

ШУКАЄМО ОПОРИ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ



Психопрактики для дітей і дорослих



Ірина ЛИТВИНЕНКО, канд. психол. наук,
доцентка кафедри психології та педагогіки,
Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського

Війна — тяжке випробування. Але в наших силах пройти його з гідністю та мінімізувати втрати, яких воно може завдати нам і нашим дітям. Про найважливіші опори, що допомагають зберегти психічне і фізичне здоров'я дорослих та дітей у ситуації тривалого стресу, розмірковує авторка. Корисний бонус — практичні вправи на щодень, які допоможуть малечі опанувати найважливіші для відновлення та збереження психічного здоров'я вміння.

ЧИТАЙТЕ У СТАТТІ

- ✓ Інструменти самопомоги у травмівних ситуаціях
- ✓ Психопрактики на щодень: учимося слухати своє тіло; шукаємо психологічні опори; розвиваємо навички рефлексії

ВИБІР ЗАВЖДИ ЗА НАМИ

На долю кожного покоління випадають свої випробування. І щоразу це своєрідний іспит, адже важливо не просто вистояти, вижити, а й зберегти позитивний погляд на життя, утримати психологічну рівновагу, зміцнити силу духу і рухатися далі з радістю в серці, з новим досвідом, бажанням робити своє життя кращим, мріями про майбутнє — вийти з важкої ситуації не переможеним і непереможним!

Що ж допомагало людям вистояти в часи випробувань? Звернімося до досвіду видатного австрійського психіатра, психотерапевта і філософа Віктора Франкла. Навіть у найстрашніший період свого життя, коли він був в'язнем нацистських концтаборів, попри нелюдські умови існування й постійну близькість смерті, він щодня говорив життю "так". Щоб вижити у страшній реальності, В. Франкл створював свій персональний світ, у якому він був господарем своїх знань, ду-

мок, емоцій, переконань, довгострокових планів та мрій, які він прагнув втілити в життя і які ніхто не міг у нього відібрати. Він обрав активну життєву позицію і сфокусувався на допомозі іншим, вселяючи надію на краще в тих, хто втрачав контакт із життям. Можливо, саме цьому В. Франкл великою мірою завдячує тим, що вижив.

У людини завжди є вибір: бути суб'єктом чи об'єктом свого життя. Вона сама визначає свою позицію, активну чи пасивну. Та досягти дорослої позиції в розумінні життя, свого "Я", не впасти під тягарем важких психотравмівних ситуацій непросто. Цього треба вчитися.

ІНСТРУМЕНТИ САМОДОПОМОГИ

Війна — одна з найбільш травмівних для людини ситуацій, що справляє дуже потужний негативний вплив. І щоб подолати наслідки цього впливу, потрібні великі зусилля. А також певні знання й уміння.

Відреагування емоцій

Фундатор психоаналізу З. Фройд, розглядаючи вплив психотравм на людину, наголошував, що вона повинна мати можливість "виплеснути" свої негативні емоції назовні, адже затримування їх у собі може призвести до психосоматичних захворювань. Людині необхідно "виплакати", тобто **відреагувати** певну життєву ситуацію, "розван-



Журнал “ДОШКІЛЬНЕ ВИХОВАННЯ”

місце сили
українського дошкілля



тут завжди:



необхідна
інформація

зв'язок
із колегами



психологічна
підтримка



натхнення
для творчості



інструменти
для роботи

енергія
для боротьби



Оформіть
ВИГІДНУ ПЕРЕДПЛАТУ
на сайті
dv.in.ua/peredplata

