

# ПРОМІНЬ У ТЕМРЯВІ: ТУРБОТА ПРО СЕБЕ І БЛИЗЬКИХ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ



## **«Промінь у темряві: турбота про себе і близьких у кризових ситуаціях»**

Цей посібник створений для того, щоб стати вашим провідником у складні часи. У ньому зібрано практичні поради, які допоможуть вам та вашим близьким знайти опору, зберегти спокій і піклуватися про себе навіть тоді, коли здається, що світ навколо руйнується. Ми віримо, що кожен може знайти свій «промінь у темряві», і цей посібник допоможе вам його побачити.

Авторка: Вікторія Сухарева

Редакторка: Вікторія Зеленська

Проект реалізується ГО Центр освіти впродовж життя за підтримки благодійної програми Ukraine Relief Fund. Це спільна благодійна ініціатива, заснована у 2022 році Віктором і Оленою Пінчуками та Фондом Віктора Пінчука, Еріком і Венді Шмідт та Schmidt Futures, Робертом Ф. Смітом та Vista Equity Partners, Minderoo Foundation Ендрю та Ніколи Форрестів, Біллом Фордом та General Atlantic Foundation.

# Зміст

Розділ 1. Поради для емоційного відновлення та підтримки ресурсів.....	4
Розділ 2. Як підтримати психологічну стійкість у воєнний час.....	9
Розділ 3. Як підтримати дітей під час вибухів.....	15
Розділ 4. Як впоратися з тривогою та страхом у період невизначеності.....	20
Розділ 5. Як навчитися керувати гнівом і роздратуванням: покорокова інструкція.....	25



# Розділ 1. Поради для емоційного відновлення та підтримки ресурсів

*Дорогі друзі,*

*Кожен із нас зараз проходить через випробування, які виснажують емоційно та фізично. Але навіть у найважчих умовах важливо знайти способи відновлення і підтримки. Ця брошура створена, щоб допомогти вам зрозуміти, як працювати зі своїми емоціями, стабілізувати внутрішній стан і відновлювати сили.*

## **Встановіть баланс: стійкість у нестабільному світі.**

Ключовий принцип — зосередитися на тому, що ви можете контролювати, і поступово відновлювати відчуття стабільності.

### **Техніки управління тривогою**

#### **1. «Колесо турбот»**

Подумайте про всі свої тривоги. Намалюйте колесо та поділіть його на дві частини:

- Те, що **ЗАЛЕЖИТЬ** від вас (наприклад, підготувати укриття, поговорити з близькими).
- Те, що **НЕ** залежить від вас (наприклад, дії військових).

Зосередьтеся на тому, що у ваших руках, і дайте собі дозвіл відпустити те, на що ви не можете вплинути.

#### **2. «День по годинах»**

Розпишіть свій день, навіть якщо він здається хаотичним. Включіть прості завдання: приготувати їжу, читати книгу, слухати музику. Це допоможе повернути почуття контролю.

## **Емоційна стабілізація: повертаємо собі контроль**

Хронічний стрес виснажує нас, але емоційну стабільність можна відновити за допомогою вправ.

### **Дихальні техніки**

#### **1. Дихання за квадратом**

Уявіть квадрат.

- Вдих на 4 секунди, дивлячись на одну сторону квадрата.
- Затримка дихання на 4 секунди, уявляючи наступну сторону.
- Видих на 4 секунди.
- Затримка на 4 секунди.

Повторюйте 5-7 разів.

#### **2. Глибоке дихання із візуалізацією**

Уявіть, що з кожним вдихом ви вдихаєте спокій і силу, а з кожним видихом — відпускаєте тривогу та напругу.

### **Техніки заземлення**

#### **1. Метод «Тут і зараз»**

Промовте вголос або про себе:

- Я тут.
- Мене оточують... (назвіть речі, які бачите).
- Я відчуваю... (назвіть свої фізичні відчуття).

Ця вправа допомагає знизити тривогу і повернути увагу в момент.

#### **2. Напруження м'язів**

Почніть із пальців ніг, напружте їх на 5 секунд, потім розслабте. Перейдіть до литок, стегон, рук, шиї. Завершіть глибоким вдихом. Це допомагає зняти фізичну напругу, викликану стресом.

## **Соціальна підтримка: відновлюємо зв'язок**

Як будувати зв'язки в умовах стресу?

### **1. Діліться почуттями**

Скажіть близьким людям, як ви себе відчуваєте:

- «Мені дуже страшно, і я не знаю, як впоратися».
- «Я втомився, але мені важливо знати, що ти поруч».

### **2. Активне слухання**

Якщо хтось ділиться з вами, не перебивайте, не давайте порад одразу. Просто слухайте, підтримуйте словами:

- «Я чую тебе».
- «Це дійсно складно».

### **3. Групи підтримки**

Якщо у вашому регіоні є можливість приєднатися до групи психологічної допомоги або онлайн-зустрічей, зробіть це. Спілкування з тими, хто переживає схожі труднощі, допомагає не відчувати себе самотнім.

## **Фізична активність для відновлення**

Фізичний рух допомагає вивільняти стресові гормони та активізує процеси відновлення.

Вправи, які можна робити в будь-яких умовах

### **1. Ходьба**

Кілька хвилин ходьби навколо укриття або кімнати з фокусом на диханні.

### **2. Проста гімнастика**

- Витягніть руки над головою, вдих.
- Нахиліться вперед, розслабляючи плечі, видих.
- Поверніться в початкове положення.

### **3. «Струшування»**

Стоячи, почніть легенько струшувати руки, потім плечі, поступово залучаючи все тіло. Це допомагає вивільнити накопичену надругу.

## Питання для екзистенційної рефлексії

Ці питання допоможуть вам знайти внутрішні ресурси та зорієнтуватися у складний час:

- Що для мене зараз найважливіше?

---

---

- Що я можу зробити, щоб цей день став трохи легшим для мене чи моїх близьких?

---

---

- Які моменти принесли мені радість останнім часом?

---

---

- Як я можу підтримати себе сьогодні?

---

---

- Що я можу зробити, щоб відчути більше контролю над ситуацією?

---

---

*Записуйте свої відповіді в блокнот. Це допомагає структурувати думки та знайти опору.*

## Маленькі радощі та ресурси

- **Природа.** Навіть 5 хвилин спостереження за небом чи деревами можуть покращити настрій.
- **Музика.** Увімкніть улюблену мелодію, яка асоціюється з мирним часом.
- **Тепло.** Чашка чаю, теплий плед чи гаряча вода для рук дають відчуття захищеності.
- **Малювання або письмо.** Малюйте навіть прості візерунки чи записуйте свої думки.

## Ключове нагадування

- Ви маєте право на виснаження, страх та смуток. Це адекватні реакції на неадекватні обставини.
- Просіть про допомогу, коли це потрібно. Звернення до психолога чи кризового центру — це акт сили, а не слабкості.
- Ви не самі. Завжди є люди та організації, які готові допомогти.

*Дбайте про себе.  
Ви сильніші, ніж думаєте.*





## Розділ 2. Як підтримати психологічну стійкість у воєнний час

**Що таке психологічна стійкість і чому вона важлива?**

Психологічна стійкість — це здатність адаптуватися до викликів, відновлювати сили після труднощів і зберігати внутрішній баланс навіть у складних умовах. У воєнний час вона стає критично важливою, адже допомагає не лише вистояти, але й знаходити нові ресурси для руху вперед.

### Поради для емоційного відновлення та підтримки ресурсів

#### Емоційна та енергетична регуляція

Емоційний баланс допомагає долати труднощі з більшою впевненістю.

#### 1. Зупиніться і дихайте:

- У моменти стресу зробіть паузу.
- Як дихання допоможе мені заспокоїтися? Глибокі вдихи активують нервову систему, що відповідає за відновлення спокою.

#### 2. Фізична активність:

- Який рух допомагає мені відновити енергію? Знайдіть активності, які приносять радість (прогулянки, йога, домашні вправи). Навіть коротка фізична активність допомагає зменшити емоційну напругу.
- 
-

### **3. Творчість:**

• Як я можу виразити свої почуття через творчість? *Малювання, музика чи письмо допомагають звільнити напругу. Творчість дозволяє не лише виразити емоції, але й знайти нові шляхи самопізнання.*

---

---

### **Підтримка стосунків**

Підтримуючі зв'язки — це основа стійкості у складні часи.

#### **1. Оточіть себе підтримуючими людьми:**

• Хто з моїх близьких готовий підтримати мене? *Розмови з тими, хто вас розуміє, допомагають відчутти опору. Приділяйте час тим, хто важливий для вас, це зміцнить ваші стосунки.*

---

---

#### **2. Просіть про допомогу:**

• До кого я можу звернутися по підтримку? *Не бійтеся просити про допомогу, це не прояв слабкості, а знак сили. Звертайтеся до близьких, друзів чи фахівців.*

---

---

#### **3. Дбайте про себе:**

• Як я можу краще піклуватися про свої потреби? *Дбайте про фізичне та емоційне благополуччя, це основа для відновлення.*

---

---

• Які речі приносять мені радість? *Маленькі приємні моменти допомагають підтримувати життєві сили.*

---

---

## Корисне мислення

Ваші думки впливають на те, як ви сприймаєте події та знаходите шляхи їх вирішення.

### 1. Перегляньте своє сприйняття ситуації:

- Як я можу побачити можливість у складній ситуації? *Наприклад, ви можете зосередитися на тому, чому вас навчила криза.*

---

---

- Що є у моєму житті, за що я можу бути вдячним? *Вдячність допомагає зміцнювати психологічну стійкість*

---

---

### 2. Зосередьтеся на тому, що ви можете змінити:

- Як я можу фокусувати свою енергію на речах, які у моїй владі? *Це допомагає уникнути почуття безпорадності.*

---

---

### 3. Практикуйте вдячність:

- За що я вдячний сьогодні? *Вечірні нотатки вдячності допомагають знайти світлі моменти навіть у складні часи.*

---

---

- Чи звертаю я увагу на позитивні аспекти свого життя? *Це питання допомагає переорієнтувати фокус із негативу на добро.*

---

---

## Ефективна дія

Дія — це спосіб рухатися вперед, навіть коли здається, що все застигло.

### 1. Зробіть перший крок:

- Який найменший крок я можу зробити зараз? *Наприклад, зателефонувати близькому чи виконати просте завдання.*

---

- Як я можу почати діяти, навіть якщо умови не ідеальні? *Іноді найважливіше — почати, навіть якщо ситуація не є сприятливою.*

---

### 2. Фокусуйтеся на процесі, а не на результаті:

- Як я можу насолоджуватися самим процесом, а не лише досягненням цілі? *Робіть кроки вперед і знаходьте радість у самому русі.*

---

- Як можу поставитися до себе з терпінням? *Відновлення потребує часу. Дозвольте собі рухатися у своєму темпі.*

---

### 3. Цінують маленькі досягнення:

- Яких маленьких успіхів я досяг цього тижня? *Навіть маленькі перемоги мають значення.*

---

- Як я можу порадувати себе за ці досягнення? *Подумайте про прості нагороди, які принесуть вам радість.*

---

## **Цінності для емоційного відновлення**

Цінності — це основа, яка допомагає залишатися стійкими у складні часи, даючи орієнтири для дій.

### **1. Визначте свої основні цінності:**

- Що для мене найважливіше? *Наприклад, родина, турбота, здоров'я, стабільність чи саморозвиток.*

---

---

- Які моменти приносять мені радість? *Розуміння того, що наповнює ваше життя, допоможе підтримувати внутрішній баланс.*

---

---

- Як я можу використовувати свої цінності для підтримки себе? *Наприклад, якщо важлива турбота про близьких, направте свої сили на їх підтримку.*

---

---

### **2. Прийміть відповідальність за своє життя:**

- Які аспекти мого життя я можу контролювати? *Це допомагає зосередитися на діях, які у ваших силах.*

---

---

- Які способи допоможуть мені подивитися на ситуацію з різних боків? *Це допоможе вам побачити більш повну картину того, що відбувається та зробити усвідомлений вибір.*

---

---

### 3. Прийміть свої емоції:

- Які емоції я зараз відчуваю? *Аналізуйте свої почуття, щоб краще зрозуміти себе.*

---

---

- Чи можу я дозволити собі ці емоції без осуду? *Навчіться ставитися до своїх почуттів із добротою.*

---

---

- Як я можу проявити до себе більше турботи? *Дбайте про себе з терпінням і повагою.*

---

---

***Ваша стійкість — ваш ресурс.***

***Психологічна стійкість — це навичка, яку можна розвивати. Пам'ятайте: навіть у найскладніші часи у вас завжди є сили зробити крок уперед. Турбуйтеся про себе, шукайте підтримку у близьких і діліться своєю добротою з іншими. Разом ми сильніші.***



## Розділ 3. Як підтримати дітей під час вибухів

*Дорогі батьки та вихователі,  
Під час вибухів діти переживають стрес, який може впливати на їхній емоційний і психологічний стан. Однак ви можете допомогти дитині впоратися з переживаннями, використовуючи підтримку, добрі слова, вправи та техніки, які заспокоюють і надають сили. Ця брошура містить практичні поради, вправи та запитання, що допоможуть вам створити безпечний простір для дитини.*

### Як діяти в момент небезпеки

#### 1. «Дихай зі мною»: техніка контролю дихання

Разом з дитиною виконуйте наступне:

- Вдих через ніс на 4 секунди.
- Затримайте дихання на 4 секунди.
- Повільний видих через рот на 6 секунд.
- Повторіть 5 разів, промовляючи: «Дихай разом зі мною, ми в безпеці».



#### 2. Фрази підтримки:

- «Ти сильний/сильна, і я поруч».
- «Все страшне мине, і ми будемо в безпеці».

## Перші години після вибуху: як заспокоїти дитину

**Запитання, щоб допомогти дитині виразити емоції:**

- «Що ти зараз відчуваєш?»
- «Що було найстрашніше?»
- «Що б ти хотів/хотіла зараз зробити, щоб відчути себе краще?»

**Техніка «Магічний куточок безпеки»**

1. Знайдіть затишне місце, де дитина відчуватиме себе захищеною.

2. Разом прикрасьте це місце (подушки, улюблені іграшки, плед).

3. Скажіть: *«Тут ми в безпеці. Це твій магічний куточок, де ти можеш розслабитися».*

**Гра на заспокоєння: «Хмаринки в небі»**

- Запропонуйте дитині уявити, що її думки — це хмаринки.
- Нехай вона «дивиться», як хмаринки пропливають і розчиняються на горизонті.
- Скажіть: *«Твої страхи як ці хмаринки. Вони з'являються і зникають».*





## Як підтримувати емоційний стан дитини після травми

### Вправа «Скарбничка хороших моментів»

1. Запропонуйте дитині створити «скарбничку»: баночку чи коробку, куди вона складатиме записки з добрими спогадами або моментами, що роблять її щасливою.

2. Щовечора пишіть разом одну добру подію дня.

### Гра «Що є твоєю суперсилою?»

Запитайте у дитини:

- «Що ти вмієш робити найкраще?»
- «Що ти зробив/зробила сьогодні, щоб бути хоробрим/хороброю?»

Скажіть: *«Це твоя суперсила, і вона допоможе тобі завжди».*

### Малювання емоцій

1. Попросіть дитину намалювати свої почуття (страх, злість, радість).

2. Попросіть дитину придумати назву малюнку. Коли почуття має ім'я, його легше зрозуміти та прийняти.

3. Разом обговоріть:

- «Що це за колір або форма?»
- «Що б ти хотів/хотіла зробити, щоб змінити цей малюнок?»

Існує три найпопулярніших способи нейтралізації негативних почуттів:

- знищити малюнок (розірвати або спалити);
- зробити його смішним (домалювати кумедні деталі);
- перетворити на друга (додати усмішку, капелюх, квіти чи подарунки).

## Довгострокова підтримка: вправи для відновлення

### Вправа «Дерево сили»

1. Нехай дитина намалює дерево.
2. Обговоріть та підпишіть/домалюйте дерево:
  - Коріння — це речі, які дають їй силу (сім'я, друзі, улюблені ігри).
  - Стовбур — це її сильні якості (сміливість, доброта, наполегливість).
  - Листя — це мрії та бажання.
3. Запитайте: *«Що ми можемо додати, щоб твоє дерево стало ще сильнішим?»*

### Техніка «Теплий плед»

- Укутайте дитину ковдрою або пледом.
- Скажіть: *«Цей плед — як твій щит, що захищає від усього страшного».*



### Музичне розслаблення

- Увімкніть спокійну музику.
- Запропонуйте дитині заплющити очі та уявити себе в місці, де вона почувається щасливою (наприклад, у саду, на березі моря).
- Скажіть: *«Це твоє місце спокою. Повертайся туди, коли відчуваєш страх».*

## Додаткові поради

### 1. Складіть разом «план безпеки».

- Розкажіть дитині, що робити у разі появи нової небезпеки.
- Попросіть повторити ваші слова, щоб переконатися, що вона зрозуміла.

### 2. Будьте емоційно доступними.

- Щодня запитуйте: «Як ти почуваєшся?»
- Якщо дитина не хоче говорити, залиште їй простір, але нагадуйте, що ви поруч.

### 3. Піклуйтеся про себе.

- Ви також переживаєте стрес, і ваш емоційний стан впливає на стан дитини. Не соромтеся звертатися по допомогу.

*Ваші добрі слова — ключ до зцілення дитини:*

*«Я пишаюся тим, як ти справляєшся»*

*«Я завжди поруч, і ти можеш розраховувати на мене»*

*«Ми разом подолаємо всі труднощі»*



## Розділ 4. Як впоратися з тривогою та страхом у період невизначеності

Невизначеність — це частина життя, яка може викликати тривогу, страх і почуття безпорадності. Проте, озброївшись ефективними техніками та запитаннями для саморефлексії, ви можете взяти емоції під контроль і зміцнити свою психологічну стійкість.

**Чому ми відчуваємо тривогу до невизначеності?** Невідомість активує нашу базову потребу у безпеці, змушуючи мозок шукати загрози там, де їх може й не бути. Це може викликати:

- Постійне передбачення найгіршого.
- Емоційну паралізацію та уникання важливих рішень.
- Фізичні симптоми тривоги: пришвидшене серцебиття, м'язову напругу, безсоння тощо.

Для подолання цих станів важливо зрозуміти, що тривога є природною реакцією, і навчитися працювати з нею.



## Практичні техніки для менеджменту тривоги

### Когнітивні техніки

#### 1. Рефреймінг (переоцінка ситуації):

Ставте собі питання:

- Що я можу змінити в цій ситуації?
- Які можливості ця невизначеність відкриває для мене?
- Що найгірше може статися і як я впораюся з цим?
- Наприклад, замість думки: «Я не знаю, що буде, і це жахливо», скажіть собі: «Ця ситуація дозволяє мені знайти нові варіанти та підвищити свою гнучкість».

#### 2. Ведення щоденника:

Зранку або ввечері виділіть 10 хвилин, щоб записати:

- Що я відчуваю? (опишіть емоції, фізичні відчуття)
- Які думки викликають у мене ці емоції?
- Як я можу підтримати себе прямо зараз?

#### 3. Техніка декатастрофізації:

Якщо вас охоплює страх перед «найгіршим сценарієм», спробуйте продумати його до кінця:

- Що станеться, якщо це справді трапиться?
- Що я зроблю в такій ситуації?
- Хто може мені допомогти?

## **Біхевіоральні (поведінкові) техніки**

### **1. Дроблення задач:**

Коли завдання здається величезним, розбийте його на менші кроки. Наприклад, якщо вам потрібно прийняти важливе рішення:

- Зберіть інформацію.
- Попросіть пораду.
- Складіть план дій.

### **2. Експозиція до невизначеності:**

Привчайте себе до дискомфорту невизначеності через маленькі кроки. Наприклад:

- Намагайтеся не перевіряти погоду перед прогулянкою.
- Відкладіть рішення на кілька годин, дозволяючи собі побути в стані невідомості.

## **Фізіологічні техніки**

### **1. Дихальні вправи**

*Техніка 4-7-8:*

- Вдих через ніс на 4 рахунки.
- Затримка дихання на 7 рахунків.
- Повільний видих через рот на 8 рахунків.

*Глибоке черевне дихання:*

- Покладіть руку на живіт.
- На вдиху відчуйте, як живіт піднімається, а на видиху — як він опускається.

### **2. Прогресивна м'язова релаксація:**

Почніть з пальців ніг, по черзі напружуючи та розслабляючи кожну групу м'язів тіла, просуваючись до голови.

## **Емоційна робота**

### **1. Уважність (mindfulness):**

Зосередьтеся на теперішньому моменті за допомогою простого запитання: «Що я зараз бачу, чую, відчуваю?». Виконайте вправу «5-4-3-2-1»:

- Назвіть 5 речей, які бачите.
- 4 речі, які чуєте.
- 3 речі, яких можете торкнутися.
- 2 речі, які відчуваєте носом.
- 1 річ, яка викликає у вас позитивні емоції.

### **2. Дошка вдячності:**

Щодня записуйте 3 речі, за які ви вдячні. Це допоможе зменшити негативний вплив тривоги, спрямовуючи фокус на позитив.

## **Соціальні ресурси**

### **1. Пошук підтримки:**

- Зверніться до близьких або друзів із проханням вислухати вас.
- Спробуйте запитати: «Чи міг/могла би ти вислухати мене, не намагаючись знайти рішення?»
- Беріть участь у групах підтримки або терапевтичних групах, де можна поділитися досвідом.

### **2. Гра в ролі підтримуючого друга:**

Уявіть, що ваш друг звернувся до вас із проблемою. Що б ви йому сказали? Спробуйте дати собі таку ж пораду.

## Запитання для саморефлексії

- Що мене найбільше лякає у цій ситуації? Чи справді це є реальним?

---

---

- Що вже є у моєму житті, що допомагає мені справлятися з труднощами?

---

---

- Яку найменшу дію я можу зробити сьогодні, щоб відчувати себе краще?

---

---

- Чого я можу навчитися з цієї ситуації?

---

---

- Як би я пояснив свої почуття дитині або другу, щоб це було зрозуміло?

---

---

---

---





## Ресурси для покращення психічного здоров'я

### 1. Професійна допомога:

- Психотерапія (когнітивно-поведінкова терапія, екзистенційна терапія).
- Групові зустрічі чи майстер-класи для управління тривогою.

### 2. Самодопомога:

Книги:

- «Розум над настроєм» (Денніс Грінбергер).
- «Свобода від тривоги. Здолай тривогу, доки вона не здолала тебе» (Роберт Ліхі).
- Додатки для медитацій: Calm, Headspace, Waking Up.

*Невизначеність — це не лише виклик, але й можливість для зростання. Уміння приймати невідоме як частину життя дозволяє зміцнити впевненість у собі та знайти нові шляхи розвитку.*

*Пам'ятайте: кожен маленький крок — це вже перемога над тривогою.*



## Розділ 5. Як навчитися керувати гнівом і роздратуванням: покрокова інструкція

*Чому ми відчуваємо гнів і роздратування?*

Гнів — це природна реакція, яка сигналізує, що щось порушило наші очікування, кордони чи потреби. Це емоція, яка вказує на проблему, яка виникла, проте часто спосіб, у який ми реагуємо, може погіршувати ситуацію.

**Основні причини гніву:**

1. Порушення кордонів: хтось не враховує ваших бажань, потреб чи прав.

*Приклад: хтось перебиває вас під час розмови або не виконує обіцянок.*

2. Ситуації несправедливості: ви відчуваєте, що з вами поводяться нечітко чи несправедливо.

*Приклад: ви працювали над проектом, але визнання отримав хтось інший.*

3. Незадоволені очікування: реальність не відповідає вашим планам або бажанням.

*Приклад: ви очікували на підтримку, але її вам не надали отримали.*

4. Фізичне чи емоційне виснаження: втома, голод чи стрес знижують вашу терпимість до подразників.

5. Незадоволені базові потреби: ви не отримуєте достатньо відпочинку, підтримки чи простору для себе.

## Питання для аналізу причин гніву

### 1. Що саме викликало мій гнів?

- Це конкретна подія чи накопичення емоцій?
  - Приклад: «Я злюся, бо мене перебили» або «Я злюся, бо мене ігнорували декілька днів».
- 
- 

### 2. Які потреби залишилися незадоволеними?

- Чи це потреба у повазі, підтримці чи відчутті контролю?
  - Приклад: «Я хочу, щоб мене слухали і поважали мою думку».
- 
- 

### 3. Які думки посилюють мій гнів?

- Чи є в моїй реакції перебільшення або несправедливі очікування?
  - Приклад: «Він завжди мене перебиває!» → Чи це правда відбувається завжди, чи лише здається?
- 
- 

### 4. Як я зазвичай реауюю на гнів?

- Чи моя реакція допомагає вирішити проблему?
  - Приклад: «Чи крик допоміг мені бути почутим, чи тільки ускладнив ситуацію?»
- 
- 
-

## Що робити, коли злість і роздратування беруть гору?

### 1. Змініть обстановку:

- Якщо можливо, залиште місце конфлікту на кілька хвилин.
- Скажіть: *«Мені потрібно кілька хвилин, щоб заспокоїтися»*.

### 2. Зупиніться і дихайте:

Використовуйте техніку «Дихання квадратом»:

- Вдих — 4 секунди.
- Затримка дихання — 4 секунди.
- Видих — 4 секунди.
- Затримка дихання — 4 секунди.

Повторіть 5-7 разів.

### 3. Заземліться фізично:

- Доторкніться до чогось прохолодного (склянка води, металевий предмет).
- Займіться фізичною активністю: зробіть кілька присідань, вийдіть на прогулянку.

### 4. Промовте свої відчуття:

- *«Я зараз злюся, бо відчуваю...»*.
- Запишіть свої думки, щоб звільнити голову.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Техніка: «Перенаправлення енергії злості»

Злість — це потужна енергія, яку можна спрямувати на корисні дії.

*Як це зробити:*

### 1. Запитайте себе:

- Що я можу зробити зараз, щоб вирішити проблему?
- Як я можу висловити свої емоції конструктивно?

### 2. Використовуйте гнів як мотивацію:

- Якщо гнів викликаний несправедливістю, подумайте, як ви можете змінити ситуацію.
- Приклад: якщо вас дратує безлад, витратьте 10 хвилин на прибирання.

### 3. Додайте фізичну активність:

- Виконайте кілька присідань або вийдіть на прогулянку, щоб знизити напругу.

### 4. Сформулюйте позитивну дію:

- Замість нарікань на колегу, який не виконав завдання, складіть чіткий план обговорення проблеми.



## Як висловлювати злість конструктивно: асертивне спілкування

Асертивне спілкування — це спосіб висловлювати свої думки, емоції та потреби ясно, спокійно й без агресії, з повагою до себе та інших. Це ключовий інструмент, який допомагає вирішувати конфлікти конструктивно, замість їхнього поглиблення.

### Принципи асертивного спілкування

#### 1. Говоріть від себе

Використовуйте «Я-повідомлення»:

- Замість: «Ти завжди мене ігноруєш!»
- Скажіть: «Я почуваюся засмученим, коли мене не слухають».

#### 2. Чітко висловлюйте потреби

- Скажіть, що саме вас турбує і що ви хочете змінити.
- Приклад: «Мені важливо, щоб ми спокійно обговорили це питання і знайшли рішення».

#### 3. Уникайте звинувачень і ярликів

- Замість: «Ти завжди так робиш!»
- Скажіть: «Мені здається, що в цій ситуації ми могли б знайти кращий спосіб вирішення проблеми».



#### 4. Слухайте і відповідайте

- Дайте співрозмовнику можливість висловитися.
- Повторіть його думки своїми словами, щоб показати, що ви зрозуміли.
- Наприклад: *«Ти відчуваєш, що на тебе занадто тиснуть, правильно?»*

#### 5. Залишайтеся спокійними

- Якщо ситуація стає напруженою, зробіть паузу.
- Скажіть: *«Мені потрібно трохи часу, щоб зібратися з думками. Ми можемо продовжити розмову пізніше?»*

**Злість – це природна частина нашого емоційного світу, така ж важлива, як радість чи смуток.**

**Коли ми приймаємо свій гнів і вчимося його усвідомлювати, він може стати компасом, який вказує на наші цінності, допомагає краще розуміти себе та будувати більш щирі й глибокі стосунки з оточуючими.**



