**БАЗОВІ ПРАВИЛА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

*Підготувала: практичний психолог Чепурняк Н.В.*

З викликами, що принесла війна до цього дня не зіштовхувався жоден нині працівник освіти. Готовність швидко реагувати на зміни, жити і працювати в умовах невизначеності, працювати з дітьми з досвідом війни, працювати під час війни, з дітьми, які знаходяться в дуже різних умовах, зберігати себе в ресурсному стані, щоб забезпечити спокій і безпеку учням – все це завдання сучасного вчителя.

Одним із головних завдань закладу освіти є повсякденна психологічна допомога та емоційна підтримка учасників освітнього процесу.

Першу психологічну допомогу та емоційну підтримку на різних рівнях у закладі освіти проводять усі педагогічні працівники (вчителі-предметники, класні керівники, медичн(а/ий) сестра/брат тощо). Також до цього процесу залучаються батьки учнів та засоби масової інформації.

Важливо пам'ятати, що не можна надавати психологічну допомогу та емоційну підтримку окремо, оскільки це комплексна робота всіх педагогічних працівників, але підходи до цього процесу можуть бути різними.

Психологічний стан та психічне здоров’я під час військових дій є вкрай важливим. Багато людей переживають виснаження, спустошення, втому, відчувають тривогу й паніку. Психологи сформулювали корисні поради, як опанувати себе в критичних умовах, як допомогти близьким та підтримувати здоровий психічний стан в критичних умовах.

**Правила психологічної стійкості під час війни**

1. Перестати очікувати “коли це закінчиться”. Таке очікування забирає у вас сили. Закінчиться. Обов’язково. Але необхідно діяти відповідно до реалій сьогодення.

2. Безперервно пристосовуватися до нових умов. Для цього відповідаємо на запитання: Що я можу робити зараз, щоб відчувати себе краще? Безпечніше? Тепліше? Який маленький крок я можу зробити впродовж 5 хвилин? Найближчої години? В цей день?

3. Відмовитися від того, що емоційно послаблює. Для цього відповідаємо на запитання: Що погіршує мій стан? Після чого я відчуваю безсилля? Від чого мені потрібно зараз відмовитись? Перегляд яких каналів новин посилює мою тривогу? Які розмови мене виснажують?

4. Поповнюємо свої емоційні ресурси. Відповідаємо на запитання: Що додає мені життєвого ресурсу? Що допомагало почуватися краще зазвичай? Яка саме діяльність? Які розмови? Перегляд певної інформації?

5. Підтримувати зв’язки з близькими людьми. Актуальне запитання “Як ти?”. Обмінюватись новинами.

6. Обійматися. Проводити час разом. Емоційний контакт зараз є необхідним. Тому, якщо ви на відстані, використовуйте замість текстових повідомлень аудіо та відеоспілкування.

7. Допомагати іншим, але пам‘ятати про правило “кисневої маски”: спочатку необхідно подбати про себе. Зорієнтуватись:

**Способи зниження тривоги**

1. Дихайте. Дихання спокійне, повільне, усвідомлене: видих є довшим, аніж вдих. Якщо відчуваєте сильне серцебиття, запаморочення, дезорієнтованість, нудить, усвідомлено дихайте.

2. Пийте воду маленькими ковтками.

3. Одягніть на руку гумку і клацайте себе по руці, якщо паніка починає “накривати”.

4. Займайтеся рутинною роботою, це заспокоює.

5. Екстрена допомога. Виконайте будь-яку фізичну вправу: присідання 10 р., махи руками. Контролюючи тіло, контролюємо емоції.

6. Проконсультуйтеся з лікарем, які саме заспокійливі препарати ви можете вживати.

7. Не забувайте про їжу. Раціональне харчування допомагає опанувати себе.

8. Намагайтеся уникати емоційних дискусій, бережіть свій ресурс.

10. Обіймайте своїх близьких. Для відчуття комфорту та безпеки дорослому необхідно не менше 8 обіймів на день, дітям – 12.

**Практики, які допоможуть стабілізуватися**

**Контроль стоп, спини, очей і рук**

Сядьте стійко, наскільки це можливо. Якщо ви опираєтеся на стінку стільчика, опирайтеся. Відчуйте, як щільно “вм’ялися” в стільчик. У людини є кілька точок опори й контакту, завдяки яким вона може вийти зі стану паніки та стресу й допомогти собі не потрапити в стан травматизації.

**Перше** — це стопи. Що б не відбувалося, перевіряйте в себе і своїх дітей, наскільки стійко стоять стопи. Подивіться зараз на ваші ноги. У той момент, коли ви чуєте інформацію, що вас лякає, постарайтеся одразу подивитися на свої ноги. Коли з’являється контакт із ногами, з’являється можливість рухатися.

**Друге** — спина. Якщо у вас є можливість на щось опиратися, зробіть це. У той момент, коли стає страшно, притуліться до стіни чи до спинки стільчика.

**Третє** — очі. Озирніться своєю кімнатою. Подивіться, що видно навкруги. Якщо поруч із вами хтось є, зустріньтеся з ним / нею поглядом. Коли страшно, ми говоримо “у мене в очах потемніло”, тобто виходимо із зорового контакту. А ще, коли стає страшно, у нас розширюються зіниці, щоб охопити поглядом більшу кількість об’єктів. Буває, усе “пливе” перед очима, а буває, в очах темніє. Тож спробуйте покліпати очима і знайти якусь яскраву точку навкруг, аби сфокусуватися.

**Четверте** — руки. Стисніть і розтисніть свої руки, потріть їх. У той момент, коли ми тремо руки, допомагаємо вийти собі з фази стресу. Далі обійміть себе. Коли нам страшно й ми потрапляємо у фазу сильного стресу, втрачаємо контакт зі своїм тілом. Ми буквально “вилітаємо” з нього. Але тільки тіло може витримати те напруження, з яким ми стикаємося. Якомога частіше замотуйтеся в плед.

**Точка екстреної допомоги під час паніки**

Знайдіть точку між безіменним пальцем та мізинцем і надавіть на неї. Це точка, на яку ми впливаємо, коли стає страшно. Це допомагає заспокоїтися.

**Обов’язкова вправа**

Навіть якщо ви забудете про все інше, пам’ятайте про цю вправу. Як тільки з’являється можливість, зробіть “потягушки”, потягніться вверх. До того ж запропонуйте дітям потягуватися. Якщо ви вмієте займатися йогою чи стретчингом, загадайте про це саме зараз.

Пам’ятайте, що неврологи розповідають про понижений та підвищений тонуси. Коли ми в стані стресу, м’язи в спазмі. Нам треба повернути їхній нормальний тонус — саме так ми виходимо зі стану стресу.

Якщо важко, ви перебуваєте в закритому просторі й не можете потягнутися, принаймні потягніть пальці рук, ніг, шию. Це допоможе повернути активність префронтальної кори, щоби думати і швидко реагувати.

**Гримаси**

Скорчіть гримасу. Уявіть, що ви хочете когось налякати, а ще постарайтеся видати дивний звук. Ця вправа значно серйозніша, ніж здається. Вона не тільки для того, щоби ви розсміялися. У той момент, коли ми рухаємо очима чи залучаємо міміку, впливаємо на черепно-мозкові нерви, які допомагають повернути спокій

**Кондиціонер перевантаженої нервової системи**

Подуйте на великий палець руки. А тепер уявіть, що ви дмухаєте на свічку: короткий вдих, а потім видих. Коли ми перебуваємо в стані стресу, перехоплює дихання. Щоби ввімкнути в роботу парасимпатичну нервову систему, що відповідає за заспокоєння та розслаблення, треба старатися робити видихи частіше, ніж вдихи.

Якщо біля вас є діти, які хвилюються, а у вас є мильні бульбашки, це прекрасно діє. Дмухати на свічки, кульки, мильні кульки, співати — усе допомагає.

**Очі в різні боки**

Рухайте очима в різні боки: подивіться вверх, униз, прямо, а потім повільно праворуч до упору й затримайте погляд. Потім знову: вперед, ліворуч і затримайте в крайній точці. Тоді — знову прямо.

Ця вправа залучатиме “блукаючий нерв”, аби ми розслабилися. Дітям можна чимось шелестіти, щоби вони на це дивилися й переводили погляд.

**Я — океан**

Уявіть, що ви миттєво виростаєте розміром в океан. Виростаєте величезними, як сонячний промінь чи найвища гора, стаєте дуже високими та широкими по горизонталі та вертикалі. Відчуйте, що за вами — сила вашого роду, країни, військових, знань. Відчуйте, який стан приходить. Буде класно, якщо картинку з океаном ви поставите собі на заставку.

Уявіть: у вас зараз є вибір. Ви можете відчувати себе маленькими склянками води, чого від нас очікують вороги, а можемо відчувати себе величезним океаном, який може вмістити в себе всю тяжкість часу, з якою ми зіштовхнулися.

Війна принесла випробування у наше життя. Втім наш вибір – вистояти, перемогти й відродитися. А для цього нам потрібна психологічна стійкість – індивідуальна і колективна. Це те уміння, яке дозволить пройти крізь усі випробування, залишаючись людьми світла, правди й любові, зберігаючи, відновлюючи та плекаючи при цьому наше психічне здоров’я, особистісну цілісність та зріст,  наші соціальні зв’язки.