

ТВІЙ НОВИЙ ФОРМАТ
ОБМІНУ ДОСВІДОМ

ЗБІРКА
ВІД
СПЕЦІАЛІСТІВ
З
УКРАЇНИ

Bilinska Anastasiia

СВІТЛО В ТЕМРЯВІ

2024

УДК 355.48(477):316.6

Збірник від спеціалістів "Світло в темряві" для психологів, педагогів, батьків, родин військових. / Автор проекту Білінська Анастасія. - Вінниця.- 93 с.

Досвід і знання - це найкращий компас у створенні нового та впровадженні працюючого.

Даний збірник містить рекомендації, техніки, вправи, ігри та опис реальних історій проживання складного.

Теми, що розкриваються не залишать жодного читача байдужим: міграція, переживання втрат, впровадження нового, волонтерство, про допомогу вимушено переміщеним родинам, відновлення організму військових після полону, психологічну підтримку при тяжких пораненнях і інші виклики сьогодення (САМОПІДТРИМКУ при стресі при повітряних тривогах і способи збирання стійкості в підвальних приміщеннях).

Відчути.. Доторкнутися до важливого... Спільно з 12 спеціалістами з України.

УДК 355.48(477):316.6

© Білінська Анастасія, 2024

**З вдячністю співавторам за тандем крізь екран,
з теплом до їх історій та праці!**

Павлу СТЕПАШКО
Світлані ОМЕЛЬНИЦЬКІЙ

Вікторії СЛОТІНІЙ

Анні ЗАБОЛОТНІЙ

Наталії ВЕДМІДЬ

Валентині ВЛАСЕНКО

Людмилі МИСЯК

Яні СОКОЛЬСЬКІЙ

Олені СЕМЕНІШИНІЙ

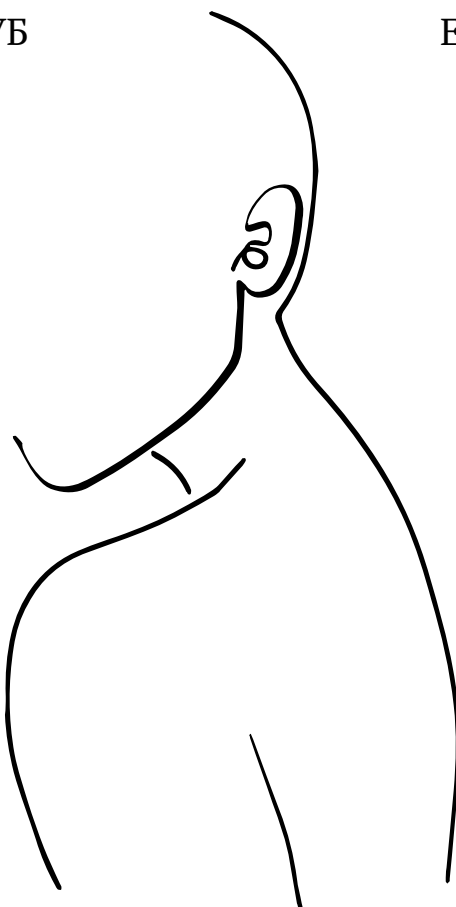
Іванні ГОЛУБ

Еллі ЕМІНОВІЙ

Вдячність по тексту:

ЗСУ

родині за підтримку



Вікторії Назаревич

Жанні Шиманській

МАПТТЕ - Наталії Сабліній

**Жодна частина збірника у цьому файлі не може бути
відтворена, розповсюджена або передана в будь-якій формі або
будь-якими способами, включаючи фотокопіювання, запис
чи інші електронні або механічні методи, без прямого індексованого
посилання на першоджерело чи письмової згоди автора проекту.**

БІЛІНСЬКА
АНАСТАСІЯ

КНИГА ВІД
СПЕЦІАЛІСТІВ
З УКРАЇНИ

С В І Т Л О В Т Е М Р Я В І

ПРОЕКТ - 2024
(З ВДЯЧНІСТЮ СПІВАВТОРАМ І ГО "МІЖНАРОДНА
АСОЦІАЦІЯ ПСИХОЛОГІВ ТА ТРЕНЕРІВ
ЕКСПЕРТІВ "НАТАЛІЇ САБЛІНОЇ")



ІСТОРІЯ СТВОРЕННЯ ЗБІРКИ

Колись давно...так починаються казки і моя історія становлення...

Уявіть захід, де так гомінко і кожний доносить ідею, та раптом чуеш спільне...близьке, і єдина фраза об'єднує вас крізь екран, а звучала вона: "Цінність співпраці в обміні досвідом, з вдячністю за тандем і натхнення психологині Жанні Шиманській крізь екран з перших секунд.

І звісно можу пригадати безліч дорогих серцю спеціалістів, що зв'язок тримаємо з перших хвилин знайомства та об'єднані спільною ідеєю.

Та до чого це все?

З початком військових подій, підтримка спеціалістів стала великою частиною діяльності. І зараз спробую відтворити ланцюжок зародження ідеї, а насправді її продовження...

Початок...війна .. розгубленість, перші тижні...новини, що з кожним днем добавляли болю та напруження...

Перші переїзди про які чула...В той час працювала у онлайн школі для спеціалістів та батьків, в якій послідували раптові зміни, до яких не були готові...Вела сторінку, що була величезним напрацюванням керівника, та вперше зібрала усі психологічні власні матеріали в архів! Для тих спеціалістів, що переїхали до іншого міста та розпочали діяльність по новому... Створювала групи підтримки та згодом...

Переїзд... Зміни... адаптація... адже дітям не можна було переохолоджуватися після лікарні, а вечори в підвалах, де далі холоднішали і лячнішали...

Варшава. Початок волонтерської психологічної допомоги дітям від 3-18 років, перший переїзд за кордон і долучення до діяльності арт-простору для дітей вимушено покинувших свої домівки з родинами...

Після 7 місяців праці, повертаюсь ... Беру білети і найперше сідаю за аркуші писати, узагальнюючи за день весь свій досвід і відчуття у іншій країні, пишучи на колінах навіть в поїзді, втілюю у рідному місті працю Арт-альбом "Я і війна", що містить серію технік розроблених особисто. Альбом розлетівся по численним куточкам України, його почали використовувати і використовують у домівках та різних закладах, установах.

Та врешті приходить думка намистині час збирати подібні намистини, тобто згуртовуватися...і тоді 4 спеціалісти об'єдналися задля створення марафону ефірів Ментального здоров'я, що далі еднеємось 12 спеціалістів задля створення збірки, яку читаєте!



ЗМІСТ ЗБІРКИ



1

ВІД АВТОРКИ ПРОЕКТУ : БІЛІНСЬКОЇ АНАСТАСІЇ

Переплетені ниті думок	10
(24 лютого і трансформація станів)	12
Світло в темряві (випробування	12
темрявою без світла, в підвалах ?!)	16

2

ПАВЛО СТЕПАШКО

Надія як рушійна сила, що	18
допомагає зберегти оптимізм	22
та подолати відчай	

3

ВІКТОРІЯ СЛОТІНА-ЧОРНА

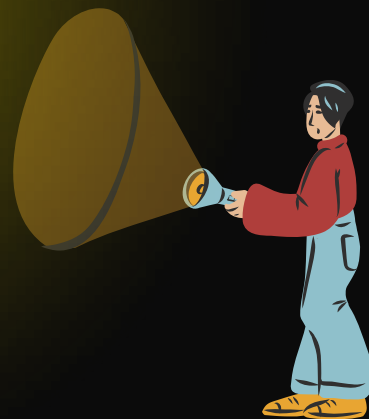
Справа в тому, що	23
у мене немає	24-26
дому... (проживання	27
переломних подій)	

4

СВІТЛАНА ОМЕЛЬНИЦЬКА

Творчі способи активізації	28
життєвих ресурсів	29
(досвід як основа	30
у проживанні складних	31-32
ситуацій і подій)	

ЗМІСТ ЗБІРКИ



5

АННА ЗАБОЛОТНА

Як емоції і почуття,	33
які ми проживаємо в дні війни	34
впливають на наше	35-36
здоров'я? (техніки	37
зміцнення власного стану)	

6

ВАЛЕНТИНА ВЛАСЕНКО

Тернистий шлях до перемоги	38-40
(Кроки до внутрішньої сили)	41-43

7

НАТАЛІЯ ВЕДМІДЬ

Реакції на стрес та	44
досвід проживання	45
внутрішнього завмирання	46
Міграція і повернення:	47
як пройти шлях	48
численних змін?! (з досвіду)	49

8

ЛЮДМИЛА МИСЯК

Магія взаєморозуміння	50
(каністерапія у роботі з	51-55
дітьми під час війни)	56

ЗМІСТ ЗБІРКИ



9

ЯНА СОКОЛЬСЬКА

Стійкість до стресу нервової системи завдяки нутріціології	57
(відновлення організму	58
родини військового після	59
стресових подій)	60

10

ЕЛЛА ЕМІНОВА

Плекання резильєнтності у	61-62
жінок, які вимушено мігрували (з	63
досвіду проживання у Англії)	

11

ОЛЕНА СЕМЕНІШИНА

За межами очевидного: Як	64
надати ефективну	65
допомогу важко пораненому	66-67
військовому та його родині	68

12

ІВАННА ГОЛУБ

Арттерапія - ключ до	69
збереження здоров'я дітей під	70
час воєнного стану в Україні	71-73

СВІТЛО В ТЕМРЯВІ

Крізь тріщини і злами
Крізь згини і уламки
Розсипе світло тьму

І страху тумани
В мить розійдуться як
Світло нагадає нам,
що буде завтра...

З.Огнєвич

BILINSKA
ANASTASIIA

2 0 2 4



Telegram

<https://t.me/bilinskablog>



Анастасія
Білінська



БІЛІНСЬКА АНАСТАСІЯ

ПРАКТИЧНИЙ ПСИХОЛОГ ПОНАД 10 РОКІВ, АРТ-ТЕРАПЕВТ, ПИСЬМЕННИК
АВТОР КНИГИ "Алфавіт родини особливої гитини", арт-альбому "Я і Війна", гайду "Вігносину",
соціального проекту "Скажемо насиллю ні", автор арт-терапевтичних технік

SUBSCRIBE



ПЕРЕПЛЕТЕНІ НИТІ **ДУМОК**

Одного дня кожен із нас проснувся і життя перевернулося з ніг на голову... Той самий день видався і складним для мене...

Не стану вдаватися у деталі труднощів, адже у кожного вони є та різні за силою болю наразі, та етапи сприйняття схожі, у декого застрягаючи на певному пункті в силу обставин:

1. Ситуація заперечення, шоку. Коли чоловік увійшов в двері і сказав одягайся.. перші відчуття з якими зіткнулася розгубленість, нерозуміння того, що відбувається, шалена тривога і думка зараз все мине.

ПОЧАТОК... 24 ЛЮТОГО

2. Панічні реакції та хаосні дії. Кожна тривога і ситуація викликала безліч незрозумілих дій і оціпеніння. Тривалий час на збори і прийняття рішення, що робити?

3. Емоційні гойдалки. Місяць незмінних і загострюючих новин призводить до внутрішньої паралізованості і диску негативних думок, що транслюється 24/7.

У найзагрозливіших ситуаціях відчуття безсилля накривало з головою, спускатися в підвал гарна ідея чи із під завалів руїн сумнівні шанси на спасіння, будинок - місце сили чи тепер тривоги, що не минає?!

ЖИТТЯ У НОВИХ РЕАЛІЯХ

4. Активізація сил та оцінка ситуації. На піку відчуттів пар напруги виходить і спроби знайти місце собі у тому всьому, на наступному етапі допомагає виїхати з небезпечних територій, зрозуміти, що твоє місце тут, волонтерити чи займатися творчістю. Здебільшого переміщення, благодійність і мистецтво стають якорями умовного балансу.



ПРОАНАЛІЗУВАТИ ІСТОРІЮ **ЖИТТЯ**

5. Власне ставлення через дію. Через декілька місяців у кожного відбувається спроба власних роздумів і теорій стосовно військової ситуації. І холодний погляд на раніше шокуючі речі допомагає підтримувати інших.

Власна оцінка формує або байдужість до всіх заходів безпеки (буде, що буде), відчуття приреченості або спасіння вищого за нас, в іншому випадку заземлення, я тут, а значить, роблю, те що вмію в користь.

ЗМІНИ У СПРИЙНЯТТІ

6. Адаптація до ситуації / внутрішнє відродження. На основі рутинних дій додаємо захоплення, що так давно були забуті. Відбувається розкриття талантів – створення творчих матеріалів. Наше прожиття емоцій відображається у музиці, художньому мистецтві, кулінарії, літературній творчості. Відбувається відродження себе через мистецтво.

Дана особиста трансформація – робота з дітьми, що пережили війну в арт-терапевтичному ключі та написання арт-альбому «Я і війна», що розлетівся по різних куточках України.

ЦІННІСТЬ ВОЛОНТЕРСТВА, ЯК СПОСОБУ САМОПІДТРИМКИ

І коли думки були про те, що допомагаю сотням історій, вони як пазли збирали власний стан стійкості та балансу.

Напевно кожному із нас для руху далі потрібно відчувати себе важливим для когось! І вправду цілюща сила наразі – допомога, тим хто потребує. І через творчість – самому собі.

І розуміння того, що кожен із нас там, де має бути! Де максимально корисний.





СВІТЛО У ТЕМРЯВІ: *КЛЮЧІ СИЛИ*

Години без світла, невизначеність (переїзди), втома у батьків, неможливість хоч якось планувати шкільне життя і відпочинок, прогулянки з друзями, походи до магазину і гуртків, страх за близьких, втрати – і це лише частина труднощів, що підвищує з кожним днем тривогу у родині. Саме ці теми звучать у питаннях та на консультаціях в роботі частіше...

Як наповнити теплом будні? Адже ресурс на нулі, справитися із собою складно, а з дітьми то як раду дати? Що робити батькам, розглянемо спільно... При відключеннях світла і затяжних повітряних тривогах у підвальних приміщеннях...

ГОДИНИ БЕЗ СВІТЛА

Декілька стрічок з перевіреного досвіду, про ефективність тих чи інших способів.

Щоб зрозуміти, як допомогти дитині, варто пам'ятати про її чутливість до звуків, світлових ефектів, відчуттів (теплого, холодного..), смаків, запахів, як намагатиметесь заспокоювати.

Особливо будьте уважні з дітьми з особливими потребами, адже деякі види

ігор можуть викликати погіршення емоційного стану (істерики, дратівливість, агресивність, перезбудження (непосидючість)), тому допомагаємо через світ захоплень! Простими словами, що дитина зазвичай полюбить і робить найчастіше.

ГОДИНИ В ПІДВАЛАХ І БЕЗ СВІТЛА

Що допоможе порозумітися у темряві і в підвальних приміщеннях?

1. Ігри з музичними інструментами, та в темряві звуки сприймаються набагато інакше – гучніше, тому виснаження і перезбудження мозку та емоційної сфери приходить швидко, особливо у дітей з особливими потребами. Працює за умови короткотривалого використання.



СВІТЛО



В темряві



БЕЗ СВІТЛА

ТА З ВНУТРІШНІМ ВОГНЕМ

2. Різноманітні матеріали, що світяться у темноті найчастіше краще попередньо перевіряти, буває не спрацьовують і від цього розпач та виснажливі істерики у малюків спостерігаються при тому, що і батьки знаходяться в ситуації напруження, адже відрізані від можливості контролювати ситуацію (погіршення зв'язку, мережі Інтернет, повітряні тривоги).

3. Ігри з фонариками (будування будинків з конструктора із зануренням фонарику для магичності, театр тіней пальцями, тіні іграшок, предметів), спальниками, тканинами (барлога з одіал, після завершення повітряної тривоги гра долаємо гори з подушок) допомагають наразі дітям найефективніше! Особливо при страхах темряви, емоційному напруженні.

4. Ігри з масками, костюмами у підвальних приміщеннях, допомагають трішки краще зігрітися, для найменших завжди спосіб знизити тривогу, коли накривають панічні реакції на виключення світла та спускання в укриття. Та щоб даний спосіб спрацював бажано костюм завжди мати під рукою, навіть з підручних матеріалів (легкий у одяганні – плащ, капелюх, чарівна паличка як приклад). Ефекти спонтанності у іграх краще мінімізувати, або враховувати індивідуальні особливості сприйняття дитиною ігор.

5. Прикрашання дому ліхтариками (найпростіші можна придбати у мережах Сільпо), придбати для заспокоєння плед, що світиться (Prom.ua), прості грілки, підготовлені заздалегідь допомагають знизити напруження, адже холод та темрява її підсилюють вдвічі.

Ще на просторах інтернет-магазинів є планшети для малювання світлом, просто зачаровує і відволікає надовго.

6. Завантаження додатків з Play Market для самозаспокоєння підлітків (наприклад, ефективний наразі – Safe Place, ведення щоденників настрою – Daylio) для відволікання і при внутрішній сильній тривоги у батьків, допомагає підтримувати дитину.

7. Малювання при ліхтариках розслабляє максимально, особливо на великих рулонах паперу, для зниження м'язового напруження тіла після завершення повітряної тривоги.

8. Використання мильних пузирів з наближенням вечору, як дихальної гімнастики і зняття передчуття наближаючого хвилювання при повітряних тривогах.





світло в темряві: історії подолання
страхів і стресостійкості

ФОРМУЛА ЗАСПОКОЄННЯ ДИТИНИ:

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОСТОРУ ФОНАРИКОМ (ПРИДБАННЯ САМЕ ДЛЯ МАЛЮКА) + ТИХА ФОНОВА МУЗИКА (АДЖЕ В ТИШІ ПОВОДИМО СЕБЕ НАСТОРОЖЕНІШЕ) + ТЕПЛО (ТЕРМОСИ, ГРІЛКИ, ПЛЕДИ, КОВДРА, РОЗТИРАННЯ, МАСАЖІ) + ЇЖА ДЛЯ ТРИВАЛОГО ЖУВАННЯ (ЛЬОДЯНИКИ ДЛЯ РОЗСМОКТУВАННЯ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ, ДЛЯ ДІТЕЙ СОЛОМКА, ПАЛИЧКИ) + ЕМОЦІЙНИЙ КОНТАКТ (ПРИСУТНІСТЬ І ПІДТРИМКА РІДНИХ).

Варто пам'ятати, що маленькі діти до 5 років при відчутті тривоги стають рухливими та галасливими – це нормальна реакція, тому варто задіювати гру на звук + тіло/рух.

З досвіду роботи проведення занять з дітьми та підлітками віком від 3-18 років, що прибули з евакуації, найкраще мають терапевтичний характер ті, що відбуваються на підлозі, наприклад, малювання на великих форматах паперу, окрім дітей, що мають високу ситуативну тривогу, яка виражається в хаотичних діях та звичках (покусування губи, перебирання пальцями чи предметами, постукування ногами), гіперактивність.

В такому випадку краще починати з рухливих ігор та розминок на включення тіла (техніка простукування), а продовжувати роботою з глиною чи кінетичним піском якщо у терапії, а вдома мати під рукою пластилін для розминання.

Одна із власних авторських, з арт-альбому «Я і війна» (ефективна при використанні після завершення повітряних тривог для стабілізації емоційного стану, у зворотному напрямку від морської зірки рухи до тигра).

Гра тіло-емоція (на вік від 3-7р.) для використання вдома або у терапії.

Композиція: Lollipop або Олівці-малівці (використовується психологом, батьками без музичного супроводу)

Інструкція до вправи:

Готові пограти? Шикуюмося на руханку. І тепер кожний із нас спробує перетворитися в Звірів і вивчити світ емоцій. Спробуємо?

БЕЗ СВІТЛА

ТА З ВНУТРІШНІМ ВОГНЕМ

Перетворюємося в тигра – емоція злість (повзаємо на четвереньках з звуком: «аррр»), наступна емоція страх – полохливий заєць (пригаємо на двох ніжках з відкритим ротиком звук: «хо»), емоція спокій – змія (поповзли, звук: «тс»), емоція радість, любов – кішечки (поповзли на четвереньках, звук: «мурр») і тепер морські зірки – станція відпочинок (лягли на декілька хвилин, дихання носиком).

Груповий формат роботи при цьому максимально ефективний, та у ситуаціях, що стосуються особистих глибинних травм доречний індивідуальний формат, здебільшого після групової розкачки та формування почуття безпеки та довіри.

Якщо мова іде про способи допомоги вдома, у підвальних приміщеннях, новому місці батьками, то для мега рухливих дітей дошкільного віку працює ігра з елементами розгойдування ("море хвилюється раз.."), для нормалізації стану (батьки також можуть з дозволу дитини присісти позаду малюка та обійняти його легко руками та похитуючим вперед назад декілька хвилин спільно розповідати історію для заспокоєння).

Нехай кожний день буде наповнений миром.



B I L I N S K A A N A S T A S I I A



СВІТЛО В ТЕМРЯВІ

Давай виключим світло і будем мовчати про те, що
не можна словами сказати.

Не можна писати, неможливо зіграти, а тільки
мовчати, тихенько мовчати.

Та ми спробуємо вам описати...

ЗБІРКА ВІД СПЕЦІАЛІСТІВ З УКРАЇНИ



Pavel Stepashko



СТЕПАШКО ПАВЛО ВІКТОРОВИЧ

Магістр педагогіки, психолог, бакалавр історії та релігієзнавства, капелан,
священослужитель

Учасник численних семінарів та конференцій з психологічної допомоги та реабілітації
у військовий час

SUBSCRIBE

НАДІЯ ЯК РУШІЙНА СИЛА

В перші місяці війни, серед людей, які приходили за консультацією, спостерігалось зростання надії, надії на швидку перемогу. Вона проявлялась у певних висловах «вже скоро», «ще трохи», «вже майже близько», «вже ось-ось перемога», але через певний час можна було спостерігати зовсім протилежне. Багато хто вважав що це буде спринт, біг на таку собі коротку дистанцію, що очікуваний фініш вже зовсім близько, але виявилось що це марафон, і це вже зовсім інша справа. Сьогодні все частіше спостерігається в суспільстві втрата надії. Чим триваліша війна, тим більше людей можуть втрачати надію на закінчення війни і повернення до нормального життя.

депресивних станів. Саме надія є важливою складовою психологічного стану людини, яка допомагає подолати труднощі та зберегти віру у краще майбутнє.

Проте, іноді важко зберегти надію, особливо в умовах довготривалої війни та важких життєвих обставинах. Однак, нижче ми виділимо кілька психологічних стратегій випробуваних на власному досвіді, які можуть допомогти зберегти надію та збільшити її рівень.



СПОСТЕРІГАТИ, ЩОБ ЗРОЗУМІТИ ВАЖЛИВЕ

Відчуття безвихідності та спустошеність надії, можуть сприяти розвитку важких



«DUM SPIRO, SPERO» – **ПОКИ ДИХАЮ, НАДІЮСЬ.**

Існують різні трактування слова надія, одне з них – емоційне переживання пов'язане з тим, що всі практичні можливі шляхи досягнення мети вичерпані, але людина продовжує вірити в гарний результат. Надія є одним із дуже важливих знарядь. Це те, що допомагає позитивно мислити, діяти, перемагати. Надія – підтримує людину, додає їй сил. Існує і інша сторона надії – марна або порожня надія.

Час від часу маючи певні зустрічі з людьми, які втратили надію, втратили впевненість у завтрашньому дні, вони розбиті, розчаровані, втрачений інтерес до життя, мають байдужість до всього, навіть до рідних і близьких. Виникає гостре питання – Чи можливо, та яким чином, допомогти цієї людині?

Хочу поділитись власним досвідом, та досвідом людей, з якими мав спілкування, які пережили важкі часи та дні безнадії, та вже сьогодні перейшли від спринту до марафону, та живуть наповненим життям, життям надії, віри та любові. Саме сьогодні, кожному з нас вкрай потрібно зрощувати надію.

Робити маленькі кроки, які ведуть до перемоги та допомагають стати людьми великої надії. Варто зосередитися на активних діях, які допоможуть відновити втрачену надію, та які можуть допомогти зберегти надію в будь-яких ситуаціях.

ЩО ДОПОМАГАЄ ЗБЕРЕГТИ ОПТИМІЗМ І ПОБОРОТИ ВІДЧАЙ

1. Шукайте шляхи щоб прийняти себе та свої почуття:

Дозвольте собі відчувати безнадію, без зайвого почуття провини. Визнавайте свої емоції, що я відчуваю? чому я так відчуваю? Дозволяйте собі «розвантаження», якщо потрібно виплакаться зробіть це, якщо ви людина для якої ближче «папір та чорнила», пропишіть все те, що вас наповнює.

Є такий мультфільм "Думками навиворіт", про дівчинку, в голові якої живуть емоції. У ньому дуже просто розповідається про те, що всі емоції і почуття є важливі, чи то радість і сум, злість чи страх. Саме ваші почуття та емоції є важливими.



ЩО ДОПОМАГАЄ ЗБЕРЕГТИ ОПТИМІЗМ І ПОБОРОТИ ВІДЧАЙ

2. Підтримка оточуючих:

Знаходьте підтримку серед близьких, друзів або фахівців. Розмова з кимось, хто розуміє вас, може допомогти побачити ситуацію з іншого кута зору та зберегти надію.

Поділіться своїми почуттями та досвідом з довіреними друзями, членами сім'ї або душеопікуном, психологом. Статистика вказує на те що 80% сімейних пар, які звернулися за допомогою до пастора чи сімейного психолога, зберігають свій шлюб. 60% людей з хронічною депресією, які звернулися за допомогою відновлюються без медикаментів. Не бійтесь звертатися за допомогою. Підтримка та розуміння можуть допомогти побачити нові можливості. Якщо ви віруюча людина зверніться до Бога в щирій молитві, відверто поспілкуйтесь з Богом.

3. Цілі та плани:

Визначте свої цілі та плани на майбутнє. Це дозволить зосередитися на конкретних діях, що допоможе зберегти віру у краще майбутнє.

Зосередьтеся на маленьких, але конкретних кроках: Розбийте велику проблему на менші завдання і зосередьтеся на їх поступовому досягненні. Саме поступовий прогрес підніме самопочуття та допоможе подолати спустошеність та безнадію.

Є влучний вираз «Якщо не йти вперед, значить йти назад». Маленькі кроки підвищують рівень надії. Не зупиняйтесь, ідіть вперед.

4. Самопідтримка

Займайтеся самозаспокоєнням, медитацією або діяльністю, яка допомагає зберегти внутрішній спокій та стабільність.

Вивчайте себе, аналізуйте думки, почуття, дії, зрозумійте свої потреби та цінності.

5. Позитивне мислення

Спробуйте звертати увагу на позитивні аспекти життя, зосереджуйтеся на своїх досягненнях та можливостях, а не на негативних сторонах ситуації.

Після 24 лютого частина Чернігівської області, на якій я проживаю, знаходилась в окупації. Був певний страх та безліч питань. Багато людей довкола потребували допомоги. Саме тоді моя увага була зосереджена на можливостях. В процесі, допомагаючи людям з їжею, ліками, духовною підтримкою, стало зрозуміло, що саме позитивне мислення та залучення в активну діяльність допомагали не втратити віру. Цей момент був важливим фактором підтримки рівня надії.



КРОКИ ДО *САМОПІДТРИМКИ*

6. Допомога іншим

Допомога іншим може бути джерелом надії. Виявлення уваги та підтримки до людей, може допомогти забути про власні проблеми та знайти радість у спілкуванні з іншими. Під час повномасштабного вторгнення, спільно з друзями активно почали займатися волонтерською діяльністю. Спілкуючись, прийшли висновку, що ця діяльність (служити на благо ближніх), допомагає нам не втратити надію, та надихає дивитися в майбутнє та бачити світло.

7. Піклування про власний стан

1. Намагайтесь їсти 3 рази в день. Зменшіть жирне, кофеїн, цукор, сіль, та збільшіть в своєму раціоні фрукти, різні горіхи, злаки. Пийте багато води. Достатнє вживання води допомагає подолати хронічну втому, покращує роботу мозку та всього організму. Приймайте вітаміни B2, B6, кальцій і магній (попередньо порадьтесь з лікарем).

2. Дотримуйтесь постійного режиму сну. Важливо рано лягати, та рано прокидатися. Деякі дослідження показали, що люди, які

пізно лягають спати, та важко прокидаються вранці, можуть мати нижчу тривалість життя. Також збільшується ризик психічних розладів та діабету. З власного досвіду хочу зауважити що це потребує певної самодисципліни.

3. Уникайте алкоголю, цигарок, шкідливих звичок.

4. Фізичні навантаження або вправи. Біг, плавання, бокс, футбол, велосипед, ролики.

5. Знайдіть хобі, яке приносить задоволення.

6. Використовуйте перерви для відпочинку.

7. Спілкуйтесь (не в соціальних мережах).

8. Іноді треба побути на самоті, але не замикайтесь в собі.

9. Розслабляюча ванна, лазня, спа, масаж, йога-релакс.

10. Читайте Біблію. Зокрема притчі царя Соломон та Псалмів. Саме я використовую друкований варіант, але сьогодні є можливості завжди мати з собою Святе Письмо в телефоні, виберіть варіант, який для вас буде найкращим. Звертайтеся до Бога у довільній молитві і попросіть мудрості і спокою. Зазвичай, я роблю це в тихому місці, де ні хто не зможе перешкодити цьому спілкуванню, важливий момент, не тільки говорити до Бога, але й слухати, що Він промовляє.

«DUM SPIRO, SPERO»



11. Намагайтеся мислити позитивно.

12. Живіть сьогоднішнім днем. Перебуваючи тут і зараз.

13. Записуйте почуття і думки. Ведіть щоденник, це певна рефлексивна діяльність. Маю знайомих, які для зручності ведуть щоденник в телефоні. (щоденник Journal iOS 17)

14. Кожного дня гуляйте на свіжому повітрі, як мінімум 30 хвилин, це позитивно впливає на фізичний та емоційний стан.

Не втрачайте надію, прагніть знаходити позитивні моменти в житті, дотримуйтесь цих простих практичних порад, і ви зможете зберегти надію, навіть у найважчі моменти.

Безнадія – це важкий стан, який може псувати наше емоційне та психічне здоров'я. Однак, важливо пам'ятати, що вона може бути подолана. В цей важкий час, в якому ми перебуваємо, не втрачайте надію, вирощуйте в собі надію. Станьте для когось, хто втратив надію, хто спустошений, вогником надії.



STEPASHKO PAVEL



СЛОТИНА - ЧОРНА ВІКТОРІЯ

Практикуюча психологиня, гештальт терапевтка в процесі навчання, СЕТА консультантка, арт-терапевтка, фахівчиня з психосоматики та членкиня реєстру фахівців, що досліджують проблему психологічного супроводу клієнтів із проявами психосоматичних захворювань, казкарка та співавторка збірки «Різдвяні казки» та «Сад жіночої душі». арт-терапевтка

SUBSCRIBE

СПРАВА В ТОМУ, ЩО ***У МЕНЕ НЕМАЄ ДОМУ***

Ранок переносить у 2014 рік. Непростий. Окупація. Рішення про переїзд та час за межами комфортної затишної квартири. Початок відліку безкінечних сподівань на повернення. Невизначеність. Розгубленість. Самотність. Страх за майбутнє. Сирітство. Згуба сенсів. Надія і розпач — безкінечне коло. Горювання за минулим. Злість і безсилля. Зміни. Не розуміння як діяти. Втрата контролю над життям. Пошук винних. Безліч питань «чому?». Депресія. Безнадія. Сподівання на повернення. Відлік часу: скільки пройшло і скільки залишилось. Розмитість життєвих орієнтирів.

Метафорично відчуття можна описати так, ніби «небо впало на голову», або як назвала це Е. Кюблер - Росс «маленька смерть» життя. Заперечення та не бажання визнати втрату. Жаль до себе. Порожнеча. Потреба в підтримці і не бажання її брати. Агресія. Горе, яке не кожен, хто опинився поруч, здатен зрозуміти, досягнути, оцінити. Пошук «своїх». Життєво необхідний обмін травматичним досвідом. Оніміння і провал в почуття. Фантазії. Надії. Пошук доброго чарівника.

Гіркота і розчарування. Біль. Сльози. Самотина...

«Що ж насправді було втрачено там, звідки довелося поїхати?». Звичне існування, місто в якому народився і прожив все життя, друзі з якими розійшлися у поглядах, рідні з якими більше не було можливості бути поруч, родинне помешкання, відчуття безпеки та стабільності, втрата сенсів, себе і власної ідентичності. Можна припустити, що подібний досвід переживає немовля під час пологів, опинившись розгубленим і самотнім в незнайомому середовищі. Його світ зруйнований. Він вперше зустрівся з втратою...





КОЖЕН ХТО ГОРЮЄ *ПРОЖИВАЄ ПО-СВОЄМУ*

Кожен, хто горює, проживає це по-своєму. Існує ряд теоретичних моделей, які описують процеси горя. Це теорії Еріка Ліндемана, Джорджа Л'Ендже, Джона Боулбі, Джі Вільяма Вордена, Джуді Тейтель Баум, Елізабет Кюблер-Росс. Зазвичай, психологи, виділяють такі стадії проживання горя: заперечення, гнів, торг, депресія та прийняття. Деякі фахівці нараховують до дванадцяти стадій. Однак, не всі люди проходять їх в однаковому порядку. Це нормально.

В ПРОЦЕСІ ПРОЖИВАННЯ ГОРЯ ВАЖЛИВИМИ Є:

- вербалізація почуттів горя. Можуть виникати труднощі контролю власних почуттів, швидка важкопрогнозована реакція на будь-який тригер: слова, фотографії, спогади, речі...
- розділення горя з близькими людьми. Вірогідність зустрітися з нерозумінням оточуючих, шаблонним та стереотипним способом підтримки «Добре, що всі живі», «все буде добре», «це був ваш вибір, треба було лишатися вдома, вас ніхто не проганяв»...;
- прийняття втрати. Ускладнюється коли об'єкт фізично існує – надія заважає прийняти втрату і почати процес горювання;

- відновлення діяльності і стосунків. Може бути табуована внутрішніми та зовнішніми факторами.

Для того щоб прийняти втрату, потрібно дати можливість минулому піти, маючи мужність сказати йому останнє «прощай!». Тільки пройшовши через «роботу горя», людина здатна досягти певного прийняття, переродитися, відновитися.



СТАДІЇ ГОРЯ ВТРАТИ ЖИТЛА ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ОДНОГО ЗРУЙНОВАНОГО

СВІТУ

Етап 1. Внутрішня заборона чіпати та переміщати речі «в моїй квартирі нічого не чіпати, я дуже скоро повернусь і хочу, щоб речі були на місцях».

Етап 2. Потреба в елементах простору «згодом повернусь, привезіть найнеобхідніше: теплу ковдру і фотографії».

Етап 3. Звістка про пограбування житла «мое житло більше не фортеця, привезіть, щось з того, що залишилося».

Етап 4. Відчуття безсилля «огидно і боляче».

Етап 5. Віра в невідворотність покарання «я повернусь, вимагаю від всесвіту щоб вас було покарано за ваші вчинки».

Етап 6. Смерть в окупації рідної людини «я повернусь, але ти мене не зустрінатимеш».

Етап 7. Заборона на задоволення та марнотратство «треба щосили економити, хочу власне житло».

Етап 8. Нове житло «ремонт, надії, знову відчуваю землю під ногами».

Етап 9. Окупація, захід на нове коло «в моїй квартирі нічого не чіпати, я дуже скоро повернусь і хочу, щоб речі були на своїх місцях»...

І знову, через заперечення, до горювання.

ЩО Ж ДОПОМАГАЄ ПЕРЕЖИТИ ВТРАТУ?

«У людини можна відібрати все, крім одного: останньої волі людини — вибирати власне ставлення до будь-яких обставин, вибирати власний шлях», — писав Віктор Франкл в одній зі своїх книг. Постав собі ревізійні питання, зроби повний аудит того: хто я є, чого я прагну, які мої цілі і цінності, що в мене є на зараз, що або хто мене може підтримати, що в мене лишилося, що нове я спробую щоб почуватися краще.

Відповіді варіативні та суб'єктивні: я живий, я є, у мене є мрії і прагнення..., мої цілі..., родина, діти, країна, батьки, робота, захоплення..., проекти..., творчість..., мій план «Б» (1,2,3...), віра в..., тощо. Ця життєва філософія дуже добре сформульована та описана в моделі «BASIC Ph», яку було розроблено М. Лахад та його колегами в 90-х рр. 20 ст. під час роботи з людьми, які живуть в ситуації постійної загрози для життя або переживають втрату. Модель «BASIC Ph» — називають також «міст над прірвою», який допомагає людині «виросити» з кризової ситуації, «з'єднати» її з зовнішнім світом. В кожного є своє власне унікальне поєднання ресурсів подолання.



Ідея моделі полягає в тому, що в людини існує свій потенціал, досвід у подоланні в шести напрямках:

1. B – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя.
2. A – Affect – вираження емоцій та почуттів.
3. S – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.
4. I – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість.
5. C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії.
6. Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси.

Belief & values – цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити. В бога, в себе, в ЗСУ, в те, що корабель обов'язково піде за вказаним маршрутом, в перемогу, в бумеранг, в те, що так буде не завжди... «Ми не обираємо час, в якому живемо, ми можемо лише вирішувати, як жити за часів, які вибрали для нас». А також чудовий вислів Фрідріха Ніцше: «Той, хто знає, навіщо жити, може витримати будь-яке як». Саме цю цитату взяв за основу австрійський психіатр, психолог Віктор Франкл для своєї книги «Людина у пошуках справжнього сенсу». Він пережив ув'язнення концентраційного табору, ділився своїм досвідом та пояснював, чому хтось скоро здається, а хтось, не дивлячись на всі труднощі, продовжує жити.

ЯК ВІДЧУТИ УЩО Я ВІРЮ?

Прислухатися до себе, шукати, досліджувати, читати, слухати, присвоювати, вести щоденник.

Affect – цей спосіб подолання вимагає від нас, перш за все, навчитися розуміти власні почуття, називати їх своїми власними іменами. Після цього з'являється можливість висловити почуття найбільш прийнятними для кожної людини способами: словесно – в особистій розмові, письмово – в листі, без слів – в танці, малюнку, музиці. Йдеться про пряме чи опосередковане вираження почуттів: наприклад, записувати в блокнот свої почуття, доповнювати їх у будь-який спосіб, робити замальовки. Ведення блокнота чи щоденника то взагалі річ дуже корисна. Обери для себе блокнот. Прямо дуже відповідально підійди до цього завдання. Який тобі потрібен: великий чи маленький, з білим папером чи кольоровим, датований чи з чистими аркушами? Записуй туди все, що для тебе цінно: свої думки, почуття, висновки. Вписуй свої плани. Книги які плануєш прочитати. Метафори, які надихають та підтримують. Вірші, які гріють душу. Можна робити малюнки між записами, в кутках, зверху або з низу, можна виділяти для арт-вираження цілі сторінки. Можна доповнювати записи наліпками, наприклад мотивуючими або патріотичними. Це твій простір і твоя зона контролю.



Socialization – спілкування, звернення за підтримкою до сім'ї, близьких людей чи до кваліфікованих спеціалістів. Хочу, в якості метафори, привести цей текст: «коли моя подруга дізнається, що я збираюся на якийсь захід або в гості, то завжди мене запитує:

- Чи буде тобі там кого обійняти?

- Так, буде.

- Тоді це гарний захід, йди.

Вона мене довго цього вчила: не ходити туди, де не зможу нікого щиро обійняти. Ні чоловіків, ні жінок, ні дітей. Де не мої люди, де в повітрі інші інтереси. Хороший критерій, коли не знаєш, варто йти чи ні. І її голос звучить у моїй голові кожен раз, коли я приймаю рішення. І кожен раз потім я переконаюся, що зробила правильний вибір (Тамріко Шолі). Не спілкуватись, або звести до мінімуму спілкування з людьми які «чужі по духу» – розкіш, але ж ти можеш собі це дозволити, правда?!

Imagination – цей спосіб подолання апелює до наших творчих здібностей, креативної сторони нашої особистості. Якщо не знаєш що робити – роби що не будь. Співай, танцюй, малюй, викладай стрази, ший, вишивай, пиши казки, роби оригамі, вирощуй квіти, колекціонуй дзвіночки. Завдяки зайнятості і уяві ми можемо мріяти, розвивати інтуїцію та пластичність, шукати і знаходити рішення у світі гри та фантазії, уявляти собі змінене майбутнє та минуле, навіть спогади про щасливі моменти здатні зменшити інтенсивність переживань у складних ситуаціях «тут і тепер».

АРТ-ВПРАВА ✓1

Можете спробувати арт-вправу «Відродження фенікса». «Із попелу своїх травм я піднімаюсь, як фенікс, для життя та свого майбутнього».

1. Намалювати символ свого відновлення(це може бути будь-що: птах, людина, тварина, предмет, символ...);

2. Обери власну афірмацію(це може бути цитата, рядок з пісні, власний слоган);

3. Розмісти афірмацію на малюнку;

4. Зберігати цю роботу в доступності, щоб нагадувати собі свою афірмацію та символ відновлення.

Cognition – спосіб подолання кризи через звернення до наших ментальних здібностей, до нашого вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати достовірну інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх. Сюди ж належить пріоритетність, альтернатива, делегування та саморефлексія (розмова з самим собою).

Physical – спосіб стресодолення, що передбачає звернення до фізичної активності нашого тіла. Цей спосіб пов'язаний із такими можливостями нашого фізичного тіла, як здатність відчувати себе завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, відчуттю тепла та холоду, болі та задоволення, внутрішньої напруги чи розслаблення. Він також включає в себе різного роду фізичні навантаження: спорт, прогулянки на свіжому повітрі, йога, релаксація, цвяхостояння, сауна, басейн, масаж.

І пам'ятай, що битву виграє лише той, хто бореться. Універсальних способів подолання не існує. Чарівної пігулки, нажаль, теж. У складні моменти, коли хочеться опустити руки, спробуй «мистецтво маленьких кроків». Дія не завжди призведе до щастя, але до щастя привести може лише дія.

АРТ-ВПРАВА ✓2

Придумай і детально опиши свій власний рецепт подолання.

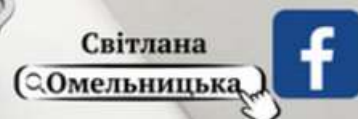
Що ти можеш зробити для себе прямо зараз, завтра, впродовж тижня?

Яку нову навичку ти можеш опанувати?

Як на сьогодні виглядає твій план «Б»?



15Svet06@gmail.com



ОМЕЛЬНИЦЬКА СВІТЛАНА

Арт-терапевтка, казкарька, педагогиня, психологиня, авторка та ведуча курсів по казко творчості для дорослих та дітей, допомагаю покращити якість свого життя через творчість, роботу з метафорою, малюнком та казкою, веду індивідуальні консультації, групові заняття та тренінги.

SUBSCRIBE

ТВОРЧІ СПОСОБИ АКТИВІЗАЦІЇ ЖИТТЄВИХ РЕСУРСІВ

Прогулюючись вечорами, можна спостерігати сяйво зірок і насолоджуватися тишею. В такі моменти тілом розливається приємне тепло. Відчувається спокій і тиха радість. На обличчі з'являється легка посмішка. Є змога роздивлятися стовбури дерев і знаходити в них образи. Темно, але не страшно. Ліхтарі, неначе маяки, освічують шлях. Шлях до світла. Шлях до ЖИТТЯ.

А ЧИ ВИ ЗАВЖДИ ОБИРАЄТЕ ЖИТТЯ?

- Зараз не на часі радіти, - чую частенько слова від учасниць своїх творчих зустрічей, які проживають складні ситуації в своєму житті.
- А коли буде на часі? - цікавлюсь.
- Коли з'явиться стабільність і все буде, як раніше.
- А хіба раніше у вас все було стабільно? Хіба раніше ви знали, що станеться наступної миті?

Згадайте своє життя! Скільки випробовувань кожному з вас доводилося проживати! І ви витримували! А чому? Бо мали бажання ЖИТИ. Спостерігала, як люди, що вважають радість не на часі, впадають в депресивні стани, починають частіше хворіти. Їх життя перетворюється на морок, в якому зовсім не видно світла. Постійні незадоволення, злість, роздратованість, сум.

І, навпаки, люди, які обирають життя — знаходять щось позитивне і важливе навіть в найскладніших ситуаціях. Вони радіють тому, що мають, допомагають іншим і надихаються чимось новим. Вони сповнені силою та бажанням жити.

Що ж таке життєві ресурси і для чого їх важливо активізувати?

Життєві ресурси — це досвід людини у проживанні складних життєвих ситуацій: знання, вміння, а також внутрішні сили, мотивація, рівень енергії.



ЖИТТЄВИЙ *РЕСУРС*

Тобто, життєвий ресурс – це саме те, що мов батарейка, заряджає та дає наснаги жити далі. Цією батарейкою можуть бути натхнення, почуття гумору, впевненість, віра, мудрість та вміння фокусуватися на тому, що дає комфорт і радує (в будь-якій ситуації). Згадайте своє життя і ситуацію, з якої ви змогли вийти переможцем.

Що допомогло вам тоді? (Розуміння ситуації, вміння справлятися з емоціями, навичка аналізувати і знаходити вихід, чи можливо, фізичні вправи чи вправи на дихання?)

Є різні способи активізувати свої життєві ресурси.

В моменти, коли зовсім погано, страшно, тривожно, сумно, перше, про що варто згадати – тіло.

В інтернеті та літературі можна знайти багато різних вправ на дихання, які допомагають заспокоїтися та переключити увагу. Найперша швидка допомога: стабілізувати дихання, відчувати тіло і попити води.

А що далі?

Що робити, якщо смуток, страх невизначеності захоплює вас і не дає змоги розслабитися.

АРТ-ВПРАВА ✓1

Хочу запропонувати творчі вправи. Адже творчість – це можливість виразити себе та свої почуття екологічно. Змінити тривожність на спокій, смуток на радість, темряву на світло.

1. Зміни свій стан

Якщо ви любите малювати, то візьміть воскові олівці чи фарби (відчуйте, який матеріал вам відгукується в той момент) і спробуйте за допомогою ліній, форм і кольору на одному аркуші зобразити те, що вас турбує.

А на другому аркуші намалюйте те, як би ви хотіли себе почувати?

Роздивіться малюнки?

Чи є щось у них спільне?

Чи подобається вони вам?

Знайдіть у обох малюнках ту лінію, форму чи колір, які вам особливо відгукуються і надихають.

Створіть ще один малюнок, в якому поєднайте ці елементи.

Як би ви назвали свій малюнок?

Що ви відчуваєте, коли на нього дивитесь?



АРТ-ТЕРАПІЯ

Зазвичай, коли учасниці моїх проєктів виконують подібні вправи, то їх стан змінюється, вони відчувають полегшення, розслаблення та радість, бо в процесі творчості дозволяють собі не думати про проблеми, а занурюються в процес.

Малювання — як медитація та можливість зняти напругу і м'язові спазми.

АРТ-ВПРАВА ✓2

2. Письмові практики

Якщо ви не любите малювати — пишіть.

Беріть аркуш паперу і уявіть, що спілкуєтеся з найкращим другом, лікарем, чи психологом (подумайте, з ким би ви могли поговорити відверто).

Розкажіть в листі всі свої болі, страждання, переживання так, як «накипіло». Пишіть стільки, скільки потрібно.

Така практика дає можливість звільнитися від негативних думок і звільнити простір для чогось приємного та нового.

Після написання такого листа виконайте вправи для дихання.

А потім, якщо схочеться, напишіть іншого листа.

ВПРАВИ ДЛЯ НАПОВНЕННЯ

Тепер уявіть собі, що ви чарівниця чи чарівник і вмієте все, що завгодно. Неначе потрапили прямо відразу в найчарівнішу казку.

Можливо, у вас є навіть якийсь чарівний предмет, що допомагає у перетвореннях.

Напишіть собі найкращу фантастичну історію, в якій ви відчуваєте душевний спокій, радість та щастя.

— Як змінювався ваш настрій, поки ви писали?

— Що ви відчували в тілі?

— Про що вийшла ваша фантастична історія?

— Що ви можете зробити в реальному житті, щоб відчути себе так, у фантастичній історії?



Це не обов'язково мають бути глобальні зміни відразу. Це може бути маленький щоденний ритуал чи дія, яка наближатиме вас до такого стану.

Наприклад:

- ви щодня почнете робити зарядку, щоб наповнювати тіло здоров'ям;
- чи щодня будете давати собі відпочинок за чашечкою кави чи чаю в повній тиші;
- чи щодня будете писати ранкові сторінки або малювати один малюнок радості;
- можливо, ви щодня будете танцювати танок спокою чи натхнення наодинці;
- або щодня митимете ретельно якийсь предмет в своєму домі.

Ідей може бути безліч. Адже у кожного з вас свої вподобання та можливості.

Головне, робити ту малесеньку дію. І в цей момент згадувати, тобто фіксувати в думках та тілі, що дія про спокій, силу, радість.

Така практика допомагає і мені особисто, і тим людям, яким її рекомендувала для підтримки себе в ресурсному стані.

АРТ-ВПРАВА ✓ 3

Розвивайте спостережливість та креативність

Якщо ви не любите ні малювати, ні писати, ні творити – тоді гуляйте, спостерігайте і шукайте те, що вам цікаво.

Природа – це наш основний ресурс. І саме в природі та природних явищах людина шукає натхнення. А в спілкуванні з природою додає власне сил.

Щоб прогулянки та спілкування були ще більш продуктивними, спробуйте додати до них сенсу.

Наприклад: Сьогодні на прогулянці я відшукаю 5 незвичайних речей або знайду 5 образів в хмаринках чи в стовбурах дерев.

Можна, наприклад, вчитися керувати фокусом уваги.

Наприклад: Сьогодні я шукаю людей, які посміхаються або проявляють свою сміливість.

Тільки важливо те, що ви знайдете, зафіксувати (в думках, в щоденнику чи придумайте свій спосіб).

Вмикайте фантазію і креативність. Це-чудовий спосіб зняти тривожність, напругу, покращити настрій і розкрити творчий потенціал.

АРТ-ВПРАВА ✓ 4

Обери свою м'яку іграшку.

Саме так! Бо доросла людина рідко відчуває справжню дитячу радість.

Оберіть м'яку іграшку, яка допоможе вам у цьому і стане вашим помічником.

Якщо у вас виникає супротив: «Що за маячня? Я не дитина!», спробуйте задатись питанням:

- А чим для мене в дитинстві була саме м'яка іграшка?

- Це про теплоту, відчуття любові та захисту, про що це для вас?

Тепер, коли ви це озвучили, м'яка іграшка, дійсно, може стати вам справжнім помічником.

Хочу поділитися деякими основними функціями, які виконує м'яка іграшка у взаємодії з дітьми та дорослими. Про них написала засновниця проекту «Toy Therapy Room» Вікторія Назаревич – психологиня, експертка з артпсихології.



Відволікаюча функція: У часи війни іграшка може стати важливим засобом відволікання від стресових ситуацій та непокою, допомагаючи зняти напругу.

Психологічна підтримка: Іграшка може бути психологічною опорою, допомагаючи подолати важкі моменти та надихаючи на надію та силу.

Дитяче благополуччя: Для дітей, особливо в часи війни, іграшка є необхідним елементом для збереження нормальної дитячої діяльності та розвитку.

Символ нормального життя: Іграшка може служити як символ нормальності та стабільності в нестабільний період, допомагаючи зберігати зв'язок зі звичними радощами.

Терапевтичний ефект: Гра з іграшкою може мати терапевтичний ефект, сприяючи вивільненню емоцій та покращенню психологічного стану.

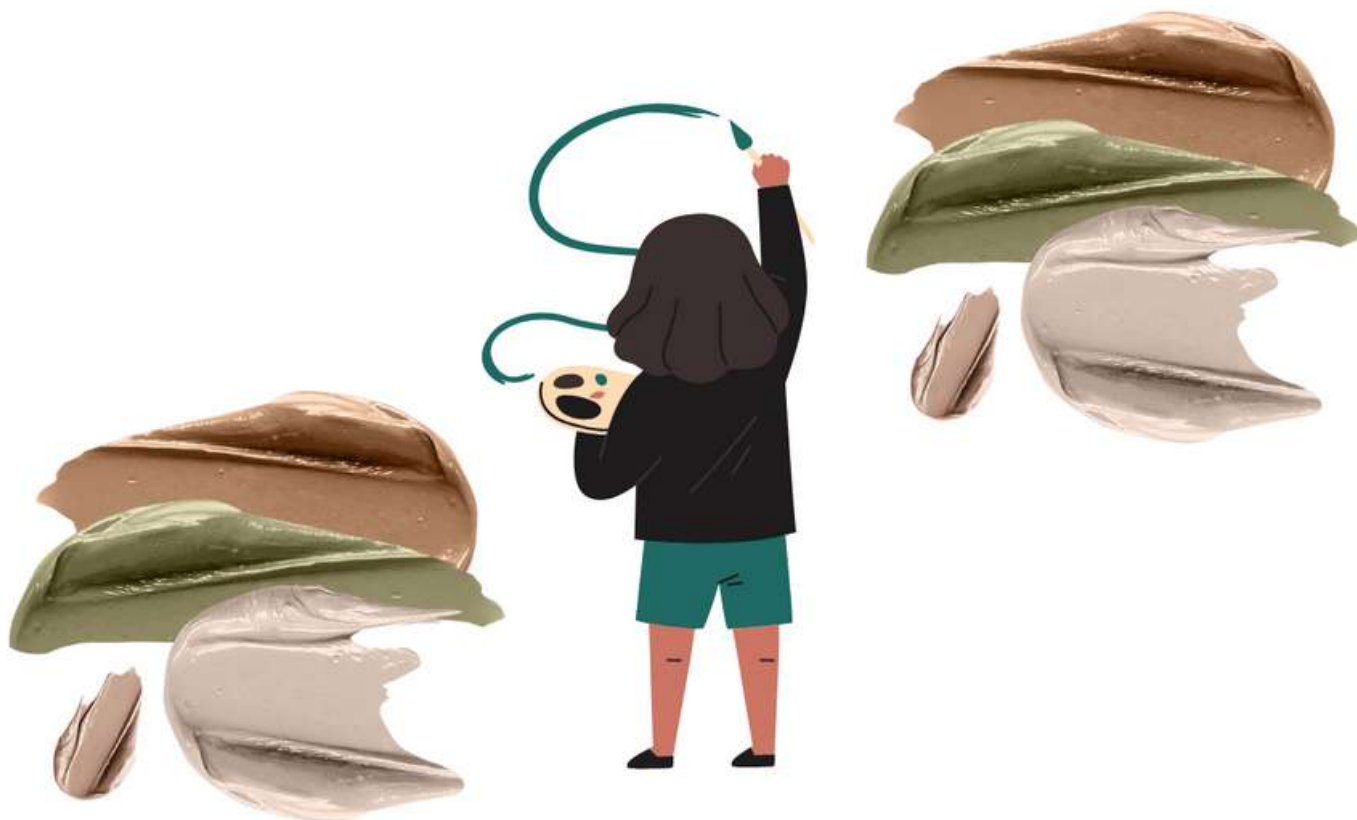
Розвага та навчання: Деякі іграшки можуть використовуватися для розваги та навчання, що може бути особливо корисним в умовах війни для збереження культурних та освітніх аспектів.

Я особисто вже маю свою особливу іграшку, яка заспокоює, коли її обіймаю то надихає, особливо, коли саджу поряд за письмовий стіл.

І діти та дорослі, які приходять до кімнати терапевтичної іграшки, теж мають. Вони довіряють іграшкам свої переживання та чують від них підтримуючі фрази.

Обирайте собі будь-який спосіб.

Активізуйте свої життєві сили і нехай в вашому житті світла стає більше!



SVITLANA OMELNYTSKA



Анна
Заболотная



АННА ЗАБОЛОТНА (М.МИКОЛАЇВ)

Практичний психолог, арт-терапевт, МАК-терапевт, коуч, консультант: з військової психології, кризової психології, психосоматичними проявами, сексолог. Член Міжнародної асоціації психологів тренерів експертів, ведуча трансформаційних ігор, онлайн психолог консультант. Працюю з дітьми та дорослими.

SUBSCRIBE

ВПЛИВ ЕМОЦІЙ НА НАШЕ ЗДОРОВ'Я

Що саме може вплинути на той чи інший ваш фізичний стан або навіть хворобу - для кожного це дуже індивідуально. Але, опираючись спочатку на власний досвід відреагування емоцій та як це пов'язано з хворобами або симптомом, можу сказати одне - перебуваючи в хронічному стресі і не дозволяючи собі проживання і недопускання люті і агресії, призвело мене до кишково-шлункових розладів і болі в шлунку, це як наслідок.

ЯК ЕМОЦІЇ І ПОЧУТТЯ, ЯКІ МИ ПРОЖИВАЄМО У ДНІ ВІЙНИ, ВПЛИВАЮТЬ НА НАШЕ ЗДОРОВ'Я?
ЯК ПРОЖИВАТИ ЇХ І ЗМЕНШИТИ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Є І ПСИХОСОМАТИЧНІ ПРОЯВИ?

І далі, якщо бути конкретними і, спираючись на досвід роботи як психолога з психосоматичними розладами, можу сказати таке: перше - все індивідуально, друге - кожна емоція, особливо подавлена, призводить до погіршення фізичного стану або в гіршому випадку - хвороби, третє - навіть якщо ви не

“Керуйте Вашими емоціями, поки вони не почали керувати Вами”
філософ Публіус Сирус.

пригнічуєте, а просто їх не визнаєте, не усвідомлюєте, то це також до моєї подальшої розповіді.

Війна дала нашій психіці дуже шалений сплеск різноманітних емоцій, яких ми до цього НІКОЛИ не відчували і не переживали. Дуже швидко у людей почали нізвідки «вилазити» різні захворювання та симптоми.





Це наслідок роботи нервової системи, яка, після пережитого нами стресу, передає больові сигнали у різні частини тіла. А психіка в той самий час дає імпульси в мозок і все це позначається у нашому тілі.

Насамперед, що ж таке емоція? Це – ситуативні переживання як реакція на зміни в зовнішньому або внутрішньому середовищі, які знаходять вияв у тілесних реакціях, думках, поведінці. Емоційна реакція є показником ставлення людини до того, що відбувається. Чим більше значення мають для людини життєві зміни, тим більш глибокими є переживання емоцій та почуттів. Емоції завжди пов'язані із задоволенням чи незадоволенням важливих потреб людини. При сильних емоціях (гнів, сум, образа) наш організм виділяє гормони, які впливають на роботу органів, викликаючи м'язові, нервові реакції та затискачі мускулатури.

Наша психіка не розуміє різниці між емоціями. Психологічно невирішені конфлікти й дотичні стани є сприятливою передумовою для появи хвороб, які виникатимуть у людини час від часу без очевидних причин. Як зрозуміти свою психіку, і про те, що це означає, і як цьому зарадити?

ЯК ПРАЦЮЄ ПСИХОСОМАТИКА І ЯК ЦЕ ПОВ'ЯЗАТИ З ЕМОЦІЯМИ У ДНІ ВІЙНИ?

Простими словами, психосоматика – це те, як наше тіло реагує на стримувані образи, гнів, страхи та інші почуття. Кожного разу, свідомо чи несвідомо пригнічуємо сильні емоції, тіло напружується, і з часом ця напруга виливається в психосоматичні захворювання.

Зараз у більшості є велика кількість страхів, гніву, образи які виражаються у нашому тілі. Оскільки психіка не витримує того навантаження стресу й страху, у людини трапляються панічні атаки й іпохондричні захворювання, які покликані кудись виразити ці емоції. Ці стани виникають як відповідь на те перенавантаження організму, яке людина відчуває під час війни. Аби людина реально не почала страждати від хвороб, наша психіка підштовхує її до наближеного стану, однак не критичного, а такого, у якому її страх і переживання знаходять свій розвиток.





ЯК ВИРАЖАТИ ЕМОЦІЇ ЕКОЛОГІЧНО? ЩО РОБИТИ З БУРХЛИВИМИ ЕМОЦІЯМИ?

Емоції мають силу. Інше питання – наскільки ми вміємо ними керувати. Ось це і є показником розвиненої емоційної компетентності. Вони впливають на всі психічні процеси: сприйняття, відчуття, пам'ять, увагу, мислення, уяву, а також на вольові процеси.

Поговоримо сьогодні про те, як же виражати емоції екологічно і так щоб це не вплигло на наше самопочуття.

ВПРАВА “ЧАРІВНА КРАМНИЦЯ”

Уявімо себе в крамниці. Вона не звичайна, а чарівна. В ній можна придбати дещо набагато цінніше, ніж речі. Пригадайте емоційні прояви в різних ситуаціях, які ви можете контролювати і які вам допомагають впоратися, які заважають. Пригадали? А зараз розділіть аркуш паперу на 2 частини. Зверху напишіть ті емоції людини, які б ви хотіли придбати в цій незвичайній крамниці, а внизу аркуша – ті, які готові продати, тобто ті, які не можете контролювати. Наступний крок – скласти загальний список покупок. В кожного з вас є власний гаманець із умовною валютою. Розгляньте цінники, складіть замовлення для магазину. Ви можете витратити всі гроші, а можете не витратити їх.

Таким чином визначіться для себе – які емоції ви можете контролювати або вивільняти екологічно, які ні. І на скільки процентів?

Кожна емоційна реакція має місце бути, але не всі емоційні прояви нам можуть допомогти, а деякі можуть залишити вплив на наше життя. Якщо ми кажемо про проживання емоцій екологічно і, саме проживання, а не подавлення та відсторонення від них, то це – конструктивне проживання. А якщо це може нам нашкодити, а саме нашкодити і нашому здоров'ю, то це – деструктивне поняття. Отже, які є способи для того, щоб не підключати психосоматичні прояви, а проживати емоційні прояви?



СПОСОБИ ПРОЖИВАННЯ СВОЇ ЕМОЦІЇ КОНСТРУКТИВНО

1. ДОЗВОЛЬТЕ СОБІ ВІДЧУВАТИ. Не забороняйте злитися, сумувати і не змушуйте себе бути сильним, коли немає жодних сил на це. Ні, це не означає «розкиснути» та провалитися у позицію жертви. Це означає – з'єднатися із собою та бути чесним. Дослідження показують, що достатньо визнати та визначити емоцію щоб її інтенсивність знизилася на 50%.

2. ПРОМОВЛЯЙТЕ СВОЇ ПОЧУТТЯ ВГОЛОС. Можете це робити самостійно або знайдіть людину, яка зможе вас екологічно вислухати. Буквально так: «Я відчуваю страх, гнів та смуток». Також можна прописати, проговорити в диктофон, на відео.

3. ЗАПИСУЙТЕ СВОЇ ПОЧУТТЯ на папері або спробуйте намалювати їх. Вправа на три дні, особливо коли відчуваю агресію, смуток, провину. Перший день: я ненавиджу – прописати кого або що?; другий день: я приймаю – кого? що? можливо себе; третій день: я люблю – кого? що? за що? можливо себе.

4. Спробуйте, коли ВІДЧУВАЄТЕ РОЗДРАТ, АГРЕСІЮ. ПОСТАВТЕ ГОДИНИК НА ТАЙМЕР (наприклад – 5 хвилин) і, не відриваючи руки від паперу, «вливайте» все, що хочете прожити, відпустити. Нейромалювання, кляксографія, царапування на папері, зжимання бумажки або фольги, рвання.

5. Коли сильна вербальна агресія – кричіть. Обзивалки. ТЕРАПІЯ КРИКОМ – дуже дієва техніка. Її суть полягає в тому, що ви буквально викрикуєте із себе всі негативні почуття та емоції. Але, щоб не нашкодити сусідам, це можна зробити у лісі, полі, на морі, коли немає нікого поряд. А також у ванній кімнаті – в стакан з водою.

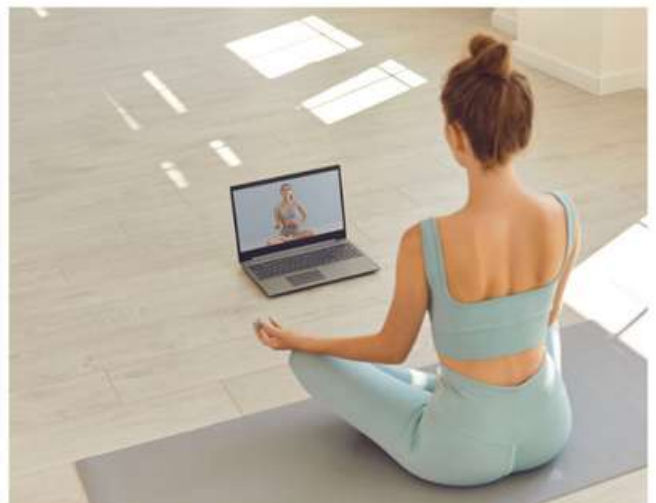
6. У випадках агресії та сильної люті, яку деякі з нас придушують (особливо це стосується мам з дітьми, які не хочуть проявляти це у присутності дітей; або ті, які проявляють і далі картають себе за це, а далі говорять: ну, а що робити?) – спорт, танець, масаж. САМОМАСАЖ ПРОСТУКУВАННЯ і проговорювання: одна рука – на груди, друга рука – на пуп, прошоворюючи слова: Я – є. Робота з тілом дуже допомагає. Якщо ви давно ніяк «не будили» своє тіло, зараз саме час зробити це. Самомасаж або масаж, зроблений другом/членом сім'ї – дуже вітається.

7. ДИХАЛЬНІ ТЕХНІКИ. У всіх емоційних проявах: агресія, сорос, пригнічення, тривога.

Наприклад:

А) «Дихання по квадрату»: вдих/затримка дихання/видих/затримка дихання. Усі дії однакові за тривалістю, наприклад: на 4 рахунки – вдих, на 4 – затримка, на 4 – видих, на 4 – затримка, і так по колу.

Б) «Видих полегшення». Згадайте як ви видихаєте, коли вирішується якесь питання: фу-у-у-ух. А тепер спробуйте ось так повидихати з полегшенням протягом однієї-двох хвилин.





8. Почуваючи роздрат, пригнічення, смуток або навіть просто емоційну втому за весь день, зробіть цю вправу, приймаючи душ. Приймаючи душ, уявляйте, як змиваєте із себе всю тяжкість та біль, який накопили. Допомогайте собі руками відчиститися від почуттів та емоцій, які ви вже готові відпустити.

9. Негативні ситуації більше залишаються в нашому мозку, тому все те, що залишається – час від часу треба вивільняти, особливо, якщо відчуваєте емоцію образи.

Вправа «Відро для сміття».

Уявіть хоча б одну ситуацію або декілька. На листочках паперу запишіть їх – ситуації, які заважають вам жити, не дають спокою. Потім розірвіть на дрібні шматочки свої листи із записами, подумки відпускаючи свої проблеми, і викиньте їх у відро для сміття. Позбавлення від негативних емоцій, проблемних ситуацій...

Отже, якщо підсумувати про емоції, емоційні стани і як це пов'язати із вашим фізичним станом або вашим здоров'ям – можна спробувати дотримуватись техніки "з'їж слона". До чого це, скажете ви? Спробуйте знайти способи, як це зробити. Відразу або покроково? Якщо погоджуєтесь покроково, тоді розпочніть з визнання того, що відчуваєте? А далі можете рухатись по схемам перерахованим вище.

Емоції роблять людину людиною. Роблять нас тими, хто ми є. Роберт Кіосакі



ANNA ZABOLOTNA



Валентина

Власенко



ВЛАСЕНКО ВАЛЕНТИНА ВІКТОРІВНА

Соціальний педагог, арт-терапевт, Хібуки-терапевт. КЗО «Верхньодніпровська спеціальна школа» ДОР», активний учасник психологічних навчальних заходів з травмотерапії, основами роботи з втратою, стресовими станами у військовий час, волонтер.

SUBSCRIBE

ТЕРНИСТИЙ ШЛЯХ ДО ПЕРЕМОГИ

Кожна людина, родина, суспільство, країна проходить свій шлях розвитку. Не завжди цей шлях є прямим та зоряним. Нажаль історично нашій рідній країні дістався складний, довгий, тернистий шлях. Мабуть жодну державу так не рвали на шматки, як нашу рідну неньку.

Тарас Григорович Шевченко писав: «Борітеся – поборите! Вам Бог помагає!» Поезія Кобзаря актуальна в будь-який час. Коли розпочалася війна, його слова, як ніколи актуальні. Ми сильні, сміливі, працьовиті, єдині, завзяті в своїй головній меті – відстояти свою свободу. В наших жилах тече кров пращурів, які перемагали найлютішого ворога та були надзвичайно спритними та мужніми.

24 ЛЮТОГО. ВІД ПОЧАТКУ

Проснувшись двадцять четвертого лютого від передчуття лиха, почала читати телеграм канали і зрозуміла, що почалася війна! Як може в двадцять першому столітті, в цивілізованому світі початися війна? Було дуже страшно, чоловік був на роботі (залишився на довге чергування) і опановувати ситуацію потрібно було самій.

Переживала, щодо безпечного місця та наявності їжі та пального на випадок евакуації, готувала тривожну валізу. Разом з дітьми (а в мене їх було 7) реагуючи на тривогу, спускалися в підвал, де проводили більшість часу. Щоб відволікатися та не панікувати, разом малювали, співали українських пісень, грали в ігри та дивилися смішні відео про успіхи наших земляків: про ...





ЩОДЕННІ

КРОКИ ДО ВІДКРИТТІВ

банку огірків, якими збили дрон, про циганів, які вкрали танк, про пса Патрона (за назвою переглядайте на YouTube) і сотню мемів, які зромілі нам.

Потім коли трохи вщухали наші емоції, трансформували у донати на ЗСУ та почала допомагати військовим: плести сітки та розбирати мішки на нитки для чугайстриків, кікімор — це таке захисне вбрання для військових. В наших школах почали діяти волонтерські пункти і кожен долучався до роботи та допомагав чим міг. Зайнятість, включення в спільну справу як ви зрозуміли є гарним антидепресантом.

Прийняття ситуації, рух, хоч і маленькими кроками та розвиток нових вмій робили мене сильнішою.

Можна виділити чотири речі, які потрібні нам кожного дня:

- Молитва: про сили, щоб пережити цю страшну війну.
- Віра: віримо в ЗСУ і власне.
- Посмішка: зустрічаємо з посмішкою кожний новий день, даруємо її один одному.
- Любов: любові забагато ніколи не буває, вона дарує нам крила, додає впевненості, сили та віри!
- Надія на майбутнє гарне життя.





ВАЖЛИВІ ЗМІНИ, ЩО ПОМІЧАЄМО

Зміни. Згодом у лексиці з'явилися нові слова, про які не чула раніше. А потім і відновлення хоббі в благо: почала пекти смаколики для свого дядька-військового, проте, коли він не виходив на зв'язок хвилювання вирували.

Вперше бачила купу військової техніки, яка їхала на фронт по трасі біля будинку бабусі.

РОЗДУМИ ПРО ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ

Нас зрозуміють тільки ті хто пережив подібне, подумки пригадуючи звучить.

Скільки горя та болі ми переживаємо? Наші діти втратили щасливе дитинство, можливість спілкуватися з друзями та рідними, радіти, розвиватися, просто навчатися в школі, хтось втратив домівку, рідних, близьких, а деякі нажалі і... життя!

Важко зараз і тим хто залишився вдома і тим хто змушений був переїхати в більш-менш безпечне місце та почати все спочатку. Тільки підтримка, допомога та співчуття долають перешкоди на цьому нелегкому шляху. Звісно фокус уваги зосередився на простих речах: обіймах близьких та часу проведеного з ними, мирному небу без тривоги, радості від кожного повідомлення про гарні новини.

КРІЗЬ ЧАС

ПЕРЕЇЗД. АДАПТАЦІЯ

Коли я з дітьми вимушено евакуювалася до Польщі, був не тільки стрес, а й страх за рідних, які залишилися. Діти теж переживали та просилися додому, до тата. Вихід та ресурс для себе шукала в навчанні та у впровадженні нових методик та технік для роботи з стресами в першу чергу на собі та свої дітях. Здебільшого робили звичайні речі, але з незвичайним результатом.

ДИХАЛЬНІ ПРАКТИКИ ЯК СПОСІБ ВІДНОВЛЕННЯ

Ми дихали. Як правильно дихати щоб заспокоїтись?





Вдихаємо на три рахунки, видихаємо на шість. Також можна вдихати на чотири і видихати на вісім. Тобто, видих має бути в два рази довшим, ніж вдих. Так ми знижуємо рівень кисню і заспокоюємося. Якщо це маленька дитинка то ми можемо уявити, що на одному плечі лежить квітка, ми вдихаємо її чудовий аромат, а на іншому плечі сидить комарик, ми його зганяємо та дмухаємо на нього.

Які ефективні ігри ще є? З дітьми та дорослими можете спробувати пограти в гру: Назви що ти любиш їсти червоного кольору? Який смак має полуниця, лимон, котлета... Який на дотик котик? ... Ці вправи цікаві, розвивають фантазію дитини та допомагають заспокоїтися.

СПОСТЕРЕЖЕННЯ. ПРОЦЕС АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ В ІНШІЙ КРАЇНІ. ТИПОВІ ТРУДНОЦІ

Етап працевлаштування. Починаю допомагати і іншим дітям, згодом ще при Карітас відкриваю кімнату терапевтичної іграшки за наставництвом Вікторії Назаревич, в тому містечку, де ми жили в Польщі та паралельно влаштовуюсь в школу «асистентом міжкультурним» для роботи з українськими дітьми.

Спільне у дітей, що пішли в школу - це труднощі з мовою та адаптацією. Багато з них потребували підтримки, різні історії та долі, різний рівень переживань та стресу.



АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ ТА ДІАГНОСТИКА

На заняттях малювали малюнки. Здебільшого, замальовки розгублені, тривожні, деякі агресивні, деякі апатичні, через те, що не розуміли мови та не хотіли вірити в усе, що сталося. Таке життя переселенців поставлене на паузу. А в деяких спостерігалось як сильний стрес спровокував регрес, порушення мови, заїкання, психосоматичні прояви, енурези... Ми мали триматися та допомагати один одному в іншій країні. Та тим хто бачив та пережив більше ніж ми. Адже труднощі з поведінкою для польських вчителів та психологів були новим викликом з відчуттям безсилля в зв'язку з мовним бар'єром та відсутністю досвіду. І найпростіше це було спілкування малюнком. Це наші патріотичні кольори, символіка та мова.





Одного разу зародилася ідея і ми створили в польській школі свою виставку робіт. Яка стала і джерелом ресурсу для мам та бабусь наших дітей, а також фотозоною для всіх бажаючих. А головне очікувало пізніше, коли мами надіслали ці фото на передову татам, які воюють. Дана виставка стала місцем підтримки для всієї родини, в якій тато на війні.

Повертаючись до ще одного джерела сили. Кімнати терапевтичної іграшки, де діти гралися чарівними пухнастиками та виконували різні арт-терапевтичні вправи такі як: дихання, руханки, самомасаж, малювали, ліпили, а саме головне піклувалися про свого улюбленого пухнастого друга. З іграшками діти спали, щоб не було страшно; читали, робили їм паспорти, малювали для них безпечні місця, справляли їм дні народження, загадували бажання та задували свічки... А головне згадували гарні емоції минулого, мирного життя.

Ці вправи наповнювали і наповнюють життя дітей яскравими емоціями, навчають їх технік самопомогти, забарвлюють їхню пам'ять різноманітними приємними спогадами, витісняючи негатив. Наші вміння та хоббі потрібно було відновлювати та розвивати. Деякі діти вміли гарно ліпити, інші раніше відвідували гуртки малювання, музики... Моїм хоббі були вироби з мила. І на чужині найбільше цього не вистачало. Коли ж вдалося знайти матеріали, стало набагато спокійніше, тому що створювала красу.

РЕСУРСНА АРТ-ТЕХНІКА "ФОТОКОЛАЖ МОЇХ МРІЙ"

А це ще одна ресурсна техніка «Фотоколаж моїх мрій». Кожного дня я намагалася знайти щось яскраве незвичайне і у вигляді фото – скласти колаж на якусь певну тему. Це допомагало задіяти 5 відчуттів, розвантажитися та впевнено йти до своєї мети та внутрішньої перемоги. Деякі люди вважають надмірне фотографування не здоровою звичкою, але це гарний спосіб залишити спогади, зупинити мить. Ідучи на роботу, фотографувала білочок в парку, равликів після дощу, гарні краєвиди, маленькі квіточки на весні, звірів у зоопарку, який був поряд з моєю школою...

Фототерапія – один із напрямів арт-терапії, який використовує фотознімки, тематичні зображення, метафорично-асоціативні карти у процесі психологічної допомоги.





Застосування фотографії, фотозображень, арт-карт з метою зцілення, висвітлення та вирішення психологічних проблем, а також гармонізації та розвитку особистості.

Зараз всі методи дієві:

- головне чимось займатися (хобі, робота, навчання, волонтерство...);
- планувати;
- не відкладати життя на потім;
- зберігати зв'язок з рідними;
- приймати підтримку, коли необхідно та підтримувати
- використовувати гумор;
- здоровий сон; турбота про себе (книга, ванна, фільм...);
- фізична активність, масаж...
- прогулянки;
- спілкування...

Особисто для себе вибрала нове навчання, родинну підтримку, хоббі, допомогу дітям та хлопцям ЗСУ (вдома, як є час виготовляємо розпалювачі, свічки, носки, грілки...)

Наш тернистий шлях до перемоги — це шлях до розуміння найважливіших речей в житті кожного: віри, надії, любові, добра. Ми творимо історію вільної, сильної і незалежної країни **РАЗОМ!**

Будьте здорові! Мирного неба та гарних новин!



VLASENKO VALENTINA



НАТАЛІЯ ВЕДМІДЬ

(М. ГУЛЯЙПОЛЕ, ЗАПОРІЗЬКА ОБЛАСТЬ)

Практичний психолог першої категорії, працюю в арт-терапевтичному, гештальт підходах, спеціаліст в роботі з дітьми та підлітками, консультант в роботі із залежностями та співзалежностями, консультант з військової психології, педагог. Консультую онлайн.

SUBSCRIBE

РЕАКЦІЇ НА СТРЕС ТА ДОСВІД

Війна увірвалась в життя кожного українця, й великого й маленького. Страх, безвихідь, тривога, біль, злість, невизначеність, – всі стани й почуття в одну хвилину переплелися в кожному з нас одночасно.

З особистого досвіду хочу зазначити, що з початком повномаштабного вторгнення, з першої хвилини, коли дізналася, що почалася війна, я часто в середині тіла відчувала порожнечу й нерозуміння. Дивилася на світ ніби зі сторони, через призму думок інших людей, які були поряд зі мною. Бачила всіх довкола, чула, відчувала їх, але не розуміла де там була саме я, моє місце було розмите, кордони мого тіла, були ніби з димової завіси. Кожен день доповнював, той день, що пройшов, вони були схожі один на одного. Будучи разом з рідними, але в той же час я будучи одній...

Довгий час перебуваючи в заціпенінні, була ніби відірвана від життя. Навіть через неясність ситуації, розуміла, що в мене є донечка й заради неї мені потрібно тримати себе й допомагати їй.

ВНУТРІШНЬОГО ЗАВМИРАННЯ

Складно було, щось вигадувати, адже в той час мозок просто вимкнувся, тепер розумію, що таким чином він економив ресурси. В той період своє життя споглядала як фільм. Відбувалося сповільнення усвідомлення реальності, було дивне відчуття розділення свідомості й тіла. Пізніше прочитавши купу літератури, статей, зрозуміла, що цей дивний процес має назву – дереалізація.

Дереалізація (аллопсихічна деперсоналізація) – порушення сприйняття, при якому навколишній світ сприймається як нереальний або віддалений, позбавлений своїх фарб та при якому можуть відбуватися порушення пам'яті. Добре це чи погано? Точно не знаю, але можу сказати, що у кожного свій індивідуальний спосіб реагування на стресову подію.

Важливо знати свій спосіб та проводити практичну роботу для створення скриньки ресурсних вправ. Власний спосіб реагувати на стресову реакцію – завмиранням.



ТРИ РЕАКЦІЇ НА СТРЕС

І тут його почала вивчати, розглядала, дослуховувалась, щоб зрозуміти як саме собі допомогти.

Пройшовши такий важливий період в житті – відчуваю гордість, силу та натхнення, що мій мозок вибрав саме такий захист моєї психіки – замирання. На той час це був саме той стан, який був необхідний.

БИЙ/БІЖИ/ЗАВМРИ

На одному з семінарів, почувши, що із трьох реакцій на стрес («бий, біжи, замри»), дуже складно виходити саме із заціпеніння.

Під час реакції «бий» виробляється гормон норадреналін, кров приливає до обличчя, м'язи напружуються, і у людини виникає бажання захищатися, нападати, діяти.

Під час реакції «біжи» – виробляється гормон адреналін, прискорюється серцебиття, підвищується рівень тривоги й виникає бажання підти.

Під час «замирання» – виробляється гормон ацетилхолін, тиск падає, реакції уповільнюються, виникає ступор і з'являється байдужість до всього того, що відбувається, в середині стан пустоти. Всі дії виконуються повільно, продовжено, аж занадто плавно. Все пливе.

Навколишня дійсність відбувається ніби за склом, а людина стає просто спостерігачем. З отриманих знань та з особистої практики, ділюсь простими, але дієвими способами роботи, перебуваючи в таких станах:

– «бий»: важливо забезпечити собі фізичну розрядку: поприсідати, подавити на стіну, усвідомлено походити по кімнаті, це може бути ходьба місці, але відчутти цю ходьбу. Зробіть вправи: «млин», «ножиці», «брикання».

Фізичні вправи допоможуть вивільнити емоції, знизити рівень стресу та придати ясності ситуації.

– «біжи»: використовуйте дихальні вправи «по квадрату», «животом», «циклічне зітхання» та ін. Дихання допоможе вам відновити сили, знизити тривогу та віднайти опору в собі.

– «замри»: важливо розуміти, що в перші хвилини стресу, ніякі дії не допоможуть, потрібно почекати. Людина при замиранні все чує й бачить. Корисним буде згинання й розгинання пальців, а великі пальці при цьому знаходяться виставленими назовні. Дуже корисно практикувати релаксаційні вправи, які допоможуть заспокоїти розум і зняти напругу..



ПРАКТИКИ НА КОЖНИЙ ДЕНЬ



Перш за все хочу додати, що важливо знати й розуміти про свою реакцію на стрес. Прийняти її як частину ваших емоційних реакцій.

Практики на кожен день, які стали для мене рятувальним кругом:

- вправи для нижньої щелепи «Бегемот», «Підйомний кран», допоможуть вивільнити злість;
- проспівування голосних та приголосних звуків, щоб відчути своє особисте звучання;
- щоденне усвідомлене купання та споживання якісної їжі, допоможуть повернути себе в своє життя, повернути контроль;
- візьміть за практику вести «Щоденник радощів», де будете вказувати маленькі дрібнички, які стали для вас радощами у вашому дні;
- перш ніж щось зробити подумайте, що насправді ви хочете, що хоче ваше тіло; що ви відчуваєте, коли це обираєте? Проведіть внутрішній діалог з собою. Адже ви – сама найдорогоцінніша людина в себе!

- візьміть за практику малювати «Ваш день». Ви можете створити окремий альбом або папку, як вам зручно і там створювати свої шедеври. Це може бути зображення предмету, це просто лінія. Особисто створила «Блокнот лінії мого дня». Також малюю свій день у формі будь-яких ліній: ламаних, кривих, замкнених... як мені хочеться по відчуттях.

- Практикуйте малювання поєднуючи з диханням. Це допоможе вам візуалізувати та побачити цей процес. Отримати насолоду від свого дихання. Спочатку треба відчути дихання, а потім взяти аркуш паперу й намалювати глибоке, поверхнєве, швидке, уповільнене дихання ... Просто дихайте й малюйте;

- робіть собі маленькі приємні подарунки! Відшукайте для себе свій унікальний спосіб перемоги. Даруйте собі життя. Ми є вільні в своїй думці, в своїх можливостях. З турботою про себе, про своє сьогодні, дбайте про своє завтра! Знаючи свій спосіб реакції на стрес та займатися профілактикою - основа нашого майбутнього.

НАТАЛІЯ ВЕДМІДЬ



МІГРАЦІЯ І

Війна не проходить безслідно, вона несе за собою руйнування не тільки в містах, а й залишає шрами в кожній душі. Не залежно від того чи були ви свідком чи учасником подій, чи просто читали активно новини.

Під час військових подій, у людини підвищується рівень тривоги й людина змушена тримаючи в руках паспорт мігрувати в іншу країну чи переміщуватися в межах країни в більш безпечне місце. Вимушена міграція – це тимчасова або постійна зміна місця проживання людей з причин, що не залежать від них, як правило усупереч їхньому бажанню.

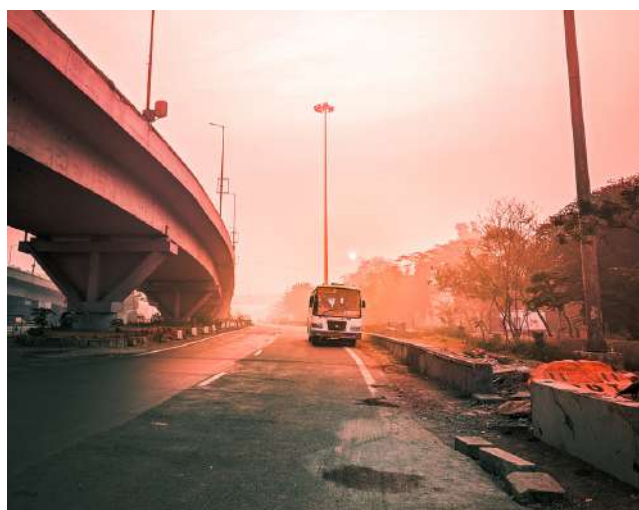
Перетинаючи кордон, на жаль, не приходить полегшення для людини, яка не планувала переїжджати в іншу країну, це не входило в її плани. У вимушеній міграції, ти щодня задаєш собі питання: повертатися чи ні? І це питання постійно в твоїй голові. Ти відчуваєш біль від думки повернутися чи залишитися.

Історія кожного мігранта різна, але початок цієї історії один – бажання жити й врятувати своє саме найдорожче. Вимушені мігранти змушені залишити все, що було нажито за певний період їхнього життя – і це дуже важко, адже людина ніби зростається з тим, що в неї було, дім, речі, квіти, тварини, посуд....стають частиною її.

ПОВЕРНЕННЯ

Під час адаптації до проживання в іншій країні, щоденно, навіть би сказала, погодинно можуть виникати різні важкі почуття, які важко проживати: страх, сором, безсилля, злість, тривога, безпорадність, провина, супротив, тому, що потрібно швидко адаптовуватися до нового та реінтегруватися в тому суспільстві де ви знаходитесь. Від цього накопичується величезна втома, яка просто звалює з ніг. Росте рівень тривоги, депресивність, невротичність та сором'язливість.

Дуже ускладнює, і в той же час пришвидшує, процес відновлення – це діти. Будучи мамою, і саме ця власна ідентичність виступила на перший план, коли тікала з рідного міста дорогою в незрозуміло куди. Відновлюючи стан доньки - відновлювала себе.



ЯК ПРОЙТИ ШЛЯХ

ЧИСЛЕНИХ ЗМІН

Підсвідомо, витягуючи свою донечку, рятувала свою «внутрішню» дівчинку, якій було дуже страшно й невідомо. Вона не мала такого досвіду проживання травматичних подій.

Які дієві способи для себе вибрала я:

- Рутину: щоденні дії від вмивання до купання. Розписати свій день погодинно, наситити його діями, що приносять користь для тіла.
- Святкування важливих подій, які відбуваються у вас. Ми з донечкою ходили святкувати перший вирваний зуб.
- Візьміть за правило щоденні прогулянки. Свіже повітря це не тільки насичення киснем мозку, а й превелике задоволення та позитивні емоції.
- Будь-яка фізична активність: біг, фізичні вправи, прибирання, танці, йога.
- Обійми!
- Важливо створити собі побут, що буде надавати вам відчуття дому: це може бути ваша чашка, плед, шкарпетки тощо.
- Балуйте себе: подаруйте собі квіти. Відчуйте свою турботу про себе. Створіть Адвент календар подарунків собі.
- Необхідно працювати зі своїм тілом. Ми часто грали в футбол камінчиками. Часто влаштовували прогулянки з телефоном. Різні варіанти: 1) прогулянка з фотографуванням краєвидів та ввечері розглядати; 2) фотографувати різні камінчики, а потім створити казку на ніч з цих знімків; 3) пікнік.
- Виконання вправ на відчуття кордонів. Перш за все, нанесення гелю під час купання, по-друге, простукування, по-третє, заземлення, Пітер А. Левін пропонує 5 вправ, для подолання психологічної травми.
- Важливим етапом у відновленні себе є пошук своєї ідентичності. Щоденно задайте собі питання: хто я зараз?

Перегляньте свою сторінку на facebook, свій сайт, - ви побачите, що було для вас корисним, і спробуйте, хоч частинку відтворити в цей період. Мене особисто рятувало навчання.

- Особливо хочу виділити прослуховування колискових. Донечка моя полюбляла лежати на ручках, закутана в одіяльце, а потім щоб я її розкочувала, наспівуючи мелодію. Ми разом малювали лялочок, створювали їм будиночки, розповідали казочки про них, дарували їй їх омріяне життя. Для мене було корисним, огортати себе в обійми й погойдуючись, слухала приємну музику, уявляючи що я міцне дерево, коріння якого входить глибоко в землю, а крона розлога й величава. Відчуйте свою силу та міць.

Будучи 9 місяців в вимушеній міграції, щоденно задавала собі питання чи готова повертатися і коли настане той час, що буду готова.

Вирішивши повернутися в Україну, почала помічати нові відчуття в моєму тілі, такі як тремтіння, в мене холоділи кінцівки, часто просипалась серед ночі, сльози ніби застигали в очах. Адже розуміла, що безпека залишається відносною, повернення – поверненням не додому, а в інше місце, бо саме моє місто являється зоною активних бойових дій, й знову адаптація й довга реабілітація, до нового.

Почали з'являються сумніви, що не впораюся з новими викликами. Для мене важливим і цінним стало те, що розуміла й постійно проговорювала собі заради чого я повертаюся? Що і хто мене там чекає? Я постійно нагадувала собі, що вже раз мала досвід впоратися з невідомим і це мені вдалося.



Важливим було прийняття рішення, і в цьому мені допомогла практика «Усвідомлена ходьба», «Моє місце на планеті», «Сила мого роду».

Довгий час пізнавала себе нову, ту, яка змогла, ту яка пережила, ту, яка впоралась. Українська ідентичність унікальна, вона має здатність відновлюватись, перетворювати мазок на шедевр. Невпинно продовжую себе вивчати, знайомитись з собою новою, але зараз це роблю з ніжністю й турботою. З вірою в щасливе майбутнє.



НАТАЛІЯ ВЕДМІДЬ

Волонтерка, співзасновниця
ГО "АЛЬФА-ЗГРЯЯ"
Нагороджена Почесною грамотою та
відзнакою "100 НЕЗЛАМНИХ
ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ" Міжнародної
Психологічної Асоціації Проективних
Методик



@MISIAKLIUDMILA



МИСЯК ЛЮДМИЛА ІВАНІВНА

Психологиня, педагогиня, каністерапевтка, фасилітаторка програми СН+ "Самопоміг. Плюс", спеціалістка з Біосугестивної терапії, ведуча Груп психоемоційної підтримки, консультантка з військової психології, спікерка Міжнародних наукових конференцій, конгресів, форумів, семінарів.

SUBSCRIBE



МАГІЯ ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ

Світла пляма на горизонті стає все більшою. Це перші спалахи пробудження нового дня. Ранкова прохолода стелиться над землею, автомобіль сміливо рухається назустріч мрії, дорога веде до Харкова. Сонячний диск стає більш яскравішим, піднімається вище, розсилаючи в усі боки свої теплі промені. Вже через кілька миттєвостей чується гавкіт собак у розпліднику, людські розмови й тепле дихання, до долоні торкається вологий ніс, а великі чорні очі шукають уваги й розуміння. Поряд стояла Альфа...невелике цуценя білої швейцарської вівчарки, яке то підбігало й на мить завмирало, то знову втікало, запрошуючи до гри та взаємності. Сонце вже ніби відірвалося від землі і пливло в блакитному небі, наповнивши все навколо силою та енергією.

«Я не вірю, що життя можна назвати гарним, якщо ви робите те, що можете; воно гарне лише тоді, коли ви робите те, що хочете. Я навіть не думаю, що ваші найбільші таланти виявляються в уміннях.

Усі ми вправно робимо ті речі, якими аж ніяк не захоплюємося. І в усіх нас є таланти, яких ми ніколи не використовували» — написала Барбара Шер у своїй книзі «Мрій правильно. Як зрозуміти, чого ти насправді бажаєш і як цього досягти».

І справді, у свої 48 років, вступаючи на навчання за спеціальністю «Психологія» усвідомлюєш власні бажання, відкриваєш себе для світу і світ для себе, відчуваєш неймовірну підтримку рідних людей та друзів!



КАНІСТЕРАПІЯ



BOOKS & DOGS



Читаймо, бо ми того варті! № 1(2), 2024

**МИ РАЗОМ
ІЗ КІМІКО**
Інтерв'ю з Мариною
Рудаковою,
власницею "собаки
для читання" - с. 4

**ЗГРАЯ ЛЮДМИЛИ
МИСЯК**
Долучення собаки до
занять з
психологічної
допомоги - с. 7

**З СОБАКОЮ ДО
ШПИТАЛЮ**
Поради інспектора
-кінолога Катерини
Беляєвої - с. 8

**ПИСЬМЕННИЦТВО У
ВІЙНУ**
Відповіді авторів - с.10

**ДАВАЙТЕ
ЗНАЙОМИТИСЯ**
Вірші Микити і Вікторії
Лукашів - с. 13



Нес Снайк

МАГІЯ ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ

Людмила Мисяк — це педагог і психолог, яка від початку війни долучилася до волонтерства: проведення груп психоемоційної підтримки. До занять пані Людмила активно долучає свою собаку — білу швейцарську вівчарку Альфу.

Пані Людмила є волонтеркою, співзасновницею громадської організації "АЛЬФА-ЗГРАЯ", обіймала посаду фахівчині з психосоціальної підтримки Міжнародної гуманітарної організації INTERSOS, нагороджена Почесною Грамотою та відзнакою "100 Незламних Психологів України", проводить заняття "Суботні зустрічі з Альфою" в Дитячо-юнацькій бібліотеці Миргорода.

ЗГРАЯ ЛЮДМИЛИ МИСЯК

— Пані Людмила, скажіть, будь ласка, чому ви вирішили використовувати собаку на своїх заняттях?

— Якось я побачила у газети невелику статтю "Діти і собаки", де говорилося про те, який вплив мають собаки на соціальний розвиток дітей. Я почала шукати інформацію в Інтернеті, долучилася до навчання онлайн. Згодом віднайшла Антоніну Гошовську й відвідала семінар у Львові, де я і познайомилася зі спільнотою однодумців, які вже розвивали каністерапію, мали своїх собак. Це було в жовтні 2021 року. На той час у нас вдома була собака-метис, яку ми врятували з вулиці, її звали Мотя. З нею я почала вчитися взаємодії, вона знає базові команди, виконує цікаві «трюки», але її життя на вулиці наклало певний відбиток, вона іноді з недовірою ставиться до людей.

Пізніше у нас з'явилася Альфа. Це білосніжна дівчинка, з м'якенькою шерстю і таким же характером.

— Яким був перший досвід залучення собаки до роботи?

— Свою першу зустріч ми провели на початку травня 2022 року для дітей молодшого шкільного віку. Альфа з цікавістю включилася у взаємодію з учасниками, ми почали її залучати до занять та вчитися всьому разом. Мою ідею підтримав чоловік, і маючи навички взаємодії з собаками, допомагав у проведенні занять в ролі провідника. Він завершив навчання та сертифікований як інструктор-кінолог.



фото Володимир Мисяк

Дітям та їх батькам дуже подобалися заняття, а головне, що ефект вже відчутно було після декількох зустрічей: діти мали позитивні емоції, їх настрій покращувався. Також долучилися підлітки — для них важливо було спілкування з ровесниками та нові знання про собак. Тому ми проводили зустрічі з двома віковими групами. На сьогодні вже більше тисячі учасників побували на наших заняттях. До того ж, у нас в команді вже дві «біляшечки» — Альфа та Сільва, які дарують радість дітям.

Навесні 2022 року у місто Миргород прибуло багато родин ВПО з дітьми, які відчували тривогу, не хотіли комунікувати навіть з рідними. Батьки приводили їх на зустрічі з Альфою, після чого самопочуття дітей покращувалося. Така взаємодія дуже допомогла дітям адаптуватися в нашій громаді, тому що групи підтримки були організовані так, щоб в них були і місцеві діти, і ті, які прибули в громаду.



фото Руслан Прохоров

Що таке каністерапія? І перший досвід занять Людмили Мисяк

Світлини з роботи надано автором публікації, автор статті Тетяна Жукова



ПРО ЗАНЯТТЯ

Громадська ініціатива перетворилася на громадську організацію – «АЛЬФА–ЗГРАЯ». Люди, які мислять прогресивно, не бояться мріяти, починати нове, об'єднані спільною дією, заняттям, що дарує радість і позитивні емоції, та вже й сама назва підкреслює активну життєву позицію.

Створена система занять взаємодії з собакою «РАДІЄМО РАЗОМ» поєднує гру, рухову активність, контактування з собакою, допомагає дітям відчувати справжню радість – одне з найприємніших почуттів, яке супроводжується виникненням позитивних емоцій та гарного настрою. На заняттях панує доброзичлива атмосфера, де діти бажають піклуватися, дарувати любов і тепло. Спілкування створює незабутні моменти, коли собачка чуйно ловить настрій дитини, намагаючись допомогти розуміючим поглядом, пухнастими обіймами або добрим облизуванням.



Структура занять, побудована таким чином, коли враховано специфіку проблем, індивідуальні запити, психологічні й вікові особливості учасників та дібрані відповідні форми роботи, посилює ефект психолого-педагогічного впливу й забезпечує бажаний результат. Каністерапевтичне середовище сприяє формуванню дисциплінованості, впевненості, вміння розуміти свої емоції і керувати ними. Заняття мають великий потенціал у встановленні довірливих відносин з оточуючими.



Ефективність каністерапевтичних занять залежить від підготовки фахівців та тварини. Щоб тварина могла надавати допомогу, її готують кінологи за спеціальними програмами. Взаєморозуміння між учасниками та собакою не виникає відразу.



Позаду — пройдений шлях, попереду — невідомість... але й цікавість, захоплення справою, знайомство з новими людьми та бажання допомагати.

Саме під час навчання мала можливість дізнатися про каністерапію — метод позитивного психосоціального і фізіореабілітаційного впливу на людей, які цього потребують, через спеціально навчених собак, цей метод новий для України. Як науковий, метод починає набувати популярності з другої половини ХХ століття. Засновником його є нью-йоркський лікар-психолог Борис Левінсон. У його діяльності трапився випадок: якось до лікаря, у якого жила дворняга Джинглс, прийшла жінка з сином, який страждав на аутизм. На подив лікаря і матері, замкнута і похмура дитина зовсім не злякалася пса, а навпаки — почала його гладити й обіймати. Левінсон дав хлопцеві награтися з Джинглс і вирішив продовжити їх спілкування, в результаті — дитина дуже швидко одужала.

Основна ідея каністерапії пропонує організацію взаємодії учасників (дітей чи дорослих) з фахівцями і з собаками. Принцип лікувальної кінології з дітьми заснований на тому, що заняття проходять в ігровій формі та ефект досягається ненав'язливо. Залежно від психологічних особливостей дитини, спеціалістами добирається система вправ індивідуально для кожної дитини чи групи дітей, оскільки заняття передбачає тісний тактильний і емоційний контакт з собакою.

Війна, на жаль, додала ще більше викликів, внесла свої корективи. Разом із Альфою, хоча вона була лише дев'ятимісячним цуценям, надавали допомогу внутрішньо — переміщеним особам, переважно дітям, що прибули в громаду з зони бойових дій. Спільно зі своїм чоловіком, який за фахом кінолог — інструктор, доєдналися до волонтерських груп емоційної підтримки «Я- психолог! Я- поруч!» у місті Миргороді. Білосніжна Альфа, як її називали діти, викликала стільки позитиву й радості, що все більше й більше бажаних долучалося до занять — молодші школярі, підлітки, дорослі. А ми жартома називали учасників зустрічей «Наша Зграя». Так, власне й виникла громадська ініціатива, яку підтримали батьки дітей — переселенців, разом було реалізовано проект психоемоційної підтримки «Я-поруч! Я тебе розумію!».



ПОЗИТИВНІ РЕЗУЛЬТАТИ КАНІСТЕРАПІЇ

Завдяки каністерапії, у дітей відстежено позитивні зміни, досягнуто наступні результати:

- поліпшення психоемоційного стану, позитивного вирішення проблем страху, деякі учасники заходів змогли подолати самотність, зняти психоемоційне напруження, зменшити рівень тривожності, оволоділи практичними навичками саморегуляції емоційного стану, розвинули уміння мовленнєвими засобами задовольняти свої емоційні потреби;
- покращення уваги й рухових функцій, моторики, координації, комунікативних навичок, оскільки відбувається взаємодія і встановлення емоційного контакту з твариною без небезпеки для самооцінки дитини і різких змін в уявленнях про навколишній світ;
- розвинені практичні навички встановлення довірливих відносин, міжособистісної та командної взаємодії між учасниками;
- покращення мовленнєвих навичок у дітей з особливими освітніми потребами, в результаті емоційної включеності у взаємодію з собакою та перенесення вивчених дій і навичок в спілкування з людьми.
- створення позитивного емоційного середовища для соціалізації та інтеграції в громаду, дитячі колективи;
- виховання дбайливого ставлення до собаки й інших живих істот, розуміння поняття «добробут собаки».
- вивчення правил безпечної взаємодії та безпосередня активна взаємодія додала розуміння поведінки, як своїх домашніх улюбленців, так і вуличних безпритульних собак, що сприяє створенню безпечного соціального простору;

- започатковано ініціативу «Читання з Альфою», що проводяться в партнерстві з Дитячо-юнацькою бібліотекою, учасники не лише покращують свій психоемоційний стан, а й вдосконалюють навички читання.

- покращення соціальної згуртованості не лише дитячих колективів, а й батьківської спільноти, літніх людей, в тому числі осіб, з-поміж ВПО, які інтегруються в громаду та долучилися до занять;

- досвід безпечної взаємодії та гармонійних відносин із собакою, позитивний вплив на емоційний стан пропагується усіма учасниками зустрічей серед друзів, знайомих, членів родини, тому до участі долучається все більша кількість бажаючих.





На першому етапі необхідна наявність інтересу і бажання, як в учасника, так і в собаки. У процесі спілкування виникають спільні інтереси. На цьому етапі спеціалісту важливо вміти слухати дитину з розумінням, приймати її точку зору, звертати увагу на добробут собаки, вчитися розуміти мову тіла, розпізнавати емоції та почуття тварини, створювати дитині й собаці безпечні умови, комфортну взаємодію. Появі взаєморозуміння сприяють спільні дії, бажання дітей і «ритуали», які притаманні тваринам. На цьому етапі учасники занять навчаються орієнтуватися в спільному просторі, формувати стосунки, засновані на довірі та взаємній повазі.

Між учасниками встановлюються зворушливі зв'язки, які приносять радість, створюють гармонію, навчають безумовній любові, яка є універсальним інструментом, що здатний зцілювати людину на всіх рівнях, від фізичного до емоційного. Білосніжна Альфа, дивним чином відчуваючи потребу, віддає свою безумовну любов і підтримку тим, кому це необхідно в потрібний момент.



MISIAK LUDMILA



Яна

Сокольська



yanasokolska@gmail.com

ЯНА СОКОЛЬСЬКА (YANA SOKOLSKA)

Лікар нутріціолог, ведення індивідуальних консультацій, помічник до усвідомлено підходу до власного здоров'я за допомогою збалансованого раціону харчування. За допомогою професійної лінійки нутріцевтиків (вітамінів, мінералів, сумішей трав) корегую дефіцитні стани в організмі і дисбаланси організму, які проявляються у вигляді різних хвороб. Акцент наразі на оздоровленні нервової системи, задля збільшення стійкості організму до впливу стресу

SUBSCRIBE

СТІЙКІСТЬ ДО СТРЕСУ **ЗАВДЯКИ** НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ **НУТРИЦІОЛОГІЇ**

Чи доводилось вам спостерігати за собою, коли ви втомлені і голодні? Як складно буває впоратися з емоціями і роздратуванням, злістю, як складно справитися коли ввечері втомлений і голодний їдеш в громадському транспорті і тобі ще стануть на ногу, і все дратує. А якщо ще була кава вранці замість сніданку, а в обід булочка, або перекус. А ввечері приходять до дому і виїдають те що є в холодильнику. І якщо так постійно, як спосіб життя то це призведе до дисбалансу в організмі і частих респіраторних захворювань, плюс надлишкової ваги яка буде складно піддаватися корекції.

Так і наш організм він злиться по-своєму, проявляючи своє незадоволення у вигляді спочатку симптомів по типу втоми, нестачі енергії, головної болі і так далі. І в подальшому більш серйозним проявом, таким як захворювання.

Саме тому навчаю усвідомлено і з турботою підходити до свого здоров'я своїх клієнтів.

Щоб знизити додатковий стрес на організм необхідно харчуватися 3 рази в день. І сніданок обов'язково має бути білковим з достатньою кількістю овочів. Якщо ви не звикли снідати, робіть це поступово почніть з одного яйця вареного, омлета, жареного яйця, канапки з маслом і додайте овочі в раціон.

Тому коли ми ситі і задоволені, нам і нашому організму легше справлятися з життєвими ситуаціями, які є в нашому житті.

У власній практиці починаю з корекції харчування, де за допомогою щоденника раціону відстежую чи достатньо білків, жирів корисних вуглеводів в раціоні клієнта. Основним будівельним матеріалом для нашого організму є білок. Отримувати його в достатній кількості в раціоні як дорослих так і дітей, дуже важливо, тому що кожна клітинка нашого організму побудована з білку. І наразі при стресі як у дітей, так і дорослих, підлітків різні харчові зміни та звички питання



численних консультацій.

Відновлення основних дефіцитів в нашому організмі, дасть можливість організму справлятися легше в повсякденному житті, і в психотерапії. Основний дефіцитний стан на який слід звернути увагу – це на рівень заліза в крові, а саме на запаси його в організмі. Показником запасів являється феритин. Якщо його рівень буде низьким то це також буде впливати на роботу нервової системи і на процеси, які відбуваються в ній в цілому. Сповільнюється передача нервових імпульсів, і відбувається пригальмовування у нервовій системі.

Як це буде проявлятися симптоматично: роздратування, зниження концентрації уваги, забудькуватість або погане запам'ятовування інформації, головні болі, які можуть проявлятися вранці, часто у моїх клієнтів є така скарга як недостатньо енергії, не бажання щось робити, втомлюваність. І якщо ви помічаєте у себе такі симптоми то зверніть на це увагу, і особливо якщо ви в психотерапії. Щоб мати достатньо енергії та сил щоб пропрацьовувати в терапії значно легше, ті ситуації які викликають найбільше негативних емоцій. Тому що достатній рівень заліза дає достатню кількість енергії і сили для нашого організму.

Як зрозуміти, що показник низький і його потрібно корегувати?!

Дивимось по лабораторному аналізі. Він має бути як фактична маса тіла помножена 1 нг/мл, він не має бути нижче 50.

Все корегується індивідуально і відновлюється бережно і поступово.

В моєму досвіді були показники феретину які були і 3 і 6, 9 і 16 – це низькі показники. Основні скарги були це нестача енергії і часті респіраторні захворювання. Так як при таких показниках знижується опір організму до інфекцій і знижується імунітет.

Ще один основний дефіцит це по Вітаміну Д, який також суттєво впливає на нервову систему і на сон. І якщо буде низький рівень цього вітаміну буде часте пробудження серед ночі і організм не до кінця буде відпочивший, що також буде впливати на настрій. І його показник має бути на рівні 70-80 для дорослого, це ідеально. Якщо показник 50 – 60 – це добре. Аналіз який потрібно здати: 25 Гідроксिवітамін Д (25 – ОН, D3).

Вітаміни групи В, для підтримки і нормалізації роботи нервової системи використовую завжди в поєднанні з магнієм. Вони також є джерелом енергії для нашої нервової системи. І покращують її роботу. Вітаміни групи В працюють як енергетики для нашого організму.

Найчастіше призначаю вітаміни групи В, якщо є питання з нервовою системою і зі сном. Та і зараз рекомендую протягом трьох місяців з періодичністю допомагати своїй нервовій системі.

Обираючи для себе тільки якісні і сертифіковані вітаміни, головні критерії – це якість, безпека і максимальна ефективність.

Чек лист аналізів, які є інформативними для нутріціолога, що показують, де є дефіцити. І з якими можна звернутися:

01

1. Загальний аналіз крові

02

2. Біохімічний аналіз крові:

Загальний білок, Альбумін, Сечовина, GGT, Лужна фосфатаза, Альфа - амілаза, Печінкові ферменти ALT і AST, Білірубін загальний, прямий білірубін і непрямий, інсулін, Глюкоза крові натще Глікований гемоглобін

03

3. Феритин

04

4. Вітамін Д

05

5. Панель гормонів щитовидної залози



Відчуття втоми, які дефіцитні стани призводять.

Дефіцитні стани такі як анемія (низький феритин і недостатність заліза, низький рівень вітаміну B12 і B9) і низький рівень вітаміну D. Ці дефіцитні стани призводять до відчуття втоми, нестачі енергії, сонливості, тобто відчуття втоми яке не проходить після нічного сну.

Ще одною з причин відчуття втоми - це недостатність випитої води за день (чистої звичайної питної води).

Незбалансоване харчування і нерегулярне.

Знижена робота щитовидної залози

ЧЕК-ЛИСТ АНАЛІЗІВ В ДОДАТКАХ

За допомогою аналізів з таблиці, можна проаналізувати та побачити дефіцитні стани, і як їх можна зкорегувати.

Власний досвід нормалізації нервової системи, це паралельна терапія з психіатром і нутріціологічна корекція.

З досвіду. Зіштовхнувшись з власною проблемою, а саме нормалізацією нервової системи після втрати близької для мене людини. Скарги звучали: значне зниження ваги, зниження концентрації, складне запам'ятовування, забудькуватість, і тошнота при розумовій діяльності, поганий апетит, дуже швидка втомлюваність, роздратування, поганий сон, втрата ваги на 5 кг.

І запиту консультування. Це допомога військовому, який повернувся з полону. І який наразі несе службу. Із симптомів: поганий сон, часті пробудження, моральне і емоційне виснаження, небажання спілкуватися і ще багато моментів пов'язаних з нервовою системою. За 3 місяці сон нормалізувався. І коли спілкувались вже розповідав як змінилося відчуття, і що найголовніше - це налагодився сон і став краще себе почувати. У нього було індивідуально підібрана схема. Продукти для нормалізації нервової системи, які застосовувала і власне собі:

Лецетин, Омега 3, Магній, Вітаміни групи B, заспокійливий збір HVP (бажано узгоджувати схему індивідуально з нутріціологом!).

З результатів: підвищення ваги на 5 кг, концентрування уваги, легше стало запам'ятовувати інформацію, зникла тошнота при розумовій діяльності. Це сприяло спокійному керуванню авто, відновленню навчання і повернення до роботи.





ЕМИНОВА ЕЛЛА

Психолог- консультант БФ «UA Mental Help», КПТ-консультантка, психотерапевт у навчанні в методі транзакційного аналізу, психолог- волонтер соціального проекту «The Plum» (Chester, UK)

SUBSCRIBE

ПЛЕКАННЯ РЕЗИЛЬЄНСТОСТІ У ЖІНОК,

В сучасних реаліях людина зіткнулася з неймовірними випробуваннями, які стали на шляху до психологічного благополуччя. Спочатку українців сколихнула пандемія COVID, потім – повномасштабне вторгнення. В таких важких умовах головною задачею людей є питання виживання. Виживання фізичного та психологічного.

Тисячі людей опинилися в зоні бойових дій, тисячі стали заручниками на окупованих територіях, тисячі – вимушено покинули власні домівки в пошуках безпечного життя для себе та своїх дітей.

Європа вперше після закінчення Другої світової Війни, стала свідком потужної кривавої війни і прийняла таку кількість вимушених мігрантів.

Дуже важливо зазначити, що вперше, до українців застосовується статус «тимчасового захисту».

ЩО ВИМУШЕНО МІГРУВАЛИ ДО АНГЛІЇ

Українці не отримали статусу біженця, вони позначаються як шукачі тимчасового захиту або вимушені мігранти.

Головною відмінністю українських шукачів притулку є те, що найбільшу частку серед вимушених мігрантів становлять жінки та діти. Соціальною характеристикою є те, що значна частка серед них – це жінки працездатного віку із вищою освітою.

Характерною ознакою кожного вимушеного мігранта є втрата ідентичності, заміна цінностей, погіршення психо-емоційного стану, який характеризується порушенням сну, агресією, апатією, не рідко панічними атаками та підвищенням рівня тривоги.

Така група людей є особливо вразливою, так як на Батьківщині їх вибір не докінця розуміють (не прийняття точки зору) і вони, по суті, здається, що втрачають зв'язок зі своєю країною та ідентичністю.

З іншого боку, вони є чужаками в приймаючій країні – нова мова, культура, світосприйняття, нові правила та устрій. Вони є чужаками навіть за умови прийняття рішення про те, щоб залишитися після закінчення війни.

Даний стан є особливо небезпечним, так як людина постійно знаходиться в стані невизначеності. І це вперше, що така значна кількість людей не бачить свого подальшого майбутнього.

Для кожної жінки, яка вимушено мігрувала в Англію, для подальшого успішного життя, не дивлячись на вибір «залишитись або повернутися» важливо навчитися боротися із стресовими факторами вимушеної міграції, а також наслідкам війни в Україні. Тому поняття резильєнтності для такої категорії населення є особливо актуальним.

Під поняттям резильєнтності слід розуміти здатність людської психіки до протистояння стресу та відновленню. Існує безліч міфів стосовно поняття резильєнтності. Один із них – це те, що людина не відчуває негативні емоції. Навпаки, під плеканням стресостійкості слід розуміти, що людина проживає смуток, горе, тугу та інші стани, але не застрягає в них, дає собі час відчувати ці стани і відновлюється після них. Так само із травмою – людина резильєнтна проживає цей період, долаючи наслідки, відновлюється, але і змінюється, стаючи більш витривалішою. Витривалість є головною ознакою резильєнтності.

ПЛЕКАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Процес плекання стресостійкості є досить важливим та довгим періодом. Цьому не можна навчитися досить швидко.

Це комплексне поняття, яке включає перш за все, плекання фізичного та психологічного здоров'я; усвідомлення себе як цілісної особистості, розуміння власних цінностей, сильних та слабких сторін, адекватна самооцінка; вміння регулювати власні сильні та негативні емоції, здатність їх проживати;

вдячність та реалістичний оптимізм; усвідомлення власного сенсу життя, постановка цілей та планів; прощення та добрі відносини із іншими людьми; майндфулнес – вміння проживати ситуацію «тут і тепер», не дивлячись на емоційне забарвлення, вміння сприймати дійсність такою, яка вона є, вміння ставитися до себе із співчуттям.

Перелічені характеристики є важливими складовими плекання резильєнтності. Кожна із них притаманна тій чи іншій людині.

КОЖНА ЛЮДИНА ВОЛОДІЄ ПРИРОДНЬОЮ СТРЕСОСТІЙКОСТЮ, ЯКУ МОЖНА ПЛЕКАТИ.

Поняття стресостійкості, яке описано вище, висвітлено з позиції позитивної психології. На практиці, із резильєнтністю, в умовах війни добре працює когнітивно-поведінкова терапія. Цей метод зарекомендував себе як науково-доведений та ефективний інструментарій, який ефективно працює при лікуванні депресивних та тривожних станів, а також при пониженій самооцінці.

Когнітивним принципом є реакція людини залежить не від конкретної ситуації, а від того, яке значення ми їй надаємо.

НАД 9 негативні автоматичні думки) – це інтерпретація цих ситуацій, яка виникає неймовірно швидко та не контролювано. В КПТ підході ми працюємо саме із думками.



ІСНУЄ ДЕКІЛЬКА КРОКІВ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ ДОСЛІДИТИ

Крок перший – як я сприймаю стресову ситуацію?

Що я думаю про дану ситуацію? Які НАДІ з'являються в процесі? В який саме період мої думки румінують і не дозволяють мені адаптуватися до ситуації? Як ці думки впливають на мої дії та емоції?

Крок другий – як би я по іншому хотів сприймати цю ситуацію?

Якщо я хочу змінити свої думки стосовно цієї ситуації, то я маю розуміти вектор руху. Яка б альтернативна думка була б найкращою в цій ситуації? Як би я хотів себе при цьому поводити і які б емоції я при цьому відчував?

Крок третій - Процес дослідження старих та нових переконань.

Нові переконання дозволяють сприймати ситуацію по новому. При цьому важливо вміти відслідковувати старі неадаптивні думки, які виникають несвідомо і часто є укоріненими.

ПИТАННЯ ДЛЯ РОЗРІЗНЕННЯ ДУМОК: АДАПТИВНИХ/НЕАДАПТИВНИХ

При цьому варто поставити собі відповідні питання:

1. Яка думка в цій ситуації є навірною, а яка гнучкою?
2. Яка думка є реалістичною і чи вона підкріплена фактами?
3. Чи є дана думка корисною? Чи не шкодить вона? Який сенс в тому, щоб триматися за некорисну думку?

СТАВЛЕННЯ ЛЮДИНИ ДО СТРЕСОВОЇ СИТУАЦІЇ:

Після дослідження ситуації за допомогою вище наведених кроків, важливо зрозуміти, що лише одних думок не достатньо, вони мають бути підкріплені поведінкою. Це є шлях до плекання стресостійкості. Важливим етапом є утримання всіх цих компонентів – постійне вдосконалення та свідомий вибір.

Людам в більшій мірі притаманні так звані когнітивні фільтри – логічні помилки, які виникають в процесі мислення. Дані фільтри стоять на заваді адекватного сприйняття ситуації, при цьому емоційний стан може погіршитися і викликати дезадаптивні копінгіві стратегії.

Під час розвитку стресостійкості важливо навчитися блокувати дані фільтри і замінювати їх на спокійні та реалістичні думки. Отже, згадані вище інструменти можуть бути дуже корисними під час плекання резильєнтності жінок, які вимушено мігрували до Англії.





ОЛЕНА СЕМЕНИШИНА

Психолог-консультант з військової психології по роботі з ветеранами та їх родинами, член «Міжнародної асоціації психологів та тренерів-експертів», член «Українська асоціація екологічної психологічної допомоги», Хібуки-терапевт у роботі з дитячою травмою.

SUBSCRIBE

ЯК НАДАТИ ЕФЕКТИВНУ ДОПОМОГУ ВАЖКО

Давайте знайомитись!

Мене звати Олена Петрівна Семенішина, – психолог консультант з військової психології та роботи з ветеранами та їх родинами. Хібуки-терапевт у роботі з дитячою травмою. Ця публікація побудована на основі узагальнень власного досвіду волонтерської роботи у лікарнях та військових шпиталях з постраждалими в наслідок воєнних дій, та роботі з родинами військових по подоланню наслідків психотравмуючих подій.

З військовою психологією почала свій шлях з 2014 року, коли чоловік став добровольцем, у лютому 2022 року наша родина знову стала військовою.

ЗА МЕЖАМИ ОЧЕВИДНОГО

Віддаючи усі сили на підтримку чоловіку та його побратимів, які ризикуючи усім, заради нашого життя захищали кордони країни, відчуваючи їх втому та біль, з кожним днем все більше розуміла на скільки важлива підтримка психологічного стану військового та як він відгукується на їх родині.

ПОРАНЕНОМУ ВІЙСЬКОВОМУ ТА ЙОГО РОДИНІ

У квітні 2023 року чоловік отримав важке поранення з ампутацією, це стало важким випробуванням. Постійно перебуваючи поруч з коханою людиною, мала змогу спілкуватися з важкими пораненими у шпиталях та з їх родинами. Бачила смуток, розпач та не розуміння того, що відбувається в очах військових, не прийняття ситуації.

Поранені воїни переживають тілесний та душевний біль, страждання. В ситуаціях загрози життю психіка опиняється в стані стресу, який допомагає вижити, але може призводити і до негативних наслідків.



ЗА МЕЖАМИ

ОЧЕВИДНОГО



Медичний персонал забезпечує усе необхідне для видужання та зменшення фізичної травматизації. Психологи у шпиталях виступають помічниками лікарів, які своїми методами сприяють процесу зцілення та відновлення, надбання внутрішнього ресурсу та формування мотивації до видужання.

Першочерговим завдання роботи з пораненим є пошук та відновлення, увімкнення процесів само зцілення, відновлення позитивного образу тіла та супровід в переживанні тяжких емоційних станів. Розімкнення свідомості до майбутнього, допомога у формуванні позитивних уявлень про майбутнє з урахуванням нових реалій. У стресових ситуаціях часто актуалізуються минулі травми і це вимагає психотерапевтичного опрацювання.

У випадках, коли поряд з пораненим знаходяться рідні та близькі?

Психологами проводиться психоедукаційна підтримка та навчання членів родин для того, щоб вони могли надавати першу психологічну допомогу та розуміли що відбувається, та були здатні підтримати поранених та себе і бути для них опорою в стабілізації психічних станів.

Соціальна складова полягає у стосунках з родинами які піклуються перебуваючи поруч. Обличчя матерів та дружин, на яких була турбота та ніжність як до новонародженого дитя, як вони турбувалися та терпіли усі не згоди..., але коли вони виходили із поля зору своїх поранених чоловіків? Ці жінки перетворювались на суцільну біль... потребуючи виходу цієї необмеженої та не контролюючої сили, яка розриває їх душу із середини... Немає такого визначення, яке зможе передати це відчуття.



Спостерігаючи за поведінкою людей, зрозуміло, що багато хто не знає як вірно відреагувати на важко пораненого військового.

ОСНОВНІ ПОМИЛКИ ТА ЇХ ВИРІШЕННЯ :

-при зустрічі з пораненим починають його обіймати...

Ніколи не варто цього робити без дозволу! Обов'язково запитайте: Чи можна вас обійняти? Військові, які переживають або пережили важке поранення та тривалий час відчували сильний біль, кожний дотик може їм про це нагадувати і це може визвати негативну реакцію.

-при зустрічі з пораненим військовим на милицях та інвалідному візку люди намагаються бігти з допомогою (відкривати двері, допомогти зі сходами та т.д.)

Обов'язково запитайте: Чи можу я вам допомогти? Або чи потрібна вам допомога? Це буде прояв поваги та турботи, і тільки після відповіді про яку саме допомогу потребують, зробіть це...

ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДТРИМУЮЧІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Надання психологічної допомоги родинам поранених військовослужбовців є важливим завданням. Ось декілька порад, як це можна зробити:

1 крок до підтримки.

СПРИЯЙТЕ ВІДКРИТОМУ СПІЛКУВАННЮ:

-Створіть безпечне середовище для вираження почуттів і емоцій.

-Будьте слухачем і проявляйте співчуття до їхніх досвідів.

2 крок. НАДАВАЙТЕ ІНФОРМАЦІЙНУ ПІДТРИМКУ:

-Поясніть медичні аспекти поранення і перебігу відновлення.

-Забезпечте родину достовірною інформацією щодо можливих шляхів лікування та реабілітації.

3 крок. ДОПОМАГАЙТЕ У ВИРІШЕННІ ПРАКТИЧНИХ ПИТАНЬ:

-Організуйте підтримку у вирішенні щоденних побутових труднощів.

-Запропонуйте або допоможіть в розробці плану догляду.

4 крок. ЗАЛУЧАЙТЕ ДО ПІДТРИМКИ ВІД ІНШИХ РОДИН:

-Створіть спільноту підтримки, де родини можуть обмінюватися досвідом та підтримкою.

5 крок. СПРИЯЙТЕ САМОПІДТРИМЦІ ТА ТУРБОТІ

-Важливо, щоб родини також дбали про своє фізичне і психологічне здоров'я.

-Запропонуйте інструменти само-захисту та стрес-менеджменту.



ПСИХОЛОГІЧНІ КРОКИ *РЕКОМЕНДАЦІЇ*

6 крок.

НАДАВАЙТЕ ІНФОРМАЦІЮ ПРО ЯКІСНУ ПСИХОЛОГІЧНУ ПІДТРИМКУ:

-Це сприяє забезпеченню доступу до психологічної підтримки для родин у випадках травматичних ситуацій.

7 крок.

ПРИЄДНУЙТЕСЬ ДО СТВОРЕННЯ ПРОГРАМ РЕАБІЛІТАЦІЇ

-Організуйте чи приєднуйтеся до зустрічі, сесії, групових занять для родин, спрямованих на поліпшення психологічного благополуччя.

Пам'ятайте, що кожна родина унікальна, тож важливо враховувати їхні конкретні потреби та обставини при наданні психологічної підтримки.

Якщо поряд з вами є люди у яких ви спостерігаєте такі симптоми як:

- залежність від новин;
- втома;
- зниження інтелектуальної продуктивності;
- апатія;
- роздратованість;
- поява додаткових проблем зі здоров'ям;
- емоційне спустошення;
- песимістичний настрій і т.д.

Підкажіть звернутися до психолога.

Спілкування з психологом може бути корисним і ефективним засобом розв'язання проблем, поліпшення психічного стану та збереження емоційного благополуччя. Ось деякі фактори, які сприяють позитивному спілкуванню з психологом:

Спілкування з психологом може бути корисним і ефективним засобом розв'язання проблем, поліпшення психічного стану та збереження емоційного благополуччя.

Ось деякі фактори, які сприяють позитивному спілкуванню з психологом:

ДОВІРА:

-Відчуття довіри до психолога є ключовим. Коли вірите своєму психологові, то людина частіше відкривається та ділиться своїми почуттями та проблемами.

ЕМПАТІЯ:

-Здатність психолога сприймати і розуміти почуття та досвід, виявляти емпатію, є важливою. Це дозволяє відчувати, що його реально розуміють.

НЕКРИТИЧНИЙ ПІДХІД:

-Психолог повинен приймати безпередумов та некритично. Це створює атмосферу відкритості та дозволяє вільно висловлювати свої думки та емоції.

КОНФІДЕНЦІЙНІСТЬ:

-Гарантія конфіденційності є важливою для того, щоб почувати себе безпечно та комфортно при розповіді про особисті речі.

АДАПТАЦІЯ ПІД ІНДИВІДУАЛЬНІ ПОТРЕБИ:

-Психолог повинен адаптувати свій підхід до індивідуальних потреб та особливостей кожного.

СПРИЯННЯ САМОВИРАЖЕННЮ:

-Здатність психолога допомагати висловлювати свої думки і почуття сприяє процесу внутрішнього осмислення.

ПРО СКЛАДОВІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

ПІДТРИМКА ТА ПОЗИТИВНИЙ СТИМУЛ:

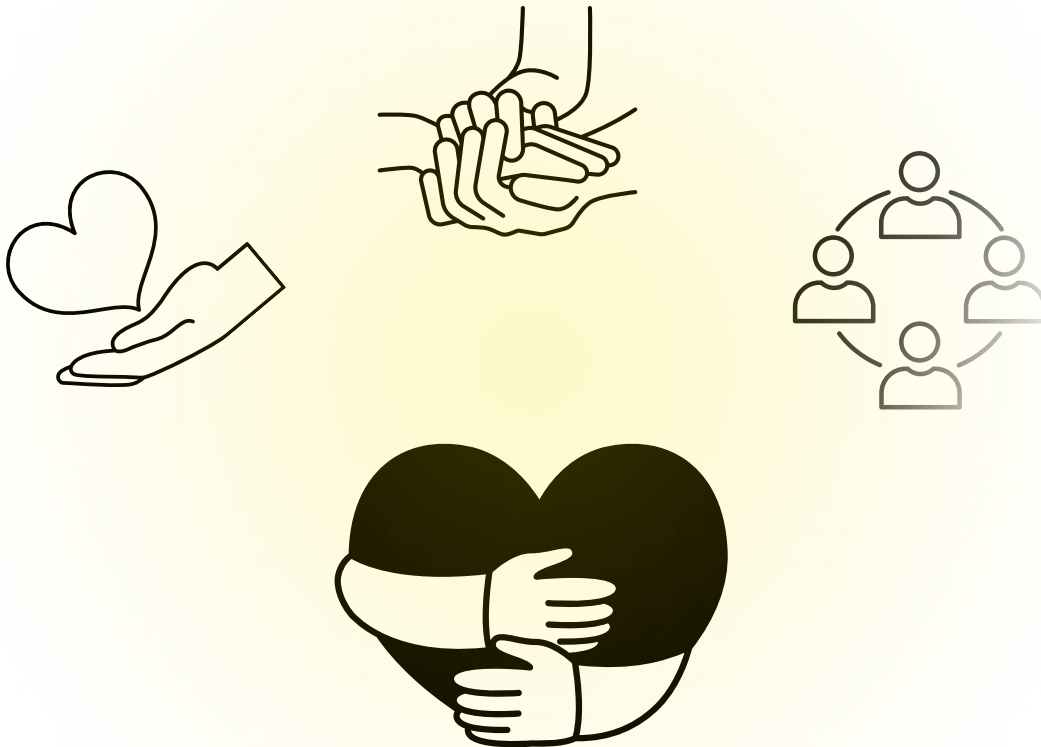
-Позитивне підкріплення та підтримка з боку психолога можуть підвищити мотивацію до змін та саморозвитку.

ЕФЕКТИВНІ МЕТОДИ ТА СТРАТЕГІЇ:

-Використання ефективних психотерапевтичних методів та стратегій дозволяє психологові працювати з конкретними проблемами.

Взаємодія із психологом має бути позитивною та конструктивною, сприяючи розвитку клієнта і поліпшенню його психічного стану.

БАЖАЮ ВАМ І ВАШИМ РОДИНАМ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.



OLENA SEMENISHYNA



ivagolyb7@gmail.com



Іванна
Голуб



Членкиня Національної асоціації адвокатів України, членкиня Комітету з гуманітарних питань і творчих ініціатив НААУ, членкиня Української спілки психотерапевтів, членкиня ГО Західноукраїнської Спілки Арт-психологів та арт-терапевтів, членкиня Всеукраїнської ГО "Арт-терапевтична Асоціація", членкиня Національної психологічної асоціації України, адвокат і волонтер системи безоплатної вторинної правової допомоги, волонтер системи пробації

ГОЛУБ ІВАННА ГРИГОРІВНА

психолог, письменниця, громадська діячка, волонтер, автор десяти книг і мама шести власних дітей. Членкиня Національної Спілки журналістів України, Членкиня Національної Спілки письменників України, член Просвіти, громадська діячка, член Громадської ради при Рівненській обласній державній адміністрації

SUBSCRIBE

АРТТЕРАПІЯ – КЛЮЧ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ

Волонтерський проект психологічної підтримки українців Арт-ОбійМи, ініційований письменницею, психологом, адвокатом Голуб Іванною Григорівною був започаткований на початку воєнного стану у Рівненській обласній бібліотеці для дітей. Перші заняття проекту відбулися 17 березня 2022 року. До перших двох груп слухачів увійшли працівники Рівненської обласної бібліотеки для дітей, які під час воєнного стану відповідно до вимог професії повинні були володіти техніками зняття напруги та вміти працювати з людьми у стресовому стані.

Проект передбачав щотижневі арт-терапевтичні зустрічі з дітьми та дорослими, міні-лекції з елементами тренінгу та літературні читання – заняття з артбібліотерапії. Також пропонувалися заняття за Програмою «Діти і війна. Техніки зцілення», які передбачають сім занять у закритій групі для дітей з двома психологами-

ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

тренерами – відповідне навчання разом з Іванною Голуб пройшла психолог Олена Лагойко.

З кінця березня проект почав набирати популярність та поширився на ряд бібліотек Рівного та Рівненського району. До проекту долучилися Рівненська обласна бібліотека, ряд локацій Рівненської міської бібліотечної системи, заняття щотижня відбувалися в Рівненській обласній бібліотеці для молоді, Здолбунівській публічній бібліотеці, Костопільській бібліотеці для дітей, разові заняття відбулися у багатьох інших локаціях. На даний час проект продовжує успішно працювати у ряді локацій.

До проекту охоче долучилися майже двадцять кваліфікованих психологів Рівненщини та волонтери – студенти-психологи.

Проект почав розвиватися у різних форматах – арт-терапевтичні заняття для дітей, формат сімейної арт-терапії мама та дитина – для ..



малят та їх мам, заняття для дорослих учасників. До проекту долучилися відомі та шановані психологи Рівненщини: Олена Ставицька, Оксана Косарева, Світлана Чегрей, Тетяна Новак, Діана Савенко, Олена Лагойко, Олександра Скороход та інші.

Арттерапія – це терапія мистецтвом. Це унікальний, дуже м'який та екологічний метод психотерапії та психокорекції, який практично не має протипоказань. Арттерапія дозволяє за допомогою творчості пережити негативні стани, які турбують людину – страхи, тривожність, внутрішні конфлікти.

Арттерапія підходить не лише дітям та підліткам, а й дорослим усіх вікових категорій та людям з проблемами зі здоров'ям.

СЕКРЕТИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ АРТ-ТЕРАПІЇ

Арттерапія – це не про малювання чи навчання творчості. На уроці малювання важливий результат та майстерність, розвиток вмінь та навичок, дитина виконує завдання, яке дає вчитель.

На заняттях з арттерапії кваліфіковані психологи з досвідом роботи пропонують учаснику вибір та використовують безліч різноманітних технік та методик, використовують всі види творчої діяльності, які допомагають проявити та висловити свої емоції. Робота психолога під час занять малопомітна, однак надважлива.

Адже арт-терапія – це і про процес роботи, і про результат – продукт творчості людини чи дитини. Для якісної роботи психолога важливо відмічати усі тонкощі і особливості створення арт-продукту та поведження дитини із результатом своєї творчості – усе має значення. Часто психолог не розпитує дітей, що з ними відбувається чи що вони відчують, однак психолог непомітно для стороннього ока створює умови, в яких людина чи дитина має можливість обрати реально працюючий творчий інструмент для самозцілення та проводить корекцію, ідучи за процесами учасника групи чи індивідуальної консультації. З допомогою творчості в легкій ігровій формі дитина проявляє те, що її турбує – через тип фарби чи матеріали, кольори та форми, сюжет, який дитина проявляє та поведження з власним артпродуктом тощо.

Робота дитини не оцінюється, психолог та учасники фокусуються не на результаті, а саме на процесі творчості. В арттерапії не буває правильного чи неправильного результату – учасники можуть працювати так, як забажають, і якщо їм раптом щось не сподобалося у результаті чи в процесі творчості – вони завжди можуть відкласти попередню роботу та почати все спочатку.

Основне – не давати дітям імперативних завдань з чіткою інструкцією, а завжди залишати дитині місце для творчості та проявлення себе.



І давати учаснику достатньо часу для виконання методики так, як хочеться зробити і за потреби - переробити, щоб отримати позитив і результат не лише від процесу, а і бути задоволеним результатом.

Для занять арт-терапії потрібен комфортний простір та хоча б мінімум матеріалів, і чим більше занять відвідує дитина, тим триваліший ефект. Навіть після одного-кількох занять батьки відмічали, що діти стали спокійніші, організованіші, менше тривожаться і краще сплять.

У межах проекту на заняттях з арт-терапії діти із задоволенням виконували запропоновані психологами арт-терапевтичні техніки та методики: малювали восковою пастеллю, фломастерами, сухою пастеллю, гуашевими фарбами та аквареллю, створювали дитячі тематичні поробки з пластиліну та пластичних мас, солоного тіста, працювали з дитячими колажами та аплікаціями, грали в психологічні ігри, бавилися руханки, танцювали, складали власні історії та грали з кінестетичним та кольоровим піском, робили іграшки з синелі та звичайнісеньких ниток, працювали над створенням арттерапевтичних іграшок, наприклад створювали з дітьми віялові ляльки, горищну ляльку, театральні маски та

працювали з метафоричними казковими картками.

Діти навчилися працювати з емоційними станами, висловлювати та контролювати свої емоції за допомогою гри, працювали з картою емоцій, аналізували її та визначали як позбутися негативних емоцій, а також малювали свої страхи та позитивні емоції, малювали емоцію щастя.

У межах проекту психологи активно працювали з психологічною та емоційною підтримкою дітей – наприклад, створювали «Руки підтримки», малювали великодні кошики, створювали великодніх курчат, равликів (які носять свої будиночки з собою), працювали з активізацією внутрішнього ресурсу, використовуючи, такі методики як «ковдра радісних спогадів» та «Я та мої подушки безпеки».

Арт-терапія набагато ефективніша у роботі з дітьми, аніж бесіда, адже діти проявляють себе через творчість і гру, і саме через творчість і гру вони самостійно знаходять внутрішні ресурси, аби впоратися із проблемою, яка їх турбує. З дорослими набагато легше проговорити якісь проблеми і моменти, а з дітьми та підлітками все інакше.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ

Окремо варто усвідомлювати особливості групових занять з арт-терапії для дітей та підлітків у відкритому публічному просторі бібліотечної системи.

Групи дітей мають бути невеличкі – до восьми учасників і бажано однієї вікової категорії, хоча на практиці так буває не завжди. Більшу кількість учасників бажано розділити і працювати мають декілька спеціалістів.

Якщо це груповий процес, дуже важливими є ритуали початку та завершення заняття. Дисципліна і рутина, правильні рамки завжди важливі у роботі з дітьми. Психологу доводиться майстерно комунікувати на невербальному та символічному рівні з дітьми та підлітками, і саме це допомагає не нашкодити, а знайти індивідуальні дієві алгоритми допомоги групі та кожному учаснику, дитина інтуїтивно обирає той інструмент допомоги, який їй підходить. Психолог з досвідом розуміє важливість довіритися несвідомому дитини та прислухатися, спостерігати і розуміти особливості кожного учасника та бачить особливості комунікації між учасниками групи і м'яко, майстерно допомагає кожній дитині знайти власні ресурси для вирішення актуальної саме їй проблеми.

Надзвичайно важливою є основна частина заняття, процес дитячої творчості в групі, підтримка та комунікація учасників. В груповому процесі роботи психолога є певні правила, яких обов'язково мають дотримуватися всі учасники. Перше – не заважати один одному та не втручатися в творчість іншого учасника. Психолог допомагає створити комфортну атмосферу, забезпечити тишу, щоб не відволікати від процесу творчості і допомогти учасникам максимально розслабитися та зануритися в процес творчості.

Саме правильні рамки – і це особливо важливо в роботі з підлітками – дозволяють у груповій роботі створити саме ті умови, коли усі учасники можуть почуватися комфортно та ділитися ресурсом один з одним, максимально проявляти свій креатив та творчий потенціал і самоцілюватися, опираючись на творчість та власні ресурси

Під час занять арт-терапією психологи дають учасникам можливість прожити історію, яку вони самостійно творять. Психолог перебуває поряд, спостерігає та підтримує їх на цьому шляху. Спостерігаючи за роботою психолога, зважаючи на оманливу простоту методик та технік арт-терапії, складається хибне враження, що вести заняття з арт-терапії під силу будь-кому, навіть людині з мінімальними знаннями з психології та вмінням працювати з дітьми та дитячою творчістю. Однак це хибне враження, адже університети України по кілька років готують спеціалістів-психологів, які володіють знаннями з арттерапії, і спеціалісти з арттерапії вдосконалюють свої знання протягом усього життя. Варто пам'ятати, що в роботі психолога та в арттерапії немає дрібниць.

Арт-терапія кардинально відрізняється від звичайної дитячої творчості та уроків образотворчого мистецтва в школі, розвивальних студій та занять з раннього розвитку дитини, хоча використовує в своєму арсеналі багато подібних технік та методик.



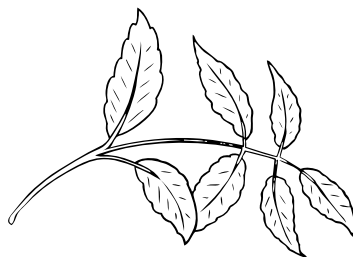
ВАЖЛИВІСТЬ ТВОРЧОСТІ

ЯК СПОСОБУ ДОПОМОГИ



Звичайно ж, кожне заняття з дитячої творчості корисне для розвитку дитини, а під час воєнного стану важливість творчості у житті дітей і не тільки дітей – розуміють усі. Але лише у співпраці фахових психологів та дитячих (і не тільки) бібліотек як центрів розвитку дітей у територіальних громадах можливо надавати фахову психологічну допомогу населенню і насамперед дітям як найвразливішій категорії, яка потребує найпильнішої уваги. Адже така співпраця у воєнний час допоможе зберегти здоров'я нації.

Переваги дитячих бібліотек при організації плідної співпраці з фаховими психологами очевидні. Адже бібліотека – це соціальна інституція громади, яка створює умови вільного доступу для всіх та використовує свій інформаційний потенціал та інші матеріальні, інтелектуальні ресурси для сприяння формуванню і розвитку культурного, освітнього, творчого потенціалу території обслуговування, враховуючи актуальні тенденції у житті місцевої громади з врахуванням інтересів усіх жителів територіальної громади, і особливо дітей.



ІВАННА ГОЛУБ



ТЕХНІКИ САМОПІДТРИМКИ

Матеріали створені Білінською Анастасією для зниження рівня тривоги та зменшення психосоматичних проявів її на рівні тіла (прискорене серцебиття, тремор, пітливість рук, розгубленість).

Дані техніки корисні, як способи самопідтримки та можливості зібратися для допомоги іншим (вихователь у дитсадку, вчитель у школі, батьки вдома, фахівці психологічних напрямків для просвітництва).

Переходимо до практичного блоку.

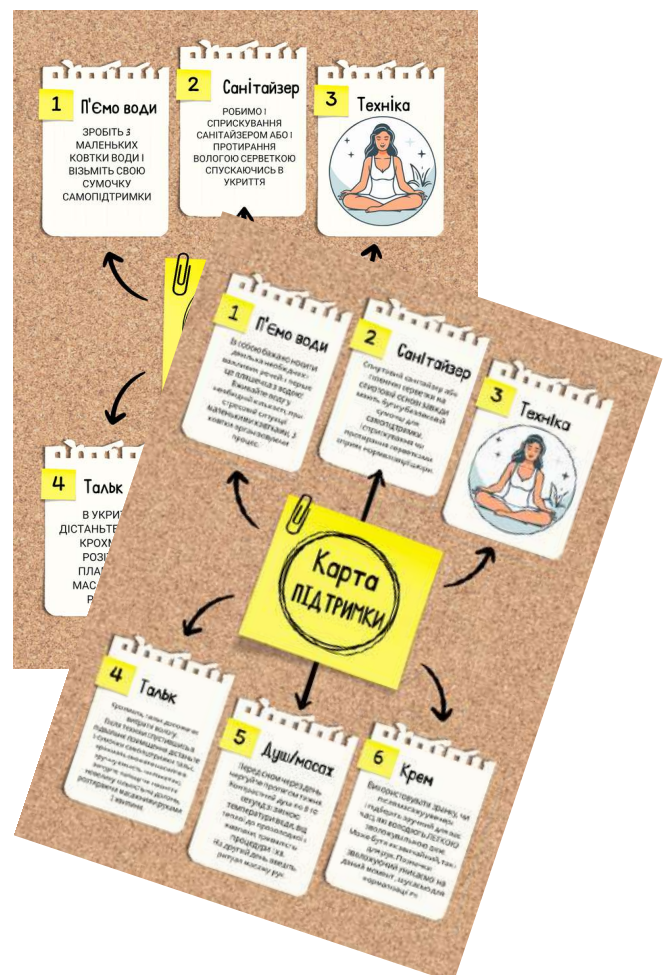
1. Техніка «СУМКА САМОПІДТРИМКИ» при сильній пітливості долонь

Мета: сприяння зниження рівня тривоги та розуміння послідовності дій самопідтримки.

ІНСТРУКЦІЯ: візьміть косметичку чи пакетик, торбинку та складіть сумку самопідтримки, помістіть в неї (пляшку води (для зниження води та відновлення водного балансу, зниження рівня стресу), санітайзер спиртовий або вологі серветки (для зниження вологості

ПІД ЧАС ПОВІТРЯНИХ ТРИВОГ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ ТА КОЖНОГО

шкіри та її нормалізації, роздрукуйте чи збережіть техніки самопідтримки, придбайте крохмаль чи тальк для декількох вмокань для розтирання у долоні, крем для нормалізації pH, щоб не підсилювати зволожувальними ефект пітливості долонь).



СУМКА ПІДТРИМКИ (КАРТА, ЩО СКЛАСТИ)



DESIGNER: BILINSKA ANASTASIIA

СУМКА ПІДТРИМКИ



Карта створена для розуміння кроків та вмістності важливих речей для самопідтримки.

ТЕХНІКИ САМОПІДТРИМКИ

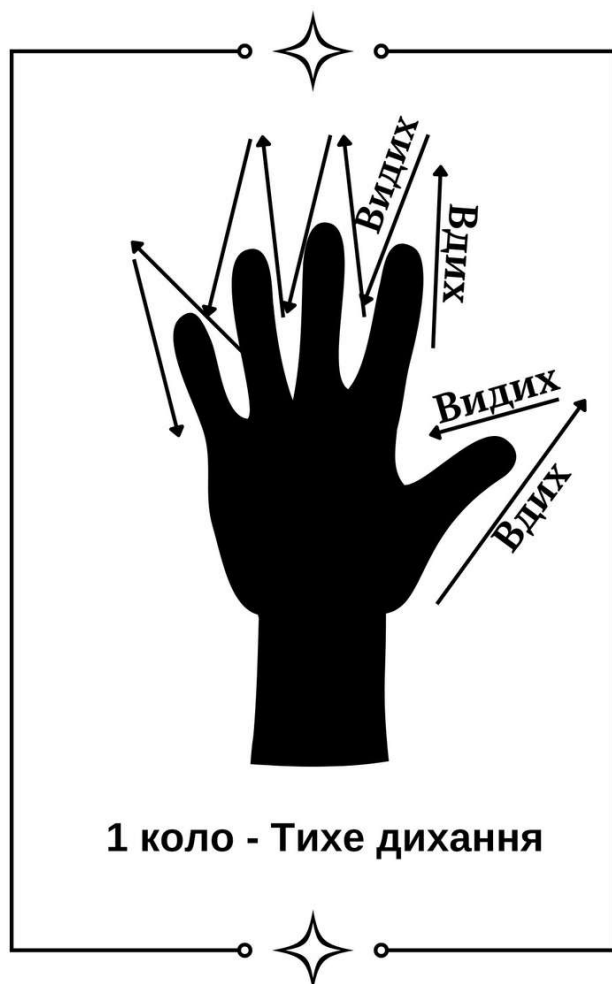
2. Техніка «3 Кола самопідтримки»

1 - Коло ТИХЕ ДИХАННЯ

Мета: сприяє нормалізації роботи організму, кров'яного тиску і, знижує силу пітливості за рахунок стабілізації емоційного стану та зняття м'язового напруження.

Інструкція: Перед вами долонь, вона ваш помічник до балансу вашого стану (тіло підказує ми реагуємо), де одна сторона пальця вдих, інша сторона пальця довгий видих. Спробуйте від 1-3 підходів.

- Відшукуйте свій стиль проведення дихальних вправ, для когось комфортне коротке дихання, для когось зважене під рахунок.



2 – коло ПРИЄМНІ АСОЦІАЦІЇ

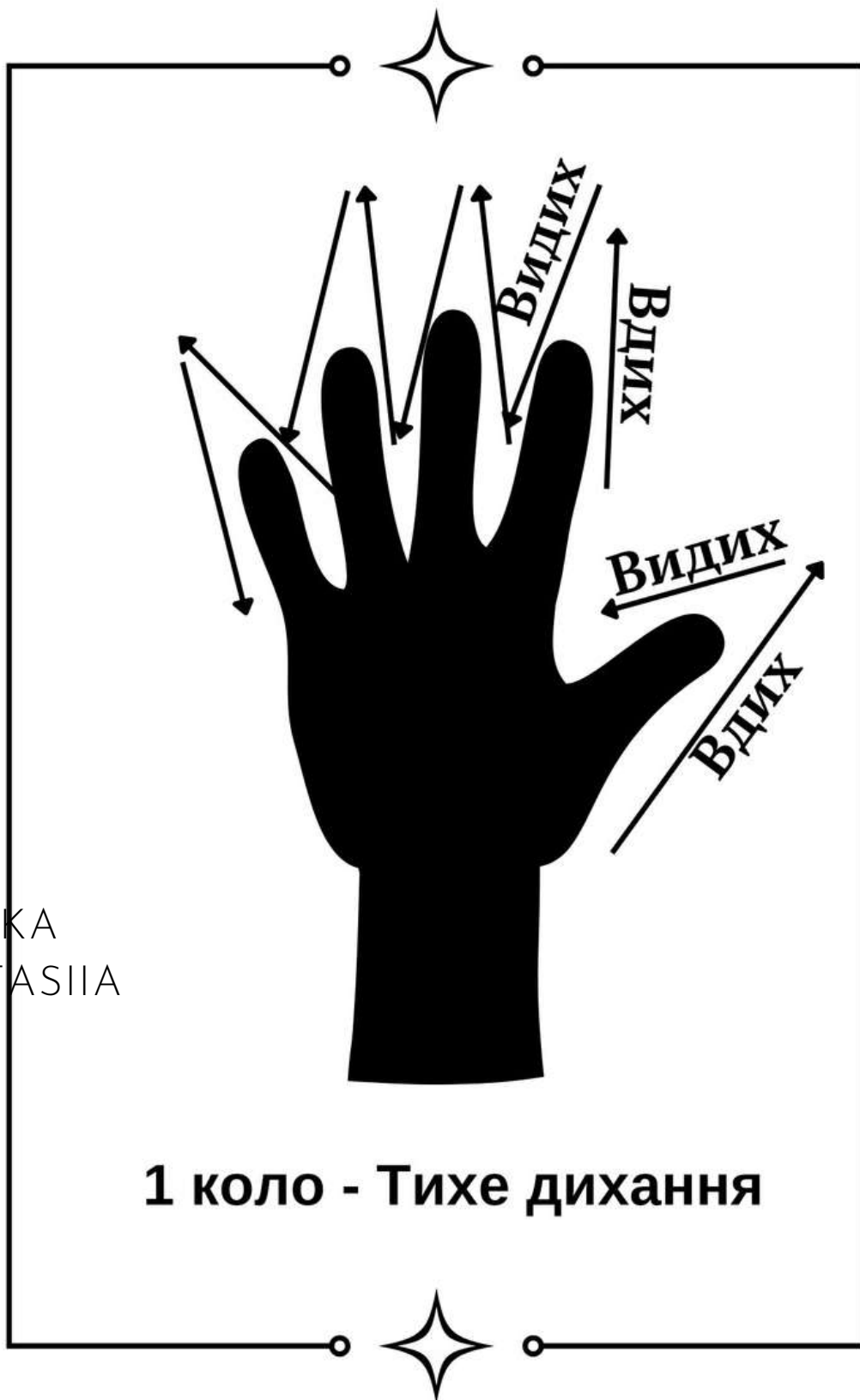
МЕТА: Створюємо новий нейроланцюжок – асоціацію пов'язану із ситуацією для мінімізації рівня тривоги до комфортного і попереджувального, з дисбалансу до тривоги як захисного явища.

Інструкція: Перед вами дві ваші руки, уявімо, що кожна з них має приємний колір асоціацію, наприклад ліва – зелений (зелень, трава, кущі), права – жовтий (сонце, пшениця, тепло), вам потрібно відшукати перед собою 2 предмети загинаючи пальці на лівій руці зеленого кольору, і 3 пальці на правій, жовтого кольору. Ви можете об'єднуватися вихователями та виконувати на швидкість або навіть спільно з дітьми, або задля власного комфорту робити подумки.



ТЕХНІКА

"Три кола самопідтримки"



BILINSKA
ANASTASIIA

1 коло - Тихе дихання

P S Y C H O L O G I S T

Можете загинати пальці при рахунку

**Шукаю
очима 2 предмета**



**Шукаю
очима 3 предмета**



BILINSKA
ANASTASIIA

**2 коло - Шукаю 2
зелених предмета,
3 жовтого кольору**

ТЕХНІКИ САМОПІДТРИМКИ

3 – коло. КВІТКА ТЕПЛИХ СПОГАДІВ.

Мета: створити новий погляд на ситуацію та мінімізувати тривогу, як явище на рівні тіла.

Інструкція. Перед вами квітка у вигляді долонь, кожна донька це завдання, яке сприяє стабілізації емоційного стану.

1 долоня відповідає за спогади теплі і приємні (працюємо з думками і відчуттями)

2 долоня за позитивні враження на рівні сприйняття (працюємо з зоровим аналізатором, фокусом уваги)

3 Долоня задіюємо слуховий аналізатор та уяву для заміщення тривоги новим фокусом

4 Долоня пропрацювання на рівні тіла (стабілізація усього стану: як емоційного так і організму).

5 Долоня закріплення на рівні відчуттів думки тіло помічник.

Виконуйте поставлені завдання і згодом ви помітите як ваш стан приходить швидше з кожним моментом до рівноваги.



Квітка теплих спогадів



1. Пригадай спогад з дитинства, що зігріває
2. Відшукай останнє фото, від якого з'являється посмішка
3. Наспівай про себе улюблену пісню великим пальцем доторкаючись до мізинця, а потім інших пальців ніби її граючи на піаніно
4. Порозминайте руки в повітрі
5. Складіть руку в легку трубочку, робимо контрастний душ повітрям для рук.

Прикладіть руку складену у трубочку, ніби трубу до губ. А тепер робимо вдих із закритим ротом видих теплового повітря "тише ха", ніби зігріваємо, і потім вдих і холодний видих "тише ху", повторюємо декілька разів в тиші



Квітка теплих спогадів



BILINSKA
ANASTASIIA

1. Пригадай спогад з дитинства, що зігріває
 2. Відшукай останнє фото, від якого з'являється посмішка
 3. Наспівай про себе улюблену пісню великим пальцем доторкаючись до мізинця, а потім інших пальців ніби її граючи на піаніно 
 4. Порозминайте руки в повітрі
 5. Складіть руку в легку трубочку, робимо контрастний душ повітрям для рук.
- Прикладіть руку складену у трубочку, ніби трубу до губ. А тепер робимо вдих із закритим ротом видих теплого повітря "тихе ха", ніби зігріваємо, і потім вдих і холодний видих "тихе ху", повторюємо декілька разів в тиші

ЗАМІТКИ

Місце для твоїх думок...



History

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

History

History

[illegible]

History

[illegible]

History

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ДЛЯ ЗАМАЛЬОВОК
ДУМОК

ДЛЯ ЗАМАЛЬОВОК
ДУМОК

ДЛЯ ЗАМАЛЬОВОК
ДУМОК

КНИГИ АВТОРА

*Bilinska
Anastasiia*

Bilinska Anastasiia
**СВІТЛО
В ТЕМРЯВІ**



@ANASTASIA.BILINSKA



Книгу "Алфавіт родини особливої дитини" можна придбати на сайті видавництва Ранок (ranok.com.ua), як у електронному, так і паперовому вигляді.

Арт-альбом "Я і війна" з вправами від 3-18 років доступний у продажі в автора (Facebook: Анастасія Білінська).

Твій Гайд "Відносини"

ВІТАЮ!

Я - Білінська Анастасія, практичний психолог, арт-терапевт, письменник, що підготувала для вас підбірку корисностей, що допоможе проаналізувати відносини і поліпшити їх вже сьогодні.



Збірник "Світло в темряві" від спеціалістів з України

Автор проекту Білінська Анастасія

м. Вінниця

E-mail: belinskaya.anastasiya2020@gmail.com



АНАСТАСІЯ
БІЛІНСЬКА



ПАВЛО
СТЕПАШКО



ВІКТОРІЯ
СЛОТІНА-ЧОРНА



СВІТЛАНА
ОМЕЛЬНИЦЬКА



АННА
ЗАБОЛОТНА



ВАЛЕНТИНА
ВЛАСЕНКО



НАТАЛІЯ
ВЕДМІДЬ



ЯНА
СОКОЛЬСЬКА



ЛЮДМИЛА
МИСЯК



ОЛЕНА
СЕМЕНІШИНА



ЕЛЛА
ЕМІНОВА



ІВАННА
ГОЛУБ

Збірка, яку ви тримаєте в руках,

розкажує життєві історії людей, їх результатів у професії, відкриттів та спостережень.

Об'єднані намистини спеціалістів крізь екран зібрались для обміну досвідом і втілення його у життя.



@ANASTASIA.BILINSKA