



## ПСИХОЛОГІЧНА ПРОСВІТА

(газета психологічної служби КФКФВ)

БЕРЕЗЕНЬ 2025 р.



1. Цікавий психологічний тест: Оберіть квіти на картинці – і дізнайтесь, що про вас думають люди

2. Турбота про себе.

Інструменти самопідтримки для близьких ветеранів і ветеранок.

3. Моделі поведінки у конфліктній ситуації

4. Інфографіка: "Вибір злість чи агресія?"

5. Здорове харчування здобувача освіти

6. Які бувають шкідливі звички і як від них позбутися?

7. Вправа на підвищення самооцінки

8. 6 фраз батьків, які знижують мотивацію до навчання

## Цікавий психологічний тест: Оберіть квіти на картинці - і дізнайтесь, що про вас думають люди



Уважно роздивіться всі квіти і виберіть ту, яка найбільше вам сподобалась. Вибрали? Листайте вниз і читайте опис під нею, передають

### Квітка 1: мудра і розсудлива

Оточуючі вважають, що ви досить мудра і розсудлива людина. Вони вважають, що весь свій час ви проводите за книгами або у музеях і театрах. Можливо це не так, але ви досить начитані і віддаєте перевагу відпочинку дома, ніж на галасливих вечірках. У вас свій унікальний світ, де ви відчуваєте себе у безпеці. До того ж, ви добре умієте аналізувати інформацію і можете займатися хорошими посадами на роботі.

### Квітка 2: щаслива і життєрадісна

Для оточуючих ви завжди виглядаєте життєрадісною і щасливою. Їм здається, що у вас зовсім немає проблем і жодні клопоти вас не турбують. Звісно, насправді є моменти, коли радощам немає місця, однак ви умієте дивитись на світ через призму оптимізму. Тому у людей навколо складається саме така думка про вас.

### Квітка 3: креативна і яскрава

Оточуючі вважають, що ви незвичайна і дуже оригінальна особистість. У вас завжди багато ідей і ви можете знайти 10 варіантів рішень для будь-якої ситуації. Тому не дивно, якщо у вас багато талантів і ви від природи можете те, що іншим не під силу. Частіше за все, саме ви стаєте душею компанії.

### Квітка 4: тиха і скромна

Ви досить часто справляєте враження скромною і мовчазною людиною. Навколишні майже нічого не знають про ваше життя, однак завжди бажають з вами познайомитись. Ви дуже глибока, розумна і відповідальна людина. Вас цінують в колективі і поважають ті, хто знає ближче.

### Квітка 5: добра і терпляча

Для оточуючих ви найкраща подруга і хороший товариш. З вами хочуть ділитись секретами і до вас звертаються за порадою. Ви дружелюбна і добра людина, яка не відмовить нікому у допомозі. Люди ніколи не бачили вас у гніві і скоріше за все – не побачать. Ви терплячі і вас важко вивести на конфлікт.

Джерело: <https://patrioty.org.ua/lifehack/tsikavyi-psykholohichniy-test-oberit-kvity-na-kartyntsi--i-diznaites-shcho-pro-vas-dumaiut-liudy-442555.html>

понеділок, 7 листопад 2022, 8:12

Twitter

## Турбота про себе.

## Інструменти самопідтримки для близьких ветеранів і ветеранок.



Самопідтримка дає змогу не лише поповнити власний емоційний ресурс, але й підтримати близьких людей. Розглянемо основні види самопідтримки, зокрема методи першої психологічної допомоги. Дізнаємося про практичні інструменти та вправи, які допоможуть стабілізуватися й відновити внутрішню опору в станах тривоги, виснаженості та емоційної напруги.

Ти можеш періодично відчувати виснаження — як фізичне, так і психологічне та духовне (кризу сенсів). Втома — нормальна та цілком зрозуміла частина цього шляху. Важливо вміти розпізнавати її ознаки та застосовувати перевірені методи відновлення власних сил.

Фізичне та психологічне у твоєму організмі — тісно пов'язані й невіддільні одне від одного. Ти можеш помічати, як гострий чи хронічний психологічний стрес зрештою виражається на фізичному рівні, — розвиваються серцево-судинні захворювання; хвороби, пов'язані з імунним дефіцитом тощо. Тому важливо комплексно піклуватися про всі аспекти свого здоров'я, бо тільки в такому разі ти матимеш сили та насагу рухатись далі.

Твої близькі потребують тебе, як і ти їх. І бути цією опорою для них ти зможеш тільки тоді, коли подбаєш про себе та матимеш достатньо внутрішнього ресурсу, щоб ділитися ним з іншими. У піклуванні та підтримці близьких, які повертаються з фронту, діє правило кисневої маски в літаку: перш ніж одягнути її на дитину, подбай про те, щоб спершу забезпечити киснем себе.

У чому виражається турбота про себе

Турбота про себе може мати безліч форм, і використання психологічних інструментів — одна з них. Щоб покращити самопочуття й підтримати себе, найдієвіше поєднувати кілька підходів, серед яких буде один чи кілька психологічних.

Починай з базової турботи про себе та задоволення потреб. Зокрема, дотримуйся власного режиму сну та харчування, наскільки це можливо. Іноді доцільно навіть змушувати себе перекусити або встановлювати нагадування на телефоні, щоб не пропустити час обіду або сну. Важливо, щоб задоволення базових потреб стало твоєю звичкою.

Прикладом стресової ситуації, з якою тобі, імовірно, не раз доводилося стикатися, — є повітряні тривоги та обстріли. Ці події — надзвичайно стресові, бо несуть безпосередню загрозу твоєму життю та здоров'ю. З часом твоя психіка може адаптуватися навіть до цього, проте на глибинному рівні емоцій ти, напевне, все одно відчуватимеш дискомфорт та занепокоєння. У такі моменти нормально, наприклад, обмежити своє спілкування з тими, хто підсилює відчуття паніки та безнадії. Особливо якщо ти вважаєш їхній вплив



дестабілізаційним, що може у вирішальний момент завадити прийняти найкраще рішення для безпеки тебе та близьких.

Турботою про себе може бути й своєчасне звернення до друзів та рідних по допомогу. Наприклад, якщо твій чоловік не може бути поруч через певні обставини, а ти сама перебуваєш з дітьми, прохання про будь-яку допомогу — підвезти куди-небудь, побути годинку з дитиною, вислухати, допомогти приготувати вечерю тощо — може бути саме тим способом підтримати себе, коли відчуваєш, що накопичується забагато справ.

Щоб допомогти собі визначити, з чого починати, коли ти відчуваєш потребу у самопідтримці, використай ієрархічну систему на основі піраміди потреб Маслоу .

Вона містить основні ланки добробуту людини:

- Перша — фізіологічні потреби (сон, їжа, житло)
- Друга — потреба в безпеці
- Третя — любов та приналежність
- Четверта — повага (самоповага, репутація)
- П'ята — самоактуалізація (реалізація потенціалу людини, особистісне зростання)

Ключовим у цій системі є те, що без задоволення потреб попередніх ланок ти не можеш перейти до наступних. У моменти складнощів та криз проаналізуй свій стан, починаючи з першої ключової ланки й поступово рухайчись вниз, якщо потреби попередніх ланок задоволені. Відповідно, коли тобі погано, передусім багато спи, пий та підтримуй режим харчування. Потім переходь до наступних ланок, систематично вибудовуючи міцну систему самопідтримки.

Розглянемо, як це працює. Коли ти відчуваєш, що щось не так, то можеш розуміти, що саме тебе непокоїть, або ж навпаки — не мати достатньо інформації про це. Щоб ефективно підтримати себе, спершу точно ідентифікуй проблему або те, що вивело тебе зі стану рівноваги. Так, тебе, найімовірніше, не цікавитиме емоційна близькість з іншою людиною (третя ланка), якщо в тебе немає де жити чи чим

харчуватися (перша ланка). Або ж ти навряд чи відкриєш сайт онлайн-книгарні, щоб замовити книжку із самовдосконалення (п'ята ланка), якщо в цей час спускаєшся в укриття під вибухи в місті (друга ланка).

Коли тобі вдалося краще зрозуміти власні емоції, настає час розповісти про них близьким, аби дати їм можливість підтримати тебе. Ось декілька практичних порад, які допоможуть тобі побудувати таку розмову з рідними:

## Інструменти самопідтримки

Інструменти самопідтримки є твоєю «кисневою маскою», про яку ми згадували вище. Усі методи, про які говоритимемо, базуються на доказових підходах сучасної психології та діють як на фізичному, так і на когнітивному й емоційному рівнях.

Інструментами самопідтримки називаємо ті вправи, ритуали та практики, які можна використовувати самостійно та з мінімальними матеріальними ресурсами. Часто все, що потрібно — це готовність їх виконувати. Зверни увагу: попри те, що інструменти психологічної самопідтримки — доказові, вони не є магичною пігулкою, яка здатна повністю розв'язати твою проблему. Ключовим чинником успіху є регулярне та систематичне виконання вправ, а також залучення інших комплексних підходів, як-от вчасне звернення до лікаря/ки або психолога/ині. Проте, навіть якщо киснева маска не розв'яже проблеми розгерметизації салону літака, кисень допоможе тобі підтримати життєво важливі функції організму, вижити та допомогти рідним.

Існує безліч технік та вправ для самопідтримки та стабілізації, і, ймовірно, не всі з нижчеописаних підійдуть саме тобі. Тому пробуй різні підходи й практикуй, щоб зрозуміти й відчути, які інструменти дієві саме для тебе і за яких обставин.

Створи власну «аптечку» першої психологічної самопомогі. Наприклад, напиши на папірцях назви станів, з якими ти час від часу стикаєшся, як-от тривожність, гнів, нав'язливі думки тощо. Можеш назвати свої стани будь-як, головне — щоб ти

сам/сама їх розумів/ла (як-от картка з назвою «накрило», і тільки ти знатимеш, що саме це для тебе означає). Під кожною з назв пропиши алгоритм з 3—5 кроків, які ти можеш зробити, щоб допомогти собі в цьому стані та в моменті відчувти полегшення.

Навіщо це робити? Бо коли ти перебуваєш у стані спокою та рівноваги, то здатен/на мислити послідовно й логічно, твій мозок має доступ до так званої бази даних з інструментами, які можуть допомогти стабілізуватися в потрібний момент. Коли ж ти в стані стресу, як-от під час обстрілу, твій мозок втрачає доступ до цієї бази даних [3]. Тоді психіка сприймає навколишнє середовище як небезпечне й віддає перевагу швидкому мисленню й реагуванню, а не трудомісткому пошуку в пам'яті «тієї самої справи, якої нас тоді вчили». У моменті все падає з рук і складно сконцентруватися на чіткому алгоритмі дій, якщо його завчасно не підготувати. Якщо ти складеш таку «аптечку» для себе на кількох паперових картках, кожна з яких присвячена окремому стану та алгоритму дій при ньому, у потрібний момент ти зможеш дістати її та просто почати виконувати покрокові інструкції, які так завчасно й обачливо підготував/ла.

Розглянемо інструменти, які ти потенційно зможеш покласти у свою «аптечку» першої психологічної самопомоги. Усі їх умовно поділимо на дві категорії — когнітивні й тілесні, оскільки розрізняють саме такі доказові напрями психології. У когнітивному підході ми працюємо з нашими думками, щоб покращити самопочуття. У межах тілесного напрямку виконуємо фізичні вправи, тобто задіюємо наше тіло, щоб досягти позитивного результату.



# Когнітивні інструменти

## Щоденник почуттів



Коли знадобиться:• коли відчуваєш тривогу;• маєш нав'язливі думки;• коли в тебе виникають сильні емоції, з якими важко впоратися;• коли відчуваєш, що складно контролювати почуття гніву або страху, зриваєшся.

Що потрібно: блокнот та ручка.

Як використовуватиПротягом дня з тобою можуть траплятися ситуації, які виводять з рівноваги, – викликають почуття занепокоєння, страху, відчаю, гніву тощо. У міру того, як ти помічаєш зміни у своєму самопочутті та настрої, спробуй занотовувати в блокноті те, що з тобою відбувається. Роби це якнайшвидше, щоб точно передати події та почуття.

У записі обов'язково дай відповіді на запитання:• Що сталося?• Яка думка/думки в мене виникли під час події?• Які емоції я відчував/ла?• Як я почувався/лася фізично?За бажання можеш дописати додаткові деталі, але відповіді на ці чотири запитання — ключові. Спробуй спочатку вести нотатки в щоденнику протягом тижня, а далі продовжиш, якщо відчуєш потребу.

Як це працюєЩоденник почуттів ефективний тоді, коли ти регулярно робиш у ньому записи. По-перше, таке нотування допомагає зсередити увагу в моменті, водночас знижуючи рівень напруги й перемикаючи мозок від ситуації, що турбує, на виконання завдання. По-друге, коли ти переносиш думки й переживання зсередини на папір, то маєш змогу відступити від них на крок і поглянути збоку. Це як запитати поради в мудрого товариша: імовірно, твій погляд на ситуацію децю зміниться і ти зможеш побачити те, чого міг не помітити раніше. По-третє, з часом ти зможеш відстежити все чіткіші закономірності між подіями та твоїми реакціями на них, що допоможе тобі помічати й краще розуміти свої емоції та ті чинники, які їх провокують. Комплексно всі згадані чинники дадуть тобі змогу зрозуміти себе й бути більш підготовленим до потенційно непростих ситуацій у майбутньому. Адже те, що ти розумієш краще, ти, зрештою, можеш краще контролювати.



## Вправа «Хмаринки»



**Коли знадобиться:** коли складно впоратися з нав'язливими думками.

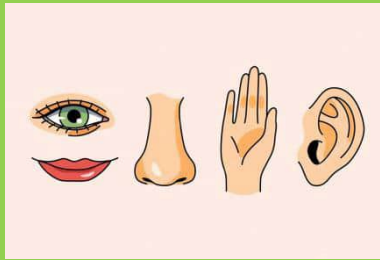
**Що потрібно:** уява та 10 хвилин вільного часу.

**Як використовувати** Для зручності можеш сісти або лягти так, щоб перед твоїми очима була порожня поверхня, — стіна, стеля або небо. Максимально розслаб своє тіло та вмотися зручно, фокусуючи погляд на обраній поверхні або просторі. Зараз, імовірно, складно вгамувати невпинний потік думок, які переповнюють тебе. Будь ласка, спробуй сфокусуватися тепер на них і відокремити одну конкретну думку, яка не дає спокою. Це може бути думка на кшталт «Щось жахливе, напевно, сталося», або «Із цієї ситуації немає виходу», або будь-які інші страхітливі фрази, які вдасться виокремити. Тепер уяви, що у просторі перед або над тобою спокійно літають хмаринки. Промалюй їх у своїй уяві якнайдетальніше. А тепер візьми першу страхітливую думку, яку ти виокремив/ла, і «посади» її на одну з хмаринок. Хвилину поспостерігай, як вона пролітає над твоєю головою на хмаринці. Поміть для себе — вона летить високо чи низько, швидко чи повільно? Не намагайся керувати цією думкою або хмаринкою, на якій вона літає. Просто без поспіху поспостерігай за тим, куди вона полетить. Ця хмара, зрештою, може з часом зникнути з твого поля зору або зависнути над чи перед тобою. Головне — не намагайся нею керувати. Трохи згодом відокрем другу думку із загального «клубочка», який не дає спокою. Роздивись її з усіх сторін, а потім так само посади на другу хмаринку й спостерігай за її рухами. Ці самі дії зроби з кожною тривожною думкою, яку вдасться виокремити. Згодом ти відчувеш полегшення. Тоді можеш спокійно й повільно «розвіяти» хмаринки й повернутися у стан «тут і зараз». Зроби глибокий і повільний вдих через ніс і ще повільніший видих через рот.

**Як це працює** Це медитація з доказового підходу майндфулнес, або усвідомлення. Ключовим тут є те, що ти змушуєш себе відпустити контроль над своїми думками й емоціями та даєш їм екологічно «перетравитися» й залишити тебе. Мабуть, тобі траплялися ситуації, коли що гучніше й суворіше ти наказував/ла собі не думати про щось, то складніше тобі було позбутися цієї думки. Таким

парадоксальним способом іноді працюють ті думки, які ти забороняєш собі думати. Заборона може виникати тому, що ти переймаєшся, що думки матеріалізуються, або ж боїшся зізнатися собі в чомусь, що вважаєш неприйнятним. Правда в тому, що іноді думки — це лише думки, і заборонами ти тільки даєш їм більше влади над собою, аніж вони заслуговують. Ця вправа допоможе тобі опанувати свої думки шляхом спокійного спостереження за ними збоку.

### Мапа «5 органів чуття»



**Коли знадобиться:** • коли відчуваєш емоційне виснаження; • коли виникає потреба відновити внутрішній ресурс

**Що потрібно для виконання:** аркуш паперу та ручка/олівець.

#### Як використовувати

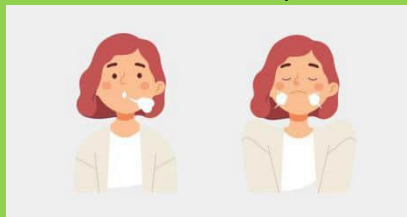
Розділи аркуш паперу на п'ять стовпчиків. Підпиши кожен стовпчик відповідно до кожного з п'яти органів чуття, тобто перший — очі, другий — вуха, третій — ніс, четвертий — язик, п'ятий — дотик. Тепер подумай та випиши під кожним з органів чуття ті речі або дії, які приносять задоволення саме для нього. Наприклад, у першому стовпчику — те, на що тобі приємно дивитися (квіти, кохана людина, балет, захід сонця, багаття тощо); у другому — що приємно слухати/чути; у третьому — які запахи приємно відчувати; у четвертому — які смаки подобаються; у п'ятому — що любиш відчувати/робити на фізичному рівні (заняття спортом, тепла ванна або душ, доторки коханої людини, теплота хутра домашнього улюбленця тощо).

#### Як це працює

Коли заповнюєш стовпчики, згадай щонайбільше варіантів. Тоді матимеш повний список того, що в потрібний момент зможе бути тією, нехай і невеличкою, приємністю, яка допоможе перемикнути увагу та поліпшити собі настрій. Спробуй заповнити свою мапу чуттів тоді, коли почуваєшся спокійно і стабільно. Саме в цьому стані твій мозок здатен найкраще сфокусуватися та згадати всю потрібну інформацію. Так ти проактивно готуєшся до того, як себе підтримаєш в непростій ситуації, коли в моменті можеш не згадати дієвих способів.

# Тілесні інструменти

## Дихальні вправи



**Коли знадобиться:**

- коли тобі тривожно;
- коли помічаєш, що часто й неглибоко дихаєш;
- коли відчуваєш прискорене серцебиття, запаморочення чи інші ознаки стресу; у стані емоційного збудження.

**Що потрібно:** кілька хвилин вільного часу.

### Як використовувати

*Дихання «квадратом».* Намалюй в уяві квадрат — він слугуватиме тобі орієнтиром. Коли ти вдихаєш повітря через ніс, то подумки підіймаєшся вгору по одній з вертикальних сторін квадрата. Коли далі рухаєшся по горизонтальній стороні, то затримуй дихання. Переходячи до другої вертикальної сторони, видихай повітря через рот, а на нижній горизонтальній стороні знову затримуй дихання. Кожну сторону квадрата проведи у своїй уяві протягом чотирьох секунд, тобто повний цикл — за приблизно 16 секунд. Тобі, найімовірніше, вистачить п'ять таких циклів, щоб стабілізувати дихання та серцебиття.

*Дихання через одну ніздрю.* Почергово дихай правою та лівою ніздрями. Закрий великим пальцем першу ніздрю. Другою ніздрею при цьому зроби вдих і засічи 4 секунди. Далі відпусти великий палець, а натомість вказівним закрій другу ніздрю. Вільною ніздрею тепер роби повільний видих на 6 секунд. Далі тією самою ніздрею роби вдих на 4 секунди. Відтак продовжуй цикл, змінюючи ніздрі після вдиху. У цій вправі, крім чергування ніздрів, ключовим є те, що видих — довший і повільніший, ніж вдих.

*Дихання животом.* За цією технікою дихання ти подумки відстежуєш свій подих всередині тіла. Для цього під час вдиху «скеруй» потік повітря в живіт. Щоб

відчути це краще, поклади долоню собі на живіт і стеж за тим, як вона підіймається та опускається в ритм дихання. Водночас спробуй свідомо відчути та простежити за тим, як холодне повітря проходить через ніс униз до самого живота, а потім повертається нагору вже теплим. На пару хвилин сфокусуй свою увагу саме на температурі повітря, що циркулює всередині.

### **Як це працює**

Дихання — це твій прями́й ключ до контролю нервової системи. Нервова система людини поділяється на симпатичну й парасимпатичну [3], але задля легшого розуміння назвемо їх педалью газу та педалью гальм. Під час стресу в тебе вмикається педаль газу твоєї нервової системи. Тоді пришвидшується серцебиття й дихання, кров приливає до кінцівок і ти можеш відчувати нудоту або запаморочення. Так твій організм готується захищатися від небезпеки. Якщо ж ти хочеш заспокоїтися та натиснути на педаль гальм твоєї нервової системи, дихання — прями́й важіль впливу на це. Коли ти свідомо уповільнюєш дихання, робиш його глибшим та ритмічнішим, ти змушуєш нервову систему заспокоїтися. Рівень кисню в крові вирівнюється — і в ній зменшується концентрація гормонів стресу, як-от адреналін та кортизол.

## **Прогресивна м'язова релаксація**



**Коли знадобиться:** коли відчуваєш емоційну або фізичну напругу; коли складно заснути.

**Що потрібно:** кілька хвилин вільного часу, бажано наодинці, а також місце, де можна зручно сісти або лягти.

### **Як використовувати**

Прийми зручне положення сидячи або лежачи на спині. За цією технікою ти будеш по чергові напружувати та розслабляти окремі групи м'язів, рухаючись від голови до ніг. Напружуй м'язи максимально сильно, щоразу затримуючи напругу на 10 секунд, а після розслаблення відпочивай 10 секунд.

Починай з м'язів обличчя. Щільно стисни щелепи у гримасі-посмішці, водночас



міцно заплющ очі та напруж шию. Тримай 10 секунд, потім повністю розслаб обличчя на 10 секунд. Далі підійми обидві руки так, ніби показуєш біцепси, — згинаючи їх у ліктях і міцно стискаючи кулаки. Напруж біцепси й знову тримай 10 секунд. Потім — 10 секунд розслаблення. Далі знову підіймай в сторони зігнуті в ліктях руки, але цього разу заводь їх максимально назад, напружуючи м'язи спини в ділянці лопаток. Тримай 10 секунд і 10 секунд відпочивай. Після цього максимально напруж м'язи преса на той самий проміжок часу, потім відпочивай. Далі з усіх сил напруж на 10 секунд м'язи стегон. Якщо ти в позі сидячи, можеш випростати ноги перед собою. Тримай 10 секунд, далі відпочивай також 10.

Наостанок, якщо ти в позі сидячи, максимально сильно впирайся ступнями в підлогу. Якщо ж ти виконуєш цю вправу лежачи, з усіх сил напруж ступні, потягнувши їх на себе. Також тримай 10 секунд, далі повністю розслаб м'язи. Зараз прислухайся до свого тіла, «просканувавши» себе повільно з голови до ніг. Які відчуття ти помічаєш у м'язах? Як почувашся на емоційному рівні?

### **Як це працює**

Це прогресивна м'язова релаксація, і вона є доказовим методом боротьби зі стресом [2]. Принцип дії цього інструменту такий: під час стресу організм виробляє високу кількість адреналіну, кортизолу та інших гормонів стресу, які починають циркулювати в крові. Зрештою вони опиняються у м'язовій тканині й вивільнити їх можна шляхом напруження та розслаблення м'язів. Саме тому спорт також є дієвим способом боротьби зі стресом, проте прогресивна м'язова релаксація може бути більш доступним та менш енерговитратним інструментом.

### **Медитація «Пісковий годинник»**



**Коли знадобиться:** коли турбують нав'язливі думки.

**Що потрібно:** кілька хвилин вільного часу у спокої та бажано наодинці.

**Як використовувати.** Прийми зручне положення сидячи або лежачи. «Проскануй» своє тіло зі шкіри голови й до пальців ніг, розслабляючи один за одним кожен м'яз.

Тепер сфокусуйся на диханні. Можеш обрати будь-яку із дихальних вправ, описаних вище, або просто простеж за тим, як повітря входить через ніс і виходить через рот. Спробуй сфокусуватися на конкретній точці, де відчуваєш своє дихання найбільш чітко. Це може бути шкіра під носом, губи, груди або живіт. Зроби кілька спокійних вдихів і видихів, поки не помітиш, що увага починає перемикатися на інші думки. У цей момент переводь фокус з дихання на все тіло. Знову «скануй» себе зверху донизу. Зверни увагу на відчуття, які помічаєш у тілі. Десь це може бути тепло або холод, напруга або щось інше. У цій вправі твоє завдання — помічати, не намагаючись активно впливати. Після «сканування» ти з часом знову помітиш, що починаєш відволікатися на інші думки. У цей момент знову перемикайся на дихання і продовжуй цикл доти, поки не відчуєш послаблення внутрішньої напруги.

### Як це працює

Вправа має назву «Пісковий годинник», бо ключовим у ній є почергове й циклічне перемикання уваги з «широкого» (усього тіла) на «вузьке» (дихання). Цей інструмент допомагає розірвати коло нав'язливих думок, які можуть затягувати все глибше, виснажуючи тебе психологічно й не даючи відновитися. У вправі ми перемикаємо увагу на тілесні відчуття, повертаючи себе у стан «тут і зараз», а контрольоване дихання допомагає заспокоїти нервову систему.

Щоб задовольнити всі ключові потреби, самопідтримка може й має бути комплексною. Коли обираєш той чи той інструмент, зважай на ієрархію цих потреб, яку ми розглянули на прикладі піраміди потреб Маслоу. Пам'ятай, що без задоволення базових потреб у сні, їжі та фізичній безпеці ти не зможеш перейти до наступних категорій потреб. Не забувай також про важливість створення для себе «аптечки» першої психологічної допомоги, до якої ти зможеш звернутися тоді, коли відчуєш потребу в підтримці. Окрім безпосередньо інструментів психологічної допомоги, додай туди також екстрені контакти — щонайменше три номери телефонів близьких людей або організацій, до яких ти зможеш звернутися по підтримку — психологічну чи будь-яку іншу. Наостанок пам'ятай, що будь-які стани минають і жоден біль не триває вічно, а ти своєю чергою здатен/на зробити так, щоб полегшення настало якомога швидше.

Щоб задовольнити всі ключові потреби, самопідтримка може й має бути комплексною. Коли обираєш той чи той інструмент, зважай на

ієрархію цих потреб, яку ми розглянули на прикладі піраміди потреб Маслоу. Пам'ятай, що без задоволення базових потреб у сні, їжі та фізичній безпеці ти не зможеш перейти до наступних категорій потреб. Не забувай також про важливість створення для себе «аптечки» першої психологічної допомоги, до якої ти зможеш звернутися тоді, коли відчуєш потребу в підтримці. Окрім безпосередньо інструментів психологічної допомоги, додай туди також екстрені контакти — щонайменше три номери телефонів близьких людей або організацій, до яких ти зможеш звернутися по підтримку — психологічну чи будь-яку іншу. Наостанок пам'ятай, що будь-які стани минають і жоден біль не триває вічно, а ти своєю чергою здатен/на зробити так, щоб полегшення настало якомога швидше.

Джерело: Авторка Дарина Таран, психологиня, <https://tseok.com.ua/family/selfcare>

## Моделі поведінки у конфліктній ситуації



**Плюшевий ведмедик, лисиця, сова, черепаха, акула: моделі поведінки в конфліктних ситуаціях**

Ідеальний безконфліктний стан, коли люди працюють і взаємодіють в повній гармонії з самими собою і оточуючими – це недосяжна утопія. Тому більшість зусиль щодо повного усунення конфліктів виявляються марними.

Традиційно психологічна література робила акцент на «вирішення» конфлікту, підкреслюючи, що його можна і необхідно вирішити: досягти ідеального безконфліктного стану, коли люди працюють і взаємодіють в

повній гармонії з самими собою і оточуючими. Однак повсякденна практика показала, що:

- більшість зусиль щодо повного усунення конфліктів виявляються марними;
- конфлікти, крім негативної функції, здатні мати і позитивний ефект.

У своєму аналізі конфліктів в системі міжособистісних відносин Кеннет Томас (Kenneth W. Thomas) припустив, що необхідно перенести акцент з усунення конфліктів на контроль або управління ними. Вперше в соціальній психології було поставлено питання про неоднозначне ставлення до особистісних конфліктів і було показано, що одне із завдань управління - навчитися керувати всіма фазами конфлікту.

К. Томас виділив наступні п'ять способів врегулювання конфліктів:

1. Суперництво (конкуренція), як прагнення домогтися задоволення своїх інтересів на шкоду іншому.
2. Пристосування, що означає в протилежність суперництву принесення в жертву власних інтересів заради інших.
3. Компроміс (нейтральний варіант).
4. Уникнення, для якого характерна, як відсутність прагнення до кооперації, так і відсутність тенденції до досягнення власних цілей.
5. Співпраця, коли учасники ситуації приходять до консенсусу, повністю задовольняє інтереси обох сторін.

Згідно К. Томасу при уникненні конфлікту жодна зі сторін не досягне успіху. При таких формах поведінки, як конкуренція, пристосування і компроміс, можливі два варіанти: або один з учасників у виграші, а інший програє, або обидва програють, тому що йдуть на поступки один одному. Тільки одна стратегія - співпраця - приносить виграш обом сторонам.

Для наочного уявлення найбільш яскравих якостей і моделей поведінки в конфліктах, кожен з ситуацій можна представити у вигляді образів тих чи інших тварин. Ось ситуації, при яких використання пропонованих стратегій поведінки найбільш доречно:

**Пристосування («плюшевий ведмедик»):**

**Ключові тези:**



- найбільш важливе завдання - відновлення спокою і стабільності, а не вирішення конфлікту;
- предмет розбіжностей більш вагомий і принциповий для опонента, ніж для вас;
- відкривається можливість більш складних проблемних ситуацій в порівнянні з тією, яка розглядається зараз, а поки необхідно зміцнити взаємну довіру;
- необхідно визнати власну неправоту;
- утвердження своєї точки зору вимагає багато часу і значних інтелектуальних зусиль;
- ви хочете зберегти мир і добрі стосунки з іншими людьми;
- ви відчуваєте, що важливіше зберегти з кимось хороші взаємини, ніж відстоювати свої інтереси;
- ви розумієте, що результат набагато важливіше для іншої людини, ніж для вас.

**Пристосування** - це такий спосіб поведінки учасника конфлікту, при якому він готовий поступитися своїми інтересами і поступитися іншій людині заради того, щоб уникнути протистояння. Таку позицію можуть займати люди з низькою самооцінкою, які вважають, що їхні цілі та інтереси не повинні прийматися до уваги.

**Плюси і мінуси даної стратегії:** якщо предмет спору не так вже важливий, а важливіше зберегти добрі взаємини з іншою людиною, то поступитися, дати йому таким чином самоствердитися може бути найкращим варіантом поведінки. Але якщо конфлікт стосується важливих питань, які зачіпають почуття учасників спору, то таку стратегію не можна назвати продуктивною. Її результатом будуть негативні емоції сторони, що поступилася (злість, образа, розчарування та ін.), а в довгостроковій перспективі втрата довіри, поваги і взаєморозуміння між учасниками.

Для наочності цієї стратегії поведінки в конфлікті дано умовну назву м'якої іграшки, яка без жодних зусиль з нашого боку дає нам відчуття тепла і м'якості. Стратегія залагодження в конфлікті спрямована на максимум у взаєминах і мінімум в досягненні особистих переваг. Основний принцип поведінки: **«Все, що Ви хочете - тільки давайте жити дружно»**. Це установка на доброзичливість за рахунок власних втрат, так звана «гра в хованки», але, звичайно, до певної межі, оскільки інстинкт самозбереження сильно розвинений у всіх людей. Часто такої стратегії дотримуються альтруїсти, іноді зовні, а іноді за переконанням. Тут важливе співвідношення

сил супротивників. Якщо співвідношення сил не на його користь і подальша боротьба не має сенсу, то відбувається переорієнтація на установку, девіз якої: «Здаюсь на милість переможця». Стратегія залагодження може бути розумним кроком, якщо конфронтація з приводу незначних розбіжностей може вносити надмірний стрес у взаємини на даному етапі або в тому випадку, якщо інша сторона не готова до діалогу. Бувають і такі випадки, коли потрібно зберегти добрі стосунки. Конфлікти іноді самі дозволяються тільки за рахунок того, що ми продовжуємо підтримувати дружні стосунки. У разі ж серйозного конфлікту стратегія поведінки «Плюшевого ведмедика» призводить до того, що не будуть зачіпатися головні спірні питання і конфлікт залишається невирішеним.



#### Тактичні дії «Плюшевого Ведмедика»:

- Постійне підкорення вимогам противника, тобто максимальні поступки;
- Постійна демонстрація непретендування на перемогу або серйозний опір;
- Потурання противнику, лестить.

#### Якості особистості:

- Безхребетність - відсутність власної думки в складних ситуаціях;
- Бажання всім догодити, нікого не образити, щоб не було суперечок і зіткнень;
- Йде на поводу у лідерів неформальних груп, його поведінкою часто маніпулюють;
- Переважає тенденція відволікатися при участі в бесіді.



#### Компроміс («лисиця»):

#### Ключові тези:

- у сторін однаково переконливі аргументи;
- необхідний час для врегулювання складних проблем;
- потрібно прийняти термінове рішення при дефіциті часу;
- співпраця та директивне наполягання на власній точці зору не приводять до успіху;
- обидві сторони мають однакову владу і мають взаємовиключні інтереси;
- вас може влаштувати тимчасове рішення;
- задоволення вашого бажання має для вас не надто велике значення, і ви можете дещо змінити поставлену на початку мету;
- компроміс дозволить зберегти взаємовідносини, і ви віддаєте перевагу, тому щоб хоч щось отримати, ніж все втратити.

**Компроміс** - це часткове задоволення інтересів обох сторін конфлікту.

**Плюси і мінуси даної стратегії:** хоча при компромісі враховуються інтереси всіх конфліктуючих сторін, і цей результат можна назвати справедливим, необхідно пам'ятати, що в більшості випадків - компроміс можна розглядати тільки як проміжний етап вирішення конфлікту перед пошуком такого рішення, в якому обидві сторони були б задоволені повністю.

Для цієї стратегії характерний тип поведінки лисиці, в якому поєднуються обережність і хитрість. «Лисиця» діє за принципом: **«Я поступлюся небагато, якщо ви теж готові поступитися»**. Виваженість, збалансованість і обережність - основна установка цього типу поведінки. Для даної стратегії однаково значущі особисті цілі і взаємини. Прагнення в будь-якому випадку йти на нормалізацію відносин є слабким місцем цієї стратегії в конфлікті з «акулами». Стратегія компромісів не передбачає аналізу обсягу інформації, «Лисиця» терпить обмін думками, але почуває себе ніяково, так як у неї немає своєї позиції, її поведінка залежить від можливих поступок з іншого боку.

Компроміс вимагає певних навичок у веденні переговорів, щоб кожен учасник чогось досягнув. Таке рішення проблеми передбачає, що ділиться якась кінцева величина, і що в процесі її розділу потреби всіх учасників не можуть бути задоволені повністю. Тим не менш, розділ порівну нерідко сприймається, як найбільш справедливе рішення і, якщо сторони не можуть збільшити розмір подільної речі, рівноправне користування наявними благами - вже досягнення. Недоліки стратегії компромісу в тому, що одна

сторона може, наприклад, збільшити свої претензії, щоб потім здатися великодушною, або здати свої позиції набагато раніше іншій. У таких випадках жодна зі сторін не буде дотримуватися рішення, яке не задовольняє їх потреб. Якщо компроміс був досягнутий без ретельного аналізу інших можливих варіантів рішення, він може бути не самим оптимальним способом вирішення конфлікту.

### **Тактичні дії «Лисиці»:**

- Торгується, любить людей, які вміють торгуватися;
- Використовує обман, лестощі для підкреслення не надто виразних якостей у противника;
- Орієнтована на рівність у розподілі, діє за принципом: «Всім братам – порівну».

### **Якості особистості:**

- Гранична обережність в оцінці, критиці, звинуваченнях у поєднанні з відкритістю. Такі якості є, безсумнівно, елементом високої культури особистості;
- Насторожене ставлення до критичних оцінок інших людей;
- Очікування м'яких формулювань, красивих слів;
- Бажання переконати людей не висловлювати свої думки занадто різко і відкрито.



### **Співпраця («сова»):**

#### **Ключові тези:**

- необхідно знайти спільне рішення, якщо вирішення проблеми надто важливе і не допускає компромісних варіантів;
- основною метою обговорення є придбання спільного досвіду роботи, отримання широкої інформації;
- необхідна інтеграція точок зору і зближення думок учасників конфліктної ситуації;



- важливим є посилення особистісної залученості в діяльність і групової згуртованості;
- у вас є час попрацювати над проблемою (це хороший підхід до вирішення конфліктів з огляду на перспективні плани);
- ви і ваш опонент хочете обговорити ідеї та попрацювати над виробленням рішення.

При виборі цієї стратегії учасник прагне вирішити конфлікт таким чином, щоб у виграші опинилися всі. Він не просто враховує позицію іншого учасника, а й прагне добитися, щоб інша сторона теж була б задоволена.

**Плюси і мінуси даної стратегії:** прагнення вислухати іншу людину, зрозуміти його точку зору, врахувати його інтереси і знайти в спірній ситуації рішення, що влаштовує всі сторони - необхідно в будь-яких довгострокових відносинах. Такий підхід сприяє розвитку взаємної поваги, розуміння, довіри, і, тим самим, робить відносини більш міцними і стабільними. Якщо предмет спору важливий для обох учасників, цей спосіб вирішення конфлікту можна сприймати, як найбільш конструктивний. Важливо, що в багатьох ситуаціях знайти рішення, яке б влаштовувало обидві сторони, може бути дуже важко, особливо якщо протилежна сторона не налаштована на співпрацю, і в цьому випадку процес вирішення конфлікту може бути тривалим і непростим.

Цій стратегії поведінки в конфлікті можна умовно дати назву пташки, які люди здавна приписували такі якості, як мудрість і здоровий глузд. «Сова» відкрито визнає конфлікт, висуває свої інтереси, висловлює свою позицію і пропонує шляхи виходу з конфлікту. Від супротивника очікує відповідної співпраці.

Основний принцип даної стратегії: **«Давайте залишимо взаємні образи, я віддаю перевагу ... А Ви?»**. Стратегія співпраці спрямована на конструктивне вирішення конфлікту, тобто на роботу з проблемою, а не з конфліктом. «Сова» не приймає тактики уникнення, так як поважає партнера, вона не експлуатує слабкості «Черепахи» і «Плюшевого ведмедика», тому що прагне до діалогу у вирішенні проблеми. По відношенню до «Акули» вона теж поводить себе чесно, протиставляє їй мирні засоби і здоровий глузд. «Сові» властива установка на припинення конфлікту зважаючи на його ескалацію, у разі необхідності вона схильна до переговорного процесу, де завжди має багато пропозицій-альтернатив. При використанні стратегії співпраці учасники конфлікту стають рівними партнерами, а не

супротивниками, які цікаві один одному як люди зі своїми індивідуальностями. Їх завжди цікавлять не тільки суперечливі потреби один одного, але і їх мотивація. Вони прагнуть до щирості у стосунках і максимальній довірі. Партнери визнають свій конфлікт, підкреслюючи загальну основу для взаємодії, якою може стати навіть одне бажання разом знайти вихід із ситуації. Вони не займаються взаємної перепалкою і звинуваченнями - в інтересах справи емоції відкидаються. У пошуку спільних рішень партнери можуть цікавитися історією виникнення конфлікту, але це не є самоціллю. Вони тверезо оцінюють свої можливості і тому схильні до посередництва, а в разі необхідності - до переговорного процесу.

### **Тактичні дії «Сови»:**

- Збирає інформацію про конфлікт, про суть проблеми, про противника;
- Веде підрахунок своїх ресурсів і ресурсів супротивника для вироблення альтернативних пропозицій;
- Обговорює конфлікт відкрито, не боїться розбіжностей, намагається окреслити зону конфлікту;
- Якщо противник пропонує щось аргументоване, розумне, то це приймається.

### **Якості особистості:**

- В будь-якому конфлікті спрямований на вирішення проблеми, а не на звинувачення особистості;
- Позитивно ставиться до новацій, змін;
- Вміє критикувати, не ображаючи особистості, як кажуть, «по справі», спираючись на факти;
- Використовує свої здібності для досягнення впливу на людей.



### **Ігнорування, уникнення («черепаха»):**

#### **Ключові тези:**

- джерело розбіжностей тривіальне і несуттєве в порівнянні з більш важливими завданнями;

- необхідний час, щоб відновити спокій і створити умови для тверезої оцінки ситуації;
- вивчення ситуації і пошук додаткової інформації про природу конфлікту є кращим варіантом, ніж негайне прийняття будь-якого рішення;
- предмет спору не має відношення до справи, веде в бік і при цьому є симптомом інших, більш серйозних проблем;
- підлеглі або колеги можуть самі успішно врегулювати конфлікт;
- напруга занадто велика, ви відчуваєте необхідність її послабити;
- у вас мало влади для вирішення проблеми або для її вирішення бажаним для вас способом;
- намагатися негайно вирішити проблему небезпечно, оскільки відкрите її обговорення може тільки погіршити ситуацію.

Часто люди намагаються уникнути обговорення конфліктних питань та відкласти прийняття складного рішення «на потім». У цьому випадку людина не відстоює власні інтереси, але при цьому не враховує і інтереси інших.

**Плюси і мінуси даної стратегії:** така стратегія може бути корисна в двох випадках: коли предмет конфлікту не дуже важливий («Якщо Ви не можете домовитися, яку програму по телевізору дивитися, можна зайнятися чим-небудь іншим» - пише американський психолог С. Кові), або коли з іншою стороною конфлікту не обов'язково підтримувати тривалі відносини (якщо Ви вважаєте, що річ, яку Вам потрібно купити в цьому магазині занадто дорого коштує, то Ви можете піти в інший магазин). Але в довгострокових відносинах важливо відкрито обговорювати всі спірні питання, а уникнення існуючих труднощів призводить тільки до накопичення незадоволеності і напруги.

Цю стратегію поведінки можна порівняти з поведінкою черепахи, яка в момент небезпеки ховається в свої панцир. Тактичний девіз «Черепачи» - **«Залиште мені в спокої і не чіпайте мене»**. Це пасивно-страждальна установка жертви, втягнутої в конфлікт обставинами. Позиція жертви приваблива в силу певних компенсаційних факторів: жертва отримує значну підтримку оточення; їй всі співчують; їй не потрібно намагатися самій вирішити проблему. За здавалося б безпорадністю може ховатися відчуття того, наявність проблеми стає більш бажаною і приємною, ніж ризик і труднощі, пов'язані з її вирішенням. Якщо жертві загрожують насильство або відчутні втрати, вона може оцінити ризик, пов'язаний зі зміною її ситуації, як неприйнятно високий. Трагедія цієї ролі і нездатність вийти з неї лежить в

глибоко вкоріненій установці на безпорадність і нездатність змінити обставини. Чим викликані ці установки? Жертви вчать, як бути жертвами, у інших жертв. Батьки вчать цьому своїх дітей; авторитарні батьки, вчителі, керівники та соціальні системи залякують людей, змушуючи їх прийняти роль жертв. У деяких випадках надмірно обережні звички поступово приводять людей до ролі жертви, так як люди відмовляються наважитися на зміну ситуації або самих себе, хоча при відповідному підході вони могли б викликати позитивні зміни порівняно легко.

Стратегія поведінки «Черепахи» може бути, тим не менш, цілком розумним кроком, якщо конфлікт не зачіпає прямих інтересів людини або залученість в нього не відбивається на його розвитку. Такий крок може бути також корисний, якщо він привертає увагу до запущеної проблеми.

З іншого боку, така поведінка може штовхнути противника на завищення вимог або уникнення у відповідь замість прийняття участі в спільному пошуку рішень, може також призвести до непомірного розростання проблеми. Нерідко ухилення від конфлікту свідомо чи несвідомо застосовується як покарання, щоб змусити іншу сторону змінити своє ставлення до конфлікту.

Стратегія поведінки «Черепахи» призводить до того, що заганяються всередину справжні причини і конфлікт залишається, він ніби зміщується в іншу площину, стає глибшим і складнішим.

Невирішений конфлікт небезпечний тим, що впливає на підсвідомість і проявляється в наростанні опору в інших сферах життя, може навіть приводити до захворювань.

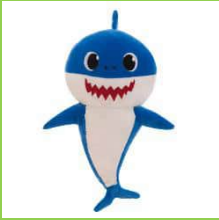
### **Тактичні дії «Черепахи»:**

- Відмовляється вступати в діалог, застосовуючи тактику демонстративного ігнорування;
- Уникає застосування силових прийомів;
- Ігнорує всю інформацію від противника, не довіряє фактам і не збирає їх;
- Заперечує серйозність і гостроту конфлікту;
- Систематично зволікає в прийнятті рішень, завжди запізнюється, оскільки боїться робити хід у відповідь. Це ситуація втрачених можливостей.



## Якості особистості:

- Сором'язливість у спілкуванні з людьми;
- Нетерпіння до критики - сприймання її як атаки на себе особисто;
- Нерішучість у критичних ситуаціях, діє за принципом: «може якось обійдеться»;
- Невміння запобігти хаосу і без предметності в бесіді.



## Суперництво, конкуренція («акула»):

### Ключові тези:

- потрібні швидкі і рішучі заходи в разі непередбачених і небезпечних ситуацій;
- доцільно при вирішенні глобальних проблем, пов'язаних з ефективністю діяльності (при впевненості у своїй роботі);
- йде взаємодія з учнями, що віддають перевагу авторитарному стилю;
- результат дуже важливий для вас, і ви робите ставку на власне вирішення проблеми;
- ви володієте достатнім авторитетом для прийняття рішення, цілком очевидно, що запропоноване вами рішення найкраще;
- ви відчуваєте, що у вас немає іншого вибору і що вам нема чого втрачати.

**Суперництво** - такий вид поведінки в конфлікті, в якому людина прагне домогтися задоволення своїх інтересів на шкоду інтересам іншої. Людина, яка слідує цій стратегії, впевнена, що вийти переможцем з конфлікту може тільки один учасник і перемога одного учасника неминуче означає поразку іншого. Така людина буде наполягати на своєму, щоб те не сталося, а позицію іншої людини не братиме до уваги.

**Плюси і мінуси даної стратегії:** завзяте відстоювання своїх інтересів на шкоду інтересів іншої людини може допомогти людині тимчасово отримати перемогу в конфліктній ситуації. Однак для підтримки тривалих відносин (будь то дружні відносини, відносини з коханою людиною, в сім'ї, на роботі і т.д.) такий підхід не працює. Тривалі відносини можуть бути стійкими

тільки в тому випадку, якщо враховуються бажання та інтереси всіх учасників, а програш однієї людини, як правило, означає програш всіх. У тривалих відносинах можливі лише елементи змагання, за умови, що воно проводиться чесно і за заздалегідь визначеними правилами і його результати не мають сильного впливу на відносини між його учасниками. У цьому випадку змагання, може допомогти оживити обстановку і змусити людей більш активно домагатися своїх цілей.

Для такої стратегії характерний тип поведінки, який образно можна представити поведінкою акули в момент нападу. Цей тип поведінки жорстко орієнтований на перемогу в будь-якому випадку, не рахуючись з власними втратами, найкраще характеризує таку поведінку вираз «пре напролом». Перевага такої поведінки в конфлікті нерідко пояснюється підсвідомим прагненням захистити себе від болю, спричиненого почуттям поразки, тому ця стратегія відображає таку форму боротьби за владу, при якій одна сторона виходить безсумнівним переможцем. Ця стратегія виявляється необхідною в тому випадку, якщо певна особа, наділена владою, має навести порядок заради загального благополуччя. Вона, без сумніву, виправдана, якщо хтось бере контроль у свої руки, для того щоб захистити людей від насильства або необачних вчинків. Однак стратегія поведінки «Акули» рідко приносить довгострокові результати – сторона, що програла може не підтримати рішення, прийняте всупереч її волі, або навіть спробувати саботувати його. Той, хто програв сьогодні, може завтра відмовитися від співпраці.

#### **Тактичні дії «Акули»:**

- Жорстко контролює дії супротивника і його джерела інформації;
- Постійно і навмисно тисне на супротивника всіма доступними засобами;
- Використовує обман, хитрість, намагаючись контролювати ситуацію;
- Провокує противника на необдумані кроки і помилки;
- Висловлює небажання вступати в діалог, тому що впевнена у своїй правоті, і ця впевненість переходить в самовпевненість.

При зіткненні з таким типом поведінки в конфлікті потрібно пам'ятати, що «Акула» боїться, коли про неї збирається інформація, і намагається перекрити всі інформаційні джерела про себе, а також не хоче і боїться відкритого обговорення проблеми конфлікту, так як вона її не цікавить, для

неї важлива лише власна позиція. Вступаючи в конфліктний процес, вона воліє, щоб інші уникали або залагоджували конфлікти.

### Якості особистості:

- Владність, авторитарність;
- Нетерпіння до розбіжностей і інших точок зору;
- Орієнтація на збереження того, що є;
- Боязнь нововведень, неоднозначних рішень;
- Боязнь критики свого стилю поведінки;
- Використання свого становища з метою досягнення влади;
- Ігнорування колективних думок і оцінок у прийнятті рішень у критичних ситуаціях.

Джерело: автор Васильківська Оскана <https://mail.magneticone.com.ua/%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D1%96-%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B8-%D1%83-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D1%96%D0%BA%D1%82%D0%BD%D1%96%D0%B9-%D1%81%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%BO/>

**Злість і Агресія**

**ЗЛІСТЬ**

Злість - це емоція. Вона виникає всередині людини в результаті контакту із зовнішнім світом. Якщо ви злитесь, то це означає, що ваші кордони порушені, або бажання не задоволені. Злість сигналізує про це.

**вибір**

Агресія - це дія. Це те, що може служити відновленню фізичних і психологічних меж або досягнення мети. Якщо почати бити, кидати, руйнувати, вбивати - це агресія. Фізичний захист себе або близьких від чужої агресії - це теж агресія.

**Агресія**

Психологічне консультування і психотерапія у Квадраті  
069 416 74 42

powered by **Piktochart**  
make information beautiful

# Здорове харчування здобувача освіти



Під час навчання здорове харчування відіграє чи не найважливішу роль під час розумових та фізичних навантажень організму. Здорове харчування впливає на фізичний та емоційний розвиток, сприяє підтримці оптимальної ваги та забезпечує необхідними речовинами для функціонування організму.

Зрозуміло, що здобувачі освіти часто бувають поза межами дому. Тому дуже важливо мати навички здорового вибору у харчуванні.

Пропонуємо корисні поради для студентів та їхніх батьків, аби з легкістю та користю обрати здорову їжу не лише вдома, а й за його межами.

## **. Залучайте дітей до приготування їжі**

Заохочуйте дітей готувати здорову їжу разом із вами та регулярно беріть із собою до супермаркету. Це важливі навички, які розвинуть самостійність і допоможуть краще розуміти, з яких компонентів складається здорова їжа та які продукти варто купувати.

## **. Важливість спільних обідів**

Спільні обіди в родині сприяють формуванню довірливих відносин між студентом та батьками. Дослідження показують, що діти з сімей, де практикують спільні сімейні трапези, мають здоровішу масу тіла, аніж ті, що їдять окремо. Дитина, яка відчуває підтримку та розуміння в сім'ї, розвиває відповідальніший підхід до вибору їжі.

## **. Навчайте формувати здорову тарілку з дитинства**

Розвивайте в дітях навички формування збалансованої тарілки. Пояснюйте важливість кожного компонента, щоб дитина свідомо підходила до свого вибору.

## *Читайте етикетки продуктів та навчайте цьому дітей*

Дуже важлива навичка — вміти визначати склад продуктів та обирати ті, що містять менше солі, цукру, нездорових жирів, шкідливих добавок та мають вищу поживну цінність.

## *Обирайте здорові альтернативи*

Важливо з дитинства навчитися обирати здорову альтернативу. Наприклад, якщо немає курки, то можна обрати яйця або рибу. Якщо не можемо зварити кашу, то купуємо цільнозерновий хліб. Якщо немає горішків, можна перекусити насінням.

## *Навчайте самостійності*

Навчіться готувати прості страви, які можна приготувати легко та швидко. Наприклад, омлет з овочами, твердосортові макарони з сиром, помідорами та зеленню. Це дасть змогу приготувати швидкий поживний обід навіть за короткий час.

## *Підтримуйте зацікавленість*

Регулярно обговорюйте харчові вподобання та ведіть відкритий діалог про здоровий спосіб життя. Обов'язково подавайте власний приклад у здорових звичках.

Збалансоване харчування поза домом може бути смачним і корисним, якщо формувати здорові харчові звички з дитинства. Створюючи усвідомлену стратегію вибору їжі та враховуючи всі підказки, здобувачі освіти та їхні батьки зможуть не лише насолоджуватися приємним харчовим досвідом, але й підтримувати тіло здоровим.





# Які бувають шкідливі звички і як від них позбутися?



Люди мають різні шкідливі звички, які можуть формуватися ще з раннього дитинства. Помилково вважають негативними проявами лише алкоголізм, наркоманію і куріння, - їх перелік набагато більший.

## Які бувають шкідливі звички?

Список шкідливих звичок є великим, але спочатку слід визначитись, що розуміють під ними. Закономірність дій, які повторюють протягом довгого часу, вважають звичкою. Що стосується шкідливості, то про неї кажуть, що це дія, яка несе в собі потенційну загрозу для здоров'я, психологічного стану, навколишнього середовища і так далі. Найпоширенішими є

куріння;

вживання алкоголю;

наркоманія;

любов до шкідливої їжі;

ігроманія;

лихослів'я;

шопоголізм.

## Шкідливі звички у дітей

Багато звичок у дитини формується неусвідомлено, тому батькам необхідно вести боротьбу з ними, щоб вони не переросли в серйозну проблему.

- Найпоширеніша шкідлива звичка - обгризання нігтів. Статистика показує, що вона в більшості випадків спровокована стресовими ситуаціями, проблемами у спілкуванні з іншими людьми і серйозними навантаженнями.
- Знайома багатьом шкідлива звичка (проблема), яка переходить і в доросле життя - гризти різні предмети, наприклад, ручки, іграшки, волосся і так далі. Для маленьких дітей це серйозна небезпека.

## Шкідливі звички підлітків

У підлітковому віці деякі діти вже починають балуватися цигарками, пробують алкоголь та наркотики. Але є ще й інші шкідливі звички, які стосуються молодого покоління.

- Проблема сучасності - постійне використання смартфонів, від яких деякі діти не відходять. Ці шкідливі звички в школі призводять до падіння

успішності. З-за гаджетів підліток жертвує багатьма потребами і можливостями.

- Поширеною є залежність від батьків, коли підліток не здатний приймати самостійні рішення. Статистика показує, що такі діти більше схильні до прийому алкоголю, наркотиків і куріння.
- До шкідливих звичок відносять ігрову і телевізійну залежність. Іноді дитині віртуальний світ більш привабливий і цікавий, що негативно відбивається на його соціальне життя.

### **Шкідливі звички сім'ї**

Батьки повинні завжди пам'ятати, що вони є прикладом для своїх дітей, які легко переймають не лише хороше, але й погане. Крім алкоголізму, куріння та наркоманії є й інші проблеми.

- Пасивний спосіб життя впливає на здоров'я: якщо вся родина воліє проводити час біля телевізора, ніяк не розважається і не має фізичного навантаження, – зайва вага і різні хвороби будуть забезпечені.
- Агресивна поведінка. Якщо у сім'ї часті скандали, батьки кричать один на одного і навіть піднімають руку, то такий же стиль переймають і діти, які ображають тварин і однолітків.

### **Шкідливі звички харчування**

Статистика показує, що у багатьох людей є небезпечні звички, що стосуються харчування. Вони негативно впливають на здоров'я і фігуру людини. Щоб зрозуміти, як змінити шкідливі звички, необхідно "знати ворогів в обличчя":

- швидке вживання їжі. Часто люди їдять похапцем, наприклад, кудись спізнюючись. Під час цього можна заковтнути зайве повітря, що призведе до здуття живота. Крім цього подібна звичка часто провокує набір зайвої ваги;
- відмова від сніданку. Дієтологи вже давно довели, що ранковий прийом їжі є найголовнішим, тому пропускати його не потрібно. Дослідження показали, що люди, які відмовляються від сніданку, з'їдають протягом дня більше калорій.
- їжа на ніч. Увечері прийом їжі повинен бути легким, щоб не перевантажувати травну систему. До того ж, ближче до сну сповільнюється метаболізм, тому з'їдені надлишки їжі можуть призвести до набору зайвих кілограмів;
- до інших шкідливих харчових звичок можна віднести: зловживання солодощами і фасфудами, недостатня кількість випитої води і так далі.

## Як позбутися шкідливих звичок?

Є кілька порад, які можна використовувати для боротьби з цими шкідливими звичками:

- **знайдіть мотивацію.** Це основний етап для боротьби з шкідливою звичкою. Наприклад, якщо вся справа в переїданні і вживанні шкідливої їжі, то мотивом для розбудови свого раціону стане одяг, який ви не могли собі дозволити з-за зайвої ваги;
- **простіть себе.** Відмова від шкідливих звичок неможлива, якщо людина не буде знати свої мінуси. Краще всього скласти докладний список, щоб "знати ворога в обличчя";
- **заохочення.** Шкідливі звички - серйозний суперник, у боротьбі з яким без стимулювання не обійтися. Можна раз на два тижні робити собі різні приємності - наприклад, зменшивши кількість цигарок вдвічі, можна сходити в кіно;
- **контролюйте себе.** Уникайте ситуацій, які можуть наштовхнути на шкідливу звичку - наприклад, якщо проблеми з алкоголем, то уникайте вечірок, походів у бари і так далі;
- **допомога.** Не соромтеся в складних ситуаціях звертатися за допомогою.

## Профілактика шкідливих звичок

Боротися з існуючими проблемами - непросте завдання, тому краще запобігати їх появі. Найпростішим і ефективним способом є правильна подача інформації про шкідливість і наслідки шкідливих звичок. Можна використовувати фільми, відео та наочні посібники. Негативне ставлення до шкідливих звичок батьки повинні передати дітям. Є певний план, який слід застосовувати для профілактики:

- формування здорового клімату в сім'ї;
- створення активної життєвої позиції;
- коригування норм поведінки;
- активне дозвілля і здоровий спосіб життя.

**Будьмо здорові!!!**

Джерело: [Новини служби в сферах дітей <https://vnutirotg.org.ua/yaki-buvayut-shkidlivi-zvichki-i-yak-vid-nix-pozbutisya/>](https://vnutirotg.org.ua/yaki-buvayut-shkidlivi-zvichki-i-yak-vid-nix-pozbutisya/)

## ВПРАВА НА ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ □ ВПРАВА НА ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ

### *вправа*

#### **«ЩО В ТОБІ ЦІНУЮТЬ ІНШІ?»**

- 1** Запитай у п'яти близьких людей (бабуся, дідусь, друзі, родичі), що їм в тобі подобається і які твої якості вони цінують найбільше.
- 2** Порівняй їхні відповіді з тим, що ти думаєш про себе. Знайди 10 відмінностей між твоїми і їхніми думками.

# 6 ФРАЗ БАТЬКІВ, ЯКІ ЗНИЖУЮТЬ МОТИВАЦІЮ ВЧИТИСЬ



1. А ось син/дочка тітки Тані... Чому ти не такий у мене?
2. Отже, ти погано стараєшся...
3. Як це можна не знати? Це ж елементарно!
4. Немає такого слова "не хочу/не можу", є слово "треба"
5. Якщо ти погано вчишся, не проси мене нічого
6. Виростеш, будеш дворником працювати