

# ПСИХОЛОГІЧНІ ПОРАДИ



під час війни

практичний психолог та викладач  
психології, КЗ ЛОР "Бродівський фаховий  
педагогічний коледж ім. Маркіяна  
Шашкевича,  
О.Ю.Кривенко-Камінська

## Техніки

1

### “Обійми метелика” та “Потягуньки”



1. Обійміть себе руками за плечі й робіть постукування долонями по плечах, руках – ніби тріпочуть крила метелика.
2. Як тільки є можливість, робіть “потягуньки”: тягніться вверх.



## Вода



Коли симпатична  
нервова система активна,  
у нас пересихає у роті.  
Якщо не хочете пити,  
хоча б змочіть губи та  
пополощіть рот.





“ПАУ”



Повторюйте слово “пау” кілька разів. Уявіть, що ви наче кидаєте це слово у стелю, як у мішень.

А також промовляння та протягування звуку [С].





## Дихання



Робіть вдих на 2 такти, а видих – на 4 чи 6. Тобто затримуйте дихання. Дітям можна давати скоромовки, щоб вони їх промовляли на видиху.



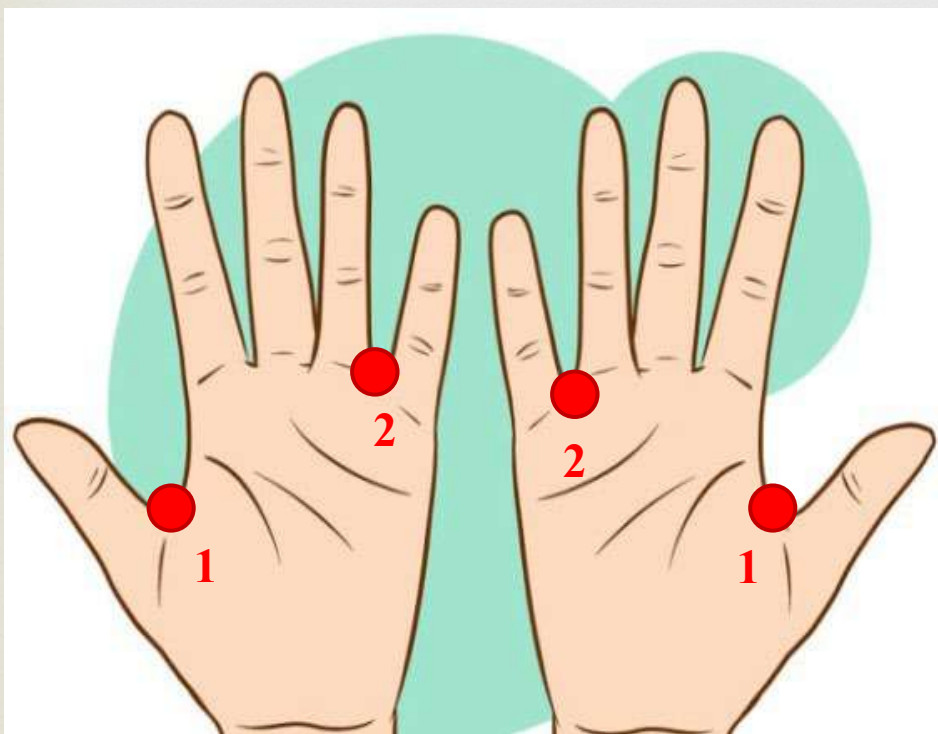


## Масаж

Обидві точки знаходяться на обидвох руках. Масажувати та натискати вповдовж 30 секунд.

**1 точка** – для зняття стресу.

**2 точка** – для зняття паніки, панічних атак.



6

## Ресурс



Щоденні справи,  
медитація, молитва,  
музика, мультфільми,  
танці, ігри, малювання,  
фізична активність, книги,  
спілкування з тваринами,  
волонтерство, квіти тощо.



7



Їжа

Їжте все, що хочеться!

Для зняття тривоги бажано їсти те, що хрумтить та тріскає у роті (яблука, морква, перець, вафлі, хрустики, горіхи, сухарики тощо).



# 8

## Інформаційний детокс



Робити паузи від постійного перегляду та перечитування новин.

Перманентний потік інформації виснажує нервову систему.

Змушуйте себе вимикати телевізор та телефон! Надлишок інформації веде до емоційного вигорання...



#DIGITALDETOXDAY

9

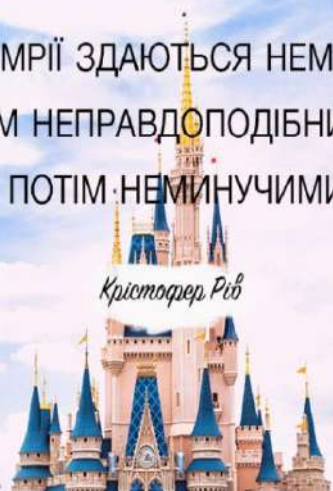


**Мрійте!!!**

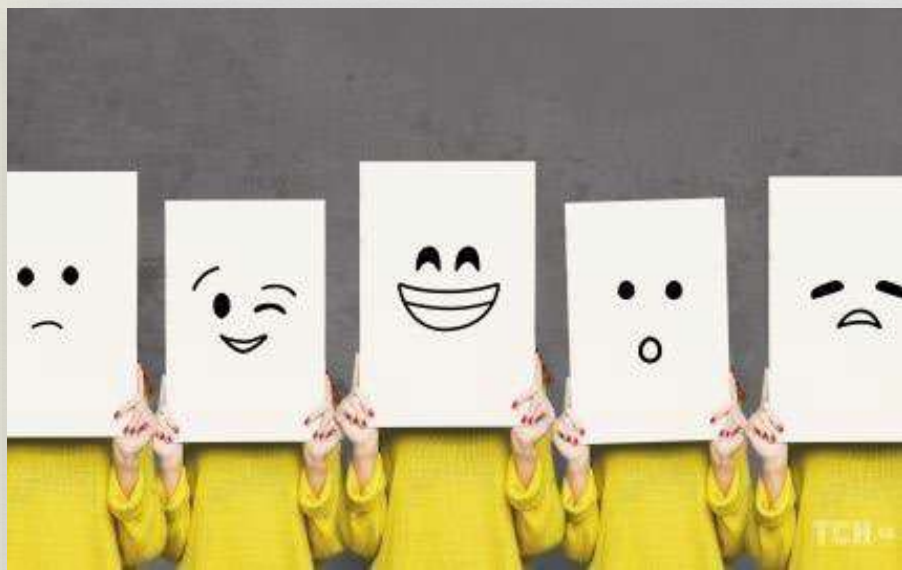
Плануйте, що зробите  
після війни. Намалюйте  
або запишіть свої мрії.

«Спочатку мрії здаються неможливими,  
потім неправдоподібними,  
а потім неминучими»

*Кристофер Рів*



10



## Емоції

Усі емоції, які переживаєте зараз – це **НОРМА!** Не існує правильних чи неправильних емоцій. Пам'ятайте, що емоції завжди є тимчасовими.

# 11



## Обійми

Обіймайте близьких із фразами: “Я з тобою”, “Я тебе люблю” та ін. Це потрібно як оточуючим, так і Вам особисто.



# 12



Дозвольте собі  
“потупити”. Коли ми  
перебуваємо у тривозі,  
добре пограти на тетрісі, в  
кульки. Можна пограти в  
комп’ютерну гру.



# 13



## Контроль

Коли ми не можемо нічого контролювати, треба виконувати дії, які мають хоч трохи контролю. Тобто те, за що Ви можете взятися й що даватиме швидкий результат (*прибирання, випічка тощо*). + Правило лівої руки.



Прогулянки на свіжому повітрі

та

контрасний душ



14



## Сон

15



Змушуйте себе спати –  
хоча б з перевами, хоча б  
по 1,5-2 години, щоб за  
добу назбирати 6-8 годин.







**Все буде Україна!**