

Бути дружиною військового. Це складний чесний матеріал. Який я довго писала, звіряючись з тим, що відбувається і в інших родинах. Писала, щоб нормалізувати почуття "посестер" і зробити їх більш зрозумілими для тих, у кого немає такого досвіду. І щоб ми могли допомагати тим, хто поруч.

Коли чоловік пішов в ЗСУ добровольцем, я переживала свої етапи "адаптації". Зрозуміла, що сама припускалась багатьох помилок, коли намагалась раніше підтримати знайомих.

Звичайно, всі різні. І у всіх можуть бути різні реакції та переживання. Я дозволила собі узагальнити те, що змогла усвідомити і вивірити з іншими, але точно є ті, у кого всі переживання й висновки інакші. (І те, через що проходять мами воїнів - окрема тема нашої уважності)

1. Вдячна всім, хто не писав, не телефонував, не смикав з цікавості. І вдячна тим, хто зараз пише, телефонує, пропонує допомогу із турботи. З людьми, що питали: а навіщо це йому? А де саме він, а чому там? А сам пішов? А чого ти його відпустила? А що він там буде в його віці робити? А як же він міг вас самих залишити - я просто перестала спілкуватись, бо це про ціннісний розрив.



Для жінок/мам, чиї чоловіки на нулі - питання "з цікавості" - можуть забирати сили, яких і так обмаль.

Цікавість - коли ти узнаєш щось для себе. Для свого відчуття контролю. Відповідь нічого не змінить в твоїх намірах та діях. Турбота - коли ти піклуєшся про того, з ким розмовляєш і готовий щось робити з цією інформацією. Хоча б вислухати те, що будуть розповідати (якщо будуть) про почуття, страхи, потреби.

2. Перші дні після від'їзду чоловіка в ЗСУ можуть переживатись, як "спектр втрати" (це в жодному разі не може порівнятись з болем і жахом втрати. Це найнижчий регістр "спектру") - відчуття тотальної невизначеності, страху, неможливості прийняття реальності, оніміння ... А потім починається - перерозподіл та освоєння нових ролей. І потім вже стабілізується - налагодженням контакту з чоловіком, адаптацією до змін. Створенням і підтриманням "рутин". В тому числі волонтерських. Створюється нова реальність. Але можуть залишатися змішані почуття - гордості, тривоги, суму, злості.

В перші дні, так сталося, що ми з донькою залишились в селі самі. За кілька днів приїхав син, потім з нами жили батьки - вони зараз дуже допомагають. Але перші дні в селі, тоді ще були часті обстріли - були дуже важкими. Тривожними і виснажливими. Я мала підтримувати малу, була зосереджена на ній. І самій було складно.

Ми всі по-різному переносимо різні події. Комуś важливе усамітнення, щоб зібратися. Мені саме в цей момент були потрібні поруч люди. Бо було відчуття, що раптом навколо порожнеча.

Коли ти стаєш "емоційним тилом" для когось - (я мала і маю бути в тому стані, щоб чоловік за нас не хвилювався) - хотілось би, щоб хтось саме в цей момент був тилом для тебе. Напевно, це ключові слова цього допису.



Будь ласка, питаєте у друзів - близьких - як саме для них важливо відчувати підтримку. Бути поруч, давати спокій. Навіть самі ці питання будуть опорою.

Мені так хочеться, щоб всі дружини та мами військових відчували, що вони не самі.

3. Коли мене питали, "як ти?" - я спочатку чесно відповідала. Про страх, тривогу, невпевненість, чи зможу в селі потягти і господарство, і свій звичний обсяг роботи, і навантаження безпекою. Найголовніша незручність - що я поки не кермую. Тепер у мене є лише дві близькі людини і супервізор 😊, яким я можу довірити повністю почуття.

Коли починають давати поради: так сідай за кермо, повертайся в Київ - ти відчуваєш, що насправді, людина може й хоче допомогти, але вона не здатна тебе відчувати та зрозуміти. Це додає відчуття самотності.



Коли ми хочемо дати раду - чи готові ми допомогти в її реалізації?

(Конкретно про мене - напевно, якщо люди бачать перед собою не тупу, здатну до аналізу та відповідальності людину - можна допустити, що я не кермую не з лінощів. Що можуть бути серйозні обставини. Я це зроблю. Але і щоб сісти за кермо зараз потрібен час та можливість - як мінімум, дістатися до автошколи.

Повернутись зараз до Києва - це забрати у дитини можливість бути з друзями. Навчатись офлайн в школі. Залишитись без батька і без сталих контактів, звичок та впевненості, проходити через адаптацію до нового - це вибити опору у дитини)



Будь ласка, краще не давайте рад. Якщо є можливість - пропонуйте конкретну допомогу.

Не всі можуть впоратись із сильними почуттями: коли дружина військового говорить про свої емоції та почуття, вона може почути у відповідь те, що я чула:

"Не хвилюйся так, знайди в цьому щось хороше, ти маєш бути сильною, все може бути дуже страшно, ти розумієш, що його можуть вбити - ти маєш бути до цього готовою, все ж добре, не сумуй, все на краще" - я знаю, що це самозаспокоєння чи прояв турботи для самої тієї людини, що так каже. Це кажуть не для мене, це захист для самих себе.

Рационалізація не дуже і не для всіх працює в гострому стані.

І коли людина каже про свої емоції - їй важливо, щоб її вислухали, не давали порад, не лякали, не заганяли те, що вона відчуває, в тінь. Бо від цього ще самотніше і тривожніше.



Будь ласка, якщо ви хочете допомогти тим, кому складно - слухайте, просто вмістіть в себе емоції та почуття. Просто скажіть, що на вас можна розраховувати. Тільки після цього будуть працювати поради.

4. З першої миті, як чоловік сказав про своє рішення, з'являється фон тривоги. Цей фон постійно присутній. Це маячок, який постійно відволікає і не дає повністю зосередитись на тому, чим зараз займаєшся. Це нормально, коли дружина/мама військового стає менш зібраною, розфокусованою.



Будь ласка, не дратуйтеся, коли вона повторює щось по кілька разів, чи щось забуває.

4. Втома від відповідальності та прийняття рішень. Вся відповідальність і всі рішення по всіх питаннях - на тобі. А ми створені так, що великі і маленькі рішення сприймаємо, як "одиницю рішень". Іноді я кажу близьким - а давайте ви оберете "це" (щось не суттєве) без мене.

За втомою йде роздратованість. Яка може проявлятися в надмірно емоційних реакціях.

Якщо є можливість - делегувати комусь рішення і відповідальність - круто!



Якщо у вас є можливість - привезти продукти, винести сміття, заїхати до НП (і для дружини, і особливо для літніх мам), взяти дітей, щоб мама могла відпочити - піти в перукарню, до психолога чи поспати, просто побути наодинці. Якщо є можливість розважити всіх - запропонувати піти кудись і організувати цей похід - прекрасно.

Я людина, що живе в режимі "я зможу і сама точно впораюсь!". І налаштована вчитись та засвоювати нове. Я знаю, що стотисячильна (тільки б виспатись) і у мене є надійне коло підтримки. У мене є рідні. Але так вдячна всім, хто пропонував і пропонує допомогу та турботу і робив для нас маленькі та великі сюрпризи. Хто після обстрілів одразу питає - як ви, чи в безпеці.

Це так щемно, коли знайомі пропонують приїхати допомогти поколотити дрова, впоратись з котлом чи помпою, привезти продукти чи смаколики і ліки.



Якщо дружина військового не кермує, а дітей потрібно вести до школи чи в садочок, в лікарню - в дощ, в холод, в сніг - якщо є можливість, в місті та селі - будь ласка, запропонуйте їй підвести. (Я не завжди наважуюсь просити про допомогу з цим сусідів. І часто це робити ніяково. Але дуже вдячна, коли хтось сам розуміє, як це важливо).

Я чесно злилася на чоловіка кілька разів - коли це стосувалось дитини. Коли донька запитала вранці: чому ти мене так тепло одягаєш, інші дівчата в школі в сукнях, а я як капуста. Подумала, не сказала вголос - Тому, блін, що їх тата поруч і відвозять на машинах. А ми з тобою йдемо пішки по роздубаних сільських дорогах та каляжах до школи і зі школи в будь-яку погоду.

І другий раз - коли діти почали сильно хворіти. А я сама в селі без можливості швидко дістатись до аптеки чи лікарні, яких немає близько.

Злість на той вибір, який не ти обирав, але ти маєш поратись з його наслідками - нормальна. Мені допомагає те, що я підтримала вибір чоловіка. Я вважаю його вірним. І я не дозволяю собі почуватися жертвою обставин.

5. Діти - окрема тема. Напевно, про це важливо писати окремий матеріал. Я в перший місяць почала балувати доньку, щоб компенсувати їй те, чого їй не вистачає. Але матеріальні речі не компенсують емоційні потреби. І це стає проблемою, бо коли ти закидаєш дитину подарунками - це вже не відчувається цінністю. І ти сам відчуваєш знецінення, а у дитини з'являється вторинна вигода. Наче світ їй щось винен.

6. Дитині часто властиво ідеалізувати того близького, якого немає поруч і знецінювати того, з ким вона зараз. Мама попадає під удар, особливо, якщо дитина - підліток. А мама і так вразлива. Про це точно буду писати окремо.

Як зберігати контакт і підтримати дитину - тут <https://novynarnia.com/.../porady-dlya-vijskovykh-batkiv/...>

7. У кожного з нас є своя можливість витримати невизначеність. Інколи, щоб впоратись з нею, обирають стратегію уникання чи намагаються заморозити відчуття, "відрізати" те, що болить. І виходять з контакту з чоловіком - це може бути травматично для всіх.

☀ Я вже писала, що ми домовились з чоловіком, що підтримуємо контакт, при будь-якій можливості. І це фото - наша майже щоденна "рутина" - родинного портрета. Більше тут https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=7269345929765616&id=100000708430176

Для жінки ще важливі будь-які дії, в яких хоч щось визначено, хоч щось можна проконтролювати.

8. Звичайно, мені не вистачає сексу, доторків, уваги. Діти не можуть бути чоловіком - заміниками.

☀ Виручають - тілесні практики (будь-який спорт, у мене в запасі є ще цигун та даоські практики). Я купую собі квіти, якісь малесенькі подарунки. Уважна до матеріалів, що торкаються шкіри. Іноді, щоб розслабити м'язи, вкладаюся на електро-масажер. (Він як килимок). Війна та стрес взагалі б'ють по гормональній системі. І в режимі виживання лібідозність може вимикатись. Я собі нагадую - що я маю зберегтись. В тому числі зберегти і жіночість, і жагу до життя. Це важливо і для мене, і для чоловіка, і для дітей. І зараз це мій особистий виклик, бо іноді від втоми хочеться на це забути. В цей момент я одягаю сукню, роблю макіяж і ходжу по дому так, мене ж крім дітей, батьків, коли вони поруч, і кішки ніхто не бачить.

9. Можливість просити по допомогу. Якось чоловік написав, що їх роту мають переводити в інше місце. Він не на нулі, але в бойовій роті. Можливо, вони будуть потребувати машину. Чи зможу я організувати збір. Я тоді заклала. Сказала Толі, що я ж ніколи взагалі не просила про гроші. Що і зараз все намагатимусь якось покрити сама. Але зрозуміла, що ще більше я працювати просто не зможу.

☀ Коли поділилась цим з двома близькими знайомими, вони сказали ключові слова. "Це не тільки ваша - це наша спільна війна. Дайте нам можливість зробити те, що і для нас всіх важливо". Машина в той момент не знадобилась. Але я заспокоїлась, відчувши, що я зможу дозволити собі спиратись не тільки на себе і близьких.

Це відчуття - що це наша спільна відповідальність - дуже важливе.

І взагалі - дати собі дозвіл просити по допомогу - зараз має стати навичкою.

10. Я боялась, що мене буде плющити, коли буду бачити в кафе, в магазинах інших чоловіків. І дитині, і собі я кажу - не всі мають бути в ЗСУ. У кожного має бути свій вибір та можна бути корисним для країни будь-де. Головне, щоб насправді людина відчувала, що це і її відповідальність. Її війна. Але це вже питання совісті.

Це дуже важливо, коли ми кажемо військовим слова вдячності та шани. Уклін всім воїнам. Але слова підтримки важливі і мамам, і дружинам. Особливо тим, чиї рідні на нулі. Їх сила та віра теж тримає на собі небо. В ЗСУ немає вихідних... У мам та дружин військових немає вихідних від їх тривоги та відповідальності.

Дякую, що прочитали. Я б так хотіла, щоб цей допис став підтримкою всім "посестрам". Щоб в той момент, коли чоловік захищає нас, вони не відчували себе беззахисними.

Обіймаю, Родино  як хочу Перемоги

Світлана Ройз

★ Вибране · [19 жовтень 2023 р.](#) ·

Кожного дня вранці ми намагаємось з чоловіком надсилати один одному фото. Для доньки - це вже звична дія, вона каже по дорозі до школи: "йдемо фотографуватись до нашого дерева, це ж наш ритуал". А потім я поєдную наше фото з Толіним. Щоб був "родинний портрет". І їх - щоденних вже так багато.

Ми створюємо наші нові ритуали близькості. Напередодні Толіного від'їзду в ЗСУ, ми говорили з ним про те, як будемо підтримувати зв'язок. Я розповідала про динаміку відносин і про те, як часто люди намагаються "відрізати" те, що болить.

Близькими відчуються ті, з ким спільна реальність. А вона у нас зараз занадто різна. І ми обидва знаємо, що її саме зараз потрібно між нами створювати та посилювати, щоб не втратити.

Я надсилаю йому смішні маленькі замальовки з життя - щоб читав, коли зміг. Насправді пишу і частіше публікую мої історії в фб, бо знаю, що він читає.

Ми домовились, що чоловік точно скаже, коли це може бути недоречно. І, звичайно, я не чекаю відповіді.

Я надсилаю фото дітей і свої - щоб Толя бачив, як вони (і я) змінюються. Щоб був дотичним до цього. І розповідаю про дітей.

А він - свої фото з котиками та песиками та свої історії.

Чоловік при будь-якій можливості телефонує вранці, щоб розбудити доньку до школи. Я все хочу записати його голос, як будильник для неї для тих днів, коли він не зможе зателефонувати. Це виглядає мило - я прикладаю їй до вушка телефон, де тато щось каже. Вона ще з заплющеними очима усміхається.

Я розповідала Толі, що в відносинах на відстані може бути своя динаміка - і будуть дні, коли йому та мені не захочеться контактувати, а після паузи ще складніше підтримувати зв'язок. Хоч смайл, сердечко, слово. (Це не стосується часу, коли взагалі може не бути можливості).

Ми пригадали свої "таємні слова - паролі" та жарти - якими спілкувалися раніше.

Насправді я свідомо, що ми намагаємось один одного не навантажувати тим, що складно. Але, сподіваюсь, що він відчуває, що мені вистачить об'єму його "складно" вмістити. А він хвилюється за мене, але довіряє моїй силі.

Ми обидва ледь переносимо питання знайомих: "навіщо це тобі. Як ти міг залишити їх самих".

І до мене: "чому ти його не зупинила. Невже не змогла знайти слів."

Чим більше почуття провини - тим менше хочеться контактувати з тими, хто його викликає.

Від'їзд Толі не був моїм вибором. Але я свідомо прийняла вибір чоловіка. Мені точно буває важко. Але я не дозволяю собі почуватися жертвою. І я не хочу, щоб він почувався винним за вибір, яким я пишаюся.

Щоб "бути поруч" - я слухаю музику, яку ми слухали разом, передивляюсь "наші фільми" - у нас схожий смак, розповідаю дітям смішні історії про нас.

Ми по черзі з донькою носимо Толін шарф, він наче нас обіймає. У дітей є подарунки від чоловіка.

Люди звикають. Мені насправді добре самій. Я спокійно переносю тимчасове усамітнення. Але я не хочу до цього звикати. І доньці хочу дати можливість адаптуватись, щоб було легше, але не втрачати внутрішній глибокий зв'язок з батьком.

Як допомогти дітям та татусям/мамам, що в ЗСУ - в матеріалі, який готували для військових.

<https://novynamia.com/.../20/porady-dlya-vijskovyh-batkiv/>

Я тепер чесно зі свого досвіду можу писати про те, що мені та тим, з ким з "посестер" спілкуюсь, допомагає, а що забирає сили в контактах - питаннях - втручаннях інших. В особистих страхах, браку тілесного контакту, можливості спертися.

Я дивуюсь, як особистий досвід, коли він усвідомлюється, стає інструментом в роботі. Бачу, скількох помилок сама припустилась в розмовах з дружинами військових.

Буду поступово розповідати про це.

Ми не обирали таку реальність. Але ми можемо всередині неї створити свою.

Обіймаю, Родину  як хочу Перемоги!

Про вітання - прощання та "благословіння близькістю". Найчастіше зараз я ношу саме цю прикрасу. Якось побачила, що коли хтось знаходиться в цей момент поруч, він/вона віддзеркалюється в цьому сердечку. Іноді так і кажу: "бачиш, ти у мене в серці". Я створюю багато практик для того, щоб дітям і дорослим було легше проявити близькість. Раніше робила це, щоб допомогти налаштуватись один на одного, а зараз все це стає ще більш важливими "терапевтичними інструментами". Бо тільки поруч з надійними близькими, ми відновлюємося і можемо впоратись з навантаженням стресом. А ще - ми ж ніколи не знаємо, коли наша близькість для дітей стане пам'яттю.

Для мене зараз найважливіші миті доби - пробудження, прощання та вітання з донькою перед школою, чи прощання з сином перед від'їздом з села, прощання перед сном. (Я не кажу про моменти контакту з чоловіком). Саме ці "миті" дають можливість закарбувати в дітях це відчуття - "ти у мене в серці. Щоб не відбувалося, я з тобою". Напевно, прашури назвали б такі миті благословінням. А прагматичною мовою - це інструменти зміцнення прив'язаності.

☀ доньку будить вранці дзвоник тата, (коли у нього є можливість).

і мої слова: "доброго ранку, Щастя".

☀ Під час війни найчастіше я заплітаю їй два хвостики, чи дві косички. І нагадую: це як тато і я завжди за тобою і з тобою"

☀ Для сина у мене є особливий поцілунок - в плече. (я тільки до плеча і можу дотягтись. І коли цілую, наче передаю силу його вже чоловічим плечам)

☀ Іноді вдома ми обираємо на прощання картку з "Обійманців" і це завжди викликає усмішку (бо обійми китів, рибок, мишачі обіймишки чи обіймурки котиків не можуть же не викликати усмішки). (Завантажити їх можна тут <https://bit.ly/3VbNZqR>)

☀ Я залишаю "видимі сліди" - щось малюю на дзеркалі, щоб діти, особливо якщо без мене збираються, це побачили. Коли їду раніше, ніж донька прокинеться, обов'язково пишу записку - щоб залишити відчуття своєї присутності.

☀ А на двері я намалювала наш таємний символ - я розповіла дітям, що хочу, щоб на двері був знак саме мого "благословіння". Доброго побажання у всіх дорогах. Запитала у них, що це може бути, вони самі обрали малюнок.

☀ Щоб не відбувалося, навіть коли ображені один на одного, перед сном ми миримось.

☀ І перед дверима школи я намагаюсь прощатись і зустрічати дитину, без поспіху. (Нагадую собі про це) Майже підлітка іноді вже каже - мама, ну що ти. Але "обіймурки" чи "пташині обійми" поки приймає.

Наша "зовнішня" присутність дає внутрішнє відчуття наповненості. Ось це відчуття - "ти у мене в серці, а я у тебе" - дає можливість дітям та дорослим витримати розлуку.

Які у вас є "ритуали близькості", якими можна поділитись?

Обіймаю, Родино ❤ як хочу більше відчуття близькості і менше розлук. І як хочу Перемоги

Світлана Ройз

★ Вибране · 2d ·

Сьогодні у нас з **UNICEF Ukraine** і **Ти як?** новий подарунок для дорослих та дітей. Це маленький, теплий, простий проєкт, але насправді глибший, ніж може здаватись. Він про близькість, якою ми наповнюємо дитину, коли вона проводить час без нас. І про підтримку, яка залишається з нею. Яку діти (і не тільки діти) в різному віці сприймають зовсім по-різному.

В цій скарбничці:

☀️ набір стікерів для телеграм та вайберу – дивіться, які прекрасні. Нам важливо бути на зв'язку з дітьми, але підлітки можуть наші питання, які ми ставимо із турботи, сприймати як контроль та недовіру. А тут – короткі кумедні інформативні повідомлення – я в безпеці, обіймаю, тримаю за лапку..

☀️ Для дітей – учнів молодшої школи (хоч можна спробувати використати і зі старшими) - Ідеї записок, які можна покласти в ланчбокс чи наплічник, щоб дитина відчувала вашу "присутність на відстані". Можна видрукувати шаблони, можна скористатись ідеєю і написати свої.

☀️ Альтернативні слова і фрази, які можуть замінити слово "молодець". Є різниця між похвалою та підтримкою. Слово «молодець» вже часто не сприймається, як підтримка. Ми пропонуємо ідеї для заохочення, натхнення та мотивації дітей.

12 стікерів для вайбер та телеграм,

24 ідеї, що можна сказати, замість слова Молодець,

12 ідей для записок в ланчбокс - все в вільному доступі, стікери можна завантажити – по кюаркодам.

Порадник тут, можна видрукувати та вирізати те, що сподобається: <https://bit.ly/3UzMViU>

Все це, можливо, знадобиться не тільки для дітей, сьогодні кілька знайомих мені сказали: о! круто, я і для своїх співробітників візьму!

Дякую всім друзям - партнерам за можливість втілення ідей. Дякую, **Tanya Korol** ❤️

Цей проєкт про теплий доторк. І всіма, хто був долучений, це зроблено з щирістю та турботою.

Нехай буде тепло.

Обіймаю, Родину ❤️ як хочу Перемоги!

Як підтримати дитину

скарбничка
порад для батьків
на навчальний рік



Що знайдуть тут батьки?

Диджитал-стікери для Telegram і Viber, щоб діти та дорослі могли легко відчувати підтримку і швидко обмінюватися важливою інформацією.



Ідеї записок, які можна покласти в ланчбокс чи рюкзак, щоб дитина відчула вашу «присутність на відстані».



Обміняйтесь важливою інформацією, підтримайте дитину чи просто обійміть віртуально за лічені секунди з цими стікерами



для Viber



для Telegram



Ідеї записок для ланчбоксу



Гарного дня,
мій смаколики!

Нехай твій день
смакуватиме
щастям!

Хруммай і про
хороше думай!

Бутерброд з любов'ю,
як завжди!



Більше варіантів шукай
на Спільноті Каталог

Скарбничка

Світлана Ройз

★ Вибране · [23 жовтень о 21:32](#) ·

Я хочу поміркувати про стресостійкість дітей, чутливість до мультфільмів, фільмів, книг та оберігання дітей від того, що їх може засмутити. Під одним з дописів виникла дискусія на цю тему і я вирішила написати про це окремо.

З самого початку практики я дозволяю собі іноді конфронтувати з батьками, які захищають дітей від мінімального досвіду фрустрації.

Бояться казати Ні, щоб дитина не засмутилась. Уникають складних тем. Пам'ятаю, як просила не прибирати з книжок негативних героїв. І не позбавляти дітей в читанні та мультфільмах досвіду конфлікту.

Потрібно знайти це дослідження (якщо ви раніше знайдете, поділіться, будь ласка) - коли при читанні дитячих історій прибрали вовка та інших негативних персонажів в довгостроковій перспективі рівень тривоги у дітей виріс. Книжки - мультфільми - фільми важливі, в тому числі, щоб дитина в безпечних умовах зустрічалась з новим, а іноді й складним досвідом. Щоб бачила різні рольові моделі. Впізнавала свій досвід. Але за допомогою того, що автор зміг описати те, що дитина поки може й не усвідомлювати, зростала і проходила шлях разом з героєм. ідентифікуючись з ним.

І в будь-який момент мала контроль - закрити книгу чи вимкнути мультфільм. І мала можливість поставити питання близьким. І отримати підтримку, якщо це потрібно. В цьому випадку цей досвід сприяє зростанню. Дитячий контент, навіть для малюків - не тільки для розваги та навчання.

Але є але - я саме зараз супервізую багато книг та різних продуктів для дітей. Мені важливо, щоб контент відповідав потребам, темам, "переносимості" вікової категорії. І форма, що обирається - слова, образи, ситуації, ілюстрації, кольори, форми були не травмуючими та не ретравмуючими. Бо ми не можемо передбачити, який досвід пройшла дитина, яка буде це читати та дивитись. Я в цьому дуже уважна та сувора, всі мої партнери це знають. Та й в фб я про це часто пишу.

І я прошу батьків перед тим, як дитина бере до рук книгу чи починає дивитись мультфільм - продивитись, чи під силу вони їй. Бути уважними до позначок вікової категорії.

Тільки батьки знають межі чутливості дитини.

Понад 10 років я консультую дитячий телеканал ПлюсПлюс, ще у 2014 році створила для власного виробництва телеканалу "рамку безпеки". Пишаюсь цим і вдячна всій команді, що підтримали.

Ми орієнтуємось на найвразливішу дитину певної вікової категорії, яка може дивитись мультфільм без батьків. - це важливе зауваження, що вона у екрана може бути сама. У нас не буває такого, що дитина стикається з досвідом, з яким їй не під силу впоратись.

Вся творча команда уважна до тем, звуків, форм, всіх елементів мультфільмів.

Але ми торкаємось складних тем.

І іноді даємо теми "на виріст". В безпечній формі.

І я сама пишу ж книги для дітей про смерть, про війну. Наступні, що вже в видавництвах, будуть про розлучення і про життя в розлуці з батьком - військовим.

Якраз - щоб збільшувати ці межі, обережно розширяти їх і через складний досвід героїв і їх подолання негараздів - давати підтримку. І давати теми для розмов та рефлексій.

Коли **Tania Stus** працювала над книгою - "Таємні історії маленьких та великих перемог" - ми писали в передмові, що це нормально, якщо дитина розплачеться під час читання.

Бо сльози можуть бути - не тільки сльозами розпачу, а й сльозами вивільнення, розчулення, оживлення.

І дитина має пройти досвід суму в тому числі - в безпечних умовах, поряд з дорослими, з якими безпечно.

Колись до війни, коли ми ще дарували дітям кульки, я просила батьків - у випадку, якщо кулька у дитини з рук вилітала, не казати: не засмучуйся, я зараз куплю нову.

А запропонувати інше: "це дійсно сумно, коли втрачаємо щось важливе". Бо кулька для дитини важлива. Щоб дати місце емоції і підтримку в ній. І тільки потім, якщо вважатимете за потрібне, купувати нову.

І є ще одна грань теми. Мультфільми та книги дітям обирають зазвичай батьки.

А є ще підручники. І я багато писала про мою поточну тему - травмачутливої експертизи підручників. Бо при зустрічі із можливим складним досвідом дитина може не отримати підтримки. І твір може обиратися шкільною програмою не по її силах і без чутливості до досвіду. І у неї може не бути контролю над ситуацією. Вибору - читати це чи ні.

І в цьому випадку також є матеріали для вчителів про те, як бути уважними до стану дітей. І якщо це необхідно йти в тему, не уникаючи її, але йти безпечно та чутливо.

Коли ми уникаємо якоїсь теми і захищаємо дітей від того, що їй під силу - можливо, ми позбавляємо її сили.

Коли ми ведемо дитину в досвід, який для неї невчасний і закладний - це теж може позбавити її сили.

Це насправді, складно, шукати цей баланс. Але важливо. І впевнена, нам під силу.

Дякую, що були разом в таких багатослівних роздумах.

Обіймаю, Родино  як хочу Перемоги!

Світлана Ройз

★ Вибране · 12 жовтень о 21:46 ·

Коли ми кілька днів тому проводжали чоловіка на вокзал, назустріч йшло багато військових. Я побачила на табло, що тільки прийшов потяг з Краматорська. Мені так хотілось, щоб люди вишикувались, хотілось якогось вітання для них в нашому мирному місті.

Ми стояли у кафе, я побачила, як жінка зупинила військових і дарувала їм саморобні браслетики та янголів з ниток. військовий слухняно пов'язував браслет. Не знаю, чи це було потрібно насправді чоловікам. Але виглядало мило.

Перша відпустка дійсно складна. Точніше, складний зворотний відлік часу.

І постійне калібрування - уважність до стану дітей, чоловіка. Щоб дати можливість йому та ним відпочити.

Толя небагато розповідав. І я зупиняла всіх, хто з цікавості хотів щось дізнатись: ну як "там"? коли закінчиться війна. Ну що ти там робиш. І ще купа різного. Люди часто нетактовні.

І так важливо тримати в фокусі, що приїжджають в відпустку люди, у яких там, де вони перебувають, немає зручностей - туалету в домі, ванної, шафи, свого особистого простору і майже весь час - можливості усамітнитися. І здається, їх час іде трохи інакше. І вони при всій радості бути з родиною - втомлюються від інтенсивних емоцій. І позитивні емоції - провокують ті, які хочеться приглушити.

І можуть намагатись бути більше вдома, ніж десь в місті, серед людей.

І реакції можуть бути більш категоричними і прямолінійними.

Жартома чоловік перед сном казав: "у нас важлива навичка - першим заснути" Бо всі ж хропуть У нього, як виявилось, є беруши. Новий лайфхак.

У мене було кілька подій, які я не могла перенести. І питала партнерів, чи можу я бути з чоловіком і дітьми. Бо ми дійсно не хотіли втрачати час один без одного. Так вдячна, що мені дозволили.

По вечорах донька втискалась в мене і казала - я не хочу, щоб тато їхав. Від цього все боліло всередині. Бо при всій моїй турботі, я не можу замінити батька.

І я зрозуміла, як важливо знов в знов дітям, при всіх їх знаннях та мудрості повторювати, що тато/мама їдуть у військо не тому, що кидають дітей. Щоб розлука не відчувалась зрадою. І це казав і Толя, і я.

Коли чоловік вже збирався в дорогу і надягав однострій, ось тут я вже не втрималась. Обіймала його, і всередині у мене, дорослої, все кричало: не їдь!

І на вокзалі знов була наша "клятва на мізинчиках". Ми всі вчотирьох з'єднались мізинцями. І Толя поклявся повернутись.

Клятву на мізинчиках не можна порушувати.

Я вдячна сину, він так ці дні піклувався і намагався бути поруч - це було дуже важливо.

А вночі в день від'їзду донька мене питає:

Мам, а ти взагалі сумуєш за татом? ти не плачеш. Чи ти знов плачеш всередину?

Я їй сказала, що відверталась від всіх, щоб приховати сльози, щоб нікого не засмучувати.

Вона: Мама, я хочу з тобою серйозно поговорити про те, чому ти не дозволяєш собі проявляти емоції.

І я розсміялась. Виростила собі домашнього терапевта 😊

Я запланувала собі свідомо навчання на кілька днів після від'їзду Толі. Але знаю, що це тільки відстрочить сум, який має прожитись.

Коли я писала про відпустку чоловіка, мені в коментарях казали: "набувайтеся". А мені весь час читалось

"набухайтесь" (вибачте 😊).

Так сталося, що ми зовсім не п'ємо.

І точно знаю, що неможливо набутись. Можна відчути один одного, відчути те, що стосунки є, є близькість, є спільне "ядро".

І можна переконатись, що ти можеш витримати і це. Це дійсно складно.

Я подарувала чоловіку нашивку-шеврон - Дім. Щоб де б він не був, дім був би з ним. І всі дороги привели б додому.

Нехай всі близькі будуть близько, якщо не фізично, то всередині. І всі дороги ведуть додому.

Обіймаю, Родино ❤️ як хочу Перемоги!

Світлана Ройз

★ Вибране · 10 жовтень о 21:04 ·

Сьогодні у всесвітній день психічного здоров'я я хочу розповісти про подарунок. Від **UNICEF Ukraine** та програми підтримки ментального здоров'я **Ти як?**

Особливо сьогодні ми багато **говоримо про стійкість**.

Стійкість - обумовлена генетично, але може бути зміцненою. Як часто каже прекрасний Олег Романчук - ми можемо її плекати.

На одному з курсів зі стресостійкості дітей, який я проходила колись, Ann S Masten - лекторка - казала (не дослівно): стійкість - це продукт генетики, негараздів, ресурсності та нашої волі.

Мені здається, що плекання стійкості - це і вибір, і глибинна внутрішня робота, іноді зі спеціалістом, підтримка спільноти та можливість близькості, визнання своєї вразливості і вміння просити по допомогу, навчання та едукція (в міжнародних дослідженнях є висновок - чим вище рівень інтелекту, тим вище показники життєстійкості), і усвідомленні моменти регуляції - турботи про себе.

Я постійно на всіх майданчиках прошу - хоч кілька хвилин на день, тих практик, які комфортні - це вже маленький внесок в наше зміцнення. І їх потрібно робити не тоді, коли "припікає", а напрацьовувати поступово.

Сьогодні ми презентуємо додаток, в якому зібрані 365 практик для дорослих та дітей різного віку, дуже простих - на заземлення, дихання, для м'язової релаксації, практики уважності, ігри з дітьми для тілесного усвідомлення, практики для розвитку міжпівкульної взаємодії, повернення відчуття поточного моменту, уваги до всіх каналів сприйняття.

Це не замінить глибоку роботу з психологом/психотерапевтом чи підтримку лікарів, але точно допоможе в ній. Моментальних результатів бути не може, але кожен момент нашої турботи про себе - це внесок в нашу стійкість та життєвість.

Я дуже хочу, щоб з часом там були і дуже прості ідеї - саморобки - які можна втілювати з дітьми. Ідеї, які б підтримали нашу "внутрішню дитину".



В додатку всіх зустрічає провідник - Моментал. Який каже, що кожен Момент турботи про себе важливий, допомагає зосереджуватись на поточному Моменті, щоб робити внесок в своє ментальне здоров'я.

Дякую, Юнісеф, програмі Ти Як, **Координаційний центр КМУ / Mental Health UA** за довіру. **Tanya Korol Vladislava Belau** і тим, хто втілював проєкт - за вашу круту невтомну роботу!

Дозвольте познайомити, наш милий Моментал. В додатку він набагато миліше, ніж на фото:

<https://momental.howareu.com/>

А скоро буде і окремий додаток.

Сподіваюсь, фб пропустить посилання. Допоможіть, будь ласка, про нього розповісти.

Обіймаю, Родино як хочу Перемоги!

Світлана Ройз

★ Вибране · 12 вересня ·

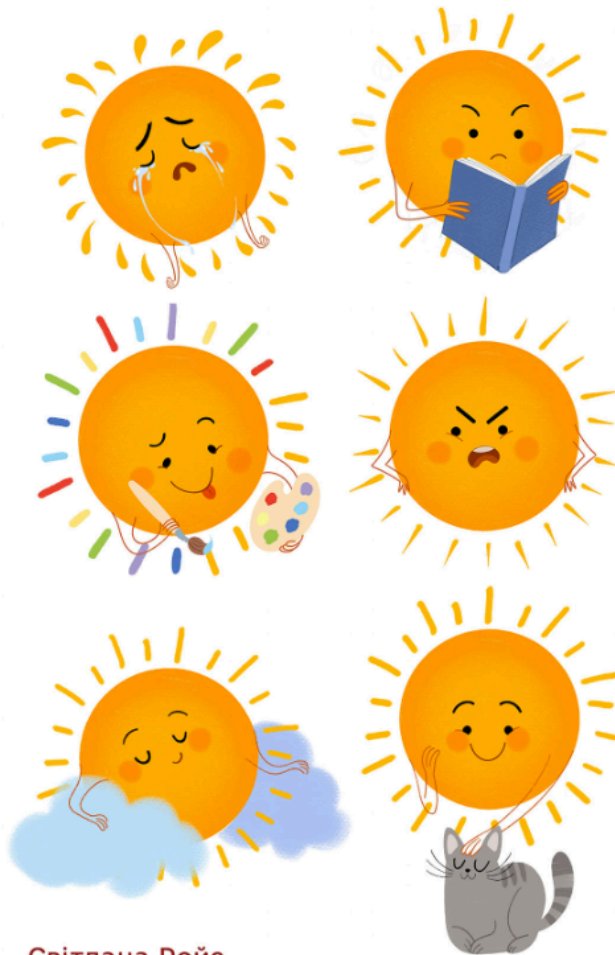
"Моє ти Сонечко" 🌞 А сьогодні у нас з ілюстраторкою **Helena lastremska** подарунок для дорослих та дітей. Ідея дуже проста. Ми підготували 6 карток з різними "станами сонечка". Картки можна видрукувати чи завантажити в телефон. Можна використовувати:

1. Щоб діти вчилися розрізняти і називати емоції та стани
2. Щоб втомлені батьки могли (мовчки) показати дитині картинку зі своїм станом
3. Щоб дорослі відчували та могли вчасно зафіксувати: "навіть, якщо дитина поводить, наче монстренья, вона просто "розлючене чи втомлене сонечко". Те саме "моє сонечко", яке може бути різним.
4. Щоб діти після істерики чи сварки, коли у них може бути почуття провини та відчуття, що вони розчарували всіх і їх перестали любити - пам'ятали, що вони назавжди такі самі улюблені сонечка.
5. І щоб дорослі, типу нас з вами - раптом про себе могли усвідомити - та я зараз просто втомлене сонечко 🌞

Обіймаю всіх дорослих та маленьких сонечок.

Обіймаю, Родино 🧡 як хочу Перемоги

МОЄ ТИ СОНЕЧКО



Світлана Ройз
Олена Ястремська

Світлана Ройз

★ Вибране · 9 вересня ·

Щось я знов, напевно, сказала заборонене, і фб ховає дописи. А у мене сьогодні **11 простих ідей для вранішніх зборів, та полегшення адаптації дітей до школи та садочку.** (Не)Секретні інгредієнти підтримки 😊 нехай знайдуть тих, кому важливо

- ☀ 1. Такий гребінець, як на фото, допомагає безболісно розчесати сплутане з ночі волосся. Вранці, коли дитина особливо чутлива, для нас це порятунок.
- ☀ 2. Ручка з глітерами. Коли дитина хвилюється і потрібно заспокоїтись, можна фокусуватись на диханні і слідувати, як глітери переміщуються всередині ручки. (Продаються і іграшкових та інтернет-магазинах)
- ☀ 3. М'який приємний на дотик м'ячик чи брелок з іграшкою, яку можна стискати в долоні - для заспокоєння та заземлення
- ☀ 4. "Камінець сили" на фото у мене на долоні - на кожній грані камінця (білі камінці продаються в будівельних магазинах) я малювала маркерами тих, хто для дитини може бути підтримкою. Коли потрібно повернути відчуття сили, чи дитина скучила, можна стискати "камінець сили" в руці. Коли камінь в руці - він нагрівається. Його можна прикласти до щічки. І це прекрасна метафора "тепла" близьких. Іноді я прошу, щоб дитина торкалась кожної грані і відчула, які слова підтримки їй каже саме ця людина. (Дитину важливо попередити, що камінець може загубитись, але сила та підтримка всіх у нього всередині). І сама ідея для дітей шкільного віку.
- ☀ 5. М'яке серце - рамочка для фото чи малюнка. Можна зробити таку закладку для книг чи об'ємну іграшку. Модна вставити в рамочку реально фото близьких, чи намальовану картинку. (Теж попереджаємо, що річ може загубитись, а любов та підтримка завжди з нами)
- ☀ 6. Мушля - (ми її не даємо з собою в садочок чи школу). ми використовуємо метафору - мушля зберігає спогади, звуки. Дорослі при дитині шепчуть в мушлю свої побажання, добрі та ніжні слова. Коли дитина вдома потрібна підтримка, прикладає мушлю до вушка. А в садочку та школі - може скласти біля вуха долоньку "мушлею", і теж "почути" ці слова (можна шепотіти одразу і в долоньку)
- ☀ 7. Браслет - іграшка, якщо не дозволяють з собою брати іграшки, можна приготувати невеличкий браслет. Він дає відчуття - я тримаю тебе за руку.
- ☀ 8. Я купила у **Наталія Юхненко** шаблони для створення ляльки. (Це набагато дешевше, ніж можна собі уявити) Зліва - донька сама розмалювала личко. Для дитини ляльки, що створені для них, батьками, чи разом з батьками - наділені особливою силою.
- ☀ 9. Обійманці - практикум близькості. На картках ідеї різних обіймів, навіть без доторків. Їх можна використовувати при прощанні з дитиною. + Є стікери з обійманцями для вайбера та телеграм, які можна надсилати старшим дітям
Завантажити 12 карток і розгортки можна тут: <https://bit.ly/3VbNZqR>
Стикерпаки з обійманцями для месенджерів
Viber: <https://bit.ly/3igJFJu>
Телеграм: <https://bit.ly/3BPvhhR>
- ☀ 10. Гра - "А як зробиш ти" - це проєкт **UNICEF Ukraine** - ми з **Inna Horbenko** та **Yuliya Naida** створювали 4-5 років тому в підтримку платформи НУМО. Гра для дітей дошкільного віку та молодших школярів. В картках є пропозиції різних ситуацій та дій, і варіанти відповідей. (А ситуації, пов'язані з розвитком різних навичок дитини). В вільному доступі в Спільноті Юнісеф <https://spilnoteka.org/nastilna-gra-a-yak-zrobysh-ty/>
- ☀ 11. Прекрасна ідея саморобки з порталу Крокотак. З шаблоном дитини та ліжечком. Я пропоную її використовувати для того, щоб дитина, що проходить етап адаптації до садочка, могла "тренуватись" вклавати фігурку спати. Такий шаблон можна покрити скотчем чи плівкою, щоб був більш практичним і дати з собою в садочок. (Сюди ж нагадаю - ми готуємо для дитини одяг, який, бажано не потрібно надягати - знімати через голову)
Легкості, сили та радості маленьким та дорослим.

Обіймаю, Родино ❤️ як хочу Перемоги!

Світлана Ройз

★ Вибране · 13 серпня ·

Останні тижні, коли телефонує чоловік, я беру в руки цього іграшкового воїна. Пригортаю до себе, наче заряджаю "живим Толею". І потім сиджу, працюю за комп'ютером, а іграшка сидить на мені.

Мене **посестри попереджали - після року стає не те, щоб легше - все інакше**. В вересні буде рік, як Толя в війську. І ми бачились за цей час - лише три години.

Відчуття простору, де перемішений сум, тривога, спогади, мрії - з болісного та гострого - за цей час стало тупим та тягучим. Наче напружувалась звичка.

Страшна така **звичка, що чоловік у війську**. І я маю бути готовою до всього.

Дійсно, зараз багато чого змінюється. У мене наче зламалась "хвилювалка". Звісно, тривожно. Тривога - це постійний виснажливий фон. Але і тривога, якщо так можна сказати, стає більш раціональною. І невизначеність стає теж звичкою.

При кожному переміщенні чоловіка, я звіряюсь, наскільки це близько - далеко до підльоту арти. І знов групуюсь. Наче приймаю і це в свій простір.

Ми змінюємося, при всій близькості - такі різні у нас реальності і задачі зараз.

Якось злякалась, що прокинувшись, почала переглядати новини, а не писати чоловіку і не дивитись, коли був на зв'язку.

І я розумію, як складно може бути триматись за стосунки - це має бути дійсно внутрішньою ціллю - віссю. І усвідомленим постійним внеском.

Життя на відстані може загострювати те, що було в "хроніці" стосунків. Буде підіймати те, що не було вирішено.

Я так вдячна чоловіку, що це наша з ним ціль - бути разом на будь-яких відстанях. У нас є свої рутини "життя на відстані", є свої нові фрази, подарунки, жарти, нові "зачіпки близькості". Є впевненість в МІ.

Але, навіть в відпустці, яка колись же має бути

Я не знаю, як прийме чоловік мою нову силу. Я боюсь того, що я звикла бути сама. Приймати рішення, брати побутову відповідальність. Приватний будинок, підготовка до зими, сад та ділянка влітку...

Звикла вже до розподілу ролей - з дітьми.

Не знаю, як прийме мої зовнішні зміни.

Не знаю, з якою силою повернеться він. Чи зможу я відчути, що потрібно для відновлення.

Як ми співналаштуємо наші тіла, ритми, плани. Чи буде про що розмовляти. І які будуть нові цілі.

Чи вистачить у мене взагалі сил - при всій поточній відповідальності за дітей, побут, всі мої проєкти.

Якось подивилась на кімнату - а вона стала "девочковою". Там немає відчуття присутності чоловіка. І це мене теж злякало - наче я заповнюю фізичний простір, який має залишатись нашим спільним.

Ми говоримо про це з посестрами. І про це майже не говорять вголос.

І людей, які питають, як чоловік, як ми, чи потрібна допомога, стає все менше. Напевно, більшість звикають до війни.

А ще я боюсь нічних сліз доньки, коли вона згадує про тата і її питання: а в новій школі на перше вересня багато дітей прийде з татусями?

Я зараз сиджу з іграшковим воїном на руках. І так бажаю всім нам скоріше обійняти своїх воїнів. І щоб вистачило сил зберегтись та зберегти.

Обіймаю, Родину  як хочу Перемоги!

Світлана Ройз

★ Вибране · 29 липня ·

Ви точно бачили цю демонстрацію. Я вирішила її записати та використати, як метафору, під час моєї доповіді на Форумі «Колективна стійкість, зцілення та зростання», що відбувався 1.07 в УКУ. (Вдячна Олегу Романчуку та програмі Ти Як за запрошення). Я хочу опублікувати текст доповіді, запросити разом зі мною до роздумів. Про стійкість та подолання стресу. Тексту буде багато.

Я почала доповідь з гри на бамбуковій флейті. Бамбукова флейта – мій особистий **символ стійкості**. Часто саме з її кількох нот я починаю зустрічі. Вона завжди зі мною у валізці як відчуття вісі, за яку я можу триматися і яка допомагає мені налаштуватися на аудиторію. Кожного разу це інша мелодія. Як метафора, що кожна людина і її життя – це теж окрема мелодія. Флейта для мене символізує вісь – хребет, який має бути рівним.

🌱 Стояти прямо, в повний зріст – не уникати того, що відбувається - мені здається, це один з виборів в процесі плекання нашої стійкості.

Вона просто не видасть звук, коли м'язи в гіпертонусі. І щоб грати, ти постійно маєш бути в стані тілесної усвідомленості – вона допомагає уникнути дисоціації.

Гра на флейті – це практика парасимпатичного дихання. З акцентом на видосі. Це практика стабілізації.

Травматичний досвід впливає в нашому мозку на зони Брока – зони, що відповідають за говоріння. Коли нам страшно, вони можуть блокуватись. Видати звук – дати можливість почати процес стабілізації.

Гра на флейті – це теж практика стабілізації. Ми переповнені різними дискомфортними звуками і процес гри на цьому інструменті дає можливість налаштуватися на інший звук – внутрішній.

🌱 Мене колись вразила думка про те, що вихід з в'язниці травми вимощений словами. Те, що ми зможемо висловити – ми можемо опрацювати.

Це ще один з принципів стійкості – висловлення, можливість розповідати, за допомогою різних засобів, свою історію.

🌱 Ще одна метафора, яку я часто використовую – особливо поруч з дітьми, особливо в роботі з родинами - ми всі інструменти. Коли музиканти готуються до концертів вони налаштовуються – чи налаштовуємося ми, перед тим як вийти грати свою партію стійкості. Чи звучимо ми чисто, в своїх зустрічах.

🌱 І остання музична метафора – мій особистий тест: я зараз оголений нерв, чи натягнута струна. Якщо я в стані оголеного нерву – для мене усе стає тригером, я звучу болем та передаю його іншим. Це стан, в якому важливо просити про допомогу та приймати допомогу. Натягнута струна, натомість, дає можливість відчувати динаміку, відгукуватись на потреби, звучати силою та стійкістю. Усвідомлення свого стану – ще одна умова особистої та колективної стійкості.

Я працюю з родинами.

І часто думаю, що можливо – стійкість родин побудована на концентрованій любові, усвідомленому виборі Життя і нашої експертності в стресі.

🌱 В травматерапії є поняття – експертний стрес – це коли ми знаємо, як впливає стрес саме на нас та наших дітей і обираємо свідомо для себе стратегію, яка може допомогти. Досвід стресу буде, але ми підготовлені. Це начебто знати, що буде злива і взяти з собою парасольку.

Складність в тому, щоб знати свою стратегію і вивчити стратегії дітей та рідних. І пропонувати те, що працює саме для них. Бо травматизація підсилює наше відчуття самотності.

Самотність – травматична. І іноді саме нечутлива допомога створює дистанцію.

Це не очевидно – якщо моя стратегія подолання стресу – раціоналізувати та діяти – я можу давати цінні поради та вказівки там, де моїй дитині потрібно, щоб її просто обійняли. І після цього пропонували дихальні практики чи практики заземлення. Дякую за цей фокус **Alexander Gershanoff**

Родини, які стали експертами в стресі і співналаштовані – більш стійкі.

🌱 Про концентровану любов та вибір життя -

Коли чоловік йшов добровольцем в війсьکو – йому 53 роки, одне око майже не бачить, гіпертонія – я була налякана. Але знала, що не можу стояти перед його вибором. Бо це позбавить його відчуття сили та сенсу. Я не можу жити так, щоб він дивився тільки на мене і на дітей – він має бачити свій сенс і свій шлях.

Не втратити бачення сенсу, шукати, що є зараз твоїм сенсом – це теж один з принципів Стійкості. Він зробив вибір і ми маємо стійко з рівною спиною з любов'ю стояти за ним.

Мене питали знайомі – як ти могла його відпустити, казали - ти що, не розумієш, що його можуть вбити? Ти розумієш, що не впізнаєш його, коли він чи якщо він повернеться.

І щоб стояти в повний зріст, не уникати нічого і мати можливість дихати – я мала пройти подумки цей шлях - через смерть – допустити, що він може не повернутись, що я робитиму, як скажу дітям та рідним, як вибудовуватиму життя. Ця складна внутрішня робота дала мені можливість бути сміливішою. Без уникання дивитись на таке різне життя.

Але знати, що смерть існує в буттєвості це не означає буквально пускати її в своє життя.

🌱 Наступний крок - Обирати життя – робити все, щоб не втратити життєвість – самим, і особливо, коли поруч діти. я вірю в те, що чоловік захищений і моєю любов'ю і вірою в Життя. І моїм постійним усвідомленим пошуком контакту з життям.

🌱 Коли мене питають батьки, що найважливішого потрібно зробити, щоб підтримати дітей – я прошу саме про це –

Війна не має заслоняти Життя. Життя – більше, ніж всі випробування. Зберігати контакт з життям – помічати його – це мовою нейробіології - моменти, коли вмикається вентральна - вагальний контур, моменти нашої регуляції.

🌲 Концентрована любов та віданність – це вибір.

Якось в розмові чоловік сказав «Ти так прекрасно без мене пораєшся. Тобі зараз можливо вже ніхто не потрібен». Я йому відповіла, що наші стосунки зараз більш чисті та чесні – бо я з тобою не тому, що я не можу без тебе, а тому, що я хочу бути з тобою. Я точно впораюсь сама. Але мій вибір бути з тобою.

А донька каже – я так змінилась за той час, що тата немає. Чи він впізнає мене, буде любити? – кожного дня я надсилаю чоловікові фото доньки, і для того, щоб він бачив її зміни.

Любити, бути поруч, приймати зміни – це навичка та вибір.

Хоч ми маємо бути готовими – до криз родин і кризи самого інституту родини – бо життя на відстані, та життя на межі сил - оголює хребет – вісь наших стосунків.

В житті з такою кількістю стресорів та подолань – ми переосмислюємо стосунки та свої ролі.

У нас є такі різні досвіди - Родина що живе в своєму домі

Родина, що втратила дім

Родина, що пускає коріння в іншому місті чи країні

Родина, де батько чи мати на війні

Родина де батько в Україні, а діти за кордоном

Родина, де батько побачив дитину вперше після народження в відпустці

Родини, що переживає втрату

Родини з невизначеною втратою

Родини, де є ті, хто потребують протезування та лікування

🌲 У кожного своя межа витримування, кожна родина викарбовує свою особисту стійкість – і можливо, прояв загальної мудрої стійкості це Повага. Безумовна. Без порівнянь та зецінювання. В цьому ми ще не набрали сили - Поважати досвід і біль і силу кожного. Не міряться болем

🌲 Окрема тема, в якій я не бачила ґрунтовної роботи та досліджень – стійкість літніх людей. Поруч зі мною літні бабки, я працюю з різними родинами – і бачу, як ґартується і проявляється їх мудра літня стійкість.

🌲 А ще – неочевидна така важлива тема родинної стійкості та сили – це тварини. В березні 2022 року ми з донькою їхали з київської області, з дачі, де ми зараз живемо. Ми їхали в Івано-Франківськ з нашою кішкою Широю. Ми шукали можливості жити з кішкою, хоч це було не просто. Донька тоді сказала: "Ми не кинули Ширу і тепер я точно впевнена, що ви і мене не покинете". І так кажуть і це зчитують так багато дітей. Відданість тим, хто тобі довіряє – теж особлива сила.

Відповідальна Відданість – теж сила нашої стійкості.

🌲 Окрема тема мого життя та піклування – діти. Я не люблю слова – діти наше майбутнє. Для мене це наче зазіхання на їх майбутнє. Ми вкладаємо в них те, що маємо, іноді свою життєвість, щоб вони мали, що вкласти в своїх дітей. Вкласти в саме життя. Вони нам не винні майбутнє.

Стійкість дітей залежить від стану дорослих. Це очевидно, про це є багато досліджень. І дорослі все роблять, щоб захистити дитинство. Діти вразливіші, але й адаптивніші. В опитуванні, яке проводив фонд Олени Зеленської була для мене вражаюча цифра - 71 відсоток дітей вважає себе щасливими. і для мене там був ще один з важливих пунктів про те, що 6 з 10 дітей відчують, що можуть впоратись із проблемою.

Травма характеризується відчуттям безпорадності, відчуттям жертви і безнадійності. Діти попри все відчують себе щасливими та спроможними. Для мене – це ознаки зростання.

І зростання родин для мене ще в неочевидному – ми готові говорити з дітьми на складні теми.

🌲 Наш внесок в Стійкість – захищати, не позбавляючи сил. Захищати, поважаючи силу впоратися з викликами. І внесок в стійкість – бачити ознаки не тільки травми, а й зростання

Ми бачимо, як діти повертаються до вільної гри, як вони повертаються до творчості, як вони продовжують чи починають відреаговувати агресію – я так часто нагадую дорослим – якщо дитина пройшла шлях від бий біжи замри – до саме завмирання – відновлюватись вона буде в зворотньому напрямку – завмири – біжи (фаза гіперактивності) та бий. Це складно для дорослих, але це прояв життєвості.

Діти мріють, і не тільки про Перемогу, а і про іграшки, телефони. Важливо тільки, щоб нам вистачило сил та стійкості залишатися дорослими поруч з ними.

🌲 Демонстрація зі стаканом з водою

Щоб підсумувати все, що я сказала, хочу запропонувати відео-метафору. Уявіть, що стакан – це наше фізичне тіло, або ж метафоричне тіло родини, а рідина (вода) – це те, чим ми наповнені.

Щоб бути наповненими, можливо, нам потрібно:

- Триматися своєї вісі, своїх сенсів
- Усвідомлювати, що тіло несе на собі вантаж стресу
- Мати можливість висловлювати свій досвід, писати особистий літопис
- Запитувати себе: "я нерв, чи струна", і дбати про свій стан
- Вміти просити про допомогу
- Кожного дня робити внесок в свою життєвість
- Свідомо обирати життя
- Бути відданими в любові, стійко любити
- Усвідомлювати, що ми точно змінюємось і маємо приймати наші зміни
- Бути дорослими поруч з дітьми
- Бути експертами в стресі
- Усвідомлювати, що смерть реальна та допустима
- Дозволяти собі плакати, відгорювати, але обирати життя
- Зберігати людяність

– Проявляти повагу

Вогонь – це травматичний досвід. І ми, буквально, плавимося до рівня своєї наповненості, до рівня своїх сенсів та віри. Тому так важливо тримати стакан, тобто наше фізичне та метафоричне тіло наповненим.

Дякую, що були поруч в роздумах



Відео всіх доповідей Форуму – подивіться, будь ласка, там були такі прекрасні спікери та думки

<https://youtube.com/playlist...>



Матеріал з моєю доповіддю <https://ucu.edu.ua/.../vyhid-z-v-yaznytsi-travmy.../>

Обіймаю, Родино! ❤️ Як хочу Перемоги

Світлана Ройз

★ Вибране · 24 липня ·

Цей допис кілька днів тому фб прибрав, щось йому здалося некоректним. Я повторю його, бо тема здається важливою. Тільки після розмови з **Petro Chornomorets** дещо уточнила і прибрала назви нейрогормонів. **Ціна "адаптації" і трохи нейробіології стресу для нашого відновлення.**

Я сьогодні вранці прокинулася від звуку вибуху. Підскочила на ліжку з думкою, як же пропустила тривогу. Потім пригадала, що я в Болгарії. А це просто щось гучно впало в сусідній кімнаті.

А до цього - я не закрила двері балкона - вночі хтось біля готелю їздив на мотоциклі, це було наче звук дрона. Миттєво реагувала, де ж тут дві стіни, щоб доньку перевести. А потім ще думала, чому це в комендантську годину хтось їздить.

Діти поруч радісно кричать, коли бачать літак в небі. Але не всі - ті, хто тільки приїхав, завмирають. Спочатку у мене самої була тривога, коли побачила/почула літак. Малим, що були поруч і теж тривожитись, машинально казала: "все добре. це наші".

А вчора ввечері ми їздили в Несебер. я питала: - навіщо стільки освітлення, це ж стільки електроенергії. Війна в'їлася всередину. І це напевно ціна нашої адаптації. Спостерігаю, що може змінитись за 10 днів відпустки. Скільки б не було усвідомленості, фокусування на поточному моменті, я саме своїй лімбічній системі зараз постійно нагадую: ти в безпеці.

За ці дні я прослухала лекцію з нейробіології хронічного стресу. Там багато знайомого, але є й нове. Навіть, хвалила себе, поки прослуховувала, що інтуїтивно знайшла для себе рецепти і наче знайшла виправдання відпустці.

Виснаження - коли ми кожен день витрачаємо енергії більше, ніж відновлюємо.

Для того, щоб впоратись з навантаженням стресу саме зараз нашому мозку потрібно:

- ідеально - якщо є можливість і сили фізично переміщуватись в інше місце - те, що відчувається більш безпечним. (Це зовсім не обов'язково в інше місто чи країну).

- давати собі хоч періодично можливість бути там, де можна виспатись. (Допомагати собі налагоджувати сон)

- мати чи відновлювати режим харчування (це повертає відчуття безпеки і допомагає відновити ритми, що збиваються при стресі) - це дають санаторії, дитячі табори.

- обов'язковий рух - ходьба, плавання, спорт, що завгодно, хоч трішки. Ідеально - пробувати щось нове, здобувати зовсім новий тілесний досвід

- новий досвід в навчанні. (Я дуже раділа тому, що наважилась робити в цій відпустці все, що взагалі не любила і не наважувалась - плавати, малювати, пробую нове навчання.)

- робота з мовленими центрами - писати нотатки та листи, грати в ігри зі словами, писати щоденник

Нова інформація - не гортання стрічки та телеграм каналів, а саме навчання і те, що ми можемо використати в реальному житті

- * Відчуття спільноти - контакти з тими, з ким безпечно і комфортно (Окситоцин - близькість, турбота, відчуття "ми разом", тактильність - допомагає знизити рівень кортизолу)

- * Те, що дає позитивні відчуття - по всіх каналах сприйняття - смаки, звуки, доторки, рухи, візуальні

"Відкритість новому, новий досвід і протидія стресу, як наслідок пошуку нових джерел позитивних емоцій, новизна, фізична активність, спілкування, хобі - це буквально "підживлення", яке складно, але важливо собі дозволяти. Позитивні емоції і дозвіл собі радості, як енергії. (саме тут фізична активність та відкритість новому) забезпечують нашу адаптацію до світу, що змінюється.

(Це все доповнює, але точно не може замінити психотерапію, якщо вона потрібна.)

І найголовніше й найскладніше - перебудування "моделі світу", як основи сприйняття реальності. Як мінімум, прийняття: "як раніше вже ніколи не буде" чи "Я дорослий". Напевно, далі йде рівень, пов'язаний з цінностями. І це вже інша тема.

Можливості відновлення нам

Обіймаю, Родину  як хочу Перемоги!

Світлана Ройз

★ Вибране · 10 липня ·

Вчора мій допис зніс фб. І у мене попередження. Але я вперта. Повторю його. **Ми ж всі маємо стати "експертами в стресі"**. Експертність в стресі - як часто каже **Alexander Gershanoff** - коли ми знаємо, що досвід стресу буде, але вивчаємо різні стратегії і свої особисті стратегії його регулювання. Ми знаємо, що буде злива, але й беремо і вміємо користуватись парасолькою. Ця парасолька потрібна під час дощу чи спеки. Але коли ми розмахуємо нею в іншу погоду, це не зашкодить, але й не дуже допоможе.

Вибачте, буде багато про дорослих та дітей.

Коли ми говоримо про досвід стресу і втручання психологів, ми маємо розрізняти кризове втручання (і кризову самодопомогу) і глибокий психотерапевтичний супровід. Це абсолютно різні задачі, підходи та інструменти. І різний фах спеціалістів.

В кризовій ситуації - механізм стресу тілесний - і ми впливаємо на спроможності тіла. І на можливість людини вийти з шокowego стану - сфокусувати погляд, назвати своє ім'я, повернути можливість самій діяти. Вивести зі стану дезорієнтації. Пригадати послідовність дій - відновити хронологію. І важливе - дати відчуття, що людина не сама і може на щось впливати. Перший етап завжди - стабілізаційний.

І ось про це всі практики заземлення, дихання, фокусування....

Те, що пропонується в такому реагуванні, допомагає буквально повернутись "до життя". Але його задача не "знайти сенс, щоб йти по життю". Ці інструменти не допоможуть вмістити всередині весь біль.

Є ті, у кого травмуючий досвід провокує реакції довербальні - і тут слова взагалі можуть не працювати. Ми працюємо через повернення відчуття ритму, доторку, смаків, дихання, ковтків води.

Але є ті, хто одразу зреагує на слова та й потребує потім слів та сенсів.

В кризовому реагуванні не працюють з медитативними техніками, (але працюють з практиками майндфулнес) не занурюються в емоції - щоб не заглибити стан. Не провокують рефлексії.

Буквально - є короткострокове втручання.

І довгострокова терапевтична робота - обробка інформації, опрацювання досвіду, можливість відреагувати емоції, усвідомлення, аналіз стратегій, переконань, робота з тим, що ми маємо прийняти в своє життя, робота з сенсами.

І психологи не часто пишуть саме про це - бо тут немає універсальних кроків.



Про дітей:

Те, що особливо важливо з дітьми - в короткостроковому і довгостроковому: щоб діти відчували, що ми цілком надійно з ними.

Що ми впевнені, що вони впораються. Нам тільки важливо створити умови для цього.

Знаєте, я іноді кажу дітям (своїм і чужим) - я за тебе зараз не роблю щось, тому, що я поважаю твою силу і впевнена в твоїй силі.

Я просто поруч. (І я буду обирати задачі - прості дії, з якими дитина точно впорається).

Я так часто пропоную - даємо дитині воду - нехай сама відкриє кришку. Нехай має можливість сама стиснути нашу руку, піклуватись про іграшку.

Ми створюємо з дітьми пам'ятки - що дитина може сама для себе зробити.

І я нагадую після події - пам'ятаєш, як ти робив/робила це?

У дорослих є кілька можливих стратегій - взагалі удавати, що нічого не відбувається. Я іноді і зараз відповідаю на запитання: а чи дійсно потрібно дитині розповідати, що йде війна, що є вибухи.

І це питання не про дитину. Напевно, це про дорослого - його сили та вміння дивитись на складне, пояснювати складне, витримувати реакцію дитини.

Я прошу говорити з дітьми на всі складні теми.

Нехай у них буде можливість довіряти нам і питати саме у нас.

Матеріал про те, як говорити з дітьми молодшого віку про війну

<https://www.facebook.com/share/p/QwC6XqTZwfCzDCYH/>

І багато проєктів на цю тему у **БараБука**

Мене непокоїть те, що під час тривоги дітям в укритті дають телефони та планшети. Це нормально і може бути корисно час від часу. Але якщо це постійно - це стає їх "стратегією". Якщо є напруження - йти в гаджет.

Ми можемо відвертати увагу дітей - але і це не має бути постійно. Вони і в мирний час з нашою допомогою мають навчитись витримувати все більший рівень напруження.

І ми, щоб допомогти дітям стати "експертами в стресі" вчимо дітей - розрізняти, називати емоції. Розрізняти тілесні відчуття. Пробувати використовувати різні стратегії, щоб врегулювати стан, щоб знайти свою поміччу. Ми вчимо витримувати нудьгу - бо це теж напруження.

Що є в різних протоколах для допомоги дітям:

* Відчуття присутності, близькості (я з тобою)

* Нормалізація стану (нормально боятись, злитись, тримати, плакати) на жаль, так часто чую, як в укриттях дитину сварять за те, що вона плаче, проявляє злість. Мені здавалось, що це вже закрыта тема.

* Стабілізація (можна тебе обійняти, дихай разом зі мною, потягнися - ми пропонуємо дії...)

* Надія - перекидання містка в майбутнє - (що ти будеш робити далі).

Все це ми з **UNICEF Ukraine** і Світланою Тарабаровою заклали в пісню "Я і Ти", і ще багато ідей в маленьких відео для дорослих в проєкті "гратися і не боятися". <https://numo.mon.gov.ua/gratisya-i-ne-boyatisya>

Я зараз нагадую кілька практикумів для дітей, які створювали з **ГО "Смарт освіта"** Вони не замінять психотерапію. Але в них є інструменти для дітей і для роботи з емоціями, і для стабілізації.

Практикуми Ресурсна скриня – матеріали для дітей різного віку для того, щоб навчити дітей розрізняти емоції, усвідомлювати та скеровувати. <https://resursna-skrynia.nus.org.ua/resursna-skrynya/>

- Книжечка – розмальовка з копінг стратегіями https://resursna-skrynia.nus.org.ua/.../10_coloring_book.pdf

- Шаблон для спостережень та рефлексій з тілесної усвідомленості

https://resursna-skrynia.nus.org.ua/.../2021/08/06_human.pdf

- «Пастка для злості» - шаблон саморобки – розмальовки для секронування агресії

https://resursna-skrynia.nus.org.ua/.../2021/08/11_catch.pdf

- Плакат «Я можу» - для пояснення дитині що таке «вікно толерантності» і пропозицією стратегій, як в нього повертатись https://resursna-skrynia.nus.org.ua/.../08/12_poster.pdf

- «Оголошення» - пропозиція дій, які допомагають при сумі та злості

https://resursna-skrynia.nus.org.ua/.../08/04_notice.pdf

Фото - (публікую з дозволу). Мені надіслала його незнайома жінка, коли побачила у сина цю нашу копінг- книжечку - розмальовку, в школі її порадив психолог.

Я рада, коли знаю, що інструменти, що ми створюємо, використовуються. Але нехай скоріше будуть приводи, в яких не потрібні "парасольки" в кризі.

Сподіваюсь, що ввічливий фб не відправить мене в бан.



Батьківська кава на тему "Діти і війна" зі Світлою Ройз

<https://www.youtube.com/watch?v=RCBwl8Qqzm0&t=3s>

Resilience.help разом з Світлою Ройз і Oksana Makarenko.

26 вересня



Resilience.help — це безоплатна психологічна платформа-каталог, створена ГО "Смарт освіта" за підтримки Міжнародний фонд "Відродження".



Долучайтеся до сторінки. З нами ви дізнаватиметеся, як зберегти внутрішню рівновагу за будь-яких обставин, впоратися із травматичним досвідом та відновити продуктивність. Говоритимемо про вікові реакції на травматичні події, подолання стресу у дітей і як говорити з ними про війну.



Наша мета — об'єднати найкращі світові та вітчизняні практики психологічної допомоги всім учасникам освітнього процесу та актуальні тренінгові програми.

Ми зібрали в одному місці:



навчально-методичні ресурси,



інструменти та техніки,



статті на психологічну тематику,



цілісні програми з готовими посібниками до окремих відеозаписів, ігор та е-додатків



інформацію про різні тренінги для освітян та шкільних психологів.



Реєструйтеся на платформі й зберігайте у власному кабінеті необхідні матеріали. Та першими дізнавайтеся про новини платформи й відкриття реєстрації на безоплатні тренінги.



Ідея платформи-каталогу психологічної підтримки належить співзасновниці ГО «Смарт освіта» Оксані Макаренко.



Для розробки матеріалів для Resilience.help та концепції платформи використовували лише доказові методи психотерапії. Громадська організація «Смарт освіта» та авторка Resilience.help Оксана Макаренко залучили до роботи над платформою наукову консультантку, докторку психологічних наук Вікторію Горбунову та доцентку, кандидатку психологічних наук Тетяну Ширяєву, кандидатку психологічних наук Ольгу Савиченко, дитячу психологиню Світлану Ройз та наших партнерів з Громадської організації «Асоціація ЕМДР в Україні – фахове об'єднання зі спеціальної травматерапії».



Тут буде корисно освітянам, батькам та всім, кому цікава психологічна підтримка.