



**Методична розробка  
заняття з елементами тренінгу для батьків на тему:  
«Стресові ситуації. Як навчити дитину  
справлятися зі стресом?»**

*Стрес – це не те, що з Вами сталося,  
а те, як Ви це сприймаєте*

*Г. Сельє*

**Мета:** підготувати батьків до розуміння психічного стану при стресі, як проблеми, яка існує серед дітей; ознайомити з термінологією з даної проблеми; обговорити наслідки стресів та як подолати стрес з найменшими втратами для організму в цілому; активізувати розуміння ролі батьків у допомозі дитині подолати важкі ситуації; допомогти учасникам виробити вміння протистояння, послаблення стресових ситуацій; збереження і зміцнення психофізіологічного здоров'я батьків.

**Завдання:**

1. Ознайомити учасників з поняттям «стрес».
2. Познайтися з різними техніками подолання стресу, допомогти оволодіти навичками їх застосування.
3. Розвинути навички подолання негативних емоційних станів.

**Методи та технології реалізації:** інформаційне повідомлення, аутотренінг, самонавіювання, методи релаксації, мозковий штурм, практики, які допоможуть стабілізуватись, балансувальні вправи.

**Матеріали та обладнання:** папір, кольорові олівці, кольорові зірки, плакат «Наші очікування» у вигляді зоряного неба, пакет паперовий, малюнки відкритої валізки, м'яка іграшка, ручки, проектор, дошка.

**Тривалість заняття:** 1 година 30 хвилин

*Структура заняття*

№	План заняття	1 год 30 хв
1	Вступне слово	1 хв
2	Прийняття правил роботи групи	3 хв
3	Вправа «Прогноз погоди»	5 хв
4	Очікування	5 хв
5	Вправа «Пакет»	5 хв
6	Вправа «Безлюдний острів»	8 хв
7	Інформаційне повідомлення	10 хв
8	Вправа «Антистресова валізка»	12 хв
9	Вправа «Формула аутотренінгу»	3 хв
10	Вправа «Формула самонавіювання»	3 хв
11	Вправа «М'язова релаксація»	3 хв

12	Вправа «Дихальна релаксація»	3 хв
13	«Мозковий штурм»	5 хв
14	Практики, які допоможуть стабілізуватись	10 хв
15	Балансувальні вправи	7 хв
16	Рефлексія	7 хв

### *Хід заняття*

#### **I. Організаційна частина**

##### **1. Вступне слово (1 хв)**

«Як би ми не були «готові» до того, що зараз відбувається, неможливо нормально сприймати те, що у 2022 році ми чуємо слово «війна». Усі реакції, які виникали у вас сьогодні вранці чи виникають зараз, – абсолютно природні й не варто відчувати за це провину», – каже сімейна та дитяча психологиня Світлана Ройз.

За словами фахівчині, залежно від провідного типу нашої нервової системи, коли почули страшне слово чи звуки сирени, у когось почалася паніка, у когось почастишало серцебиття, когось почало «трясти», хтось метушився чи завмирав, а хтось почав плакати...

У нинішній ситуації надзвичайно важливо зберігати спокій, не панікувати й акумулювати свої сили для підтримки родини та країни. Це вкрай складно в обставинах, що наразі склалися.

##### **2. Вправа «Правила роботи в групі» (3 хв)**

1. Дотримуватися регламенту.
2. Говорити за темою і від свого імені.
3. Слухати і чути.
4. Бути доброзичливими.
5. Дотримуватися принципу конфіденційності.
6. Бути активними.
7. Не критикувати: кожен має право на власну думку.
8. Говорити по черзі.

В ході заняття, за необхідністю, правила можуть змінюватися, удосконалюватися, доповнюватися.

##### **3. Вправа «Прогноз погоди» (5 хв)**

*Мета:* Визначити емоційний стан кожного з учасників групи.

*Хід вправи:* візьміть аркуш паперу та олівці, розділіть аркуш на дві половини і намалюйте малюнок, який відповідає вашому настрою. Ви можете показати, що у вас зараз «погана погода», «штормове попередження», або ж навпаки – для вас яскраво світить сонце.

В кінці заняття, якщо настрої зміняться, учасники можуть намалювати інший настрої на другій половині аркушу.

##### **4. Вправа «Очікування» (5 хв)**

*Мета:* визначити сподівання й очікування учасників щодо заняття.

*Хід вправи:* пропонуємо учасникам визначити свої очікування від тренінгу і записати їх на маленьких кольорових аркушиках, вирізаних у формі зірки.

Після цього учасники по колу зачитують свої записи і прикріплюють їх на плакаті «Наші очікування» у вигляді зоряного неба, на якому тільки-но починають сходити зорі.

#### **II. Основна частина**

Із початком повномасштабної війни в Україні буденність багатьох українців дуже змінилася. Зараз звичні дії можуть забирати більше часу та зусиль, ніж раніше. Гнів, роздратування та образа є найпоширенішими емоціями серед українців з кінця лютого 2022 року. Як бути в ресурсному стані під час війни? Як допомогти собі та іншим?

75 % батьків відзначають, що їхні діти демонструють ті чи інші симптоми травматизації психіки. Один з найпоширеніших – так звані емоційні гойдалки, коли настрій швидко і без зовнішніх причин коливається від дуже гарного до надзвичайно поганого та навпаки. Також кожна п'ята дитина має порушення сну. Саме тому дорослі мають якомога швидше повертатися до нормального ресурсного стану, щоб бути надійним захистом і тилом для дітей та близьких.

### **5. Вправа «Пакет» (5 хв)**

*Мета:* визначення почуттів або реакцій учасників при руйнуванні чогось особистого.

*Хід вправи:* учасникам пропонується подумки покласти в паперовий пакет саме «дороге». Через деякий час пакет мнеться психологом різко і грубо (демонстрація руйнування). Бесіда про відчуття та почуття учасників вправи.

Що таке стрес? (Відповіді учасників).

Підсумок: Стрес – це захисна реакція організму на зовнішні подразники. Вона проявляється психічно, фізично, емоційно та дає змогу адаптуватися до змін.

У людини стрес часто виникає під час взаємодії із соціумом. Зовнішні чинники сприймаються як загроза добробуту організму. Стрес має не лише реагувати на загрози та руйнуючі чинники, але й повертати до стабільних умов існування.

Це неспецифічна відповідь організму на будь-яку загрозу, реальну чи уявну.

Це напруга...

Це приправа до життя...

### **6. Вправа «Безлюдний острів» (8 хв)**

*Мета:* діагностувати способи, стилі поведінки під час надзвичайних ситуацій, підготувати учасників до подальшого спілкування на тему стресового стану.

*Хід вправи:* Батькам пропонується уявити, що вони вирушили на лайнері в туристичне турне. Внаслідок катастрофи потрапили на безлюдний острів. Коли їх врятують і чи зможуть це зробити взагалі невідомо.

Уявіть, що ви вирушили на лайнері в туристичне турне вздовж берегів Середземного моря. Погода з самого початку була просто чудовою, вітер рівний і постійний. Але одного разу вночі ви прокинулися від панічного крику людей і побачили вируючу стихію. Страшний шторм у відкритому морі створив величезні хвилі. Великі вали били в борт і заливали палубу. Над головою дико ревіла буря. Свистів пронизливо вітер. Скрипів корпус лайнера. Здавалося ніяке творіння людських рук не витримає безжалісного хвилювання моря, яке кидає лайнер з однієї водяної гори на іншу. Здавалося кожна частинка лайнера просить про порятунок...

Ви прокинулися з першими променями сонця. Деякий час шоковано дивилися на полосу раннього туману і уламки корабля, які хвилі виносили на берег, не розуміючи, де ви і що з вами. У вас було дивне відчуття, що сталося якесь велике нещастя, про яке ви забули. Ви спробували піднятися і оглянути все навкруги. Раптом на вас нахлинули спогади про те, що сталося напередодні: перед вашими очима постали страшні образи, у вухах пролунали жалібні крики. Ви на хвилину оніміли, потім, скочивши на ноги, стали крокувати вздовж берега та вигукувати імена знайомих. Нарешті ви зрозуміли, що знаходитесь на безлюдному острові. Коли вас врятують і чи зможуть це зробити взагалі невідомо.

*Обговорення:*

- Зверніться до вашої підсвідомості. Назвіть слова-образи, які виникли у вас, коли ви уявили дану ситуацію.

- Які ще асоціації виникають, коли ви уявляєте якусь надзвичайну ситуацію (наприклад, стихійне лихо, пожежу, автомобільну аварію)?

Всі асоціації записуються на ватмані.

*Висновок:*

- Як бачимо, ваші асоціації пов'язані зі страхом, тривогою, розпачем, невпевненістю у своїх силах, тобто з сильною психологічною тривогою, напруженням. І це закономірно.

За час нашого заняття ми спробуємо скорегувати, частково відновити, зміцнити наше психофізіологічне здоров'я. Навчимося використовувати прийоми саморегуляції, релаксації та інші способи зняття емоційної напруги, особливо в складних життєвих ситуаціях.

### **7. Інформаційне повідомлення (10 хв)**

*Мета: Ознайомити учасників з поняттями «стрес», «дистрес», якими бувають реакції дітей на стрес.*

Що таке стрес?

Стрес – реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) ззовні. Загалом стрес – це нормальна реакція здорової людини, захисний механізм нашого організму. Виникнення стресу означає, що людина, зокрема дитина, включилася в певну діяльність, спрямовану на протидію небезпечним для неї впливам. Під час стресу відбуваються глобальні психофізіологічні, біохімічні зміни в організмі, спрямовані на мобілізацію захисних сил та адаптацію до ситуації (стресора).

Стрес не є шкідливим тоді, коли дитині вдається швидко уникнути стресового впливу або адаптуватися до нього. Однак здатність до адаптації не безмежна. У разі якщо інтенсивність впливу стресора та тривалість стресу перевищують можливості організму протидіяти, якщо вплив має різко негативний характер, такий стан називають дистресом (станом хронічного стресу). Дистрес викликає дезадаптацію – стан надмірного психічного, емоційного та м'язового напруження, порушення діяльності внутрішніх органів і поведінки.

Якими бувають реакції дітей у стресових ситуаціях?

Коли в наше життя вриваються різні стресові фактори, то запускаються автоматичні тілесні реакції. Наш розум починає функціонувати заради виживання, генеруючи реакції, спрямовані на реалізацію програми «боротися чи врятуватися втечею (її ще називають реакцією «бий або біжи»)). У таких ситуаціях працює так званий «мозок ящірки» (лімбічна система), що сформувався у людства мільйони років тому. Це дуже важлива частина мозку: саме вона швидко реагує на небезпеку й забезпечує наше виживання. Коли загроза минає, мозок опрацьовує інформацію і пояснює те, що трапилось. Так ми отримуємо досвід. Виживання дитини безпосередньо залежить від її рідних і близьких дорослих, а також від того, як вони допомагають їй впоратися зі стресовими емоціями. І що менша дитина, то більшої допомоги від батьків вона потребує в «опрацюванні» стресових ситуацій, адже зона мозку, яка за це відповідає, ще не сформована, а «мозок ящірки» є домінуючим інструментом реагування. Саме тому нам насамперед необхідно заспокоїти «мозок ящірки» дитини, а вже потім говорити з нею.



Коли у дитини вирують емоції (лімбічна система в дії) – мислення не працює. Нотації дорослих не спрацьовують. Щоб дитина вас почула, спочатку їй треба заспокоїтися. Не повчайте «ящірку» і не виявляйте агресію щодо неї, бо вона вас сприйме як загрозу. Заспокойте «ящірку». У стані спокою вмикається мислення – і дитина стає готовою до діалогу й засвоєння уроку. Ми маємо визнати, що у переляканої дитини, як і в сильно переляканої дорослої людини, всі реакції обумовлені інстинктами! І що менша дитина, то більше її стан визначає стан батьків. Тобто для дітей дуже важливим для подолання стресових ситуацій є наш стабільний стан і те, як ми самі долаємо стрес. Тож зосередьтеся на стабілізації власних емоцій та відновленні безпечного зв'язку з дитиною, будьте доступні й відгукуйтеся на заклик дитини.

Яким має бути контакт із дитиною у стресі?

Для того, щоб заспокоїти «мозок ящірки», а вже потім говорити з дитиною, необхідно виконати прості дії, засновані на системі прив'язаності між батьками й дітьми. Вам потрібно немовби «підключитися» до дитини та «перевести» її у свій спокійний режим. Використовуючи метафору, необхідно своїм внутрішнім градусом відрегулювати температуру дитини: зігріти, якщо градус впав і дитина знесилена та в'яла, або ж навпаки, остудити, якщо емоційна температура дитини підвищена й дитина збуджена та надто активна. Але спочатку потрібно налагодити контакт із дитиною. Для цього є п'ять простих способів:

1. Безпечні дотики (ніжні, турботливі, чуйні та комфортні для дитини). За надійної безпечної прив'язаності дитина розслабляється та обм'якає в обіймах турботливого дорослого. Цьому допомагає вся наша природа.

2. Зоровий контакт (тривалий і комфортний). Такий тип зорового контакту є однією з ознак надійної прив'язаності. Ми наче отримуємо сигнал «з цією людиною мені добре, разом ми впораємося, все добре та надійно».

3. Мовленнєвий контакт (м'який, спокійний та мелодійний голос). Дорослий заспокоює та стишує дитину за допомогою свого голосу.

4. Емоційна чутливість (зчитування сигналів про стан дитини без слів). Батьки помічають мінімальні зміни в поведінці та вигляді дитини. Це і є батьківською інтуїцією. Часто батькам необхідно просто заспокоїтися і система «зчитування дитини» підкаже, як діяти і що робити в контакті з дитиною.

5. Взаємодія у спонтанності та грі (дорослий використовує уяву та бавиться з дитиною). Ігри – один із найприродніших способів взаємодії батьків із дітьми.

## 8. Вправа «Антистресова валізка» (12 хв)

*Мета: створення ряду порад, завдяки яким можна допомогти дитині вийти з різних стресових ситуацій.*

У нас попереду довге життя, а щоб прожити його щасливо, кожен з вас зараз збере «антистресову валізку» в дорогу.

У кожного з вас малюнок відкритої валізки. Зараз ми будемо з вами розглядати різні способи зняття стресу, а ви будете записувати на своїй валізі ті способи, які вас зацікавили. В кінці заняття у вас повинна вийти антистресова валізка, яка допоможе виходити з різних негативних ситуацій.

Якими способами можна допомогти дитині чи підлітку подолати стрес? (Кожен раз викликається один з учасників тренінгу і показується спосіб зняття стресової ситуації). Давайте їх розглянемо на прикладах різних ситуацій.

#### *1. Як допомогти дитині в різних ситуаціях?*

##### 1. Розгубленість після того, як щось трапилось.

Доступно поясніть дитині, що сталося. Уникайте деталей, які можуть налякати дитину. Відповідайте на всі запитання дитини без роздратування, поясніть, що зараз сім'я перебуває в безпеці. Повідомте своїй дитині, що буде далі, особливо те, що стосується школи та місця проживання.

2. Почуття відповідальності та провини (діти можуть переживати, що з їхньої вини щось сталося, або хвилюватися за інші сім'ї та їхніх дітей).

Дайте дитині можливість поділитися своїми переживаннями. Поясніть їй: «Після нещастя багато дітей (та й дорослі теж) думають, що все могло б бути інакше, але це не означає, що вони винні».

Переконайте свою дитину в тому, що вона не винна, і поясніть їй, чому це відбулося. Ви можете сказати: «Спробуй пригадати, як лікар нам сказав, що Мурчика вже не можна врятувати. Вже було запізно, ти не винен»; «Бабуся з нами не поїхала, бо вона так вирішила. Ми всі хотіли, щоб вона була поруч. Давай їй зателефонуємо».

##### 3. Постійний страх, що ситуація може повторитися; реакції на спогади.

Говоріть: «Це лише спогади, зараз ти в безпеці, я поряд». Постарайтеся зробити так, щоб дитина не бачила репортажів про те, що трапилось. Краще вимкніть телевізор взагалі. Телесюжети та розмови про подію провокують страх того, що подія повториться. Але якщо дитина захоче з вами поговорити про це, вислухайте її.

##### 4. Переказування того, що трапилось, відтворення у грі.

Нехай ваша дитина вводить спогади про подію у свої малюнки та ігри. Знайте, що така поведінка є нормальною. Стежте, щоб в іграх та малюнках результат завжди був позитивним. Наприклад: «Ти можеш спробувати намалювати, який вигляд матиме наш будинок, коли ми його знову побудуємо. Тоді ми краще зможемо його уявити».

##### 5. Поганий сон; кошмари; страх спати наодинці.

Заспокойте дитину. Скажіть: «Так, це був поганий сон. Давай подумаємо про приємні речі, щоб вони тобі наснилися. Спробуй заснути, а я гладитиму тебе по спинці».

##### 6. Зміни в поведінці; незвично агресивна чи неспокійна поведінка.

Організуйте дитині активний відпочинок: нехай більше рухається і так відволікається від своїх почуттів. Скажіть їй: «Ходімо погуляємо? Іноді буває корисно рухатися, це дозволяє впоратися з сильними почуттями».

##### 7. Скарги на тілесні болі – головний біль, біль у животі, м'язах.

З'ясуйте, чи є медична причина болю – відвідайте лікаря. Якщо ні, то заспокойте дитину. Скажіть, що така реакція є нормальною. Зробіть масаж м'язів, погладьте по голові/животу, зробіть разом дихальні вправи. Впевніться, що ваша дитина достатньо спить і рухається, правильно харчується та п'є багато води.

8. Спостереження за тим, як батьки реагують на нещастя. Діти не хочуть додатково навантажувати батьків своїми проблемами.

Залишайтеся якомога спокійнішими, щоб не посилювати хвилювання дитини. Ви можете сказати: «Так, у мене зламана кістка, але лікар її перев'язав, і мені вже краще. Напевно, ти злякався, коли побачив, що я поранився». Дайте дитині можливість поговорити про ваші і свої почуття.

### *II. Як допомогти підлітку?*

#### 1. Дистанційованість, почуття сорому й провини.

Створіть комфортні умови для обговорення з підлітком травматичної події і його почуттів. Підкресліть, що його почуття нормальні. Скорегуйте його почуття надмірної відповідальності й провини, реалістично вказавши на те, що насправді можна було зробити, щоб запобігти ситуації. Наприклад: «Ми не могли взяти бабусю з собою, бо вона не хотіла їхати і самостійно прийняла рішення залишитися. Твоєї вини тут немає».

#### 2. Збентеженість через власні страхи, ранимість, страх здатися ненормальним.

Допоможіть підлітку зрозуміти, що його почуття нормальні. Скажіть: «Я почувався так само, боявся, був безпорадним. Більшість людей відчуваються так, коли з ними відбувається нещастя, навіть якщо вони зовні спокійні». Заохочуйте його підтримувати стосунки з близькими та однолітками. Наприклад: «Дуже дякую, що пограв зі своєю маленькою сестричкою. Їй вже набагато краще».

#### 3. Страх перед тим, що подія повториться; реакції на спогади.

Допоможіть підлітку розібратися в ситуації, поясніть різницю між нещастям і пов'язаними з ним спогадами. Порадьте так: «Якщо тобі щось нагадує про цю подію, ти можеш спробувати сказати самому собі: «Зараз мені сумно, бо я згадав про нещастя, але тепер усе інакше, тому що все позаду, і я в безпеці».

Поясніть йому, що повідомлення про подію по телебаченню можуть викликати страх того, що все повториться: «Якщо дивитися телевізор, можна зробити собі ще гірше, тому що показуються ті самі картинки. Може давай вимкнемо телевізор?»

#### 4. Раптова зміна у відносинах із людьми.

Підлітки можуть віддалятися від батьків, родини, однолітків, можуть різко реагувати на поведінку батьків. Збирайтеся частіше всією сім'єю і говоріть про те, як ви всі відчуваєтеся. Зверніть увагу на те, що саме сім'я і друзі надають необхідну підтримку у разі нещастя. Скажіть: «Знаєте, наші почуття абсолютно нормальні після того, що ми пережили. Добре, що ми тримаємося разом».

Навчіть підлітка бути терплячим до різних реакцій членів сім'ї на нещастя: «Ти молодець, що залишався спокійним і допомагав, коли тієї ночі кричав твій молодший брат». Визнавайте відповідальність за вияви власних почуттів. Наприклад: «Я хотіла б вибачитися за те, що так різко поведилася з тобою вчора. Я працюватиму над тим, щоб залишатися спокійною».

#### 5. Бажання завчасно розпочати доросле життя.

Намагайтеся переконати підлітка відкласти прийняття важливих рішень і якимось інакше вселити в нього почуття впевненості. Скажіть, наприклад: «Я знаю, що ти думаєш про те, як знайти роботу, аби підтримувати нас грошима. Однак поспіхом не варто приймати такі серйозні рішення. Ми працюємо над тим, щоб владнати ситуацію».

#### 6. Радикальна зміна переконань.

Поясніть, що зміни в переконаннях людей, які пережили таке нещастя, трапляються дуже часто, але все минає. Наприклад: «У всіх нас велике нещастя. Коли в житті трапляються такі події, всі люди відчувають страх. Деякі виходять із себе, навіть хочуть помститися. Зараз це здається неймовірним, але через якийсь час ми всі почуватимемося краще і повернемося до звичайного життя».

## 7. Турбота про інших та їхні сім'ї.

Допоможіть дитині знайти заняття, яке б відповідало її/його настрою і було важливим (наприклад, прибрати навколо гуртожитку, збирати для постраждалих речі або надавати іншу допомогу).

*III. Загальні поради з подолання стресу.*

1. Дуже важливо, щоб усі члени сім'ї залишалися разом у стресових ситуаціях. Не варто відправляти дітей у санаторій (тим паче за кордон) одразу після переїзду чи пережитої складної ситуації. Коли ми разом – ми швидше відновлюємося та краще справляємося зі стресами.

2. Дітей слід заспокоювати як за допомогою слів, так і тілесно (обіймати, цілувати, поправляти волосся, гладити по спинці тощо).

3. Забезпечте постійний режим (розклад). Дітям потрібна передбачуваність. Їм легше розібратися, чого слід очікувати від життя, якщо прописаний час прийому їжі, виконання домашньої роботи, сну тощо. Це допомагає їм відчувати себе в безпеці та знижує рівень стресу.

4. Допомагайте дітям переосмислювати стресові ситуації. Наприклад, якщо дитина відчуває стрес, тому що думає, що не подобається однокласнику, бо той не привітався з нею перед уроком, то батьки можуть попросити дитину спробувати дати інші пояснення такої поведінки однокласника. Чому б не припустити, що він просто замислився, а тому забув привітатися? Батьки повинні допомагати своїм дітям тлумачити життєві ситуації більш позитивно. Звісно, іноді трапляються об'єктивно стресові ситуації. У таких випадках батькам необхідно допомагати своїм дітям справлятися з ними в інші способи.

*IV. Як керувати стресом?*

1. Ініціюйте розмови про почуття. Вчіть дітей орієнтуватися у світі емоцій та почуттів. Уважно слухайте розповіді дітей про те, що вони відчувають і думають з приводу того, що відбувається.

2. Ставтеся серйозно до дитячих переживань і не ігноруйте дитину, якщо вона поділилася з вами своїми страхами. Замість «не вигадуй, у темряві нічого немає» скажіть: «Давай разом перевіримо. Може, то так одяг лежить, а тому може щось здаватися».

3. Допомагайте дітям змінювати їхні уявлення про стресові ситуації. Переконавання дітей мають істотний вплив на них самих: на те, як вони себе поведуть, кого вони вибирають у друзі, чим захоплюються поза школою тощо. Дитячі переконання певною мірою також визначають, що може стати причиною стресу для них, а що ні. Іноді деякі дитячі уявлення призводять до посилення стану стресу. У таких випадках батькам необхідно спробувати змінити їх (мова йде про шкідливі/неадаптивні переконання). Наприклад, діти, які вважають, що повинні отримувати оцінку «12» за кожне домашнє завдання, а будь-яка інша оцінка розцінюється ними як поразка, відчувають стрес, коли не отримують найвищого балу. У цьому разі батьки повинні допомогти їм змінити свої переконання, пояснивши, що нижчі за «12» оцінки – це теж нормально.

4. Не «заражайте» дитину власними страхами. Якщо мама щоразу говорить малюкові не підходити до кицьки, бо вона вкусить та подряпає, то, звісно, дитина боїтиметься котів.

5. Будьте уважними до змін у поведінці дитини. Зверніться до лікаря чи психолога, якщо стан дитини викликає занепокоєння.

6. Давайте лише ті обіцянки, які ви зможете виконати.

**9. Вправа «Формула аутотренінгу» (3 хв)**

*Мета: навчити створювати позитивні уявлення про себе.*

Керуючись правилами, вам потрібно скласти формули аутотренінгу для себе. Бажаючи можуть зачитати.

Правила складання формули аутотренінгу:



- усі твердження повинні бути сформульовані в позитивній формі. Вживання частки «не» забороняється;

- усі твердження повинні бути сформульовані в теперішньому часі. Не можна вживати слова типу «намагатися».

Наприклад, вдалою буде така формула: «Все добре в моєму світі. Я впевнений і спокійний. Я швидко згадую потрібне. Я зосереджений».

Бажаючі можуть прочитати складені формули.

### **10. Вправа «Формула самонавіювання» (3 хв)**

*Мета: навчитися повністю керувати своїм станом і навіть настроїти себе на досягнення поставлених цілей.*

Спочатку рекомендується зробити пару глибоких вдихів, зосередившись на самому процесі дихання. Після кількох глибоких вдихів треба промовляти заспокійливі фрази, наприклад: я спокійний і готовий до всього, зникли всі неприємні відчуття в голові; в будь-якій ситуації я зберігаю спокій, впевненість в собі; я успішний.

*Рекомендації:* використовувати такі формули самонавіювання:

- Я впевнено і спокійно впораюся із завданнями.
- Я з хорошим результатом пройду всі випробування.
- Я спокійний і витриманий чоловік.
- Я зможу впоратися із завданням.
- Я впораюсь.
- Я повинен зробити те-то і те-то ....

*Порада.* Ці самонавіювання, повторені в повільному темпі кілька разів, перед сном, «запишуться» в програмуючому апараті мозку, допоможуть бути спокійним, впевненим і мобільним.

### **10. Вправа «М'язова релаксація» (3 хв)**

*Мета: викликати реакцію розслаблення.*

Прийміть, будь ласка, зручне положення, покладіть руки на коліна і закрийте очі. Зосередьте вашу увагу на руках. Вам потрібно відчутти тепло своїх рук, їх м'якість. Якщо в руках є напруга, просто дозвольте їй бути. Про те, що досягнуто повне розслаблення, можна судити, якщо руки теплішають і стають важкими.

### **11. Вправа «Дихальна релаксація» (3 хв)**

*Мета: досягти повного розслаблення м'язів тіла.*

Найбільш простий спосіб – це дихання на рахунок. Потрібно запропонувати дітям прийняти зручну позу, закрити очі і зосередитися на диханні. На чотири рахунки робиться вдих, на чотири – видих.

### **13. «Мозковий штурм» (5 хв)**

Запропонуйте свій улюблений спосіб виходу зі стресової ситуації, який ви могли б порекомендувати своїм дітям.

За бажанням учасники можуть познайомити один одного із вмістом своєї «антистресової валізки».

### **14. Практики, які допоможуть стабілізуватись (10 хв)**

*1) 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.

Покладіть ліву руку під праву пахву і праву руку – на плече. Порухайте лівою рукою, постукайте себе по правому плечу. Це допомагає повернути «контейнер» нашому тілу.

Для дитини цю вправу треба модифікувати так: запропонуйте, аби вона поклала руку собі на плече, і скажіть, що це наче ви або янгол її захищаєте. Якщо ваші діти вірять у янголів-охоронців, зараз саме час це використати.

#### 2) 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.

#### 3) Психотерапевтична практика.

Простукуйте грудну клітину, з'єднуючи руки, наче пташки крила, з періодичністю один удар у секунду, чергуючи руки. А тепер проговоріть про себе чи вголос: «Я впораюся, ситуація справді складна, але я зроблю це». Ця вправа допомагає повернути серцебиття в нормальний ритм. Тому важливо, щоб був саме один удар на секунду. Якщо робити це частіше, серцебиття пришвидшиться.

Якщо дитина самотійно не може це робити, ритмічно постукайте по її колінах чи плечах зі словами: «Ми впораємося, справді страшно й важко, але подивися, які ми молодці».

#### 4) Обов'язкова вправа «Потягушки»

Навіть якщо ви забудете про все інше, пам'ятайте про цю вправу. Як тільки з'являється можливість, зробіть «потягушки», потягніться вгору. 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 тонути. 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.

#### 5) 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 розсміялися. У той момент, коли ми рухаємо очима чи залучаємо міміку, впливаємо на черепно-мозкові нерви, які допомагають повернути спокій. Ми охолоджуємо напруженість нашої симпатичної системи. Я впевнена, ця вправа дуже сподобається дітям.

#### б) 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. Щоб увімкнути 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.

#### 7) *Очі в різні боки*

Рухайте очима в різні боки: подивіться вгору, 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.

#### 8) *Корінець язика*

Корінець язика пов'язаний із частиною нервової системи, яка також відповідає за заспокоєння. Висуньте язик у напрямку грудної клітини, а потім зробіть язикову гімнастику. Уявіть, що ваш язик прибирає стелю, потім – стіни й підлогу.

А ще імітуйте полоскання горла.

#### 9) *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 приходиться. 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.

### **15. Балансувальні вправи (7 хв)**

1) Ми робимо вдих зі словами «моє», а потім видих, відштовхуючи дві руки й кажемо «не моє». Спокій, сила, стабільність, безпека, радість, мир – моє. Не моє – будь-яке напруження.

2) Дихання в човник. Коли маленькі діти бояться, то хапаються за живіт. У той момент, коли ви намагаєтеся повернути собі відчуття опори, кладіть руку на живіт. Друга рука – човником згорнута біля рота. Робите видих, дуєте в долоньку й опускаєте до грудної клітки. Робите вдих і підіймаєте руку. І так кілька разів.

3) Кола підтримки. Коли ми в стані стресу, активна симпатична нервова система: дихання й серцебиття частішає. Це треба, щоб мозок збагатився киснем і ми могли діяти. У цей момент виробляється нейрогормон окситоцин. Він допомагає знеболити серце – робить так, аби воно витримало навантаження.

А ще він відповідає за відчуття близькості, прив'язаності. Зараз має допомагати ще й те, коли ми просимо когось про допомогу й допомагаємо самі. Нам важливі кола підтримки. Ідеально, якщо в оточенні є 5 людей: той, у кого можна прочитати чи дізнатися правдиву інформацію; той, хто може допомогти дією; той, хто може підтримати в почуттях; той, хто може помовчати поруч; той, хто може розсмішити.

4) Якщо вам вдається жартувати, дивитися найдурніші комедії – це буде одним із найважливіших антистресових запобіжників.

5) Аби увімкнулася логіка, треба відповісти на запитання:

Коли? Коли реагувати? Треба реагувати на інформацію з перевірених джерел, якщо звучить сирена, треба шукати безпечне місце.

Як? Що робити? Зараз є багато методичок із конкретними діями: куди треба пересуватися.

Де? Де мої речі й безпечні місця?

Кому? Кому телефонувати? До кого можна звернутися за підтримкою?

6) Якщо біля вас людина трясеться, у неї великий викид адреналіну. У такій ситуації нема сенсу говорити «Розслабся», «Не панікуй». Треба запропонувати якийсь рух. Наприклад: «Принеси мені води», «Закутайся».

7) Скриня ресурсів. Важливо накопичувати ресурси, щоб витримувати напруження. Ресурсом може бути емоційний контакт із кимось, дозвіл собі відчувати, будь-яка раціональна інформація, віра, підтримка зв'язку з кимось, можливість їсти, пити, уява (можна уявляти, чим ми займатимемося, коли все закінчиться).

8) Беремо себе в руки. Вчений Лурія говорив, що долоня – це винесений назовні мозок. Уявіть, що тильна частина долоні реагує на небезпеку завмиранням і втечею. Великий палець «реагує» емоційно, а є частини, якими ми раціонально сприймаємо інформацію.

Коли ми кажемо: «Візьми себе в руки», «Поверни свій мозок на місце», можна скласти долоні пальцями ближче до руки, такі собі плескання однією рукою і приказувати: «Повертаю собі свої силу та спокій».

Думаємо чи кажемо: «Моя тривога говорить...». Випишуємо думки про це: «Мій мозок говорить...». Ця практика допомагає зменшити тривогу.

9) Уявіть собі образ, якого ви боїтеся, і додайте йому щось смішне, знеціньте його. Наприклад, уявіть Путіна тарганом.

10) Оберіть чи пригадайте ваш образ спокою та стійкості. Зафіксуйте десь цю картинку – наприклад, нехай вона буде в телефоні. Часом картинка повертає стан спокою.

11) Уявіть, що ви джерело світла. Яке ваше світло? Може, ви лампочка, гірлянда чи сонце. Відчуйте, що з'являється всередині, коли ви стаєте джерелом світла. Наше завдання – стати маяками для тих, кому зараз страшніше й небезпечніше.

### III. Заключна частина

#### 16. Рефлексія (7 хв)

Сьогодні на занятті Ви зібрали «Антистресову валізку», її завдання допомогти Вам подолати стрес. Кожен з Вас тепер може допомогти зібрати «Антистресову валізку» і своїй дитині.

А для того, щоб ми були в більшій безпеці, нам треба прислуховуватися одне до одного. Дитину важливо зробити відповідальним за щось. Будь-яка розмова з дитиною має закінчуватися обіймами.

#### ЩО ВАЖЛИВО ДЛЯ ДІТЕЙ?

1. Режим дня. Робіть усе, що ви робили постійно, якщо є така можливість. Якщо дитина їла завжди о такій-то годині та якщо є така можливість, нехай так і відбувається. Те, що зараз пов'язує нас із мирним часом, буде на користь.

2. З дітьми важливо створювати безпечний простір. Наприклад, будиночки чи «халабуди», сидіти на підлозі, малювати будиночки, гратися в хованки. Те, що може давати відчуття кордонів.

3. Грати в псевдоагресивні ігри. Наприклад, битися подушками, бігати і кричати, грати в боулінг чи збивати кульки.

4. Використовуємо протокол для дітей у стресі. Коли людина пережила стрес, перше, що треба зробити – обійняти її. Але водночас важливо старатися не торкатися відкритих частин тіла, бо це може спричинити ще більшу невротизацію. Ми можемо взяти людину за руку, якщо інший контакт неможливий.

5. Вправи з видихами. Наприклад, вдихнути аромат квітки і здути.

6. Піндуляція. Розмахувати рукам, як маятником.

У моїх руках чудова м'яка іграшка. Вона випромінює світло, тепло, радість, щастя сьогоднішнього дня. Ви будете передавати її один одному і ділитися враженнями про сьогоднішнє заняття (що Вам дало сьогоднішнє заняття, що нового дізналися і т.д.), дарувати свої побажання та обійми сусіду.

На останок пропоную намалювати свій настрій на другій половині аркуша, якщо він змінився.

І запам'ятайте: корабель не тоне на воді, він тоне, коли вода потрапляє всередину нього. Тому не так важливо, що ззовні, важливо – що ми впускаємо всередину. Опікуйтеся своїм психологічним здоров'ям.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Міту Стороні. Стресостійкість. Прості поради як жити в сучасному світі. К.: Книголав: 2021. 272 с.
2. URL: <https://vseosvita.ua/library/trening-stresovi-situacii-ak-navciti-ditinu-spravlatisa-zi-stresom-139419.html> (дата звернення: 10.10.2022).
3. URL: <https://nus.org.ua/articles/dolayemo-paniku-46-vprav-i-porad-yak-stabilizuvatysya-pid-chas-vijny/> (дата звернення: 11.10.2022).
4. URL: <https://osvitoria.media/opinions/yak-butu-u-resursnomu-stani-pid-chas-vijny/> (дата звернення: 12.10.2022).
5. URL: <https://putivlska-gromada.gov.ua/news/1677353314/> (дата звернення: 12.10.2022).
6. URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-yak-dopomogti-ditini-podolati-stres-dievi-poradi-346898.html> (дата звернення: 12.10.2022).

**Рецензент:** *Антоніна Голубенко, методист НМК ПТО у Житомирській області.*