



Program Wsparcia

Psychologiczno-Pedagogicznego dla Uczniów i Nauczycieli

ТЕХНІКИ САМОДОПОМОГИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

М. Дорошенко

SZKOLENIE JEST REALIZOWANE W RAMACH PROGRAMU WSPARCIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEGO DLA UCZNIÓW I NAUCZYCIELI. PROGRAM JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA EDUKACJI I NAUKI NA PODSTAWIE UMOWY NR MEIN/2021/DPI/76 Z DNIA 01.06.2021 R.

Техніка: ПРОТЕКТ – тест на психологічну травму.

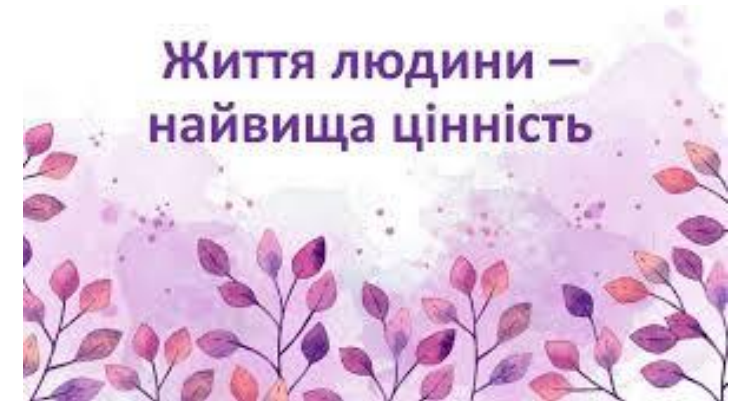
- 1. Вам часто буває складно заснути?
- 2. Чи часто Вам сняться кошмарні сни?
- 3. Ви часто скаржитеся на головний біль?
- 4. Ви часто скаржитеся на інші болі?
- 5. Ви швидко дратуєтесь?
- 6. У вас часто бувають спогади про болючі події?
- 7. Вам часто буває страшно?
- 8. Ви часто забуваєте якісь речі в повсякденному житті?
- 9. Ви втратили інтерес до свого оточення?
- 10. У Вас часто бувають проблеми з концентрацією уваги?

Якщо Ви ствердно відповіли на 8 або більше питань, то ймовірність того, що у Вас присутня психологічна травма висока і Вам необхідно звернутися за професійною допомогою. Ви можете звернутися до соціальних працівників, лікарів або психологів.

Якщо Ви ствердно відповіли на 4-7 питань, то існує середній ризик психологічної травми. Якщо Ви відчуваєте себе погано, зверніться за допомогою.

Якщо Ви ствердно відповіли на 0-3 питання, ймовірність психологічної травми досить низька.

Техніка: Вплив на власну цінність



- **Техніка : Вплив на власну цінність**
- **Візьміть в руки грошову купюру.**
- **Яка цінність цієї купюри? Це купюра номіналом в 10 -, 20- або може 50-євро?**
- **Тепер зім'яйте цю купюру, потопчіть її...**
- **Яка її цінність тепер?**
- **Ось саме!**
- **Купюра зберегла свою цінність, незалежно від того що Ви з нею зробили.**
- **Теж саме стосується і Вас!**
- **Незалежно від того, що сталося:**
- **Ваша цінність не змінилася!**



Якщо у Вас виникли стресові реакції...

- Не намагайтеся приховувати свої відчуття;
- Не займайтеся самолікуванням;
- Продовжуйте роботу над звичайними завданнями;
- Не будьте суворими до себе;
- Намагайтеся отримати професійну пораду;
- Зрозумійте, що Ваші реакції є типовими для багатьох людей.



**ХОЛОДНА ВОДА -
найперший помічник у
стресових ситуаціях.** Випийте
склянку води маленькими ковтками,
вмийтеся холодною водою або прийміть
холодний чи літній душ.



Заземлення – це набір нескладних стратегій для позбавлення/відділення від емоційного болю

Наприклад: нестерпне бажання, гнів, печаль, тощо

Можна також назвати цей процес:


“відволіканням”, “центруванням”,
“безпечним місцем”, “спогляданням назовні”, або
“здоровим позбавленням/відділенням”.

Заземлення прив’язує до сьогоднішнього і до реальності.

Використовується для того, щоб установити контроль над почуттями та залишатися в безпеці.

@pidtrymka.tut

Декілька способів заземлення:

 Пограйте самі з собою у гру “Категорії”. Спробуйте згадати «породи собак», «джазових музикантів», «країни, назви яких починаються з літери А...»

Наприклад:

- Апельсин
- Ананас
- Алоє

 **Опишіть** ваші буденні (щоденні) заняття в деталях.

Наприклад:

- опишіть страву, яку ви готуєте
 - Спочатку я чищу картоплю та ріжу її на четвєртинки...

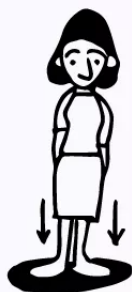
@pidtrymka.tut

Як правильно заземлятися?

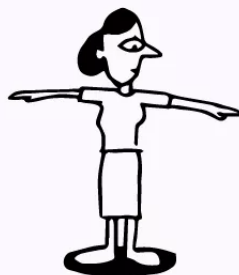
Потім **уповільніться**
і **з'єднайтеся** зі своїм тілом



Повільно
видихніть
потім
вдихніть



Повільно
притисніть
свої ступні
до підлоги



Повільно
втягніть
руки вздовж
тіла

Як правильно заземлятися?

Наступним кроком у заземленні
є **перенаправлення уваги**
на світ навколо вас.



Які три-чотири
звуки ви
чуєте?








Вдихніть повітря.
Який запах
ви відчуваєте?



Зверніть увагу
на те, де ви
знаходитесь
і що ви робите.

ТЕХНІКИ ЗАЗЕМЛЕННЯ

Фізичне заземлення:

-  Пустіть прохолодну або теплу воду собі на руки.
-  Візьміться за своє крісло, настільки міцно, наскільки зможете.
-  Торкайтеся різних предметів навколо: ручки, ключів, вашого одягу, стіни...
-  Втисніть п'яти в підлогу, буквально "заземливши" їх! Зверніть увагу на напруження, зосереджене у ваших п'ятах, коли ви це робите.
-  Носіть у кишені заземляючий предмет, якого визможете торкнутися, коли відчуваєте приступ

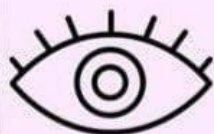
Вправа заземлення



5 - 4 - 3 - 2 - 1

Техніка заземлення

Заспокійлива техніка, яка зміцнює зв'язок із реальністю, застосовуючи 5 чуттів



5 речей, які
можна
побачити



4 речі, яких
можна
торкнутися



3

речі, які
можна
почути



2

речі, які
можна
понюхати



1

річ, яку
можна
спробувати
на смак



Як втримати холодний розум
під час війни?

Виключаємо режим жалості за усим матеріальним.

Ворог на це розраховує, тому нищить наші інфраструктури. Саме постійна жалість за втраченим ще більше підживлює тривогу і вирубує наш мозок.



vseosvita.ua

Як втримати холодний розум
під час війни?

П'ємо воду. Обезводнений організм не може боротися зі стресом. Вода потрібніша за їжу.



vseosvita.ua

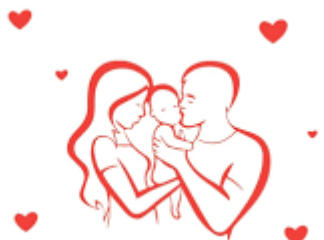
Як втримати холодний розум
під час війни?

**Робимо інформаційні паузи
від читання новин.**



vseosvita.ua

ОБІЙМИ



Як втримати холодний розум
під час війни?

Обіймайтеся.

Як втримати холодний розум
під час війни?

**Говоріть близьким «я тебе
люблю». Такі слова
допомагають тримати сили.**



ДИХАННЯ



Квітка та свічка



Це проста вправа на глибоке дихання, що допоможе розслабитися.

Вдайте, наче ви тримаєте пахучу квітку у одній руці та свічку, що повільно горить, у іншій руці.

Повільно вдихніть через ніс, коли будете нюхати квітку.

Повільно видихніть через рот, коли будете задувати свічку.

Повторіть декілька разів.

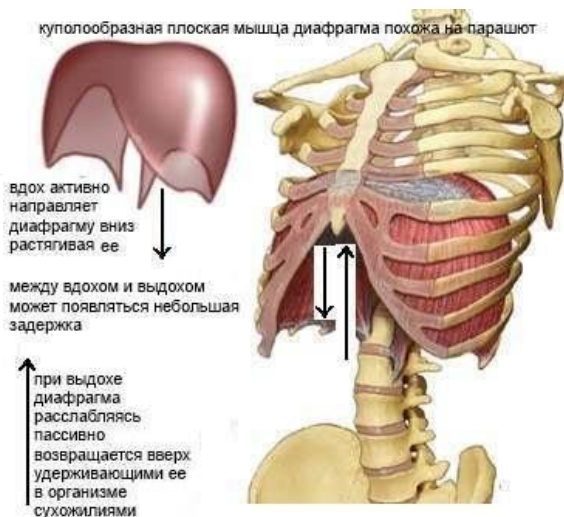
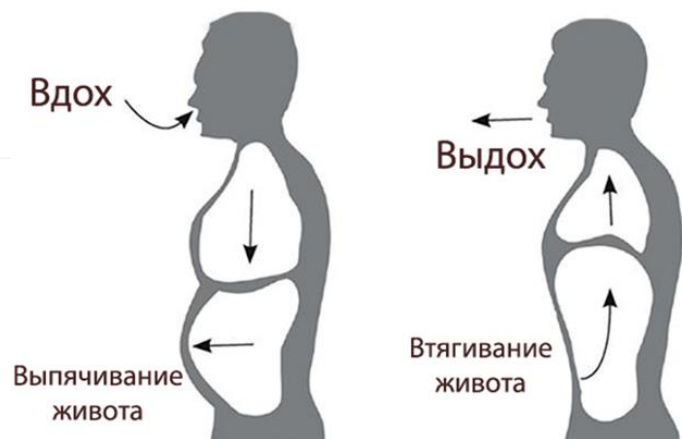


Техніка діафрагмального дихання

Для розслаблення, зняття стресу дихальні вправи можна проводити, прийнявши будь-яку позу.

Зробіть глибокий вдих через ніс, випинаючи живіт, і долічіть до трьох. Затримайте дихання, рахуючи до трьох. Повільно зробіть видих через рот, рахуючи до шести. Видих виходить в два рази довше, ніж вдих.

Це необхідно для збагачення організму киснем, його очищення від вуглекислого газу.



Лимон

Ця вправа допомагає розслабити м'язи.

Вдайте, наче ви тримаєте лимон у руці.

Потягніться до дерева і зірвіть по лимону кожною рукою.

Міцно стисніть лимони, щоб вичавити з них увесь сік – тисніть, тисніть, тисніть.

Киньте лимони на підлогу і розслабте руки.

Повторіть знову, поки не отримаєте достатньо соку на стакан лимонаду!

Після того, як ви вичавите і викинете останні лимони, потрясіть руками, щоб розслабитися!

Ледачий кіт

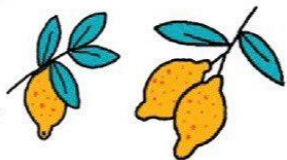
Ця вправа допомагає розслабити м'язи.

Вдайте, наче ви ледачий кіт, який щойно прокинувся після приємного, довгого сну.

Глибоко позіхніть.

І нявкніть.

Тепер потягніть руки, ноги і спину (повільно, наче кіт) і розслабтеся.



Пір'їна/статуя



Ця вправа допомагає розслабити м'язи.

Вдайте, наче ви пір'їна, що летить у повітрі протягом десяти секунд.

Вдайте, наче ви пір'їна, що летить у повітрі протягом близько десяти секунд.

Раптом ви завмираєте і перетворюєтесь у статую. Не рухайтесь!

Потім повільно розслабтеся, знову перетворюючись на пір'їну, що летить у повітрі.

Повторіть знову, переконавшись, що ви закінчили вправу як пір'їна, у розслабленому стані.

М'ячки-антистрес

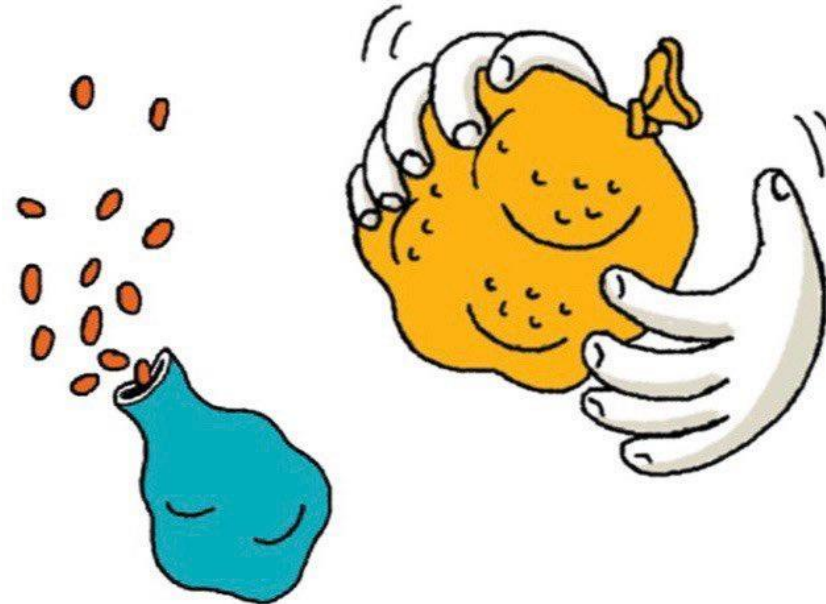
Ця вправа допоможе зняти напругу у м'язах і помасажувати руки.

Зробіть власні м'ячки-антистрес, наповнивши повітряні кульки сушеною сочевицею чи рисом.

Візьміть м'ячик(-и) у одну або дві руки, стисніть їх пальцями, а потім розслабте.

Експериментуйте зі стисканням м'ячика. Знайдіть зручний для себе спосіб, обравши свою швидкість, силу і частоту стискань.

Напруження м'язів та розслаблення



Черепашка



Ця вправа допомагає розслабити м'язи.

Вдайте, наче ви черепашка, яка повільно і спокійно гуляє.

О ні! Почався дощ!

Міцно скрутись під панциром на приблизно десять секунд.

Тепер знову визирнуло сонечко, тож можете вилазити з-під свого панцира і продовжувати спокійну прогулянку.

Повторіть декілька разів і переконайтеся, що закінчуєте вправу прогулянкою, щоб тіло було розслаблене.

Повторіть, переконавшись, що закінчуєте вправу прогулянкою.

- Вправа «Самоконтроль зовнішнього прояву емоцій». В момент дії стресових факторів, при зростанні емоційного напруження, необхідно запустити питання самоконтролю: «Як виглядає моє обличчя? Чи стиснуті мої зуби? Як я сиджу? Як я дихаю?».
- Якщо виявлені ознаки напруження, необхідно:
1. Довільно розслабити м'язи, для розслаблення мимічних м'язів використовуйте наступні формули: м'язи обличчя розслаблені; брови вільно розведені; лоб розгладжений; розслаблені м'язи щелепи; розслаблені м'язи рота; розслаблений язик, крила носа; все обличчя спокійне та розслаблене.
 2. Зручно сісти, встати.
 3. Зробити 2-3 глибоких вдихи і видихи.



Візуалізація

- Уявіть улюблений колір, який примушує відчувати себе спокійно й безпечно.
- Уявіть, що «вдихаєте» цей колір у себе й поширюєте його по всьому тілу разом з видихом.
- Продовжуйте візуалізувати, доки не наповнитесь цим особливим розслаблюючим кольором.

Замість кольору можна використовувати заспокійливий звук, особливий аромат або відчуття тепла чи світла.



Я вибираю бути вільною від думок, емоцій, бачень, суджень, переживань та критики інших людей.

Я вибираю жити, чути, бачити, вибирати, створювати, підтримувати згідно власних цінностей та внутрішніх відчуттів.

Я вибираю проживати цей досвід війни вільно, з гідністю приймати та давати підтримку.

Створювати нові проекти і бути в тому місці, і в тому часі де є необхідність!

Я вибираю відпустити власні страхи та обмеження, деструктивні сценарії та хибні переконання.

Я вибираю робити вибір, без вибору і далі жити.

Створювати, підтримувати і надихати всіх хто втратив своє життя, близьких, свій дім, відчуття себе і можливість вибирати.



Техніка емоційного звільнення або EFT (Emotional Freedom Techniques) - це своєрідна комбінація східної акупресури та західної психології.

Полягає в простукванні визначених точок на тілі у певній послідовності та допомагає у звільненні від емоційної, розумової та фізичної напруги.

Також ТЕЗ допомагає позбутися фізичного болю та нейтралізувати травматичні спогади та досвід минулого.

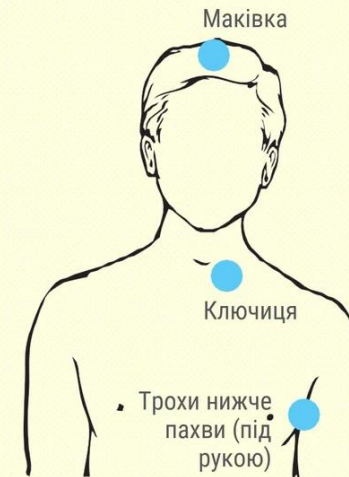
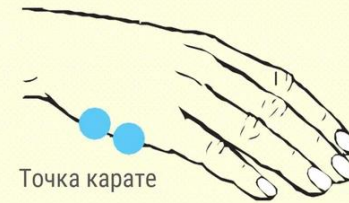
Під час простукання визначених точок певними пальцями руки, в мозок надходять сигнали, які запускають процеси, що допомагають знизити рівень стресу та напруги, внаслідок чого відбувається розслаблення та заспокоєння.



В техніці емоційного звільнення важливо зосередитися на проблемі чи емоції, що вас непокоїть і простукувати певні точки акупунктури (позначені на малюнку) на тілі.

Простукування зручніше всього проводити двома пальцями (вказівним та середнім) будь-якої руки.

ТОЧКИ ДЛЯ ПРОСТУКУВАННЯ



Візьміть відповідальність за себе в свої руки!



**Поставте собі
запитання: «За що
я вдячний долі?»»**



**Озвучте свої
негативні емоції**



Прийміть рішення!

Дякую за увагу!



Марина Дорошенко
Психолог

Kontakt

m.doroshenko@uksw.edu.pl
(+48)796-88-23-01