

**МИ ПЕРЕЖИЛИ:  
ТЕХНІКИ ВІДНОВЛЕННЯ ДЛЯ СІМЕЙ,  
ВІЙСЬКОВИХ, ЦИВІЛЬНИХ ТА ДІТЕЙ**

Практичний посібник

*За науковою редакцією Галини Циганенко, к.психол.н., старшої наукової співробітниці лабораторії психології малих груп та міжгрупових відносин Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.*

Київ  
Видавництво «ЛОГОС»  
2016

## Зміст

Переднє слово.....	3
Повернення. Пам'ятка для сімей військових:	
- Який досвід мають військові, як підготуватись до зустрічі, як впоратися зі стресом, чого не варто робити у спілкуванні, коли потрібна допомога, що таке посттравматичний стан, як можна самому собі допомогти (укладач <i>О. Масик</i> ).....	7
Якщо ваша дитина пережила травматичні події:	
- Рекомендації батькам дітей дошкільного та молодшого шкільного віку (укладачі – <i>О. Григор'єва, Н. Опришко, Е. Ворожбієва, Є. Герасименко</i> ).....	69
Як себе почувають підлітки, які потрапили у кризову ситуацію:	
- Пам'ятка для батьків (укладачі – <i>О. Григор'єва, Н. Опришко, Е. Ворожбієва, Є. Герасименко</i> ).....	107
Пружність та стосунки з іншими:	
- Техніки саморегуляції (укладачі – <i>Г. Циганенко, О. Вознесенська, О. Масик</i> ).....	145

Ці розділи побудовані як прості практичні рекомендації про те, як зрозуміти той досвід, який отримали діти, і як діяти батькам у тих чи інших ситуаціях, як розуміти ті чи інші реакції та симптоми дітей-дошкільників та підлітків. Вона написана психологами-практиками, що працювали з дітьми та дорослими у Луганській та Донецькій областях.

Матеріал четвертого розділу стане у нагоді тим, для кого важливо змінюватись: краще розуміти свої стани, не засуджувати себе за почуття, називати їх, а не реагувати, змінювати своє ставлення до деяких ситуацій, шукати ефективні способи саморегуляції стилю свого спілкування та вирішення конфліктів. У першій його частині йдеться про такі необхідні якості, як пружність, що складає основу профілактики стресу: вміння турбуватись про себе та знаходити способи ефективної комунікації. У другій частині наведені техніки самопомоги, заземлення та усвідомленої уважності.

Не поспішайте під час читання, давайте собі час на розуміння та упорядкування матеріалу. Пробуйте вправи, які пропонуються. Робіть їх без зусиль, легко, тоді, коли ви готові. Коли буде підніматись хвилювання – зупиніться, зробіть паузу, подихайте. Іноді їх варто спробувати робити і тоді, коли здається, «що нічого не допоможе», просто дайте собі шанс, поекспериментуйте. Якщо емоції надто сильні та не йдуть на спад протягом більше двох тижнів, зверніться до фахівця: психолога чи психотерапевта, а в разі тривалого безсоння чи інших незвичних станів – то і до психіатра.

Збірка стане в нагоді всім, хто шукає способи збагнути отриманий травматичний досвід, зорієнтуватися і допомогти собі та рідним покращити якість життя та стосунків.

У добру путь!

*Галина Циганенко, психолог-психотерапевт*

## ПОВЕРНЕННЯ. ПАМ'ЯТКА ДЛЯ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВИХ

Укладач – Олена Масик.



### **ВАШ ВОЇН НАРЕШТІ ВДОМА!**

Ви переживали різні почуття – хвилювались, сумували, пишалися ним, відчували самотність, раділи його дзвінкам і злились, що його не було поряд, коли ви цього потребували. Ви мали безсонні ночі, хвилюючись за життя дорогої вам людини, яка перебуває у зоні збройного конфлікту.

Але зараз можна зітхнути з полегшенням: ви та ваш військовий можете радіти — ви знову разом.

Зустріч може бути щасливою і хвилюючою. Хоча



возз'єднання родини – подія радісна, проте вона може стати для всіх і певним випробуванням. Не варто про це забувати.

Ви та близька вам людина, яка повернулася, увесь цей час хоч і підтримували стосунки через телефон, Інтернет чи інші засоби зв'язку, проте, все ж отримали різний досвід та змінилися. Наприклад, ви навчилися робити щось нове, взяли на себе додаткову відповідальність за дітей, за господарство, за роботу тощо. Він теж по-іншому себе побачив. Отримав новий для себе досвід. Для «знайомства» з цим новим вам обом потрібен буде певний час.

Для того, щоб зробити повернення військового додому легшим, вам варто знати, чого очікувати та чи реалістичні ваші очікування.

**Важливо!** Хоча ви могли бути на зв'язку зі своїм рідним, слідкувати за подіями по телебаченню і в Інтернеті, проте ви можете не знати багато чого, і ваш рідний може не бажати в цей момент розказувати про свій досвід. Як би вам це не було важко, не змушуйте його ділитись усім, крізь що він пройшов. Не поспішайте! Дайте собі та йому час призвичаїтись!

### **ВИ НЕ САМОТНІ!**

Деякі сім'ї військових мають подібні труднощі. Основне призначення цього матеріалу – допомогти вам зрозуміти симптоми, які можуть бути після повернення військового додому. Як ви можете за допомогою простих практичних технік допомоги тілу і розуму збалансувати почуття та думки, щоб жити повноцінним життям. *У нашому житті травматичний стрес можуть пережити не лише військові чи ті, хто залишив свої домівки. Він може бути на кожному кроці.* Той стрес, який отримали ви чи ваш рідний, не має стати вашим діагнозом. *Часто люди після того, як дають своїй психіці та своєму тілу зцілитись, значно покращують якість життя та стосунків.* Для опрацювання травматичного досвіду вам може ще стати у нагоді книга психотерапевта П. Левіна «Прокидання тигра – зцілення травми»<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Левин П. Пробуждение тигра - исцеление травмы  
Издательство: АСТ [http://www.koob.ru/levin\\_a\\_p/healing\\_trauma](http://www.koob.ru/levin_a_p/healing_trauma)

## ЯКИЙ ДОСВІД МАЮТЬ ВІЙСЬКОВІ

Час, проведений у зоні збройного конфлікту, та отриманий там досвід ще довго впливатимуть на вашого рідного (військового). Він міг:

- бути весь час у напрузі, хоч і не визнавати цього;
- соромитись свого страху, що може загинути;
- потрапити під обстріл або у засідку;
- жити у незвичних для цивільної особи умовах;
- бути агресивним і злим, як до противника, так і до своїх;
- бачити мертві тіла або частини тіл;
- дізнатися про смерть або серйозну травму когось із друзів;
- стріляти самому;
- вчиняти дії, за які може відчувати провину.

Перебування у незнайомому місці та серед ворожо налаштованих людей також може серйозно ускладнити його життя.

***Отже, близька вам людина повертається додому з «бойовим» прийняттям дійсності.***

Ви можете зіткнутися з тим, що люди, які повернулися із зони збройного конфлікту, не хочуть про це говорити. Вони можуть хотіти залишити ці спогади у минулому. Вони можуть турбуватись від того, що це змінить ставлення сім'ї до них, або ж вони не хочуть, щоб сім'я дізналася про жахи війни.

***Часто вони розділяють службу, побратимів та сімейне життя.*** Розуміння того, чому ваш військовий може засмутитися, а то і розлютитися, коли його розпитують про війну, допоможе вам краще його зрозуміти та впоратися з його реакціями.

А ще йому може боліти душа, коли те, що було з ним, знецінюється на телебаченні та в Інтернеті.

***Важливо!*** Якщо ви маєте бажання висловити своє бачення того, що було у військовому конфлікті на сході, зважайте на те, ***що політичні (та й не лише) цінності є досить суперечливими питаннями, зарядженими емоціями.*** ***Часто їхнє обговорення може перерости у конфлікт і відчуження між рідними.*** ***Якщо ви не хочете цього, намагайтесь уникати з'ясування, хто правий, а хто винуватий! Часто більш кориснішими є***

**чотирьохетапна схема спілкування та десятикрокова модель вирішення конфліктів, яку ми розглянемо у розділі 4.**

## **ЯКІ ТИПОВІ РЕАКЦІЇ ВІЙСЬКОВОГО НА БОЙОВИЙ ТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС**

Усі ми при зміні однієї ситуації на іншу потребуємо певного часу для *адаптації*. **Так само і військовому варто дати собі час, щоб призвичаїтись до мирного життя.** Особливо якщо він/вона не були вдома тривалий період. Такі реакції можуть бути особливо сильними у перший місяць після повернення додому. Ці реакції є *нормальною складовою процесу адаптації*. Окремо взяті випадки такого реагування не означають, що у людини почався посттравматичний стресовий розлад (ПТСР; детальніше про розлад можна *прочитати на с.45*), який вимагає професійної психологічної чи психіатричної допомоги. Про розлад як діагноз можуть говорити лише лікарі. Більшість військових, які повертаються додому, адаптуються до мирного життя самостійно протягом кількох місяців.

Будь-яка людина, яка повернулася із зони збройного конфлікту, може мати небажані спогади про війну. Якщо відбуваються події, що її нагадують (вибухи петард, салютів, голосні неочікувані звуки, запахи, події), людина може реагувати дуже сильно – від появи нав'язливих образів перед очима і небажаних думок до спогадів бою (флешбеки (англ. flash — спалах, усвідомлення; back — назад) та інтрузії як емоційних неочікуваних переживань (лат. intrudo – вриваюсь). Ці спогади і емоції можуть бути настільки реалістичними, що людині здається, ніби вона знову на війні.

Людина, яка повернулася з війни, може відчувати тривогу, стикаючись із раніше звичними сімейними ситуаціями чи труднощами. Більшість військових, які повертаються із зони збройного конфлікту, відчувають певні складнощі з адаптацією до мирного життя, **проте лише у незначній кількості військових розвивається ПТСР.**

## Типові фізичні, емоційні та поведінкові реакції військових після повернення додому

<i><b>Поведінкові реакції</b></i>	<i><b>Особливості мислення</b></i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- труднощі з концентрацією уваги;</li> <li>- чутливість, різке реагування на голосні звуки;</li> <li>- постійно напоготові, проявляє надмірну пильність, бажання контролювати все;</li> <li>- уникає людей або місць, пов'язаних з травматичною подією;</li> <li>- надмірно вживає алкоголь, палить, вживає наркотики;</li> <li>- має поганий апетит, не дбає про своє здоров'я;</li> <li>- має труднощі з виконанням звичних завдань удома або на роботі;</li> <li>- агресивний стиль керування авто.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- часті негативні спогади про війну;</li> <li>- погані сни, кошмари;</li> <li>- відчуття суму, самотності, непотрібності;</li> <li>- почуття провини, сорому, самоосуду;</li> <li>- нав'язливі думки про безпеку;</li> <li>- недовіра до інших, окрім побратимів;</li> <li>- знецінення зусиль своїх та інших, якщо щось іде «не так», як заплановано чи хочеться;</li> <li>- негативізм – «все погано»;</li> <li>- почуття безнадії щодо майбутнього;</li> <li>- прийняття рішень <i>без обговорення</i> у колі залучених до ситуації осіб.</li> </ul>
<i><b>Фізичні реакції</b></i>	<i><b>Емоційні реакції</b></i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- безсоння, постійна втома;</li> <li>- труднощі зі шлунком та вживанням їжі;</li> <li>- головний біль та пітливість при думці про війну;</li> <li>- пришвидшене серцебиття і дихання;</li> <li>- загострення хронічних захворювань;</li> <li>- швидка або навпаки загальмована реакція.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- злість, ненависть;</li> <li>- відчуття безпорадності, страху, нервування;</li> <li>- відчуття збудження, схвильованості;</li> <li>- відчуття шоку, оніміння, неможливості відчувати позитивні емоції;</li> <li>- швидка зміна настрою, від надзвичайного піднесення до пригнічення.</li> </ul>

Багато сімей, а також самі військові відзначають і **позитивні зміни у тих, хто повернувся додому:**

- **особистісна зрілість та відповідальність;**
- **більше цінується сім'я та час, проведений разом із сім'єю;**
- **почуття впевненості у собі та у власній сім'ї;**
- **розуміння свого покликання та віра у свою справу і власні сили.**

**Військовий може стати більш духовним, звернутися до своїх справжніх життєвих цінностей і переконань.** Поважати і цінувати дружбу та побратимство, з яким зустрілись у зоні збройного конфлікту. Тому багато навіть поранених військових бажають повернутися до «своїх». Важливо розуміти, що і позитивні, і негативні психологічні реакції бойового стресу можуть проявлятися одночасно.

*Ярослав знав, що іншим бійцям довелося пережити більше, ніж йому. Він не був впевнений, що саме ці кілька місяців на сході забрали у нього всі почуття. Почуття немов «замерзли».*

*Коли він вперше повернувся додому, все здавалося нормальним, він добре почувався і був щасливий знову опинитися вдома. Однак десь через кілька місяців після повернення він зрозумів, що для нього та його сім'ї щось змінилося. У Ярослава з'явилися труднощі з сім'єю, він більше не радів батьківству, двом донькам, 5 та 7 років, не відчував близькості до дружини. Якись дрібниці драгували та злили його, він постійно почувався втомленим. Він не відчував бажання обговорити це з Оксаною, з якою був одружений 9 років. Коли вона пробувала поговорити з ним, він опускав очі та починав длубатися, роблячи все, аби лише уникнути прямого погляду.*

*Він просто думав, що вона не зможе зрозуміти те, через що він пройшов, та те почуття провини, яке він зараз відчуває. Крім того, йому здавалося, що дружині та дітям він більше не потрібен ...*

## ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ПОВЕРНЕННЯ ВІЙСЬКОВОГО ДОДОМУ

Ви та ваш рідний вступаєте в постмобілізаційний етап. Це період, коли військовий повертається додому і сім'ї, знову звикають до спільного життя. Кожне повернення і з'єднання сім'ї – особливе. Якщо ваш військовий вже повертався із зони збройного конфлікту, ви можете думати: «Я знаю, чого очікувати», однак наступна демобілізація може бути не легшою. Військовий може зазнати інших стресів або травматичних подій під час служби або ж життя вдома може змінитися з появою нової дитини, хворобою когось із членів сім'ї або інших ситуацій. Будь-які з цих обставин можуть зробити повернення і при звичаювання до мирного життя іншим або ж важчим.

Коли військовий повертається додому, ви можете відчувати, ніби ви мало знаєте один одного. Для відновлення колишньої близькості, довіри і підтримки необхідно навчитися знову довіряти одне одному і покладатися один на одного.

Плани, мрії та очікування кожного можуть трансформуватися через ті зміни, що трапилися у зоні збройного конфлікту, або ж удома, або ж водночас і там, і там.

Часом буває необхідно переглянути та переоцінити сімейні ролі. Наприклад, ви не хочете позбуватися того контролю над сімейною ситуацією, який мали, коли він був на службі, або, навпаки, хочете відпочити і перекинути на нього частину, бо «тягнули все самі».

### ***Ви можете підготуватися до повернення вашого військового.***

- Вивчіть інформацію про те, чого очікувати, та продумайте, як ви можете з цим справлятися. Попрактикуйте техніки самодопомоги самі.
- Поговоріть з іншими родинами, в яких військові вже повернулися додому.
- Турбуйтеся про себе.
- Пам'ятайте, що кожне возз'єднання родини – особливе, воно може відрізнятись від попереднього.

## Подружжя

Зазвичай після повернення починається фаза «медового місяця», яка триває досить короткий період.

Ваш чоловік/дружина під час збройного конфлікту міг/могла пережити як багато позитиву, так і мати травматичний досвід.

Ви за час відсутності чоловіка/дружини могли стикатися з різними труднощами і самостійно вирішувати їх. Ви можете відчувати злість через те, що вам довелося самій справлятися з побутовими завданнями за час його/її відсутності. Ви можете відчувати гордість за те, з чим могли впоратися за час його відсутності.

Ваше власне життя теж може змінюватися, у вас можуть з'явитися нові знайомі або друзі.

Можуть постати питання невірності чи інші питання.

Можливо, вам необхідно обговорити ці зміни і зобов'язання один перед одним, у ваших стосунках.

*Чи однаково переживають повернення додому чоловіки- і жінки-військові?*

І чоловіки, і жінки часто відчують, що ніхто не може зрозуміти, через що їм довелося пройти. Після демобілізації чоловіки і жінки часто по-різному повертаються в родину. Дослідження США показують, що іноді у жінок можуть бути складнощі з вагою (схуднення чи переїдання).

Для того, щоб справитися зі стресом, чоловіки, як правило, ізолюються, можуть шукати духовну і моральну підтримку у побратимів, давніх друзів. Жінки частіше пробують поділитися своїми почуттями і враженнями з партнерами. Однак, вони можуть швидко дратуватися або нервувати, якщо відчують, що підтримка не така, яку вони очікують. Їхні чоловіки можуть не розуміти або нехтувати негативними переживаннями у жінок.

**Застереження! Не тому що їм байдуже, а тому що важко витримати їх, бракує самому сил та енергії**, таким чином, вони не можуть надати саме ту підтримки, якої потребує жінка, але можуть надати іншу.

## Діти

Підготуйте дітей до повернення тата/мами із зони збройного конфлікту. Потреби дітей могли дещо змінитися за час відсутності тата/мами, можливо, їм знадобиться деякий час, щоб знову відчути душевну близькість з татом/мамою, особливо, якщо вони були дуже маленькими на час його/її від'їзду.

*Діти реагують відповідно до свого віку.*

**Немовлята** (12 місяців або менше) можуть реагувати на зміни у розпорядку дня, оточення, на зміни настрою матері/тата або її/його доступність. Діти можуть ставати млявими, відмовлятися від їжі та навіть втрачати вагу або переїдати.

**Діти 1-3 років** можуть ображатися, «дуться», плакати, влаштовувати гнівні істерики, погано спати, якщо мама/тато має труднощі або недоступні весь час.

**Дошкільнята** (3-6 років) можуть повертатися до більш дитячої поведінки, регресувати, можуть мати труднощі з туалетом, смоктання пальця, порушення сну, тривожність, роздратування, «висіння» на мамі. Також вони можуть легко впадати у гнів, бути пригніченими або агресивними або ж скаржитися на неприємні відчуття або біль. Вони можуть думати, що батька мобілізували, «бо я поганий». Детальніше про особливості переживання дітьми цього віку буде йти мова зі с. 69 по 105.

Діти **молодшого шкільного** віку (6-12 років) можуть нервувати, бути агресивними або капризувати і скаржитися «на все», нити. У них може з'являтися головний або шлунковий біль тощо.

Дуже часто дошкільнята або молодші школярі турбуються про безпеку батька/мами вдома або навіть бояться його/її.

**Підлітки** (13-18 років) можуть хвилюватися, нервувати, протестувати. Також їм може не подобатися новий розподіл сімейних ролей і сімейних обов'язків після повернення батька/мами додому. Детальніше про особливості переживання дітьми цього віку буде йти мова зі с. 107 по 143.



### ***Поради щодо допомоги дітям будь-якого віку:***

- ***забезпечте додаткову увагу, піклування та фізичну близькість (обійми, поглажування, дружні дотики);***
- ***зрозумійте, що дитина може злитися і, можливо, вона має на це право;***
- ***обговорюйте ситуацію, дайте дітям зрозуміти, що вони можуть говорити про свої почуття;***
- ***прийміть те, що вони відчують, і не говоріть, що такі почуття неправильні, неадекватні, так не можна;***
- ***розкажіть дітям, що такі почуття є нормальними, приготуйтеся до того, що це доведеться говорити багато разів;***
- ***зберігайте звичайний ритм життя і плануйте події заздалегідь.***

### **Батьки військового**

Батьки та інші члени сім'ї так само повинні пристосовуватися до його, як і його дружина/чоловік. Вони теж повинні зрозуміти, що за час служби всі змінилися і подорослішали. Їхні стосунки з сином/донькою, що повернувся із зони збройного конфлікту, також змінилися і будуть іншими. Доки вони «знайомляться» знову, їм необхідно зважати на певні рамки стосунків.

Батькам та іншим близьким родичам дуже легко перейти до того типу стосунків, який був до участі військового у збройному конфлікті. Вони хочуть піклуватися про нього так, як він, можливо, вже не потребує або ж не хоче. Або, навпаки, вони можуть не сприйняти його позиції чи цінності.

*Женя з нетерпінням чекала чоловіка Богдана додому. Його не було більше півроку, і вона дуже зраділа, коли він нарешті мав приїхати додому. Вона дуже пишалася тим, що сама впоралася з домашнім господарством та двома синами за час відсутності чоловіка.*

*Але ситуація, коли Богдан повернувся, виявилася важкою. Їхній молодший син, Ігор, навіть не впізнав батька і починав плакати, коли Богдан брав його на руки. Богдан злився і скоро покинув навіть спроби спілкуватися з дітьми. Також здавалося, що він втратив інтерес до дружини, хоча вона намагалася виправити ситуацію і демонструвала свою турботу про нього. Коли Женя намагалася доторкнутися до чоловіка чи обійняти його, він напружувався або відсторонювався, їй було боляче думати, що Богдан більше її не любить.*

*Але Женя була наполеглива у тому, щоб дати Богдану час впорядкувати думки, прийняти досвід війни. Одного разу вона наважилась зателефонувати психологу, зустрітись з ним. На кількох консультаціях вона розказувала про свої страхи і тривоги. Після проговорювання та пошуку власних сил для відновлення, їй щоразу ставало легше. Женя навіть наважилась запропонувати Богдану звернутись до фахівця. На диво, чоловік погодився піти до іншого психолога. Після кількох консультацій Богдан ставав дедалі більш відкритим, почав ділитися своїми думками з Женею. Це було дуже непросто, і попереду на Женю та Богдана чекала нелегка праця з відновлення близькості між ними, але потроху це вже починало нагадувати їхні колишні стосунки.*

**Розділяйте або ж переоцінюйте сімейні ролі, обов'язки тощо.**

- Будьте готові до того, що домашні ролі в родині можуть змінитися (і також можуть змінитися особистісні риси характеру). Дещо про зміну ролей буде на *с. 19, 131*.
- Поговоріть про те, що нового ви навчилися робити, виконанню яких домашніх обов'язків кожен з вас надає перевагу (тепер це можуть бути абсолютно інші речі, відмінні від тих, які були до служби чоловіка/дружини у війську).
- За потреби йдіть на компроміси. Ви обидва маєте бути впевнені, що потреби кожного з вас розуміють і поважають.

**Піклуйтеся про себе, долайте стрес через здоровий спосіб життя.**

- Виконуйте фізичні вправи (наприклад, прогулянки на свіжому повітрі, йога). Багато йога-вправ ви можете знайти на <https://www.youtube.com>. Наприклад, українською <https://youtu.be/BT-tP7vsgQ> вправи для початківців, російською [https://youtu.be/E5i4rDc\\_GA8](https://youtu.be/E5i4rDc_GA8). Обов'язкове щоденне фізичне навантаження (від занять фізкультурою до рубання дров чи порання на ділянці, у дворі). Для виведення гормонів стресу ви повинні раз на день пропотіти від фізичного навантаження.
- Використовуйте техніки розслаблення (детальніше на *с. 35, 37, 115, зі с. 183 по 195*), виконуйте дихальні вправи (ефективність цих вправ підтверджена в процесі нашої дворічної діяльності). Добре допомагає розслабитись ваш дозвіл собі займатись улюбленою справою/хобі. Якщо ви віруючі, добре допомагає молитва чи відвідування служби.
- Забезпечте тривалий нічний сон (8-9 годин) або визначте, який розпорядок для вас є оптимальний, і намагайтесь його дотримуватись.

- Якщо ви вживаєте алкоголь, робіть це помірно: важливо не використовувати алкоголь як снодійне, оскільки він заважає глибоким фазам сну; і не вживайте алкоголь як спосіб уникнення негативних спогадів або реакцій, почуттів, які повинні бути вирішені. Вживання алкоголю з цих причин, як правило, призводить до виникнення залежності та серйозніших ускладнень у довгостроковій перспективі. Варто знати, що часте вживання алкоголю веде до змін нейрорегуляції мозку, коли дофамін (гормон радощів та задоволення) надходить від алкоголю, блокує його самостійну виробітку мозком. Як формується залежність? У цьому процесі варто враховувати роль іншого нейромедіатора — серотоніну (регулює настрій, покращує сон та апетит). Внаслідок негативних переживань його кількість зменшується, а тому знижується здатність сказати «стоп дофаміну від алкоголю». І мозок людини «без гальм» буде хотіти дедалі більше дофаміну, що формуватиме залежність. Таким чином, варто звести вживання алкоголю до мінімуму, або взагалі відмовитися від нього (навіть легкоалкогольних напоїв). Вживання алкоголю робить неможливим самоконтроль над вашими реакціями. Він посилює стрес та призводить до погіршення психологічного стану (алкоголь — це депресант).
- Більше дізнайтесь про те, що таке бойовий стрес, бойова втома і гострий стрес та посттравматична стресова реакція або ПТСР, методики самодіагностики та самопомоги. ***Більш детальну інформацію можна знайти на сайті [dopomoga.life](http://dopomoga.life).***
- Встановіть, наскільки це можливо, розпорядок дня (лягайте в один і той самий час, харчуйтеся. Відпочивайте, працюйте)
- Вживайте по можливості сезонні овочі та фрукти, а.бо мультивітамінні комплекси (ідеально підходять мультивітаміни для вагітних, оскільки там збільшена норма вітамінів, що дає змогу організму поновити

використані під час стресових подій запаси мікроелементів у більш короткий час).

- Заведіть собі щоденник (навіть шкільний, де плануватимете основні події на тиждень. Важливо планувати дозвілля з родиною або чергувати його з тими заняттями, коли хочеться побути на самоті!). Можна завести зошит, де щодня протягом 15 хвилин ви будете записувати всі думки, які до вас приходять, все, що турбує або лякає. Для дотримання часу краще завести будильник. Записи потім можна порвати на дрібні шматки або спалити надворі (дотримуйтесь правил пожежної безпеки!).
- Зменшіть кількість або взагалі відмовтесь, на час відновлення, від кофеїновмісних напоїв – кава, чай (особливо пакетовані чи розчинні) – вони надлишково перезбуджують нервову систему. Краще вживати чаї з шипшини, трав'яні збори, липу, м'яту, мелісу, ромашку тощо, соки, компоти з сушки і ягід, морси.
- По можливості бажано митись щодня або кілька разів на тиждень. Якщо немає протипоказань і є змога, відвідайте баню, басейн, просіть домашніх, або самі робіть легкий масаж напружених зон тіла.
- Уникайте дивитися телевізор цілодобово! Зменшіть до мінімуму перегляд новин. Вплинути на ситуацію, показану в новинах, ви не можете, а новини здійснюють негативний психоемоційний вплив на вас. Замість новин краще дивитися відео для релаксації. Якщо дуже хочеться, можна переглядати новини не частіше 1 разу на тиждень у чітко визначений день і час.
- **При сильних емоційних реакціях (тривога, паніка, вибух агресії, постійна злість)** виконувати дихальні вправи – дихання по квадрату: на рахунок 1,2,3,4 повільно вдихніть, при цьому живіт випинається вперед, м'язи живота розслаблені, а грудна клітка нерухома. На наступні чотири рахунки (1,2,3,4) затримайте дихання і

плавно видихніть на рахунок (1,2,3,4,5,6), під час якого підтягніть м'язи живота до хребта. Перед наступним вдихом знову пауза на 2-4 рахунки. Слід пам'ятати, що дихати потрібно тільки носом і плавно (так, ніби перед вашим носом на відстані 10-15 см висить пушинка, і вона не повинна коливатися). Вже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став значно спокійнішим і зрівноваженим.

- Для самозаспокоєння перед сном дихати за схемою: рахунок 1,2,3,4 – вдих носом, 1, 2 пауза, 1,2,3,4,5,6,7,8 – повільний видих ротом. При безсонні дихати в такому режимі по 3-4 хв. щодня 6-8 разів на день.
- З іншими техніками саморегуляції ви можете познайомитись на *с.115, зі с. 183 по 195*.

### **НЕ РОБІТЬ ЦЬОГО!**

- Не змушуйте вашого військового говорити. Можливо, він ніколи не буде почуватися зручно настільки, щоб розповісти вам про свій бойовий досвід. Краще спробуйте такі альтернативні способи, як розмови зі свідками цих подій. Робіть це, не приховуючи від свого військового. Хіба що ви можете їм сказати: «Мені б хотілося дізнатись про твоє життя там, але якщо ти не готовий чи не хочеш розповідати, я приймаю твоє рішення. Дай мені знати, коли ти схочеш розказати». Дещо про розмову з військовим на цю тему є ще на *с.43, 61*.
- **Увага!** Ми могли би порадижити не зупиняти і не тікати від теми, коли він говорить, але майте на увазі, що вам самим може бути важко і боляче слухати його (саме потреба уберегти вас від болю, співчуття може спонукати його замикатись у собі). Як бути в такій ситуації? Як варіант, будьте чесними і щирими у співчутті. Можете сказати щось таке: «Я бачу, як важливо тобі говорити, мені це боляче чути. Я би все зробив/ла, щоб захистити тебе і себе від нього. І я радію, що нам вдалося це пережити». Намагайтеся не давати оцінок: «Та я знаю, як тобі було весь час». Наприклад, не говоріть: «Те, що тобі довелося робити, це

жахливо», «Гади, як вони могли, це несправедливо».

- **Не намагайтеся вказувати, що йому «треба» робити в наказовій формі, це принижує.**
- Не використовуйте кліше або усталені вирази: «Війна – це пекло» або «Якщо ти вже повернувся, можеш залишити все у минулому. Забудь». Замість цього краще скажіть йому, що ви турбуєтеся про нього, ви любите його і ви будете поряд стільки, скільки потрібно.
- Не давайте вашому рідному порад, попередньо не вислухавши його уважно.
- Не поспішайте. Для повторного «знайомства» і відновлення комфортного відчуття поряд одне з одним необхідний певний час.

## КОЛИ ПОТРІБНА ДОПОМОГА

Тепер вам вже відомо про загальні реакції людини на стрес, який ваш коханий/кохана може відчувати після демобілізації. Пам'ятайте, що для повернення до звичного життя необхідні **час і прийняття (можливо навіть співчуття, емпатія)**.

Однак труднощі, що тривають більше одного-двох місяців, можуть впливати на стосунки, роботу та загальне самопочуття, якщо ними не займатися і не лікувати.

Ваш військовий може намагатися подолати стрес за допомогою алкоголю, наркотиків, емоційного і фізичного дистанціювання, або ж самоізоляції. Або ж у нього можуть бути раптові емоційні вибухи.

Якщо так, то можливо, час звернутися по допомогу до психолога, психотерапевта чи лікаря психіатра.

### **Що повинно вас насторожити /на що звернути увагу.**

Які ж ознаки того, що ваш рідний потребує сторонньої допомоги? Ви можете подумати про отримання психологічної допомоги, якщо у людини помітний дистрес (знервованість) у наступних життєвих сферах.

- У сімейних і соціальних стосунках – часті та інтенсивні конфлікти, недостатня комунікація,

уникання відповідальності.

- Труднощі на роботі, у навчанні або іншій соціальній групі – часті прогули, конфлікти, неможливість вкласти у терміни, низька продуктивність роботи.
- Часті дуже сильні депресивні або ж агресивні настрої, особливо якщо існує небезпека, що військовий може завдати шкоди іншим або собі.
- Часті нав'язливі думки, спогади або «картинки» із зони збройного конфлікту.
- Часта надмірна настороженість або ж надмірна готовність до дій.

Якщо поведінка вашого військового завдає помітні неприємності, створює труднощі або ж заважає нормальному життю і для нього також, він і ви можете виграти від отримання необхідної допомоги.

*Визнати труднощі буває дуже важко.* Військовий може:

- думати, що справиться самотужки;
- думати, що хтось інший не допоможе;
- може вірити у те, що труднощі вирішаться самі собою;
- занадто соромитися або ж боятися говорити з кимось про власні труднощі («щоб не вважали психом»).

Такі емоційні або ж психологічні труднощі не є ознакою слабкості та не свідчать про психічне захворювання. Травми, рани, включаючи психологічні, вражають хоробрих та сильних так само, як й інших людей. Однак, страх того, що «мене будуть вважати психом», може бути величезною перепоною для людей, які справді потребують допомоги.

**Нагадайте вашому рідному, що  
пошук вирішення труднощі  
є ознакою сильної та зрілої людини.**

Отримання допомоги від когось іншого іноді є єдиним можливим вирішенням труднощі (наприклад, ви ж не соромитесь звертатися до хірурга для видалення апендициту і самі не робите собі цю операцію). Знання того, коли і як отримати допомогу, насправді є частиною військової науки.



## Рекомендації: як почати розмову з вашим рідним військовим

- Дайте знати, що ви зацікавлені почути про його думки, почуття та досвід. Скажіть про свою потребу відчувати спільність, турботу вашого рідного до себе і до дітей. Деякий матеріал вам на допомогу, коли краще говорити на с.33.
- Допоможіть вашому військовому висловити свої почуття словами, запитайте: «Ти злишся? Відчуваєш сум? Тривогу?», не сперечайтесь і не перебивайте. Повторіть те, що Ви почули, щоб впевнитися, що зрозуміли правильно, та ставте додаткові запитання, якщо вам потрібно знати більше.
- Розкажіть вашому чоловіку/дружині (сину/дочці, другу), що ви відчуваєте до нього. Вони можуть не розуміти, наскільки сильно вони для вас важливі, як ви їх любите.
- Відвідайте **самі** психолога або ж психотерапевта. Усі розмови з ними є конфіденційними та регулюються Етичним кодексом психолога і не вносяться до медичної історії військового.
- Заохочуйте вашого/у військовий/у до спілкування з іншими ветеранами, наприклад, афганцями, які теж можуть розказати про власний досвід, відчуття, як вони пережили і справились.
- Поділіться своїм знанням про ПТСР, але не робіть спроб діагностувати симптоми і тим більше ставити діагноз у вашого військового. Це роблять спеціалісти **за допомогою спеціальних тестових методик і вони теж не поспішають із встановленням діагнозу!**
- Запитайте, як ви можете допомогти, і регулярно про це запитуйте. **Якщо вам відповідають, що допомога не потрібна – не ображайтесь! Прийміть, що так поки є.** Якщо, звісно, поведінка вашого рідного стає небезпечною і для нього, і для вас, тоді варто звернутися за допомогою до лікаря або до відповідного центру або служби!

## ЩО ТАКЕ ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД (ПТСР)

Багато загальних проявів бойового стресу є також симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Однак при ПТСР вони значно інтенсивніші, сильніше турбують, не зменшуються і не минають. Якщо ці негативні прояви не стають менш інтенсивними протягом одного-двох місяців або ж вони спричиняють значні труднощі у щоденному житті вашого військового, час звернутися за професійною допомогою.

**ПТСР – це виліковний стан, який діагностується психіатром на підставі клінічного спостереження симптомів протягом 1 місяця!** Це досить серйозний розлад, який може розвинутиися після того, як людина побувала у травматичній стресовій ситуації. *Те, що зараз вживається у ЗМІ, є занадто вільним використанням терміну ПТСР до всього, що пов'язано з військовими. Це певною мірою перебільшення, іноді навіть шкідливе, оскільки формує страх до військових.* Цей страх може й призводити до емоційного відігрівання: «Ну, раз ви так вважаєте – то я вам покажу!». Насправді, важливо звертати увагу на тривалість та інтенсивність симптомів, які його утворюють.

### Симптоми ПТСР

➤ *Переживання травмуючого досвіду (флешбеки).*

Погані спогади про травмуючі події можуть повернутися будь-коли. Часом є випадковий подразник (тригер (англ. trigger), який запускає флешбек (см. визначення на с.13) – звук, ситуація, людина, певна картинка або ж запах, що чимось нагадали і викликали стресову реакцію або ж змусити знову пережити травмуючу ситуацію. Найпарадоксальніше, що людина може відчувати той самий страх і жах, який вона відчувала безпосередньо під час події. Наприклад, багато ветеранів та військових реагують на запах диму або голосні звуки почуттям тривоги або гніву.

Певна кількість тих, хто переселився із зони збройного конфлікту, може плакати чи злитись, коли чує про «мій край, будинок» тощо, і ці переживання можуть бути дуже інтенсивними.

➤ *Уникнення або заціпеніння.*

Люди с ПТСР намагаються уникати речей, які можуть нагадувати їм про травматичну подію, яку вони пережили. Сюди належать і людні місця, ситуації (як у торгових центрах, великих або малих містах), де є надто багато вибору, або певні місця (гарячі та сухі території, степ, поле тощо). Також вони можуть закриватися, відгороджувати від себе почуття страху чи болю. Деякі використовують «оніміння, затерпання» почуттів, щоб приховати свої стресові реакції.

➤ *Надмірна пильність або надмірне нервове збудження.*

Люди, що мають симптоми ПТСР, можуть постійно перебувати у стані підвищеної боєготовності, дуже швидко відчують нервове збудження, гнів, легко лякаються. Труднощі із засинанням, гнів та труднощі з концентрацією є додатковими симптомами нервового збудження.

**Фактори, які посилюють ПТСР.**

Ймовірність того, що у військового розвинеться ПТСР, залежить від багатьох факторів:

- яку допомогу і підтримку він отримав після травмуючої події від людей, які йому співчували (рідних, близьких, побратимів чи просто добрих, співчутливих незнайомих людей);
- наскільки сильним є засудження у суспільстві чи у важливій для людини групі, події (якщо вона стосується багатьох), учасником якої є і ваш/а рідний/а.
- наскільки сильною була психологічна травма;
- чи був він/вона поранений/а;
- інтенсивність його реакції на травматичний стрес;
- чи був хтось з близьких поранений або ж загинув;
- наскільки сильною була небезпека для їхнього власного життя;

- наскільки сильно вони відчували втрату контролю над ситуацією.

### **Кроки до вирішення труднощів та отримання допомоги.**

1. Якщо відчуваєте потребу, запропонуйте вашому рідному відвідати спеціаліста (який є фахівцем у питанні, що турбує, наприклад, відповідний лікар, психолог, психотерапевт). **Але не робіть це тоді, коли ви і він/вона розлючені чи у конфлікті.** Це може посилити спротив і відмову! Ще й сприймайтесь як насилля. ***Робіть це обережно, коли ви спокійно спілкуєтесь; він/вона теж відчують певні труднощі, з яким важко і які погіршують якість життя!***

2. Ви можете запропонувати вашому рідному звернутись і до священника. Навіть якщо він невіруючий, візит може принести певні переваги. Релігійні питання будуть обговорюватися, тільки якщо військовий сам цього попросить. Розмови конфіденційні та не стають частиною медичної історії військового.

3. Спеціаліст повинен оцінити симптоми за допомогою інтерв'ю та тестів.

4. Людина отримує інформацію про ПТСР, інші психічні стани і реакції на стрес та про те, як вони можуть впливати на неї.

5. Вибирається механізм допомоги із урахуванням інтересів людини. Він може включати допомогу психолога, психотерапію, можливість навчитися технікам розслаблення (дихальні вправи, релаксації деякі з них є на с.35, 37, 115, зі с.183 по 195), фізичні вправи або ж лікар може призначити медикаментозну допомогу. Існують ефективні методи терапії ПТСР. Травмо-фокусована когнітивно-поведінкова психотерапія (ТФ-КПТ) є одним із доказових методів психотерапії. Експозиційна психотерапія – це теж КПТ. Даний метод базується на тому, що у людини, в якій є травма, за допомогою психоосвіти посилюються особисті сили для подолання травматичного стресу, а потім, у поміркований і обережний спосіб, разом зі спеціалістом,

через оповідь, людиною опрацьовується свій травматичний досвід знову і знову доти, доки спогади не перестають бути болючими.

Ці спогади стають звичайним досвідом, який людина пережила і продовжує жити. Когнітивна психотерапія – це ще один підхід, що об'єднує психоаналіз та КПТ. Він допомагає розпізнати пов'язані з травмою думки і змінити їх таким чином, щоб вони стали прийнятними, знайти і поновити особисті сили для відновлення.

Якщо відмовитись від психотерапії та лікування ПТСР, це може зробити спільне життя з людиною, яка має симптоми, дуже важким.

### **Члени сім'ї людини з ПТСР можуть відчувати наступне.**

#### ➤ *Симпатія.*

Ви можете співчувати своєму коханому, спостерігаючи страждання, яких він зазнає. Якщо ви проявляєте ці почуття, це може допомогти військовому усвідомити вашу симпатію до нього. Однак будьте обережні, щоб не поводитися з ним, як з інвалідом. Люди з ПТСР, отримавши відповідну допомогу, зазвичай відчуваються набагато краще.

#### ➤ *Негативні почуття.*

Якщо вам здається, що ваш чоловік/дружина втратив/ла ті риси, які ви любили, для вас це усвідомлення може бути дуже важким. Найкращий спосіб уникнення негативних вражень – це дізнатися більше про ПТСР. Навіть якщо ваш близький відмовляється від допомоги психолога/психотерапевта, ви отримаєте певні переваги від бесіди з психологом/психотерапевтом самі.

#### ➤ *Уникання.*

Ви можете уникати тих же речей, які уникає і ваш військовий, для того, щоб мати змогу витримувати свою біль, уникнути негативних реакцій. Або ж ви можете боятися його реакції, якщо робите щось за його відсутності. Одне із можливих рішень – поступово починати якісь справи і заняття, відвідувати різні події (концерти, масові заходи тощо). Спочатку ви можете залишати військового вдома, якщо він так бажає, але у довготривалій перспективі вам варто

домовитися про якісь спільні справи, спільний відпочинок тощо.

Зверніться за психологічною допомогою, якщо демобілізований продовжує уникати й ухилятися від більшості спільних занять або ж часто забороняє вам це робити.

➤ *Депресія.*

Це поширений стан серед членів сім'ї, де є людина з ПТСР. Цей стан спричиняє відчуття душевного болю або ж втрати. Якщо симптоми ПТСР тривають більше місяця, ви можете почати втрачати надію, що ваша сім'я «знову стане нормальною». Якщо ваші звичні способи справитися зі стресом та підтримка не допомагають, необхідно пошукати зовнішню допомогу. Багато зі стратегій щодо подолання ПТСР також ефективні для подолання депресії.

➤ *Злість і почуття провини.*

Якщо ви відчуваєтеся відповідальною за стан вашого чоловіка, то ви можете відчувати провини, якщо не можете зробити його щасливим. Ви також можете злитися, якщо він не може довго втриматися на одній роботі або зловживає алкоголем, або ж що він злиться чи нервується. Ви та ваша кохана людина можете впоратися з негативними почуттями, якщо зрозумієте, що ці почуття не є провинною когось, а лише реакцією на травматичний стрес.

➤ *Труднощі зі здоров'ям.*

Постійні почуття гніву, тривожності та/або пригніченості протягом тривалого періоду можуть мати негативний вплив на стан здоров'я. Крім того, такі погані звички, як зловживання алкоголем, паління та відсутність фізичної активності можуть загострити хронічні хвороби.

**Інші психологічні труднощі.**

На жаль, ПТСР може бути не єдиною трудностю, яка може трапитися після демобілізації. Спостерігайте за ознаками таких станів у вашого чоловіка/сина.

➤ *Депресія.*

Ми всі сумуємо або відчуваємося пригніченими час від

часу. Це нормально для кожної людини. Однак, депресія – це зовсім інше. Вона триває довше (кілька місяців) та є більш серйозною, ніж звичайний сум або горювання. Поширеними симптомами є:

- відчуття, що справи ніколи не зміняться на краще і немає надії на майбутнє;
- почуття пригніченості займає більшу частину часу, ніж нормальне світосприйняття;
- втрата інтересу до хобі, занять спортом або іншої активності, яка приносила радість і задоволення;
- постійна втома або відсутність сил (особливо вранці);
- поганий сон (переривистий).

➤ *Думки про самогубство або самогубство.*

Бойовий досвід або реакції на бойовий стрес, особливо спричинені особистими втратами, можуть привести людину з депресією до думок про самопошкодження або самогубство. Якщо ваш близький так відчувається, сприймайте це серйозно і знайдіть допомогу, зверніться до психіатра або психологічної служби. Терміново!

➤ *Насильство й агресія.*

Насильство може мати такі форми: погрози, лайка, критика, жбурляння предметами, конфлікти, штовханина або ж бійка. Ось деякі ознаки, що можуть свідчити про домашнє насильство:

- прагнення контролювати поведінку інших або ревності;
- покладання відповідальності за конфлікти і труднощі на інших;
- суттєві перепади настрою;
- словесне насильство (приниження, маніпулювання);
- саморуйнівна або занадто ризикова поведінка, запеклі суперечки.

➤ *Вживання ПАР (психоактивних речовин).*

Дуже часто військові намагаються зайнятися «самолікуванням». Вони вживають алкоголь або наркотики, щоб блокувати неприємні думки, почуття або спогади, пов'язані з

досвідом, отриманим у зоні збройного конфлікту. Хоча алкоголь або медикаменти пропонують ніби «легке» і дешевше позбавлення від труднощів, зазвичай вони приводять до ще більших проблем. Оскільки у нашому суспільстві прийнято вживати алкоголь, буває важко визначити, чи є у людини залежність від вживання алкоголю.

Про залежність від алкоголю може свідчити наступне:

- часте зловживання алкоголем (щоденне або щотижневе у великих кількостях);
- почуття провини або погане відчуття щодо вживання алкоголю;
- інші починають турбуватися або критикувати те, що людина багато п'є;
- вживання алкоголю вранці для «заспокоєння нервів» – похмілля;
- труднощі з роботою, сім'єю, навчанням або іншими регулярними заняттями, що спричинені вживанням алкоголю.

**Як члени сім'ї можуть допомогти при ПТСР.**

- *Розкажіть коханій людині, що ви готові її вислухати, але зрозумієте, якщо їй не захочеться говорити.*
- Дізнайтесь якомога більше про ПТСР. В Інтернеті є досить багато необхідної інформації щодо ПТСР.
- Сходіть разом до психолога або священика та візьміть участь у допомозі.
- Надайте своїй коханій людині певний простір, але заохочуйте до спільних занять, цікавої діяльності, до отримання радісних відчуттів. Механізми уникнення можуть примушувати їх сумніватися щодо потреби бути поряд з іншими людьми, однак намагайтеся підтримувати соціальну активність, оскільки підтримка є дуже важливою.



## СТРУС МОЗКУ АБО ТРАВМАТИЧНЕ ПОШКОДЖЕННЯ ГОЛОВНОГО МОЗКУ (КОНТУЗІЯ)

Вибухи спричиняють поширення вибухової хвилі високого тиску, що зумовлює травматичне ушкодження мозку в черепній коробці. Каски не захищають від цієї травми.

Від 60% до 80% усіх поранених від будь-якого вибуху можуть мати контузію.

<i>Симптоми контузії можуть бути схожими на ПТСР :</i>	<i>Симптоми, специфічні для контузії:</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>- безсоння;</li><li>- провали у пам'яті;</li><li>- труднощі із зосередженням, концентрацією;</li><li>- депресія;</li><li>- тривожність;</li><li>- знервованість, нетерплячість або імпульсивність.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- головний біль;</li><li>- запаморочення, нудота, блювота;</li><li>- втомлюваність;</li><li>- погане перенесення шуму/світла;</li><li>- зниження гостроти зору, біль.</li></ul>

Більшість військових з неважкою контузією не потребують особливого лікування, симптоми проходять з часом. Через рік близько 10% військових з контузією ще будуть відчувати негативні симптоми.

*Медична допомога* необхідна, якщо є:

- запаморочення, нудота, блювота;
- людина має плутані думки, які їй важко висловити;
- дуже сильне і тривале нервово-перезбудження;
- скарги на неможливість відчувати радість або те, що у них депресія;
- відсторонена поведінка;
- неможливість виконання роботи;
- має думки/наміри про скоєння самогубства або вбивства.

## ЯК ЧЛЕНИ СІМ'Ї ВІЙСЬКОВОГО МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ СОБІ

Навіть якщо ваш близький не шукає допомоги, ви повинні дізнатися про ПТСР якомога більше, оскільки його поведінка буде впливати і на вас також. Наприклад, якщо ваш/а рідний/а незвично реагує на якісь ситуації, не говоріть йому/їй нічого такого, від чого у нього може скластися враження, що його не розуміють, або ж він буде соромитися того, що все ще переживає, і він може просто закритися.

Іншою реакцією є гнів. Хоча це є нормальною реакцією на травму, прояви гніву можуть налякати або травмувати інших.

*Якщо ваш військовий часто злиться:*

- домовтеся, що кожен з вас у будь-який час може взяти паузу, оголосити тайм-аут;
- домовтеся, що коли будь-хто з вас оголошує тайм-аут, суперечка або з'ясування стосунків відразу ж припиняється;
- обговоріть сигнал для тайм-ауту – це може бути слово або жест рукою;
- домовтеся про те, що ви будете говорити один одному, де ви будете і що будете робити під час тайм-ауту;
- поговоріть один з одним, коли ви повернетесь з тайм-ауту.

***Під час тайм-ауту не концентруйтеся на тому, наскільки сильно ви відчуваєте злість або образ. Замість цього продумайте, що ви будете говорити про речі, які вас хвилюють, і як вирішуватиме питання.***

*Після того, як тайм-аут закінчиться:*

- По черзі проговоріть про вирішення питання. Слухайте, не перебиваючи один одного.
- Починайте розмову зі слів «Я...», наприклад, «Я відчуваю...», «Я думаю...». Уникайте речень, що починаються з «Ти...», оскільки це може звучати як звинувачення. ***Не критикуйте один одного.***

- Будьте відкритими до ідей один одного.
- Зосереджуйте увагу на тому, у чому ваші думки сходяться, що, на переконання вас обох, буде спрацьовувати.
- Узгоджуйте разом ті рішення, які ви приймаєте.

Якщо злість і гнів приводять до фізичного або психологічного насильства, це стає небезпечним. Відразу ж зателефонуйте комусь зі своїх близьких (або на гарячу лінію соціальної служби<sup>3</sup>), переїдьте у безпечне місце та переконайтесь, що діти також у безпеці.

Ви маєте знати і розуміти, що гнів військового спрямований не на вас або ваших дітей. Поясніть дітям причини труднощів, не вдаючись у подробиці. Важливо дати зрозуміти дітям, що вони у цьому не винні.

За потреби знайдіть власні джерела підтримки. Звертайтеся до сімейних або ж соціальних центрів, продовжуйте шукати ту підтримку, яку потребуєте.

---

<sup>3</sup> Національна «гаряча лінія» з питань запобігання насильству та захисту прав дітей 386 (безкоштовно для абонентів МТС та Київстар)  
0 800 500 33 50 (безкоштовно в межах України)  
+38 044 205 36 94 (для дзвінків в межах Києва та з-за кордону)

## ЗАКЛЮЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

- Більшість військових, які повернулися додому, мають достатньо природної здібності відновлюватись. Ці загальні стресові реакції під час і після реінтеграції до сім'ї можуть минати за умови уваги до тіла (зарядка, хобі), повернення до звичних справ.
- Навіть якщо труднощі не припиняються, не впадайте у відчай. Наявність труднощів при поверненні із зони збройного конфлікту та реінтеграції у мирне та сімейне життя є поширеною серед сімей військових проблемою. Опрацювати травматичний стрес ви можете самостійно, звернувшись до літератури. Або до спеціалістів-психологів.
- Вивчення інформації про ці труднощі, так само як і про різноманітні види реакцій на бойовий стрес, або ж ПТСР, є кроком до розпізнавання того стану, коли є потреба у допомозі спеціалістів.
- Спеціалісти-психологи можуть надавати допомогу у розв'язанні труднощів, про які йшлося у даній брошурі. Існують певні індивідуальні та тренінгові програми, що дозволяють перевести мислення військового з, так би мовити, воєнного типу на мирне.
- Ознакою зрілості та відповідальності є визнання того, що у вас/вашого військового є труднощі, та необхідно зробити певні кроки для її вирішення.

### **Література.**

Returning from the War Zone A Guide for Families of Military Members [Електронне джерело]. – Режим доступу: <http://www.ptsd.va.gov/public/reintegration/guide-pdf/FamilyGuide.pdf>

Нейробиологические аспекты взаимосвязи алкоголя и стресса [Електронне джерело]. – Режим доступу: <http://www.mednovosti.by/journal.aspx?article=697>

## **«ЯКЩО ВАША ДИТИНА ПЕРЕЖИЛА ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ». РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ (ВІД 3 ДО 7 РОКІВ).**

Укладачі – психологи Олена Григор'єва, Наталія Опришко, Еліна Ворожбієва, Єлизавета Герасименко.



**У стресовій ситуації для дитини дуже важлива реакція батьків.** Чим спокійніше і впевненіше поведуться батьки, тим більше захищеними почувуються діти. Діти виробляють власну модель поведінки, спостерігаючи за значущими дорослими.

***Важливо піклуватися не лише про дитину. Вам варто подбати й про себе, оскільки ви можете бути головним джерелом допомоги та підтримки для дитини.***

### **Для батьків**

Якщо стрес пережили і ви, він був сильним, після пережитого можуть спостерігатися повторні переживання: «картинки» наяву, спотворене або точне повторне переживання того, що сталося, нічних снах, постійні спогади про те, що трапилося, підвищена збудливість з яскравими спалахами гніву або, навпаки, емоційне отупіння,

коли нічого в житті не радує і ви живете «на автоматі».

Може турбувати почуття провини, не зникати відчуття пригніченості та тривоги, ніби подія не пройшла і може в будь-який момент повернутися. Дуже часто спостерігається *витіснення* – прагнення уникати думок, розмов, почуттів, що можуть викликати переживання про травму; іноді цілі пласти події випадають із пам'яті. Буває й навпаки: безперервні «по колу» думки про травму – модель поведінки, яка відтворює травматичну подію. Також можуть спостерігатися порушення сну і складності з концентрацією уваги на чому-небудь.

**Все це – симптоми стресових реакцій, їх виникнення абсолютно нормальне в ненормальних обставинах.** Однак, якщо вони не проходять протягом місяця-двох або ж є такими, що вам важко справитися, слід звернутися до професійних психологів. Кілька простих речей, які можуть допомогти впоратися зі стресом і його наслідками:

- Коли вам важко заснути, зробіть кілька простих процедур. Намагайтеся, і це дійсно важливо, завжди лягати спати в певний час. Уникайте напруженої діяльності протягом декількох годин до того, як лягати спати. Уникайте алкоголю, тютюну і кофеїну (хоча іноді кава і допомагає заснути, але це не завжди корисно), оскільки вони шкодять вашій здатності спати. Не дивіться телебачення, новини, краще почитайте заспокійливу літературу, випийте склянку теплого молока (якщо у вас немає протипоказань), займіться спокійним хобі, повільно прогуляйтеся. Деякі рекомендації щодо сну є на с.37.

- Звертайте увагу на харчування. Зрозуміло, що не завжди є можливість повноцінно харчуватися, але, у той самий час, іноді все ж можна. Намагайтеся їсти більше простої їжі: сезонних овочів, води, а не майонезів і борошняних страв.

- Обов'язково робіть зарядку, розтяжки (потягушки), ще краще – разом із дитиною.

- Ходіть пішки, де це можливо.

- Щодня може бути корисно запитати себе: а що я зробив для себе? Тільки для себе. Піклуватися про себе – дуже важливо.

Адже для того, щоб дбати про інших, потрібні сили!

### **Про дітей – дошкільнят**

На відміну від дорослих, у дітей недостатньо життєвого досвіду, і тому вони не можуть реагувати адекватно ситуації навіть на стрес низької інтенсивності (низької – з точки зору дорослої людини).

*Діти можуть відчувати власну незахищеність і безпорадність у світі, який їм не до кінця зрозумілий.* Сам механізм дитячого стресу полягає в тому, що щось зовнішнє, невідоме, погане, насильно вторгається в життя дитини, починає переслідувати її у вигляді спогадів або страхів.

Буває, що малюки переживають страшні події мовчки і таємно, наче «всередині». Буває, що дитина, навпаки, стає агресивною, незвично активною або часто плаче.

Дитяча психіка має величезні резерви самовідновлення і саморегуляції. *Більшість дітей повертаються до норми після травматичної події без професійної допомоги психологів, просто завдяки підтримці та турботі батьків і близьких.*

### **Рекомендації батькам**

Розмовляйте зі своєю дитиною, навіть якщо вона маленька, і ви думаєте, що вона вас не розуміє. Говоріть без сюсюкання, але, у той самий час, враховуйте її вік.

Говоріть з вашою дитиною про ваші почуття (*але не скаржіться на чоловіка, дружину або батьків. Не беріть дитину в союзники у конфлікті з ними. Просто поясніть, що почуття означають. Нормалізуйте навіть негативні переживання, з якими ви справляєтеся, адже ви справляєтеся, хоч вам і складно*)

*Уважно прислухайтеся до того, що говорить дитина і як вона це говорить: чи відчувається в її словах тривога, страх, занепокоєння?* Дуже корисним може бути повторення слів дитини: «Я боюся, що...», «Ти боїшся, що...» Це допоможе і дитині, і батькові чи матері прояснити свої почуття.

Не втомлюйтеся запевняти свою дитину: «Ми разом. Ми



підкуємося про тебе. *Ми завжди будемо намагатися підкуватися про тебе*». Можливо, вам доведеться повторювати це багаторазово. Майже нескінченно.

Торкайтеся до дитини, обіймайте її якнайчастіше або стільки, скільки їй потрібно. Нехай вона відчуває вашу турботу і близькість не тільки на словах.

Робіть малюкові масаж.

Не шкодуйте часу, укладаючи дитину спати. Розмовляйте з нею, заспокоюйте її. Якщо потрібно, залиште нічник увімкненим.

Спостерігайте за дитиною під час ігор. Часто саме у грі дитина проявляє свої почуття: страх, агресію тощо, які можуть бути неочевидними в інший час.

Сприяйте іграм, що розряджають напругу. Маються на увазі ігри з піском, водою, малювання, активні ігри. Якщо дитині хочеться що-небудь вдарити, дайте їй щось м'яке, наприклад, подушку.

Якщо дитина загубила або зламала улюблену іграшку, дозвольте їй побути сумною або поплакати. Це важлива для неї подія, яку їй потрібно пережити зрозумілими для неї способами.

***Це важливо: тренувати вміння дитини в спокійній ситуації!***

*Цей матеріал буде корисним, якщо ви проживаєте в зоні, де можуть відбуватися обстріли. У той самий час він може бути корисним і для інших територій як ілюстрація того, як можна готувати дитину до певної кризової ситуації.*

Для того, щоб легше пережити обстріл чи іншу критичну ситуацію, організуйте місце, де діти разом з дорослими можуть сховатися і будуть у безпеці. Там повинні бути заготовлені вода, їжа, аптечка, ковдри, теплі речі, туалет або якийсь його аналог. Важливо задовольнити базові потреби, щоб створити мінімальне відчуття затишку і безпеки. Організуйте в безпечному місці «ігровий куточок», де є все для творчості та ігор. Підготуйте «банк ігор», в які ви граєте регулярно, і постарайтеся дотримуватися цих маленьких ритуалів.

## **Кризове реагування дитини і можливі способи допомоги.**

**Якщо ваша дитина погано спить, не хоче лягати спати, не хоче спати одна, прокидається вночі з криком.**

### **Що з нею відбувається:**

Коли діти налякані, вони хочуть бути з тими, хто допомагає їм відчувати себе в безпеці, і хвилюються, якщо цих людей немає поруч.

Перед сном дитину зазвичай переслідують спогади, тому що вона не відволікається на інші заняття.

Можливо, дитина відчуває страх смерті або інші страхи. Людям часто сниться те, чого вони бояться наяву, і тому їм страшно заснути.

### **Як допомогти:**

Якщо хочете, дозвольте дитині спати з вами. Дайте їй зрозуміти, що це тільки на певний час.

Заведіть якийсь звичай, ритуал перед сном: розповідати казку, помолитися, полежати в обіймах. Кожен день кажіть їй, що будете робити завтра, щоб вона знала, на що чекати.

Обійміть її та скажіть, що ви з нею і нікуди не підете. Зрозумійте, що вона не навмисне вередує, це може протривати деякий час, потрібно проявити терпіння.

Намальовані та проговорені страхи перестають лякати. Можна придумати «другу серію» страшного сну зі щасливим кінцем.

Можна намалювати страхи на повітряній кулі та відпустити її в небо.

Можна зробити сейф для страхів, який можна наповнити їх символічними зображеннями: м'якими кульками паперу, малюнками, шишками. Ключ від сейфа може бути у дитини або у дорослого, якому вона його довірить.

Зробіть пастку для снів з паличок і ниток. Скажіть

дитині, що вона ловитиме погані сни і пускатиме до неї тільки хороші. Можна перед сном ставити дитині аудіозаписи з казками або заспівати колискову.

**Якщо ваша дитина боїться, що з вами щось трапиться** (такі страхи можуть бути й у вас).

**Що з нею відбувається:**

**Такі страхи природні для тих, хто пережив небезпеку.** Дитина відчуває свою безпорадність.

**Як допомогти:**

Нагадайте дитині та собі самому, що зараз вам нічого не загрожує, а на випадок небезпеки ви підготовлені.

Розкажіть дитині, що робите все можливе, щоб забезпечити вашу з нею безпеку. Перерахуйте конкретні заходи, які ви вживаєте.

*Заплануйте, хто подбає про дитину, якщо з вами дійсно щось трапиться, і поділіться з нею цією конкретною інформацією. Це допоможе вам самим менше хвилюватися, і дитина не буде так сильно сприймати вашу невпевненість, страхи і побоювання.*

Разом займайтеся чимось позитивним, щоб відволікти дитину від тривожних думок. Малюйте, співайте, грайте разом. Можна зробити разом будь-які «чарівні» обереги.

**Якщо ваша дитина плаче або вередує, коли вас немає, навіть якщо ви просто пішли до ванни.**

**Якщо дитина не переносить розлуки з вами.**

**Що з нею відбувається:**

Діти, які ще не вміють говорити і не можуть висловити свої почуття, висловлюють страх, чіпляючись за дорослих і плачучи.

Організм дитини реагує на розлуку (шлунок стискається, серцебиття частішає). Щось всередині її говорить: «Ні, я не хочу її/його втратити!».

**Дитина не намагається маніпулювати або командувати вами – їй просто страшно.**

Вона може лякатися, коли йдете не тільки ви, але й інші близькі люди. Дитина може в цілому боятися прощань і розставань.

**Як допомогти:**

Намагайтеся проводити разом з дитиною більше часу.

Якщо потрібно відлучитися ненадовго (до ванни), допоможіть дитині проговорити її почуття (смуток від розставання, страхи після травматичної події). Дайте дитині знати, що ви любите її: «Тобі, напевно, страшно. Ти не хочеш, щоб я йшла, бо минулого разу, коли ми розлучалися, ти не знав, де я. Зараз все по-іншому – я швидко повернуся».

Пограйте в «клубочок»: відійдіть на деяку відстань від дитини, тримаючи в руці клубок ниток, давши дитині кінець нитки. Запропонуйте їй смикнути за кінчик нитки і дайте відповідь: «Я поруч». Поступово збільшуйте відстань. Зробіть з нитки браслетик собі й дитині, як символ зв'язку між вами.

Корисно пограти в хованки, в «ку-ку».

Можна дати малюкові якесь доручення, бажано щось таке, чим йому подобається займатися.

**У дитини завжди повинна бути фотографія, де вона разом з мамою, на ній прізвище, ім'я, по батькові дитини і мами (або обох батьків) з контактними телефонами та іншими способами зв'язку.**

**Якщо ваша дитина відчуває труднощі з харчуванням, їсть занадто багато або відмовляється від їжі.**

**Що з нею відбувається:**

Стрес по-різному впливає на дитину, в тому числі й на її апетит.

**Здорове харчування важливе, але якщо ви приділятимете занадто багато уваги їжі, це викличе додатковий стрес і створить напруженість у ваших стосунках.**

**Як допомогти:**

Розслабтеся. Зазвичай, по мірі зниження рівня стресу, апетит дитини стає нормальним. **Не змушуйте дитину їсти насильно!**

Їжте разом з дитиною, перетворіть час їжі на хвилини веселощів і відпочинку.

Добре залучати дитину до приготування їжі. Тримайте в будинку корисні продукти, якими можна швидко перекусити. Діти часто їдять на ходу.

Якщо ви все ж хвилюєтеся, якщо дитина сильно втратила у вазі – проконсультуйтеся у педіатра.

**Якщо ваша дитина втрачає здатність щось робити, що робила раніше (наприклад, користуватися горщиком).**

**Якщо дитина не говорить так добре, як раніше, почала смоктати палець, згортається клубочком тощо.**

**Що з нею відбувається:**

Часто, коли малюки переживають стрес або їм страшно, вони тимчасово втрачають недавно отримані здібності та навички.

**Дитина робить це не навмисно!**

Психіка дитини самостійно намагається зменшити шкоду в ситуації після травми і повернути її «господаря» на той етап розвитку, де йому було добре.

**Це тимчасово!**

Втрата якоїсь здатності після того, як дитина її придбала (наприклад, якщо вона знову почала мочитися в ліжку) змушує її відчувати сором і зняковілість. Дорослі, що піклуються про дитину, повинні проявити розуміння і підтримку.

**Як допомогти:**

Уникайте критики особистості дитини – вона змусить дитину хвилюватися, їй ще складніше буде відновити свої вміння. Говоріть про необхідність розвивати вміння.

Будь-які нав'язливі рухи (смоктання пальця, гризіння нігтів, тики головою, руками, повіками, онанізм) – спроба зняти тривожність. І – привід бути з дитиною більш терплячим. Можна погладити її в цей момент по спині, сказати: «Я з тобою, ти як?». Важливо проявити підтримку.

У разі нетримання сечі та калу дорослі повинні повторювати дитині: «Ми знаємо, що ти робиш це не навмисне. Це скоро мине». Тим не менш, за можливості краще все-таки зверніться до невролога.

Замість того, щоб концентруватися на труднощах (наприклад, невмінні користуватися горщиком), допоможіть дитині відчувати, що її розуміють, приймають, люблять і підтримують. Добре перерахувати, скільки людей її любить.

Добре буде дати їй щось менше за неї: іграшку, клубок ниток, цуценя – когось або щось, про кого можна піклуватися. Займіться ліпленням з пластиліну або глини. Побудуйте укриття з

подушок і ковдр.

**У ході того, як дитина відчує себе в більшій безпеці, вона знову відновить втрачену здатність.**

Обов'язково хваліть її за найменші успіхи.

**Якщо ваша дитина поводиться необережно, робить щось небезпечно для себе.**

**Що з нею відбувається:**

Може здатися дивним, але, коли діти не відчують себе в безпеці, то самі часто ведуть себе небезпечно або безтурботно.

Це спосіб дитини сказати: «Ти мені потрібна. Доведи, що я тобі дорогий – захисти мене!»

**Як допомогти:**

**Забезпечте** безпеку дитини. Спокійно підійдіть і, якщо потрібно, візьміть її на руки.

Дайте малюкові зрозуміти, що те, що він робить, небезпечно, що він дорогий вам, і ви не хочете, щоб із ним щось сталося. Не кричіть на нього!

Така поведінка дитини може бути проявом *аутоагресії* (страх завжди збільшує агресію, але діти часто поширюють її на себе). Пограйте в ігри, що «випускають агресію».

Покажіть дитині, що є більш позитивні способи повернути вашу увагу.

**Якщо ваша дитина лякається чогось, чого не боялася раніше.**

**Що з нею відбувається:**

Малюки вірять у те, що батьки всемогутні та можуть захистити їх від усього. Ця віра допомагає їм відчувати себе в безпеці.

Після того, що сталося, ця віра похитнулася, а без неї дитині стало страшніше жити в цьому світі.

Багато що може нагадувати дитині про пережите і лякати її (звуки петард, машини швидкої допомоги, люди, що кричать, переляканий вираз вашого обличчя).

**Ви в цьому не винні – винен пережитий досвід.**

### **Як допомогти:**

Коли дитина перелякана, поговоріть з нею про те, що ви зробите, щоб захистити її. Перерахуйте конкретні заходи, почати вами для захисту і створення безпеки.

Якщо дитина говорить про монстрів або чудовиськ, яких вона боїться, допоможіть їй вигнати їх. Скажіть: «Іди, чудовисько, не лякай мою дівчинку (хлопчика). Я зараз прикрикну на монстра, він злякається і піде. Пішов геть!». Нехай намалює страх, спробуйте запропонувати домалювати «смішні» деталі. Посмійтеся разом.

Точно не лякайте дитину людьми (дядько прийде і забере).

Щоб уникнути ретравматизації, уважно поставтеся до тієї теле- і відеопродукції, яку дивиться ваша дитина, до розмов, які вона чує навколо, до новин, які ви або хтось ще обговорює поруч з дитиною.

**Якщо ваша дитина здається «гіперактивною».**

**Якщо дитина не може всидіти на місці, якщо їй складно концентрувати увагу.**

**Що з нею відбувається:**

Страх може породжувати нервову енергію, яка зберігається в організмі (накопичується адреналін).

Дорослі, хвилюючись, часом ходять туди-сюди швидкими кроками. У таких самих ситуаціях діти бігають, стрибають і поводяться неспокійно.

Коли ми зациклюємося на поганому, нам важко приділяти увагу чомусь іншому, тому діти можуть бути неуважними і можуть не чути ваших слів і прохань.

**Деякі діти гіперактивні від народження, а після стресу це може посилитися.**

**Як допомогти:**

Допоможіть дитині усвідомити свої емоції (страх, занепокоєння) і запевніть дитину, що зараз вона в безпеці.

Допоможіть дитині позбутися «зайвої» нервової енергії: нехай розімнеться, побігає, пограється. Якщо в даний момент не можна пограти і побігати, а потрібно заспокоїти її негайно – нехай глибоко і повільно подихає з вами разом. *Техніка подана на с. 35, 37.*

Посидьте з нею і позаймайтеся чим-небудь, що вам обом подобається: покидайте м'яч, почитайте книги, пограйте, помалюйте. Навіть якщо дитина буде продовжувати бігати навколо, їй це допоможе.

Обв'язково робіть зарядку щодня.

Якщо дитина активна за своєю природою – концентруйтеся на позитивних аспектах. Подумайте про те, яка енергія в ній вирує, і знайдіть їй заняття, що допоможе з користю витратити цю енергію.

**Якщо ваша дитина грає агресивно або в жорстокі ігри.**

**Що з нею відбувається:**

**Малюки часто висловлюють свої емоції грою.** Агресивні ігри – це їх спосіб показати нам, в якій жажливій ситуації вони побували або перебувають, що відчувають у душі.

**Діти часто копіюють** побачене, не даючи цьому оцінки (добре чи погано).

**Як допомогти:**

Якщо дитина достатньо доросла, можна спробувати разом з нею проговорити і «розібрати» гру, на почуття, стани, переживання учасників тощо – а не просто називайте що це «погано» чи «добре», «так потрібно».

Звертайте увагу на те, які почуття висловлює дитина у процесі гри. Навчіть наділяти ці почуття в слова і будьте поруч, щоб підтримати її (взяти на руки, втішити).

Програвання ситуації – прекрасний терапевтичний хід. Дозвольте дитині програти ситуацію до кінця, навіть якщо для вас ці спогади болючі. Дитина сама зрозуміє, коли припинити.

Ігри «у війнушку» намагайтеся делікатно підвести до мирного фіналу. Можна показати варіанти того, як мирним шляхом можна вирішувати труднощі, пограти «у дипломатів».

**Якщо дитина постійно говорить про те, що трапилося і про ті страшні речі, які побачила.**

**Що з нею відбувається:**

Дитина повторно переживає те, що трапилося, і намагається це осмислити і зрозуміти.



Коли дитина говорить про те, що трапилося, це може викликати сильні емоції у вас та у дитини (страх, смуток, злість).

**Як допомогти:**

Якщо можете, уважно прислухайтеся до того, що говорить дитина. Можливість виговоритися людині, що розуміє, зцілює психіку.

Якщо дитина занадто засмучується, виходить із себе, якщо раз за разом програє одну і ту саму трагічну сцену – поговоріть з нею про те, що сталося, не прикрашайте і не лякайте занадто. Не кажіть, що все добре, нічого не було. Говоріть про подія як про те, що можна було пережити. Це допомагає дитині заспокоїтися, відчути себе захищеною. Якщо це триває довго – подумайте, чи не варто порадитися з фахівцем-психологом.

**Якщо ваша дитина стала дуже вимогливою і командує вами.**

**Якщо дитина здається «впертою», наполягаючи на тому, щоб все робилося, як вона хоче.**

**Що з нею відбувається:**

З 18 місяців до 3 років малюки зазвичай намагаються «командувати».

Це може дратувати, але це нормальна складова процесу дорослішання, це допомагає дітям дізнатися, що вони дорогі батькам і можуть отримати бажане.

*Коли діти відчувають небезпеку, вони намагаються командувати батьками частіше. Це їхній метод боротися зі страхами.* Вони немов говорять: «Все навколо так жахливо, що мені потрібно хоч щось контролювати».

Пам'ятайте, що в стресових ситуаціях психіка дитини може тимчасово регресувати, і навіть діти старшого віку можуть поводитися «як маленькі» і вередувати.

**Як допомогти:**

**Пам'ятайте, це не означає, що дитина погана або примхлива.** Це нормально, просто зараз вона стала намагатися всіма командувати, бо не відчуває себе в безпеці.

Нехай малюк контролює дрібниці. Дайте йому можливість вибирати, що одягнути або з'їсти, в які ігри пограти, які казки почитати. Здобувши контроль над частиною свого життя, дитина почувається краще.

Врівноважуйте можливість вибору і контролю, дотримуючись режиму дня. Якщо дитина буде «командувати» рішуче всім, то все одно буде відчувати себе незахищеною.

Підбадьорюйте дитину, коли вона намагається навчитися чомусь новому. Дитина відчуває, що контролює ситуацію, якщо у неї виходить самостійно одягати черевики, збирати пазли або конструктор, налити сік у склянку.

Добре доручити їй турботу про цуценя, ляльку або іграшку.

**Якщо ваша дитина стає дратівливою та має спалахи гніву.**

**Якщо дитина кричить багато (більше звичайного).**

**Що з нею відбувається:**

Можливо, ще до того, що сталося, у вашої дитини бували спалахи гніву. **Це нормально для малюків.** Дитина зневірюється, коли у неї щось не виходить, або коли вона не може висловити, що вона хоче і що їй потрібно.

Тепер дитині є про що сумувати (як і вам), і, можливо, їй дійсно потрібно поплакати або покричати.

*Агресія – абсолютно нормальна реакція на стрес.* Таким чином дитина ніби доводить собі, що вона сильніша, ніж навколишнє, яке змусило її страждати.

**Як допомогти:**

Така поведінка – спосіб висловити внутрішній біль, одна зі стратегій боротьби з наслідками травми.

Тому потрібно бути уважним, у жодному разі не потрібно проявляти агресію у відповідь.

***Навчіть дитину скидати агресію в активних іграх або на предмети, призначені для цього: подушка, папір, груша для биття.***

Покажіть їй техніки каналізації агресії: як гарчить лев, як тупотять бегемотики на крокодила тощо. Добре буде пограти в сніжки із зім'ятого паперу, або влаштувати вдома бій подушками.

За можливості запишіть дитину в спортивну секцію. Привчіть до активних ігор. Робіть із нею разом зарядку щодня.

Поставтеся до спалахів гніву більш терпимо, ніж завжди. Спробуйте «почути» потреби, які стоять за цим криком. Скажіть щось на кшталт: «Ти розлютилась, бо я не купила тобі іграшку? Я не мала змоги це зробити. Ти можеш злитися далі, проте я можу тобі запропонувати...». Не оцінюйте саму дитину або її емоції, оцінюйте саме її вчинки.

Помічайте найменші позитивні зміни в поведінці та не скупіться на похвалу.

Зверніть увагу на домашню атмосферу. Конфлікти в родині погіршують ситуацію і можуть служити причиною для дитячої агресії.

**Якщо ваша дитина говорить «Забирайся, я тебе ненавиджу».**

**Якщо дитина каже, що це ви в усьому винні.**

**Що з нею відбувається:**

Коли трапляється щось погане, малюки часто гніваються на батьків, бо вірять, що батьки могли цьому запобігти.

**Ви не винні, але зараз не час виправдовуватися.** Ви потрібні вашій дитині.

**Як допомогти:**

Провину можна зняти, порівнявши ситуацію з ураганом. «Хіба дерева винні, що лісом пройшов ураган? Ми з тобою, як ті дерева...». Пам'ятайте, через що пройшов малюк. Він не вірить у те, що говорить. Він просто злий, і його охоплюють різні складні емоції.

*Підтримайте гнів дитини «Я бачу, що ти злишся», але обережно перенаправте його на пережиті ситуації. «Ти дуже сердийся – сталося те і те... Мені дійсно дуже шкода, що це сталося». Потім можна запропонувати разом попрацювати над подоланням труднощів. Як тільки дитина запитує: «А як ми це будемо робити?», можна обговорити питання, спільно влаштувати мозковий штурм на тему, як зробити щось, щоб вирішити те, що хочеться.*

**Якщо ваша дитина не хоче ні грати, ні займатися**

чимось ще.

**Якщо дитина поводиться так, немов не відчуває жодних почуттів (радості чи смутку).**

**Що з нею відбувається:**

Ймовірно, дитина відчуває *дистрес*. При сильному нервовому потрясінні, особливо при зіткненні з досвідом, який дитині витримати не по силах, діти можуть «зависати» в реакціях, часом не відчуваючи свого тіла.

Дитина в стані дистресу може приховувати свої почуття.

**Якою б не була реакція дитини на стрес, вона потребує вашої підтримки.**

**Як допомогти:**

Створіть атмосферу любові та прийняття, щоб ваша дитина буквально «відігрілася» в ній. Проведіть разом час. Посидьте з дитиною, притисніть її до себе, обіймайте частіше.

Якщо можете – перетворіть її почуття на слова. Дайте їй зрозуміти, що сумувати, злитися або хвилюватися – нормально. «Схоже, тобі нічого не хочеться. Напевно, тобі сумно. Це нормально».

Поясніть їй спокійно і те, що сталося. Можливо, ви могли б поділитися з дитиною власними почуттями.

Постарайтеся разом з дитиною займатися чимось приємним для неї – почитайте книжку, заспівайте, пограйте разом. Прості способи «повернутися» до реальності – обмальовування долоньок і будь-які ігри з долоньками, ладунки, «сорока-ворона». Ігри з піском, крупою. Вишивання, ігри з конструктором. Ліплення, малювання відбитками ніг і рук на піску.

**Якщо ваша дитина багато плаче.**

**Що з нею відбувається:**

У результаті пережитого лиха в житті вашої родини відбулося багато змін, і це природно, що дитина сумує.

Коли дитина плаче, її організм виділяє речовини, що допомагають їй заспокоїтися.

**Діти дуже чутливі до емоційного стану батьків.** Якщо ви самі відчуваєте непереборну печаль – зверніться за допомогою. Благополуччя вашої дитини залежить від вашого власного благополуччя.

### **Як допомогти:**

Якщо дитина плаче при вас – значить, вона вам довіряє.

Дозвольте дитині виражати сум.

Допоможіть дитині озвучити свої почуття, дати їм назву і зрозуміти їх причину. «Думаю, тобі сумно. Багато чого поганого трапилось, ось, наприклад...»

Підтримайте дитину – посидьте з нею, приділіть їй додаткову увагу. Спеціально виділіть час, який будете проводити разом. Обіймайте її, нехай вона відчуває, що ви поруч.

Допоможіть дитині з надією дивитися в майбутнє. Важливо думати і говорити про те, як ви будете жити далі, будувати плани щодо того, що будете робити – наприклад, ходити на прогулянки, у парк або зоопарк, грати з друзями.

### **Подбайте про себе.**

**Якщо ваша дитина нудьгує за людьми, з якими ви більше не бачитеся після пережитого досвіду.**

### **Що з нею відбувається:**

Навіть якщо малюки не завжди висловлюють свої почуття, знайте, що їм важко втрачати зв'язок з людьми, які їм дорогі.

Маленькі діти не розуміють, що таке смерть, і думають, що людина просто пішла і ще повернеться. Вони також можуть звинувачувати загиблих за те, що ті їх «кинули», пішли від них і не хочуть більше бачитися.

Якщо хтось близький дитині загинув, дитина відчуватиме сильні емоції щодо того, що сталося. **Якщо емоції надто сильні та не йдуть на спад протягом більше, ніж два тижні, зверніться до фахівця.**

### **Як допомогти:**

Якщо людина поїхала, допоможіть дитині якимось підтримувати з нею зв'язок (надсилати фотографії в інтернеті, дзвонити, листуватися тощо).

Говоріть з дитиною про тих, хто їй дорогий. Навіть якщо цих людей поруч немає, можна підтримувати позитивні почуття до них, згадуючи і говорячи про них.

Визнайте, що дійсно важко не бачити близьких, це сумно.

Якщо хтось загинув, простими словами і чесно відповідайте на запитання дитини про них і про те, що сталося.

Смерть найближчих людей діти переживають по-різному, залежно від віку, але щоб змиритися з подією, багатьом з них потрібна допомога психолога. Це нормально.

**Якщо ваша дитина нудьгує за речами, які ви втратили в результаті події.**

**Якщо дитина нудьгує за домом, якщо довелося його залишити.**

**Що з нею відбувається:**

Для дитини дуже важливі звична, знайома обстановка, улюблені речі, дім, оточення.

Якщо сім'я втратила занадто багато в результаті подій, дорослі можуть випустити з уваги, як багато для дитини може означати втрата іграшки або іншого улюбленого предмета, наприклад, ковдри.

Коли дитина сумує через іграшки, вона проявляє свою тугу за всім, що ви втратили в результаті пережитого.

**Як допомогти:**

Дозвольте дитині виражати смуток або поплакати. Дійсно сумно, що дитина втратила свою іграшку або ковдру.

За можливості спробуйте знайти щось замість іграшки або ковдри, що буде прийнятним для дитини і втішить її. Наприклад, придумайте казку, як стара іграшка прийшла до чарівника і перетворилася на нову. Їй можна залишити ім'я колишньої іграшки – був Кіт Васька, став Ведмідь Василь, а велосипед перетворився на новий самокат тощо.

Переведіть увагу дитини на інші заняття, навчіть новим іграм.

Якщо раніше у вас були якісь свої ритуали, наприклад, казка під час відходу до сну, важливо намагатися дотримуватися їх. Це дозволить хоча б частково зберегти або відновити звичну для дитини обстановку або уклад життя.

## **ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ:**

**Якщо ви або ваша дитина після травмуючої події страждаєте занадто довго або занадто сильно – потрібно звернутися до психолога, психотерапевта за консультацією і для пошуку способів підтримки дитину**

**Приклади корисних ігор для дітей ви можете знайти також на с. 77, зі с.135 по 141.**

### **Повернення до себе:**

Обмальовуємо долоньки фарбами, плескаємо.

«Привіт, пальчику, як живеш?»

### **«Заземлення», почуття опори:**

Вирощуємо «великі ноги».

Залишаємо відбитки, малюнки стопами і долоньками на піску.

Мальовуємо дерева, квіти, кущі – усе з великим і міцним корінням.

Теремося носами, плечима, ліктями.

Тупотимо ніжками, сильно, як бегемотики, які проганяють хижаків.

### **Повертаємо відчуття контролю:**

Дати в руки те, що можна пом'яти (пластилін, глину).

Пограти з конструктором.

Ліпимо неіснуючу тварину.

Ліпимо маску і кривляємося.

**Вихід з вікового регресу** (пам'ятаємо, що повернення на більш ранню стадію розвитку при сильному стресі – нормальна реакція!):

Нехай у дитини буде хтось, хто ще менше від неї: улюблена іграшка, лялька, цуценя; хтось або щось, про що вона дбатиме.

Гра «Ти де?» – «Я тут!».

Гра «Ти – начальник, я – кухарчук».

### **Щоб позбутися страхів:**

Сейф, куди малюк зможе заховати свої страхи у формі зім'ятих папірців, шишок, клаптиків, малюнків, який можна

закрити на ключик, що може бути у дитини або у дорослого, якому вона довіряє.

Робимо «ловця снів» – з паличок і кольорових ниток, як павутинку. Можна повісити над ліжком, щоб він «ловив» погані сни і не пускав їх до малюка.

Шукаємо ресурси для подолання страхів – ліпимо, малюємо, клеїмо ангела-захисника.

Будиночок: робимо намет, «штаб», укриття. Можна і з тата з мамою, сховатися між ними, в їхніх обіймах.

### **1000 способів малювання:**

Будиночок – на відчуття меж, на безпеку, майбутнє.

Групові малюнки – відчуття спільності.

Можна намалювати свої страхи і спалити малюнок.

Малювати по розмальовці – це спокійніше, і з цього можна почати.

Можна малювати ватними паличками, краплями, пластиліном.

Малюємо на кольоровому, на темному, на посуді та на тканині.

У процесі підготовки публікації використано особистий практичний досвід авторів, а також матеріали фонду «Глобальна Ініціатива в Психіатрії», матеріали робіт Світлани Ройз, Ірини Голуби та Ірини Малкіної-Пих.



## **ЯК ПОЧУВАЮТЬСЯ ПІДЛІТКИ, ЩО ПОТРАПИЛИ ДО КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ. ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ**

Укладачі – психологи Олена Григор'єва, Наталія Опришко, Еліна Ворожбієва, Єлизавета Герасименко.

Дорогі батьки! Ми не вибираємо час, в який випало жити. Але в наших з вами силах допомогти собі та дітям не тільки пережити важкий період, зберігши психічне здоров'я, але змінивши запитання «За що?» питанням «Для чого?», вийти з важких ситуацій з досвідом подолання.

*Як і для дітей молодшого дошкільного віку, для підлітка дуже важлива ваша реакція на різні ситуації.* Якщо батьки поведуться спокійно, наскільки це буде можливо, співчують без докору, підтримують, і на етапі відновлення допомагають собі та підліткові бачити позитив навіть у найважчій ситуації, підлітки також відчують себе більш захищеними. Копіюючи як батьківські стилі поведінки, так і значущих для них дорослих, вони на практиці тренуються, виробляючи свої власні сили поведінки і реагування.

**Але іноді самі батьки відчують себе напружено. Про реакцію і почуття після сильного стресу Ви можете прочитати на с. 13, 69, 71. Особливо важко, коли звичні форм самопомоги в стресі не допомагають, зокрема тоді, коли ваші діти-підлітки після пережитого поведуться неадекватно.**

### **Про підлітків.**

Підлітки, на відміну від дітей, вже мають деякі особисті способи боротьби зі стресом. Але не завжди ці способи ефективні для ситуації, і не тільки в силу гормонального дозрівання організму, але і через те, що з батьками їм важко розмовляти, не склався контакт *(як розмовляти і вирішувати конфлікти в ненасильно інтегруючому спілкуванні, див. зі с.149 по 179)* або батьки хочуть дуже сильно контролювати свою дитину.

Особливо ускладнюється ситуація після пережитого як батьками, так і підлітками травматичного стресу (збройний конфлікт у Донецькій і Луганській областях,

вимушене перселення, коли підліток особисто був учасником або спостерігав і був емоційно залучений). І тоді він або переживає травмуючу подію мовчки і таємно, мов би «всередині», або, навпаки, стає агресивним, незвично активним, або часто плаче, демонструє страх і тривогу.

У той же час батьки, які не бояться говорити про пережиті події, *«як правило, мають легкий доступ до спогадів про ці події. Діти, чий батьки говорять з ними про їхні почуття, розвивають емоційний інтелект і здатні повніше розуміти як власні почуття, так і почуття інших людей. Боязкі діти, чий батьки підкріплюють у них впевненість, пропонуючи тлумачні пояснення того, що відбувається, зазвичай позбавляються своїх поведінкових обмежень, у той час як ті, кого надто оберігають або, навпаки, часто піддають переживанням, що провокують тривогу, не надаючи при цьому підтримки, зберігають свою боязкість»* (Д. Сігал<sup>5</sup>).

Психологічні особливості переживання стресу підлітками мають деякі моменти, які зумовлені фізіологічними змінами – гормональним перелаштуванням організму. Віковою нормою для підлітка є виражений емоційний рівень реагування на труднощі життя, «запекла боротьба» за свою самостійність і незалежність від батьків. Підліток хоче більш чітко усвідомлювати своє місце в суспільстві, формується розуміння свого призначення в житті.

Однак у підлітка ще не в повній мірі сформований індивідуальний стиль подолання впливів екстремальних ситуацій, він шукає соціальну підтримку і одночасно демонструє агресію. Переважною реакцією на негативні ситуації є реакція протесту, у той же час підліток намагається зробити

---

<sup>5</sup> Сигел Д. Воспитание с умом. 12 революционных стратегий всестороннего развития мозга вашего ребенка. – М.: Эксмо, 2014. – 256 с.  
<http://www.rulit.me/books/vospitanie-s-umom-12-revolucionnyh-strategij-vsestoronnego-razvitiya-mozga-vashego-rebenka-read-355440-1.html>

конструктивний висновок з минулих поразок. На стрес підліток може відповідати протестною реакцією: бажанням усього світові довести свою винятковість і силу, і разом з цим перевірити на міцність своє оточення, щоб відчутти себе в безпеці та повернути довіру до світу. Так, у силу свого віку, підлітки перебувають на умовній межі переходу від дитинства до зрілості, коли вектор поведінки може бути легко змінений як у бік адаптивної, так і дезадаптивної поведінки. І вже цей вибір призведе до стійкої стратегії поведінки. Тому старші школярі вимагають, у силу своїх вікових особливостей, своєчасної підтримки (слова «Я знаю, ти з цим справишся, і я допоможу тобі, якщо дозволиш» або «Я розумію, що не хочеш кричати, просто ти дуже засмучений»), яка допоможе проявитися соціально адаптивним формам поведінки. Дитяча психіка має велику здатність до самовідновлення і, у більшості випадків, підліток може впоратися з наслідками травми **за допомогою підтримки близьких людей**. Якщо ж такої підтримки не було, то можуть проявлятися різні форми асоціальної або девіантної поведінки, посиляться депресивні настрої або ж розвинуться залежності (комп'ютерна, алкогольна, тощо).

Тому дуже важливо спостерігати за дітьми, щоб виявити можливі прояви травматичного стресу.

### **Середній шкільний вік (11-14 років):**

Уникання всього, що нагадує про подію.

Нічні кошмари, порушення сну і апетиту.

«Картинки» травматичної ситуації наяву .

Небезпечні для життя інсценування.

Бунт вдома (у школі).

Часті травмування.

Постійне повернення до пережитих подій.

Збудливість, бійки, сплески лютого гніву.

Втрата інтересу до спілкування з однолітками, замикання в собі.

Зниження успішності в школі, відмова виконувати домашні обов'язки.

Бажання помсти.

Втрата відчуттів («нічого не відчуваю») і самоізоляція / емоційна глухота, сплющення почуттів.

Уникнення контактів з людьми, у тому числі рідними.

Перебільшена пильність.

Підвищена турбота про членів сім'ї.

Плаксивість, поведінка, молодша від справжнього віку.

Почуття безпорадності, провини і сорому та спроба віддалитися від цих почуттів.

### **Підлітки (14-18 років):**

Розлади сну й апетиту.

Іпохондрія.

Розлад місячного циклу у дівчат.

Збудження або зниження рівня енергії, апатія.

Втрата інтересу до протилежної статі.

Безвідповідальна або ризикова, хуліганська поведінка, перехід до асоціальної групи або, навпаки, різке зниження бунтарства проти батьківського контролю.

Пригнічений настрій, розумове та фізичне виснаження.

Зниження концентрації уваги, здатності зосередитися, погіршення пам'яті.

Прояви почуття безпорадності та непотрібності, аж до суїцидальних спроб.

Відстороненість, уникнення емоційної та тілесної інтимності: анорексія та булімія.

У дітей будь-якого віку під час стресу можуть спостерігатися психосоматичні/фізіологічні симптоми (висипи, розлади кишківника, астма, дебют цукрового діабету, діатез, болі в животі, головні болі, заїкання, енурез, енкопрез, нервові тики, скрип зубів тощо).

Все це – неусвідомлені, пригнічені **прояви** тривоги. *Іноді хворобами підлітки можуть реагувати на кризу.* Буває, що батьки не хочуть і не можуть побачити у квалості дитини потреби підлітка повідомити про самотність, спосіб отримати батьківську любов і захист, а також спосіб **внутрішнього захисту від травматичної ситуації.**

*Короткі релаксаційні вправи для вас і ваших дітей-підлітків.*

*Дихання:*

Для тренування дихання можна використовувати техніку на с. 35, 37.

*М'язова релаксація.*

Стисніть ваші руки в кулаки настільки сильно, наскільки можете (10-15 сек). Затримайте ваш подих. Видихніть і одночасно з цим розтисніть ваші руки. Видихайте на таку ж кількість рахунків. Відчуйте, як пальці налилися теплом і обважніли. Повторіть цю вправу три рази.

Це найпростіші релаксаційні вправи, взяті з прогресивної м'язової релаксації по Джекобсону (Jacobson's Progressive Relaxation Techniques), які можуть бути виконані практично в будь-якій ситуації. Більш складна форма вправи включає послідовне напруження всіх груп м'язів тіла з наступним їх розслабленням. Регулярна практика допоможе використати цей ресурс у кризовій ситуації.

**Ситуації прояву стресу і види допомоги з боку батьків та оточення представлені у вигляді запитань і відповідей.**

**№1. «Моя дитина, підліток, вчиться у старшій школі. Після обстрілів у неї змінилася мова – прийшло сюсюкання, як у маленької. Що робити?»**

Сюсюкання, енурез, засипання в позі «ембріону» – ознаки регресу, «скочування» на ранні життєві стадії. Психіка підлітка самостійно намагається зменшити збитки від удару великої сили і повернути підлітка на більш ранній етап, де він був під захистом.

У цьому випадку підлітку потрібно максимум проявів любові та підтримки – більше обіймів, прогладжувань і тілесного контакту, якщо підліток це дозволяє. Якщо ні – просто будьте поруч, підтримуйте його поглядом, дайте йому можливість звернутися до Вас, коли він буде готовий. Цей етап

нелегкий, але тимчасовий, тож подбайте про себе теж, вам просто треба його пережити. Можна спробувати читати книги разом із підлітком і озвучувати з ним по черзі персонажів: великих і маленьких, дорослих і не дуже, різних.

**№2.** «Після обстрілів наш будинок був пошкоджений, довелося переїхати. Син – старший школяр – ходив якийсь час відсторонений. А вчора обмовився, що це він винен у трагедії. Як бути?»

*Навіть діти шкільного віку, на думку дорослих, можуть абсолютно ірраціонально вважати, що вони якимось чином могли вплинути на ситуацію, але не зробили цього. Їх турбує почуття відповідальності за те, що відбувається, і в результаті нещастя вони мають почуття провини.* Часто вони приховують свої переживання, і оточуючі не помічають цього. Ви чуйна мати/батько, якщо помітили зміни в поведінці дитини. Втрата (і добре, що у вашому випадку це тимчасова втрата) житла приводить підлітка до почуття безвиході, що суперечить у цьому віці прагненню до незалежності. Нагадайте підлітку про можливість висловлювати своє занепокоєння, повідомляти про переживання. Заспокоюйте і повторюйте, що в події немає його провини. Повторюйте це стільки разів, скільки необхідно. Поясніть: «Після такого нещастя, як обстріли, багато дітей, підлітків і дорослих думають про те, що можна було б зробити, щоб запобігти тому, що трапилось. Багато разів уявляють варіанти інших дій... Однак те, що відбулося, – це не їхня провинна. Просто так сталося. Або на метафорі урагану: «Як ти знаєш, на Землі часом відбуваються сильні урагани. До їх епіцентру потрапляють машини і навіть будинки. Чи винні мешканці цих будинків, що пройшов ураган, і від їхніх будинків нічого не залишилося? Ми з тобою ні в чому не винні».

**№ 3.** «Вчора гримів салют. Мій підліток автоматично здригнувся при першому ж залпі. Пізніше він зізнався, що боїться повторення. Як боротися з цим страхом?»

*Поясніть підлітку, що навіть сильні люди бояться і потім справляються зі страхом.* Запевніть підлітка, що йому

потрібен час, щоб це пройшло. Страх повторення катастрофи нормальний, так влаштований мозок, щоб реагувати сильніше на негативні подразники, тому відчуття безпеки повернеться, але не відразу, а через якийсь час. До того ж, спершу час мозок обробляє подію. І поки ця ситуація не стане звичайними спогадами, і мозок не переключиться на інші аспекти життя, будь-яка схожа хоча б чимось (звуком, запахом, спалахом світла, відчуттям) подія буде викликати сильний інтерес, і, можливо, інстинктивні реакції та емоції, як у випадку з вашим підлітком. Повторюється та, найперша реакція на травматичну подію. І вона цілком нормальна, якщо з моменту події минуло менше 3х місяців. Тому алгоритм допомоги простий: допоможіть своєму підлітку визначити нагадування, які лякають найбільше, наприклад, окремі люди або місця, або звуки, або час доби, або запах, і поговоріть з сином про відмінність між справжньою подією і спогадом, пов'язаним з ним. Поясніть: «Багато людей відчувають схожі речі. Це нормально після того, що ми з тобою пережили. І все ж. Коли тобі щось нагадує про те, що трапилося, постарайся переконати себе: страшними є лише тільки спогади про це, але тепер ми в безпеці». Поясніть підлітку різницю між небезпечними подіями і тими, які просто нагадують про них. Якщо підліток боїться різких звуків, навчіть його технікам саморегуляції, вони на *с.35, 37, 115*. А тільки потім можете разом з ним тренуватися, як можна регулювати свої спогади, уявляючи, що звук салюту записаний на диску, а в руках є пульт, яким можна регулювати гучність і перемотування, який дайте дитині. Коли для неї звук надто сильний – вона може зменшити його. Або збільшити. Незабаром вона подумки навчиться регулювати звук салюту в своїй уяві, і успіх у цій справі поверне їй відчуття контролю за реальністю.

Також розкажіть дитині про ті заходи безпеки, які ви вживаєте, щоб уберегти себе та її.

**№ 4. Син повторює одну і ту саму розповідь, про те, що сталося з нами – вибух і дому немає. Цей сюжет програється в його фантазіях нескінченне число разів. Все це тисне мені на психіку. Як умовити його перестати?**

*Дітям необхідно відіграти незрозумілу, незавершену і болючу ситуацію, іноді багато разів підряд, щоб зрозуміти її з усіх боків і вибрати найкращу стратегію її подолання.* Звичайно, вам доводиться нелегко – багато разів слухати про те, як ви втратили дім. Однак програвання ситуації у формі розповіді або гри – прекрасний психотерапевтичний хід. Єдине, що повинно вас насторожити, – це реалістична жорстокість із іграшками, зайва серйозність, імітація жорстоких допитів полонених. Гру або розповідь зведіть до відповідного відіграшу станів «до», «під час» і «після», зберігаючи подієвість, думки, почуття, переживання і відчуття при цьому. Складіть цілісну розповідь, якщо підліток дозволить це зробити. Звичайно, у формі гри. «Давай згадаємо, як це було. До того як...». Після цього пограйте з ним у гру «На щастя, на жаль»: розбирається одна неприємна ситуація (нейтрального плану), потім говориться: «Але на щастя» і знаходимо переваги такої ситуації. Потім кажемо: «Але на жаль» і придумуємо, до яких неприємних наслідків вона може призвести. У процесі гри можна переходити на інші ситуації, але сенс у тому, що завжди в одній і тій самій ситуації є як позитивні, так і негативні сторони. Така гра вчить підходити до життя з двох боків: помічати всі можливі недоліки і переваги положення, бачити вихід з будь-якої ситуації.

**№ 5. Минуло півроку після переїзду. У дочки безпричинний головний біль, біль у животі. Обстежили, але не знайшли нічого з медичної частини. Може, це пов'язано з переїздом?**

Оскільки медичної причини немає, найперше заспокойте підлітка і запевніть, що так буває і це нормально. Переконайтеся, що дочка висипається (школяреві в нормі потрібно 10 годин сну на добу).



А також нормально їсть і п'є достатньо чистої води (близько 300-500 грам на кожні 10 кілограм маси тіла на добу, у перервах між їжею і за півгодини до прийому їжі). Так буває, що після пережитого стресу деякі м'язи тіла залишаються в спазмованому стані, частково перекриваючи кровообіг, тим самим заважаючи обміну речовин і виведенню продуктів розпаду з тканин, що може призвести не тільки до болю, але й до хвороб, заїкання і тиків. Тому корисними в даному випадку будуть масаж і фізичне навантаження. А також спокійна обстановка вдома. При цьому не варто надто турбуватися через безпричинні скарги. І якщо після цього скарги продовжуватимуться, задумайтеся – можливо, це спосіб привернути до себе увагу. І тоді треба поговорити з підлітком: що поганого станеться, якщо головні болі зникнуть? І, звичайно, у будь-якому випадку проявляйте любов і прийняття.

**№ 6. Підліток після смерті близької людини (дядька) став апатичним, неактивним, скаржиться, що зникла енергія та нічого не хочеться робити, порушений сон і апетит, через силу встає та йде до школи, у школі не може сконцентруватися, став неуважним і схуд. А нещодавно зізнався, що йому нема заради чого жити і що його життя скінчилося. Що робити?**

Ви описали основні ознаки депресії, за якої підліток втрачає цілі та сенс життя. Підліток може почати культивувати біль за померлим просто, щоб перевести фокус уваги і пережити. Адже страждання під час переживання втрати нестерпні. Важливо підтримувати зв'язок із померлим, писати листи йому, можливо, створити книгу пам'яті, де будуть його фотографії та якісь пам'ятні дрібниці. Також можна зробити вівтар любові – мабуть, ця людина багато значила для вашого підлітка. У будь-якому разі дозвольте собі розділити це горе на двох, можливо, навіть поплачте разом. Говоріть про свої почуття, покажіть на своєму прикладі, що плакати не соромно, оскільки в нашому суспільстві поки ще жива заборона на прояв почуттів. Нас вчили: «Хлопчики не плачуть», хоча якраз не плакати – неприродно для організму, оскільки всі емоції вимагають прояву – це сигнали для нас.

Однак, не варто примушувати підлітка плакати, якщо він не хоче. Також, уникайте фрази «Скоро тобі стане краще» або «Все минеться». Так говорить ваш досвід, однак досвід самого підлітка безцінний, так само як і його особистість, його індивідуальність. Він має право на переживання і на те, щоб проживати емоції по-своєму. І в такому індивідуальному досвіді проживання є велика терапевтична цінність – він цінний. Так само, як і ваш підліток. ***Просто будьте поруч. Якщо ви хочете щось сказати, приєднаєтеся до його почуття: «Я бачу, що тобі боляче і теж не розумію, чому твій дядько помер таким молодим. Я тільки знаю, що він любив тебе і що для тебе важлива пам'ять про нього...»***

**№ 7. У мого 11-річного сина труднощі зі сном: сон переривчастий, зізнається, що сняться кошмари, в яких ми гинемо, підліток боїться спати один...**

У перші місяці після сильного стресу кошмари – нормальне явище. Під час сну мозок інтенсивно обробляє інформацію про події, що відбулися. Однак, якщо кошмар повторюється і багато разів, і досить болюче, або занадто правдоподібний («стоїть перед очима»), бажано звернутися до психолога. Уривчастість сну частіше зумовляються тривогою, якоюсь незавершеною справою або спазмуванням м'язів, через яке складно розслабитися. Підлітку можна дозволити спати з вами, але поясніть, що це – одноразово, і попросіть розповісти про сон, що повторюється знову і знову, але без подробиць (тільки якщо підліток сам захоче) Поясніть, що так працює мозок<sup>7</sup>. ***Розкажіть про те, що ви теж відчували страх, відчували себе безпорадним/ою – і це нормально.*** Придумайте єдиний порядок відходу до сну, який буде виконуватися за будь-яких обставин, і оголошіть, що цей порядок має дотримуватися щодня (душ, історія, обійми, масаж). Тоді підліток буде точно знати, чого очікувати. Обійміть підлітка і скажіть, що нікуди не пропадете. Ключова фраза: «Я з тобою. Я поруч».

---

<sup>7</sup>Сигел Д. Воспитание с умом. 12 революционных стратегий всестороннего развития мозга вашего ребенка. – М. : Эксмо, 2014. – 256 с. <http://www.rulit.me/books/vospitanie-s-umom-12-revolucionnyh-strategij-vsestoronnego-razvitiya-mozga-vashego-rebenka-read-355440-1.html>

Також детально обговоріть ті заходи безпеки, які вами вжиті, і порядок дій у разі небезпеки. Аж до того, хто в крайньому випадку замість вас буде ним опікуватися. Декілька слів про сам сон. Можна придумати «другу серію» страшного сну і замалювати її. Намальовані та обговорені страхи перестають лякати. Також можна намалювати свій страх, позначивши його, про що він, на повітряній кулі та запустити його в небо, примовляючи: «Лети, мій страху, за темні ліси, за широкі річки тощо». Можна намалювати свій страх на аркуші паперу і знайти захист від нього, або зробити його смішним, можна виліпити і трансформувати в щось інше, можна намалювати і спалити. Усе вирішує тільки підліток. Також можна створити сейф (навіть в уяві), куди можна заносити всі страхи на вічне зберігання, а ключ може бути у самого підлітка або у людини, якій він довіряє. Спільно можна зробити найпростішу пастку для снів з паличок від морозива (сірників) і ниток і розповісти, що вона пропускає тільки хороші сни, а погані затримує. Або інший оберіг. Так формується відчуття безпеки.

### **№ 8. Моя донька після обстрілів стала гіперактивною. Як це пояснити і що зробити?**

Страх може породжувати нервову енергію, яка затримується в організмі (так накопичується адреналін), Навіть дорослі, хвилюючись, ходять туди-сюди швидкими кроками. Коли ми зациклюємося на чомусь поганому, нам важко переключити увагу на щось інше, тому діти можуть бути неуважними, як, утім, і дорослі. Очевидно, доньці тільки належить осмислити свої переживання, «вибудувати» їх і впоратися з ними. Оскільки досвіду долання травми такої сили у підлітка її віку немає, зростає тривожність. Ви можете допомогти своєму підліткови усвідомити свої емоції та тілесні відчуття (страх, неспокій), назвати їх і пояснити, що відчувати емоції – нормально для людини, просто на проживання таких сильних почуттів може піти більше часу. Нехай підліток позбавиться від «зайвої» нервової енергії: побігає, розімнеться, займеться фізкультурою, а краще – активними спортивними іграми: волейболом, баскетболом, футболом, плаванням.

Якщо на даний момент немає можливості пограти, а потрібно заспокоїти негайно – обійміть, глибоко і повільно, подихайте разом «животом» (див. с. 35, 37). Якщо друзів поруч немає – позаймайтеся тим, чим вам обом подобається – покидати м'яч, згадайте гру в «резиночки», пограйте в «крокодила», влаштуйте бої подушками. **Обов'язково щодня робіть зарядку.** Подумайте, яка енергія вирує в дитині, допоможіть знайти заняття, яке допоможе з користю витратити цю енергію. Чергуйте активні заняття з читанням книг, малюванням.

### **№ 9. Моя дочка після стресу хоче всіх контролювати. Це нормально?**

Поняття норми взагалі дуже умовне. Що стосується цієї ситуації, вона є досить поширеною. Травма руйнує всі усталені норми і сам неспішний порядок життя. Підлітку, що опинився в хиткій ситуації, потрібні хоч якісь гарантії спокою – те, за що він може «зачепитися»: якщо ситуація була неконтрольованою, то зараз важливо мати хоч щось для контролю як гарантію того, що травматична подія більше не повториться. Тому так важливо повернути рутину – усталені звички, режим дня, сімейні традиції. Якщо дочка ходила у гурток, і така можливість є, дайте їй знову відвідувати його і зайнятися улюбленою справою. Ви помітите, як дочка стане менш тривожною, оскільки прагнення контролювати – це спроба зменшити тривожність. Давайте їй вибір у всьому – в їжі, одязі, заняттях. І, звичайно, варто дозволити розподілити домашні обов'язки. Нехай у неї буде своя частка роботи, за яку вона відповідатиме. Так повернеться відчуття контролю над власним життям. Також прекрасно, якщо вона буде малювати або займатися ліпленням або будь-яким іншим видом творчості. Також обов'язково будуйте плани на майбутнє і на недалеку перспективу, попереджайте заздалегідь про свої плани.

**№ 10. У нас у сім'ї горе – помер чоловік. Синові 12 років, він якось відразу подорослішав і тепер намагається звалити на себе всі обов'язки по дому, включаючи опіку над молодшим братом. Спочатку в мене навіть не вистачало сил помітити це, потім мене це тішило, а тепер я задумалася – чи не бере він на себе забагато?**

Дійсно, підліток важко переживає втрату найближчої людини і боїться, як би інша близька людина також не покинула його. Тому підліток намагається звалити на себе частину домашньої роботи і бере невластиву йому роль захисника та помічника. Він починає нести опіку і відповідальність щодо того з батьків, хто лишився з ним. Таке явище в психології називається парентифікацією, не є нормою і, на жаль, заохочується суспільством: «Дивіться, який помічник!». Визнайте той великий обсяг допомоги, який надав вам син, подякуйте йому за те, що звалив на себе велику частину роботи по дому, поки ви були не в змозі це робити і скажіть, що тепер вже можете справлятися і далі нести відповідальність за всіх. Поясніть, що йому важливо мати достатньо вільного часу для ігор, а також, що бути щасливим і радіти простим речам – нормально. Допоможіть йому повернутися до його друзів і речей, що радували його до сумної події. Скажіть, що батько схвалив би такий вчинок, оскільки дитинство повинно бути безтурботним, і син вчинив як чоловік, коли було необхідно. Зараз же такої потреби вже немає, і можна повернутися до звичного підліткового життя.

**№ 11. Мій підліток одержимий планом помсти (на війні загинув його дід). Все настільки серйозно, що він закинув навчання, став десь пропадати, що робити?**

Вислухайте. Завжди будьте на зв'язку і прямо не критикуйте підлітка. *Розберіть кожний варіант, з'ясуйте наслідки виконання планів, допоможіть знайти інше рішення. Нехай підліток сам зрозуміє, що вбивство – це не вихід.* Пам'ятайте, що підліток переживає почуття безпорадності. У цьому випадку, крім вашої присутності, може допомогти книга, в якій герой опинився в аналогічних умовах і зміг знайти альтернативу.

Про дідуся. Дуже боляче говорити про смерть рідної людини, проте все ж таки необхідно пояснити підліткові, що можна продовжити її справу, допомагати одне одному і зберігати пам'ять про неї. Щастя онуків – чи не про це мріють наші батьки? Щастя і добрі справи вашого сина – найкраща пам'ять про дідуся.

**№ 12. Мені дуже важко. Синові 14 років, і він росте без батька. Ми тільки переїхали до родичів, як син почав пропадати з дому. Я важко переживаю це. Мені здається, що він почав вживати наркотики. Я звинувачую себе за це. Упустила. Що я можу зробити зараз? Як мені діяти?**

Навіть у найкращих життєвих обставинах усі підлітки переживають перехідний процес виходу з дитинства у доросле життя. І навіть у спокійний мирний час цей процес супроводжується зухвалою поведінкою. Так підлітки демонструють, що піддають сумніву всі раніше сприйняті істини й авторитети. Це здатність підлітка сказати: «Ти мені потрібна. Доведи, що я тобі дорогий. Захисти мене!». Ситуація може помітно загостритися в кризовий період – сварки і докори тільки погіршать самовідчуття підлітка. Допоможіть підлітку зрозуміти, що кидати виклик усьому світу, щоб показати свої почуття – це дуже небезпечно. «Багато твоїх однолітків і навіть дорослі втрачають контроль і гніваються через те, що трапилося. Щоб полегшити цей стан, вони починають випивати або вживати наркотики. Відчувати такі емоції – це нормально, але вдаватися до наркотиків все ж не варто. Тому що насправді це не позбавить тебе від труднощів». Поспостерігайте, без коментарів, чим займається і що планує робити ваш підліток. Поясніть свою позицію: «У такі часи важливо знати, де ти знаходишся і як із тобою зв'язатися». Переконайте підлітка, що це – крайній захід, але вимушений і тимчасовий, і ви припините «стеження», як тільки ситуація нормалізується. Розмовляйте з сином, діліться спогадами, випадками з життя. Прямо і спокійним тоном з позиції старшого друга заявляйте про безпеку незахищених статевих контактів. Намагайтесь **забезпечити** безпеку підлітка: організуйте день так, щоб він якомога менше часу залишався один.

Не соромтеся висловлювати свої почуття: дайте підлітку зрозуміти, що те, що він робить, небезпечно, що він дорогий вам, і ви не хочете, щоб із ним щось сталося. І, звичайно, повторюйте, що вірите в нього, у його силу, бажання перемогти (можна перерахувати риси, в яких підліток може проявитися, оскільки підлітки часто так доводять собі свою неординарність серед однолітків).

**№ 13. Що потрібно робити, щоб запобігти травматичним наслідкам?**

*Найефективніший спосіб запобігти посттравматичної реакції – продовжувати нормально функціонувати і в стані небезпеки. За можливості потрібно дотримуватися рутини. Навіть якщо живете в притулку, потрібно вставати у звичний час, одягатися, чистити зуби, готувати сніданок. Якщо школа закрыта – значить, сідати займатися з дітьми. Вони особливо чутливі до чіткого розпорядку дня, але він допоможе і дорослим. Про телевізор. Сидіння біля телевізора просто паралізує, адже крім цього ви нічого не можете робити. Набагато важливіше приготувати обід, прибрати квартиру, пограти з дітьми.*

Фрази «забудь про це», «викинь з голови» і подібні становлять небезпеку, тому що нарівні з соромом можуть посилити посттравматичний розлад. Потрібно вибрати золоту середину – не докучати підлітку, але й не залишати його на самоті. До того ж часом, і досить часто, підлітку може бути легше поділитися своїми страхами і труднощами з тим, хто не є його близьким родичем (це може бути літній сусід, далекий родич, тренер або шкільний учитель). Для того, щоб підліток завжди пам'ятав, до кого звернутися за порадою чи просто виговоритися, використовується техніка «5 пальців – 5 близьких людей: кому розкажеш, коли тобі погано?».

**№ 14. Ми також підготували перелік ігрових методик, які допомагають підлітку впоратися з кризовою ситуацією.**

Обов'язково грайте з дітьми. Кращі ігри в такі важкі часи включають усіх дітей, у той же час не створюючи змагання між ними.

так доводиться мати справу з втратами, тому немає необхідності для них стикатися з цим ще й у грі).

1. Гра «Що я в тобі люблю, так це ..». Діти грають по черзі. Наприкінці вже сам підліток говорить про себе: «Що я в собі люблю, так це...» (називає сильні риси свого характеру).

2. Рухливі ігри. Гра в «крокодила», «На щастя, на жаль», «Чорне-біле не говорити, так-ні не замовляти», «Море хвилюється».

3. Сімейна гра в Джанга як метафора відтворення світу наново

4. Ігри на відреагування агресії: боротьба подушками, гра «у сніжки» (зім'ятий папір). «Смачні прізвиська» (як прізвиська – приклади їжі: «Ти смажена картопля» – відповідь: «Сам ти смажена картопля!», «А ти ...» – далі по колу від однієї людини до іншої).

5. Плескання в долоні. Усі учасники стають у коло і передають плескання в долоні по колу. Спочатку ви починаєте повільно, потім, поступово, плескання передається швидше і швидше від одного підлітка до іншого. У дітей є вибір – після одного плескання рух плескання триває по тому ж напрямку, після двох – у протилежному напрямку.

6. Рух по колу: один підліток починає з конкретного руху за своїм вибором. Кожен починає повторювати ці рухи, даючи йому йти по колу, наче хвилі. Після цього наступний підліток пропонує інший рух і теж запускає його по колу. І так до тих пір, поки кожен підліток не «запустить» свій рух.

7. Один підліток каже слово, яке може бути початком речення. Наступний учасник повторює це слово і додає друге тощо. Слова повинні відповідати граматичним правилам, щоб побудувалося речення. Зверніть увагу на те, які речення побудує група.

Можна зробити схожу вправу крейдою на дошці (одним пензлем на ватмані): один підліток починає з однієї лінії, другий продовжує, додаючи наступну лінію; кожен підліток може намалювати по одній або дві лінії.



Зрештою, ми отримуємо картинку, намальовану групою. Зараз ми можемо попросити когось стати експертом з мистецтва і пояснити, що він бачить на картині.

8. Тортик (Піца). Ця тілесна вправа, що заземляє, націлена на погладжування різної інтенсивності підлітка групою дітей. Важливо, щоб кожен отримав свою частку уваги.

Шарами різної інтенсивності на підлітка «накладається» цукор, борошно, інше. Тілесна вправа на зняття м'язових затисків.

9. Гра «рукостискання». Діти вітаються за руку, при цьому не відпускаючи руку при стисканні, поки не знайдеться нова людина для стискання іншої руки.

10. Гарне вправа, що дає уявлення про те, що завжди є вихід зі складної ситуації. Грають по черзі. Перед підлітком і його друзями подається складна ситуація. Він продовжує: «Але на щастя...». Черга переходить до іншого: «Але на жаль». І далі по колу. Тобто всі учасники групи продовжать і закінчать цю ситуацію. Потім вони зможуть пригадати багато подібних складних життєвих ситуацій і при цьому зрозуміти, що в усьому є дві сторони.

Для подібних ігор майже не потрібні допоміжні матеріали, вони можуть тривати декілька хвилин або довше, за бажанням.

Заохочуйте дітей до ігор! Створіть для них місце для ігор!

### ***Важливі елементи відновлення після травми.***

#### ***«Перехідні об'єкти».***

Дітям можуть знадобитися об'єкти, що представляють їх близьких, щоб допомогти впоратися зі своїми страхами і ситуацією розлуки (при переїзді). Наприклад, маленька іграшка, дана їм батьком, або фотографія їх матері тощо. Важливо тримати при собі ці предмети завжди, де б вони не знаходилися.

#### ***Ритуали.***

Ритуали (регулярні, визначені дії, що виконується завжди в певний час) допомагають контролювати страх через створення рутинності та знання того, на що слід чекати.

Вони регулюють наше життя, створюючи певний порядок. Тому, приміром, так важливий розпорядок дня або сімейні плани на вихідні.

Ритуали, що виконуються групою (наприклад, молитва), також створюють відчуття приналежності до громади, яка допомагає зменшити почуття самотності та безпорадності, що постійно загрожують людині.

### ***Гарна новина.***

***Психіка дітей і підлітків має величезні резерви самовідновлення і саморегуляції. Більшість дітей повертаються до норми після травматичної події без професійної допомоги психологів, просто завдяки підтримці та турботі близьких.***

### Література.

1. Трушников Ю.В. Острая реакция на стресс у пострадавших в ДТП и оказание неотложной психологической помощи» experience [Електроний ресурс] // Режим доступу: <http://youhood.info/index.php/medblog/2013-07-13-19-29-14/134-2011-06-21-05-06-50>

2. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту навчально-методичний посібник [Електроний ресурс] // Режим доступу: [http://www.la-strada.org.ua/ucp\\_mod\\_library\\_view\\_308.html](http://www.la-strada.org.ua/ucp_mod_library_view_308.html)

3. Сарджвеладзе Н., Беберашвили З., Джавахишвили З., Махашвили Н., Травма и психосоциальная помощь Практическое руководство Основанное на опыте НПО Грузии. Норвежский совет по Беженцам Тбилиси / Баку 2001.

4. Основы психологической помощи в экстремальных ситуациях. Учебное пособие для специальности «Психология» заочной формы обучения /со ст. Т. П. Линчук, И.М. Михалёва – Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2010.

5. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко; за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : ТОВ “Видавництво “Логос”. – Київ, 2015.

6. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях(Справочник практического психолога). – М.: Изд-во Эксмо, 2005.
7. Ройз С. Волшебная палочка для родителей. – К.: «Ника-центр», 2005.
8. Ройз С. Где живет ангел. – К.: «Ника-центр», 2008.
9. Лекции Ирэны Голубы «Кризис», «Горе и утрата». – Киев, 2014.

## ПРУЖНІСТЬ ТА СТОСУНКИ З ІНШИМИ. ТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ.

У розробці цього розділу використано матеріал, який взято з сайту

[http://afterdeployment.dcoe.mil/sites/default/files/pdfs/library/eLibrary\\_resilience.pdf](http://afterdeployment.dcoe.mil/sites/default/files/pdfs/library/eLibrary_resilience.pdf) переклад – Ірина Кіндратишин, Марія Аксьонова, укладачі – Г. Циганенко, О. Вознесенська, О. Масик.



**Пружність** (к.психол., психолог-психотерапевт Галина Циганенко).

Пружність допомагає переживати труднощі в житті людини. Вона допомагає оговтатися після стресу, а також зменшує його вплив.

Приклад: Людина з настановами «не пружності» говорить «шансів немає, ми ніколи не змінимось», «всі люди хочуть нас обдурити», «цей народ – як вони одягаються, як вони живуть, це ж жах». Такі та подібні твердження породжують відчуття страху та безнадії. Натомість настанови пружності – без засудження себе та інших, вони характеризують прийняття й інтерес до змін.

Пружність це не те, що ти «маєш» або «не маєш», не те що дається від народження. Приклад пружності можуть показувати нам батьки. Але вони не завжди самі є пружними. Пружність – це спосіб підходу до складних ситуацій, внутрішня сила людини, її реалістичний оптимізм. Вона схожа на м'язи – може бути збільшена за умов регулярного тренування та практики. Пружність – це твоє особисте захисне знаряддя, що захищає від негативного впливу стресу.

**Розвиток та підтримання стосунків, з використанням підтримки від інших.**

*Побудова і підтримання позитивних стосунків з іншими є однією зі складових пружності.* Під час складних викликів ситуації чи тривалого стресу набагато легше з ними справитись, якщо є підтримка з боку сім'ї, друзів чи колег по роботі, навіть випадкових щирих добрих людей.

Погані навички комунікації можуть змусити людину відчувати себе самотньою та покинутою, вибирати уникання, залишаючись один на один з власними труднощами. Ви будете набагато ефективнішим у своїй професійній діяльності та вирішенні особистих питань, якщо звернетесь за підтримкою до інших людей, будете вчитись і вирішувати конфлікти, коли вони з'являються.

*Пружність передбачає, що навіть у найскладніших ситуаціях ми цінуємо себе, дивимося на себе з позитивом, іноді можемо над собою жартувати, у нас є власний приватний простір. І ці якості включають у себе наступне.*

**Що таке впевнена самоповага в особистих стосунках?**

Впевнена самоповага (або асертивність) в особистих стосунках допомагає успішно вирішувати професійні та міжособистісні труднощі, які є частиною життя. Мати впевнену самоповагу не означає бути агресивним чи невічливим з іншими. Вона означає – позначити свої особисті межі, уміння відстояти себе та свої права, не почувуючись винним. Це означає розуміти свої потреби та брати до уваги інтереси інших також, оскільки, як сказав свого часу сер Олівер Уенделл Холмс, американський автор,

дотепник і поет (1809 – 1894), *«Свобода махати кулаком закінчується там, де починається ніс іншої людини»*. *The right to swing my fistends, where the other man's nose begins.* – *Oliver Wendell Holmes, Sr.*

### **Ефективна комунікація.**

Метою комунікації чи спілкування в стосунках є підвищення здатності мати якомога більше контролю над своїм життям через облаштування справ з іншими людьми, підтримання конструктивних стосунків з іншими, через ефективне розв'язання труднощів. Загальна невизначеність життя, неясні завдання та важкі стосунки зумовлюють проблеми у ефективному вираженні того, що людині потрібно, не потрібно та чого вона хоче. ***Бути дружним до стресових ситуацій означає вміти та виражати, що ти думаєш, відчуваєш таким чином, що можна буде досягнути певних позитивних результатів у ході вирішення труднощів та побудови стосунків.***

Використання впевненої самоповаги у спілкуванні включає в себе три основні навички:

- давати зрозуміти, як ви себе почуваете;
- з повагою до інших давати інформацію про те, що вам потрібно;
- говорити «ні» на вимоги, прохання, які не відповідають вашим потребам та інтересам.

### **Спроба переконати нас змінити свою думку.**

Ви маєте передбачати, що люди намагатимуться переконати вас змінити думку або піддаватимуть сумніву ваше рішення. Тому було б непогано підготуватися заздалегідь.

- Кожен раз, коли ви говоритимете «ні», ви можете відчувати певний дискомфорт за інших людей, проте це краще, ніж ставити себе у дискомфортне становище, роблячи те, чого не хочеться.

### **Приготуйтеся до питань на зразок «А чому ні?».**

Насправді, це не питання, а ствердження, які ставлять під сумнів ваше право казати «ні». І оскільки вони не є питаннями, то насправді не потребують відповіді.

Ви: «Ні, я не зможу допомогти тобі з цим сьогодні».

Інший: «Чому ні? Це займе тільки годину чи дві».

***Варто бути готовим до того, що, коли ви говорите «ні», інші люди будуть намагатись змінити вашу думку.*** Будьте готовим до запитань типу «Чому?», «А якщо в інший час?».

**Намагайтеся не виправдовуватися за свою відмову.** Таким чином ви відкриєте можливість до суперечки або довгого обговорення.

«Я не зможу зробити цього у п'ятницю, бо маю інші плани», «Добре, а як щодо суботи?». У разі необхідності ви можете запропонувати той варіант, який би вас влаштував. **У разі, коли вас змушують, використовуйте техніку «зіпсованої плівки»**, повторюйте свою відповідь спокійно та впевнено до того моменту, коли співрозмовник зрозуміє та почує вас. Остаточна відповідь може бути такою: «Я сказав «ні» у найкращий спосіб. Я хочу попросити тебе поважати мою відповідь. Ти можеш це зробити?».

- Розуміти свої потреби і встановити межі або вміння говорити «ні» іншим є найефективнішим способом відчути контроль над власним життям, спілкуючись з іншими.

Розвиток і зміцнення таких особистих якостей – таких, як реалістичне мислення, оптимізм і особисті цінності, дає змогу вам відчувати більше контроль над своїм життям. ***Пружність також підтримується розвитком надійних зв'язків з іншими через вдячність, прощення та щедрість***<sup>9</sup>. Щоденний розвиток цих якостей зменшує такі негативні емоції, як злість і образа, що самі по собі є внутрішніми стресорами. ***Дослідження показали, що такі особисті якості підсилюють функцію імунітету.***

#### **Усе можливо**

Більшість людей погоджується з тим, що фактично можливо все. Можливо, ви можете отруїтись і захворіти

---

<sup>9</sup> Детальніше про це у розділі: розвиток вміння пробачати  
[http://mobiledatacloud.com/distributesoftware/osiclinics/docs/uk/Resilience\\_Developing\\_Forgiveness.pdf](http://mobiledatacloud.com/distributesoftware/osiclinics/docs/uk/Resilience_Developing_Forgiveness.pdf)

наступного разу через те, що ви були не уважні до якості їжі. Також можливо, що ви загинете, коли наступного разу сядете за руль. Незважаючи на це, люди продовжують їсти і водити машини. Як їм вдається це робити? ***Незважаючи на те, що погані речі можуть статися, базуючись на своєму досвіді, люди вирішили, що це не є дуже вірогідним для них.***

**Більшість часу люди міркують реалістично.** Вони розуміють, що можливо все. Виходячи з цього, потреба оцінювати, що можливо, при прийнятті рішень, є дуже малою. ***Реалістичне мислення є ваговою складовою пружності та дозволяє нам ігнорувати всі сценарії, що є можливими, і концентруватися на тому, що вірогідно може статися.***

**Мова безсилля.**

***Мова, яку ми використовуємо, є прямим відображенням того, як ми бачимо світ.*** Коли ми сприймаємо себе безпорадними, наче пішаки на шаховій дошці життя, наш вибір мови спілкування буде ілюструвати це наше відчуття. ***Ось деякі приклади того, як наша мова відображає наше відчуття безсилості, безпорадності та безнадії:***

- Все, що вона говорить, просто вбиває мене.
- Мої сестри завжди виштовхують мене всередину.
- Мій чоловік мною маніпулює, щоб заставити мене відчувати себе винною, коли ми говоримо про моє минуле.
- Мені постійно доводиться бути з моєю мамою, і це мене пригнічує.
- Мене не поважає моя країна.
- Я вже втомився від того, що мене постійно зневажають.
- Мене постійно втягують у ці суперечки.
- Вона завжди заставляє мене робити те, що вона хоче.
- Вони постійно мене втягують у свої дискусії.
- Мій керівник використовує кожну можливість, щоб мною скористатися.
- Вона ніколи не дає мені розважитися.
- Я завжди потрапляю у її пастку.



- Я думав, що я допомагав, але він просто зробив із мене дурня.
- Коли ми говорили, він постійно мене принижував.

***Якщо ви подивитесь уважно, ви побачите, що кожний з цих висловів передбачає, що ви не маєте контролю над якоюсь зовнішньою силою.*** Це приклад того, як наше мислення притягує відчуття безсилля. Якщо ви дослідите ці вислови, ви побачите, що там немає такої сили, що заставляє вас робити те, чого ви не хочете. Зміна цієї системи переконань потребує зміни вашої мови, а, значить, і вашого мислення. Зміна нашої манери говорити також змінює нашу манеру думати.

### **Мова запрошення.**

Багато з наших взаємодій є серією запрошень, що ми пропонуємо один одному. ***Кожне запрошення ми можемо прийняти чи відхилити.*** Якщо ви подивитесь на кожну фразу мови безсилля, то побачите, що зміна фразування може перетворити будь-яку ситуацію на запрошення.

Коли ви це робите, ви відчуваєте, що ваше відчуття безсилля або відчуття себе жертвою починає змінюватися. Просто нагадуйте собі, що це просто запрошення зробити щось, чого ви не хочете, і відразу стає очевидним, що ви можете його відхилити. Це дає змогу вам обирати, що робити у кожній ситуації.

Ось як виглядає мова запрошення.

Твердження безсилості	Перероблене у запрошення
Вона мене розлютила, коли сказала це	Вона пропонувала мені розлютитись, коли вона сказала це
Я насправді втомився від того, що мною постійно помикають	Мені регулярно пропонують робити те, чого я не хочу. І я згоджуюсь
Мене постійно втягують у ці суперечки	Мене запрошують почати сперечатися з ними
Мене пригноблює бути з цими двома	Ці двоє мене запрошують почуватися пригноченим
Вона завжди заставляє мене робити те, що вона хоче	Вона завжди мені пропонує погодитися на її управління
Мене не поважає моя країна	Виникають такі ситуації у стосунках з іншими, коли у мене складається враження (коли я обираю відчувати), що мене не поважають
Кожного разу, коли ми говоримо, він заставляє мене почуватися винним	Кожного разу, коли ми говоримо, він запрошує мене почуватися винним щодо моїх рішень
Вона ніколи не дає мені розважитися	Вона завжди пропонує мені уникати речей, якими я насолоджуюся
Здається, мною завжди користуються	Здається, мене запрошують робити речі, які не відповідають моїм інтересам
Я завжди потрапляю в її пастку	Вона завжди запрошує мене робити те, що скоріше в її інтересах, ніж у моїх.

*Оптимізм – це сукупність вірувань, які допомагають сфокусуватись на можливостях у житті. Оптимізм – це не рожеві окуляри, це чисті окуляри, які допомагають сприймати життя таким, як воно є.* Оптимізм дає змогу побачити можливості, які з'являються через труднощі у житті. Там де, песиміст бачить труднощі, оптиміст бачить можливості.

*Як оптимізм, так і песимізм впливають на вашу пружність через вплив на ваше здоров'я, поведінку, відчуття щастя, успіху, мислення. Досліди показали, що оптимізм приводить до довготривалого здоров'я та більшої опірності хворобам.*

### **Вирішення конфліктів і ненасильницьке спілкування.**

У цьому розділі ви дізнаєтеся про те, які є кроки на шляху вирішення конфлікту. Цей процес включає в себе розпізнавання конфлікту, ваших думок та емоцій, а також наслідків конфлікту.

### **Що таке вирішення конфлікту?**

Вирішення конфлікту – це низка кроків, направлених на розв'язання суперечок та непогоджень між людьми. *Найголовніша мета – знайти рішення, яке буде прийнятним для всіх сторін конфлікту. У більшості конфліктів немає переможців і переможених. Виграти можуть і обидві особи або і програсти обидві.*

**Більшість конфліктів може бути вирішена з вигодою для всіх сторін.**

Навички ефективно вирішувати конфлікти збільшать шанс, що ви зможете справлятися з конфліктами дружньо, що допоможе знизити рівень загального стресу. Це покращує стосунки і сприяє тому, що в майбутньому люди більш охоче з вами співпрацюватимуть.

**Вирішуючи конфлікт, ви зосереджуєтеся на вирішенні труднощі, а не на самому конфлікті.** Незважаючи на те, що це потребує зусиль і займає деякий час, у далекій перспективі це зекономить ваш час.

Ви не будете витратити час на уникання певної людини, на намагання підірвати її діяльність чи на оговтання після аналогічних дій іншої людини.

**Невирішений конфлікт має тенденцію загострюватися, поки першопочаткова причина не буде затьмарена неприязню, що може вилитись у жорстоку конфронтацію.**

### **Кроки до вирішення конфлікту.**

Крок 1. Ідентифікувати трудність.

Крок 2. Ідентифікувати свої потреби, думки та почуття.

Крок 3. Ідентифікувати негативні наслідки конфлікту та позитивні наслідки його вирішення.

Крок 4. Вирішити, чи ви будете шукати рішення.

Крок 5. Встановити час для розмови.

Крок 6. Представити вашу сторону конфлікту в впевнений спокійний спосіб та з повагою до опонента.

Крок 7. Уважно та з повагою вислухати іншу сторону конфлікту.

Крок 8. Обговорити рішення, що буде прийнятним для всіх сторін.

Крок 9. Якщо ви не можете дійти згоди, домовитися обдумати трудність та зустрітися ще раз, попросити третю сторону вам допомогти.

Крок 10. Підсумувати прогрес, якого ви змогли досягти, та подякувати іншій стороні за зустріч.

### **Крок 1. Ідентифікувати трудність.**

По-перше, необхідно ідентифікувати, у чому саме конфлікт, як ви щодо цього відчуваєтеся та хто впливає на ситуацію. Розуміння суті конфлікту та потреб, які не задовільняються, допоможе вам зрозуміти, чи ви хочете його вирішувати зараз і побачити його більш ясно.

Ось деякі приклади різних типів конфлікту:

**Непорозуміння** – те, що каже одна людина і чує інша, може бути двома різними речами. Якщо ви неправильно

зрозуміли слова, дії або мотиви іншої людини, між вами може статися конфлікт непорозуміння.

- **Суперечка щодо очікуваних ролей** – у цьому типі конфлікту одна людина відчуває, що інша не виконує своєї ролі або зобов'язань, не слідує їх домовленості.
- **Недостатня або неправильна інформація** – люди не завжди відкривають всі факти, коли спілкуються. Викривляють (перебільшують чи применшують), спрощують чи перекручують інформацію
- **Емоційні або фізичні потреби, що не були задоволені**, – це може змусити людину відчувати, що ситуація є несправедливою щодо неї зі сторони людей, що, на її думку, повинні були задовольнити ці потреби.
- **Різні системи цінностей або інтерпретація подій** – це можна побачити у відношеннях близьких людей, а також навіть країн, що нерідко призводить до війни.
- **Конкуренція за обмежений ресурс** – їжа, гроші, нагороди також можуть бути причиною конфлікту.

### **Крок 2. Ідентифікувати свої думки та почуття.**

Зверніть увагу на те, що ви думали та відчували під час та після конфлікту. Це буде додатковою мотивацією для вирішення конфлікту.

### **Крок 3. Ідентифікувати негативні наслідки конфлікту та позитивні наслідки його вирішення.**

Також візьміть до уваги негативні наслідки для людей, що не були напряму задіяні у конфлікт. Наприклад, якщо це конфлікт між вами та вашим чоловіком/дружиною, подумайте, як це впливає на ваших дітей. Якщо це конфлікт на роботі, чи має він вплив на інших співробітників.

### **Крок 4. Вирішити, чи ви будете шукати рішення.**

Вирішіть, чи ви будете щось робити для вирішення ситуації, чи просто залишите все, як є.

Якщо ви відповіли «так» хоча б на одне питання, то краще спробувати вирішити труднощі:

- Чи є цей конфлікт все ще труднощію?
- Чи буде ситуація погіршуватися, якщо я не вирішу її?
- Чи буду я відчувати образу, якщо не намагатимуся вирішити цей конфлікт?

Якщо ви не впевнені, знайдіть час і подивіться на цей конфлікт очима іншої людини. Це може змінити, або не змінити ваш погляд на подію, але у будь-якому разі допоможе поглянути на труднощі з ширшої перспективи і більш ефективно комунікувати з іншою стороною.

### **Крок 5. Встановити час для розмови.**

Не починайте розмову про серйозні речі зненацька, дайте собі та іншій людині час підготуватися. Якщо в іншої людини не буде часу підготуватися, то розмова може бути жорсткою (людина буде захищатись, коли вона не готова). Оберіть час, коли жоден з вас не буде втомленим, знервованим або зайнятим іншими справами. Оберіть нейтральне місце зустрічі. Краще підготувати декілька варіантів, щоб обрати той, що задовольнить вас обох. Не будьте агресивним щодо необхідності зустрічі, але намагайтеся поводитися з самоповагою. Якщо ви відреагували на щось занадто емоційно або неадекватно, будьте готові вибачитися (навіть якщо реакція іншої людини була такою самою). Здатність привласнювати свої помилки є ознакою пружності.

Продумайте деякі кроки наперед: Що сказати, якщо людина буде відмовлятися зустрітися або захоче поговорити прямо зараз? Якщо так, то чи підходить для цього час і місце? Чи є людина у даний час достатньо спокійною для продуктивної розмови?

Якщо людина говорить щось на зразок: «Мені немає чого тобі сказати», спробуйте наступне:

- Переконайтеся, що якщо ви повинні були вибачитися, ви це зробили щиро.

- Скажіть про негативні наслідки невирішення конфлікту і про позитивні наслідки його вирішення.
- Нагадайте іншій людині, що вирішити цей конфлікт є важливим, бо ви обидва будете почуватися краще після цього.
- Якщо людина все ж відмовляється, запропонуйте повернутися до цього питання за кілька днів. Не забудьте зробити це.
- Іноді людина може відчувати, що має відмовити вам перший раз. Будьте наполегливим: перепитайте через деякий час та запропонуйте знов поговорити.

### **Крок 6. Представити вашу сторону конфлікту в спосіб самоповаги та з повагою до опонента.**

Під час зустрічі розкажіть партнеру, у чому, на вашу думку, трудність та як ви почуваетесь щодо цього.

- Дайте іншій людині шанс відповісти.
- Зберігайте контакт очей.
- Попросіть пояснити, якщо ви щось не розумієте.
- Поважайте думку іншого, навіть якщо не згодні з нею.
- Звертайте увагу не те, що говорить інший.
- Невербально показуйте, що ви уважно слухаєте (наприклад, кивками голови).
- Знайдіть щось, у чому ви погоджуєтесь з іншим, навіть якщо це буде щось маленьке.

### **Крок 7. Уважно та з повагою вислухати іншу сторону конфлікту.**

*Кали ви висловилися, уважно послухайте інішу сторону. Не нервуйте, якщо інша людина висловлює свої скарги та вимоги. Активне слухання включає в себе контакт очей та знаки, що ви чуєте те, що вам кажуть.*

Ось декілька ознак того, що ви слухаєте:

- Дайте іншій людині шанс відповісти.
- Зберігайте контакт очей, але іноді людині важко дивитись в очі, поважайте це право.

- Попросіть пояснити, якщо ви щось не розумієте.
- Поважайте думку іншого, навіть якщо не згодні з нею.
- Звертайте увагу на те, що говорить інший.
- Невербально показуйте, що ви уважно слухаєте (наприклад, кивками голови).
- ***Знайдіть щось, у чому ви погоджуєтеся з іншим, навіть якщо це буде щось маленьке.***

**Як справлятися, якщо людина розлючується, мовчить або плаче під час розмови:**

**Злість.** Неефективно відповідати злістю на злість. Замість цього намагайтесь діяти із самоповагою, покажіть свою повагу іншому та практикуйте активне слухання. Це дасть зрозуміти, що ви не втягуєтесь у суперечку. Запропонуйте коротку перерву, щоб заспокоїтись. Досліди показують, що 20 хвилин достатньо, аби людина трохи заспокоїлася.

**Мовчання.** Якщо хтось не відповідає вам після того, як ви домовилися зустрітись, важко втримати лють, але це варто того. Важливо зберігати поважачий тон. Нагадайте іншому про наслідки невирішення конфлікту. Можлива відповідь: «Я розумію, що ти не дуже хочеш про це говорити, але це має наслідки поза нашими емоціями (список наслідків). Мені справді важливо це вирішити і почути твою сторону».

**Плач.** Деякі люди використовують плач, щоб маніпулювати іншою людиною, коли відчувають, що втратили контроль. Інші плачуть, бо вони насправді засмучені. Часто це важко розрізнити. Продовжуйте використовувати такий стиль розмови, який демонструє повагу. Запропонуйте іншій людині розуміння. Можливі варіанти відповіді: «Я бачу, що це засмучує тебе. Ми можемо декілька хвилин перепочити і обговорити це пізніше? Це важливо, і я справді хочу почути твою думку».

**Крок 8. Обговорити рішення, що буде прийнятним для всіх сторін.**

Ділові переговори це зазвичай торг з обох боків. Спочатку



прийнято просити більше, ніж насправді можливо отримати, і потім намагатися отримати стільки поступок з іншого боку, скільки можливо. **Але коли мова йде про конфлікт між людьми, вашою метою не є отримати якомога більше від іншого. Насправді ваша мета – задовольнити потреби всіх сторін.**

**Крок 9 і 10.** Обговорення конфлікту включає в себе співпереживання, пошук компромісів або мозковий штурм і пошук нових рішень, що не були наявні раніше. Мета – знайти таке рішення, при якому ніхто не почуватиметься, наче він програв процес. Можливо, для цього знадобиться не одна розмова. Важливо за необхідності запропонувати ще розмову, або допомогу сторонньої особи. Також важливо підсумувати прогрес, якого ви досягли, навіть якщо ви не отримали все, що хотіли від цієї зустрічі. Це збільшить шанси ефективно спілкуватися в майбутньому.

**Запропонована вище модель вирішення конфліктів може під час кроків 1 та 2 містити техніку ненасильницького спілкування (ННС)<sup>11</sup>.**

**Як це виглядає на практиці?**

***Суть ННС полягає в тому, щоб бачити у конфлікті позитив, бути налаштованим на те, щоб чути свої потреби і почути потреби іншої людини.***

---

<sup>11</sup> Ненасильницьке спілкування (ННС, також спілкування співпереживання або спілкування співпраці) – це процес спілкування, розроблений американським психологом д-ром Маршалом Розенбергом на початку 1960-х років. Метод спрямований на три аспекти спілкування: емпатія до самого себе (глибоке і співчутливе усвідомлення власного досвіду), емпатія (сприйняття інших з глибоким розумінням / співпереживанням) та правдиве вираження самого себе (автентичне вираження, яке може надихнути інших і спонукати на розуміння і співпереживання). Джерело: <https://www.cnvc.org> Матеріал адаптовано і надано Українським центром ненасильницького спілкування і примирення "Простір Гідності" ©DignitySpace@gmail.com; [www.facebook.com/prostir.hidnosti](http://www.facebook.com/prostir.hidnosti)

Обирати ненасилля це значить формувати добрі стосунки. І хоча більшість у нашому світі базується на мотиві: «А який мій зиск?», проте попри її корисливість, у цій фразі міститься суттєвий негатив: неврахування інтересів іншого, настанови жадібності, ненависті та прискіпливості, підозрливості перешкоджають пошуку порозуміння. М.Розенберг у своїй книзі «Мова життя» згадує про відому нам усім фразу: «Світ жорстокий, і щоб вижити, треба бути безжальним» і не погоджується з нею, говорить, що *«світ такий, яким ми його робимо»*. Множучи ненависть, ми її й отримуємо, розповсюджуючи підтримку і позитивне ставлення – маємо назад те саме.

Як на практиці буде виглядати спілкування, базоване на життєвідчуженні (рос. жизнеотчуждении).

### **Приклад.**

**Тато:** *Катю, мені набридло говорити тобі одне й те саме щоразу. У тебе, мабуть, слуху немає. З того часу, як ми переїхали, таке враження, що ти мене не чуєш і робиш щоразу одне й те саме, ну, ніяк не прибираєш у своїй кімнаті. А ще без причини сперечаєшся. Якби ти любила нас з мамою, ти би прибирала у себе в кімнаті.*

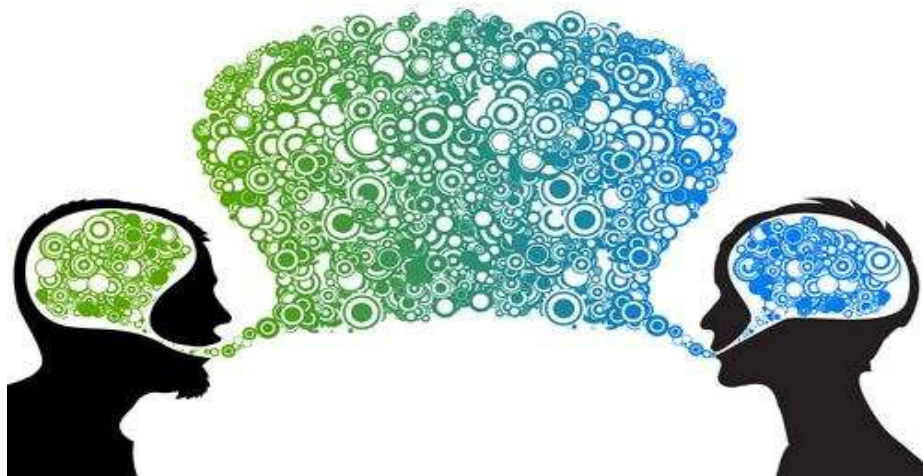
«Чому це приклад життєвідчужуючого спілкування?» – скажете ви. – «Це звичайна фраза». **Проте звинувачення, ярлики, критика, діагнози – це форми відчуження.** Як себе почуває Катя? Вона починає захищатись, рятуючи свою самоповагу. Ми часто сортуємо людей та їх оцінюємо зі своєї точки зору, забуваючи, що такі оцінки поглиблюють насилля (яке може бути не лише фізичне, а й словесне, психологічне). **Слова «ніколи, завжди, щоразу, без причини» це оцінка з перебільшенням.** Оскільки є потреба у нас спілкуватись так, щоб чути потреби один одного і замість оцінки використовувати спостереження.

**Тато:** Катю, коли я бачу розкидані ролики у твоїй кімнаті мене охоплює роздратування і навіть іноді лють. Це відбувається тому, що у мене є потреба дбати про власні ресурси (потреби порядку і що мене

побачено і почуто). Я знаю, що ти цінуєш свою автономність і повагу. Чи могла би ти знімати ролики у коридорі та ставити їх у **відведене на то місце?** (*прохання*). Що я можу зробити, щоб це відбулось?

**Катя:** Тату, мені не зручно мити ролики у відрі для миття підлоги, а потім довго його відмивати. Чи міг би ти придбати спеціальне відро для миття взуття?

#### 4 КРОКИ ПРОЦЕСУ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО СПІЛКУВАННЯ (ННС)\*



КРОК И	Чітко висловлюю / виражаю, все, що стосується МЕНЕ. Без критики, засудження чи звинувачення	З емпатією приймаю все, що стосується ТЕБЕ, не налаштовуючись почути критику, засудження, звинувачення
<b>1. СПОСТ ЕРЕЖЕ ННЯ</b>	Те, що <b>Я</b> спостерігаю (бачу, чую) у ситуації, яка не покращує моє життя	Те, що <b>ТИ</b> спостерігаєш (бачиш, чуєш) у ситуації, яка не покращує твоє життя
	Приклад формулювання спостереження:	
	«Коли <b>я</b> (бачу, чую), що...»	«Коли <b>ти</b> (бачиш, чуєш), що...»

<b>2. ПОЧУ ТТЯ</b>	Як <b>Я</b> відчуваюся, спостерігаючи цю ситуацію? ( <b>мої</b> емоції, почуття і відчуття, а не думки)	Як <b>ТИ</b> відчуваєшся, спостерігаючи цю ситуацію? ( <b>твої</b> емоції, почуття і відчуття, а не думки)
	Приклад формулювання почуття:	
	« <i>Я відчуваю себе...</i> »	« <i>Ти відчуваєш себе...</i> »
<b>3. ПОТР ЕБИ</b>	Чого <b>Я</b> потребую чи що ціную, причина моїх почуттів? (не те, чому надаю перевагу чи роблю)	Чого <b>ТИ</b> потребуєш чи що цінуєш, причина твоїх почуттів? (не те, чому надаєш перевагу чи робиш)
	Приклад формулювання потреб:	
	« <i>...тому що я потребую / ціную...</i> »	« <i>...тому що <b>ти</b> потребуєш / цінуєш...</i> »
<b>4. ПРОХ АННЯ</b>	Запит конкретних дій, які <b>Я</b> хотів би бачити у цій ситуації	Конкретні дії, які <b>ТИ</b> хотів би бачити у цій ситуації
	Приклад формулювання прохання:	
	« <i>Чи не хотів / міг би ти ...?</i> » (іноді можна виразити без слів, а через емпатію)	

Для тренування цих навичок іноді корисно навіть роздрукувати табличку і покласти до кишені, щоб у ситуації конфліктного реагування пригадати про неї. І скористатись. У цій формі є важливим увага до своїх потреб.

Проте для того щоб знайти сили у себе вирішувати конфлікти у такий спосіб, варто мати «*спокійне серце*». Ви ж самі знаєте, що в емоціях, можна наговорити дурниць, про які потім будете шкодувати.

Заспокоїтись і бути готовим до обговорення можуть допомогти прості техніки саморегуляції, про які ми вже говорили на с. 35, 37, 115, зі с. 183 по 195. У нагоді вам стануть також й інші, а саме «заземлення» та «уважна усвідомленість».

## Література

Пружність. Асертивна поведінка. [Електронне джерело]. – Режим доступу:

[http://mobiledatacloud.com/distributesoftware/osiclinics/docs/uk/Resilience\\_Intoduction.pdf](http://mobiledatacloud.com/distributesoftware/osiclinics/docs/uk/Resilience_Intoduction.pdf)

**Заземлення: відчуття себе «тут і тепер»** (к.психол., психолог-арт-терапевт Олена Вознесенська).

**Заземлення** – термін, що використовується для саморегуляції при стресі, у перекладі на звичайну мову означає «відчуття зв'язок із землею». На відновлення цього зв'язку корисною може стати й техніка «уважна усвідомленість» (майнфулнес, mindfulness про яку буде йде мова на с.183). **Коли людина втрачає відчуття землі, вона нібито «випадає» з реальності, занурюється у світ фантазій і повітряних замків.** Іноді ми тікаємо від реальності, коли вона складна, або нам болить від неї, або складається не так, як хотілось, або коли людина постраждала від травматичних подій, втратила домівку, не може знайти своє місце в світі. І тоді втрата зв'язку з землею – це нібито втеча в іншу реальність, більш приємну і яскраву. У військових на службі, або в демобілізованих, які сумують за службою або тих, хто вимушений був переселитись, у прямому сенсі був втрачений зв'язок із землею, зі своєю рідною землею, тому робота з заземленням є вкрай важливою.

Отже, заземлення – це встановлення **контакту з реальністю**, якою би вона не була. Навіть у найскладнішій ситуації можна знайти позитив, принаймні, хоч якось підтримати себе – наприклад, контакт з відчуттями тіла і почуттями, контакт з тим, що відбувається тут і зараз, протилежно відірваності від дійсності, втраті фізичних відчуттів. Коли ми спрямовуємо увагу на відчуття м'язів, це покращує зв'язок центральної нервової системи з м'язами, розподіляє електро-хімічний сигнал, що йде по нервових шляхах від центральної нервової системи до частин тіла, зменшуючи рівень енергії, що впливає на центральну нервову систему, захищаючи мозок від «перегорання» і зменшує емоційне збудження.

Особливо важливо відчувати заземлення, коли *починаєш важливу справу*. Тому наведемо кілька вправ, що можуть допомогти відчути зв'язок із землею, знов набути опору, твердо стояти на своїх ногах.

Дуже прості вправи, будь-які *фізичні*, включаючи побутові дії, типу прибирання будинку, задіють тіло, що важливо для досягнення стану заземлення. Зробити собі *масаж* складно (але якщо є така можливість – треба нею скористатися), але можна «проплескати» долонями кожен частину тіла, і таким чином «включити» тіло, розігнати заблоковану енергію.

Все, що *росте в землі*, має стійкий природний зв'язок із землею, а, значить, допомагає заземлитися, наприклад, будь-які коренеплоди (картопля, морква, буряк, ріпа тощо), які треба їсти як у свіжому вигляді, так і в приготованому. Таким самим чином будуть впливати на тіло й *фрукти та овочі* червоного та помаранчевого кольорів. Будь-який «дотик» до природи – *прогулянка* в парку, лісі чи на березі річки, моря заспокоює, уповільнює і заряджає енергією. У літній період добре впливає ходіння по землі / піску / воді босоніж. Восени шурхотіння листям, пересаджування квітів в домашніх умовах, робота на землі, користування виробами з глини миттєво дає змогу заземлитися.

Існує безліч технік *візуалізації*, спрямованих на заземлення. Стоячи, відчуваючи ступнями поверхню під ногами, треба уявити, що зі ступнів вниз в землю ростуть потужні коріння, проникаючи все глибше і глибше... відчути себе деревом з гілками, що тягнуться в небеса, і з товстими коренями, що йдуть в землю. Деревом, якому не страшні урагани і бурі, бо коріння проникають глибоко в землю. Можна також уявити, що до стоп прикріплені липучки, і з кожним кроком ніби «прилипаєш» до поверхні, по якій пересуваєшся, а уявивши це, ходити так, ніби «мусиш» докладати зусилля, щоб «відлипати». Після можна уявити, що з кожним кроком в тілі додається легкості, і можна майже злетіти, та походити так, ніби з кожним кроком відштовхуєшся для злету.

Ще одна вправа – стоячи на підлозі, робити такі рухи пальцями ніг, ніби загрибаєш ними землю. Це можна робити в будь-якій ситуації, непомітно для оточуючих. Виконання цієї вправи сприяє **«поверненню у тіло»** та може допомогти заспокоїтися у момент напливу занадто інтенсивних емоцій у тих ситуаціях, коли немає можливості їх адекватним чином відреагувати.

Також можна походити щільно притискаючи стопи до підлоги/землі чи походити на п'ятках, носочках, бокових поверхнях стоп.

Найбільш вдала **поза** для досягнення стану «заземлення» – це **«зірочка»**, лежачи на горизонтальній поверхні на спині, розкинувши руки та ноги під кутом 45 градусів. Таку позу корисно використовувати перед відходом до сну задля більшого розслаблення.

Отже, починаючи щось робити, готуючись до якоїсь справи, треба згадати, що ми живемо на землі, маємо тіло з його потребами, і Земля нас завжди підтримує, завжди дає опору!

### **Література**

Лоуэн А. Предательство тела : пер. с англ. – Екатеринбург: Деловая книга, 1999. – 328 с.

Телесная психотерапия. Бодинамика: [пер. с англ.] / Ред.-со ст. В.Б. Березкина-Орлова. – М.: Аст: Аст Москва, 2010. – 409 с.

Ротенберг А. Контейнирование и осознание / А. Ротенберг ; [Електронне джерело]. – Режим доступу: <http://www.yoga-profess.ru/article/586/>

### **Уважна усвідомленість (психолог Олена Масик).**

Про техніку **уважна усвідомленість** (рос. осознаность, майнфулнесс, eng. mindfulness) ми вже згадували *на с. 179*. Це ще одна техніка на сьогоднішній день форма профілактики й подолання стресу і його наслідків. В основі mindfulness – розвиток усвідомленості «жити тут і тепер» як однієї із ключових компетенцій щасливої людини.

Регулярна практика майндфулнес дає змогу:

- знаходити самозаспокоєння і накопичувати сили, знаходити позитив навіть у найбільш складних ситуаціях;
- знижувати рівень стресу;
- попереджувати, а то і зменшити кількість конфліктних реагувань у кризовій ситуації;
- підвищувати ясність мислення;
- розвивати творчий потенціал;
- підвищувати працездатність;
- знаходити гнучкі стратегії адаптації до стресів.

Особливість техніки **уважна усвідомленість** – комбінація практик саморегуляції з досягненнями сучасної науки. Завдяки такому унікальному симбіозу використання традицій разом з когнітивно-поведінковим підходом психотерапії забезпечує можливість знаходження внутрішньої гармонії.

#### **Деякі факти про уважну усвідомленість:**

Дослідження (Jha, A.P., and Stanley, E.A., 2010), що проводилися з військовими, які пройшли курс навчання «усвідомленості», продемонстрували збільшення обсягу оперативної пам'яті в умовах стресу. Це захищає військового від відволікаючих факторів і емоційних реакцій, забезпечує швидке й зважене прийняття рішень і вироблення планів дій в екстремальних ситуаціях. Огляд 11 публікацій з результатами нейробіологічних і клінічних моментів техніки **«уважна усвідомленість»** (Chiesa, A., and Serretti, A., 2010) дійшов висновку, що навчання усвідомленості веде до значного зниження рівня стресу у дітей та дорослих, зменшує ризик розвитку депресії, тривоги й застрягання на неприємних думках, підвищує адекватність сприйняття й дає можливість побудувати більш гнучкі стратегії адаптації до стресів.

Уважна усвідомленість – концентрація уваги особливим чином: цілеспрямовано і в той же час безоціночно. **«Уважна усвідомленість»** не суперечить



переконанням або традиціям, релігійним, культурним або науковим. **Це просто практичний спосіб зауважувати, звернути увагу на думки, фізичні відчуття, образи, звуки, відчуття – усе, на що ми часто не звертаємо свою увагу.** Фактичні навички можуть бути дуже простими, але оскільки вони відрізняються від звичайної поведінки нашого розуму (мислення), то для формування цих навичок може знадобитися якийсь час.

Ви можете піти в сад і озирнутися навколо, подумати, «що вже настав час підстригти траву, і що город виглядає дуже неохайно» і не почати засуджувати себе – а зацікавлено подивитись на живу природу, яка іноді досконала у своїй недосконалості з точки зору нашого культурного бачення. Як відреагує дитина? У подібній ситуації вона помітить зовсім інше: «Який мураха!». **«Уважна усвідомленість»** – це може бути просто здатністю зауважувати те, що ми звичайно не зауважуємо, тому що наші голови занадто зайняті майбутнім або минулим – ми думаємо про те, що повинні зробити, або обмірковуємо те, що ми вже зробили; можливістю мати справжнє життя «тут і зараз».

**Досить часто в нашому звичайному житті ми живемо в режимі «автопілоту» – за турботами про дітей чи на роботі, коли, наприклад, замикаємо двері, а потім всю дорогу на роботу згадуємо – чи справді замкнули двері, чи вимкнули праску? Ось це замикання дверей чи вимкнення праски і було здійснене в такому автоматичному режимі, коли ви не замислюєтеся над тим, що робите.**

**Усвідомлення під час роботи, яку ви не любите.**

Наприклад, коли ви миєте посуд, як правило, ви думаєте про те, що повинні зробити або що зробили раніше, хвилюєтеся про майбутні події або шкодуєте про минуле. Але ж таке просте, рутинне заняття, як миття посуду може перетворитися на вправу **“уважна усвідомленість”**. Ви можете зауважувати температуру води, відчувати її на своїй шкірі, відчувати текстуру бульбашки на шкірі та чути, як постійно м’яко лопаються бульбашки. Звуки води, коли ви

занурюєте або дістаєте з води посуд. Гладкість тарілок, текстура губки. Просто зауважуйте те, на що ви звичайно не звертаєте увагу.

### **Усвідомлене дихання.**

Першопочаткова увага в техніці **«уважна усвідомленість»** приділяється диханню. Проте, основним завданням є спокійне, без оцінок, усвідомлення, яке дозволяє думкам і почуттям приходити й іти, без занурення в них. Це породжує спокій і прийняття.

На с. 35 ви вже зустрічались з техніками дихання. Це ще одна техніка самопомоги.

Сядьте зручно, закрийте очі, хребет повинен бути досить прямим. Спрямуйте свою увагу на дихання. Коли виникають думки, емоції, фізичні відчуття або зовнішні звуки, просто прийміть їх, даючи їм простір, щоб прийти й піти, не засуджуючи й не занурюючись у них.

Коли ви помітите, що ваша увага вже розсіялася, і ви втяглися в думки або почуття, просто відзначте, що увага розсіялася, а потім акуратно переведіть увагу на ваше дихання.

Нормально й природно, що виникають думки, що забирають на себе увагу. Незалежно від того, наскільки багато раз це відбувається, просто переключаєте вашу увагу назад до дихання.

Ця техніка не спрямована на досягнення розслабленості. Вона не переслідує звільнення свідомості, як у деяких інших видах. Мета полягає в концентрації уваги послідовно тільки на рухах. При усвідомленому диханні ваша увага концентрується в підйомі й опусканні живота й грудної клітки, у відчутті потоку повітря в носі. Коли ти обрав для себе точку уваги, на ній слід сконцентруватися протягом не менше 20 хвилин. Це не так вже й просто. Дихання відбувається саме по собі, і вже як тільки є стільки часу, то хочеться подумати над чим-небудь іншим. Розбрід і хаос думок – частина методики.

Якщо ви зауважуєте, що ваші думки, незважаючи на спроби сконцентруватися, все-таки йдуть убік, то це не страшно,

зверніть увагу на те, що відволікає вашу увагу і скажіть собі: «Я пробачаю свою розсіяність». А потім м'яко, але цілеспрямовано зосередьтеся на диханні. Так, мов би ви навчали маленьке цуценятко. Ви говорите йому «сидіти», а воно тікає, і ви щораз повертаєте його на місце.

### **Усвідомлена прогулянка.**

Усі ми ходимо, хтось більше, хтось менше протягом дня. Ми можемо практикувати вправу «**уважна усвідомленість**», навіть якщо ми гуляємо всього кілька хвилин.

Це спосіб трохи потренуватися й одночасно позайматися усвідомленістю. Просто прогуляйтеся. Одягніться по погоді, підберіть зручне взуття. Для гарної прогулянки не обов'язковий сонячний теплий день: прохолодний або вогкий теж підійде. Для початку плануйте прогулянку приблизно на півгодини. Якщо прагнете позайматися інтенсивніше, можете додати кроків, але не втрачайте усвідомленості. Залишіть вдома мобільний телефон, планшет тощо.

**Зверніться до вашого тіла.** Випряміться, руки нехай рухаються вільно. Якнайкраще розпряміть ший, голова повинна балансувати. Звертайте увагу на зміни в плечах, грудях, животі, підборідді, горлі. Будьте уважні до м'язів ніг, коли вони розігріваються й розслаблюються. Ви даєте їм те, що потрібно. Якщо відчуєте якийсь біль, уявіть, як направляєте туди кров і її тепло. Можливо, він затихне, але, звичайно, сильні болі ігнорувати не можна (зверніться до лікаря). Зверніть увагу на подих: дихайте глибоко, через ніс.

**Подумайте про маршрут.** Гуляти можна будь-де – чи парком, чи лісом, чи вздовж шосе, навіть у місті, звертаючи увагу на тварин, дерева й інші рослини, на ознаки пори року, на спів птахів. Але можна ходити щораз по новому шляху, зауважуючи ті ж речі або інші характерні ознаки. Звертайте увагу на свою ходу, не забувайте, що вона повинна бути впевненою. Людське тіло створене для ходіння. Уявіть, як добре воно працює, як природно приходить рівновага, як легко ваша вага переходить із однієї ноги на іншу, як м'язи знають, що робити, без якого-небудь

втручання з вашої сторони. Якщо спробувати ходити «свідомо», людина, напевно, спіткнеться.

**Зверніться до своїх відчуттів.** Як це розказано на с. 181.

**Зверніться до людей.** Якщо на своєму шляху ви кого-небудь зустрінете, встановіть зоровий контакт, посміхніться, природно привітайтеся – день стане кращим для вас обох. Якщо ви гуляєте в центрі міста, навколо вас багато людей, то дивіться на їхні обличчя. Придумайте їм історії – хто чекає їх вдома, що гарного є в їхньому житті?

**Зверніться до розуму.** Відзначайте, куди йдуть ваші думки. Якщо ви виявите, що хвилюєтеся або думаєте про щось інше, поверніть думки на цей момент. Зосередьтеся на ритмі ходьби. Дозвольте несвідомому зайнятися вашими турботами й продовжуйте зосереджуватися на тому, де ви зараз, як себе почуваєте, що бачите; на звуках і запахах.

**Якщо ви можете погуляти із собакою – ще краще.** Уявіть, як бути собакою та дивитися на світ з висоти декількох десятків сантиметрів, мати дуже чутливий ніс і бігати просто тому, що це приносить радість.

Замість того щоб зануритися «у свої думки», ми можемо подивитися навколо й помітити, що ми бачимо, чуємо, відчуваємо. Ми може звернути увагу на відчуття в нашому тілі просто під час ходьби. Помітити відчуття й руху наших ніг, рук, голови й тіла, коли ми робимо кожний крок. Звернути увагу на подих. Думки будуть постійно вторгатися, але ми можемо тільки помітити їх, а потім перемкнути нашу увагу на ходіння. Помітьте, який колір навколишнього – дерев, газонів, тротуарів, чим пахнуть різні відрізки вашого шляху – можливо, булочна на сусідній вулиці смачно пахне випічкою, можливо, біля парку пахне свіжоскошеним газоном; якого кольору кора дерев, квіти на клумбі, яке небо, яке повітря – тепле чи холодне, сухе чи вологе, а, можливо, які відображення у калюжах після дощу? І знову повертайтеся до відчуття у тілі – які відчуття у стопи, литки при кожному кроці, постарайтесь відчути, які саме м'язи напружуються, а які розслабляються, як

рухаються ваші руки? Як ви дихаєте – більше грудьми чи животом? І знову перемикайтесь на усвідомлення оточуючого – запахи, звуки, кольори навколо.

*Часто попервах знаходиться в «усвідомленому» стані досить важко – з'являються звичайні думки – про минуле або ж про майбутнє, або неприємні спогади. Це є абсолютно нормально. Не картайте себе, за те що в вас не все виходить зразу так, як хотілося б.*

На самому початку, чим більше ми будемо практикуватися, тим більше ми будемо зауважувати, як вторгаються ці звичайні думки, і це нормально – *просто відпускайте їх, як «песика»*. Єдиною метою практики «усвідомлення» є постійне перемикання уваги до діяльності, зауважуючи відчуття зовні й усередині нас.

### **Вправа «Хмари»**

Ще одна вправа, яка дозволяє перемикати увагу від нав'язливих і небажаних думок і спогадів – «**Хмари**».

Іноді трапляється така погода, сонячно, ясно, але по небу пливуть ніби намальовані – легкі піристі хмари. Уявіть собі таку погоду, або, якщо вона є в реальності, перший раз спробуйте просто поспостерігати за такими хмарами. Яка форма у хмари? Можливо, вона на щось схожа? А ось інша, на що схожа вона? Як сонце підсвічує хмари, які тіні від хмар пливуть по землі? Наскільки швидко чи повільно пропливають хмари по небу?

Якщо з'являються будь-які думки, ви можете «садити» кожную думку на хмару, мов пасажира, і уявляти, як думки, мов хмари, просто пропливають повз вас – приходять і відпливають знову. Зверніть увагу на своє тіло – яке відчуття у тілі, як ви дихаєте, сконцентруйте якийсь час на диханні та знову поверніться до спостереження за хмарами.

Регулярна практика «уважна усвідомлюваність» дасть вам змогу отримати можливість управляти своїми думками, переключатися у разі потреби від нав'язливих спогадів і, зрештою, дасть змогу вам стати більш спокійною і задоволеною людиною.

## Література.

Пуддикомб Э. Медитация и осознанность: 10 минут в день, которые приведут ваши мысли в порядок. [Электроний ресурс] // Режим доступа:

[https://play.google.com/books/reader?id=\\_ZufBAAAQBAJ&printsec=frontcover&output=reader&hl=uk&pg=GBS.PT2.w.0.0.0.6](https://play.google.com/books/reader?id=_ZufBAAAQBAJ&printsec=frontcover&output=reader&hl=uk&pg=GBS.PT2.w.0.0.0.6)

Chiesa A, Serretti A. Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorders: a systematic review and meta-analysis. [Электроний ресурс] // Режим доступа:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20846726>

Jha AP, Stanley EA, Kiyonaga A, Wong L, Gelfand L. Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience [Электроний ресурс] // Режим доступа: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20141302>

## Заключне слово

Головним завданням цього збірника було зорієнтувати тих, хто пережив сильний стрес і став свідком збройного конфлікту, з якими психологічними труднощами ви можете стикнутись, які особистісні риси допоможуть вам сприймати труднощі легше, та якими простими техніками ви можете самі собі допомогти, або ж у разі потреби куди можна звернутися за допомогою.

**І хоча ця збірка містить підбірку рекомендацій та порад, проте вони не є інструкціями до дії або точного виконання.** Багатство ситуацій спонукає до того, щоб ознайомитись з чужим досвідом, а потім, довірячи собі та своїм відчуттям, підшукати вже варіанти підтримки. **Іноді для людини найважливіша допомога – це бути почутим!** А як діяти і вчиняти, вона зрозуміє сама. Ви можете лише запитати: «Чи потрібна вам допомога?», «Яку допомогу від мене Ви би хотіли отримати?», «Чи потрібна вам моя порада?». І якщо ви почуєте «Я можу і сам впоратися», значить, у цієї людини достатньо сил та енергії. Звісно, бувають труднощі: зловживання алкоголем, наркотиками або аутоагресивна чи агресивна поведінки, і тоді варто запропонувати звернутись за допомогою до спеціалістів, підтримати людину у такому рішенні.

## ПРАКТИЧНО-ПОПУЛЯРНЕ ВИДАННЯ

Циганенко Галина Валентинівна, Масик Олена Леонідівна,  
Григор'єва Олена Андріївна, Ворожбієва Еліна Володимирівна,  
Опришко Наталія Дмитрівна,  
Герасименко Єлізавета Володимирівна,  
Вознесенська Олена Леонідівна

### **МИ ПЕРЕЖИЛИ: ТЕХНІКИ ВІДНОВЛЕННЯ ДЛЯ СІМЕЙ, ВІЙСЬКОВИХ, ЦИВІЛЬНИХ ТА ДІТЕЙ**

Науковий редактор *Галина Циганенко*

Дизайн обкладинки, ілюстратор, технічна обробка, верстка  
*Артема Коваля*

Літературні редактори, коректори *Ольга Іванова, Інна Юрова*

---

Підп. до друку 29.12.2015. Формат 60×84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Папір. офс. Гарнітура “Таймс”. Друк. офс.  
Ум. друк. арк. 11,85. Обл.-вид. арк. 12,4.

Наклад 17 500 прим. (укр.-рос. мова), 500 прим. (рос. мова). Зам. 480.

Віддруковано у ТОВ-Видавництві “ЛОГОС” із оригіналів авторів.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 201 від 27.09.2000 р.  
01030, Київ-30, вул. Богдана Хмельницького, 10, тел. 235-81-77

---



**Ми пережили: техніки відновлення для сімей, військових, цивільних та дітей** : практ. посіб. для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей / Психологічна кризова служба ГО «УАФПНПП», Посольство Сполученого королівства Великої Британії та Північної Ірландії в Україні ; [авт.-уклад. Г. Циганенко, О. Масик, О. Григор'єва та ін.] ; за наук. ред. Г. В. Циганенко. — К. : Видавництво «ЛОГОС», 2016. — 202 с. — (укр. та рос. мовами).

Практичний посібник складають матеріали, що розглядають явище стресу та методики його саморегуляції. Ці матеріали були випущені спеціалістами Психологічної кризової служби для сімей військових, демобілізованих, дітей дошкільного, молодшого шкільного та підліткового віку. У посібнику описано основні прояви стресу у дітей та дорослих. У доступній формі подані практика, техніки і методики, мета яких – спрямувати читача на краще розуміння свого стану та стану своїх близьких. Подано покрокову схему як обговорювати емоції зрозумілою мовою та регулювати негативні почуття, що впливають на міжособистісні стосунки.

Для читачів дорослого віку, соціальних працівників та психологів.