

Спочатку надіньте кисневу маску на себе,

або

Як формувати психологічну стійкість



особистість педагога

психологічний клімат

**Інна КОНДРАТЕЦЬ,**

канд. пед. наук, старша викладачка
кафедри дошкільної освіти,
Педагогічний інститут Київського університету
імені Бориса Грінченка

Пам'ятаєте інструкцію для пасажирів літака? Спочатку слід надіти кисневу маску на себе, а потім на дитину. Зараз ми, дорослі, так само спершу маємо подбати про свій внутрішній стан, психологічну стійкість і здатність бути гнучкими у складних непередбачуваних обставинах. Як саме це зробити, читайте у статті нашої постійної авторки.

“Дуб ламається, а лозина нахилиється”, — каже прислів'я. І тут не йдеться про приниження, рабське смирення, “прогинання” під когось тощо. З огляду на реалії нашого сьогодення мова піде радше про вміння дорослих бути гнучкими в найскладніших життєвих обставинах. Загальновідомо: колективну психічну травму лікувати найскладніше. Тож заради забезпечення відносного душевного спокою й адекватного емоційного тону не тільки свого, а й своїх близьких, насамперед дітей, маємо взяти на себе відповідальність, передусім за себе. Урятуймо спершу себе самих, а потім і весь світ.

Уже не перший рік психологи твердять про необхідність для сучасної людини опанувати навички адаптації до умов тотальної невизначеності. Певною мірою ми робили це під час пандемії, коли рушилися наші плани, звичні ритми життєдіяльності та цінності, й нам не залишалося нічого, як учитися приймати будь-яку ситуацію як даність.

Війна — жорсткий “тренажер”, який випробовує на стійкість нашу здатність керувати емоціями, трансформувати деструктивні переживання в конструктивні. Хочемо ми цього чи ні, а гнів, ненависть, лють, роздратування, засудження, хоч і є цілком природними реакціями на події в країні, ослаблюють нас, бо часто ведуть до розпаду, зневіри й знесилання. Нам випала нагода перевірити в реальних умовах

сформованість у нас емоційного інтелекту, який ми досі так наполегливо пропонували розвивати в дошкільнят.

Напевно, сьогодні кожен відчув на собі, що таке “емоційні гойдалки”, “емоційна криниця” й стан “оголеного нерва”, коли з кожним вибухом ворожих ракет щось рветься усередині й утворюється одна суцільна рана, що не гоїться. І це не залежить від місця нашого перебування: горе кожного — горе для всіх.

Негативні емоції нікуди не зникають. І аби уникнути внутрішнього вибуху, психіка виплескує всю цю “начинку” назовні. І нерідко наші деструктивні сплески “влучають” у дітей, коханих, батьків, друзів, колег. Боляче дивитися, як некеровані емоції, посилені страхом за себе і ближніх, руйнують родинні та дружні зв'язки.

За потреби, звісно, можна звернутися до психологів і психотерапевтів (під час війни багато хто з них проводить прийоми на благодійній основі або значно знижує ціну на свої послуги). А можна стати психологами самим собі — якщо перемкнути увагу з цілодобового “зависання” в новинах на режим турботи про власну емоційну безпеку. Якщо подбати про екологічність свого життя і стосунків з людьми. Звісно, у кожного з нас уже є власна “аптечка” із випробуваними засобами самопорятунку. Пропонуємо додати в неї ще кілька корисних звичок, які допоможуть уникнути емоційних вирівів та наступних затяжних депресій.

10 засобів невідкладної психологічної самопомоги в умовах війни

1 Визначаємося із власною картиною світу

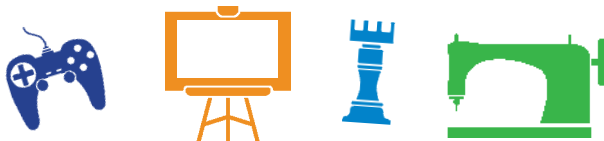
Час відповісти собі на екзистенційні запитання: “Хто я? Де я?”; “У що я вірю? На що спираюся?”; “Що я здатний зробити, а чого не зроблю ніколи?”.

Чітке розуміння власних опор допоможе впоратися з гострими емоційними реакціями, знайти пояснення тому, що відбувається, побачити обрії та перспективи.



2 Відкриваємо власні джерела енергетичних ресурсів

Перебуваючи у спокійному стані, запишіть чи навіть намалюйте (аби добре запам'ятати) джерела, що надають вам сили, як-от природа, спорт, спілкування, присадибна ділянка, хобі та ін. І в момент, коли вас раптом “накриють” емоції або поглине апатія (“Немає сил, нічого не хочу”), ви зможете припасти до одного із цих джерел і наповнитись енергією.



Пам'ятаймо: тривале сидіння в соцмережах дає химерне відчуття бадьорості, проте діє як алкоголь: спершу надмірна енергійність, потім “відкат” і незабаром — залежність. Тож подбайте заздалегідь про безпечні “джерела живої води”.

3 Залишаємося (або стаємо) фізично активними

Важливо рухатися. Крім очевидної фізичної користі (поліпшення циркуляції крові, функцій дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем, зміцнення м'язів), отримуємо шанс підвищити рівень своєї життєздатності та емоційної стійкості.

Згадайте, як чудово в мирний час ваше роздратування сублімувалося у прибирання квартири. Використовуйте цей ефект.



4 Надихаємося мистецтвом

Ефективним засобом “перемкнутися”, відпочити від тяжких думок, а також усвідомити власні поведінкові прояви та емоційні реакції є перегляд мульт- і кінофільмів, читання книжок, розглядання репродукцій картин, слухання інструментальної музики чи пісень.



Своєрідним енергетиком стала для багатьох українців композиція “Ой у лузі червона калина” у виконанні соліста групи “Бумбокс” Андрія Хливиюка та її численні модифікації. Сучасні вітчизняні художники, такі як Олег Шупляк, Юрій Камишний, Марта Пітчук та інші, теж миттєво реагують на події в країні, допомагаючи їх пережити. Мистецький світ слугує своєрідним амортизатором, що пом'якшує емоційні коливання і психологічні удари.

5 Шукаємо опору в авторитетах

Ідеї та ідеали — це те, що тримає нас на поверхні бурхливого океану життя. Кожна людина упродовж свого життя має задовольнити дві базові екзистенційні потреби: знайти відповідь на запитання “Хто я?” і “Йти за ідеєю” — за автором певної концепції, групою, що її сповідує.

Це може бути Святе Письмо, або ідеї древніх і сучасних філософів, мудреців, письменників, психологів, або думки поважних експертів, радників, політиків, або... Значущих людей може бути кілька, але безперечно одне: їхні слова та погляди мають вписуватись у вашу картину світу.



6 Робимо добрі справи

Отримали ресурс від знавчої для вас людини — передайте далі, станьте опорою для інших.



Добрі справи можуть бути різними: це і благодійна допомога, і волонтерство, і молитва за тих, хто перебуває на передовій, у зоні бойових дій або у скрутних умовах.

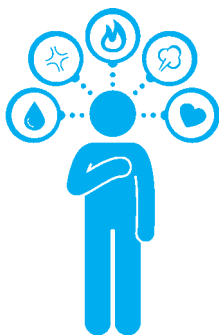
7 Наповнюємось українським контентом

Нині відбувається велика битва за сам факт існування України як держави, як нації. Свій внесок у Перемогу кожен з нас може зробити тим, що говоритиме українською, переглядатиме українські фільми, читатиме вітчизняних письменників, відкриватиме по-новому історію Батьківщини.



8 Усвідомлюємо власні емоції

Візьмімо за звичку спостерігати за проявами в собі різних емоцій. Добре спрацює прийом “Стоп” (відчувши, що рівень люті зашкалює, перемикайтеся, виходьте з “новинного простору”) або “Таймінг” (скажіть собі: “Я поплачу до певної години, а потім устану і піду — працювати, гуляти, малювати тощо”). Звучить трохи ніби дикувато — люди ж бо не роботи! Але це не про механістичність чи бездушність. Це про здатність до саморегуляції, про почуття відповідальності, зрілість і вихід із дитячої позиції. Так, ми даємо собі право гніватися, лютувати, боятися, дратуватися. Але також пам’ятаємо про можливі наслідки цих емоцій, серед яких — трансформація в якість характеру (так-так, тотальна ненависть може, у разі “застрягання” в ній, зрештою стати частиною нашої натури).



9 Вітамінізуємось

Настала весна, і наша психіка, як і весь організм, потребує вітамінів. Можна “споживати” їх у вигляді щоденних афірмацій, листів до себе тощо. З огляду на те, що нині доводиться переживати українцям, пропонуємо такий “вітамінний комплекс”:



В (віра). Історія людства засвідчує: для того, хто вірить, немає нічого неможливого, завдяки вірі здобуваються великі перемоги.

Н (надія). Не втрачаймо надії: Україні бути — квітучій, вільній і самобутній!

Р (радість). Шукаймо краплинки радості в житті: у першій ніжній квітці, у дитячій усмішці, у ковтку гарячої кави, у дружніх обіймах...

Ви також можете додати до цього “рецепту” дещо від себе: розписати інструкцію та спосіб застосування “вітамінів”.

10 Живемо тут і зараз

Нікому не відомо, що на нас чекає і скільки це все триватиме. Тому маємо навчитися жити в поточному моменті. Не тужити за минулим, не боятися майбутнього (і не поринати у рожеві мрії також), а спробувати адекватно оцінити і прожити той досвід, який пропонує нам життя.



Завершити хочу як ніколи актуальним нині висловлюванням Андрія Шептицького 1941 року, яке можна побачити на стіні однієї з київських будівель у районі метро “Лівобережна”: **“Ключ до перетворення України знаходиться в ній самій. Нам важко змінити зовнішні обставини, проте в нашій волі змінити себе”.** Із цього й почнемо. ■

ОБЕРІТЬ СВІЙ ФОРМАТ ФАХОВИХ ВИДАНЬ



ЕЛЕКТРОННІ

ЧИ

ПАПЕРОВІ

- ✓ Пропустили актуальну тему номера?
- ✓ Загубили примірник із потрібними матеріалами?
- ✓ Мрієте читати улюблені фахові видання на своєму гаджеті?

- ✓ Вам до вподоби запах свіжої фарби, шелест сторінок?
- ✓ Збираєте власну бібліотечку, упорядковуючи випуски за темами?
- ✓ Використовуєте наочність в роботі з дітьми?

Купуйте та передплачуйте
ЕЛЕКТРОННІ ВЕРСІЇ на сайті
journals.ua/prof/obrazovanie



Купуйте та передплачуйте
ПАПЕРОВІ ЖУРНАЛИ
на сайті jml.com.ua/peredplata



**Усе, як ви звикли,
тільки онлайн!**



**Продовжуйте
добрі традиції!**