

# Психологічна допомога та підтримка під час війни

Практичний психолог ХЗОШ № 126

Н.С. Лук'янович

# Психологія воєнного часу

## ЦИКЛ ЗМІН НАСТРОЮ



# Почуття провини

## Провина має фізичні симптоми:

Нудота, проблеми з травленням й апетитом, безсоння, тремтіння. Може здаватися, що болить у грудях чи геть усе тіло сповнене болем.

Психологічно проявляє себе у нав'язливих думках, апатії, панічних нападах, відсутності радості від порятунку.

При важких випадках відбувається селфхарм.

# Як допомогти собі в цьому стані

- Ви маєте право на сум, дозвольте прожити це горе.
- Робіть заспокійливі ритуали з минулого звичного життя.
- Будьте корисними (займайтеся волонтерством, консультуйте, інформуйте та допомагайте).
- Ставте нові цілі (нова робота, виховання дітей, отримання нових знань).

# Перша психологічна допомога

**Наказ МОН № 1/387222 від 04 квітня 2022 року «Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій»**

**Перша психологічна допомога (ППД) визначає гуманні, підтримуючі заходи реагування на страждання особи, яка може потребувати підтримки.**

**ППД включає такі елементи:**

- **ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки;**
- **оцінювання потреб і проблем;**
- **надання допомоги в задоволенні базових потреб (наприклад: їжа, вода, інформація);**
- **слухання людей, не примушуючи їх говорити;**
- **розрада та заспокоєння людей;**
- **надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку із службами та структурами соціальної підтримки;**
- **захист людини від подальшої шкоди.**

# Щоб зберігати життєву енергію

- достатньо спати,
- п'ємо воду,
- робимо паузи від новин,
- не перестаємо мріяти й планувати, що зробимо після війни,
- знижуємо стрес обіймами та гумором, взаємодіємо з тваринами,
- підтримуємо близьких словами «Я тебе люблю».

# Як пережити кризу та зберегти спокій. **Ступор**

---

## **Ознаки ступору:**

- різке зниження або відсутність довільних рухів та мови
- відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло)
- застигання у певній позі, стан повної нерухомості

## **Як допомогти?**

1. Підійдіть до людини, повільно візьміть за руку і запросіть йти разом з вами. Використовуйте фрази: «Тобі не можна залишатися тут», «Тобі потрібна допомога» тощо
2. Зігніть постраждалому пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні
3. Людина, перебуваючи у ступорі, може чути та бачити. Тому говоріть їй на вухо тихо, повільно та чітко те, що може викликати сильні емоції

# Як пережити кризу та зберегти спокій. **Панічна атака**

---



МІНІСТЕРСТВО  
ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНИ

## **Як допомогти?**

- 1.** Попросіть людину сісти, опустити голову та впертися ногами в підлогу
- 2.** Попросіть зосередитися на диханні і дихати повільно
- 3.** Переведіть увагу. Попросіть людину розповісти про те, що вона бачить і чує



# Як пережити кризу та зберегти спокій. **Нервові тремтіння**

---

## **Ознаки**

Після екстремальної ситуації з'являється неконтрольоване нервові тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію)

## **Як допомогти?**

- 1.** Візьміть потерпілого за плечі і сильно, різко трясіть протягом 10-15 секунд
- 2.** Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти ваші дії за напад
- 3.** Не можна: обіймати потерпілого чи притискати його до себе; укривати чимось теплим; заспокоювати, говорити, щоб він взяв себе в руки

# Як пережити кризу та зберегти спокій. **Страх**

---

## Як допомогти?

- 1.** Покладіть руку постраждалого на зап'ястя, щоб він відчув ваш спокій. Це буде для нього сигналом, що ви поруч і він не один
- 2.** Дихайте глибоко і рівно. Заохочуйте постраждалого дихати в одному з вами ритмі
- 3.** Якщо потерпілий говорить, то слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття
- 4.** Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла

# Як пережити кризу та зберегти спокій. **Плач**

---

## **Як допомогти?**

- 1.** Не залишайте постраждалого одного
- 2.** Встановіть фізичний контакт з ним (візьміть за руку, погладьте по голові). Дайте відчуття, що ви поряд
- 3.** Застосуйте прийоми активного слухання: періодично вимовляйте «так», кивайте головою, говоріть про свої почуття та почуття постраждалого
- 4.** Не намагайтеся заспокоїти постраждалого. Дайте йому можливість виплакатися і виговоритися

# Як пережити кризу та зберегти спокій. «Істерика»

## Ознаки:

- надмірне збудження, безліч рухів
- мова емоційно насичена, швидка
- крики, ридання

## Як допомогти?

1. Видаліть глядачів, створіть спокійну атмосферу. Необхідно залишитися з потерпілим наодинці, якщо це є безпечним для вас
2. Несподівано вчиніть дію, яка може сильно здивувати (наприклад, гучно плесніть долонями)
3. Говоріть із постраждалим короткими фразами, впевненим тоном
4. Після «істерики» настає втома, втрата сил. Укладіть постраждалого спати

# Як пережити кризу та зберегти спокій. **Агресія**

---

## Як допомогти?

- 1.** Зведіть до мінімуму кількість людей навколо (за можливості)
- 2.** Дайте людині можливість випустити емоції
- 3.** Дайте роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням
- 4.** Демонструйте доброзичливість
- 5.** Намагайтеся розрядити ситуацію смішними коментарями або діями

# Як допомогти та підтримати дітей

- **Говоріть з дитиною**
- **Будьте поруч**
- **Контролюйте себе**
- **Не забувайте про ігри**
- **Підтримуйте один одного**

# Техніки емоційної регуляції

## Дихальні практики для зняття напруги

### ■ Дихання животом.

Вдихаємо повітря через ніс, пропускаємо його під діафрагмою в живіт, затримуємо повітря, видихаємо через 2-3 секунди, і плавне, повільне дихання через рот в міру випорожнення легень.

### ■ Дихати подихом квадрата

вдих на 4 сек. - затримка дихання на вдиху на 4 сек.

видих на 4 сек. - затримка дихання на видиху на 4 сек.

### ■ Вправа з китайської гімнастики.

Зробіть три короткі носові вдихи без видихів. На перший вдих витягніть руки перед собою на рівні плечей. На другий вдих розведіть руки в сторони теж на рівні плечей. На третій вдих підніміть руки вгору над головою. Зробіть довгий видих через рот, при цьому руки тримаєте за головою, пальці стиснуті в замок, лікті розслаблені. Вправу слід повторити п'ять-шість разів.

# Вправи на заземлення

- **Заземлення.** Знайти хвилину і подивитися довкола, щоб залишитися в безпосередній реальності та відчутти землю під ногами (можна також напружити ступні, щоб відчутти себе «ніби ми вросли» в землю).
- **Заземлення під час стресу «5-4-3-2-1»**
- за допомогою органів чуття ми можемо впоратися з тривогою, відчутти себе «тут і зараз», зосередившись на своєму тілі, спочатку робимо від 10 до 20 якомога глибоких вдихів, затримуємо повітря, повільно видихаємо
- за допомогою зору знаходимо 5 речей які можемо побачити навколо нас, роздивляючись які, отримуємо задоволення (квіти, сонечко, рідні, чашка тощо);
- навколо нас є речі: чашка, телефон, тощо; беручи по черзі 4 речі, відчуваємо їх у руках та проговорюємо вголос те, що відчуваємо (наприклад: чашка – тепла, прозора, кругла, гладенька).
- намагаємося почути 3 звуки, на які ми раніше не звертали увагу (власне дихання, муркотіння котика, розмови дітей в іншій кімнаті тощо);
- за допомогою нюху намагаємося відчути приємний 2 запахи: кави, тощо;
- відчути себе «тут і зараз» допоможе також проговорювання вголос відчуттів 1 смаку (кислий), коли спробуємо просто воду, продукт (лимон).



# **М'язова релаксація для зняття напруги**

- Вправа **«Подорож на хмарі»**

**Сядь зручніше і заплющ очі. Глибоко вдихни і видихни.**

**Я хочу тебе запросити у подорож на хмарі. Стрибни на білу пухнасту хмару, схожу на гору м'яких подушок. Відчуй, як твоя спина і ноги зручно вместилися на цій великій хмарній подушці. Тепер починається подорож. Твоя хмара вільно здіймається у синє небо. У небі високо і спокійно. Нехай хмара перенесе тебе в місце, де ти почуваєшся щасливим. Спробуй побачити це місце якомога детальніше. Тепер пора повертатися. Злізь зі своєї хмари і подякуй їй за таку чудову подорож. Намалювати місце, де ти почуваєшся спокійно і щасливо.**

# Рухливи вправи

## «Все навпаки»

Виконувати рухи услід за тим, хто проводить вправу, при цьому не повторювати їх, а робити все навпаки. Проте, якщо психолог підніме руку, потерпілий повинен опустити її; якщо розводить долоні, їх потрібно скласти; швидко махне рукою праворуч— повільно відведе руку ліворуч.

## Вправа «Африканські танці»

Встаємо, згадуємо картинки з документальних фільмів про африканські племена, які танцюють навколо вогнища, та по чергово вдавлюємо ноги в землю, згинаючи в коліні. Це не має бути красиво. Можна навіть не підіймати стопи, а просто переносити вагу тіла з однієї ноги на іншу (мінімум 1 хвилину).

# **Щоб повернути відчуття безпеки, відчуття контролю**

- **Ліпити із пластиліну, що наразі є ефективніше, ніж малювати.**
- **Вирізати орігамі.**
- **Вчитися жонглювати.**
- **Кричати в «мішок для крику» або в склянку.**
- **Боулінг: збивати будь-які предмети**
- **Пограти з конструктором**
- **Рвати папір, а потім зібрати з уривків колаж**
- **Аплікація**



# "Аплікація із шматочків паперу"

Порвіть папір на дрібні  
квадратики і зробіть з них  
колаж чи аплікацію.


# Настільні ігри

- Шахи
- Шашки
- Карти
- Доміно
- Гра із правилами

# **Антистресмалювання**

**Малювати:**

- 1. Мандали, будиночки, веселки.**
- 2. Мрію.**
- 3. Найбезпечніше, захищене місце.**
- 5. Розмальовки.**
- 6. Ватними паличками**



## Малювання ватними паличками

Пучок ватних паличок перев'яжіть липкою стрічкою або резинкою, запропонуйте дитині занурити його у фарбу та намалювати хмарки, дерева, снігові кучугури, сніг. Деталі можна домалювати звичайним пензлем.

# Ігри зі словами

- **Чотири слова**» (дітям від 8 років можна запропонувати і 5–6 слів): вибираємо 4 абсолютно не пов'язані між собою слова. Використовуючи їх, складаємо почерзі невелику розповідь.
- **«Багато слів»**: вибираємо велике слово. З його букв кожен на своєму аркуші складає та записує багато маленьких. Діти можуть спочатку бути в команді з дорослими, а потім вони швидко стають самостійними гравцями



# Ігри зі словами

- **«Покажи слово»**: один гравець загадує слово і показує його пантомімою, інші повинні відгадати.**«Я загадав»**: розповісти про загадане слово, не називаючи його.
- **Наприклад: «Язагадав – білий, холодний, рипить під ногами, тане»**. Інші мають відгадати згадане слово.
- **«Остання літера»**: кожен гравець каже слово, яке починається на останню літеру попереднього слова.
- **«Казка»**: складаємо казку – кожен каже по реченню.

# Вправи для снятия стресу та напруження

**Гра «Докричатися до Місяця».**

- Уявити, що треба крикнути послання космонавтам чи інопланетянам. Можна кричати з різних кутів сховища одне одному, можна спрямовувати звук далеко-далеко.

**Вправа «Австралійський дощ».**

- -В Австралії піднявся вітер (терти долоні)
- - Починає накрапати дощ(клацання пальцями)
- - Дощ посилюється(почергове плескання по грудях)
- - Починається справжня злива(плескання по ногах)
- -А ось гроза, справжня буря (тупотіння ногами)
- - Але що це? Буря почала вщухати( плескання по ногах)
- - Злива перетворюється на дощ(плескання долонями по грудях)
- - Рідкі краплі падають на землю(клацання пальцями)
- - Вщухає вітер(терти долоні)
- - Сонце (руки догори).

# Антистрес-вправи для дітей

## «Сокира»

(вправа на напруження та розслаблення)

*(Стоячи)*

- 1 Уявіть, що у вас в руках сокира, за допомогою якої потрібно розрубати дрова
- 2 Глибокий плавний вдих. Руки, складені долонями одна до одної з уявною сокирою, заведіть за голову та зігніть у ліктях
- 3 Намагайтеся максимально напружити руки і давити долонями одна одну
- 4 З сильним, активним видихом, максимально напруживши м'язи рук, зробіть різкий рух вперед, ніби намагаючись розрубати сокирою повітря
- 5 Повторіть вправу 10 разів



# Антистрес-вправи для дітей

## «Трясці»

(Стоячи)

- 1** По черзі рухайте ногами, максимально струшуючи розслаблену ногу
- 2** Спочатку виконайте рухи вперед по черзі правою та лівою ногами
- 3** Повторіть ті ж рухи в напрямку назад
- 4** Виконайте вправу по 10-15 разів для кожної ноги в задньому та передньому напрямках



## «Тополя на вітрі» («Потягун»)

*(Стоячи, спина рівна, ноги на ширині плечей)*

- 1** Плавно підніміть праву руку вгору
- 2** Тягніть праву руку догори ребром, наче намагаєтеся тиснути на небо, водночас ліву руку – донизу, в протилежному напрямі
- 3** Вдихніть та видихніть кілька разів
- 4** Залишайтеся в такому положенні, уявіть, що ви – дерево, яке плавно розхитується від вітру
- 5** Похитайтеся вправо-вліво 10-15 разів
- 6** Під час чергового вдиху повільно вийдіть із пози і покладіть руки долонями на груди. На видиху – повільно опустіть руки донизу
- 7** Зробіть 2-3 цикли дихання для відпочинку та повторіть вправу в інший бік



## СТРЕС-КУЛІ



Ця вправа знімає напругу м'язів і масажує руки:

- зробіть свої власні стрес-кулі, наповнивши повітряні кульки сухою сочевицею або рисом;
- візьміть м'яч однією або обома руками, стисніть і відпустіть;
- експериментуйте зі стисканням. Знайдіть спосіб, який підходить саме вам, налаштувавши швидкість, тиск і час ваших зжимань так, як вам подобається.



ПДВ "Харківський  
завод дитячих  
продуктів харчування"

# ЛИМОН



Ця вправа на розслаблення,  
знімає м'язову напругу:

- уявіть, що у вас в руці лимон;
- протягніть руку до дерева і виберіть кожною рукою по лимону;
- сильно вичавіть лимони, щоб вийшов весь сік - вичавлюйте, вичавлюйте, вичавлюйте;
- киньте лимони на підлогу і розслабте руки;
- потім повторюйте, поки у вас не вистачить соку на склянку лимонаду;
- після останнього стискання та кидка потрусіть руками, щоб розслабитися.



ТОВ "Хорольський  
завод дитячих  
продуктів харчування"

## ПЕРО/СТАТУЯ



Ця вправа знімає м'язову напругу:

- уявіть, що ви пір'їнка, яка літає у повітрі приблизно на десять секунд;
- раптом ви завмираєте і перетворюєтеся на статую. Не рухайтесь;
- потім повільно розслабтеся, знову перетворюючись на літаюче перо;
- повторіть, переконавшись, що закінчите пір'їнкою у розслабленому стані.





ЦОУВ "Хорольський  
заповідник дитини"  
продукція лікування

## ЧЕРЕПАХА



Ця вправа знімає м'язову напругу:

- уявіть, що ви черепаха, яка йде на повільну, спокійну прогулянку;
- о ні, почався дощ;
- міцно згорніться під раковиною приблизно на десять секунд;
- сонце знову зійшло, тож вийдіть із панцира та поверніться до розслаблюючої прогулянки;
- повторіть кілька разів, не забудьте закінчити прогулянкою, щоб ваше тіло було розслабленим.

# Джерела

1. [Психологічна допомога та підтримка під час війни: добірка порад та рекомендацій | Діти в місті Україна \(dityvmisti.ua\)](#)
2. Курс Безпечна освіта під час війни <https://osvitanow.org/>
3. Ми пережили: техніки відновлення для сімей, військових, цивільних і дітей (НМЦ психологічної служби КЗ)
4. Чим можна відволікти дітей в укриттях (Світлана Ройз)