бойових діях). Секвенційна травма – той самий вид травми, що повторюється (наприклад, домашнє насильство).

Травма розвитку – травматичне дитинство: повторювані травматичні події, відсутність безпечної прив'язаності, емоційне занедбання.

Травма війни – травма, яку отримують як військові, так і цивільні особи в зоні бойових дій, біженці, медики та інші.

Фасилітатор – людина, що забезпечує успішну комунікацію групи; допомагає членам групи прокласти шлях до вирішення завдання; підвищує ефективність роботи групи, яка виявляється також і на рівні якості контенту, що надходить.

Модератор – наставник, керівник, який здійснює підтримку та організацію активної роботи групи; слідкує за виконанням встановлених правил та норм.

Тьютор – наставник, опікун; педагогічна позиція, що історично склалася, яка забезпечує можливість розробки індивідуальних освітніх програм учнів і студентів, супроводжуючи процес індивідуального просування в школі, вузі, системах додаткової та безперервної освіти.

Коуч – фахівець, який спеціалізується на розвитку вміння досягати поставленої мети, одержанні позитивно сформульованих нових результатів у житті та роботі.

Ментор – керівник, учитель, наставник, вихователь.