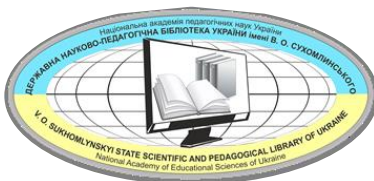


ДЕРЖАВНА НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНА БІБЛІОТЕКА УКРАЇНИ ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО

ВІДДІЛ НАУКОВОГО ІНФОРМАЦІЙНО-АНАЛІТИЧНОГО СУПРОВОДУ ОСВІТИ



РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ В УМОВАХ ДОВГОТРИВАЛОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ

ІНФОРМАЦІЙНО-ПРАКТИЧНИЙ ПОРАДНИК



Упорядник:
Олена МЕРЗЛЯКОВА,
*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник відділу
наукового інформаційно-аналітичного
супроводу освіти ДНПБ України
ім. В. О. Сухомлинського, м. Київ*

1

Рекомендації надано з використанням матеріалів психологічного центру «Без паніки», Міжнародного центру ментального здоров'я і прав людини, інформаційного агентства «УНІАН», порталу «Освіта.ua», сайтів Міністерства освіти і науки України та Міністерства охорони здоров'я України та телеграм-каналу «Психологічна підтримка», що є каналом проекту «Розкажи мені».

Київ, 2023

¹ Джерело фото - <https://osvitoria.media/experience/vchymosya-zhyty-u-vijni-porady-psyhologa-oleny-lyubchenko/>

ЗМІСТ

Преамбула	3
1. Правила соціальної комунікації під час війни.....	4
2. Поради щодо спілкування з незнайомими людьми для біженців або осіб, тимчасово переміщених через війну	6
3. Саморегуляція після травми і практики підсилення психологічної витривалості	9
4. Практики самозаспокоєння та гармонізації	11
Майндфулнес-Медитація	11
Фільмотерапія	14
Бібліотерапія	16

ПРЕАМБУЛА

Триває друге літо повномасштабного російського вторгнення. Перший шок пройшов. Всі ми перейшли в «режим марафонців». Тобто ми маємо не тільки відстоювати власну незалежність, а й продовжувати працювати, створювати колективний освітній, економічний, інтелектуальний, культурний продукти. Ми маємо воювати та одночасно вибудовувати образ вільної післявоєнної України. І, найголовніше, ми маємо плекати майбутнє, нашу юнь, наших дітей. Аби ця затяжна війна не тиснула тягарем психологічної травми на все їх майбутнє життя, ми створюємо умови для відпочинку, «перетравлення» травмивного досвіду, нашого та наших дітей. Ми маємо приділяти увагу практикам емоційного відновлення, розвитку власної здатності опиратись, розвиватись, рухатись.

Літо – це зазвичай час відпочинку для освітян. І хоч в умовах продовження воєнних дій відпочинок може бути лише умовним, цей випуск ми хочемо присвятити саме практикам відтворення психологічного балансу як особистого, так і родинного. Тому добірка складається з кількох взаємопов'язаних аспектів психологічного, ментального та соціального здоров'я дорослих і дітей. Ми розглянемо правила комунікації під час війни, аби випадково не створювати додаткові зони соціальної напруги. Окрему увагу приділено персональній психологічній резильєнтності та практикам самовідновлення. І наостанок трохи про фільмотерапію та бібліотерапію з поясненням дії методів та певними рекомендаціями стрічок і книжок. Бо коли ж ще спілкуватись, заглиблюватись у внутрішні світи, читати та дивитись фільми, як не влітку.

1. Правила соціальної комунікації під час війни



Як говорити про війну?²

Де б ви зараз не були: в Україні, чи за кордоном, трапляються ситуації, коли зав'язується розмова про війну з незнайомцями на вулиці чи в магазині. Часто ці незнайомці – люди, які нещодавно переїхали в ваше місто, тікаючи від війни. Як бути в такій ситуації? Яких правил комунікації потрібно дотримуватися в спілкуванні з незнайомими людьми?

Насамперед важливо зрозуміти, що в ситуації, коли ви на вулиці заговорили з незнайомою людиною, ви не знаєте, на якому етапі проживання травматичної події перебуває ця людина: у гострому стресі, втраті, травмі тощо. Тому в будь-якому разі будьте щирими (це одразу відчувається) та чіткими в своїх словах. Спробуйте уникати двозначних висловлювань. Якщо бачите, що людина в ступорі чи вас не зрозуміла – перепитайте, чи все гаразд і чи не потрібно пояснити щось ще раз. Конкретика та реалістичність – наші найкращі друзі.

Якщо людина почала розповідати про свій досвід, послухайте стільки, скільки можете. Імовірно, вона хоче виговоритися і бути поміченою – це теж одна зі спроб адаптації до нового середовища, спосіб знайти собі місце. Однак пам'ятайте, що така розмова потребуватиме багато зусиль, прислухайтеся до себе, чи готові ви продовжувати цю розмову і чи маєте ресурси для цього.

²Автор порад – психологиня Марія Яцухненко. Текст порад опубліковано в телеграм-каналі «Психологічна підтримка» проєкту «Розкажи мені».

Як поводитися?

- ◇ Будьте такими, якими ви є. Якщо вам незручно, ви губитесь, відчуваєте страх – так і скажіть.
- ◇ Уникайте категоричних суджень, висновків, запитань, які можуть додати людині сорому, страху чи вини: «А чого ж ви раніше не виїхали?», «А як же ви там батьків лишили?», «І ви не боїтеся за свій дім?» тощо.
- ◇ Краще не висловлювати думок, які можуть сприйматися як знецінення чи неправда: «Не жалійтеся», «Не перебільшуйте», «Деяким людям ще гірше було», «Ви маєте бути сильним/сильною заради дітей, чоловіка (дружини), батьків», «Я вас розумію», «Було б чого так реагувати», «Усе буде добре»...

Про що краще не питати?

- ◇ Не питайте про емоції: «А вам було страшно?», «А ви думали, що загинете?», «А вам було шкода лишати свій дім?» тощо. Таким чином ви створюєте ситуацію, в якій легко «провалитися» в травмівні переживання.
- ◇ Не розпитуйте про деталі минулих подій, виїзду, не зупиняйтеся на чутливих моментах. Це можуть бути тригери минулих переживань, з якими ви можете не впоратися. Це робота психолога і психотерапевта за запитом клієнта.
- ◇ Не питайте про плани на майбутнє. Перед вами людина, яка перебуває у складній ситуації невизначеності, тому це недоречно.

Як висловити свою підтримку?

- ◇ Підтримати можна словами: «Я з вами тут, я поруч», «Ви робите все, що потрібно», «Мені прикро, що вам зараз боляче», «Я вам співчуваю», «Ви робите найкраще з можливого», «Я вас підтримую».
- ◇ Якщо раптом забажаєте хочете обійняти людину, обов'язково спитайте дозволу.
- ◇ Варто також поцікавитися, чим можна допомогти людині.

Як спілкуватись з іншими в країні, де триває війна?

Спілкування з незнайомими людьми в країні, де триває війна, може бути складним і потенційно небезпечним. Якщо ви опинилися в такій ситуації, дотримуйтесь таких 10 рекомендацій для вашої особистої безпеки:

1) **Будьте обережними:** уникайте ризикованих ситуацій та місць зі збільшеним ризиком для особистої безпеки. Дізнайтесь про поточну ситуацію в країні та зони, яких краще уникати.

2) **Уникайте зон бойових дій:** дотримуйтесь інформації про заборонені зони та пересувайтеся у безпечних районах. Не підходьте до прифронтових районів або місць активних бойових дій.

3) **Не демонструйте статки:** не розкривайте публічно своїх цінностей, грошей або дорогих речей, що може зробити вас об'єктом крадіжок або нападів.

4) **Не втручайтеся в політичні дискусії:** утримуйтесь від обговорення політичних питань або приналежності до яких-небудь сторін у конфлікті, аби уникнути потенційних конфліктних ситуацій.

5) **Проявляйте повагу до місцевих звичаїв:** дотримуйтесь місцевих культурних норм та звичаїв, щоб уникнути конфліктів і неуважливості.

б) **Перед переміщенням ретельно плануйте маршрут:** якщо вам необхідно переміститися в інші райони або країни, перевірте надійні джерела інформації щодо безпеки маршруту.

7) **Спілкуйтесь обачно:** уникайте використання тем, які можуть викривати вашу приналежність до певної групи або національності.

8) **Стежте за мовою тіла:** звертайте увагу на мову тіла і реакції незнайомих, щоб розуміти їх настрій і наміри.

9) **Повідомляйте близьким про свої плани:** якщо у вас є рідні чи близькі, діліться з ними своїми планами та місцезнаходженням, щоб у разі необхідності вам було легше їх знайти.

10) **Зберігайте телефони екстрених служб:** майте під рукою номери екстрених служб та посольства/консульства своєї країни, аби в разі необхідності ви могли оперативно звернутися по допомогу.

Незалежно від того, яких рекомендацій ви дотримуетесь, будьте завжди пильними і довіряйте своїй інтуїції. Пам'ятайте, що ситуація в країні з воєнним конфліктом може бути непередбачуваною, тому діяти розумно та обережно – ваш головний пріоритет.

2. Поради щодо спілкування з незнайомими людьми для біженців або осіб, тимчасово переміщених через війну

Спілкування з незнайомими людьми для біженців або тимчасово переміщених осіб через війну може бути ще більш складним, оскільки вони переживають труднощі адаптації і стресові ситуації через пережитий досвід. Ось деякі рекомендації для взаємодії з ними:

1) **Проявляйте емпатію.** Будьте чутливими до того, що біженці та переміщені особи можуть переживати травми та стрес через труднощі, з якими вони стикаються. Проявляйте розуміння та співчуття до їхньої ситуації.

2) **Ставтеся з повагою.** Пам'ятайте, що ці люди можуть керуватися іншими культурними та соціальними нормами. Завжди ставтеся з повагою до їхніх прав, культури та традицій.

3) **Створюйте безпечну атмосферу.** Прагніть створити доброзичливу та сприятливу атмосферу для спілкування, за якої біженці та переміщені особи почуватимуться комфортно і захищено.

4) **Уникайте суджень.** Утримуйтеся від запитань та висловлення думок про їхню ситуацію чи минуле. Стресові переживання можуть вплинути на поведінку та реакції, тому будьте терплячими та зрозумілими.

5) **Перепитуйте щодо дозволу.** Якщо ви хочете звернутися до них з питаннями або допомогою, попросіть дозволу перед тим, як розпочати розмову. Пам'ятайте, що деякі теми можуть бути чутливими, тому будьте обережними.

6) **Слухайте уважно.** Прислухайте розповідь про їхню історію та досвід, демонструючи інтерес і розуміння. Вони можуть мати бажання поділитися своїми переживаннями, тому важливо, щоб вони були почутими.

7) **Пропонуйте допомогу.** Якщо ви можете надати підтримку чи допомогу, пропонуйте це без натяків або нав'язування.

8) **Враховуйте мовні бар'єри.** Якщо у вас є мовний бар'єр, спробуйте знайти спосіб зрозуміти одне одного, використовуючи жести, міміку, малюнки або додаткових перекладачів, якщо це можливо.

9) **Поважайте приватність.** Будьте уважними до особистих моментів та надавайте їм простір, якщо вони не хочуть поділитися деталями своєї історії.

10) **Будьте терплячими.** Адже ці люди переживають важкий період життя, тому будьте терплячими та доброзичливими, якщо вони виявляють певну нетерпимість або незручність.

Взаємодія з біженцями або тимчасово переміщеними особами потребує особливої чуйності та розуміння їхньої ситуації. Будьте готовими допомогти їм, але не нав'язуйте свою допомогу, і завжди поважайте їхні потреби та права.

Якщо ви самі потребуєте підтримки в іншій країні, можете скористатися потрібною вам інформацією на офіційному каналі Європейського Союзу про підтримку України <https://t.me/eusupportsua>. Тут розповідають про конкурси, гранти й програми допомоги, які західні партнери проводять для українців у країнах ЄС та в нашій країні.

Якщо вам потрібно провести складні перемовини

Іноді до складної розмови варто підготуватись заздалегідь. Окрім інформаційної складової перемовин, дуже важливо налаштуватись емоційно. Запропонована нижче керована медитація допоможе вам. Ви можете зробити аудіозапис на диктофон з текстом нижче або попросити, аби хтось допоміг вам підготуватись до важливої розмови.

Керована медитація для підготовки до складної розмови³

Для цієї медитації вам необхідно тримати під рукою щоденник або блокнот.

1. Зробіть глибокий вдих животом через ніс.
2. Затримайте дихання на мить, а потім повністю розслабте нижню щелепу і видихніть через рот.
3. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів.
4. З кожним видихом уявляйте, як ви розмірено дихаєте, затримуючи на мить дихання під час повного вдиху.
5. З кожним видихом уявляйте, як ви видихаєте накопичене напруження, стрес і страхи.
6. Тепер зосередьтеся на своїх конкретних потребах на цей момент.
7. Згадайте про необхідність поважати ці потреби та радіти їм.
8. Саме ці потреби є складовою вашої ідентичності.
9. Ви маєте право на власні потреби.
10. Вам необхідно висловлювати їх із любов'ю в серці.

Коротка пауза, 2–3 глибоких вдихи і видихи з фокусуванням уваги на області серця.

³ Джерело: Маццола Крістал. Співзалежність: робочий зошит. Прості вправи для набуття та підтримки власної незалежності.

11. Уявіть свої потреби та бажання у вигляді насіння світла всередині живота.
12. Утримуючи в уяві цю картину, уявіть людину, з якою ви хочете поговорити.
13. Уявіть, що ця людина стоїть перед вами.

Коротка пауза, 1-2 вдихи-видихи.

14. Зробіть глибокий вдих і уявіть, що цю людину оточує м'яке біле світло, а в її очах – співчуття.

15. Уявіть, як ця людина цінує вас та ставиться з розумінням до ваших потреб і бажань, а ваші потреби та бажання їй небайдужі, хоча і не завжди вона може їх задовольнити.

16. Уявіть, що ця людина прагне з повагою ставитися до потреб і бажань кожного.

Коротка пауза, 2-3 вдихи-видихи.

17. Тепер із цим знанням зробіть ще один глибокий вдих і повністю видихніть.

18. Поверніться думками до насіння світла – ваших потреб і бажань у тілі.

19. Коли ви фокусуєтеся на своїх потребах і бажаннях, це насіння починає проростати.

Коротка пауза, 2-3 вдихи-видихи.

20. Уявіть, як це насіння перетворюється на красиві квіти в області серця.

21. У цих квітів зелені та рожеві пелюстки з м'яким золотим сяйвом навколо.

22. Зробіть глибокий вдих, встановлюючи зв'язок із цими чудовими квітами у вашому серці.

23. Продовжуйте дихати серцем і зверніть увагу на те, як можна виявити ваші потреби.

24. Ви точно почуєте слова, які необхідно сказати, щоб ваше повідомлення було сповнене любові до вас та іншого учасника розмови.

25. Ви можете продемонструвати любов до себе, висловлюючи свої потреби й одночасно виявляючи любов до ближніх.

Коротка пауза, 2-3 вдихи-видихи.

26. Зробіть глибокий вдих і відчуйте подяку за ясність, що з'явилася.

27. Тепер ви знаєте, що сказати.

28. Продовжуйте глибоко дихати, усвідомлюючи, що це повідомлення залишиться з вами доти, доки ви не передасте його іншій людині.

29. Покладіть руки на серце, відправляючи це повідомлення всередину, чітко розуміючи, що ці квіти залишаться з вами.

30. Подякуйте подумки іншому учасникові майбутньої розмови за цю чудову подорож у ваш внутрішній світ.

31. Коли будете готові, зробіть кілька глибоких вдихів і видихів та почніть ворушити пальцями на руках і ногах.

32. Повільно розплющуйте очі.

Тепер візьміть щоденник та запишіть повідомлення чи інсайти, які у вас були під час медитації, щоб бути готовими до майбутньої розмови.

3. Саморегуляція після травми і практики підсилення психологічної витривалості⁴

Як впоратися з гострим стресом?

Ми зосереджуємо нашу свідомість на тому, що відбувається з нашим тілом у поточний момент. Це так зване вдумливе усвідомлення. Ми робимо це, щоб заспокоїти нервову систему, а це, своєю чергою, допоможе зосередитися і одночасно знизити емоційне перенавантаження. Використовуючи методику самоусвідомлення і саморегуляції, ми допомагаємо собі стати витривалішими й сильнішими. Ми нагадуємо собі, що ми не є безсилі. Усвідомлення власної сили є важливим елементом методики споглядальної терапії.



Ми звертаємося до практики самоусвідомлення і саморегуляції.

Самоусвідомлення

Спочатку перевіряємо, які фізичні ознаки стресу ми маємо. Серед ознак стресу: прискорене серцебиття, неглибоке, прискорене або переривчасте дихання, біль у шлунку, оніміння, поколювання (мурашки по тілу), задишка, напруженість у м'язах.

Потім звіряємо свій стан за шкалою самоусвідомлення для саморегуляції і робимо це регулярно протягом дня. Заспокоюємо себе, виконуючи вправи з саморегуляції.

Саморегуляція

При зовнішній загрозі мозок людини постійно оцінює рівень небезпеки навколишнього середовища. Мозок робить це автоматично і посилає організму сигнал на вироблення додаткової енергії, яка дасть можливість відповідно відреагувати на загрозу.

Реакція «бийся або тікай» – це реакція у відповідь на травму, небезпечну подію або загрозу для життя. У ситуації, коли ми можемо прийняти рішення битися чи тікати, відбувається розрядка нервової системи. Коли ж ситуація не дозволяє нам ні битися, ні тікати, енергія не знаходить виходу, що зрештою призводить до розвитку симптомів ПТСР (посттравматичного стресового розладу).

4 способи, які допоможуть розрядити нервову систему:

1) Через дихання:

Зробіть глибокий вдих через ніс, наповніть грудну клітину повітрям «знизу вгору» так, ніби ви наповнюєте водою ємність. Потім зробіть повільний видих. З кожним разом видих має бути довший за вдих. Щоб досягти відчуття, ніби вам трохи не вистачає повітря, порахуйте до 5 на вдиху і до 7 на видиху. Це дасть змогу заспокоїтися і розслабитися.

⁴Добірку вправ складено за матеріалами тренінгу споглядальної терапії від Міжнародного центру ментального здоров'я і прав людини.

2) Через заземлення (якщо ви стоїте):

Якщо ви стоїте: міцно поставте ноги на землю. Зосередьтеся на ногах нижче колін. Відчуйте подушечки на ступнях і пальцях. Можете поворушити пальцями. Відчуйте вагу власного тіла.

3) Через заземлення (якщо ви сидите):

Якщо ви сидите: зосередьтеся на тому, як ваше тіло торкається того, на чому ви сидите. Відчуйте, як спинка стільця підтримує ваш хребет, потім змістіть вашу увагу на те, як стілець підтримує ваші тазові кістки, після чого далі змістіть увагу на те, як стілець підтримує ваші стегнові кістки.

4) Через фізичні вправи:

Ми можемо дати вихід енергії, зробивши надзвичайно прості фізичні вправи, просто потрусивши руками чи ногами. Зосередьтеся на своєму тілі, а потім почніть робити легкі ритмічні рухи: руками, пальцями, головою тощо. Поступово залучайте інші частини тіла. Дозвольте всьому тілу вільно рухатися: голові, шії, плечам, рукам, кистям, пальцям, стегнам, колінам, ступням. Робіть так, поки не відчуєте, що повністю заспокоїлися й розслабилися.

Шкала самоусвідомлення⁵

Шкалу самоусвідомлення використовуємо для саморегуляції після травми і для посилення психологічної витривалості за методом споглядальної терапії. Спочатку за допомогою шкали визначаємо, у якому ми стані, а потім протягом дня виконуємо наведені вище вправи для самозаспокоєння. Іноді наша нервова система перебуває у стані надзвичайно високої активації, а іноді ми байдужі, «закриті», не відчуваємо нічого. Використання шкали дає можливість перевірити і перезавантажити себе.

Шкала самоусвідомлення від 1 – 10: 1 – низька активація; 2 – 3 – спокійний стан; 4 – 5 – легка – помірна активація; 6 – 8 – помірна – висока активація; 9 – 10 – надзвичайно висока активація.

Де ви зараз за цією шкалою?

1 Низька активація.

Онiмiння; не відчуваю нічого.

2 – 3 Спокійна, розслаблена нервова система.

Дихання легке, серце б'ється повільно.

4 – 5 Активація від легкої до помірної.

Дихання і серцебиття трохи прискорені, певний емоційний дискомфорт, легке хвилювання.

6 – 8 Активація від помірної до високої.

Дихання й серцебиття прискорюються, пітливість.

Стривоженість чи занепокоєність.

9 – 10 Надзвичайно висока активація, гіперактивація.

Серцебиття і потовиділення прискорені, може виступити холодний піт.

Надзвичайне занепокоєння, емоційний дистрес.

Вище за 10 Дистрес з небезпечним рівнем гіперактивації.

⁵ Адаптовано з Тіло Пам'яте (2000) Бабетти Ротшільд.

Уповільнене серцебиття, уповільнене серцебиття у поєднанні з дуже швидким диханням, дуже повільне дихання у поєднанні з дуже швидким серцебиттям або дуже повільне дихання зі швидким серцебиттям.

4. Практики самозаспокоєння та гармонізації

МАЙНДФУЛНЕС-МЕДИТАЦІЯ

Майндфулнес-медитація (також відома як уважна медитація) – це практика, що походить із буддистської традиції, але вона є популярною в багатьох культурах і релігіях. Це одна з форм медитації, яка допомагає зосередитися на теперішньому моменті, свідомо сприймати думки, емоції, фізичні відчуття та навколишній світ без суджень та реакцій.

Основна ідея майндфулнес-медитації полягає в тому, щоб стати свідомим та уважним до того, що відбувається зараз, у теперішньому моменті, не прив'язуючись до майбутніх або минулих подій. Вона допомагає навчитися приймати різні думки та емоції без суджень і спрямовувати свою увагу на теперішній момент.



Основні елементи майндфулнес-медитації передбачають:

- ◇ **Зосередження на диханні.** Один із поширених способів майндфулнес-медитації – це зосередження на диханні, стеження за тим, як повітря входить і виходить з легень.
- ◇ **Сканування тіла.** Ви можете почати уважно дослуховуватися до фізичних відчуттів та спостерігати за ними, адже вони поступово сканують ваше тіло, піднімаючись від стопи до голови.
- ◇ **Усвідомлення своїх думок та емоцій.** Медитація також допомагає усвідомити свої думки та емоції, не піддаватися їм, а лише приймати їх без суджень.
- ◇ **Сприйняття навколишнього середовища.** Під час медитації можна також зосередитися на сприйнятті звуків, запахів та інших проявів навколишнього світу.
- ◇ **Зосередженість та усвідомленість.** Важливим моментом медитації є повна зосередженість на поточній ситуації та усвідомлення її без роздумів про майбутнє або минуле.

Майндфулнес-медитація має багато позитивних ефектів на фізичне та психічне здоров'я. Вона дає змогу знизити стрес, покращити концентрацію, сприяє поліпшенню емоційного стану та допомагає зберегти позитивне ставлення до життя. Це уможливорює збереження більш гармонійного та збалансованого життя в умовах складних життєвих ситуацій.

Про застосування майндфулнес-медитацій вчителями можна дізнатись з публікації Надії Швадчек «Що потрібно знати про майндфулнес у школі» <https://nus.org.ua/articles/shho-potribno-znaty-pro-majndfulnes-u-shkoli/>.

Пропонуємо кілька простих та ефективних практик майндфулнес, які можна використати в разі потреби психологічної стабілізації.

Побудова нашого контейнера. Вправа на самозаспокоєння

Мета – запропонувати відчути більшу безпеку та навчити концепції тіла як контейнера наших почуттів. Після надання допомоги дітям, запропонуйте їм виконати такі вправи:

Покладіть праву руку під ліву.

Покладіть ліву руку на праве плече.

Помічайте відчуття урегулювання в тілі.

Заохочуйте відчуття тіла як контейнера почуттів.

Метод квадратного дихання

Ця техніка також відома під назвою «перезавантаження дихання» або дихання по квадрату. Вона проста, швидка для навчання та може бути вкрай ефективною для людей у стресових ситуаціях. Техніка повертає до спокою після інцидентів, які виводять у реакцію бий/біжи.

3. Заплющте очі. Вдихайте через ніс, повільно рахуючи до чотирьох. Відчуйте повітря, яке заходить у легені.

4. Затримайте дихання, повільно рахуючи до чотирьох. Не відкривайте рота. Легко уникайте вдиху або видиху протягом 4 секунд.

5. Почніть повільно видихати протягом 4 секунд.

6. Повторіть кроки 1 – 3 мінімум 3 рази.

В ідеалі повторіть ці кроки протягом 4 хвилин або поки не заспокоїтеся.

Вправа заземлення

Відкиньтеся на стільки, щоб знайти комфортну позицію. Кілька разів повільно та глибоко вдихніть.

Дозвольте вашому розуму обережно помічати контакт вашого тіла зі стільцем. Помічайте, як стілець вас підтримує.

Перенесіть увагу на стопи, а також на те, як пальці та п'яти контактують із підлогою.

Уявіть, що стопи мають корені, що проросли глибоко в землю. Залишайтеся у цьому зв'язку.

Помічайте, як відчуття зв'язку піднімається через ваші ноги та поширюється у всьому вашому тілі.

Робота з диханням. Заземлення. Практики співчуття

Використовуйте вашу шкалу самоусвідомлення (див. вище), аби визначити свій рівень стресу в теперішньому моменті. Дихайте та подовжуйте видих.

Дихання – 1-2 хвилини.

Розпочнімо з трьох глибоких очищувальних подихів. Ви можете заплющити очі або дозволити їм залишатися розплющеними. Відчувайте, як зручніше для вас. Навіть якщо ваші очі заплющені, пом'якшить ваш погляд.

Вдихайте носом. Потім робіть легкий довгий і повільний видих. З кожним подихом дозволяйте видиху бути трохи довшим за вдих. Щоб зафіксувати це відчуття, рахуйте повільно до 5, коли вдихаєте, та до 7, – коли видихаєте. Уповільнення видиху посилює ваше заспокоєння.

Що ви відчуваєте у вашому тілі? Що змінилося? Ви почуваєтеся спокійніше? Більше відчуття присутності «тут і зараз»?

Заземлення 3-4 хвилини

Зверніть увагу на контакт вашого тіла із сидінням на стільці та землею. Помічайте, як стілець підтримує вашу спину. Зверніть увагу на те, як стілець підтримує ваші тазові кістки. Зверніть увагу на те, як стілець підтримує ваші стегна.

Насолоджуйтеся цією підтримкою!

Зверніть увагу на ваші стопи, під колінами. Відчуйте ваші п'яти, серце стопи та пальці. Спробуйте досягнути більш щільного контакту із землею.

Коли ваш розум почне блукати, обережно поверніть увагу до вдиху – видиху, до відчуття контакту із стопами та сідницями. Уявіть вдихання із землі чогось, що зараз потрібно вам найбільше – миру, легкості, тиші, самоспівчуття.

Що вам потрібно у цей момент?

А тепер видихніть у землю те, що потребує вивільнення: страх, дістрес, напруження, тривога, відчуття жаху або люті.

Що потребує вивільнення через ваше тіло в цей момент?

Якщо додавати усвідомлення (майндфулнес) до свого сенсорного сприйняття, це підтримає стабілізацію – відчуття укорінення та спокою. Відчуйте сідничні кістки однаково добре – спочатку ліву, потім праву, збалансуйте вашу вагу рівномірно на обох. Помічайте, як ваш хребет природно подовжується знизу вгору через баланс сідничних кісток. Дозвольте вашій увазі осісти, зупинитися. Коли ви розмістите вашу увагу поміж сидінням, стопами, щільним контактом із землею та диханням, ви зможете розвинути важливі соматичні якорі для свого спокою.

Практика співчуття – 3 хвилини.

Уявіть себе в присутності людини, яка глибоко співчуває вам і пропонує глибоке співчуття щодо того, як вас приймають і люблять таким, яким ви є. Можливо, когось, кого ви знали і хто любив вас у дитинстві, або кого світ визнає як людину з надзвичайно співчутливим серцем. Можливо, релігійну, історичну або міфічну постать або, можливо, тварину. Уявіть, що людина із співчуттям дивиться на вас та лагідно каже:

- *Нехай ти будеш вільним від страждань.*
- *Нехай в тебе буде більше легкості перед випробуваннями, які ти переживаєш.*
- *Нехай ти відчуватимеш мир.*

Заповніть все своє єство цими побажаннями. Потім тихо промовте ці побажання собі:

- *Нехай я буду вільним від страждань.*
- *Нехай в моєму житті буде більше легкості перед випробуваннями, які я переживаю.*
- *Нехай я відчуватиму мир.*

Повторіть ці побажання кілька разів, кожного разу намагаючись спробувати відчувати їх більш повно. Прислуховуйтеся до відчуттів у тілі, коли повторюєте ці побажання до себе.

Закриття – 1 хвилина

М'яко розплюште очі та поверніть увагу до кімнати. Відчуйте спокій і тишу в тілі. Пам'ятайте, що ви можете повертатися до цього спокою протягом дня.

ФІЛЬМОТЕРАПІЯ

Фільмотерапія (також відома як кінотерапія) – це форма психотерапії, в якій фільми та відеоматеріали використовуються як засіб для допомоги людям у подоланні психологічних проблем, стресу або емоційних труднощів. Ця практика може бути ефективним доповненням до інших методів психотерапії.



У випадках гострого психологічного стресу фільмотерапія може мати кілька корисних аспектів:

- ◇ **Психологічна відстань.** Переглядаючи фільм, людина може спостерігати за персонажами, які перебувають у схожих ситуаціях або переживають подібні емоції. Це допомагає встановити психологічну відстань щодо своїх власних проблем, звільняє від підсвідомого «заангажування» і дає змогу розглядати ситуацію більш об'єктивно.
- ◇ **Вираження емоцій.** Фільми можуть викликати різні емоції, і, переглядаючи їх, людина може більше усвідомити та виразити свої власні емоції, що допомагає розкрити та знайти шляхи їх подолання.
- ◇ **Вихід на емоційний рівень.** Фільми можуть створювати враження глибокої аналогії до персонажів або подій, що дає можливість відчувати і зрозуміти ситуацію з емоційного рівня.
- ◇ **Ідентифікація з персонажами.** У деяких фільмах персонажі можуть переживати схожі з життям ситуації або проблеми, і людина може знайти опору у співпереживанні з цими персонажами.
- ◇ **Навчання через ситуації.** Фільми можуть відображати різні варіанти поведінки та реакцій на стресові ситуації. Це допомагає людині зрозуміти, які дії можуть бути більш ефективними в різних ситуаціях.

Важливо зазначити, що фільмотерапія не є основним методом надання допомоги людині в різних випадках гострого психологічного стресу. Вона може бути корисною як додатковий ресурс або доповнення до інших методів психотерапії, таких як когнітивно-поведінкова терапія, психоаналіз, сімейна терапія тощо. Індивідуальні потреби кожної людини важливо враховувати при виборі методів лікування.

Пропонуємо добірку фільмів, що допоможуть осмислити власну позицію в цей непростий час та надихнути на нові ідеї та життєві сенси.

Найкращі фільми, зняті за реальними подіями, що мотивують рухатися далі, незважаючи ні на що:

«Цілитель Адамс» (1999)

Доктор Хантер Адамс потрапляє у психіатричну лікарню в стані глибокої депресії. Але лікарі не можуть йому допомогти, його рятують пацієнти. Вони змушують його подивитися на своє життя з боку, поглянути на нього з гумором. На власному прикладі Адамс переконується в тому, що сміх може творити чудеса і зцілювати. Сміх – найкращі ліки, які іноді й справді рятують людей.

«Квітка пустелі» (2009)

Історія Варіс Дір – простої дівчинки-кочівниці із Сомалі. У 13 років вона втекла з сім'ї, дісталася до Могадіша, а потім опинилася в Лондоні. Через кілька років їй вдалося стати однією з найпопулярніших моделей світу. Варіс не була першою темношкірою топмоделлю, але вона стала першою жінкою, яка публічно засудила практику жіночого обрізання, була обрана спеціальним послом ООН і створила фонд боротьби з FGM.

«1+1» (2011)

Постраждавши внаслідок нещасного випадку, багатий аристократ Філіп наймає в помічники людину, яка найменше підходить для цієї роботи, – молодого мешканця передмістя Дріса, який щойно звільнився з в'язниці. Незважаючи на те, що Філіп прикутий до інвалідного візка, Дрісу вдається наповнити розмірене життя аристократа духом пригод.

«Соціальна мережа» (2010)

Фільм був створений найкращими американськими кінематографістами. Режисером цієї захоплюючої біографічної драми став Девід Фінчер. Він екранізував найцікавішу історію про наймолодшого у світі мільярдера, який розбагатів лише у 30 років. Фільм здобув величезний успіх, адже людству завжди особливо цікавим є те, що стосується грошей та фінансового успіху. Тим більше, що це відбувається не колись, а в наш час. Картина досить динамічна, досить дотепні та цікаві діалоги не дають відвернути увагу від того, що відбувається. У фільмі йдеться про молодих людей, які не прогавили успіху і вступили на навчання до Гарвардського університету, де не гуляли і розважалися, а весь час приділяли лише навчанню. Таким був Марк Цукерберг. У той момент, коли його покинула кохана, він вирішив створити свій сайт, на якому почав обговорювати з однокурсниками взаємини із протилежною статтю. Таким чином з'явилася знаменита соціальна мережа Facebook. Це і стало початком шляху до багатства...

«Тінейджер на мільярд» (2011)

Події фільму, заснованого на реальній історії успіху молодого мільярдера, розгортаються навколо підлітка на ім'я Топ, який вже в юному віці виявляв задатки успішного підприємця від популярних онлайн-ігор і навіть міг похвалитися власним автомобілем. У 17 років він вирішує змінити поле діяльності і починає свій перший бізнес із продажу смажених каштанів. Проте це підприємство стає лише невеликим етапом на шляху становлення одного з найсміливіших бізнесменів у світі.

Якщо ж ви хочете поєднати перегляд фільмів з самоосвітою, пропонуємо добірку «10 фільмів, за якими можна більше дізнатися про історію України» (<https://osvitanova.com.ua/posts/6034-10-filmiv-za-iakymy-mozhna-bilshe-diznatysia-pro-istoriiu-ukrainy>). Серед запропонованих стрічок різного року створення ви можете обрати те, що вам найбільше до душі: «Людина з кіноапаратом», 1929; «Легенда про княгиню Ольгу», 1983; «Голод 33», 1991; «Війна. Український рахунок», 2002; «Золотий вересень. Хроніка Галичини 1939—1941», 2010; «Хайтарма», 2013; «Поводир, або Квіти мають очі», 2014; «Зима у вогні: Боротьба України за свободу», 2015; «Століття Якова», 2016; «Будинок «Слово», 2017.

БІБЛІОТЕРАПІЯ. Чим корисне читання під час війни?

Зараз не всі можуть і хочуть повернутися до звичної рутини, зокрема до читання. Але є й ті, для кого книжки стають розрадою та допомогою у складні часи.

Звісно, ви не повинні змушувати себе читати. Але якщо вас зупиняє лише те, що це зараз не на часі, наступні аргументи можуть переконати вас у зворотному.



- ◇ Читання відволікає і допомагає абстрагуватися від жахливої реальності й постійного читання новин та бодай на деякий час забути про війну.
- ◇ Можна взяти за звичку читати під час повітряної тривоги. Це допоможе згаяти час та відволіктись від місця й ситуації, в яких перебуваєте.
- ◇ Коли довго читаєш, настає момент, коли існує лише книга і ти. Такі моменти дуже корисні, аби перемкнутись.
- ◇ Читання стимулює пізнання. Деякі книжки – з історії, філософії, культури та політики – допомагають краще відрефлексувати те, що відбувається в Україні зараз.
- ◇ Книжки допомагають поглибити знання про становлення нашої нації, зрозуміти, які були передумови й причини кривавої війни, а часом навіть і заспокоїтись.
- ◇ Читання робить нас обізнаними, допомагає аналізувати, що в майбутньому допоможе відстояти свою точку зору в будь-якій історичній суперечці.
- ◇ Читання зберігає психічне здоров'я. Час за книжкою допомагає знизити тривожність, сфокусуватися на моменті тут і зараз та навіть краще спати.
- ◇ Читання знижує стрес. Читаючи, немов ставиш на паузу всі турботи, починаєш більш методично дихати й ніби повертаєшся до звичного життя.
- ◇ Читання поновлює емоційний ресурс, допомагає мозку впоратися з невідомістю.
- ◇ Читання додає сил і витримки. Особливо це стосується книжок, у яких йдеться про події, схожі на ті, що переживають зараз українці.
- ◇ Досвід тих, хто жив під час Другої світової війни, дає розуміння того, що все закінчиться і ми зможемо все переосмислити й передати цей досвід наступним поколінням.
- ◇ Під час читання книжок про війну приходить усвідомлення, що люди вже проходили через подібне, відчуваєш подвійну емпатію до персонажа й асоціюєш себе з ним.
- ◇ Читання нагадує, що життя триває. Психологи радять за можливості повертатися до звичних ритуалів. І читання – одна з таких активностей, яка доступна зараз усім.
- ◇ Це те заняття, що допомагає відчувати себе як у мирний час – коли можна було просто сісти й спокійно почитати книжку.
- ◇ Це ритуал, який допомагає знаходити частку нормальності у своєму житті й нагадує, що життя продовжується навіть під час війни.
- ◇ Читання прокачує. Книжки – чи не найпростіший спосіб навчатися нового навіть у бомбосховищі. А після війни здобуті знання обов'язково знадобляться.
- ◇ Читаючи, ви здобуваєте нові знання і можете бути корисним для оточення.
- ◇ Фахова література завжди дає мотивацію для розвитку та поштовх рухатися в майбутнє.

Бібліотерапія – це форма терапії, яка використовує літературу та письмові матеріали як інструмент для підтримки психологічної впевненості та зцілення. Вона може бути корисною в управлінні психологічними травмами та стресом, оскільки література може допомогти людям розкрити емоції, зрозуміти свої переживання, знайти опору та способи подолання складних життєвих ситуацій.

Ось як працює бібліотерапія у випадках психологічних травм та гострого стресу:

- ◇ **Ідентифікація з персонажами.** У книжках можна знайти персонажів, які переживають схожі емоції чи ситуації та перебувають у гострому стресі або стикаються з травмою. Читання про таких персонажів допомагає людям зрозуміти, що вони не самотні в своїх переживаннях та емоціях.
- ◇ **Вихід на емоційний рівень.** Література може сприяти залученості до персонажів та ситуацій на емоційному рівні. Через це люди можуть відчувати та зрозуміти свої емоції краще, що сприяє їх самовираженню та підтримці.
- ◇ **Інсайти та рефлексія.** Через літературні твори можна отримати інсайти та перспективу на свою ситуацію. Люди можуть роздумувати про вчинки та реакції персонажів, знаходячи зв'язок зі своєю власною життєвою ситуацією.
- ◇ **Самовираження та підтримка.** Бібліотерапію можна також використовувати для вираження думок та емоцій шляхом письма або відгуків на книжки. Читання книжок та обговорення їх з іншими сприятиме наданню підтримки та виявленню спільності з іншими людьми.
- ◇ **Плекання надії та надання позитивних прикладів.** Деякі літературні твори містять позитивні приклади подолання труднощів або знаходження надії в ситуаціях стресу й травми. Читання таких історій може надихати та давати надію.

Звичайно, бібліотерапія не є альтернативою професійній психологічній допомозі, але вона може бути корисним додатковим інструментом у підтримці психологічного стану та зціленні в умовах стресу й травми. Рекомендуємо проконсультуватися з фахівцем у разі серйозних психологічних проблем або травм.

Людина та війна: 5 книжок, які варто прочитати сьогодні:

Ми впевнені, що справжня література вміє лікувати та допомагати, тож підготували добірку творів, які є актуальними під час війни. Це книжки про війну, у центрі яких не воєнні дії, а людина та її відчуття на тлі жахливих історичних подій.

«Сховище. Щоденник Анни Франк»

...Анна запитала: «Чому вони хочуть зробити з нас звірів?». На що хтось відповів: «Бо вони самі дикі звірі»

Анна Франк – єврейська дівчина, що народилася й жила в Німеччині. У 1933 році разом з родиною вона поїхала до Амстердама, щоб втекти від нацистів. Але, на жаль, втекти не вдалося: у 1942 році, коли в Амстердам зайшли німці, Анна з родиною була вимушена сховатися на горищі аптеки, де працював її батько, і провести в сховищі майже два роки. Тоді ж 13-річна Анна почала вести щоденник, де описувала власні відчуття, а також своє перебування у сховищі. Анна померла в концтаборі Берген-Бельзен у 1945 році. Дівчині було 16 років – але її щоденник зберігся, і в 1947 році його видав батько Анни Ото Франк, що вцілів в Аушвіці.

«Вибір» Едіт Егер

«Ніхто не може уникнути страждань, але кожен з нас має вибір, ким бути в такі часи – жертвою чи вцілілим. Ми можемо плакати й жаліти себе, а можемо не зациклюватися на минулому і йти далі. Не запитуйте: “Чому я?”, “За що?”, а тільки: “А що далі?”»

Едіт Егер – відома й успішна психотерапевтка, спікерка на найбільших конференціях Америки, гостьова лекторка в найкращих університетах США й... та, що вижила в Аушвіці. Коли Едіт виповнилося 90, вона вирішила видати книжку спогадів про власну травму, зцілення й власні методи терапії, які допомогли багатьом людям. І якщо щоденник Анни Франк – це художній твір, в якому є місце вигадкам і метафорам, то книжка Егер – це наукопоп і гарний помічник для кожного з нас у тому, як не збожеволіти, навчитися давати волю почуттям, не знецінювати власного болю й страждань інших людей, а головне, й далі жити, попри жахливу реальність.

«Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі», Віктор Франкл

«Страждання має сенс, якщо ти стаєш іншим...»

«Людина в пошуках справжнього сенсу» – не лише головна книжка Франкла, а й один з ключових текстів психології ХХ століття. Психолог написав її в 1946 році, після того, як провів два роки в концтаборах в Аушвіці й Дахау. У ній він описує свій моторошний досвід перебування там, а разом виводить свій головний психотерапевтичний метод виживання – це пошук сенсу в усіх проявах життя, навіть найстрашніших.

«Я – мене – мені... (і довкруги)», Юрій Шевельов

«..Що гуманність була неосяжно далеко в цьому струмі знищення, в цьому не можна було сумніватися після досвіду Харкова, Києва, Львова...»

Юрій Шевельов – одна з найцікавіших постатей української культури: письменник, історик української літератури, лауреат Шевченківської премії, активний часник життя діаспори, видатний мовознавець, що зробив неабиякий внесок у розвиток української мови. Шевельов народився у 1907 році в Харкові в родині німецького походження, жив у Львові, а в 1944 році переїхав до Німеччини, згодом – у США, де працював у Гарвардському університеті. «Я – мене – мені... (і довкруги)» – це щоденник, спогади Юрія Шевельова про Україну та повоєнні роки в Європі.

«Україна в огні», Олександр Довженко

«Так не підкорятися і так умирати, як умирають українці, можуть лише люди високої марки. Коли я дивлюся на їхню смерть, я тремчу від жаху».

«Україна в огні» – кіноповість Олександра Довженка 1966 року, присвячена подіям Другої світової війни в Україні. Головні герої – українські селяни, звичайна родина, що мешкає на Вінниччині. Саме ці місця одними з перших в Радянському союзі взяли на себе удар німецьких фашистів. Особливість цього тексту в стилістиці: драматично, насичено, яскраво та глибоко психологічно Довженко описує страхіття, що приносить війна, і те, як вона нівечить долі простих людей – конкретної української родини. Сам автор у передмові говорить, що в цій книжці зійшлися дві його іпостасі – письменник і сценарист.

Якщо ж ви шукаєте добірку книжок для дітей, пропонуємо переглянути публікацію «5 книжок про війну для дітей, які допоможуть пережити страшні часи» (<https://tsn.ua/lady/zvezdy/sobytiya/5-knizhok-pro-viynu-dlya-ditey-yaki-dopomozhut-perezhiti-strashni-chasi-2196565.html>)

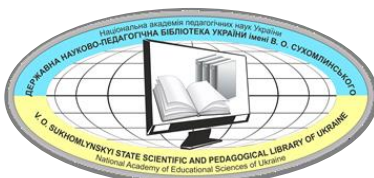
У зазначеній публікації райтерка видавництва бестселерів Vivat Тетяна Крисюк зібрала п'ять книжок про війну, які варто прочитати разом із дітьми:

1. *Іван Андрусяк, «Жерар-партизан». Видавництво Vivat.*
2. *Надійка Гербіш, «Яблука війни». Видавництво «Портал».*
3. *Катерина Єгорушкіна, «Мої вимушені канікули». Видавництво Vivat.*
4. *Олександр Шатохін, «Жовтий метелик». Видавництво Старого Лева.*
5. *Віталій Запека, «Полінка». Видавництво Vivat.*

Говорити з дітьми про війну складно, але необхідно, бо лише ми, дорослі, можемо допомогти їм подолати страх і тривогу, навчитися відділяти добро від зла, друзів від ворогів.



Інформаційно-аналітичні матеріали



**РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА ПРАКТИКИ
ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ В УМОВАХ
ДОВГОТРИВАЛОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ**

ІНФОРМАЦІЙНО-ПРАКТИЧНИЙ ПОРАДНИК

Упорядник:

Олена МЕРЗЛЯКОВА

*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник відділу наукового
інформаційно-аналітичного супроводу освіти ДНПБ України
ім. В. О. Сухомлинського, м. Київ*

Літературний редактор:

Наталія ВАСИЛЕНКО

*Матеріали заслухано на засіданні відділу наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти
ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського та схвалено для оприлюднення
у рубриці "Освіта і наука в умовах війни" Віртуального читального залу освітянина
на виконання тематичного плану прикладного наукового дослідження
«Інформаційно-аналітичний супровід цифрової трансформації освіти:
вітчизняний і зарубіжний досвід» (2023–2025)*

Бібліографія:

Резильєнтність та практики психологічного відновлення в умовах довготривалої
військової агресії: інформаційно-практичний poradnik. – *Освіта і наука в умовах війни.*
Віртуальний читальний зал освітянина ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського [офіц. сайт] /
упорядн. О. Мерзлякова. – Київ, 2023. – 20 с.

ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського,
відділ наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти
Протокол № 15 від 03 липня 2023 року
м. Київ, вул. М. Берлінського, 9/оф.31
380 (44) 467-22-14siase@dnpb.gov.ua