

# Нові виклики сьогодення: саморегуляція емоційних станів дітей у кризових ситуаціях

Автор: Дремко Ірина Петрівна

[□Повний варіант посібника](#)

[Зміст](#)

[Вступ](#)

[Розділ 1. КРИЗА ЯК ІНДИКАТОР НАПРУГИ ТА КОНФЛІКТІВ](#)

[1. Основні ознаки критичних ситуацій в житті дитини](#)

[2. Готовність особистості до адекватного реагування на виклики сьогодення.](#)

[3. Стратегії особистої адаптації до нових умов](#)

[4. Методи психологічної саморегуляції](#)

[Розділ 2. Тренінгова програма з теми: «Саморегуляція емоційних станів в кризових ситуаціях»](#)

[Заняття 1.](#)

[Заняття 2.](#)

[Заняття 3.](#)

[Заняття 4.](#)

[Додаток 1](#)

[Додаток 2](#)

[Додаток 3](#)

[Додаток 4](#)

[Додаток 5](#)

[Висновки](#)

[СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ](#)

# Вступ

*Якщо криза дає про себе знати,  
слід зайняти активну життєву позицію,  
і в першу чергу щодо самого себе.*

*Л. Б. Шнейдер*

Соціально-психологічна служба системи освіти спрямована на створення психолого-педагогічних умов, які забезпечують духовний розвиток дитини, її душевний комфорт. Людина може переживати стрес як в екстремальних, так і в звичайному житті. При цьому різко зростають як психологічне навантаження, так і вимоги фізіологічної стабільності людини. У своєму житті практично кожна людина відчувала стрес.

Актуальність проблеми зумовлена надзвичайною його розповсюдженістю, стрес виникає через недостатній захист людини від дії несприятливих зовнішніх факторів.

Українське суспільство сьогодні переживає черговий кризовий період, пов'язаний з багатьма чинниками. Найбільш руйнуючою обставиною сьогодення є збройний конфлікт на Сході держави. Конфлікт, який розділив не тільки політиків та громадянське суспільство, а й сім'ї та особистості.

Зміни в економіці, політиці та соціальній сфері потребують постійної адаптації та орієнтації на досягнення результату в умовах існуючої ситуації. Наявність кризи, з одного боку, може негативно відобразитись на умовах життя, а з іншого - спонукати до пошуку нових можливостей, втілення нереалізованого потенціалу та прихованих резервів, оскільки будь-яку ситуацію можна сприймати або як проблему, або як виклик, слід виробити стійке ставлення до будь-якого становища, адаптуючись до нових умов та реалізуючи власні здібності.

Переживання кризи відбувається на всіх рівнях життєдіяльності особистості - фізичному, соціальному, психологічному, професійному, інтелектуальному та духовному. Травматичні події та обставини, - такі як війна, переслідування, загроза життю та здоров'ю, голод кардинально змінюють звичний спосіб життя людей, їх побут, стосунки, мрії, цінності, пріоритети і перетворюють їхню звичну ідентичність в «переселенців», що часто має негативне забарвлення та несе за собою неприйняття себе в новій реальності. Тому сьогодні проблема виходу з кризи має величезне значення.

Дану тему досліджували і вивчали багато науковців як вітчизняних, так і зарубіжних: А.І. Антоненко, А.Г. Абрумова, Л.І. Габара, В.М. Оржеховська, І.В. Дубовіна, А.Д. Андреева, Е.Е. Данилова, Ю.З. Гільбух, Л. Б. Шнейдер,

В. В. Козлов, Ю. Г. Овчинникова, Дж. Каплан, Г. Сельє, Ф.Є. Василюк,

М. Коксінен і В. Раутен.

Успішна адаптація та психологічне здоров'я залежить від багатьох факторів, для кожної людини. Та багато з цих факторів можна взяти під контроль, успішно подолати складні, проблеми і перетворити в їх сильні досягнення, які можуть стати ресурсом для успішної адаптації. Кожна досягнута ціль забезпечує докази прогресу в адаптації, що сприяє позитивному стану мислення і мобілізації до подолання труднощів.

Основним завданням суспільства в умовах соціальних криз є надання підтримки, допомоги в побудові зв'язків з спільнотою, мобілізації власних ресурсів для подолання труднощів та формуванні впевненості у можливостях взяти під контроль власне життя, реалізувати себе на новому місці та успішно інтегруватися в умовах нових викликів сьогодення.

У пропонованому посібнику чітко розмежовується теоретична і практична частина.

У першому розділі представлений соціально- психологічний феномен кризи як індикатора напруги та конфліктів. Виділено три ключових поняття, якими описують критичні життєві ситуації: це поняття стресу, фрустрації та кризи. Матеріал викладено таким чином, щоб отримані знання були тісно пов'язані з подальшим використанням соціальними педагогами, психологами, вчителями в їхній практичній діяльності.

У другому розділі нами запропоновані методи профілактики постстресових розладів і тренінгова програма з саморегуляції емоційних станів в кризових ситуаціях, психологічні технології виходу зі стресу для дітей, які постраждали внаслідок військових дій на Сході.

Варто зазначити, що за своїм змістом соціально - психологічна робота вирізняється тим, що у ній поєднуються викладення теоретичного матеріалу та практичних занять. Це дозволяє формувати у фахівців з психології, соціальної педагогіки, вчителів сучасні наукові знання, уміння адекватного реагування на виклик сьогодення. Текст посібника містить необхідний методичний матеріал, тренінгову програму і поради як вийти зі стресу.

Ми сподіваємося, що матеріал посібника сприятиме поглибленому ознайомленню читача з основними видами, якими можна описати критичні ситуації. Це поняття стресу, фрустрації, конфлікту і кризи. З особливостями

формування ефективної стратегії особистісної адаптації до нових умов і озброїть необхідними вміннями і навичками адаптації в новий соціокультурний простір.

Даний матеріал можуть використовувати у навчально-виховній роботі соціальні педагоги, практичні психологи, учителі-предметники, класні керівники, вихователі.

## **Розділ 1. КРИЗА ЯК ІНДИКАТОР НАПРУГИ ТА КОНФЛІКТІВ**

На сьогоднішній день проблема виходу з кризи хвилює людство. До її розкриття зверталися вчені, психологи, педагоги та батьки. Незважаючи на плідні теоретичні та практичні дослідження, через складність даної теми існує досить багато питань з готовності особистості до адекватного реагування на виклики сьогодення.

Ніхто не очікував, що таке може трапитись у нашій країні.

Основними особливостями екстремальних ситуацій є те, що руйнується звичний спосіб життя людини, і вона вимушена пристосовуватися до нових умов. Життя починає поділятися на «до події» та «після». Часто можна почути: «Це було ще до...». Військові дії, переслідування, переїзд, адаптація до нового середовища є великим випробовуванням для будь-якої людини.

Життєвий шлях людини часто порівнюють з рухом ріки: то вона спокійна та неспішна, то раптом бурхливі потоки та подекуди глибокі вири та ями. Як жити, з ким жити, де жити - питання, з якими стикається в своєму житті кожна людина.

В оточуючій реальності зустрічаються обставини, що різко відрізняються від звичайних, особливі, що виходять за рамки. Ці стани насичені різними емоціями та переживаннями, страх, почуття образи, провина, злість, безпорадність. Людина стоїть на краю життя. Цей край називається кризою. Знаходячись в стані кризи, людина іноді відчуває бажання піти з життя. Однак, це бажання співіснує з міцним бажанням жити, вижити. Багато почуттів, які відчуває людина в цей період, незвичні для неї і в суспільстві вважаються неприйнятними. В результаті людина відчувається ізольованою від суспільства, вигнанцем.

Китайська піктограма слова «криза» відображає ідею кризи, вона складається з двох основних радикалів: один відображає можливість, другий небезпеку. Це свого роду коридор, вихід з якого важкий та лякає. Але стан напруги штовхає людину до виходу та подальшого розвитку, необхідно відмітити, що з кризою зіштовхується не тільки сама людина, що знаходиться в цьому стані, але й очевидці, учасники рятувальних операцій, волонтери і навіть телеглядачі, що спостерігають за подіями, що відбуваються в прямому ефірі під час терористичних актів чи катастроф. І всі ці люди зіштовхуються з серйозними психологічними проблемами.

Криза (від грецької κρισις - рішення, поворотний пункт, вихід) визначається в психології як важкий стан, який викликаний будь-якою причиною або різка зміна статусів персонального життя.

Вимушені переселенці - це дорослі і діти, вимушено переселені зі свого звичного місця проживання (Крим, Східні області) зі своєю культурою, історією та релігійними вподобаннями.

*Основні причини вимушеного переселення:*

- військові дії;
- тиск з боку родичів;
- потреба у терміновому лікуванні;
- смерть/втрата близьких та рідних;
- втрата житла та загроза власному життю та родині;
- переслідування за релігійною ознакою;

- переслідування за політичні переконання;
- переслідування за етнічною ознакою;
- соціально - побутові проблеми;
- руйнування сім'ї через політичні розбіжності.

#### *Проблеми і труднощі вимушено переселених родин:*

- пошуки житла та роботи;
- оплата житла, харчування та лікування;
- побудова соціальних контактів;
- відновлення навчального процесу;
- орієнтування й адаптація у новому середовищі;
- мовні аспекти;
- поведінкові та емоційні труднощі дітей.

Є три ключових поняття, якими описують критичні життєві ситуації: це поняття стресу, фрустрації та кризи.

Під *стресом* розуміють неспецифічну реакцію організму на ситуацію, яка вимагає більшої чи меншої перебудови організму, для того, щоб адаптуватись до умов, що змінились. Ці умови можуть бути внутрішніми - хвороба, втома чи зовнішніми - різка зміна подій навколо людини. Будь-яка життєва ситуація викликає стрес, але не кожна є критичною. Критичний стан викликає дистрес, який переживається як горе, виснаження, супроводжується порушенням адаптації і контролю особистості. Психологічний стрес є реакцією, що включає в себе оцінку загрози для людини і захисні процеси організму.

*Криза* - це стан, який породжується проблемою, що повстала перед людиною, яку вона не може вирішити в короткий час звичним їй способом. Розрізняють два типи кризових ситуацій, в залежності від того, яку можливість вони залишають для людини в подальшому житті.

*Криза першого типу* - це серйозне потрясіння, що зберігає шанс виходу на колишній рівень життя.

*Криза другого типу* перекреслює існуючі життєві плани, залишаючи у вигляді єдиного виходу з положення зміну самої особистості та сенсу її життя. Криза породжується, коли людина стикається з нездоланною перешкодою - втрата близької людини, втрата роботи, втрата житла, втрата здоров'я і т. п.

Кожна криза має своє протікання, початок та основні фази, Дж. Каплан описав чотири послідовні стадії кризи:

1- а стадія. Первинне зростання напруги, при якому стимулюються звичайні та звичні способи вирішення проблеми,

2- а стадія. Подальше зростання напруги в умовах, коли ці способи виявляються безрезультатними,

3- а стадія. Ще більше зростання напруги, що вимагає зовнішніх і внутрішніх джерел сил.

4- а стадія. Якщо все виявляється марним, настає стадія, що характеризується підвищенням тривоги та депресії, почуттям безпомічності, безнадійності і в кінцевому випадку дезорганізації особистості.

Криза може обірватись на будь-якій стадії, якщо зникає небезпека чи знаходиться рішення. Незважаючи на те, що людський світ надзвичайно різноманітний і існує велика кількість різних криз - криза розвитку, особистісна криза, криза втрати, травматична криза, посттравматичний військовий розлад і так далі, - можна будь-яку кризу описати за наступною схемою:

джерела кризи: протиріччя, проблеми, що виникли у людини;

симптоми, тобто особливості віддзеркалення переживань, котрі проявляються у поведінці людини;

можливі обставини, заглиблення протікання кризи;

шляхи виходу з кризи;

вплив кризи на успішність діяльності людини;

форми «розплати» за невихід з кризи;

особливості психологічної допомоги, якої потребує людина, що опинилась в кризовій ситуації.

Таким чином, кризові ситуації вимагають від людини внутрішньої роботи. Різного роду стресові реакції часто виявляються у виді граничної активації внутрішніх ресурсів особистості, що відстоює свої колишні можливості реалізації життєвих задумів. Більш важкі ситуації можуть вимагати від людини перегляду рівня своїх життєвих домагань і одночасної реконструкції свого «Я».

Криза має зовнішній і внутрішній компонент, відповідно, і зовнішня ситуація, і внутрішні динамічні процеси вимагають свого розгляду. Використання психодинамічних методів роботи в цій ситуації може бути дуже продуктивним. Звертання до минулого при цьому неминуче. Причини кожної

кризи знаходяться у внутрішньому конфлікті, і про це треба пам'ятати.

Як правило, через деякий час після події більшість потерпілих в екстремальній ситуації думають, що життя стало більш невизначеним і напруженим. Загальна нестабільність породжує почуття непевності не тільки в завтрашньому дні, але й у власних силах. Заглибленість у власні проблеми не залишає часу і сил на розуміння потреб близьких людей, що приводить до дисгармонії у взаєминах. Саме відчуття неможливості щось змінити без сторонньої допомоги приводить багатьох потерпілих у надзвичайних ситуаціях до психолога.

## 1. Основні ознаки критичних ситуацій в житті дитини

Психологічна наука розрізняє чотири ключових поняття, якими можна описати критичні ситуації. Це поняття стресу, фрустрації, конфлікту і кризи.

Стрес(від англ. stress— напруга) — неспецифічна реакція організму на ситуацію, що вимагає більшої або меншої функціональної перебудови організму, що відповідає адаптації. Природа стресових реакцій виявляється в тім, що життя без стресу немислиме, а «повна воля від стресу,— як пише Г. Сельє, — означає смерть». Важливо мати на увазі, що будь-яка нова життєва ситуація викликає стрес, але далеко не кожна з них буває критичною. Критичні стани викликає дистрес, що переживається як горе, нещастя, виснаження сил і супроводжується порушенням адаптації, контролю, перешкоджає самоактуалізації особистості.

Фрустрація(від лат. frustratio— обман, марне чекання, розлад) визначається як стан, викликаний двома моментами. Наявністю сильної мотивації досягти мети (задовольнити потребу) і перешкоди, що заважає цьому досягненню. Перешкодами на шляху до досягнення мети можуть виявитися причини різного характеру: фізичного (позбавлення волі), біологічного (хвороба, старіння), психологічного (страх, інтелектуальна недостатність), соціально-культурного (норми, правила, заборони). З погляду порушень у сфері поведінки фрустрація може виявлятися на двох рівнях: як втрата вольового контролю (дезорганізація поведінки), або ж як зниження ступеня обумовленості свідомості адекватною мотивацією (утрата терпіння і надії).

Коли людина стикається з фруструючою ситуацією, вона може по різному поводитись. Виділяють наступні види фрустраційної поведінки:

- рухове збудження - людина багато хаотично рухається, кидається зі сторони в сторону, не може вибрати одну лінію поведінки;



- апатія - наприклад, одна дитина в фруструючій ситуації лягла на підлогу, дивилась в стелю, і не робила ніяких дій;
- агресивна поведінка;
- стереотипна поведінка - людина починає повторювати якісь дії, рухи, які колись, в схожій ситуації їй допомогли, але не відомо чи допоможуть вони тепер;
- регресивна поведінка - поведінка, що характерна для ранніх періодів життя ( смоктання пальця, сюсюкаюча мова і т.д.)

Конфлікт (від лат. *conflictus*— зіткнення) як критична психологічна ситуація припускає наявність у людини досить складного внутрішнього світу й актуалізацію цієї складності вимогами життя. І якщо при фрустрації перешкодою є зовнішні причини або ж внутрішні, то причини, що породжують конфлікт, не є самоочевидними, вони не представляють безумовного «табу» і завжди сплетені з умовами проблемної задачі. У випадку конфлікту саме свідомість повинна порівняти цінність мотивів, зробити між ними вибір, знайти компромісне рішення.

## **2.Готовність особистості до адекватного реагування на виклики сьогодення.**

**На жаль, усе частіше серед потерпілих у кризових і надзвичайних ситуаціях виявляються діти.**

Психологічна травма може змінити уявлення дитини про світ і про себе. Під загрозою виявляються почуття стабільності і безпеки світу. Реакція дітей на травматичну подію залежить від ситуації, віку дітей, їхніх психологічних особливостей, навичок опанування кризових ситуацій. Ефективна поведінка в ситуації кризи зменшує її негативний вплив на навчання і психічне здоров'я, а також дозволяє швидше повернутися до нормального існування і запобігти появі психосоціальних проблем.

Найчастіше співробітники освітньої установи задаються питаннями: що робити в перші тридцять хвилин після події, що робити наступного дня, яким чином забезпечити психологічну безпеку?

Кожен виклик є для нас стресом, і люди по різному реагують на них. Психолог Ф.Є. Василюк процес подолання кризи назвав переживаннями, наповнивши цей термін новим змістом, до цих пір переживання пов'язували з емоціями, що відображають ставлення людини до фактору, що викликав її. Василюк розглядає переживання як внутрішню роботу по відновленню

душевної рівноваги, наповнення новим сенсом людської діяльності після подолання кризової ситуації, він виділяє наступні чотири типи переживань.

*Гедоністичне переживання* ігнорує факт, що відбувся та заперечує його - «нічого страшного не сталося», «звільнили то звільнили, знайду нову роботу», формує та підтримує ілюзію благополуччя та збереження порушеного змісту життя. Якщо можна так сказати, це порушена захисна реакція інфантильної свідомості.

*Реалістичне переживання* підпорядковується принципу реальності. Людина тверезо відноситься до того, що відбувається, приймає наявність критичної ситуації, пристосовуючи свої інтереси до нового образу та сенсу життя. При цьому ставлення до речей, яке мало місце в його житті раніше, вже неможливе, людина безповоротно відкидає минуле і повністю знаходить в теперішньому і майбутньому.

*Ціннісне переживання* повністю визнає наявність критичної ситуації, але відкидає пасивне прийняття ударів долі. Життєве відношення, що вже стало неможливим не відкидається та не виганяється. Ціннісне переживання буде новий зміст життя з урахуванням понесеної втрати. Наприклад, людина, що втратила близьких, буде своє життя так, щоб замінити близьким, що залишились, втраченого; зберегти сімейну справу чи продовжити традиції.

*Творче переживання* - це тип, характерний для сформованих вольових особистостей. Оскільки така людина має досвід вольової поведінки, то в критичних ситуаціях вона зберігає здатність свідомо шукати вихід з ситуації, що склалась.

Будь-яка криза припускає два виходи: або людина може відновити перерване кризою життя, відродити його, або життя перероджується і людина перероджується, стає зовсім іншою, і в цьому іншому житті вона ставить перед собою цілі та шукає нові способи їх досягнення. В даному випадку криза виводить людину на новий рівень особистісного розвитку.

Дослідник психологічної кризи А.Г. Абрумова виділяє шість типів ситуативних реакцій на стрес.

1. *Реакція емоційного дисбалансу*, для якого характерне домінування негативних емоцій. У людини знижується загальний фон настрою, присутнє відчуття дискомфорту в тому чи іншому ступені, підвищується тривожність, скорочується коло спілкування, яке стає більш поверхневим та формальним. Тривалість такого роду реакцій - до двох місяців. У людини різко підвищується рівень втомлюваності.
2. *Песимістична ситуативна реакція*. Виражається зміною світосприйняття, встановленням похмурого окрасу світогляду,

суджень, оцінок, зміною та переструктуруванням системи цінностей. Стійко знижується рівень оптимізму, відповідно знижується продуктивність планування діяльності в майбутньому.

3. *Реакція негативного балансу* - це реакція, для якої є характерним раціональне підведення життєвих висновків, оцінка пройденого шляху, визначення реальних перспектив існування, порівняння позитивних та негативних моментів продовження життя. Підведення балансу передбачає високий рівень критичності, чіткість та реалістичність суджень. Реакція негативного балансу триває близько місяця.
4. *Ситуативна реакція демобілізацій* відрізняється найбільш різкими змінами в сфері контактів (відмова від звичних контактів або їх значне обмеження), що викликає стійке переживання самотності, безпорадності, безнадійності. Також спостерігається часткова відмова від діяльності. Практично людина уникає будь-якої діяльності, окрім самих необхідних справ, життєво важливих сфер діяльності. Тривалість цього типу реакції один місяць.
5. *Ситуативна реакція опозиції*. Для неї характерна позиція звинувачення зовнішніх обставин, людина стає агресивною, різко негативно оцінює оточуючих та їх діяльність. Ця реакція зазвичай згасає сама по собі. Але у випадку глибокої та високої інтенсивності вимагає прийняття захисних мір, інакше різко порушується адаптація людини.
6. *Реакція дезорганізації*. Тут спостерігаються найбільш виражені зміни на рівні організму - гіпертонічні та судинно-вегетативні кризи, порушення сну. Тривалість цього типу реакції зазвичай не перевищує двох тижнів. Ця реакція не несе захисних функцій, тоді як попередні типи можуть бути визнаними реакціями психологічного захисту, тому що вони деяким чином економлять психічну енергію людини, в той чи інший спосіб обмежуючи реально практичну діяльність людини без порушення системи адаптації.

На формування визначених ситуативних реакцій мають вплив наступні фактори:

- активність або пасивність людини - в залежності від цього реакція буде більше тривалою або менше тривалою. Активна енергійна людина включає всю систему захисту, в результаті чого спрацьовує адаптація та інтенсивні негативні реакції швидко викорінюються;

- ступінь інтелектуального контролю, а також комунікативні навички конкретної особистості.
- здатність зіштовхнутись зі своїм страхом;
- наявність морального орієнтиру;
- опір на віру;
- наявність взірця для наслідування;
- гарна фізична форма;
- бажання переконатись в своїх сумнівах;
- наявність когнітивної та емоційної гнучкості; наявність сенсу, цілі і можливості для зростання в житті;
- «реалістичний» оптимізм.

Дослідження проведені вченими вказують на те, що розвиток вище зазначених факторів може призвести до позитивних змін в житті та до здатності швидко реагувати на зміни та стреси.

## **3. Стратегії особистої адаптації до нових умов**

Кожна особистість - цілий світ, наповнений різноманітний досвідом, мріями, бажаннями, особливостями. Тому не може бути єдиної формули успішної поведінки. У кожного вона своя, кожен бере свої способи особистої адаптації до нових умов, та є аспекти, які варто виділити як загальні та основні.

Вміння володіти собою. Ми здатні себе контролювати в значно більшій мірі, ніж нам інколи здається. Вміння справлятися зі стресом в нових складних обставинах, насправді представляє собою здатність користуватися важелями управління, не поступаючись цією можливістю комусь іншому чи обставинам. Усунення зайвих стресорів. Чим раніше Ви зможете зупинити послідовну реакцію розвитку стресу, тим краще будете управляти стресом в своєму житті. Відповіді на наступні запитання допоможуть Вам зрозуміти свою реакцію на стрес та вплив стресу на своє життя:

1. Які стресори виникають у Вашому житті частіше решти?
2. Чи хочете Ви в подальшому відчувати дію цих стрес-факторів?
3. Якщо ні, подумайте, які стресори Ви можете усунути? Яким

чином?

4. Як зазвичай реагує на стрес Ваш організм?
5. Як зазвичай реагує на стрес Ваша психіка?
6. Чи користуєтесь Ви якимись прийомами для управління стресом?
7. Ці прийоми Вам допомагають?

Важливо якомога більше варіантів відповідей дати на запитання: «Яким чином Ви можете усунути стресори?»

Гарна фізична форма допомагає долати стреси, адаптуватись до нових умов, витримувати більшінавантаження (в тому числі психологічні).

Захист своїх прав: впевнена (асертивна) поведінка, невербальна наполегливість (людина стоїть рівно та прямодивиться в обличчя людям, з якими спілкується, не відводить погляду; говорить твердим впевненим голосом, достатньо голосно, щоб її чули; говорить спокійно, впевнено, без вагань), вербальна наполегливість (техніка «Я-повідомлення»), вміння долати конфлікти (активне слухання, визначення точок зору, пошук альтернативних рішень). Конфлікти, вирішення яких задовольняє тільки одну людину, - це не вирішені конфлікти. Асертивна комунікація.

Вміння ставити перед собою цілі. Постановка цілей та планування їхньої реалізації допомагає в короткий час досягати бажаних результатів.

Управління часом. Вміння планувати свій день, виділяти пріоритетні справи, оцінка того, як Ви проводите час; постановка цілей; визначення пріоритетів; скласти розклад; делегування справ; обмеження перерв.

Локус контролю. Брати на себе відповідальність за події, що відбуваються в Вашому житті. Оцінювати рівень Вашого впливу на ці події.

Критичний аналіз. Вміння задавати собі запитання щодо своїх негативних автоматичних думок. Та шукати якомога більше відповідей на них. Наприклад, «Сусід не привітався сьогодні зі мною, значить він мене неповажає». Запитання: «Які, окрім неповаги до мене, ще могли бути причини тому, що сусід не привітався?» Можливо, сусід Вас не побачив. Можливо, сусід був чимось дуже засмучений і не хотів ні з ким спілкуватись і т.п.

«Як я можу це перевірити?» Спробувати завтра привітатись до сусіда першим.

Мережа соціальної підтримки. Як вже говорилося вище, одним із важливих факторів адаптації є соціальна підтримка. Соціальна підтримка - це відчуття причетності, відчуття того, що тебе приймають, люблять, відчуття того, що ти

потрібен «сам по собі, а не тому, що ти можеш щось зробити».

Соціальна підтримка може проявлятися в різних формах.

Виділяють 4 різних види соціальної підтримки:

1. Матеріальна (наприклад, гроші чи інші матеріальні речі)
2. Емоційна (наприклад, любов або турбота)
3. Інформаційна (факти або поради)
4. Оціночна (надання людині інформації про її життя з ціллю підвищення її самооцінки)

Внутрішня мотивація. При виконанні будь-якої діяльності ми проявляємо самостійність, майстерність, цілеспрямованість.

Адекватна самооцінка.

Впевненість у собі - це здатність виражати себе та задовольняти свої власні потреби, в той же час не створюючи проблеми іншим.

Адаптація - поняття багатозначне. Це і процес пристосування до ситуації у зв'язку з її змінами, і результат даного процесу, тобто пристосованість до нових обставин життя, і дії суб'єкта процесу адаптації, пов'язані з його роботою над собою з метою пристосування, і, нарешті, робота з об'єктом адаптації, яку здійснюють оточуючі його люди.

Термін "адаптація" спочатку був застосований в біології щодо процесу пристосування організмів до зовнішнього середовища. Пізніше він був запозичений соціологією і психологією, а також рядом інших наук. Під соціокультурною (міжкультурною) адаптацією особистості розуміють пристосування індивіда (адаптанта) або групи до умов нового соціокультурного середовища, тобто до нових цінностей, нормам поведінки, традиціям, ритуалам.

Успішність адаптації визначається вірно вибудованими методами, прийомами, що допомагають досягненню соціальної та психологічної інтеграції з іншою культурою без втрати багатств власної.

Саме поняття успішності адаптації, говорить про її значущість для соціокультурного життя суспільства.

Фінські соціальні педагоги М. Коксінен і В. Раутен виділили чотири стадії соціокультурної адаптації переселенців в новій країні:

- фаза першої реакції;

- фаза соціальної адаптації;
- контрастна фаза;
- фаза реабілітації.

Перша фаза, що настає при першому контакті з чужою культурою, характеризується зниженням соціальної активності особистості на тлі психологічного дисонансу, деперсоналізації. Вона триває зазвичай від одного - двох до трьох тижнів.

Друга фаза - фаза соціальної апатії. У цей період продовжує діяти захисний механізм одного з компонентів особистості - "его". Друга фаза виражається особливостями, які виявляються типовими для всіх категорій переселенців, - зростає автоматизм у виконанні життєво необхідних функцій; надлишок нової інформації породжує притуплення до всякого роду інформації, у зв'язку з чим, переселенці часто перестають включати радіо, телевізор, стають інертними на навчальних заняттях; народжується відчуття ірреальності того, що відбувається; превалюючим стає бажання скоріше прожити день; різко погіршується пам'ять - механізм регуляції поведінки, а, отже, соціальної адаптації; знижується потреба в сексуальних контактах.

Третя фаза - контрастна. Власне, це продовження другої, але адаптація в цей період може або продовжуватися у формі тривалої апатії, або змінитися агресією, в деяких випадках ця фаза відсутня. Під час третьої фази переважають в основному соціобіологічні потреби (в їжі, сні, відпочинку), які можуть прийняти і агресивний характер, якщо щось заважає їх задоволенню. Це теж один з механізмів захисту. Третя фаза характеризується також порушенням цілісності взаємозв'язку індивіда з середовищем: відсутнє повноцінне спілкування, В цей час йде інтенсивний пошук свого "я", свого місця в житті іншого регіону.

Четверта фаза - фаза реабілітації, у цей період відбувається інтенсивне задоволення соціальних потреб, відроджується соціальна активність і здатність до креативної діяльності, також відбувається розуміння і прийняття звичаїв, традицій і стереотипів нової культури. Таким чином, четверта стадія, стадія реабілітації є метою при адаптації особистості до іншого культурного середовища. Досягнення четвертої фази має бути не надто розтягнутим у часі, з можливим пропуском третьої фази. Тобто індивіду необхідно пройти шлях від підготовки та адаптації до найбільш успішного варіанту адаптації - інтеграції в нове суспільство, випробувавши на собі культурний шок, що походить від невідповідності раніше освоєних форм культурної діяльності новим умовам соціокультурного середовища. Зміни особистості при адаптації охоплюють всі рівні особистісної сфери - когнітивну, емоційну, ціннісну, поведінкову, і можуть бути критеріями адаптованості. Розглядаючи процес адаптації необхідно брати до уваги чинники адаптації - умови, що впливають на значення показників

адаптації. Серед важливих чинників соціокультурної адаптації необхідно відзначити:

чинники інформованості переселенця, тобто кількість інформації про регіон, місто (село), про їх культуру, доступність, корисність інформації;

чинники соціальних навичок - розвиненість у переселенця навичок сприйняття та побудови взаємин з оточуючими;

чинники "культурної дистанції" (віддаленості чи близькості культур) - загальні характеристики нової культури, побуту, наприклад, особливості житла, економіки, транспортної системи, особистих сімейних і ділових взаємин, в т. ч. з урахуванням статевої та вікової специфіки, системи управління.

Також доцільно згадати в числі факторів, що визначають темпи адаптації:

тип культури (традиційний або інноваційний). Носії традиційних культур повільно проходять адаптацію до нового середовища або зовсім ігнорують адаптацію, усвідомлюючи переваги своєї культури;

характер проживання (концентричний або розсіяний). В умовах концентричного проживання переселенців темпи адаптації будуть повільнішими, оскільки зберігається можливість підтримувати зв'язки з колишньою мовною та культурною традиціями.

Коли діти потрапляють в новий колектив зі своєю структурою та лідерами, їм треба наново вибудовувати стосунки з новими однокласниками. Так само і з вчителями: під час навчання і вчителі, і учні звикають один до одного, вчитель уже знає, від якого учня чого чекати, і які у нього можливості і здібності. Звичний колектив, вчитель, школа додають школярам спокою та впевненості. Зміни тривожать учня. Учні в нових школах не знають, які вимоги вчителів будуть до них ставитися, і чи відповідатиме їх рівень знань цим вимогам. Ситуація новизни і для дорослої людини є тривожною, а у дитини вона може викликати протест чи страх.

Батьки мають підтримати дитину, щоб полегшити процес звикання до нової школи. Цьому також сприятиме візит батьків до школи, зустріч та розмова з класним керівником і вчителями. Необхідно попросити вчителів приділяти дитині увагу, щоб допомогти їй знайти своє місце в новій школі.

Також на успішність адаптації дитини в школі впливає організація умов для навчання за місцем проживання дитини. Важливо, як дитина добиратиметься до школи й додому після занять, як буде організоване її харчування, з ким залишатиметься вдома після уроків, чи вона відвідуватиме музичну школу або



спортивну секцію, якщо відвідувала такі вдома. Навіть відсутність у дитини шкільної форми, яка відповідає вимогам шкільного колективу, може стати дезадаптуючою обставиною.

У період адаптації до нової школи і класу учневі особливо важлива батьківська підтримка - це дає їй відчуття безпечного тилу, впевненість у позитивному результаті. Контакт батьків з вчителем та робота зі шкільним психологом (у випадку з внутрішньо переміщеними дітьми - обов'язкова) допоможе новачкові влитися в колектив. Для адаптації дитини важливо не тільки налаштувати її на позитив, але й підготувати до труднощів, які можуть виникнути, вчитися вирішувати їх спільно.

*Чому дітям, які пережили стрес, часом складно спілкуватися?*

Багато дітей не звикли розповідати дорослим про те, що вони відчують. На це можуть бути різні причини. У багатьох дітей може бракувати досвіду говорити про себе - вони просто не знають слів, якими могли б описати, як і що відчують. Дітям, які зазнали тяжких випробувань, зазвичай важко про них говорити. Вони бояться, що вони не справляться з деякими почуттями. Діти, які дуже гостро відчули ворожнечу, можуть бути підозрілими, вони можуть не бажати спілкуватися тому, що побоюються, що їх за це сваритимуть. Деяким дітям буває соромно від того, що сталося. У такому випадку варто дуже тактовно запрошувати дітей до діалогу. Діти почувають себе краще, коли бачать, що дорослі створюють середовище, в якому є повага, підтримка та розуміння.

## 4. Методи психологічної саморегуляції

Існують різні підходи і методи психопрофілактики стресогенних розладів. Їхня ефективність багато в чому визначається індивідуальними особливостями особистості. За допомогою яких психологічних способів і прийомів людина може керувати своїм психологічним станом і знімати нервово-психічну напругу, мінімізуючи вплив різних стресогенних факторів?

Насамперед, необхідно освоїти методи психологічної саморегуляції. Під психологічною саморегуляцією розуміється вплив людини на самого себе за допомогою своєї психічної активності. Основою психологічної саморегуляції є самонавіювання.

Існують різні методи і модифікації методик саморегуляції. До їхнього числа можна віднести як окремі прийоми, так і комплекси систематизованих вправ. У групу окремих прийомів саморегуляції включають:

— ритуальні дії;

- самосповідь (ведення щоденника, складання автобіографії і т.п.);
- самопереконання;
- самонаказ;
- самопідкріплення.

Серед комплексів саморегуляції необхідно відзначити наступні:

- техніки активної нервово-м'язової релаксації;
- метод аутогенного тренування;
- ідеомоторне тренування та ін.

Стан релаксації можна розглядати як початкову стадію аутогенного занурення, що характеризується виникненням відчуттів тепла, ваги у всьому тілі, переживання внутрішнього комфорту, відпочинку, зняття занепокоєння та тривоги.

Техніки нервово-м'язової релаксації доступні для використання в тих ситуаціях, коли людина відчуває надмірну емоційну або фізичну напругу, що заважає конструктивній діяльності. Цей метод містить у собі серію вправ по довільній нарузі і розслабленню основних м'язових груп тіла. Характерною рисою кожної вправи є чергування сильної м'язової напруги і наступного за ним розслаблення. Протипоказаннями для виконання окремих вправ по розслабленню є патології відповідних органів, хвороби кістково-м'язової системи.

З метою зняття психоемоційної напруги і самостійного освоєння прийомів саморегуляції, можна виконувати спеціальні вправи.

Важливо, щоб співробітники освітніх установ усвідомлювали, що кризова ситуація може протягом тривалого часу впливати як на учнів, так і на самих співробітників. Проблеми дисципліни часто мають корені в неопрацьованих переживаннях горя, втрати, тривоги. Потрібно провести принаймні одне групове заняття з усіма співробітниками, щоб відстежити динаміку переживань і дати можливість людям поділитися своїми почуттями. Також повинен бути проаналізований і переглянутий кризовий план.

## **Розділ 2. Тренінгова програма з теми: «Саморегуляція емоційних станів в**

# кризових ситуаціях»

## Блоки програми:

Заняття 1. «Психологічні технології виходу зі стресу»

Заняття 2. «Стрес та його особливості»

Заняття 3. «Практикум саморегуляції»

Заняття 4. «Релаксація з елементами ароматерапії»

Заняття 1.

Тема: «Психологічні технології виходу зі стресу для дітей, які постраждали внаслідок військових дій на Сході»

*Мета:* забезпечення первинної профілактичної роботи щодо запобігання стресам серед учнів підліткового віку, формування навичок конструктивного реагування у складних ситуаціях, мінімізувати симптоми стресу в учнів підліткового віку; зменшити рівень стресу, нервово-психічного напруження і рівень тривожності; сформувати навички саморегуляції.

*Цільова група:* учні 5-11 класу, які опинилися в складних життєвих обставинах.

*Обладнання:* стікери, аркуші А-4, маркери, кольорові олівці, клубки ниток.

*Час проведення:* 1 год. 30 хв.

Хід заняття.

Вступне слово тренера. Повідомлення теми заняття.

Стрес, якого нині зазнають діти, спричинений складними соціальними обставинами та подіями. Однак стрес - багатогранне явище, відповідно, і його наслідки також непередбачувані. Він може минути безслідно, а може стати причиною тривожного стану, нервового зриву, депресії або навіть появи суїцидальних думок. Професійна психологічна підтримка фахівця дасть змогу розв'язати проблему, уникнувши її можливих негативних наслідків у майбутньому

Вправа: Я і стрес. (робота в групах)

*Мета:* виявити фізіологічні та психологічні реакції на стресову ситуацію; сформувати навички саморегуляції.

Хід вправи: Об'єднуємось в групи (за кольором цукерки). Поміркуйте кілька хвилин над тим, які стресові ситуації можуть бути? Знайдіть способи виходу з ситуацій. На аркуші паперу запишіть 8-10 способів реагування, які виникають найчастіше. Кожна група представляє шляхи виходу з ситуацій.

Обговорення:

узагальнити найбільш вдалі методи реагування на стрес.

### Вправа «Проективне малювання»

Мета: пропрацювання стресових ситуацій та звільнення від них.

Хід вправи: психолог просить дітей подумати про те «Що заважає вам почувати себе спокійно». Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об'єкту страху. Коли виконання малюнків завершено, учасникам по черзі пропонується розірвати аркуш із малюнком на дрібні шматочки. Тепер кожен із нас переміг свій страх, і те що вам заважало більше не існує, тому що розірвані аркуші потраплять у кошик зі сміттям, будуть спалені і від страхів нічого не залишиться.

Обговорення:

що Ви відчували, коли малювали?

що Ви відчували, коли розірвали свої аркуші?

### Вправа «З насінини починається життя»

Мета: формування навичок позитивного мислення, підвищення самооцінки.

Хід вправи: учасникам групи пропонується взяти по одному чи декілька зерняток. У ваших руках зараз насінина- це Ваше життя, з якої виростають нові можливості. Подумайте, помрійте про те, що б вам хотілося зробити корисного в житті. Уявіть своє бажання виконаним... А тепер я прошу вас підійти до ящика із землею і посадити свої зернята. Наше життя сильне,здорове, шасливе, нам завжди світить сонце, ми усміхаємось кожного дня і радієм життю!

Обговорення:

Що Ви відчували під час виконання вправи.

### Вправа "Внутрішній промінь"

Мета: зняти втому, стабілізувати внутрішній стан.

Хід вправи: займіть зручну позу. Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її

частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається згори вниз. Промінь повільно і поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслабленим світлом. У вас зникає напруження

в голові, опускаються плечі, вивільнюється шия. Внутрішній промінь формує зовнішність спокійної вільної людини, задоволеної собою і своїм життям. Виконайте вправу декілька разів - згори вниз. Закінчіть вправу словами: "Я став (стала) новою людиною! Я став (стала) сильним, спокійним і стабільнішим! Я все буду робити добре!"

### Рухавка " Клубкові етюди "

Мета: зменшити рівень нервово-психічного напруження і рівень тривожності; сформувати навички саморегуляції, підвищити самооцінку.

Хід вправи: учасники об'єднуються у дві групи (за фруктами) кожна група отримує клубок ниток або шнурівки будь-якого кольору і товщини. Розмотуючи нитку, створюють на підлозі певні фігури. Під музичний супровід.

По-черзі передають клубок і кожен приймає участь у «малюванні».  
Обговорення:

- Кожна група представляє свій малюнок.

### Вправа «Я впораюсь».

Мета: мінімізувати симптоми кризи, сформувати навички саморегуляції, візьміть аркуш паперу і ручку.

Хід вправи: напишіть саму тривожну Вашу проблему. Припустимо, у Вас важке домашнє завдання. Ви приступаєте до виконання цього завдання і кажете собі:

«Я впораюсь, я зможу, я шукаю і знаходжу в собі сили ».

Ви відчуєте легкість, і ваше домашнє завдання вже не здається таким важким.

Обговорення:

Що відчували під час виконання вправи.

## **Заняття 2.**

**Тема: «Стрес та його особливості»**

Мета: ознайомити учнів з поняттям стрес, природою його виникнення,

ознаками, видами стресу та способами його подолання, формувати в учнів уміння адаптуватися до ситуації, виховувати витривалість, дбайливе ставлення до свого здоров'я.

*Цільова група:* учні 9-11- класів

Час проведення: 2 год.

### **Хід заняття**

1. Тема заняття: «Стрес та його особливості».

Для чого нам потрібно знати, що таке стрес та як з ним боротися?

«Стрес — це все, що веде організм до швидкого старіння або спричиняє хвороби»

(Ганс Сельє.)

2. Стрес походить з англійської натиск, слово прийшло в англійську мову з давньофранцузької та спочатку вимовлялося як дистрес.

Стрес — це сукупність захисних фізіологічних реакцій організму, які виникають у відповідь на вплив різноманітних несприятливих факторів (стресорів). Фактори, які викликають стрес, називаються стресорами.

3. Ознаки стресу: емоційна напруженість, страх, тривога, підвищення тиску, пришвидшення серцебиття, тремтіння тіла або його кінцівок, неможливість висловитися, м'язове напруження.

Ознаки стресового напруження (за Шеффером):

- неможливість зосередитися;
- часті помилки в роботі;
- погіршення пам'яті;
- занадто часто виникає почуття втоми;
- прискорення темпу мовлення;
- думки кудись тікають;
- турбують головний біль, біль у спині, в шлунку;
- підвищена збудливість;
- праця не приносить задоволення;
- втрата почуття гумору;

- різко збільшується кількість викурених цигарок;
- пристрасть до алкоголю;
- постійне відчуття недоїдання або зниження апетиту.

#### 4. Види стресу:

Еустрес — це стрес, спричинений позитивними стресорами (весілля, народження дитини, виграш у лотерею). Він активізує та мобілізує внутрішні резерви людини, додає інтересу до життя, змушує діяти більш інтенсивно. Дистрес спричинений негативними стресорами (запізнення на важливий захід, конфлікт з близькою людиною тощо). Це руйнівний процес, який дезорганізує поведінку людини, активізує глибокі адаптаційні резерви організму. Такий тривалий стрес може перерости в невроз або психоз.

#### 5. Механізм реакції організму на стрес

Стресор — органи чуттів — головний мозок (гіпоталамус) — надниркові залози — гормони (адреналін + нонадреналін) у кров — перерозподіл крові — м'язи, залози внутрішньої секреції — посилене або знижене вироблення гормонів.

#### 6. Можливі реакції організму на стрес

- дезадаптація — людина намагається пристосуватися до стресової ситуації, але їй це не вдається;
- пасивність — виникнення стану безпорадності, безнадії, депресії;
- активний захист від стресу — зміна діяльності з метою досягнення душевної рівноваги (спорт, музика, фізична праця);
- активна релаксація (розслаблення) — підвищує природну адаптацію організму до стресової ситуації.

### ТЕСТИ

#### «Чи схильні ви до переживання стресу?»

Варіанти відповідей: «так» і «ні».

1. Чи запитуєте ви в себе (хоча б інколи), чи варто жити?
2. Чи вважаєте ви, що ведете неправильний спосіб життя?
3. Чи відчуваєте ви винним, коли нічого не робите вдома — тільки відпочиваєте, спите й дивитися телевізор?

4. Чи здається вам інколи майбутня зміна в житті непереборною перешкодою?
5. Чи вважаєте ви себе оптимістом?
6. Чи не здається вам, що ви втратили контроль над своїм життям?
7. Чи відчуваєте ви сильне напруження у непередбачених ситуаціях?
8. Чи відчуваєте ви напруження в конфліктних ситуаціях?
9. Чи виникає у вас відчуття безпорадності, якщо вам щось не вдається?
10. Чи обстоюєте ви свої погляди?
11. Чи вважаєте ви причиною невдачі інших людей або обставини, які не залежать від вас?
12. Чи берете ви на себе відповідальність за успіхи та поразки в своєму житті?
13. Ви віддаєте перевагу примиренню з стресом чи боротьбі з ним?
14. Чи у вас часто виникає поганий настрій?

Чим більша кількість позитивних відповідей, тим більша схильність до стресу.

### **«Чи виводить вас з рівноваги»...?**

Варіанти відповідей: «дуже», «не дуже», «аж ніяк».

1. Зім'ята сторінка газети, яку ви хочете прочитати.
2. Літня жінка, одягнена, як молоденька дівчина.
3. Надмірна близькість співрозмовника.
4. Жінка, що палить на вулиці.
5. Коли якась людина кашляє у ваш бік.
6. Коли хтось гризе нігті.
7. Коли хтось сміється не до речі.
8. Коли хтось намагається вчити вас, що і як треба робити.
9. Коли кохана жінка (чоловік) постійно запізнюється.
10. Коли в кінотеатрі той, хто сидить перед вами, постійно крутиться і коментує сюжет фільму.



11. Коли вам намагаються переказати сюжет цікавого роману, який ви збираєтесь прочитати.

12. Коли вам дарують непотрібні предмети.

13. Гучна розмова в громадському транспорті.

14. Сильний запах парфумів.

15. Людина, яка жестикулює під час розмови.

16. Колега, що дуже часто вживає іноземні слова.

За кожну відповідь «дуже» — 3 бали; «не дуже» — 1 бал; «аж ніяк» — 0 балів.

*Більш* як 36. Вас не назвеш терплячим і спокійним. Дратують навіть дрібниці. Ви запальні, легко «спалахуєте». А це розхитує нервову систему, від чого страждає й ваше оточення.

Від 12 до 35. Ви належите до найпоширенішої групи людей: дратують речі найнеприємніші, але з щоденних клопотів ви не робите драми. До неприємностей ви можете «повернутися спиною», досить легко забуваєте про них.

11 і менше. Ви дуже спокійна людина, реально дивитесь на життя. Або цей тест — недостатньо вичерпний, і ваші найвразливіші сторони так у ньому і не проявилися? Вирішуйте самі, принаймні поки що про вас можна сказати: ви не та людина, яку можна легко вивести з рівноваги.

## **ЯК ЗНЯТИ СТРЕС**

### **Комплекс вправ**

#### *Вправа «Звільнення від стресу»*

Станьте прямо й максимально розслабте тіло. Дихайте через ніс якнайглибше. Не потрібно працювати, як насос, подих повинний бути хаотичним і досить швидким. Концентруйтеся тільки на диханні. Тіло при цьому може почати рухатися, не заважайте йому. Рухи можуть бути будь-якими.

Не бійтеся. Завдання цього етапу — стати «божевільним». Ви можете робити що завгодно — кричати, стрибати, трястися, танцювати, сміятися, плакати. Не контролюйте себе! Навпаки, намагайтеся реалізувати те, що вам хочеться зробити. Робіть все якомога енергійніше, намагайтеся перетворитися в суцільний згусток енергії. Станьте прямо й підніміть руки вгору. Починайте вигукувати «ха», намагаючись звільнитися від негативних емоцій, викинути все, що вам заважає, вичерпати себе. Робіть це якомога енергійніше. Різко зупиніться. Задріть у тому положенні, в якому виявилися. Зберігайте

нерухомість. Прислухайтеся до того, що відбувається всередині вас. Не намагайтеся виявити в собі щось незвичайне, а просто станьте стороннім спостерігачем. Починайте легко танцювати, кружляти, наспівувати. Відчуйте благодать і звільнення.

#### *Вправа «Чудесна посмішка»*

Дуже корисно починати день так: уранці перед дзеркалом потрібно виконати що-небудь приємне, що допоможе додати обличчю привітного виразу. Тільки з таким обличчям ви можете звертатися до навколишніх. Посмішка не повинна бути на замовлення – така посмішка не допомагає.

#### *Вправа «Подолання нудьги й поганого настрою»*

Увімкніть швидку музику (яка вам подобається) й потанцюйте. Ви переконаєтеся, що такий танець (іноді до легкого поту) викличе у вас м'язову радість.

#### *Вправа «Мелодія»*

Пригнічений стан легко знімається, а хороший настрій стає ще кращим від насвистування мелодії з «настроєм» (про себе).

#### *Вправа «Подих під час релаксації»*

Дихати неглибоко, гармонійно, оскільки потреба організму в кисні невелика. При цьому подумки вимовляти: «а», «про», «розум», відчувуючи, що при проголошенні «а» наповнюються нижні частини легень, при проголошенні «про» — середні, а при «розум» — верхні (ніби струмінь іде в голову). Видихнути через рот вузьким струменем, ніби огортаючи тіло «спіраллю» від голови до ніг. При цьому потрібно заплющити очі, якщо після видиху не хочеться дихати, вимовити коротку фразу: «Я спокійний, радісний»

## **Заняття 3.**

**Тема:** « Практикум саморегуляції»

**Мета:** мінімізувати симптоми кризи, сформувати навички саморегуляції, розкрити потенціал особистості для успішної адаптації в умовах сьогодення.

**Час проведення:** 2 год.

**Хід виконання:**

## 1. Техніка уповільнення дихання

При хвилюванні дихання стає частішим і поверхневим. При нормальному диханні вміст у крові кисню і вуглецю збалансовано. Коли ми дихаємо частіше, ми видихаємо вуглекислого газу більше, ніж зазвичай, від чого червоним кров'яним тільцям все складніше насичувати тіло киснем. Тобто, чим частіше ми дихаємо, тим менше кисню надходить до мозку. У мозку настає кисневе голодування, яке викликає втрату рівноваги, запаморочення та слабкість. Ми можемо зупинити цей процес, просто уповільнивши дихання.

Відчувши напад паніки, першою чергою зосередьтеся на своєму диханні. Нічого не робіть, просто сконцентруйтеся на диханні, не дозволяючи розуму відволікати вас на думку про переживання.

Покладіть руку на область шлунку, на вдиху спокійно розтягуйте м'язи під рукою. При диханні не рухайте грудною клітиною і плечима. Це утримає Вас від різких вдихів-видихів. При наступному вдиху затримайте дихання на 8-10 секунд. Занадто глибоко не вдихайте. Повільно видихніть.

Потім, повільно рахуючи до трьох, вдихніть і, рахуючи, видихніть. Продовжити дихати на рахунок три, намагаючись не робити дуже глибоких вдихів.

Дихайте так, щоб на кожен вдих-видих було по 3 секунди. Подихайте так 1 хвилину.

Якщо Ви все ще відчуваєте паніку, повторюйте вправу до тих пір, поки симптоми хвилювання не пройдуть. Заспокоївши подих, Ви відчуєте, що і хвилювання зменшується.

Тренуйтеся не менше 5 разів на день. Добре натренувавши управління диханням, Ви зможете зловити хвилювання на самому початку, не давши йому розвинутися в напад.

**2. Медитація.** Медитація - це вправа для мозку, яка впливає на стан тіла. Так само як будь-яка фізична вправа відображається на фізичному стані, медитація впливає на фізіологію. Мета медитації - володіння власною увагою і контролем над нею для того, щоб вміти концентруватись на обраному предметі, а не бути жертвою обставин.

Як проводити медитацію. Краще за все медитувати в тиші та комфорті. Однак з набуттям досвіду Ви зможете це робити де завгодно. Отже, Ви знайшли тихе місце, де можна вчитись медитації. Тепер Вам знадобиться зручне крісло. Так як стан сну відрізняється від медитаційного по фізіологічним показникам, ви не отримаєте користі, якщо заснете, щоб уникнути засинання, знайдіть крісло з прямою спинкою, в такому кріслі ваш

хребет зможе випрямитись, а м'язи спини не будуть втомлюватись. Якщо ви знайдете крісло, що буде підтримувати вашу спину та голову, це буде ще краще.

Сядьте в крісло так, щоб сідниці знаходились перпендикулярно спинці крісла, ступні злегка розставлені, а руки вільно лежали на підлокітниках чи на колінах. Голова може бути опущена на груди, триматись прямо чи відкинута назад (як Вам зручніше).

Розслабтесь як можна краще. Не намагайтесь розслабитись. Якщо Ви намагаєтесь, то ви працюєте, а не розслабляєтесь. Просто станьте пасивними і сконцентруйте на диханні, дозвольте життю йти своїм шляхом. Якщо Ви змогли розслабитись, це добре. Якщо ні, то прийміть це як факт. Тепер закрийте очі та скажіть про себе слово «раз» з кожним вдихом і слово «два» з кожним видихом. Не намагайтесь свідомо змінити чи проконтролювати ритм свого дихання, дихайте природно. Продовжуйте цю вправу впродовж 20 хвилин.

Коли Ви закінчите медитацію, дозвольте тілу звикнути до нормальних умов. Відкрийте очі поступово, фокусуючи погляд спочатку на одному предметі в кімнаті, потім на декількох, вдихніть глибоко декілька разів. Потягніться, сидячи в кріслі, потім, коли відчуєте, що вже готові зіштовхнутись з реальністю, встаньте і знову потягніться. Якщо Ви одразу зірветесь з місця після закінчення медитації, то скоро відчуєте втому, і відчуття розслабленості зникне. Так як в процесі медитації Ваш артеріальний тиск та серцебиття знизились, занадто швидкий підйом з крісла може викликати запаморочення.

#### Декілька рекомендацій:

1. Час одразу після сну і перед обідом - найкращі для медитації. Не медитуйте одразу після обіду. Після прийому їжі кров приливає в область шлунку. А так як прилив крові до рук і ніг - частина релаксації, кров, що зібралась в області шлунку, не зможе брати участь в процесі релаксації.
2. Медитація сприяє сповільненню процесу обміну речовин. Кофеїн - це стимулятор. Він знаходиться в каві, чаю та в деяких інших напоях. Вам необхідно розслабитись, а не активізуватись. Тому не рекомендується вживати напої перед медитацією.
3. Як дізнатись, що 20 хв. пройшло? Якщо 20 хв. пройшли - припиніть медитацію, якщо ні - продовжуйте. Не можна ставити будильник. З часом ваше тіло буде саме вам підказувати.
4. Ви не зможете довго концентруватись на своєму диханні через інші думки. Ви задумаетесь про свої проблеми, передчуття і т. ін.це нормально. Однак, коли Ви раптом зрозумієте, що задумались про

інше і не концентруєтесь на диханні, м'яко - без думки, що Ви зробили помилку, поверніться до повторення слів «один» та «два» відповідно на кожен вдих та видих.

Медитація - це просто вправа для розуму, створена для того, щоб навчити Вас контролювати свою увагу та самому обирати, на чому концентруватись. Для медитації необхідно концентруватись на чомусь повторюваному (наприклад, повторення слів про себе) чи на чомусь постійному (наприклад, пляма на стіні, свічка, що горить). Медитація використовується для позбавлення від м'язової напруги, тривожності, зловживання наркотиками та перенапруження. В результаті медитації знижується тиск, ритм дихання та серцебиття, електрична активність шкіри, підсилюється приток крові до рук та ніг. Медитація покращує психологічний стан. Вона знімає тривожність, допомагає змінити локус контролю в сторону внутрішнього, сприяє самоактуалізації, покращенню сну, знижує потребу у палінні, позбавляє від головного болю та позитивно відображається на психічному здоров'ї. Щоб медитація принесла користь нею потрібно займатись регулярно. Не рекомендується свідомо змінювати ритм дихання, примушувати себе розслабитись чи занадто часто переривати медитацію. Ефективність медитації може бути знижена через прийом стимулюючих препаратів. Стимулятори - такі як нікотин в цигарках чи кофеїн в каві, чаю і інших напоях - шкодять розвитку трофотропної реакції (реакція релаксації).

*3.Рефлекс заспокоєння.* Психолог Чарльз Стребель розробив релаксаційну техніку, яка дозволяє миттєво розслабитись. Стребель стверджує, що з практикою рефлекс заспокоєння може з'явитись через 10 секунд, для практики рефлексу заспокоєння потрібно:

1. Подумати про щось, що Вас тривожить чи лякає.
2. Посміхнутись про себе. Це допоможе розслабити напружені м'язи обличчя.
3. Сказати собі: «Мое тіло може залишатись спокійним, коли свідомість знаходиться в стані активної бадьорості».
4. Вдихнути легко та спокійно.
5. Опустити та розслабити щелепу при вдиху; при цьому Ваші верхні та нижні зуби не повинні торкатись один-одного.
6. Уявити, як по Вашому тілу - від голови до кінчиків пальців ніг - розливається важкість та тепло.

Яким би важким це не здавалось на перший погляд, та регулярно практикуючись, ви зможете проходити ці шість етапів за 6 секунд.

*4. Миттєве заспокоєння.* Миттєве заспокоєння базується на переконанні Роберт Купера (автор та розробник програми «Покращення здоров'я і фізичної підготовки») в тому, що кращий спосіб справитись зі стресом - вміння розпізнати перші ознаки стресової реакції та миттєво відреагувати на них.

Техніка миттєвого заспокоєння складається з п'яти кроків:

1. Безперервне дихання, незважаючи на стрес, продовжуйте дихати рівно та спокійно.
2. Позитивний вираз обличчя. Посміхніться злегка, як тільки Ви відчуєте, що стресова ситуація стала впливати на Ваш стан.
3. Баланс осанки. Розправте груди, підніміть голову, витягніть шию, виставте підборіддя вперед. Уявіть, що Вас піднімають за ниточку, яка прикріплена до Вашої потилиці.
4. Хвиля релаксації. Пропустіть «хвилю релаксації» до тих частин тіла, де є напруга.
5. Свідомий контроль. Оцініть реальне положення справ. Купер пропонує говорити: «Те, що відбувається, відбувається насправді, і зараз я знайду краще з можливих рішень».

*5. Техніка «Напруження-розслаблення»*

Ця техніка для навчання розслабленню.

Базовий варіант. Заплющіть очі. Сядьте зручно, праву руку стисніть в кулак. Стисніть сильніше, майже з максимальним зусиллям. Через 10-12 секунд вільно відкиньте руку і відкрийте очі. Прислухайтесь до своїх відчуттів в кисті руки та передпліччі.

Через деякий проміжок часу повторіть вправу (декілька разів).

Вправа основана на законі «маятника»: мимовільне розслаблення тієї чи іншої групи м'язів завжди йде після її напруження. Щоб розслабити стопи та голени, потрібно викликати у відповідних місцях напруження, витягнувши ноги та з силою потягнувши носки на себе,

Просунутий варіант. В класичній техніці м'язової прогресивної релаксації Джекобсона рух «напруження-розслаблення» йде за схемою:

1. Кисті рук
2. М'язи рук
3. Плечі

4. Груді та спина
5. Стопи
6. Голені та стегна
7. Верхня третина обличчя
8. Середня третина обличчя
9. Нижня частина обличчя

#### *6. Аутогенне тренування за Шульцем*

Аутогенне тренування має не тільки лікувальний, а й профілактичний ефект, тому що м'язова діяльність пов'язана з емоційною сферою людини. При нервово-емоційному збудженні головний мозок шле на периферію підвищений потік інформації у вигляді нервових імпульсів. Чим сильніше напружені м'язи, тим більше імпульсів іде в зворотному напрямі до головного мозку, спричиняючи вогнище підвищеної збудливості. Розслаблення (релаксація) мускулатури — показник позитивних емоцій, стану спокою, урівноваженості, відпочинку, добре формуються і закріплюються нові, бажані умовні рефлекси. Розслаблення розцінюють як самостійний фактор, який зменшує емоційне напруження. Допоміжний фактор готує умови для перехідного стану, від стану неспанья до сну.

Система вправи;

ÿЯ відчуваю спокій.

ÿЯ відчуваю глибокий спокій.

ÿЯ відволікаюсь від усякої поспішності.

ÿЯ звільняюсь від внутрішнього напруження.

ÿРозслаблююсь.

ÿМені все байдуже.

ÿДля мене це не дуже важливе.

ÿВсе інше - поза мною.

ÿВідчуваю спокій. Розслаблююсь.

ÿВсе навколишнє - далеко і байдуже.

ÿЗаглиблююсь у внутрішню тишу.

ÿВсі мої думки спрямовані на спокій.

ÿЯ зовсім спокійний.

ÿНіщо не може мені заважати.

ÿСпокій і рівновага наповнюють мене.

ÿЯ не роблю нічого, зовсім нічого — нехай все заспокоїться. Віддаюсь спокою, рівновазі, розслабленню. Спокій огортає мене, як прозоре м'яке пальто. Спокій відгороджує.

ÿМоя увага зосереджена на моєму обличчі. Моє обличчя спокійне. М'язи чола розслаблені.

ÿМ'язи очей розслаблені. М'язи щік розслаблені.

ÿГуби і зуби розтиснені. Моє обличчя як маска.

ÿУвага на руки! Мої пальці розслаблені.

ÿКисть руки розслаблена. Мої плечі розслаблені.

ÿМої руки повністю розслаблені.

ÿМоє обличчя спокійне і нерухоме.

ÿУвага на ноги! Мої підшви розслаблені.

ÿМої стопи і гомілки розслаблені. Мої бедра розслаблені.

ÿМої ноги повністю розслаблені.

ÿВсе моє тіло спокійне і нерухоме.

ÿМ'язи шиї і потилиці розслаблені. Моя спина розслаблена.

ÿГруди і живіт розслаблені. Все моє тіло нерухоме.

ÿМоє лице і все моє тіло спокійне і нерухоме.

ÿМоє лице і все моє тіло повністю розслаблені.

ÿМоя права рука важка. Моя права рука стає все важчою.

ÿМоя ліва рука важка. Моя ліва рука ще важчає.

ÿМої руки важкі.

ÿМої руки дуже важкі.



üМої ноги важкі. Мої ноги дуже важкі.

üМої руки і ноги важкі.

üМої руки і ноги дуже важкі.

üВсе моє тіло важке.

üМоя права рука тепла. Моя права рука дуже тепла.

üМоя ліва рука тепла, Моя ліва рука дуже тепла. Мої руки дуже теплі.

üМої ноги теплі. Мої ноги і руки теплі. Мої ноги і руки дуже теплі. Мій живіт став теплим. Все моє тіло важке і тепле.

üЯ дихаю легко і спокійно. Моє серце б'ється спокійно і рівно. З центра тіла випромінюється енергія, яка розходитьсь по всьому тілу. Дихання ритмічне. Серце б'ється спокійно. Все моє тіло важке і тепле.

üМоє чоло стало прохолодним. Моє чоло прохолодне. Дихання ритмічне, Серце б'ється спокійно, З центра тіла тепла промениста енергія розходитьсь по всьому тілу. Моє чоло прохолодне. Я відпочиваю. Я почуваю себе зовсім спокійно.

üРозплющивши очі, я почуваю себе бадьорим, спокійним і повним сил.

## Заняття 4.

**Тема:** «Антистресова релаксація з елементами ароматерапії»

**Мета:** запобігати виникненню стресових ситуацій., навчитися заспокоювати свої нерви і гасити спалахи агресії всього за декілька хвилин .

**Обладнання:** аромалампа, аромомасла, мішечки, морська сіль.

**Час проведення:** 1 год

### Хід проведення :

Соціальний педагог:

Доброго дня, шановні колеги! Сьогодні пропонуємо вам поринути у світ цілющих ароматів та присвятити цей день для отримання хорошого настрою та досвіду використання ароматів у сім'ї, які будуть вам помічниками в побуті.

У кожного з вас на столі стоїть невід'ємні атрибути в ароматерапії - аромалампа та різновиди аромамасел, які призначені для розслаблення, релаксації, підтримки психоемоційної сфери тощо.

*Ароматерапія* – це природній, мудрий, стародавній, науково обгрунтований метод лікування і профілактики за допомогою ефірних олій. Основною перевагою ароматерапії є регулююча дія не тільки на окремі органи, а на весь організм в цілому. Створення власної колекції ароматів – це буде початок нового щасливого, наповненого світлом і любов'ю, життя. Аромат – це мить щастя, до якого ми завжди повертаємося і прагнемо все життя.

Кожен з вас може спробувати себе в ролі парфумера та створити свій неповторний аромат. (учасники вибирають аромати та капають їх в аромалампу НЕ БІЛЬШЕ 5 КАПЕЛЬ!!!)

Пропонуємо відчути на собі *релаксаційну* дію чудових ароматів.  
(АУТОТРЕНІНГ)

Соціальний педагог: *зробіть глибокий вдих. Закрийте очі. Усі м'язи Вашого тіла розслаблені. Ви невагомі і вільні. Вам дуже легко. Ви відчуваєте, як легке тепло наповнює вас. По спині пробігають приємні мурашки. Ви повністю розслаблені. Ви дихаєте рівно і спокійно. Думки залишають ваш розум. Ви готові розчинитися в спокої. Розчинитися в часі і просторі.*

*Ваша подорож починається на березі прекрасного озера. Ви зараз на цьому самому березі. Ви бачите, як блищать перші промені світла. Ви піднімаєте голову в небо і бачите ясне блакитне небо. Навколо Вас - легкість, чистота і світло. І ось, ви вже посеред галявини, всіяною квітами і запашними травами. Ви відчуваєте їх медовий аромат. Вони радують вас наче яскраві, веселі сонячні зайчики. Розкиньте в різні боки руки і обійміть весь цей світ. Вдихніть запахи квітів, Ви відкриті для щастя і світла. Ви вбирає в себе це Щастя. Світло.*

*Ви дихаєте рівно і легко, Ви радієте життю. На серці легко, тепло і спокійно. Ви задоволені собою і своїми друзями, своїми близькими. Ви щасливі.*

*Тепер, коли випробували в чудовій подорож і- час повернутися в реальний світ. Ваш розум вільний від думок. Ви починаєте відчувати своє тіло. Повільно відкрийте очі. Підніміть вгору руки - і потягніться. Тепер ви знову в своєму тілі. Ви повернулися назад, в реальний світ. І Ви готові йти вперед - легким, впевненим кроком.*

Дякую Вам за те, що ви всі разом поринули у стан спокою та розслаблення.

Соціальний педагог: наступним етапом нашого заняття буде ознайомлення з методом ароматерапії як арома -саше - мішечками, які ви зможете використовувати у вигляді захисних амулетів, які будуть вас супроводжувати по життю та дарувати чудовий настрій.

У кожного з вас на столі ви бачите матеріал, з яким ви будете зараз

працювати: це, безпосередньо, мішечки, морська сіль, аромамасла та зав'язочки.

Завдання полягає у тому, щоб наповнити мішечки морською сіллю (для цього буде зручно використовувати чайні ложечки), на морську сіль капаємо масла, які вам стали до вподоби (4 краплі). І зав'язуємо аромамішечки зав'язочками.

Ці чудові арома-саше ви можете використовувати будь-де: перед сном такий мішечок з олією лаванди допоможе вам поринути і глибокий та міцний сон, якщо ви покладете його під подушку, ви легко зможете носити його у своїй сумочці і насолоджуватися його ароматами у потрібний вам час, зробити його частинкою вашого дизайну вдома на кухні, в спальні, в залі, на роботі тощо.

# Додаток 1

## Основні правила роботи групи

**1. Приходити вчасно** — не запізнюватися на заняття.

**2. Спілкування за принципом «тут і тепер»** — для багатьох учасників характерним є прагнення «втекти» у роздумування, обговорення давноминулих подій. У цьому випадку спрацьовує механізм психологічного захисту. Але ж основна мета тренінгу полягає в тому, щоб група перетворилась у своєрідне дзеркало, в якому кожний міг би побачити себе. Це досягається частково тим, що в групі існує інтенсивний зворотній зв'язок, ґрунтований на довірчому спілкуванні.

**3. Конфіденційність** — суть цього принципу зводиться до рекомендації не виносити почуте і побачене на тренінгу за межі групи. Дотримання цього принципу допомагає становленню довірливості, дозволяє групі тривалий час зберігати дискусійний потенціал.

**4. Мобільні на «вібро»** — учасники вимикають мобільні, щоб вони не заважали під час роботи.

**5. Говорити від власного імені** — відмова від безособових дієслівних форм, які допомагають у повсякденному спілкуванні сховати особистісну позицію або ухилитися від прямого висловлювання в небажаних випадках. Тобто замість словосполучень типу «Деякі говорять, що...», «Звичайно кажуть..» у групі необхідно вживати словосполучення з особовими дієсловами та особовими займенниками: «Я міркую...», «Я вважаю...».

**6. Оцінювати факти, а не людину** — говорити про події, які відбулися у твоєму житті чи країні, а не про людину, яка їх пережила чи переповідала їх тобі.

**7. Активність** — беручи участь в усіх подіях, вправах, ситуаціях, що виникають під час роботи групи.

**8. Лаконічність** — говорити тільки по темі запитання: «Стислість — сестра таланту».

**9. Толерантність** — прагнути слухати того, хто говорить, намагаючись не переривати, використовувати звернення «ти» під час роботи групи, мати право висловлювати свою думку з будь-якого питання.

**10. Відповідальність за свої слова та вчинки** — давати правдиву інформацію.

**11. Чесність та щирість** — сприймати себе та інших такими, які є насправді, оцінювати власні якості самостійно на основі отриманої у групі інформації.

## Додаток 2

### РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ

Ніхто не застрахований від нещасних випадків, різних втрат, складних ситуацій. Але треба не обмежуватися переживаннями, не концентруватися на них, не поступатися депресії, а діяти, шукати вихід, пробувати все нові та нові варіанти. Щоб зменшити ймовірність виникнення стресів необхідно:

- Правильно харчуватися: більше їсти натуральних продуктів: овочів, фруктів, зменшити споживання солі. Обов'язково снідати та впродовж дня харчуватися рівномірно.
- Бувати надворі, гуляти, сидіти в парку, бігати, зайнятись аеробікою.
- З'їсти морозиво — там є компонент, який покращує настрій.
- З'їсти банан: в ньому є сиротин — гормон щастя.
- Постійні вправи на релаксацію знижують напруження в стресових ситуаціях.
- Необхідно слухати спокійну музику.
- Робити те, що подобається. Хобі — те, що треба. Зцілення не в тому, що ви робите, а як ви до цього ставитесь.
- Аби запобігти розчаруванню, невдачам, не треба братися за непосильні завдання.
- Не зловживати кавою, алкоголем.
- Носити одяг бажано синього та зеленого кольорів — вони заспокоюють.
- Зі стресом можна впоратися, треба лише мати бажання та трохи вільного часу лише для себе.
- Постійно концентруватися на світлих сторонах життя та подіях — це збереже здоров'я і сприятиме успіху.
- Справжнє фізичне та психічне здоров'я полягає не в тому, щоб відповідати чийсь нормам та стандартам, а в тому, щоб прийти до згоди із самим собою.

## Додаток 3

### Поради для батьків

Шановні батьки! Пам'ятайте: для того, щоб повернути нервову систему дитини до нормального стану, слід насамперед усунути її причину розладу. Але тут потрібні постійна увага дорослих, витримка, терпіння і час, а ще – бажання зрозуміти свою дитину і допомогти їй.

Аналіз особливостей поведінки вашої дитини дасть змогу визначити: слід говорити про окремі прояви нервовості, тенденцію до неї або більш сталі характеристики.

Збереження нервової системи дитини забезпечать такі передумови:

- створення атмосфери спокою, доброзичливості, стабільності, рівноваги;
- позитивні висловлювання, емоційна підтримка, спрямована на формування впевненості, віри в себе;
- узгодження виховних впливів дорослих;
- відсутність авторитаризму й пригнічення особистості дитини, відмова від заборони самостійних дій та рішень;
- відмова від залякування, створення ситуацій, які її турбують;
- надання дитині можливості вільно обирати для себе вид діяльності, задоволення її природної потреби у спілкуванні з однолітками.

## Додаток 4

### Пам'ятка для батьків

*«Як допомогти дитині впоратися зі стресом»*

Як впоратися з реакцією дитини на тяжку подію:

1. Страх – нормальна реакція на будь-яку небезпеку, що загрожує нашому життю або безпеці.
2. Чого бояться діти після катастрофи?
  - Вони бояться повторної катастрофи, травм і смерті.
  - Вони бояться розлуки з родиною.
  - Вони бояться залишитися на самоті.
3. Ми повинні визнати, що перелякана дитина – це сильно перелякана людина, у якої всі реакції продиктовані інстинктами!
4. Перший крок з боку батьків повинен полягати в тому, щоб зрозуміти, які саме страхи і тривоги відчувають діти.

Дії батьків:

1. Дуже важливо, щоб всі члени сім'ї залишалися разом! (не варто віддавати дітей в санаторії, тим паче за кордон, одразу після переїзду чи пережитої травматичної ситуації).
2. Дітей слід заспокоювати як словами, так і вчинками.
3. Прислухайтесь до розповідей дітей про їх страхи.
4. Прислухайтесь до розповідей дітей про те, що вони відчувають і думають про те, що відбувається; проявляйте позитивне ставлення до цих розповідей.



5. Роз'ясніть дітям відомі вам факти, що стосуються тяжкої події; вислухайте реакцію дітей.
6. Запропонуйте дітям поговорити.
7. Незважаючи на дитячі страхи, як самі діти, так і всі члени сім'ї повинні продовжувати нормальну діяльність.
8. Спілкуйтеся і дійте у співпраці зі службами допомоги (психологами, соціальними працівниками, вчителями) або з учнівською групою підтримки в школі, де навчаються ваші діти.

#### Кроки для стабілізації ситуації з боку батьків.

Будьте уважними до змін в поведінці дитини. Зверніться до лікаря, психолога, психотерапевта, якщо стан дитини викликає занепокоєння.

## Додаток 5

### **Пам'ятка для осіб, які переселилися з Донецької та Луганської областей внаслідок збройного конфлікту**

#### *«Як впоратися зі стресом»*

Люди по-різному реагують на кризові події. Нижче наведено деякі приклади реакцій на стресові ситуації.

- Фізичні симптоми (наприклад, тремтіння, головний біль, різка слабкість, втрата апетиту, різноманітні больові відчуття).
- Плач, печаль, пригнічений настрій, скорбота.
- Тривога, страх.
- Напруга і нервозність.
- Неспокійні думки про те, що трапиться щось погане.
- Безсоння, нічні кошмари.
- Дратівливість, злість.
- Почуття провини, сором (наприклад, за те, що не змогла переконати інших рідних поїхати з небезпечної зони).
- Втрата орієнтування в ситуації, емоційне заціпеніння, відчуття нереальності того, що відбувається або перебування «в тумані».
- Замкнутість чи нерухомість.
- Відсутність реакції на інших людей, небажання розмовляти.
- Втрата пам'яті (наприклад, не можете згадати, що сталося).
- □ Нездатність подбати про себе і про власних дітей (наприклад, відмова від їжі і пиття, нездатність приймати прості рішення).

Ці переживання – нормальна реакція на ненормальні події. Вам стане краще з часом. Не всі ваші переживання є ознакою хвороби. Не відмовляйтеся від допомоги інших, навіть якщо вам здається, що вони вас не можуть зрозуміти. Намагайтеся повернутись до повсякденних завдань. У кожної людини є природні ресурси долати труднощі. Використовуйте позитивні способи подолання стресового стану.

Достатньо відпочивайте.

По можливості регулярно їжте і пийте.

Спілкуйтеся і проводьте час із сім'єю та друзями.

Обговорюйте проблеми з тими, кому довіряєте.

Займайтеся тим, що допомагає розслабитися (гуляйте, співайте, моліться, грайте).

*Не* вживайте алкоголь та інші психоактивні речовини, не зловживайте палінням та кавою.

*Не* спіть цілими днями.

*Не* працюйте весь час без відпочинку і розслаблення.

*Не* відокремлюйтесь від друзів і близьких.

*Не* нехтуйте правилами особистої гігієни.

*Не* впадайте в гнів і не вчиняйте насильства.

## Висновки

На сторінках даної роботи розкрито вплив кризової ситуації на дітей та їхніх батьків. Ніхто не очікував, що таке може трапитись у нашій країні.

В посібнику проаналізовано, що основними особливостями екстремальних ситуацій є те, що руйнується звичний спосіб життя людини, і вона вимушена пристосовуватися до нових умов. Життя починає поділятися на «до події» та «після».

Ці стани насичені різними емоціями та переживаннями, страх, почуття образи, провина, злість, безпорадність. Людина стоїть на краю життя. Цей край називається кризою. Криза може обірватись на будь-якій стадії, якщо зникає небезпека чи знаходиться рішення.

Проаналізовано інформацію про те що будь-яка криза припускає два виходи: або людина може відновити перерване кризою життя, відродити його, або життя перероджується і людина перероджується, стає зовсім іншою, і в цьому іншому житті вона ставить перед собою цілі та шукає нові способи їх досягнення. В даному випадку криза виводить людину на новий рівень особистісного розвитку.

В посібнику охарактеризовано основні методи психологічної саморегуляції, техніки нервово-м'язової релаксації, метод аутогенного тренування, ідеомоторне тренування.

Розглянуто медитацію, яка покращує психологічний стан, знімає тривожність, допомагає змінити локус контролю в сторону внутрішнього, сприяє самоактуалізації, покращенню сну, позбавляє від головного болю та позитивно відображається на психічному здоров'ї.

Запропонована нами тренінгова програма формує вміння справлятися зі стресом в нових складних обставинах, насправді представляє собою здатність користуватися важелями управління, не поступаючись цією можливістю комусь іншому чи обставинам, усуває зайві стресори. Чим раніше дитина зможе зупинити послідовну реакцію розвитку стресу, тим краще буде керувати стресом в своєму житті.

Травматичні події та обставини, - такі як війна, переслідування, загроза життю та здоров'ю, голод кардинально змінюють звичний спосіб життя людей, їх побут, стосунки, мрії, цінності, пріоритети і перетворюють їхню звичну ідентичність в «переселенців», що часто має негативне забарвлення та несе за собою неприйняття себе в новій реальності.

Актуальним є успішна адаптація та психологічне здоров'я для кожної дитини. Так у тренінговому занятті запропонована методика пропрацювання стресових ситуацій та звільнення від них, що дає можливість сформувати навички позитивного мислення, підвищувати самооцінку.

Одним із важливих елементів посібника, на нашу думку, є методичні рекомендації і поради для дітей, батьків, які дадуть змогу зменшити рівень нервово-психічного напруження і рівень тривожності; сформувати навички саморегуляції.

Було вкрай важливо, що кожна особистість вміло використовувала стратегію дбайливого ставлення до свого здоров'я.

Ми сподіваємося, що наша праця стане в нагоді працівникам соціально-психологічної служби, батькам, учителям, класним керівникам та у вкрай важливій справі успішної адаптації молодого покоління до нових умов сьогодення.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Антоненко І. Як зняти стрес // Психолог. – 2008. - № 18
2. Андреев Ю.В. Откровенный разговор, или Беседы о жизни с сыном-старшеклассником на пределе возможной откровенности. – М.: Просвещение, 1990
3. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків// Психолог. – 2004.- № 23-24
4. Воронова Т.В., Пономаренко В.С. Основи здоров'я: посібник для вчителя. – К.: Алатон, 2005
5. Габара Л.І., Оржеховська В.М. Збереження репродуктивного здоров'я неповнолітніх. – Тернопіль: Астон, 2005.

6. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: Учебное пособие для студентов пед.уч.звед./ И.В.Дубовина, А.Д.Андреева, Е.Е. Данилова; под ред. Дубровиной. – М.:Издательский центр “Академия”
7. Энциклопедия для детей. Дополнительный том. Личная безопасность. Меры предосторожности в современной жизни. Поведение в экстремальных ситуациях. – М.: Аванта+, 2
8. Гиппенрейдер Ю.Б. Общаться с ребенком.: Москва, 2003.
9. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
10. Дж. Вильям Ворден. Консультирование и терапия горя. – М., 2001.
11. Інноваційні підходи до організації медико-психологічної допомоги після-травматичного стресового розладу. Методичні рекомендації. УНДІССПН МОЗ України. Київ. – 2014.
12. Как помочь ребенку справиться с кризисом или стрессом. Дети , переживши травму. Руководство для взрослых / Составитель – д-р Л.Р. Мошинская, поматериалам лекции: Алан Коэн М.Sc. Хава Анкор М.А. и Мули Лахад Ph.D.
13. Лихи М., Семпл Р. Посттравматическое стрессовое расстройство: когнитивно-бихевиоральный подход // Московский психотерапевтический журнал. – 2002. – № 1.
14. Маккей М., Девис М., Фенинг П. Как победить стресс и депрессию. – СПб.Питер, 2011. – 288 с.
15. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / пер. з англ. Д. Бусько; наук. ред. К. Явна. (Серія «Сам собі психотерапевт»). – Львів: Вид-воУКУ: Свічадо, 2014. – 120 с.
16. Международная классификация болезней МКБ-10, пер. на рус. яз., сайт ВОЗ.
17. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом : Учебно-методическое пособие. – Казань, 2003. – 98
18. Навчальний курс «Травма війни». Гуманітарний штаб «Допоможемо».
19. Психическое здоровье беженцев. Всемирная организация здравоохранения.– Киев.: Изд-во СФЕРА. – 1998.

20. Романчук О. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки та сучасні підходи до терапії // *НейроNEWS: психоневрологія і нейропсихіатрія*. № 1 (36). – 2012.
21. Семинар со специалистами по психологической безопасности Израиля. Проблемы психологической безопасности образовательной среды. –МГППУ, 2013. – 80 с.
22. Сміт Патрік, Дирегров Етл, Юле Уільям. Діти та війна: навчання технік зцілення. – укр. переклад – Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. – 84 с.
23. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний постконфліктний період : метод. рек. / Н.П. Бочкор,Є. Дубровська,О.В.Залеська та ін. – Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с.
24. Шапиро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз:Основные принципы, протоколы и процедуры / пер. с англ. А.С. Ригина. —М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 496 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).