



Донецький обласний палац дитячої та юнацької творчості

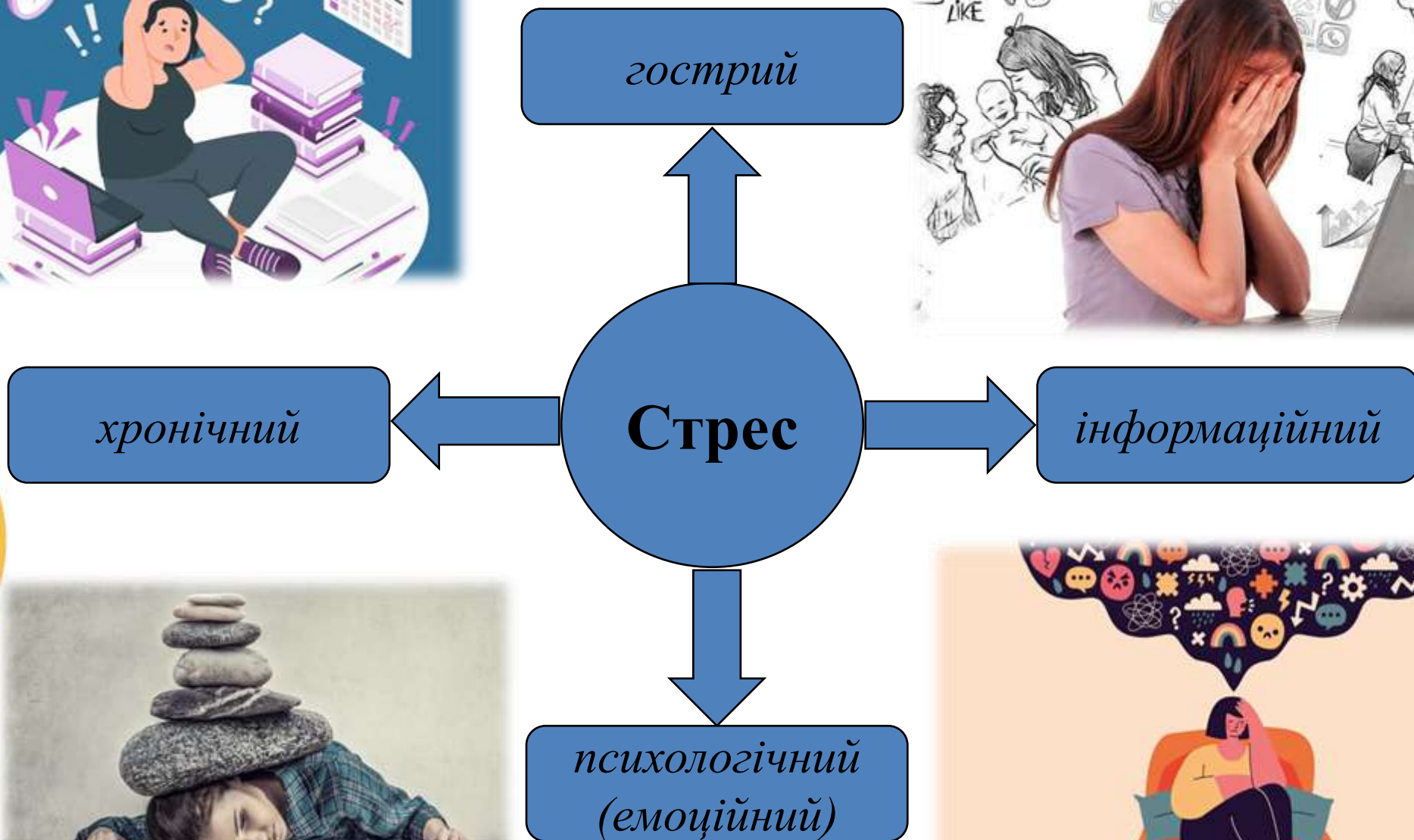
Формування стресостійкості. Психологічні техніки самодопомоги.

Аліна АХАНКІНА
практичний психолог

Стрес та його причини

Стрес – це не те, що з нами трапляється, а те, як ми це сприймаємо.





«Стан 24»

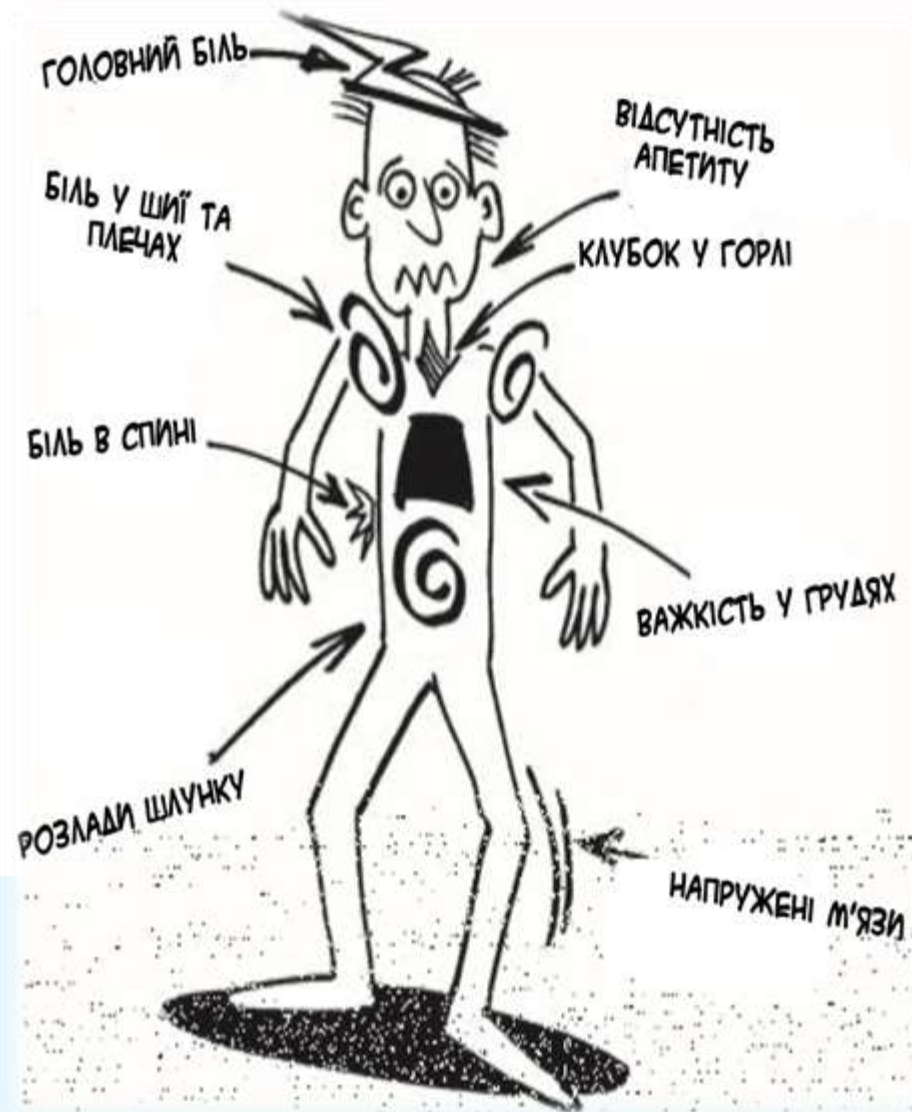
- Здоров'я
- Соціальні контакти
- Робота
- Статки, ресурси
- Цінності

Фази війни

- Шок
- Відторгнення
- Апатія, фрустрація
- Адаптація



Як організм реагує на стрес?



Перебуваючи у стані стресу багато

...не можуть
зосередитися



...легко
дратуються



...не можуть
всидіти на місці



...мають
труднощі зі
сном



...відчують
смуток чи
провину



...тривожаться



...плачуть



...відчують
сильну втому



...помічають порушення апетиту



Що таке резильєнтність?

Психологічна якість, що відповідає за здатність подолати стрес і відновитись після цього.



Складові резильєнтності



**А як надати першу психологічну
допомогу дітям та підліткам?**



Режим дня

Повертайте дитину у звичний режим дня, або створіть новий, з огляду на ті обставини, в яких вона перебуває. Це прискорює «загоєння» психотравми.



У режимі дня дитини мають бути:

- гігієнічні процедури;
- прийоми їжі;
- елементи навчання;
- ігри з дорослими;
- вільна гра;
- час для бесід та казок (або цікавих історій);
- сон.

Обговорення тривожних подій

- Після кожної тривожної події дитина повинна мати можливість обговорити свої переживання з дорослими, отримати зворотній зв'язок від них.
- Цей метод дозволяє дитині емоційно відреагувати, побачити, що її відчуття співпадають з відчуттями дорослих, а також зняти емоційне напруження та «вписати» отриманий досвід у свою власну історію.



Нові ритуали

Запропонуйте нові ритуали, які допоможуть дитині відчувати стабільність та отримати почуття контролю над ситуацією.



Щоденне спілкування на різні теми

Щоб дитина не почала ізолюватися, вона потребує постійного спілкування та емоційного залучення дорослих.

Ви можете обирати різні теми для розмов, не фокусуючись на травматичних для психіки подіях.



Почуття гумору

Намагайтеся жартувати та посміхатися, сприяти тому, щоб дитина посміхалася.

Гумор має терапевтичну дію, підтримує та зцілює.

Емоційна близькість

Не втомлюйтесь хвалити дитину (за сміливість, за витримку, за вміння, що демонструє дитина), грати з нею, смішити, розділяти з нею емоції.





Вправа «Вдих-видих»

Сядьте зручно. Максимально розслабтесь.

- 1.Зробіть глибокий вдих і короткий видих. Повторіть декілька раз. Прислухайтесь до своїх відчуттів.
- 2.Зробіть короткий вдих і глибокий видих. Повторіть декілька раз. Прислухайтесь до своїх відчуттів.
- 3.Порівняйте свої відчуття після першого і другого типів дихання.

Дихальна вправа «4-7-8»

- Сядьте або ляжте в зручну позу.
- Закрийте очі й сконцентруйтеся на своєму диханні.
- Вдихніть через ніс протягом 4 секунд.
- Затримайте дихання на 7 секунд.

Повторіть цикл 4-8 разів.

