



МИ ПЕРЕЖИЛИ

ТЕХНІКИ ВІДНОВЛЕННЯ
ДЛЯ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВИХ,
ЦИВІЛЬНИХ ТА ДІТЕЙ





Посольство
Великої Британії
в Україні

Проект «Розвиток соціальної згуртованості в Україні шляхом посилення регіонального та місцевого соціального захисту внутрішньо переміщених осіб, ветеранів та інших осіб, які постраждали від конфлікту» реалізує організація «Stabilization Support Services» за підтримки Посольства Великої Британії в Україні.

Висловлені в цій роботі погляди належать авторам і можуть не відображати офіційну позицію Уряду Великої Британії.



МИ ПЕРЕЖИЛИ

ТЕХНІКИ ВІДНОВЛЕННЯ
ДЛЯ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВИХ,
ЦИВІЛЬНИХ ТА ДІТЕЙ

За редакцією Галини Циганенко

Дніпро
«Середняк Т.К.»
2019

УДК 364.62(07)
М 94

Посібник підготовлено завдяки фінансовій підтримці Посольства Великої Британії в Україні в рамках програми «Радник», яку реалізує організація «Stabilization Support Services».

Погляди, висловлені в цій публікації, належать авторам і можуть не збігатися з офіційною позицією Уряду Великої Британії.

М 94 Ми ПЕРЕЖИЛИ. Техніки відновлення для сімей військових, цивільних та дітей. Друге видання: 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. — Дніпро: Середняк Т.К., 2019, — 96 с.

ISBN 978-617-7761-96-8

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

Для читачів дорослого віку, соціальних працівників та психологів.

© Циганенко Г., Масик О., Григор'єва О., Ворожбієва Е.,
Опришко Н., Герасименко Є., Вознесенська О.

Зміст

Переднє слово.....	4
Повернення. Пам'ятка для сімей військових.....	6
(укладач О. Масик)	
• який досвід мають військові	
• як підготуватися до зустрічі	
• як впоратися зі стресом	
• чого не варто робити під час спілкування, коли потрібна допомога,	
• що таке посттравматичний стан	
• як можна собі допомогти самому	
Якщо ваша дитина пережила травматичні події	33
Рекомендації батькам дітей дошкільного та молодшого шкільного віку	
(укладачі О. Григор'єва, Н. Опришко, Е. Ворожбієва, Є. Герасименко)	
Як почуваються підлітки, які потрапили у кризову ситуацію.....	52
Пам'ятка для батьків	
(укладачі О. Григор'єва, Н. Опришко, Е. Ворожбієва, Є. Герасименко)	
Пружність та стосунки з іншими.....	70
Техніки саморегуляції	
(укладачі Г. Циганенко, О. Вознесенська, О. Масик)	

ПЕРЕДНЄ СЛОВО

Для нас, колективу укладачів цього посібника, великою честью було дізнатися, що попереднє видання знайшло позитивний відгук у багатьох читачів. Хоча перше видання не було позбавлене деяких технічних недоліків, проте, доступний систематизований матеріал став орієнтиром і додав психологічної освіти багатьом, кого торкнулися трагічні події на сході.

Основна мета цього посібника – поділитися знаннями й практичними рекомендаціями стосовно травматичного стресу, з яким важко впоратися, використовуючи звичні способи самопомоги.

При написанні матеріалу ми керувалися принципом, що всі симптоми є природними наслідками пережитого. На сьогодні практична психологія має багато технік відновлення після травматичного стресу. Регулярне їх використання може значно полегшити психологічне самопочуття.

Розділ «Повернення» містить матеріал, який стане в пригоді сім'ям військових. В його основі лежать інформаційні матеріали з сайту «Міністерства у справах ветеранів США», які повністю адаптовані до реалій України. Використовуючи цю інформацію, ви немов би «познайомитесь» зі своїм рідним військовим після його повернення з зони бойових дій. Зрозумієте чому він, ваш військовий, так реагує, повертаючись до звичного побуту. Зауваження: ми знаємо і цінуємо, що у нас є військовий-чоловік і військова-жінка, але, щоб не перевантажувати текст уточненнями обох статей, ми вирішили користуватися лише однією формою, що позначає особу – військовий.

Перебування у зоні воєнного конфлікту – це надзвичайно складне завдання, виклик, проте ваш рідний зробив усе можливе, щоб впоратися з цим випробуванням. Тепер прийшов час при звичаїтись до мирного життя. При звичаївся? Здивуєтесь ви. Так, адже досить важко зрозуміти отриманий непростий, а іноді й травматичний, досвід, не соромитись, а зробити його корисним для цивільного життя.

Розділи «Якщо ваша дитина пережила травматичні події» та «Як себе почувають підлітки, які потрапили у кризову ситуацію» написані у вигляді запитань-відповідей для батьків дошкільників від 3 до 7 років та підлітків від 10 до 18 років. Запитання були

зібрані під час практичної роботи авторів-психологів з дітьми та дорослими у Луганській та Донецькій областях. І хоча вони, насамперед, корисні для тих, хто проживає у сірій зоні (зона розділення району бойових дій), проте, деякі запитання і відповіді можуть знадобитись і для батьків, що разом з дітьми пережили стресові події. Матеріал містить базові принципи психологічної підтримки дітям, допомагає батькам краще розуміти ті чи інші психологічні реакції та симптоми дітей-дошкільнят та підлітків.

Матеріал розділу «Пружність та стосунки з іншими» стане у пригоді тим, хто хотів би змінити своє ставлення до певних ситуацій у житті, а також хоче покращити стосунки з близькими.

Хочемо зауважити, не поспішайте під час читання, давайте собі час на практику поданого матеріалу. Робіть вправи без зусиль, легко. Коли буде підійматися хвилювання чи тривога – зупиніться, зробіть паузу, спокійно вдихніть і видихніть. Іноді так буває, що є зневіра і здається «нічого і ніхто не допоможе». Перше, що ми пропонуємо, не поспішайте з висновками. Прийміть, що ви можете зараз не знати як вирішити. Просто дайте собі шанс, допоможіть собі використовуючи техніки відновлення рівноваги. Якщо емоції надто сильні, і домінують негативні думки, які не йдуть на спад протягом двох-трьох тижнів, зверніться до спеціаліста: психолога чи психотерапевта, а в разі тривалого безсоння чи інших тривожних станів – до психіатра.

Посібник стане у пригоді всім, хто шукає способи збагнути отриманий травматичний досвід, допомогти собі та рідним покращити якість життя і стосунків.

Галина Циганенко, психолог.

ПОВЕРНЕННЯ. ПАМ'ЯТКА ДЛЯ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВИХ

Укладач Олена Масик

ВАШ ВОЇН НАРЕШТІ ВДОМА!



Ви переживали різні почуття — хвилювалися, 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 перебувала у зоні збройного конфлікту.

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

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

Ви всі хоч і підтримували стосунки через телефон, Інтернет, проте, все ж отримали різний досвід та змінилися. Наприклад, ви навчилися робити щось нове, взяли на себе додаткову відповідальність за дітей, господарство. Він теж по-іншому побачив себе. Отримав новий для себе досвід. Для «знайомства» з усім цим новим вам обом потрібен певний час.

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

Важливо! Ви могли бути на зв'язку зі своїм рідним, слідкувати за подіями по телебаченню та в Інтернеті, проте **ви можете не знати багато того, крізь що він пройшов**. Ваш рідний може не хотіти розповідати про свій досвід зараз. Як би вам не було важко, не змушуйте його ділитись усім. Не поспішайте! Дайте собі та йому час призвичаїтись!

ВИ НЕ САМОТНІ!

В 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. **Даючи своїй психіці та своєму тілу зцілитися, люди значно покращують якість життя та якість стосунків.**

Для опрацювання травматичного досвіду вам може ще стати у пригоді книга психотерапевта П. Левіна «Пробудження тигра – зцілення травми»¹.

¹ Левин П. «Пробуждение тигра - исцеление травмы»

Издательство: АСТ 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 може впливати на вашого рідного.

Він міг:

- бути весь час у напрузі, хоч і не визнавати цього;
- соромитися 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 товаришів;
- стріляти сам;
- вчиняти дії, за які відчуває провину.

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

Ви можете зіткнутися з тим, що люди, які повернулися із зони збройного конфлікту, не хочуть про це говорити. Вони можливо хотіли б залишити ці спогади у минулому. Вони можуть турбуватися, що це змінить ставлення родини до них.

Часто військові розділяють службу, побратимів та сімейне життя. Розуміння того, чому ваш військовий може засмутитися та навіть розлютитися, коли його розпитують про війну, допоможе вам краще його зрозуміти та впоратися з таким реагуванням.

А ще у нього 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 воєнному конфлікті на сході, зважайте, на те, що це досить суперечливі питання, нерідко підтримані емоціями. Часто їхнє емоційне обговорення може переростати у конфлікт і відчуження між рідними людьми. Якщо ви не хочете цього, намагайтесь уникати з'ясування хто правий, а хто винуватий!

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 вони не були вдома тривалий час. Такі реакції можуть бути особливо сильними у перший місяць після повернення додому. Ці реакції є *нормальною складовою процесу адаптації*. Особливо взяті випадки такого реагування **не означають**, що у людини почався посттравматичний стресовий розлад (ПТСР, *детальніше про розлад йде мова на с.23*), 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, що повернулася з зони збройного конфлікту, може мати небажані спогади про війну. Коли відбуваються події, які її нагадують (вибухи петард, салютів, голосні неочікувані звуки, запахи, тощо), людина може реагувати дуже сильно. Тривожність від появи нав'язливих образів перед очима та небажаних думок, до спогадів бою, флешбеків (англ. flash — спалах, усвідомлення; back — назад) та інтрузій (лат. intrudo - вриватися), як емоційних неочікуваних переживань. Ці спогади та емоції можуть бути настільки реалістичними, що людині здається, ніби вона знову на війні.

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

**Типові фізичні, емоційні та поведінкові реакції, які можуть бути
у військових після повернення додому**

Поведінкові реакції	Особливості мислення
<ul style="list-style-type: none"> • постійно напоготові, проявляє надмірну пильність, бажання контролювати все; • уникає людей або місць, пов'язаних із якимись ситуаціями, що були під час служби; • надмірно вживає алкоголь, наркотики та палить; • має поганий апетит, не дбає про своє здоров'я; • має труднощі з виконанням звичних завдань удома або на роботі; • використовує агресивний стиль керування автомобілем; • приймає рішення без обговорення у колі залучених осіб 	<ul style="list-style-type: none"> • часті негативні спогади про війну; • настанови «нічого не вийде», «мені нічого не допоможе» • настанови провини, сорому, самоосуду; • нав'язливі думки про безпеку; • недовіра до інших, окрім побратимів; • знецінення власних зусиль та зусиль інших, коли щось іде «не так», як заплановано чи хочеться; • негативізм – «все погано»; • настанова безнадії щодо майбутнього.
Фізичні реакції	Емоційні реакції
<ul style="list-style-type: none"> • безсоння, постійна втома після прокидання; • проблеми зі шлунком та болі після вживання їжі; • головний біль та пітливість, навіть, коли хтось пригадує про війну; • прискорене серцебиття та дихання; • загострення хронічних захворювань; • швидка або загальмована реакція. • біль у м'язах без причин. 	<ul style="list-style-type: none"> • злість на будь-який дискомфорт, що швидко переходить у ненависть; • відчуття безпорадності, страху, часте нервування; • стан збудженості, схвильованості без особливих причин; • шок, неможливість відчувати позитивні емоції; • різкі зміни настрою; • байдужість до того, що раніше приносило задоволення.

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 родиною;
- почуття впевненості у собі та у власній сім'ї;
- розуміння свого покликання, віра у свою справу та власні сили.

Військовий може стати більш духовним, звернутися до своїх справжніх життєвих цінностей і переконань. Він може поважати й цінувати дружбу та побратимство, яке мав 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 військовим довелося пережити більше, ніж йому. Здалося, що ці кілька місяців, проведених на сході, забрали всі його почуття. Почуття немов «замерзли».

Коли він повернувся, все здавалося нормальним, він добре почувався і був щасливий знову опинитися вдома. Однак через кілька місяців після повернення Ярослав зрозумів, що для нього та його сім'ї щось змінилося. З'явилися труднощі в сім'ї, він більше не радів батьківству, двом донькам 5 та 7 років, зникла близькість до дружини. Дрібниці дратували та злили його, він постійно відчував втому. Обговорити це з Оксаною, з якою був одружений вже 9 років, не бажав. Коли вона намагалася поговорити, він опускав очі та починав робити будь-що, аби уникнути прямого погляду.

Він був переконаний, що вона не зможе зрозуміти, ні те через що він пройшов, ні те почуття провини, яке він зараз відчуває. Йому здавалося, що дружині та дітям він більше не потрібен ...

ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ПОВЕРНЕННЯ ВІЙСЬКОВОГО ДОДОМУ

Кожне повернення та з'єднання сім'ї – особливе. Якщо ваш військовий вже повертався з зони збройного конфлікту, ви можете думати: «Я знаю, чого очікувати», однак наступне повернення може бути не легшим. Військовий може зазнати інших стресів або травматичних подій під час служби, або ж життя вдома може змінитися з появою нової дитини, або хвороби когось із родичів тощо. Будь-які з цих обставин можуть зробити повернення і звикання до мирного життя іншим.

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

Плани, мрії та очікування кожного можуть змінитися через ті події, що трапилися у зоні збройного конфлікту, чи дома, або ж водночас і там, і там.

Часом необхідно переглянути та переоцінити сімейні ролі. Наприклад, ви не хочете позбуватися того контролю, який мали, коли він був на службі, або навпаки хочете відпочити і перекинути на нього цю частину обов'язків, 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. Самотужки практикуйте техніки самопомоги.*
- *Поговоріть з іншими родинами, в яких військові вже повернулися додому.*
- *Турбуйтеся про себе.*
- *Пам'ятайте, що кожне возз'єднання родини – особливе і може відрізнятися від попереднього.*

Подружжя

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

Ваш рідний під час служби у зоні збройного конфлікту міг пережити як багато позитиву, так і мати травматичний досвід.

За час відсутності рідного ви могли поставати перед різними труднощами та самостійно вирішувати їх. Ви можете відчувати злість через те, що вам довелося самому справлятися з побутовими задачами і можете відчувати гордість за те, з чим змогли впоратися за цей час.

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

Можуть постати питання невірності.

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

Чи однаково переживають повернення додому чоловіки і жінки-військові?

Як чоловіки, так і жінки нерідко відчувають, що ніхто не може зрозуміти, через що їм довелося пройти. Після повернення чоловіки та жінки часто по-різному це роблять. Дослідження США показують, що іноді у жінок можуть бути складнощі з вагою (схуднення чи переїдання).

Для того, щоб впоратися зі стресом, чоловіки, як правило, ізолюються, шукають духовну й моральну підтримку у побратимів, давніх друзів. Жінки частіше намагаються поділитися своїми почуттями та враженнями з партнерами. Однак, вони можуть швидко розізлитися або ж нервувати, якщо відчувають, що підтримка не та, яку вони очікують.

Діти

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

Поради щодо допомоги дітям будь-якого віку:

- *забезпечуйте додаткову увагу, піклування та фізичну близькість (обійми, погладжування, 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 відчувають, і не говоріть, що такі почуття неправильні, неадекватні, чи що так не можна;*
- *розкажіть дітям, що такі почуття є нормальними, приготуйтеся до того, що це доведеться говорити багато разів;*
- *зберігайте звичайний ритм життя та плануйте події заздалегідь.*

Діти реагують відповідно до свого віку.

Немовлята до 12 місяців 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, «дутися», плакати, влаштовувати гнівні істерики, погано спати, якщо хтось з батьків має труднощі або недоступний увесь час.

Дошкільнята 3-6 років можуть повертатися до більш дитячої поведінки (регресувати) мати труднощі з туалетом, смоктати пальці. Спостерігається порушення сну, тривожність, роздратування, «висіння» на мамі. Також вони можуть легко роздратуватися, впадати у гнів, бути пригніченими, агресивними, або ж скаржитися на неприємні відчуття чи біль. Вони можуть думати, що «батько пішов на війну, бо я поганий».

Діти молодшого шкільного віку 6-12 років можуть нервувати, бути агресивними, капризувати та 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 можуть навіть боятись його/її.

Підлітки 13-18 років можуть хвилюватися, нервувати, протестувати. Також їм може не подобатися новий розподіл сімейних ролей та сімейних обов'язків після повернення батька/мами додому. Детальніше зі с. 54.

Батьки військового

Батьки та інші члени родини так само мають пристосовуватися до повернення. Їм теж варто прийняти, що за час служби всі змінилися та подорослішали. Їхні стосунки з сином/донькою, що повернулися з 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 раніше. Наприклад, вони хочуть піклуватися про нього так, як він, вже можливо, не хоче. Або навпаки, можуть не сприйняти його позиції чи цінності.

Женя з нетерпінням чекала чоловіка Богдана додому. Його не було більш ніж півроку, і вона дуже зраділа, коли він нарешті мав повернутися. Жінка 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, починав плакати, коли Богдан брав його на руки. Богдан злився, і навіть почав уникати спілкування з дітьми. Коли Женя намагалася доторкнутися до чоловіка чи обійняти його, той напружувався або відсторонювався. Їй було боляче думати, що Богдан більше її не любить.

Проте вона була наполеглива в тому, щоб дати Богдану час впорядкувати думки, прийняти досвід війни. Одного разу вона наважилася зателефонувати психологу, зустрітися з ним. На кількох консультаціях Женя розповідала про свої страхи та тривоги. Після проговорювання та пошуку власних сил для відновлення, їй щоразу ставало легше. Женя навіть наважилася запропонувати Богдану звернутися до психолога. На диво, він теж погодився. Пішов, правда, до іншого психолога. Після кількох консультацій чоловік ставав дедалі відкритішим, почав ділитися своїми думками з жінкою. Це було дуже непросто. Але потроху теперішнє життя вже починало нагадувати їхні колишні стосунки.

ЯК ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ

Ось декілька рекомендацій, які допоможуть вашій сім'ї адаптуватися після повернення військового.

Возз'єднання.

- Переконайтеся, що у вашого рідного є можливість певну частину вільного часу проводити віч-на-віч із кожним членом сім'ї або близьким другом.
- Підтримуйте його стосунки з іншими, але також давайте можливість побути наодинці. Проведення певного часу з побратимами, друзями може бути корисним, але необхідно встановити баланс часу, проведеним із сім'єю.
- Експериментуйте з різними стилями спілкування (детальніше про це зі с. 72). Ваш рідний звик до військового стилю розмов і обмеженого інформування. Можливо, доведеться знову обговорити важливість дискусії між вами. Питання про те, чи варто цікавитися «що було на війні» є не однозначним. Наполягати або змушувати точно не варто. Не варто запитувати «як ти почувався, коли стріляв?» тощо.
- Знайте, що ваш рідний може відмовлятися розмовляти навіть про дрібниці. Можливо, вам більш підійде непрямий підхід. Спробуйте використати ті види діяльності, які спонукають до розмов, замість того, щоб дивитися телевізор. Такими видами діяльності є спільні прогулянки, виконання якоїсь спільної роботи, спільні спортивні або інтелектуальні ігри (детальніше про ігри на с. 50, 66).
- Висловлюйте впевненість, що вам вдасться впоратися з цією ситуацією і ваша сім'я відновить свою близькість.

Розділяйте або ж переоцінюйте сімейні обов'язки.

- Будьте готові до того, що домашні ролі в родині можуть змінитися (і також можуть змінитися особистісні риси характеру). Дещо про зміну ролей йде мова на с. 72.
- Поговоріть про те, що нового ви навчилися робити, виконанню яких домашніх обов'язків кожен із вас надає перевагу (тепер

це можуть бути абсолютно інші речі, на відміну від тих, які були до служби у війську).

- Йдіть на компроміс. Ви обидва маєте бути впевнені, що потреби кожного з вас розуміють і поважають.

Піклуйтеся про себе.

Знижуйте рівень стресу через здоровий спосіб життя.

- Виконуйте фізичні вправи практикуйте прогулянки на свіжому повітрі чи йогу.
- Обов'язково – щоденне фізичне навантаження (від занять фізкультурою до рубання дров, чи прибирання ділянки у дворі). Для виведення гормонів стресу ви повинні раз на день пропотіти від фізичного навантаження.
- Використовуйте техніки розслаблення (детальніше на с.18, 55, зі с. 86 по 94).
- Добре допомагає розслабитися заняття улюбленою справою. Якщо ви віруючі, добре допомагає молитва чи відвідування служби.
- Забезпечте тривалий нічний сон (8-9 годин) або визначте який для вас є оптимальний і намагайтесь його дотримуватися.
- Якщо ви вживаєте алкоголь, робіть це помірно. Важливо не використовувати алкоголь як снодійне, оскільки він заважає глибоким фазам сну. Не вживайте алкоголь, як спосіб уникнення негативних ситуацій, які повинні бути вирішені. Вживання алкоголю з негативних причин, призводить до виникнення залежності. Вживання алкоголю робить неможливим самоконтроль над вашими реакціями. Він посилює стрес, та призводить до погіршення психологічного стану. Алкоголь – це депресант.
- Встановіть, наскільки це можливо, розпорядок дня: лягайте та харчуйтеся в один і той же час. Відпочивайте, працюйте.
- Вживайте по можливості сезонні овочі та фрукти, або мультивітамінні комплекси (ідеально підходять мультивітаміни для вагітних, оскільки там збільшена норма, що дає змогу організму поновити, використані під час стресових подій, запаси мікроелементів за короткий час).

- Заведіть собі щоденник (навіть шкільний), де плануватимете основні події на тиждень. Важливо планувати дозвілля з родиною, чергуйте його з часом, який проводите на самоті! Можна завести зошит, де щодня протягом 15 хвилин ви будете записувати всі свої думки, все що вас турбує або лякає, щоб дотриматись часу краще завести будильник. Потім ці записи можна знищити.
- Зменште кількість, або відмовтесь на час відновлення від кофеїновмісних напоїв: кава, чай (особливо в пакетиках) – надлишково збуджують нервову систему. Краще вживати чаї з шипшини, трав'яні збори, липу, м'яту, мелісу, ромашку, соки, компоти з сушки та ягід, морси.
- Мийтеся 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 цілодобового перегляду телевізора! Зведіть до мінімуму перегляд новин. Краще дивиться відео для релаксації. Якщо дуже хочеться, переглядайте новини не частіше одного разу на тиждень, у чітко визначений день і час.

При сильних емоційних реакціях (тривога, паніка, вибух агресії, злість) **виконуйте 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 зробіть паузу 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, що не повинна коливатись).

Вже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став значно спокійнішим і рівноваженішим.

Для самозаспокоєння перед сном дихати за схемою: рахунок 1, 2, 3, 4 – вдих носом; пауза – 1, 2; потім 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 – повільний видих ротом. При безсонні дихати в такому режимі по 3-4 хвилини щодня, 6-8 разів на день.

З іншими техніками саморегуляції ви познайомитеся на с.55, зі с. 86 по 94.

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. Ви можете сказати: «мені б хотілось дізнатися про твоє життя там, але якщо ти не готовий чи не хочеш розповідати, я приймаю твоє рішення. Дай мені знати коли ти захочеш розповісти». Дещо про розмову з військовим на цю тему є на с. 22, 31.
- **Увага!** Ми могли б порадити не зупинятися та 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, бути чесними та щирими у співчутті. Можете сказати щось на кшталт: «я бачу, як важливо тобі говорити, мені це боляче чути. Я б все зробив, щоб захистити тебе та себе від цього. І я радію, що нам вдалося це пережити». Намагайтеся не давати оцінок: «та я знаю, як тобі було». Наприклад, не говоріть: «те, що тобі довелося робити, це жахливо».
- **Не намагайтеся вказувати, що йому треба робити в наказовій формі, це принижує.**
- Не використовуйте штампи 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 за 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 стосунків необхідний певний час.

КОЛИ ПОТРІБНА ДОПОМОГА

Тепер вам вже відомо про загальні реакції людини на стрес, які ваш рідний може відчувати після повернення. Пам'ятайте, що для адаптації 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 та 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 є вищеперелічене, то можливо, час звернутися по допомогу до психолога, психотерапевта чи лікаря психіатра.

Що повинно вас насторожити

Які ж ознаки того, що ваш рідний потребує сторонньої допомоги? Ви маєте подумати про отримання психологічної допомоги, якщо у рідного помітна знервованість у наступних життєвих сферах.

- У сімейних і соціальних стосунках – часті та інтенсивні конфлікти, погана комунікація, уникання відповідальності.
- Труднощі на роботі, у навчанні – часті прогули, конфлікти, неможливість вкластися у терміни, низька продуктивність роботи.
- Часті, дуже сильні депресивні або ж агресивні настрої, особливо, якщо є 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 ви обидва можете звернутись за психологічною допомогою.

Визнати труднощі буває дуже важко.

Військовий може:

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

Такі емоційні або ж психологічні негаразди не є ознакою слабкості та не свідчать про психічне захворювання. Травми, рани, в тому числі психологічні, вражають хоробрих та сильних так само, як і інших людей. Однак, страх того, що «мене будуть вважати душевно хворим», може бути величезною перепорою для людей, які насправді потребують допомоги.

Нагадайте вашому рідному, що
**пошук розв'язання проблеми-
є ознакою сильної та зрілої людини.**

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

Рекомендації:

ЯК ПОЧАТИ РОЗМОВУ З ВАШИМ РІДНИМ ВІЙСЬКОВИМ

- Дайте зрозуміти, що ви зацікавлені почути про його думки, почуття та досвід. Скажіть про свою потребу відчувати спільність. *Деякий матеріал вам на допомогу, коли краще говорити, на с. 31.*
- Допоможіть вашому військовому висловити свої почуття словами, запитайте: «Ти злишся? Відчуваєш сум? Тривогу?». Не сперечайтесь та не перебивайте. Повторіть те, що ви почули, щоб впевнитися, що зрозуміли правильно, та ставте додаткові запитання, якщо вам потрібно знати більше.
- Розкажіть вашому рідному, що ви відчуваєте до нього. Ваш військовий може не розуміти, наскільки сильно він важливий для вас, як ви його любите.
- Відвідайте психолога або ж психотерапевта наодинці. Всі розмови зі спеціалістом є конфіденційними та регулюються Етичним кодексом психолога і не вносяться у медичну історію військового.
- Заохочуйте вашого військового до спілкування з іншими ветеранами. Ці розмови теж допоможуть поділитися досвідом, що вони пережили та як впорались з цим.
- Поділіться своїм знанням про посттравматичний стан, але не робіть спроб діагностувати симптоми, тим більше ставити діагноз у вашого військового. **Це роблять спеціалісти за допомогою спеціальних тестових методик і вони теж не поспішають з встановленням діагнозу!**
- Запитайте, як ви можете допомогти, і регулярно це повторюйте. **Якщо вам відповідають, що допомога не потрібна – не ображайтеся! Прийміть це.**
Звісно, якщо поведінка вашого рідного стає небезпечною для нього та для вас, варто звернутися за допомогою до лікаря або до відповідного центру, чи 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 та 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 за симптомами протягом одного місяця! *Те, що зараз вживається у ЗМІ, є занадто вільним використанням терміну ПТСР до всього, що пов'язане з військовими. Це шкідливе перебільшення, оскільки формує страх до військових.* Цей страх може призводити до емоційного відігравання, на зразок: «ах, раз ви так вважаєте – то я вам покажу!». Насправді, важливо звертати увагу на тривалість та інтенсивність симптомів, з усіх питань консультиватися в медичному закладі.

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 (див. значення на с. 9) – звук, ситуація, людина, певна картинка або ж запах, що чимось нагадали і викликали стресову реакцію, або ж змусили знову пережити травмуючу ситуацію. Найпарадоксальніше те, 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 з зони збройного конфлікту може плакати чи злитися коли чує про «мій край, мій будинок» тощо, і ці переживання можуть бути дуже інтенсивними.

- **Уникання або заціпеніння.**

Люди з ПТСР намагаються уникати речей, які нагадують їм про травматичну подію, яку вони пережили. Сюди належать і людні

місця, ситуації (у торгових центрах, великих або малих містах), де є надто багато вибору, або певні місця (гарячі і сухі території, степ, поле тощо). Також вони можуть закриватися, відгороджувати від себе почуття страху, чи болю. Деякі використовують «оніміння, заціпеніння» 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 відчувають нервове збудження, гнів, легко лякаються. Труднощі із засинанням та з концентрацією є додатковими симптомами нервового збудження.

Посилюючі фактори ПТСР

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

- яку допомогу та підтримку він отримав після травмуючої події від людей, які йому співчували (рідних, близьких, побратимів чи просто добрих, співчутливих незнайомих людей);
- наскільки сильним є осуд суспільством, чи важлива вона для групи, до якої належить ваш рідний;
- наскільки сильною була психологічна травма;
- чи був він поранений;
- інтенсивністю його реакції на травматичний стрес;
- чи був хтось з близьких поранений або ж загинув;
- наскільки сильною була небезпека для власного життя;
- наскільки сильно він втрачав контроль над ситуацією.

Кроки до розв'язання проблеми та отримання допомоги

1. Якщо ви відчуваєте, що ви чи ваш рідний *не справляється* з деякими психологічними станами, реакціями, життєвими ситуаціями, *запропонуйте відвідати спеціаліста (це може бути психолог чи психотерапевт, іноді й психіатр)*. Не вбачайте у зверненні за консультацією до спеціаліста ознаку особистої слабкості. Визнання перешкод, які заважають вам у повній мірі покладатись на власні сили при вирішенні життєвих труднощів, є навпаки, ознакою сили і кроком до того, щоб жити повним життям.

Якщо допомога потрібна комусь із вашої сім'ї, не пропонуйте

відвідати спеціаліста тоді, коли вони розлучені чи ви у конфлікті. Це не лише може посилити спротив і відмову, а й сприйматись як зневага. *Робіть це у спокійний час, коли ви обговорюєте труднощі й шукаєте способи їхнього вирішення. Ваші рідні теж можуть відчувати перешкоди, які погіршують якість життя!* Консультації зі спеціалістом є конфіденційними і жодна інформація не має розповсюджуватися без погодження. Звернутися до спеціаліста ви можете особисто або разом.

2. Звертаючись за консультацією до спеціаліста варто говорити відразу про те, що турбує. *Не варто соромитись.* Відвертість та чіткість у формулюванні запиту допоможе знайти способи, як можна упоратись з труднощами.

Запит – це з'ясування в чому є трудність і що хочете досягти у ході роботи зі спеціалістом.

3. Під час консультації спеціаліста ваш рідний має отримати інформацію про те, що таке ПТСР, які бувають реакції і психічні стани, як вони впливають на життя. Це інформування називається *психоосвіта* (або психоедукація).

4. Для зцілення від наслідків травматичного стресу насамперед необхідно *зменшити рівень негативних емоційних проявів.* Для цього, разом зі спеціалістом, варто зробити інвентаризацію способів регулювання емоційного стану. Інвентаризація може включати також навчання новим способам і технікам розслаблення (*деякі з них є на с.18, 55, зі с. 86 по 94*), використання фізичних вправ. Якщо ж деякі реакції на травму є надзвичайно сильними, то краще звернутись до психіатра, який може призначити медикаментозну допомогу. Ефективним методом терапії ПТСР є травмо-фокусована когнітивно-поведінкова психотерапія². Даний метод базується на тому, що у людини, з психологічною травмою, за допомогою психоосвіти посилюються особисті сили для подолання травматичного стресу. *А потім, у поміркований і обережний спосіб, людиною, через розповідь, опрацьовується травматичний досвід знову і знову доти, доки спогади не перестануть бути болючими.* Ці спогади стають звичайним досвідом, який людина пережила. Психологічне консультування та психотерапія допомагає розпізнати пов'язані

² Проте, якщо немає спеціаліста з такою кваліфікацією у вашому місті, ви можете звернутися до спеціаліста з іншою психологічною освітою, зважайте, що той має мати досвід роботи з травматичним стресом.

з травмою думки і змінити їх таким чином, щоб вони стали прийнятними і не заважали жити. Ще одним ефективним методом роботи з психотерапії травм є EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Це метод опрацювання травматичного стресу за допомогою рухів очей. Для цього психотерапевт буде робити спеціальні рухи рукою, хитаючи нею зі сторони в сторону. Або він може навчити клієнта робити певні постукування пальцями. Ця методика розроблена для тих, кому важко описати свій травматичний досвід словами і є тілесні симптоми.

5. Варто зважати, що тіло бере на себе значну частину наслідків травматичного стресу. Ваш рідний чи ви можете не розуміти свого психологічного стану (почуттів), натомість тіло і поведінка можуть говорити про те, що ця психологічна травма є. Тому вдало поєднувати роботу зі спеціалістом і роботу зі тілом. Ваш рідний може скористатись релаксацією, ароматерапією, йогою, спортом, масажем, медитацією, голковколюванням, плавання тощо. Це все дає змогу відновити особисті сили.

6. Багато з тих, хто скористався психологічним консультуванням чи пройшов психотерапію, кажуть, що цей досвід був корисним. В ході цієї роботи відбувається перегляд самого себе і власного життя. Багато людей вважають, що консультування чи психотерапія допомогла знайти нові перспективи та значущі цілі в житті³.

7. Якщо відмовитись від психологічного консультування (психотерапії) при лікуванні ПТСР, або ж взагалі від його лікування, це може зробити спільне життя з рідним дуже важким.

³ «Чи варто вдаватись до додаткової (психо)терапії залежить від таких чинників: від типу і тяжкості вашої травми, від типу і тяжкості вашої психологічної реакції на травму, від характеру вашого попереднього життєвого досвіду, від вашого стилю додання труднощів, від підтримки та розуміння людей, які вас оточують» Герберт К. Розуміти травматичний досвід/ К.Герберт. – Львів: «Скриня», 2015. – С.59

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 неповносправним. Люди з ПТСР, отримавши відповідну допомогу, зазвичай почуваються набагато краще.

- **Негативні почуття**

Якщо вам здається, що ваша кохана людина втратила ті якості, які ви любили, для вас це усвідомлення може бути дуже важким. Найкращий спосіб вирішення - це дізнатися більше про ПТСР. Навіть якщо ваш близький відмовляється від допомоги психолога, психотерапевта, ви отримаєте певні переваги від бесіди зі спеціалістом наодинці.

- **Уникання**

Ви можете уникати тих самих речей, яких уникає ваш рідний. Або ж ви можете боятися його реакції, якщо робите щось за його відсутності. Одне з можливих рішень - поступово починати робити звичні справи та заняття, відвідувати різні події (концерти, масові заходи тощо). Спочатку ви можете залишати рідного вдома, якщо він так бажає, але у довготривалій перспективі вам варто домовитися про спільні справи, сумісний відпочинок тощо.

Зверніться за психологічною допомогою, якщо ваш рідний продовжує ухилятися від більшості спільних занять або також забороняє робити це вам.

- **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 понад місяць, ви починаєте втрачати надію, що ваша сім'я «знову стане нормальною». Якщо ваші звичні способи подолання стресу та звична підтримка не працюють, необхідно шукати зовнішню допомогу. Багато зі стратегій подолання ПТСР також ефективні для подолання депресії.

- **Злість і почуття провини**

Якщо ви відчуваєте відповідальність за стан вашого рідного, ви можете відчувати провини, що не можете зробити його щасливим. Ви також можете злитися, коли він не втримується

довго на одній роботі, або ж зловживає алкоголем, чи коли він злиться, або нервується. Ви та ваша кохана людина впораєтеся з негативними почуттями, якщо зрозумієте, що ці почуття не є провиною когось, а лише реакція на травматичний стрес.

- **Труднощі зі здоров'ям**

Постійний гнів, тривожність або пригніченість 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 не єдина проблема, яка може трапитися після повернення. Спостерігайте за ознаками таких станів.

ДЕПРЕСІЯ

Ми всі сумуємо або почуваємося 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 та немає надії на майбутнє;
- почуття пригніченості займає більшу частину часу, ніж нормальне світосприйняття;
- втрата інтересу до хобі, занять спортом або до іншої активності, яка приносила радість і задоволення;
- постійна втома або занепад сил (особливо вранці);
- поганий сон (переривчастий).

ДУМКИ ПРО САМОГУБСТВО

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

НАСИЛЬСТВО ТА АГРЕСІЯ

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

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

ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН (ПАР)

Для «самолікування» військові (і не лише вони) часто вживають алкоголь або наркотики, щоб блокувати неприємні думки, почуття або спогади, пов'язані з досвідом, отриманим у зоні збройного конфлікту. Алкоголь або медикаменти пропонують нібито «легке» та дешевше позбавлення від труднощів, проте зазвичай зловживання призводить до ще більших ускладнень. Оскільки у нашому суспільстві заведено вживати алкоголь, буває важко визначити, чи є у людини залежність від алкоголю.

Про алкогольну залежність може свідчити наступне:

- часте вживання алкоголю (щоденне, або щотижневе у великих кількостях);
- почуття провини, або погане самопочуття від його вживання;
- інші критикують за те, що рідний багато п'є;
- вживання алкоголю для зняття похмілля;
- труднощі з роботою, сім'єю, навчанням або іншими регулярними заняттями, що спричинені вживанням алкоголю.

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% всіх поранених від будь-якого вибуху можуть мати контузію.

Симптоми контузії, що схожі на ПТСР	Симптоми, специфічні для контузії
<ul style="list-style-type: none">• безсоння;• провали в пам'яті;• труднощі з зосередженням, концентрацією;• депресія;• тривожність;• знервованість, нетерплячість або імпульсивність	<ul style="list-style-type: none">• головний біль;• запаморочення, нудота, блювота;• втомлюваність;• погане перенесення шуму, світла;• зниження гостроти зору

Більшість військових з легкою формою контузії не потребують особливого лікування, симптоми проходять з часом. Через рік лише 10% військових з контузією будуть відчувати негативні наслідки.

Медицина допомога необхідна, якщо є:

- запаморочення, нудота, блювота;
- людина має плутані думки, які їй важко висловити;
- дуже сильне і тривале нервово збудження;
- скарги на неможливість відчувати радість;
- скарги на депресію;
- відсторонена поведінка;
- складності з виконанням роботи;
- думки або наміри про скоєння самогубства.

ЯК ЧЛЕНИ СІМ'Ї ВІЙСЬКОВОГО МОЖУТЬ СОБІ ДОПОМОГТИ

Навіть якщо ваш рідний не шукає допомоги, ви повинні дізнатися про ПТСР якомога більше, оскільки його поведінка буде впливати на вас теж. Гнів - це природна реакція. Але прояви гніву можуть налякати або травмувати інших.

Якщо ваш рідний 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, суперечки або з'ясування стосунків відразу ж припиняються;
- обговоріть сигнал для тайм-ауту – це може бути слово або жест рукою;
- домовтеся про те, що ви будете говорити один одному, де ви будете та що будете робити під час тайм-ауту;
- поговоріть один з одним, коли ви повернетесь після перерви.

Під час тайм-ауту не концентруйте увагу на тому, наскільки сильно ви відчуваєте злість, або образу. Замість цього продумайте, що ви будете говорити про питання, які вас хвилюють, як будете їх вирішувати.

Після перерви:

- по черзі проговоріть про розв'язання 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 сприйматися як звинувачення. Не критикуйте один одного;
- будьте відкритими до ідей один одного;
- зосереджуйте увагу на те, у чому ваші думки сходяться, що, на думку вас обох, буде працювати.
- 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), переїдьте у безпечне місце та переконайтесь, що діти також у безпеці.

Ви маєте знати та 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.

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

Література.

1. Returning from the War Zone A Guide for Families of Military Members

<http://www.ptsd.va.gov/public/reintegration/guide-pdf/FamilyGuide.pdf>

2. Нейробиологические аспекты взаимосвязи алкоголя и стресса

<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. Спокій та впевненість у поведінці батьків – це захист для дітей. Діти виробляють власну модель поведінки, спостерігаючи за важливими дорослими.

Важливо піклуватися не лише про дитину. Вам варто подбати й про себе, оскільки батьки є головним джерелом допомоги та підтримки для дитини.

ДЛЯ БАТЬКІВ

Якщо ви пережили надто сильний стрес, то можуть спостерігатися: «картинки» наяву, спотворене або точне повторне переживання того, що відбувалося, підвищена збудливість з яскравими спалахами гніву, або навпаки, емоційне отупіння, коли нічого в житті не радує, а ви живете «на автоматі»

Може турбувати стан тривожного очікування, ніби подія не минула, а може в будь-який момент повернутися. Часто спостерігається витіснення, як прагнення уникати думок, розмов, почуттів, що можуть викликати переживання про травму; іноді цілі пласти події випадають з пам'яті. Буває й навпаки: безперервні, «по колу», думки про травму. Можуть спостерігатися складності з засинанням та труднощі з концентрацією уваги.

Все це - симптоми стресових реакцій, і їх виникнення абсолютно нормальне в ненормальних обставинах. Однак, якщо вони не проходять протягом місяця-двох, або ж є такими, що вам важко впоратися, слід звернутися за професійною допомогою.

Кілька простих рекомендацій, 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 допомагає заснути, але це не завжди корисно), оскільки вони шкодять вашому сну. Не дивіться телебачення, новини, краще почитайте позитивну книгу, випийте склянку теплого молока (якщо у вас немає протипоказань), займіться улюбленим хобі, повільно прогуляйтеся. Деякі рекомендації щодо сну є на с.20.

- Зверніть увагу на харчування. Зрозуміло, що не завжди є можливість повноцінно харчуватися, але в той самий час, іноді все ж можна виконувати це правило. Намагайтеся пити достатньо води, їсти більше простої їжі, сезонних овочів, а не майонезів і борошняних страв.

- Обов'язково робіть зарядку, розтяжки (потягушки), ще краще – разом із дитиною.
- Ходіть пішки там, де це можливо.
- Щодня буде корисним 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, тому вони не можуть адекватно реагувати 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 вдирається в життя дитини, починає переслідувати у вигляді спогадів або страхів.

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

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

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ

Розмовляйте зі своєю дитиною, навіть якщо вона маленька, не думайте, що вона вас не розуміє. Говоріть без сюзюкання, але в той самий час враховуйте її вік.

Говоріть з вашою дитиною про ваші власні почуття *(але не скаржтеся на чоловіка, дружину або батьків. Не беріть дитину в союзники у конфлікті з ними. Маємо на увазі «говоріть про почуття» – пояснюйте їх, що вони означають. Нормалізуйте навіть негативні переживання, з якими ви боретеся, адже ви справляєтеся, хоч вам і складно?!).*

Уважно прислухайтеся до того, що говорить дитина та 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 дорослому прояснити свої почуття.

Не втомлюйтеся запевняти свою дитину: «Ми разом. Ми піклуємося про тебе. Ми завжди будемо намагатися піклуватися про тебе». Можливо, вам доведеться повторювати це багато разів. Торкайтеся 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 світло включеним.

Спостерігайте за дитиною під час ігор. Нерідко саме у грі дитина проявляє свої почуття: страх, агресію. Сприяйте іграм, що розряджають напругу. Маємо на увазі ігри з піском, водою, малювання, активні ігри. Якщо дитині хочеться будь-що вдарити, дайте їй щось м'яке, наприклад, подушку.

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

Це важливо: тренувати вміння дитини в спокійній ситуації!

Цей матеріал буде корисним для тих сімей, котрі проживають в зоні, де можуть відбуватися обстріли. Водночас він може бути корисним для родин з інших територій, як ілюстрація того, як можна підготувати дитину до певної кризової ситуації.

Для того, щоб легше пережити обстріл чи іншу критичну ситуацію, організуйте місце, де діти разом з дорослими можуть сховатися та почуватимуть себе 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 та безпеки. Організуйте в безпечному місці «ігровий куточок», де є все для творчості та ігор.

Підготуйте «банк ігор», в які ви звичайно граєте, і старайтеся дотримуватися цих маленьких ритуалів.

«РЕПЕТИЦІЯ»

У «спокійні дні» організовано всією групою або родиною репетируйте – як можна спускатися на кілька хвилин у безпечне місце.

Кризове реагування дитини та 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 й 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. Дітям 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, наприклад, розповідайте казку, помоліться, полежте в обіймах. Кожен день розповідайте їй, що будете робити наступного дня, щоб вона знала, чого чекати.

Обійміть її та скажіть, що ви з нею і будете поряд. Зрозумійте, що вона не навмисне вередує, це може тривати деякий час і 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 наповнити 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 та пускати 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 зробите 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. Це допоможе вам самим менше хвилюватися, і дитина не буде так сильно сприймати вашу невпевненість, страхи та побоювання.

Разом займайтеся чимось позитивним, щоб відвернути 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 та не можуть висловити свої почуття, висловлюють страх, чіпляючись за дорослих і плачучи.

Організм дитини реагує на розлуку (шлунок стискається, серцебиття частішає). Щось всередині їй говорить: «ні, я не хочу 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.

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 зрозуміти, 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 та дайте відповідь: «я поруч». Поступово збільшуйте відстань. Зробіть з нитки браслетик собі й дитині, як символ зв'язку між вами.

Корисно пограти в хованки, наприклад, в гру «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 та мами (або обох батьків) з контактними телефонами, чи 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. Ви можете перетворити 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, або 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 і т. д.

Що з нею відбувається:

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

Дитина робить це не навмисно!

Психіка дитини самостійно намагається зменшити шкоду в ситуації після травми та 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 зниклобість. Дорослі, що піклуються про дитину, повинні проявити розуміння та підтримку.

Як допомогти:

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

Будь-які нав'язливі рухи (смоктання пальця, гризіння нігтів, змахи головою, руками, повіками, онанізм) – спроба зняти тривожність і означає 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 чи калу дорослі повинні повторювати дитині: «Ми знаємо, що ти робиш це не навмисне. Це скоро

мине». Однак, за можливості краще все-таки звернутися 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 дитині 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.

В 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 відчувають себе в безпеці, то самі часто поводяться 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 привернути вашу увагу.

! *Якщо ваша дитина лякається того, 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 почуватися в безпеці.

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

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

Ви в цьому не винні – винна ситуація.

Як допомогти:

Коли дитина перелякана, поговоріть з нею про те, що ви зробите, щоб захистити її. Перерахуйте конкретні заходи, вжиті вами для захисту та забезпечення 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 малюк намалює страх, спробуйте запропонувати домалювати «смішні» деталі. Посмійтеся разом.

Лише не лякайте дитину людьми (не кажіть «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 обговорюєте поруч з дитиною.

! Якщо ваша дитина здається «гіперактивною».

• Якщо дитина не може всидіти на місці, якщо їй складно сконцентрувати увагу

Що з нею відбувається:

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

Дорослі, хвилюючись, часом ходять туди-сюди швидкими кроками. Саме в таких ситуаціях діти бігають, стрибають і поведуться неспокійно.

Коли ми зациклюємося на поганому, нам важко приділяти увагу чомусь іншому, тому діти можуть бути неухважними та

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, позаймається іграми. Якщо в даний момент не можна пограти чи побігати і потрібно заспокоїти її негайно – нехай глибоко та повільно подихає разом з вами. Техніка подана на с. 18.

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

Обов'язково робіть зарядку щодня.

Якщо дитина активна по своїй природі – концентруйтеся на позитивних аспектах. Подумайте про те, яка енергія в ній вирує та знайдіть їй заняття, яке допоможе з користю витратити цю енергію.

! *Якщо ваша дитина грає агресивно, або в агресивні ігри*

Що з нею відбувається:

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

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

Як допомогти:

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

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

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

Ігри «у війну» намагайтеся делікатно підвести до мирного фіналу. Можна показати варіанти того, як мирним шляхом можна вирішити труднощі, пограти «в 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, намагається це осмислити та зрозуміти.

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

Як допомогти:

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

Якщо дитина занадто засмучується, не стримується, якщо раз за разом програє одну і ту ж трагічну сцену – поговоріть з нею про те що сталося, не прикрашайте та не залякуйте. Не кажіть, що все добре, чи що нічого не було. Говоріть про подію, як про те, що можна було пережити. Це допомагає дитині заспокоїтися, відчувати себе захищеною. Якщо це триває надто довго – подумайте, чи не варто порадитися з психологом.

! *Якщо ваша дитина стала дуже вимогливою та 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, і допомагає дітям усвідомити, що вони дорогі для батьків і можуть отримати бажане.

Коли діти відчувають небезпеку, вони намагаються командувати батьками більш чим зазвичай. *Ця їхній метод боротьби*

зі страхами. Вони немов би говорять: «все навколо так жахливо, що мені потрібно хоч щось контролювати».

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

Як допомогти:

Пам'ятайте, це не означає, що дитина погана або примхлива. 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 та 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 турбуватися про цуценя, ляльку або іграшку.

! *Якщо ваша дитина стала 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 зневіряється, коли у неї щось не виходить, або коли вона не може висловити, що вона хоче, чи що їй потрібно.

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

Агресія – це 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, і ні в якому 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 подолання агресії: як гарчить лев, як тупотять бегемотики на крокодилах тощо. Добре буде пограти в сніжки використовуючи зім'ятий папір, або влаштувати вдома бій подушками.

За можливістю 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 наприклад: «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 бути причиною для дитячої агресії.

! *Якщо ваша дитина говорить: «Забирайся, я тебе ненавижду». 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. Ваша дитина потребує вас.

Як допомогти:

Провину можна зняти, порівнявши ситуацію з ураганом: «Хіба дерева винні, що по лісі 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 направте його на пережиті ситуації: «Ти дуже сердишся – сталося таке ... Мені дійсно дуже шкода, що це сталося». Потім можна запропонувати разом попрацювати над розв'язанням проблеми. Як тільки дитина запитає: «А як ми це будемо робити?», можна обговорити питання, спільно влаштувавши 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 поводитьься 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 під силу, діти можуть «зависати» в реакціях, часом не відчувуючи 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 в буквальному сенсі «відігралася» в ній. Проведіть разом час. Посидьте з дитиною, притисніть її до себе, обіймайте частіше.

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

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

Намагайтеся разом з дитиною займатися чимось приємним для неї – почитайте книжку, заспівайте, пограйте разом.

Прості способи «повернутися» до реальності – обмальовування долоньок, будь-які ігри з долоньками: ладушки, «сорока-ворона». Ігри з піском, крупною, 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. Добробут вашої дитини залежить від вашого власного ставлення до самого себе.

Як допомогти:

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

Дозвольте дитині виражати сум.

Допоможіть дитині озвучити свої почуття, дати їм назву та 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 та говорити про те, як ви будете жити далі, будувати плани, що будете робити – наприклад, ходити на прогулянки, в парк або зоопарк, грати з друзями.

Подбайте про себе.

! *Якщо ваша дитина сумує за людьми, яких ви більше не можете побачити.*

Що з нею відбувається:

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

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

Якщо загинув близький, дитина відчуватиме сильні емоції

до цієї події. Якщо емоції надто сильні та не йдуть на спад протягом більш, ніж двох тижнів – зверніться до психолога.

Як допомогти:

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

Говоріть з дитиною про тих, хто їй дорогий. Навіть якщо цих людей поруч немає, можна пригадувати позитивні моменти. Визнайте, що дійсно важко не бачити близьких – це сумно.

Якщо хтось загинув, простими словами чесно відповідайте на запитання дитини 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 сумує за речами, які ви втратили в результаті події. Якщо дитина сумує за будинком, який довелося залишити.*

Що з нею відбувається:

Для дитини дуже важлива звичні, знайомі обставини, улюблені речі, будинок, 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 свій смуток по всьому, 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 на заміну іграшки, або ковдри, що буде прийнятним для дитини та втішить її. Наприклад, придумайте казку, як стара іграшка прийшла до чарівника та перетворилася на нову. Їй можна залишити ім'я колишньої іграшки – був Кіт Васька, став Ведмідь Василь, а велосипед перетворився на новий самокат.

Спрямуйте увагу дитини на інші заняття, навчіть новим іграм.

Якщо раніше у вас були якісь свої ритуали, наприклад, казка при підготованні 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 дитини

Приклади корисних ігор для дітей ви можете знайти також на с. 66-67.

Повернення до себе:

Обмальовуємо долоньки фарбами, плескаємо.

«Привіт, пальчику, як живеш?»

«Заземлення», почуття опори:

Вирощуємо «великі ноги».

Залишаємо відбитки, малюнки стопами та долоньками на піску.

Малюємо дерева, квіти, куці – усе з великими та міцними коренями.

Торкаємося 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 уявну тварину.

Ліпимо маску та кривляємося.

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

Нехай у дитини буде хтось, хто ще менший 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 зачинити на ключик, який буде 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 та не пускав їх до малюка.

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

Будиночок: робимо намет, «штаб». Або укриття із тата та мами – сховатися між ними, в їхніх обіймах.

1000 способів малювання:

Будиночок – на відчуття меж, на безпеку, майбутнє.

Групові малюнки – відчуття спільності.

Можна намалювати свої страхи та 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.

При підготовці публікації використано особистий практичний досвід авторів, а також матеріали фонду «Глобальна Ініціатива в Психіатрії», матеріали робіт Світлани Ройз, Ірени 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, у який випало жити. Але в наших з вами силах допомогти собі та дітям не тільки пережити важкий час, зберігши психічне здоров'я, а змінивши запитання «За що?» питанням «Для чого?», вийти з важких ситуацій із досвідом їх подолання.

Як і для дітей молодшого дошкільного віку, для підлітка дуже важлива ваша реакція на різні ситуації.

Але іноді самі батьки відчують себе напружено. Про реакцію та почуття після сильного стресу ви можете прочитати на с. 10, зі с. 34. Особливо тяжко, коли звичні форми самопомоги в стресі не завжди працюють, тим паче тоді, коли ваші підлітки після пережитого поведуться неадекватно.

ПРО ПІДЛІТКІВ

Підлітки, на відміну від дітей, вже мають деякі особисті способи впоратись зі стресом. Але не завжди ці способи ефективні для ситуації. Це не лише через гормональне дозрівання організму, але і через те, що з батьками не склався контакт (*як розмовляти й вирішувати конфлікти у спілкуванні, див. зі с.72 по с.85*), або батьки бажають надто контролювати свою дитину.

Особливо ускладнюється ситуація після пережитого, як батьками так і підлітками, травматичного стресу. Тоді він, або переживає травмуючу подію мовчки та таємно, як би «всередині себе», або навпаки, стає агресивним, незвично активним, або часто плаче, демонструє страх і тривогу.

Водночас 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 краще розуміти як свої власні почуття, так і почуття інших людей. (Д. Сігел⁴).

У переживанні стресу підлітками варто виділити деякі моменти. 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. Зрозуміти своє призначення в житті.

Однак у підлітка ще не сформований індивідуальний стиль подолання стресу, підліток шукає соціальну підтримку та, водночас, демонструє агресію. Може відповідати протестною реакцією: бажанням всьому світові довести свою винятковість і силу, і разом з цим перевірити на міцність своє оточення, щоб відчувати себе в безпеці та повернути довіру до світу.

Так, в силу свого віку підлітки перебувають на умовній межі переходу від дитинства до зрілості, коли вектор поведінки може легко змінюватись, як у бік адаптивної, так і дезадаптованої поведінки. І вже цей вибір призведе до стійкої стратегії поведінки. Тому старші школярі вимагають в силу своїх вікових особливостей своєчасної підтримки (слова: «я знаю, ти з цим впораєшся, і я допоможу тобі, якщо дозволиш», або: «я розумію, що ти не хочеш кричати, просто ти дуже засмучений»), яка допоможе проявитися соціально адаптивним формам поведінки. Дитяча психіка має велику здатність до самовідновлення і, в більшості випадків підліток може впоратися з наслідками травми за допомогою підтримки близьких людей. Якщо ж така підтримка не буде надана, можлива поява загострення асоціальної поведінки, поява девіантних форм поведінки, посилення депресивних станів, розвиток залежностей (комп'ютерної, алкогольної, тощо).

⁴ 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>

Характерні прояви травматичного стресу.

Середній шкільний вік (11-14 років):

- Уникання всього, що нагадує про подію
- Нічні кошмари, порушення сну й апетиту
- «Картинки» травматичної ситуації наяву
- Небезпечні для життя інсценування подій
- Бунт вдома, в 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, приглушення почуттів
- Уникання контактів з людьми, у тому числі з рідними
- Перебільшена пильність
- Підвищена турбота про членів сім'ї
- Плаксивість, поведінка молодша від свого справжнього віку
- Почуття безпорадності, провини та сорому, спроба віддалитися від цих почуттів.

Підлітки (14-18 років):

- Розлади сну й апетиту
- Іпохондрія
- Розлад менструального 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, булімія.

У дітей будь-якого віку, через стрес, можуть спостерігатися психосоматичні/фізіологічні симптоми (висипи, розлади кишківника, астма, прояв цукрового діабету, діатез, болі в животі та голові, заїкання, енурез, енкопрез, нервові прояви, нічне скрипіння зубами тощо).

Все це – неусвідомлені, пригнічені прояви тривоги.

Підлітки можуть реагувати на кризу хворобами. Буває, що батьки не хочуть, або не можуть побачити у квалості підлітка потреби повідомлення про самотність. Захворювання може бути способом отримати батьківську любов і захист, а також способом внутрішнього захисту від травматичної ситуації.

Короткі релаксаційні вправи для вас і ваших дітей-підлітків

Дихання: Для тренування дихання можна використовувати техніку на с. 18.

М'язова релаксація: Стисніть ваші руки в кулаки так сильно, як тільки зможете (10-15 секунд). Затримайте 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 за методом Джекобсона (Jacobson's Progressive Relaxation Techniques). Вони можуть бути виконані практично в будь-якій ситуації. Складніша форма вправи містить послідовне напруження всіх груп м'язів тіла з наступним їх розслабленням.

Регулярна практика допоможе використати цю техніку у кризовій ситуації.

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

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

Сюсюкання, енурез, сон у позі «ембріона» – ознаки регресу, «скоочування» на ранні життєві стадії. Психіка підлітка самостійно намагається зменшити збитки від удару великої сили та повернути підлітка на більш ранній етап, де він був під захистом.

У цьому випадку підлітку потрібно максимум проявів любові та підтримки – більше обіймів, погладжувань 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 і себе, вам 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 і нам 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, в результаті чого вони мають почуття провини. Часто вони приховують свої переживання, і оточуючі не помічають цього. Ви чуйні батьки, якщо помітили зміни в поведінці дитини. Втрата призвела до того, що підліток відчуває безвихідь, а це суперечить прагненню до незалежності. Нагадайте підлітку про те, що він може висловлювати своє занепокоєння, говорити про переживання. Заспокоюйте його та повторюйте, що в події немає його провини. Повторюйте це стільки разів, скільки необхідно.

Поясніть, що: «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 провина. Так сталося». Або на метафорі урагану: «Як ти знаєш, на Землі часом відбуваються сильні урагани. У їх епіцентр потрапляють машини та 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 вистрілі. Пізніше він зізнався, що боїться повторення. Як боротися з цим страхом?»

Поясніть підлітку, що навіть сильні люди бояться, але 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. Відчуття безпеки повернеться, після того, як мозок обробить подію, через деякий час. Поки мозок не переключиться на інші аспекти життя, а ситуація не стане звичайними спогадами. Схожа за звуком, запахом, спалахом світла, відчуттям подія, певний час буде викликати сильний стрес й інстинктивні реакції. Так, наче повторюється та, найперша, реакція на травматичну подію. Це є цілком нормально, якщо з моменту події минуло менше ніж три місяці.

Алгоритм допомоги простий: допоможіть своєму підлітку визначити джерела спогадів, які лякають найбільше, наприклад, окремі люди, або місця, або звуки, або час доби, або запах. Поговоріть з сином про відмінність між справжньою подією та спогадом, пов'язаним з ним. Поясніть: «Багато людей відчувають схоже. Це нормально після того, що ми з тобою пережили. І все ж. Коли тобі щось нагадує про те, що трапилось, намагайся говорити собі: страшними є лише спогад про це, але тепер ми в безпеці». Поясніть підлітку різницю між небезпечними подіями та тими, які просто нагадують про них. Якщо підліток боїться різких звуків, навчіть його технікам саморегуляції, вони є на с. 18, 55. А потім ви вже можете разом з ним тренуватися «як можна регулювати свої спогади». Для цього уявіть, що звук

салюту записаний на диск, а в руках є пульт, яким можна регулювати гучність і перемотування. Коли звук надто сильний – він може зменшити його. Незабаром дитина подумки навчиться регулювати звук салюту у своїй уяві, а успіх у цій справі поверне відчуття контролю за реальністю.

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

№ 4. «Син повторює одну й ту ж розповідь, про те, що сталося з нами – вибух та знищення будівлі. Цей сюжет програється в його фантазіях нескінченне число разів. Все це тисне мені на психіку. Як умовити його перестати?»

Дітям необхідно відіграти незрозумілу, незавершену та хворобливу 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 у вас зник будинок. Однак програвання ситуації у формі розповіді, або гри – прекрасний психотерапевтичний хід. Єдине, що повинно вас насторожити – це реалістична жорстокість з іграшками, зайва серйозність, імітація жорстоких допитів полонених. Гру, або розповідь, зведіть до відповідного відігравання станів: «до, під час і після», зберігаючи послідовність подій, думки, почуття, переживання та відчуття при цьому. Складіть цілісну розповідь, якщо підліток дозволить це зробити. Звичайно, у формі гри: «Згадаймо, як це було... До того як...». Після цього пограйте з ним в гру «На щастя, на жаль». В цій грі розбирається одна неприємна ситуація (нейтрального плану), потім говориться: «Але на щастя...» та знаходяться переваги такої ситуації. Потім говоримо: «Але на жаль...», і придумуємо, до яких неприємних наслідків вона може призвести. В ході гри можна переходити на інші ситуації, але сенс у тому, що завжди в одній тій самій ситуації є як позитивні, так і негативні сторони. Така гра вчить підходити до життя з двох боків: помічати всі можливі недоліки та переваги положення, бачити вихід із будь-якої ситуації.

№ 5. «Минуло пів року після переїзду. У дочки без причини виникає біль в животі та голові. Зробили обстеження, але не знайшли нічого з медичної точки зору. Може, це пов'язано з переїздом?»

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

А також нормально їсть та п'є достатньо чистої води (норма близько 300-500 г на кожні 10 кг маси тіла на добу, в перервах між їжею та за пів години до 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. Все це може призвести не тільки до болю, але й до хвороб, заїкання та нервових імпульсів. Тому корисними в даному випадку будуть масаж і фізичне навантаження, а також спокійні обставини вдома. При цьому вам не варто надто турбуватися через безпричинні скарги. Якщо після цього скарги продовжуватимуться, задумайтеся – можливо, це спосіб привернути до себе увагу. Тоді треба поговорити з підлітком: що поганого станеться, якщо головні болі зникнуть? І звичайно, у будь-якому випадку проявляйте любов і прийняття підлітка таким, яким він є.

№ 6. «Підліток після смерті улюбленого дядька став апатичним, неактивним, скаржиться, що зникла енергія та нічого не хочеться робити. Порушений сон і апетит. Через силу встає вранці і йде до школи, де не може сконцентруватися, став неуважним і схуд. А нещодавно зізнався, що йому немає заради чого жити та, що його життя скінчилося. Що робити?»

Ви описали основні ознаки депресії, при якій підліток втрачає цілі та сенс життя. Підліток може почати культивувати біль по померлому просто, щоб перевести фокус уваги та пережити трагедію. Адже страждання при переживанні втрати нестерпні. Щоб допомогти сину, важливо підтримувати зв'язок із померлим, наприклад, писати йому листи, створити книгу пам'яті, де будуть його фотографії, якісь пам'ятні дрібниці. Запропонуйте створити вівтар любові, як місце пам'яті для людини, яка багато значила для вашого підлітка. У будь-якому разі дозвольте собі розділити це горе на двох, можливо, навіть поплачете разом.

Говоріть про свої почуття, покажіть на своєму прикладі, що плакати не соромно. В нашому суспільстві поки ще є заборона на прояв почуттів чоловікам. Нас вчили: «Хлопчики не плачуть». Хоча якраз в цьому випадку не плакати – не природно для організму, бо 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 підлітка формується і він безцінний, так само, як і його особистість. Він має право на переживання та на те, щоб проявляти емоції по-своєму. І в такому індивідуальному досвіді проживання є велика терапевтична цінність. Так само, як і ваш підліток. Лише будьте поруч. Якщо ви хочете щось сказати, приєднайтеся до його почуттів: «Я бачу, що тобі боляче. Я також 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 переривистий, зізнається про кошмари, в яких ми гинемо, підліток боїться спати один...»

У перші місяці після сильного стресу кошмари – це нормальне явище. Під час сну мозок інтенсивно обробляє інформацію про події, що відбулися. Однак, якщо кошмар повторюється багато разів, і досить болюче, або він занадто правдоподібний («стоїть перед очима»), бажано звернутися до психолога. Переривання сну частіше за все викликано тривогою, якоюсь незавершеною справою, або спазмуванням м'язів. Підлітку можна дозволити спати з вами, але поясніть, що це – одноразово. Попросіть розповісти про сон, що повторюється знову і знову, але без подробиць (тільки якщо підліток сам захоче). Поясніть, що так працює мозок ⁵. Розкажіть про те, що ви теж відчували страх, відчували себе безпорадним і це нормально. Зробіть єдиний порядок підготовки до сну, який буде виконуватися за будь-яких обставин і оголосіть, що цей порядок має дотримуватися щодня

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

(душ, історія, обійми, масаж). Тоді підліток буде точно знати, чого очікувати. Обійміть його і скажіть, що ви поряд. Ключова фраза: «Я з тобою. Я поруч».

Детально обговоріть ті заходи безпеки, які вами вжиті та порядок дій у разі небезпеки. Аж до того, хто в крайньому разі замість вас буде його опікувати. Декілька слів про сам сон. Можна придумати «другу серію» страшного сну та замалювати її. Намальовані й обговорені страхи перестають лякати. Вам також можна намалювати свій страх, позначивши його, про що в ньому йдеться, на повітряній кулі та запустити її в небо, промовляючи: «Лети, мій страх, 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 й трансформувати в щось інше, або ж намалювати й спалити. Все вирішує тільки підліток. Також існує можливість 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 із паличок від морозива (сірників) і ниток, розповісти, що вона пропускає тільки хороші сни, а погані затримує. Або інший оберіг. Так формується відчуття безпеки.

№ 8. «Моя дочка після обстрілів стала гіперактивною. Як це пояснити, 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 відвернути увагу на щось інше, тому діти можуть бути неуважними, як, втім, і дорослі. Очевидно, доньці тільки потрібно осмислити свої переживання, «вбудувати» їх і впоратися з ними. Очевидно, що досвіду подолань травми такої сили у підлітка її віку немає, на цьому фоні зростає тривожність. Ви можете допомогти дитині усвідомити свої емоції і тілесні відчуття (страх, неспокій), назвати їх. Варто пояснити, що відчувати емоції – це 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 друзів поруч немає, позаймайтеся тим, чим вам обом подобається, покидайте 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.

Якщо на даний момент немає можливості пограти, а потрібно заспокоїти негайно – обійміть, глибоко і повільно подихайте разом «животом» (див. с. 20).

№ 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, а також звичний 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 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 на гурток, і така можливість є, відновіть заняття улюбленою справою. Зовсім скоро ви помітите зниження тривожності. Чому? Бо прагнення контролювати – це спроба зменшити тривожність. Давайте їй вибір в усьому, що можете: в їжі, одязі, заняттях. Варто дозволити розподілити домашні обов'язки. Нехай у неї буде своя частина роботи, за яку вона відповідатиме. Так повернеться відчуття контролю над власним життям. Буде добре, якщо вона буде малювати, або займатися ліпленням, або будь-яким іншим видом творчості. Обов'язково будуйте плани на майбутнє і на недалеку перспективу, попереджайте заздалегідь про свої плани.

№ 10. «У нашої сім'ї горе – помер чоловік. Синові 12 років,

він відразу подорослішав і тепер намагається звалити на себе всі домашні обов'язки, навіть опіку над молодшим братом. Спочатку в мене не вистачало сил помітити це, потім мене це тішило, а тепер я задумалася – чи не звалює він на себе забагато обов'язків?»

Дійсно, підліток важко переживає втрату найближчої людини та боїться, як би інша близька людина також не покинула його. Тому підліток намагається взяти на себе частину домашньої роботи й приймає невластиву йому роль захисника та помічника. Таке явище в психології називається парентифікацією, не є нормою але, на жаль, заохочується суспільством: «Дивіться, який помічник!». Визнайте той великий обсяг допомоги, який надав вам син, подякуйте йому за те, що він звалив на себе велику частину роботи по дому, поки ви були не в змозі це робити й скажіть, що тепер вже маєте сили впоратися та надалі нести відповідальність за всіх. Поясніть, що йому важливо мати достатньо вільного часу для ігор. Бути щасливим і радіти простим речам – це нормально. Допоможіть йому повернутися до 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 укладу 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 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 альтернативне розв'язання проблеми.

Дуже боляче говорити про смерть рідної людини, проте все ж таки необхідно пояснити підліткові, що можна продовжити його справу, допомагати одне одному і зберігати пам'ять про

нього. Щастя онуків – чи не про це мріють наші батьки? Щастя та добрі справи вашого сина – найкраща пам'ять про дідуся.

№ 12. «Мені дуже тяжко. Синові 14 років і він росте без батька. Ми тільки переїхали до родичів, як син почав втікати 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 всі 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 та звинувачення тільки погіршать самовідчуття підлітка. Допоможіть підлітку зрозуміти, що кидати виклик всьому світу, щоб показати свої почуття – це дуже небезпечно, наприклад в такий спосіб: «Багато твоїх однолітків і навіть дорослі люди втрачають контроль і гніваються через те, що трапилося. Щоб полегшити цей стан, вони починають випивати, або приймати наркотики. Відчувати такі емоції – це нормально, але вдаватися до алкоголю або наркотиків все ж не варто. Тому що насправді, це не позбавить тебе труднощів».

Спостерігайте, 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 – крайня міра, але вимушена та тимчасова, і ви припините «стеження» як тільки ситуація нормалізується. Розмовляйте з сином, діліться спогадами, випадками з життя. Прямим та спокійним тоном, із позиції старшого друга, заявляйте про безпеку незахищених статевих контактів. Намагайтеся 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, його силу та 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 запобігання посттравматичної реакції – продовжувати нормально жити і в ситуації, коли є небезпека. За можливості потрібно дотримуватися рутинних справ. Навіть, якщо живете в притулку, потрібно вставати у звичний час, одягатися, чистити зуби, готувати сніданок. Якщо школа закрита, то сідати і займатися з дітьми. Вони особливо чутливі до чіткого розпорядку дня, але він допоможе також і дорослим.

Про телевізор. Проведення часу біля телевізора паралізує життя, адже крім цього ви нічого не можете робити. Набагато важливіше приготувати обід, прибрати квартиру, пограти з дітьми.

Фрази, такі як: «забудь про це; викинь з голови», є небезпечніше, тому що нарівні з соромом можуть посилити посттравматичний стан. 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, з літнім сусідом, далеким родичем, тренером, або шкільним учителем. Добре, щоб підліток завжди пам'ятав, до кого звернутися за порадою, чи просто виговоритися. Для цього використовується техніка «5 пальців - 5 близьких людей: Кому розкажеш, коли тобі погано?».

Перелік ігрових методик, які допомагають підлітку впоратися з кризовою ситуацією

Обов'язково грайте з дітьми. Краще в такі важкі часи залучати в ігри всіх дітей, разом з тим, не створюючи змагання між ними (там, де є переможець, завжди є і переможений, а таким дітям і так доводиться мати справу з втратами, тому немає потреби 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...», та 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 «Джанга» – як метафора відтворення світу заново.

4. Ігри на програвання агресії: боротьба подушками, гра «в сніжки» (або зім'ятий папір), «Смачні прізвиська» (як прізвисько можна використовувати приклади їжі. На зразок: «Ти смажена картопля», відповідь: «Сам ти смажена картопля!». Тоді інший гравець відповість: «А ти ...», і продовжить гру далі по колу від однієї людини до іншої).

5. Плескання в долоні. Всі учасники стають у коло і передають плескання в долоні по ньому. Спочатку починають повільно, потім, поступово, плескання передається швидше і швидше від одного підлітка до іншого. У дітей є вибір, після одного плескання рук - далі рух триває по тому ж напрямку, після двох – у протилежному.

6. Рух по колу. Один підліток починає з конкретного руху за своїм вибором. Кожен має повторити цей рух, даючи йому йти по колу, наче хвилі. Потім наступний учасник пропонує інший рух і теж запускає його по колу. І так до тих пір, поки кожен підліток не «запустить» свій рух.

7. Слово по колу. Один підліток каже слово, яке буде початком речення. Наступний учасник повторює це слово і додає друге, і так по колу. Слова повинні відповідати граматичним

правилам, щоб можна було вибудувати речення. Зверніть увагу на те, які речення будує група.

Можна зробити схожу вправу крейдою на дошці (або одним пензлем на ватмані). Один підліток починає з однієї лінії, другий продовжує, додаючи наступну лінію. Кожен підліток може намальовувати одну або дві лінії.

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

8. Тортик (Піца). Ця тілесна вправа націлена на заспокоєння різного рівня агресії підлітка групою дітей. Важливо, щоб кожен отримав свою частку уваги.

Пластами, з різною інтенсивністю на підлітка «накладається»: цукор, борошно та інше. Тілесна вправа, корисна для зняття м'язової напруги.

9. Гра «Рукостискання». Діти вітаються за одну руку. При цьому не відпускається рука, поки не знайдеться нова людина для стискання іншої руки.

10. Гра «Гарна вправа». Дає уявлення про те, що завжди є вихід зі складної ситуації. Гравці грають по черзі. Підлітку і його друзям дається складна ситуація, яку він продовжує: «Але на щастя...». Черга переходить до іншого, який каже: «Але на жаль...». І далі по колу. Тобто, всі учасники групи продовжують і закінчують цю ситуацію. Потім вони зможуть пригадати багато подібних складних життєвих ситуацій і при цьому усвідомити, 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 травматичного стресу

Перехідні об'єкти

Дітям можуть знадобитися об'єкти, що представляють їхніх близьких. Що допомагає впоратися зі страхами та ситуацією розлуки, наприклад, при переїзді. Перехідним об'єктом може бути подарована батьком маленька іграшка або фотографія матері тощо. Важливо тримати при собі ці предмети завжди, де б підлітки не знаходилися.

Ритуали

Ритуали (регулярні, визначені дії, що виконуються завжди в певний час) допомагають контролювати страх. Вони створюють рутину і забезпечують знання того, чого можна чекати.

Ритуали регулюють наше життя, створюють певний порядок. Тому, 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.

ГАРНА НОВИНА

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

Література

1. Трушников Ю.В.
«Острая реакция на стресс у пострадавших в ДТП и оказание неотложной психологической помощи»
<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
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 / сост. 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 розділу використано матеріал взятий із сайту:
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

Пружність, впевнена самоповага допомагають пережити труднощі, оговтатися після стресу та зменшують вплив його наслідків.

Приклад: *Людина з настановами «не пружності» говорить: «шансів немає, ми ніколи не змінимось; всі люди хочуть нас обдурити; цей народ... як вони одягаються, як живуть, це ж жах...».*

Такі та подібні твердження породжують відчуття страху та безнадії. Натомість настанови пружності без осуду себе та інших, характеризують прийняття й інтерес до змін.

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

Розвиток та підтримання стосунків

Побудова та підтримання позитивних стосунків з іншими є однією зі складових пружності.

Під час складних соціальних викликів, чи тривалого стресу, набагато легше з ними впоратись, якщо є підтримка з боку родини, друзів чи колег по роботі, а також навіть випадкових або щирих і добрих людей.

Недостатні навички комунікації можуть змусити людину відчувати себе самотньою та покинутою, уникати спілкування, залишаючись сам на сам з власними труднощами. Ви будете набагато ефективнішим у своїй професійній діяльності та розв'язанні особистих питань, якщо звернетесь за підтримкою до інших людей, будете вчитись і вирішувати конфлікти, коли вони виникатимуть.

Пружність передбачає, що навіть у надскладних ситуаціях ми цінуємо себе, дивимося на себе з позитивом, іноді жартуємо над собою, в нас є свій власний приватний простір. І ці якості є її головною складовою.

Що таке впевнена самоповага ?

Впевнена самоповага (або асертивність) допомагає успішно вирішувати професійні та міжособистісні труднощі. Мати впевнену самоповагу – не означає бути агресивним, чи невивчливим з іншими. Вона означає – позначити свої особисті межі, вміння відстояти себе та свої права, не почуваячись при цьому винним. Це означає розуміти свої потреби та брати до уваги інтереси інших також. 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».

Ефективна комунікація передбачає підвищення здатності мати якомога більше контролю над своїм життям, через налагодження стосунків з іншими людьми та вирішення труднощів. Загальна невизначеність життя, неясні завдання та важкі стосунки заважають людині задовільняти свої потреби.

Бути пружним до стресових ситуацій – означає вміти виразити свої думки та почуття, таким чином, щоб досягнути позитивних результатів у ході вирішення труднощів та побудові стосунків.

Спроба переконати нас змінити свою думку

Можна передбачати, що люди хотітимуть, щоб ви змінили свою думку, або піддаватимуть сумніву ваше рішення. Тому було б непогано підготуватися заздалегідь.

Кожен раз, коли ви говорите «ні», ви можете відчувати певний дискомфорт перед іншими людьми, проте, це краще ніж ставити себе у некомфортне становище, роблячи те, чого не бажаєте.

Приготуйтеся до питань на зразок «А чому ні?»

Насправді, це не питання, а твердження, яке ставить під сумнів ваше право казати «ні». Тому не потребує 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 говоритимете «ні», інші люди будуть намагатись змінити вашу думку. Будьте готовим до запитань на зразок: «Чому, а якщо в інший час?».

Намагайтеся не виправдовуватися за свою відмову. Таким чином ви закриєте можливість розпочати суперечку або тривале 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 платівки». 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 й встановити межі, або вміти говорити «ні» іншим – це найефективніший спосіб відчутти контроль над власним життям, спілкуючись з іншими.

Розвиток і зміцнення таких особистих якостей, як реалістичне мислення, оптимізм й особисті цінності, дає змогу відчувати більше контроль над своїм життям. Пружність також підтримується розвитком надійних зв'язків з іншими. Щоденний розвиток цих якостей зменшують такі негативні емоції, як злість та образа, які є внутрішніми стресорами. Дослідження показали, що зазначені особисті якості підсилюють функції імунітету.

Все можливо

Більшість людей погоджуються з тим, що, фактично, можливо все. Наприклад, можливо отруїтись і захворіти через нехтування якістю їжі. Також можливо потрапити в аварію, коли наступного разу сядете за руль авто. Попри це, люди продовжують їсти й користуватися транспортом. Як їм вдається це робити? Не дивлячись на те, що погані речі можуть статися, більшість людей вирішили, що це не є дуже вірогідною подією для них.

Вигідно люди міркувати реалістично. Так, можливо все. Виходячи з цього, потреба оцінювати, що може статися, при прийнятті рішень, є дуже малою. Реалістичне мислення – є вагомою складовою пружності та дозволяє нам ігнорувати всі можливі сценарії та концентруватися на тому, що вірогідно може статися.

Мова безсилля

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

- Все, що вона говорить, просто вбиває мене
- Мої сестри завжди виштовхують мене всередину
- Мій чоловік мною маніпулює, щоб змусити 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 шукає кожну можливість, щоб мною скористатися
- Я завжди потрапляю у її пастку
- Я вважав, що я допомагав, але він просто зробив із мене дурня
- Коли ми говорили, він постійно мене принижував.

Якщо подивитися уважно, ви побачите, що кожний із цих висловів передбачає, що ви не маєте контролю над деякою зовнішньою силою. Це приклад того, як наше мислення притягує відчуття безсилля. Якщо дослідити ці вислови, ви побачите, що там немає такої сили, що змушує 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 – це серія запрошень, те що ми пропонуємо один одному. Кожне запрошення ми можемо прийняти, чи відхилити. Якщо ви подивитесь на кожну фразу мови безсилля, то ви побачите, що зміна послідовності слів у фразі може перетворити будь-яку ситуацію на запрошення.

Коли ви це робите, ви відчуваєте, що ваше відчуття безсилля, або жертвовності починає змінюватися. Нагадуйте собі, що це лише запрошення зробити щось, чого ви не хочете, і відразу

стає очевидним, що ви можете його відхилити. Це дає змогу обирати вам, що робити у кожній ситуації.

Ось, як виглядає мова запрошення

Твердження безсилості	Перероблене у запрошення
<ul style="list-style-type: none"> • Вона мене розлютила, коли сказала це 	<ul style="list-style-type: none"> • Вона пропонувала мені розлютитися, коли вона сказала це
<ul style="list-style-type: none"> • Я насправді втомився від того, що мною постійно помикають 	<ul style="list-style-type: none"> • Мені регулярно пропонують робити те, чого я не хочу. І я погоджуюсь
<ul style="list-style-type: none"> • Мене постійно втягують у ці суперечки 	<ul style="list-style-type: none"> • Мене запрошують почати сперечатися з ними
<ul style="list-style-type: none"> • Мене пригноблює бути з цими двома 	<ul style="list-style-type: none"> • Ці двоє мене запрошують почуватися пригніченим
<ul style="list-style-type: none"> • Вона завжди змушує мене робити те, що вона хоче 	<ul style="list-style-type: none"> • Вона завжди мені пропонує погодитися на її управління
<ul style="list-style-type: none"> • Мене не поважає моя країна 	<ul style="list-style-type: none"> • Виникають такі ситуації у стосунках з іншими, коли у мене складається враження (коли я обираю відчувати), що мене не поважають
Твердження безсилості	Перероблене у запрошення
<ul style="list-style-type: none"> • Мене не поважає моя країна 	<ul style="list-style-type: none"> • Виникають такі ситуації у стосунках із іншими, коли у мене складається враження (коли я обираю відчувати), що мене не поважають
<ul style="list-style-type: none"> • Здається, мене завжди використовують 	<ul style="list-style-type: none"> • Здається, мене запрошують робити те, що не відповідає моїм інтересам
<ul style="list-style-type: none"> • Я завжди потрапляю у її пастку 	<ul style="list-style-type: none"> • Вона завжди запрошує мене робити те, що є в її інтересах, а не в моїх.

Оптимізм

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

Оптимізм і песимізм впливають на ваше здоров'я, поведінку, відчуття щастя, успіх, мислення. Дослідження показали, що оптимізм призводить до довготривалого збереження здоров'я та більшому опору хворобам.

Спілкування без утиску.

Процес вирішення конфлікту включає: розпізнавання конфлікту, ваших думок та емоцій, а також наслідків конфлікту.

Що таке вирішення конфлікту?

Вирішення конфлікту – це низка кроків, спрямованих на вирішення суперечок і розбратів між людьми. Найголовніша мета – знайти рішення, яке буде прийнятним для всіх сторін конфлікту. У більшості конфліктів немає переможців і переможених. Виграти можуть обидві особи, або ж програти.

Більшість конфліктів може бути вирішено з вигодою для всіх сторін.

Навички ефективно вирішувати конфлікти допомагають знизити рівень стресу. Це покращує стосунки та сприяє більшому бажанню співпрацювати.

Вирішуючи конфлікт, ви зосереджуєтеся на розв'язанні проблеми, 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 витрачати час на уникання певної людини, на спроби підірвати її діяльність, чи на відновлення після аналогічних дій іншої людини.

Невирішений конфлікт має тенденцію до загострення.

Кроки до вирішення конфлікту

Крок 1. Ідентифікувати проблему.

Крок 2. Ідентифікувати свої потреби, думки та почуття.

Крок 3. Ідентифікувати негативні та позитивні наслідки вирішення конфлікту.

Крок 4. Визнати, чи будете ви шукати рішення.

Крок 5. Встановити час для розмови.

Крок 6. Представити вашу сторону конфлікту у 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.

Крок 9. Якщо ви не в змозі дійти згоди, домовитися, обдумати труднощі та зустрітися ще раз, попросіть допомоги третьої сторони.

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

Крок 1. Ідентифікувати проблему

По-перше, необхідно ідентифікувати, в чому саме конфлікт, як ви до нього ставитеся та хто впливає на ситуацію. Розуміння цілей конфлікту та потреб, які не задовільняються, допоможе вам зрозуміти, чи ви хочете його вирішувати зараз.

Приклади різних типів конфлікту:

- Непорозуміння – те, що каже одна людина і чує інша, може бути різним. Якщо ви неправильно зрозуміли слова, дії, або мотиви іншої людини, між вами може статися конфлікт непорозуміння.
- Суперечка щодо очікувань. У цьому типі конфлікту одна людина відчуває, що інша не виконує своєї ролі або зобов'язань, не слідує домовленостям.
- Недостатня, або неперевірена 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, особливо, коли люди повинні були задовольнити ці потреби.

- Різні системи цінностей, або інтерпретація подій – це можна побачити у стосунках близьких людей, а також навіть країн, що нерідко призводить до війни.
- Конкуренція за обмежений ресурс – їжа, гроші, або 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 його вирішення.

Крок 3. Ідентифікувати негативні та позитивні наслідки вирішення конфлікту

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

Крок 4. Визнати, чи ви будете шукати рішення

Визнайте, чи будете ви робити щось для вирішення ситуації? Чи просто залишите все так, як є?

Якщо ви відповіли «так» на перше запитання, краще спробувати вирішити проблему:

- Чи є цей конфлікт все ще проблемою?
- Чи буде ситуація погіршуватися, якщо я не вирішу її?
- Чи буду я відчувати образи, 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 проблему з ширшої перспективи і більш ефективно спілкуватися з другою стороною.

Крок 5. Встановити час для розмови

Не починайте розмову про серйозні речі зненацька, дайте собі й іншій людині час підготуватися. Якщо в іншій людині не буде часу підготуватися, то розмова може бути жорсткою (людина захищається, 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 ж). Здатність приймати свої помилки є ознакою пружності.

Продумайте деякі кроки наперед: що казати, 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 коли ви повинні були вибачитися, ви це зробили щиро.
- Скажіть про негативні наслідки тривалого конфлікту і про позитивні наслідки в разі його розв'язання.
- Нагадайте іншій людині, що вирішити цей конфлікт є важливим, бо ви обоє 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 знову поговорити.

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

Під час зустрічі, розкажіть партнеру, в чому на вашу думку полягає проблема та як ви почуваетесь щодо цього.

Крок 7. Уважно та з повагою вислухати іншу сторону конфлікту

Коли ви висловили свою точку зору конфлікту, уважно вислухайте іншу сторону. Не нервуйте, якщо інша людина висловлює свої скарги та вимоги. Активне слухання містить в собі контакт очима та ознаки, що ви чуєте, що вам кажуть.

Ось декілька ознак того, що ви слухаєте:

- Дайте іншій людині шанс відповісти.
- Зберігайте візуальний контакт, 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 не те, що говорить співбесідник.
- Невербально показуйте, що ви уважно слухаєте (наприклад, кивками голови).
- Знайдіть щось, у чому ви погоджуєтесь з іншим, навіть якщо це буде щось маленьке.

Що робити, якщо людина розлючена, мовчить або плаче під час розмови:

Злість. Неефективно відповідати злістю на злість. Замість цього намагайтеся діяти з самоповагою та покажіть свою повагу іншому. Практикуйте активне слухання. Це дасть зрозуміти, що ви не втягуєтесь у суперечку. Запропонуйте коротку перерву, щоб заспокоїтися. Досвід показує, що 20 хвилин достатньо, щоб людина трохи заспокоїлася.

Мовчання. Якщо хтось не відповідає вам після того, як ви домовилися зустрітися, важко втримати лють, але це варто результату. Нагадайте іншому про наслідки невіршеного конфлікту. Можлива відповідь: «Я розумію, що ти не дуже хочеш про це говорити, але це має наслідки поза нашими емоціями (перелік наслідків). Мені справді важливо це вирішити й почути твою точку зору».

Плач. Деякі люди використовують плач, щоб маніпулювати іншою людиною, коли відчувають, що втратили контроль. Інші плачуть, бо вони насправді засмучені. Часто це важко розрізнити. Запропонуйте іншій людині розуміння. Можливі

варіанти відповіді: «Я бачу, що це засмучує тебе. Ми можемо декілька хвилин перепочити й 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. Спочатку заведено просити більше, ніж насправді можливо, а потім намагатися отримати поступки наскільки можливо. Коли мова йде про конфлікт між близькими людьми, вашою метою не є отримати якомога більше. Ваша мета – задовольнити потреби всіх сторін.

Крок 9 і 10.

Обговорення конфлікту містить в собі співпереживання, пошук компромісів, або мозковий штурм і пошук нових рішень. Мета – знайти таке рішення, яке задовольнить усіх. 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.

Техніка ненасильницького спілкування.

Ненасильницьке спілкування (ННС), також спілкування співпереживання або спілкування співпраці – це процес спілкування, розроблений американським психологом доктором Маршалом Розенбергом на початку 1960-х років⁶. 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).

⁶ <https://www.cnvc.org> Матеріал адаптовано і надано Українським центром ненасильницького спілкування і примирення «Простір Гідності» DignitySpace@gmail.com; www.facebook.com/prostir.hidnosti

Як це виглядає на практиці?

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

Обирати ненасилля – це означає формувати добрі стосунки. І хоча більшість у нашому світі базується на мотиві: «А яка моя вигода?», проте попри її корисність в цій фразі міститься суттєвий негатив – не врахування інтересів іншого, настанови жадібності, ненависті та прискіпливості, підозрливості, що перешкоджають пошуку порозуміння. М. Розенберг у своїй книзі «Мова життя» згадує про відомий вислів: «світ жорстокий, і щоб вижити треба бути безжальним». Не погоджується з ним «світ такий – яким ми його робимо». Примножуючи ненависть - її отримуємо. Розповсюджуємо підтримку і позитивне ставлення – маємо теж саме.



Як на практиці буде виглядати спілкування, яке базується на відчуженні.

Приклад

Тато: Катю, мені набридло говорити тобі одне й те саме щоразу. У тебе, мабуть, проблеми зі слухом. Таке враження, що ти навмисно робиш не так, як я прошу тебе. В кімнаті безлад. Ролики завжди розкидані. Що не скажу - весь час сперечаєшся без причини. Тобі начхати на нас з мамою. Якби ти любила нас, то ти б себе ТАК не поводила, а відразу би прибирала в кімнаті.

«Це звичайна фраза» можете сказати ви. Можливо, й так. Але звинувачення, ярлики, критика, діагнози – це форми відчуження. Як після почутого почуває себе Катя? Вона починає захищатися, рятуючи самоповагу. Ми часто принижуюмо інших, оцінюючи їх під своїм кутом зору, забуваючи, що така оцінка поглиблює насилля, яке може бути не лише фізичне, а й словесне, психологічне. Слова «ніколи, завжди, щоразу, без причини» є оцінкою з перебільшенням. А щоб чути потреби один одного, замість оцінки слід використовувати спостереження. У викладеній нижче формі враховане найважливіше: **увага до потреб інших.**

Тато: Катю, коли я бачу розкидані ролики у твоїй кімнаті (спостереження), мене охоплює роздратування, а іноді навіть лють (почуття). Це відбувається тому, що у мене є й власні потреби - потреба у порядку, потреба в тому щоб моя дитина мене чула і враховувала мою думку (потреби батька). Я знаю, що ти цінуєш свою автономність і повагу до себе (потреби доньки). Чи могла б ти класти ролики на місце? (прохання). Що мені зробити, щоб це відбулося?

Катя: Тату, у мене в шафі ледь розміщуються речі, і втулити туди все, що мені необхідно, неможливо! Чи міг би ти знайти для деяких моїх речей місце у коморі з твоїми інструментами та приладам?

4 КРОКИ ПРОЦЕСУ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО СПІЛКУВАННЯ (НС)

КРОКИ	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
<i>крок 1. СПОСТЕРЕ- ЖЕННЯ</i>	Те, що Я спостерігаю (бачу, чую) у ситуації, яка не покращує мое життя	Те, що ТИ спостерігаєш (бачиш, чуєш) у ситуації, яка не покращує твоє життя
	Приклад формулювання спостереження:	
	«Коли я (бачу, чую), що...»	«Коли ти (бачиш, чуєш), що...»
<i>крок 2. ПОЧУТТЯ</i>	Як Я почуваюся, спостерігаючи цю ситуацію? (мої емоції, стан та почуття, а не думки)	Як ТИ почуваєшся, спостерігаючи цю ситуацію? (твої емоції, стан та почуття, а не думки)
	Приклад формулювання спостереження:	
	«Я почуваю себе...»	«Ти почуваєш себе...»
<i>крок 3. ПОТРЕБИ</i>	Чого Я потребую, чи що ціную, причина моїх почуттів? (не те, чому надаю перевагу, чи роблю)	Чого ТИ потребуєш, чи що цінуєш, причина твоїх почуттів? (не те, чому надаєш перевагу, чи робиш)
	Приклад формулювання потреб:	
	«...тому що я потребую / ціную...»	«...тому що ти потребуєш / цінуєш...»
<i>крок 4. ПРОХАННЯ</i>	Запит конкретних дій, які Я хотів би бачити у цій ситуації	Конкретні дії, які ТИ хотів би бачити у цій ситуації
	Приклад формулювання прохання:	
	«Чи не хотів / міг би ти ...?» (іноді можна виразити без слів, а через емпатію)	

Для тренування навичок ненасилля корисно навіть роздрукувати табличку і покласти до кишені, щоб у ситуації конфліктного реагування на подію пригадати про неї і скористатися. Зверніть увагу, в цій формі є важливою увага до своїх потреб.

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

Заспокоїтись і бути готовим до обговорення проблеми можуть допомогти прості техніки саморегуляції, про які йде мова на с. 18, 44. В пригоді вам стануть також інші техніки, а саме «заземлення/заспокоєння» та «уважна усвідомленість» (зі с.86).

Література

1. Пружність. Асертивна поведінка.
http://mobiledatacloud.com/distributesoftware/osiclinics/docs/uk/Resilience_Introduction.pdf

Заземлення: відчуття себе «тут і тепер»

К.психол., психолог-арт-терапевт Олена Вознесенська

Заземлення – це термін, що використовується для саморегуляції при стресі. В перекладі на звичайну мову означає «відчути зв'язок із землею». На відновлення цього зв'язку корисною може стати й техніка «уважна усвідомленість» (майнд-фулнес (mindfulness), яка буде обговорюватись на с.92).

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 від неї болить душа, або складається не так, як хотілось, або коли людина постраждала від травматичних подій, втратила домівку, не може знайти своє місце у світі тощо. Тоді втрата зв'язку з землею – це нібито втеча в іншу реальність, більш приємну і яскраву. У військових на службі, або у звільнених, котрі сумують за службою або тих, хто був вимушений 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 б вона не була. Навіть у надскладних ситуаціях можна знайти позитив, принаймні хоч якось підтримати себе – наприклад, контакт із відчуттями тіла та почуттями, контакт із тим, що відбувається тут і зараз. Коли ми спрямовуємо увагу на відчуття м'язів, це покращує зв'язок центральної нервової системи з м'язами, розподіляє електрохімічний сигнал, що йде по нервових шляхах від центральної нервової системи до частин тіла. Все це зменшує рівень енергії, що впливає на центральну нервову систему, захищаючи мозок від «перевтоми», і зменшує емоційне збудження.

Особливо важливо відчувати заземлення, коли починаєш важливу справу. Тому наведемо кілька вправ, що можуть допомогти набути опору, твердо стояти на своїх ногах.

Дуже прості вправи, будь-які фізичні або побутові дії, на зразок прибирання будинку, долучають тіло, що важливо для досягнення стану заземлення. Зробити собі масаж складно (якщо є така можливість – треба нею скористатися), але можна

«поплескати» долоньями кожну частину тіла, 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 свіжими, так і вареними. Так само будуть впливати на тіло фрукти та овочі червоного та помаранчевого кольору. Будь-який «дотик» до природи – прогулянка в парку, лісі чи на березі річки, моря заспокоює, уповільнює і заряджає енергією. Улітку добре впливає ходьба босоніж по землі, піску, воді, 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 ступні ніби пустили потужне коріння, проникають все глибше і глибше в землю. Тут можете відчутися деревом з гілками, що тягнуться в небеса. Деревом, якому не страшні урагани і бурі, бо коріння проникає глибоко в землю.

Також можна уявити, що до ступні прикріплені липучки, і з кожним кроком ніби «прилипаєш» до поверхні, по якій пересуваєшся. Це як ходити так, ніби «мусиш» докладати зусилля, щоб «відлипати». Потім 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 загрибаєте ними землю. Це можна робити в будь-якій ситуації, непомітно для оточення. Виконання цієї вправи сприяє «поверненню у тіло», та може допомогти заспокоїтися у момент напливу занадто інтенсивних емоцій у тих ситуаціях, коли немає можливості адекватним чином відреагувати.

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

Найбільш вдала поза для досягнення стану «заземлення» – це «зірочка». Лежачи на спині на горизонтальній поверхні, розкинути руки та ноги під кутом 45 градусів. Таку позу корисно

використовувати перед сном, для більшого розслаблення.

Отже, починаючи щось робити, готуючись до будь-якої справи, треба згадати, що ми живемо на Землі, маємо тіло з його потребами, і Земля нас завжди підтримує, завжди дає нам опору!

Література

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

2. Телесная психотерапия. Бодинамика: [пер. с англ.] / Ред.-сост. В. Б. Березкина-Орлова. – М.: Act: Act Москва, 2010. – 409 с.

3. Ротенберг А. Контейнирование и осознание / <http://www.yoga-profess.ru/article/586/>

УВАЖНА УСВІДОМЛЕНІСТЬ

Психолог Олена Масик

Про техніку уважна усвідомленість (рос. осознаность, майндфулнесс, *eng.* mindfulness) ми вже згадували. Ця техніка є формою профілактики та подолання стресу і його наслідків. В основі mindfulness – лежить розвиток усвідомленості «жити тут і тепер», як однієї з ключових компетенцій щасливої людини.

Регулярна практика майндфулнесс дає змогу:

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

Особливість техніки уважна усвідомленість – це комбінація практик саморегуляції з досягненнями сучасної науки. Завдяки такому унікальному симбіозу, забезпечує можливість знайти внутрішню гармонію.

Деякі факти про уважну усвідомленість:

Дослідження (Jha A.P., Stanley E.A., 2010), які проводилися з військовими, що пройшли курс навчання «усвідомленості», продемонстрували збільшення обсягу оперативної пам'яті в умовах стресу. Це захищає від відволікаючих факторів й емоційних реакцій, забезпечує швидке та зважене прийняття рішень.

Уважна усвідомленість – це концентрація уваги особливим чином: цілеспрямовано і водночас безоцінково. «Уважна усвідомленість» не суперечить переконанням, чи традиціям:

релігійним, культурним, або науковим. Це просто практичний спосіб зауважувати, звернути увагу на думки, фізичний стан, образи, звуки – 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 деякий час.

Ви можете піти в сад, озирнувшись навколо подумати, що «вже настав час підстригти траву, що город виглядає дуже неохайно», і не починати засуджувати себе, а зацікавлено подивитися на живу природу, яка іноді досконала у своїй недосконалості. Як відреагує дитина? Дитина в подібній ситуації помітить зовсім інше: «Яка мураха!»

«Уважна усвідомленість» може бути простою здатністю зауважувати те, що ми зазвичай 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, тому ми не маємо справжнього життя «тут і зараз».

Досить часто в нашому 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 ми справді замкнули двері, чи вимкнули праску? Ось це замикання дверей, або вимкнення праски й було здійснене в такому автоматичному режимі, коли ви не замислюєтеся над тим, що робите.

Усвідомлення за роботою, 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, звичне заняття, як миття посуду може перетворитися на вправу «уважна усвідомленість». Ви можете зміряти температуру води, відчувати її на своїй шкірі, або текстуру бульбашки та чути, як постійно та м'яко вони лопаються. Звук води, коли ви занурюєте, або дістаєте з води посуд. Гладкість тарілок, текстуру губки. Просто зауважуйте те, на що ви зазвичай не звертаєте увагу.

Усвідомлене дихання

Перш за все в техніці «уважна усвідомленість» приділяється увага диханню. Проте основним завданням є спокійне без оцінок, усвідомлення, яке дозволяє думкам і почуттям приходити та йти, без занурення в них. Це породжує спокій і прийняття.

На с. 18 ви вже зустрічались із техніками дихання.

Це ще одна вправа на самодопомогу.

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 утягуючись у них.

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

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

Ця техніка не спрямована на досягнення розслабленості. Вона не переслідує звільнення свідомості. Ціль полягає в концентрації уваги тільки на одній справі. При усвідомленому диханні концентруйте вашу увагу на підйомі й опусканні живота, грудної клітки, відчутті потоку повітря у ніздрях. Оберіть для себе точку уваги, на ній слід сконцентруватися протягом не менш ніж 20 хвилин. А це не так легко. Дихання відбувається само собою, а вже, як тільки є стільки часу, то хочеться подумати над чим-небудь іншим.

Якщо ви помітите, що ваші думки попри спроби сконцентруватися, все-таки йдуть убік, це не страшно, зверніть увагу на те, що відволікає вашу увагу і скажіть собі: «Я пробачаю свою розпорошеність». А потім м'яко, але цілеспрямовано зосередьтесь на диханні. Ніби ви навчаєте маленьке цуценятко, коли говорите йому: «сидіти», а воно тікає, проте ви щоразу повертаєте його на «місце».

Усвідомлена прогулянка

Усі ми ходимо протягом дня, хтось більше, хтось менше. 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'язково сонячний теплий день: прохолодний, або вогкий теж згодиться. Для початку, заплануйте прогулянку приблизно на пів години. Якщо прагнете позайматись інтенсивніше, можете додати кроків, але не втрачайте усвідомленості. Залиште вдома мобільний телефон, планшет тощо.

Зверніть увагу на ваше тіло. Вирівняйтеся, руки нехай рухаються повільно. Якнайкраще випряміть шию, голова повинна балансувати. Звертайте увагу на зміни в плечах, грудях, животі, підборідді, горлі. Будьте уважні до м'язів ніг, коли вони розігріваються й розслабляються. Ви даєте їм те, що потрібно. Якщо відчуєте якийсь біль, уявіть, як направляєте туди кров, відчуйте тепло. Можливо, біль 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 по парку, чи у лісі, чи вздовж шосе, навіть і містом. Звертайте увагу на тварин, дерева та інші рослини, на ознаки пори року, спів птахів. Але можна ходити щораз новим шляхом, помічаючи ті ж предмети, виділяйте характерні ознаки. Звертайте увагу на свою ходу. Не забувайте, що вона повинна бути впевненою. Людське тіло створене для ходьби. Уявіть, як добре воно працює, як природно приходить рівновага, як легко ваша вага переходить з однієї ноги на іншу, як м'язи знають, що робити, без будь-якого втручання з вашої сторони. Якщо спробувати ходити «свідомо», людина, напевно, спіткнеться.

Зверніться до своїх відчуттів. Як про це розповідається на с. 89.

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, і навколо вас багато людей, 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 відчуваєте, що бачите; на звуках і запахах.

Якщо є змога погуляти з собакою – ще краще. Уявіть, як бути собакою й дивитися на світ із висоти декількох десятків сантиметрів, мати дуже чутливий ніс і бігати лише тому, що це приносить радість.

Замість занурення «у свої думки», подивіться навколо. Зверніть увагу на відчуття у тілі просто під час ходьби. Ви можете відчути рух ніг, рук, голови та тіла, коли робите кожний крок. Зверніть увагу на подих. Думки будуть постійно вдиратися, але треба тільки помітити їх, а потім перемкнути увагу на рух. Зауважте, який колір навколишнього світу – дерев, тротуарів, чим пахнуть різні відрізки вашого шляху – можливо, пекарня на сусідній вулиці смачно пахне випічкою, можливо, біля парку пахне свіжоскошена трава, 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 ступні, литці при кожному кроці, намагайтеся 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.

Будьте готові, що на початку знаходитися в «усвідомленому» стані досить важко – з'являються звичайні думки – про минуле або ж про майбутнє, або неприємні спогади. Це є абсолютно нормальним явищем. Не картайте себе за те, що у вас не все виходить одразу, так, як хотілося б.

Єдиною метою практики «усвідомлення» є постійне перемикання уваги до діяльності, спостереження за відчуттями зовні й усередині нас.

Вправа «Хмари»

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

Іноді трапляється така погода: сонячно, ясно, але по небу плывуть ніби намальовані легкі хмари. Уявіть собі таку погоду, або вперше спробуйте просто поспостерігати за такими хмарами в реальності. Яка форма у хмари? Можливо, вона на щось схожа? А ось інша, на що схожа вона? Як сонце підсвічує хмари, які тіні від хмар плывуть 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 «уважної усвідомленості» дасть вам змогу управляти своїми думками, перемикаєтися у разі потреби, від нав'язливих спогадів, і зрештою, дасть змогу вам стати більш спокійною і задоволеною людиною.

Література

1. Пуддикомб Э. Медитация и осознанность: 10 минут в день, которые приведут ваши мысли в порядок.

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

2. Chiesa A, Serretti A. Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorders: a systematic review and meta-analysis.

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

3. Jha AP, Stanley EA, Kiyonaga A, Wong L, Gelfand L. Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20141302>

Заключне слово

Чи всі військові мають посттравматичний стан? Чи травматичний стрес це хвороба? Як може вплинути на вас та вашу дитину перебування у зоні збройного конфлікту? Чи можна налагодити стосунки у родині, якщо є конфлікти? Як спілкуватися без насилля? Цей посібник написаний на основі практичної роботи з родинами військових і ветеранів, сім'ями, які змушені були переїхати, а також тими, хто до цього часу проживає у безпосередній близькості від лінії зіткнення.

У збірці розкрито індивідуальні відмінності реагування на стресову подію, які особистісні риси допоможуть вам долати труднощі, якими простими техніками ви можете самі собі допомогти, куди ви можете звернутися, якщо потрібна психологічна допомога.

Особлива увага приділена конкретним рекомендаціям та порадам, що допоможуть відновитися після травматичного стресу як дорослим, так і дітям та підліткам. Проте, це не інструкції, а матеріал психологічної освіти.

Зважайте, часто для людини найважливіша допомога – це бути почутим! А як діяти й вчинити – вона зрозуміє сама. Ви можете лише запитати: «чи потрібна Вам допомога?»; «яку допомогу від мене Ви б хотіли?»; «чи потрібна Вам моя порада?». І якщо ви почуєте, відповідь: «я можу і сам впоратися», найкраще, що можна зробити – прийняти це.

Насамкінець, ми б хотіли сказати, якщо є проблеми пов'язані з вживанням алкоголю, наркотиками, аутоагресивною чи агресивною поведінкою, є сильні емоції, які погіршують якість життя, або ви давно не можете знайти роботу та є конфлікти у родині – тоді все-таки варто звернутися за допомогою до спеціалістів.

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 *Артем Коваль*
Літературний редактор: коректор *Ольга Іванова*

Видавець «ФОП Середняк Т.К.»
49000, Дніпро, 18, а/с 1212

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до
Державного реєстру видавців, виготівників і
розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 49018 від 02.08.2012.

Ідентифікатор видавця в системі ISBN 7761

Наклад 1000 штук