

## **Психологічні рекомендації для викладачів, які працюють під час війни**

*Саме зараз наше завдання – допомогти учасникам освітнього процесу повернути, створити хоч невеликий простір безпеки. Багато хто з них досі перебувають у стані шоку. Ми не можемо припустити, що стане тригером для травматичних реакцій, тому наші уважність, емпатійність, почуття такту та відчуття опори дуже важливі*

**Світлана Ройз**

*Психологічна війна – це атака на ідентичність кожного, на базові питання:*

- Хто я?
- Яка моя функція?
- Яке моє місце, у всьому, що коїться?
- Що я маю робити?

*Як не втратити ресурс та розрахувати сили під час довгої дистанції? Потрібно зрозуміти, що нам потрібні сили, варто віднайти своє джерело, з якого постійно черпати ресурс.*

### **АЛГОРИТМ ДІЙ ДЛЯ ВИКЛАДАЧІВ, ЩОБ ЗАСПОКОЇТИ І ПІДТРИМАТИ СТУДЕНТІВ**

#### **ГОВОРІТЬ ЗІ СТУДЕНТАМИ, ЗАЛИШАЙТЕСЯ СПОКІЙНИМ(ОЮ) ПІД ЧАС РОЗМОВИ**

Психологи радять обов'язково говорити зі студентами про те, що відбувається, пояснювати, що важливо бути зібраними та допомагати одне одному.

Перед тим, як комунікувати, варто заспокоїтися самому, щоб не завдати шкоди студенту.

Допоможіть студентам із рекомендацією джерел інформації.

#### **ВИКОНУЙТЕ ТАКІ ВПРАВИ ПІД ЧАС ПАНІЧНОЇ АТАКИ**

- покласти руку на живіт, приблизно на 3 пальці нижче сонячного сплетіння, та постукати по цьому місцю;
- потерти кінчик носа;
- несильно натиснути на очні яблука з двох боків;
- якщо є де лягти, лягти на спину і зробити рухи ногами, як на велосипеді;
- сконцентруватися на диханні: одну руку скласти як човник і накрити нею губи, іншу руку – покласти на живіт. Видих – рука йде вниз до грудей, вдих – рука підіймається до рота;
- змашувати губи, полоскати рот водою;
- витягувати якомога далі язика, ніби намагаючись торкнутися грудної клітини;
- подивитися вправо, не повертаючи голови, якомога далі на 15-20 секунд, потім перевести погляд прямо, потім подивитися вліво – якомога далі, потім знову прямо;
- розтерти тіло;
- розтерти точку між підмізинним (четвертим) пальцем та мізинцем – там знаходиться точка паніки;
- покласти руки на ребра, відчути, як вони розширюються під час дихання, піднімаються;
- розтерти руки, прикласти до нирок.

(Міжнародний фонд ЮНІСЕФ)

## **ДОЗВОЛЯЙТЕ СТУДЕНТАМ ВИВІЛЬНЯТИ НЕНАВИСТЬ І ЗЛІСТЬ**

Зараз виявляти злість (ненавидіти, лаятися, кричати) – це здорова реакція. Тому потрібно дозволяти собі це робити. Це варто робити в ігровій формі. Але після вивільнення ненависті та злості слід переключитись на щось добре і позитивне: на обійми, теплий чай, добрі слова одне одному.

Сльози та плач – це нормально в цій ситуації, тому дайте можливість виплакаться.

### **ВАЖЛИВО:**

**ТУРБУЄМОСЬ ПРО СЕБЕ І НАМАГАЄМОСЬ НЕ ПОЧИНАТИ РОБОТУ БЕЗ РЕСУРСУ.** Якщо нам не вистачить сил витримати погляд людини, наповнений болем, її запитання, реакцію – це посилить її стан занепокоєння та безпорадності.

**НАШЕ ЗАВДАННЯ – СТВОРИТИ БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР,** у якому б людина відчула близькість – «я з тобою». Ідеться про простір із чітко структурованими правилами та межами контакту.

**МИ МАЄМО ДОПОМОГТИ СТУДЕНТАМ ЗБЕРЕГТИ СПОКІЙ, ПОДОЛАТИ СТРЕС, ВІРИТИ В НАШУ ПЕРЕМОГУ.**

### **Що об'єднує нас та надає нам ресурс?**

**Планування.** Режим життя. Обов'язково майте план на найближчі два-три дні. Це допоможе вашій свідомості мати віру в майбутнє та виявляти активність у стані «тут і зараз».

**Активність.** Робити те, що вмієш найкраще. Спробуйте знайти для себе діяльність, яка сприятиме вашій активній позиції та користі стосовно ситуації. Спробуйте відчути себе корисною/-им відповідно до умов, в яких ви зараз опинилися.

**Віра.** Підкріплюйте віру. Відповідно до перевірених джерел вивчайте спроможності та успіхи нашої армії та країни, яка бореться за перемогу.

**Підтримка.** Не лише допомагайте, а й дозволяйте іншим підтримувати вас та допомагати вам.

**Візуалізація майбутнього.** Малюйте у своїй уяві нариси мирного майбутнього, які б вам допомогли та дали ресурс і надію.



## **РАЗОМ МИ ПЕРЕМОЖЕМО! СЛАВА УКРАЇНІ!**

Соціально-психологічна служба К-ПНУ та кваліфіковані психологи готові надати допомогу всій академічній спільноті університету.

*Телефони безкоштовної фахової психологічної допомоги:*

- ✓ Оксана – 0964273556
- ✓ Юлія – 0676026858
- ✓ Наталія – 0969288176

- ✓ Наталія – 0983833618
- ✓ Оксана – 0969402583
- ✓ Наталія – 0976657560