



Як виховати стійкість у воєнний час

10 порад батькам та вчителям

- 1 Говоріть з дитиною.
 - 2 Створіть емоційно безпечний простір для дитини.
 - 3 Обмежте кількість новин, які дитина дивиться.
 - 4 Усвідомте, що стреси війни посилюють щоденні стреси.
 - 5 Складіть для дитини порядок дня та дотримуйтесь його.
- 
- 6 Подбайте про себе.
 - 7 Повторюйте дітям, що з ними все буде добре.
 - 8 Спостерігайте за ознаками страху та тривоги, які вони часто не можуть передати словами.
 - 9 Звертайтеся за допомогою до дитини у дрібних задачах.
 - 10 Описуйте дитині позитивні перспективи майбутнього.

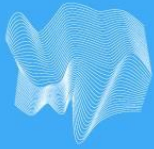


ЯК ВПОРАТИСЬ З ВТРАТОЮ?

Втрата - це не лише про смерть.
Це від'їзд зі свого дому, розлука з близькими
та навіть втрата звичного розпорядку дня.

- 1 Не знецінюйте та не порівнюйте свої почуття з іншими.
- 2 Дозвольте собі переживати будь-яку емоцію та мати будь-яку реакцію.
- 3 Проживання горя в кожного проходить по-різному. Це індивідуально. Не засуджуйте себе та інших.





Як підтримувати близьких

Виявити потребу

Власний досвід

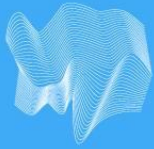
Бути готовим
до різкої
відмови

Турбота про
базові потреби:
їжа, сон

Не намагатися
допомогти без
потреби

Слова любові





Як допомогти пережити травматичний досвід підліткам

Заохочувати
до діалогу

Легалізувати
всі почуття

Обіймати

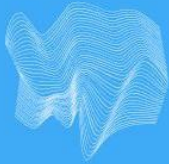
Фільтрувати
інформацію

Допомагати
звільнитися від
сильних емоцій

Фізична активність
або гра

Залучати до
спільної справи



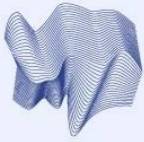


Як правильно забезпечити підтримку та не нашкодити людині

✗ «Я тебе розумію», «Дурниці, не хвилюйся»,
«Добре що живий, а іншим ще гірше»
«А якби мене послухала», «А чого одразу не виїхала»,
«Ой, бідненька», «Мені так жаль тебе»

✓ «Я хочу зрозуміти твої почуття»,
«Те, що тобі довелось пережити – це жахливо»,
«Я можу тобі чимось допомогти?».





Розкажи
мені

Почуття провини

Паралізує

Заважає робити те,
що можеш

Негативно впливає
на психологічний стан

Подбати про тих,
хто поруч

Допомагати в
будь-якій сфері

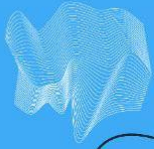
Долучитися до
існуючих ініціатив

Будь-яка допомога — важлива
Дійте!

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Страх**

Як допомогти?

- 1.** Покладіть руку постраждалого на зап'ястя, щоб він відчув ваш спокій. Це буде для нього сигналом, що ви поруч і він не один
- 2.** Дихайте глибоко і рівно. Заохочуйте постраждалого дихати в одному з вами ритмі
- 3.** Якщо потерпілий говорить, то слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття
- 4.** Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла



Розкажи
мені

Institute of
Cognitive Modeling

Як управляти відчуттям тривожності?



Працюйте зі шкідливими думками.



Практикуйте “Заземлення”



Дихайте



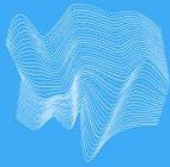
Розслабтесь та потурбуйтеся про себе



Почніть вирішувати проблеми



Уникайте уникнення



12 звичок, які посилюють тривожність



Пропуск прийому їжі



Тяга до солодкого



Погані харчові звички



Не займатися спортом



Постійний перегляд новин



Ігнорування стану тривожності



Вживання кофеїну



Зловживання фастфудом



Недостатнє споживання води



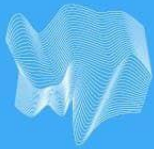
Споживання алкоголю



Нестача сну



Порівняння себе з іншими



Розкажи
мені

Основи психічної стабільності

ТІЛО

Режим

Фізичні
навантаження

Гігієна

ДУМКИ

Думки
 \neq
реальності

Зміщення
фокусу

ЕМОЦІЇ

Техніки
релаксації

Переживання
усіх емоцій



Сльози – це не прояв слабкості...

Чому плакати корисно?

**Сльози
зволожують**

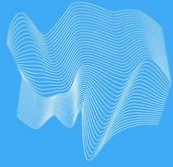
**Сльози
вгамовують
біль**

**Сльози
очищують**



**Сльози
допомагають
перенести
стрес**

**Сльози
захищають**



Розкажи
мені

Institute of
Cognitive Modeling

Панічна атака



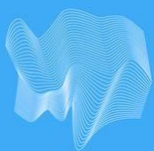
Симптоми:

- різка нестача повітря
- прискорене дихання
- пітливість і озноб
- тремтіння в усьому тілі
- запаморочення
- біль у грудях
- підвищення чи зниження кров'яного тиску
- нудота



Дії:

- повільно дихати або виконати дихальну гімнастику
- переключити увагу: прочитати подумки вірш, наспівати знайомий мотив
- “включитися” в реальність: спостерігати і аналізувати те, що відбувається навколо
- налагодити контроль над тілом: усвідомлено розслабити руку, напружити, знову розслабити.



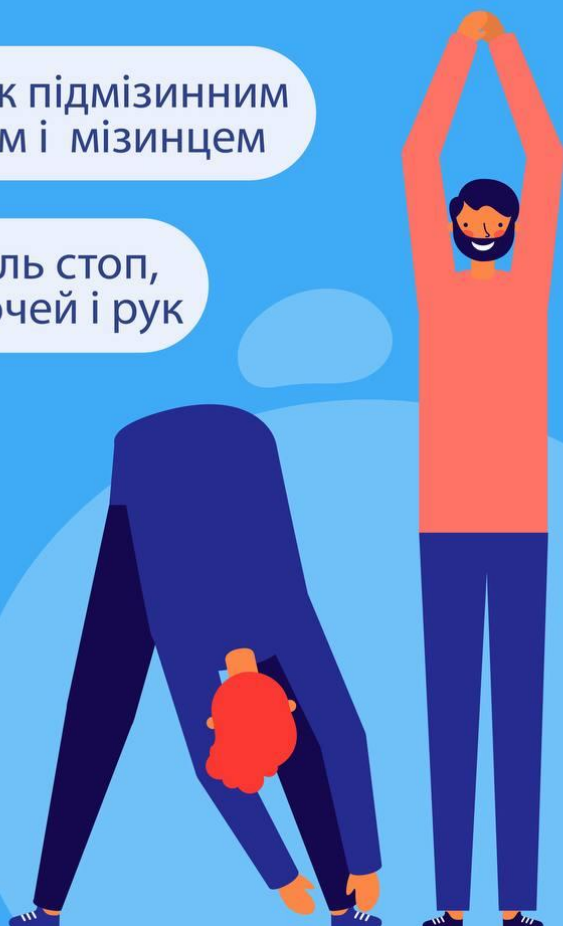
Вправи на подолання паніки

Точка між підмізинним
пальцем і мізинцем

Контроль стоп,
спини, очей і рук

Простукати
грудну клітину

Потягування



ПТСР у дітей: що потрібно знати?

Найпоширеніші реакції на психологічну травму в дітей

Підлітки віком від 12 до 18 років:

Мають кошмари або інші проблеми зі сном

Уникають нагадувань про травматичну подію

Ізольуються від друзів та родини.

Вживають або зловживають наркотики, алкоголь, починають курити.

Втрачають інтерес до веселих занять.

Стають злими або ображеними.

Поводяться агресивно та з неповагою до інших

Болі в животі та головні болі.



Розкажи мені

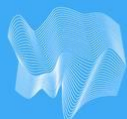
Institute of Cognitive Modeling

ПТСР у дітей: що потрібно знати?

Найпоширеніші реакції на психологічну травму в дітей

Крім того, діти та підлітки можуть відчувати себе винними за те, що не запобігли трагедії або смерті. У них також можуть виникати думки про помсту. Більшість з цих реакцій є нормальними після травматичної події, з часом симптоми зменшуються.

Якщо симптоми тривають понад місяць, зверніться за професійною психологічною допомогою.



Розкажи
мені

Institute of
Cognitive Modeling

ЯК ДІЯТИ В РАЗІ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА, ПОВ'ЯЗАНОГО З ВІЙНОЮ

1



Спробуйте знайти для себе максимально безпечне місце.

2



Зверніться за медичною допомогою для фіксації стану здоров'я та тілесних ушкоджень.

3



Повідомте органи влади: поліцію, прокуратуру чи місцеву військову адміністрацію.

4



Самостійно задокументуйте факт злочину, за можливості зробіть фото та відео, зафіксуйте можливих свідків.

5



Зверніться по юридичну та психологічну підтримку