https://osvitoria.media/

# Психологічний імунітет: 9 ключів, щоб відновити сили

Життя українців назавжди поділилося на до і після 24 лютого 2022 року. На думку психологів, головний стан, із яким маємо боротися зараз — це відчуття безсилля. Перебувати у такому стані шкідливо для психіки і дорослих, і дітей. Доктор психологічних наук Любов Найдьонова радить 9 ключів для підтримки психологічного імунітету. А також пропонує вчителям вправу «віртуальні обійми» — її зможете спробувати із учнями щойно зустрінетеся онлайн.

Головний психологічний стан, з яким маємо боротися зараз, це відчуття нікчемності і безсилля. Перебувати у такому стані шкідливо для психіки. Тому ми з ізраїльськими колегами обговорювали на онлайн-зустрічі 9 ключів для підтримки психологічного імунітету.

- **Бути в дії.** Запитуйте себе: кому я можу допомогти зараз? Це допомагає і нам, і дітям. Мати мету і роль дає сенс у складній ситуації. Тож маємо подбати, щоб бути зайнятими. Давайте дітям конкретні завдання: порахуй скільки дітей, допоможи мені зробити це і це. Подумайте: що ще може зробити дитина, щоб допомогти собі.

- **Обов'язок.** Обов'язок рятує людину. Запитайте себе: за що я відповідаю? Наприклад, за те, щоб заспокоїти та зайняти дітей (навчанням, волонтерством за віком), за зв'язок із колегами, керівником. Дітям також давайте посильні обов'язки — це повертає відчуття контролю. Якщо дитина має місію, буде відчувати себе потрібною, а це дає сили.

- **Рутина.** Рутина та звичність — велика сила. Школа та навчання має повернутися до рутини. Важливо знову зробити розклад занять. Навіть зараз, коли все змінилося, для дитини це буде частиною зайнятості, яка збереглася. Це наснажує, адже тут дитина знає, що потрібно робити: що буде сьогодні, що буде потім.

- **Організація.** Коли світ змінився, потрібно організувати свій день. Навіть найменші побутові справи чи проблеми, які ми вирішуємо, укріплюють нас.

- **Якір.** Подумайте: що допомагає мені? Що тримає мене? Сім'я, друзі, робота, мета. Послухайте музику, поговоріть із близькими,

знайдіть маленьке задоволення в ситуації. Запитайте дитину: що тобі дає задоволення в цій ситуації?

- **Бути на зв'язку.** Створіть коло людей, з якими ви тримаєте зв'язок. Особливу увагу приділіть дітям, які віддаляються, усамітнюються. Ініціюйте з ними зв'язок і тримайте контакт.
- **Встановити різницю між «небезпечно» і «страшно».** Небезпека — це коли є конкретна загроза, її можна зменшити дією. Страх — це наше відчуття, а не небезпека, проте тіло поводиться так, наче це небезпека. Поясніть цю різницю дітям і запитайте: зараз вам небезпечно чи просто страшно? Якщо є відчуття страху, можемо пробувати разом повільно дихати, стискати-розслабляти м'язи, відволікати увагу.

- **Розмовляти з дітьми спокійно.** Якщо дорослі нервують, то це дуже впливає на дітей. Тому обмежте перегляд новин дітьми. У розмовах з дітьми передавайте інформацію відкрито і спокійно, розповідайте факти, а головне — слухайте, що діти вже знають.

**Нарешті, обіцяна вправа «віртуальні обійми».**

Щойно у вас із учнями чи близькими вам людьми буде нагода зустрітися онлайн, пробуйте «віртуальні обійми». Домовляєтеся, що берете зараз по різні боки зв'язку в руки подушку, згорнутий плед чи куртку, іграшку, будь-яку м'яку об'ємну річ. Обіймаєте її одночасно, притискаєте, наче ту рідну людину, що на великій відстані від вас. Так ви допомагаєте своїй обіймальній уяві, додаючи тактильних стимулів. Психологи дослідили: для отримання ефекту присутності потрібен тактильний канал та ще один — слуховий чи зоровий. Навіть «віртуальні обійми» долають дистанцію і дарують відчуття єдності і сили.

**Пам'ятайте:** разом — сила. Якою б складною не була ситуація, вона мине. Ми допоможемо один одному здолати ці труднощі.