

# ЭМОЦИИ ИЗ-ЗА ВОЙНЫ И ВО ВРЕМЯ ВОЙНЫ

## И КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ

Может показаться, что на войне нет времени для эмоций. Конечно, бывают ситуации, когда это на самом деле так. В ситуации, когда человек должен сосредоточить все свое внимание и энергию на защите себя и своих близких, мозг и тело человека обычно не позволяют ему испытывать эмоции. Однако в моменты, когда человек находится в безопасности (или хотя бы в относительной безопасности), полезно возвращаться к эмоциям, осознать их и отпустить, чтобы они не накапливались в теле и не отключали постепенно связь со своим психическим состоянием и с собственным телом.

Накопление эмоций в теле может отнимать энергию, которая необходима человеку для дальнейшего функционирования, а углубление разрыва связи с собственными эмоциями может еще больше усложнить вашу жизнь после войны. Жизнь после войны - это будущее вас, ваших близких и Украины. Будущее - это то, почему украинцы сейчас сражаются и защищают свою страну. Забота о себе и своих эмоциях в ситуациях, когда есть хотя бы немного места для эмоций, должна быть такой же важной частью борьбы за будущее Украины, как храбрость и боевая решимость.

**В такой экстремальной ситуации, как война, естественно возникают эмоции, тенденции и мысли, о которых мы даже не подумали бы в мирное время.**

Вы можете испытывать гнев от того, как происходящее несправедливо, гнев на Путина, на Россию, на сторонников Кремля, как дальних, так и ближних, а также на различные западные страны, которые вы можете обвинять в несвоевременных или недостаточно энергичных действиях.

Вы можете испытывать страх за себя, за близких вам людей, за свою страну или за свое будущее.

Вы можете испытывать чувство дереализации, когда вам кажется, что все происходящее вокруг вас - это просто фильм или сон.

Вы можете потерять чувство безопасности и ощутить, что теряете свою индивидуальность.

Помощь не всегда доступна. Не всегда хочется просить об этом. Возможно, вам будет важно справиться со своими эмоциями самостоятельно. В главах этой брошюры вы найдете основные рекомендации о том, что вы можете

## ЧУВСТВО УТРАТЫ ЧУВСТВА БЕЗОПАСНОСТИ И САМОИДЕНТИЧНОСТИ

### КАК С НИМИ РАБОТАТЬ?

**В то время, когда всеобщие убеждения, к которой мы привыкли, рушится, нам нужно еще больше заботиться об оставшихся убеждениях.**

Ищите поддержку друг у друга, у тех, кто находится рядом с вами, и у тех, кто может общаться с вами на расстоянии. Обращайтесь друг к другу за помощью и поддержкой.

**Война заставляет вас играть такие роли и ставит в такие положения, о которых вы, возможно, и не подозревали.**

Возможно, вы уже не сидите в офисе перед компьютером, а с оружием в руках защищаете свою страну или защищаете себя и своих близких в убежище от ракетных атак или обстрелов. Может быть, вы больше не убираете полки в магазине, но следите за тем, чтобы дети, укрывшиеся с вами на станции метро, не замерзли. Возможно, вы чувствуете, что вы уже не тот человек, которым были раньше. Возможно, вы испытываете эмоции, а в голове появляются мысли, которые не соответствуют тому, кем вы себя ощущали. Может показаться, что почти все, что вы знали и принимали как должное, теперь потеряно в водовороте войны. Иногда вас может одолевать чувство, что с приходом войск пропало и ваше "я".

**Но на самом деле ваша личность никуда не делась. Она находится в процессе трансформации. Вот почему также важно поддерживать своих близких, заботиться и напоминать друг другу обо всем, на чем держится ваша личность.**

Напоминайте друг другу о том, что вы любите друг в друге, за что вы друг друга цените, что хорошего сделали друг для друга.

Например, "Ты всегда был человеком, который мог рассмешить меня. Я не знаю никого, кто мог бы шутить так, как ты". "Мои дети очень хорошо отзываются о вас. Они всегда приходят с ваших занятий вдохновлёнными и с большим энтузиазмом рассказывают мне, чему они у вас научились"; "Мы не очень хорошо знакомы, мы всегда проходили мимо друг друга по дороге на работу, какая у вас профессия, что вам больше всего в ней нравится?"

Также полезно проговаривать то, что вы переживаете ("Я чувствую...") и поддерживать друг друга ("Сейчас, когда мы на войне, мы думаем о других

Tento leták vznikl v rámci výuky na Katedře psychologie FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D. a je určen k volnému šíření.

Autorka: Mgr. Zuzana Masopustová, Ph.D.

вещах, чем раньше. Мы также делаем то, о чем не подумали бы. Но это все еще мы. Просто сейчас мы находимся в другой ситуации").

Активно напоминайте себе о том, что для вас значит быть украинцем. С первых дней войны мы стали свидетелями огромного мужества и решимости украинского народа, который с гордостью встал на защиту своей свободы. Напомните не только себе, но и своим детям, что значит быть украинцем. Например, вы можете рассказать детям национальные сказки, познакомить их с историей Украины или развлечь их занятием, в ходе которого они попытаются составить карту национальных легенд. Подумайте, какой бы вы хотели видеть свою страну через несколько лет, куда бы вы хотели двигаться как нация.

# ОТРЫВ ОТ РЕАЛЬНОСТИ ИЛИ ОТ САМОГО СЕБЯ

Вам может казаться, что все вокруг - это просто страшный сон, и что вы просто не можете проснуться. Мир, в котором вы оказались, может казаться нереальным, далеким. Или мир до войны, без войны может казаться нереальным и далеким. Субъективно вы можете испытывать очень неприятные состояния отчуждения от себя, от своего психического или физического опыта. Вы как-будто наблюдаете за своей жизнью со стороны, а ваши мысли и чувства переживает посторонний человек.

Это состояние может возникать в таких ситуациях, как война, а также может сопровождаться тревогой, страхом или паникой. Возможно, теперь вам будет сложнее найти мотивацию для деятельности, которую вы считали важной, или сочувствовать повседневным заботам людей, которых не затронула война на Украине. Что делать, если вы столкнулись с подобным состоянием?

Описанные выше состояния и чувства являются обычными в экстремальной жизненной ситуации. Они должны постепенно ослабевать и стихать.

Когда чувства дереализации и деперсонализации захлестывают и парализуют вас, воспринимайте это как сигнал к тому, чтобы найти момент в вашем дне, так сказать, для себя, в котором вы соединитесь со своим телом, своими чувствами и поможете себе осознать, что чувства дереализации и деперсонализации являются временными.

Найдите несколько минут для себя в более спокойном месте (если у вас нет возможности побыть в полном одиночестве, вы можете просто попросить других людей в комнате не разговаривать с вами в течение пяти минут). Сядьте в удобное положение. Сделайте глубокий вдох, а затем медленно выдохните.

Для начала сосредоточьтесь на ощущении прикосновения. Найдите в своем окружении три предмета, которые вы можете потрогать. Во время прикосновения постарайтесь полностью сосредоточиться на восприятии поверхности предмета и мысленно описать ее, например, "...она теплая, мягкая и приятная на ощупь". Повторите то же самое с двумя другими предметами.

Затем переместите свое внимание на следующее чувство - зрение. Поочередно сфокусируйте взгляд на трех предметах, находящихся в вашем окружении, и снова мысленно опишите их.

Последнее чувство, с помощью которого вы можете попытаться закрепиться в реальности, - это слух. Прислушайтесь, какие звуки вы слышите вокруг

себя. Снова сосредоточьтесь на трех различных источниках звука и мысленно опишите их.

Теперь попробуйте мысленно себе сказать: "Неприятные состояния, которые я сейчас испытываю, моменты, в которые я чувствую, что я не в себе, не являются постоянными. Они постепенно исчезают. Постепенно я снова обрету себя".

Если дереализация и деперсонализация или другие неприятные состояния продолжают в течение нескольких недель или затрудняют вашу жизнь, вы можете, если позволяет ситуация, обратиться к специалисту, например, сюда: <https://bit.ly/3C1QhRe>.



Если вы владеете английским языком, вам также может быть полезен YouTube-канал Therapy in a Nutshell, на котором вы найдете множество советов, как работать со стрессом, тревогой и другими эмоциями: <https://bit.ly/3pPhke3>.

## КАК РАБОТАТЬ СО СТРАХОМ

В ситуации кризиса, таких как война, страх является естественной эмоцией. Вы можете испытывать страх за себя, за своих близких, за свою страну или за свое будущее. Страх также может сопровождаться чувством тревоги.

Как работать со своим страхом, чтобы он не стал для вас парализующим, зависит, конечно, от ситуации, в которой вы сейчас находитесь. Поэтому некоторые рекомендации будут полезны для вас, другие, возможно, не будут полезны в данный момент, но со временем могут пригодиться.

Первое, что вы можете сделать, - это поделиться с кем-то своими эмоциями и переживаниями. Не всегда есть место для глубокого общения, и во многих ситуациях эмоции могут показаться обременительными. Но обмен эмоциями и поддержка друг друга могут принимать разные формы. В кризисной ситуации, когда требуется полная сосредоточенность, не остается места для эмоций. Тем не менее, взаимная поддержка может быть очень важна.

Когда вы вернетесь в безопасное место, важно вновь обратиться к эмоциям, назвать и выразить эмоции, которые вам пришлось подавить. Они не будут потом копиться внутри вас, это позволит вам лучше функционировать в последующие дни и, самое главное, их скопление не осложнит вашу жизнь после войны. Жизнь после войны и будущее не менее важны, как реальные боевые действия и реальные победы.

Не обязательно долго говорить об эмоциях и переживаниях (но это, конечно, возможно). Может помочь даже то, что вы коротко назовете эмоцию: "я очень испугался"; "это меня так разозлило", соединитесь с ней и пропустите ее через свое тело (Когда вы говорите "я испугался", где в вашем теле отзывается то, что вы чувствуете? Чувствуете ли вы что-то возле своего сердца? В руках? В ногах? В желудке?). Также постарайтесь назвать реакцию эмоции, которую вы определили в своем теле ("в тот момент у меня свело желудок").

Затем сосредоточьте свое внимание на этой части тела и на этом телесном ощущении и подождите, пока оно не начнет стихать (может помочь мысленный разговор с телом и "объяснение" того, что больше нет необходимости удерживать эмоцию - "Я уже заметил страх, ему больше не нужно привлекать мое внимание, да, я боялся").

Завершите эмоциональный контакт и обмен эмоциями благодарностью себе или своему телу, другим людям, сотрудничеству или представлением будущего ("Мы сделали это."; "Эй, ты умное тело, кто бы мог подумать, что ты можешь ...."; "Мы сделали все возможное сегодня, мы хорошая команда."; "Когда все закончится, я собираюсь хорошо отдохнуть, поесть и гордиться нами.").

**Взаимная поддержка помогает бороться со страхом. Со страхом, как и с другими так называемыми негативными эмоциями, лучше всего справляться, не пытаюсь "идти против него" и действовать так, будто страх не влияет на нас, а признавая, что у нас есть страх, и учась функционировать со своим страхом.**

**В зависимости от ваших текущих возможностей, вы можете попробовать один из приведенных ниже советов по преодолению страха и других эмоций.**

Постарайтесь создать убежище, в котором вы будете чувствовать себя в безопасности. Это не обязательно должно быть место, но это могут быть люди, которыми вы себя окружите. Убежищем также может быть идея, воспоминание или деятельность.

Не пытайтесь подавить страх, это естественная эмоция, и важно найти способ высвободить и выразить ее. Вы можете кричать, плакать или обнимать кого-то.



Если у вас есть близкий человек за пределами Украины, вы можете попросить его помочь вам. Ваши близкие за пределами Украины могут чувствовать вину за то, что они не принимают участия в защите Украины. Некоторые из них могут быть благодарны за возможность



поддержать вас, хотя бы издалека.

Если у вас нет такого человека или вы не хотите делиться с ним своими переживаниями, вы можете обратиться по телефонам доверия, предназначенным именно для вас и для таких нужд (+ 38 (050) 699 84 85). Также вы можете воспользоваться онлайн-платформами, которые сегодня предоставляют бесплатную психологическую помощь (<https://tellme.com.ua/>; <https://bit.ly/3C1QhRe> ).

**Возможно, бывают моменты, когда вам приходится на время подавить свой страх, потому что важно что-то сделать. Постарайтесь быть чуткими к этим моментам в себе и своих близких. Когда острая ситуация закончится, сделайте паузу и осознайте, что вы только что справились с ситуацией не без страха, а вопреки страху.**

"Я видел, что ты только что сделал. Я очень горжусь тобой. Вы, наверное, боялись, но сделали это. Думаю, у вас не было времени на этот страх. Если хотите, можете рассказать мне, как это было. Если хочешь, можешь плакать, можешь ругаться... или я могу обнять тебя или просто быть здесь с тобой. Все, что ты мне скажешь, останется между нами. Я знаю, что иногда нужно признаться".

**Вы можете оказаться в ситуациях, которые усиливают ваше чувство страха. Вы можете начать испытывать тревогу и панику, могут возникнуть проблемы со сном или вы можете быть переполненным чувствами, которые вы не в состоянии переварить в данный момент.**

В условиях всепроникающего зла, которое сейчас окружает вас, более чем важно сформировать свой собственный "остров позитивной реальности". Это может быть маленькая вещь, которая радовала вас в течение дня, медальон на шее, фотография, браслет или кольцо, например. Все, что напоминает вам о лучших временах и любимых людях. В трудные моменты жизни вы можете найти в этих предметах, даже в простом прикосновении, силу, которую вы обрели благодаря этому человеку. Прикоснитесь к предмету, пробудите в сознании приятное воспоминание, успокойте дыхание, сделайте паузу или замедлите дыхание на мгновение.

**Интенсивный страх также вызывает физиологические симптомы (учащенное сердцебиение, невозможность вдохнуть или выдохнуть, чувство сдавленности в горле, потливость, дрожь...).**

**В ответ на кризисное событие могут возникнуть так называемые приступы тревоги. Их можно предотвратить, поскольку вы можете зафиксировать их начало. Вы можете заметить постоянные тревожные ощущения, которые усиливаются до предела во время приступа, который обычно длится менее 30 минут. Если вы начинаете замечать признаки начинающегося приступа тревоги, его можно предотвратить, постепенно снижая уровень тревоги.**

**Если вы чувствуете тревогу, вы также можете попробовать выполнить следующее упражнение несколько раз в течение дня:**

Tento leták vznikl v rámci výuky na Katedře psychologie FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D. a je určen k volnému šíření.  
Autorka: Mgr. Zuzana Masopustová, Ph.D.

1. Попробуйте оценить свой уровень стресса по шкале от 1 до 10 (10 - максимально возможный уровень стресса).
2. Сделайте глубокий вдох через нос, и выдохнуть через рот.
3. Аккуратно наклоните голову вперед, насколько позволяет шея, затем назад; поверните голову в одну сторону, в другую сторону и верните ее в нормальное положение.
4. Поднимите одну руку над головой и энергично потрясите ею, как бы вытряхивая из нее все напряжение; верните руку в обычное положение и повторите то же самое с другой рукой.
5. Встаньте и энергично потрясите одной ногой, а затем другой.
6. Если это покажется вам смешным, просто улыбнитесь.
7. Выпрямитесь и постарайтесь сфокусировать свое внимание на том, как ваши ноги касаются земли.
8. Держите голову вертикально, ногами опирайтесь о пол.
9. Позвольте себе улыбнуться, хотя бы слегка.
10. Потрясите руками.
11. Свободно наклонитесь вперед, ноги держите вытянутыми, руки свободно опущенными.
12. Выпрямитесь и попробуйте еще раз оценить свой уровень стресса по шкале от 1 до 10.

**Критические ситуации также могут привести к развитию панических атак. Они менее предсказуемы и часто возникают неожиданно. Приступ паники длится до 10 минут. Он возникает из парадокса, когда страх заставляет вас бояться. Это порочный круг, который необходимо разорвать. Для предотвращения приступа паники необходимы дополнительные, несколько иные процедуры, чем для предотвращения приступа тревоги.**

**Если вы обнаружите, что заикливаетесь на страхе, или, возможно, даже начнете бояться, что у вас может случиться паническая атака, вам необходимо разорвать этот цикл.**

Если вы попали в такой цикл, скажите себе: "Мне сейчас некомфортно, но это не опасно". "Давай, страх, посмотрим, на что ты способен". "Да, я боюсь, но я могу это сделать".

**Также может помочь, если вы возьмете проявление страха в свои руки. Вы можете сознательно и целенаправленно работать с его проявлениями.**

Например, вы можете сказать себе: "Это здорово, что я так быстро дышу".



Вы можете сами попробовать дышать быстрее в течение некоторого времени, чтобы проверить, сможете ли вы это сделать, что вы контролируете свое тело. Точно так же, как вы можете ускорить дыхание, вы можете и замедлить его.

(Подсказка: вы можете попробовать использовать мелодию, которую напеваете в голове, или счет или слова между вдохами, чтобы успокоить ритм дыхания).

Аналогичным образом можно работать с напряжением в теле. Попробуйте сознательно и целенаправленно сжать все мышцы, которые вы можете сжать, на некоторое время, так сильно, как только сможете. Задержите это напряжение на некоторое время. Затем расслабьтесь.

## КАК РАБОТАТЬ С ЧУВСТВОМ ГНЕВА

**Возможно, вы всегда считали себя пацифистом. Вы никогда не думали, что возьмете в руки оружие. И теперь вы можете неожиданно обнаружить в себе гнев, ненависть, желание отомстить или другие подобные чувства, о которых вы раньше и не подозревали.**

**Особенно если вы находитесь в зоне боевых действий, могут быть моменты, когда вам трудно контролировать свой гнев. Но те из вас, кто сейчас не находится в зоне боевых действий, также могут испытывать трудности с контролем своего гнева. Ваша склонность к агрессии может возникнуть в ответ на стресс, плохие новости, встречи со сторонниками Путина или теми, кто недостаточно серьезно относится к ситуации в Украине.**

**Гнев - это естественная реакция, но необходимо противостоять склонности к излишней агрессии.**

С первых дней войны мы видим примеры очень смелого поведения украинского народа. Не только в защите Украины и мужестве в называть вещи своими именами, но и в работе с собственными эмоциями и в проявлении человечности в ситуациях, в которых мы не очень привыкли проявлять человечность.

Весь мир видит, что украинцы умеют сохранять гуманность в своем отношении к российским солдатам и их семьям. Только настоящие герои способны прекратить борьбу с врагом, когда он побежден или взят в плен (<https://t.co/QpAiKo0rW2>). Только настоящие герои могут проявить человечность по отношению к русским солдатам, организовав телефонную линию для их семей или обратившись в Красный Крест с просьбой организовать возвращение тел павших на родину (<https://bit.ly/3pkBjkk>). Такими действиями украинцы становятся примером для подражания не только для себя и своих детей, но и для всего мира.

**Не достаточно только верить в то, что вы сможете контролировать свой гнев в кризисной ситуации. Особенно в моменты отчаяния, усталости, ощущения большой несправедливости или страха, месть и "наказание" кого-то может показаться логичным поведением, на которое вы имеете право.**

**Рекомендуется иметь план на случай таких ситуаций.**

Обсудите с людьми, которые находятся рядом с вами (семья, друзья, товарищи по оружию), как вы можете быть поддержкой друг другу в критических ситуациях, включая ситуации, когда вас одолевает неконтролируемый гнев (вы также можете предложить им эту брошюру, чтобы помочь начать разговор).

**Как делиться друг с другом информацией о том, что вам нужна поддержка в обмене эмоциями и эмоциональной регуляции (или отдыхе) или торможении любых агрессивных тенденций?**

Назвать, выразить и поделиться любой эмоцией помогает справиться с ней - договоритесь, что вы можете сообщать друг другу об эмоциях, когда они омрачают ваш разум.

Иногда может помочь наличие согласованного сигнала (пароля, жеста) для таких ситуаций - чтобы дать понять другим, что сейчас время, когда вам нужно кричать, плакать, жаловаться и просто быть услышанным.

В более распространенных ситуациях обычно достаточно выразить эмоцию вербально в первом лице - я так зол, я в ярости и т.д.

Однако в таких экстремальных ситуациях, как та, с которой вы столкнулись сейчас, ругань, крики или швыряние предметов вполне уместны. Все, что поможет вам чувствовать себя лучше, не причиняя боли другому человеку.

Пожалуйста, не недооценивайте постоянное выплескивание эмоций. Очень важно избегать накопления эмоций, которые могут привести к вспышкам неконтролируемой агрессии.

**В эти эмоционально напряженные времена, вызванные последствиями военной агрессии и связанные с чувством угрозы, очень важно договориться с другими людьми о том, чтобы стать помощниками друг для друга в преодолении агрессии. Особенно если вы находитесь в зоне боевых действий, вам нужен кто-то, кто сможет предотвратить агрессию, если вы сами не в состоянии ее контролировать.**

**В военных конфликтах, помимо непосредственной угрозы жизни, существует также риск нарушения целостности личности в результате поведения, слишком далекого от исходного характера. Когда-нибудь война закончится. Вы боретесь в ней за будущее, в котором вы заслуживаете хорошей жизни. Если вы сможете обеспечить помощь друг другу в самые трудные моменты, чтобы контролировать излишнюю агрессию, вам будет легче примириться со своим опытом и с собой после войны. Кроме того, вам будет легче восстановиться и жить нормальной**

**жизнью. Поэтому сейчас очень важно, чтобы вы заботились друг о друге в те моменты, когда один из вас не может справиться с собственной агрессией.**

**В напряженных ситуациях вы можете оказаться не в состоянии контролировать свою агрессию без посторонней помощи. Способы, которыми кто-то может помочь вам или вы можете помочь кому-то другому в такой ситуации, могут быть такими:**

- Физическое предотвращение агрессии - установление препятствия (например, себя) между человеком, которым управляет гнев, и объектом агрессии или физическое предотвращение его или ее безрассудных действий в порыве гнева.
- физически отвернуть человека от объекта агрессии и увести его в сторону
- устанавливать зрительный контакт, класть руки на плечи или обниматься
- словесно направлять человека во время приступа:
- Первый шаг - назвать агрессивную тенденцию: "ты хочешь причинить ему боль, я вижу, что ты хочешь пнуть его ... и т.д."
- второй шаг - назвать эмоцию, которая вызывает агрессивную тенденцию: "вы так злитесь"; "вы чувствуете, что он заслуживает этого за все, что произошло".
- следующий шаг - поощрение выражения эмоций "кричите, кричите на меня или на него, кричите, как вы злитесь из-за всего этого".
- когда человек, которому вы помогаете справиться с агрессией, сможет хотя бы немного воспринимать информацию (т.е. после того, как вы вызвали у него самый большой всплеск эмоций), отделите себя от чувства агрессии и помогите ему закрепить себя в его собственной личности - "Я не позволю тебе причинить ему боль, потому что ты не такой, ты хороший человек" - если вы знаете человека лучше, вы также можете добавить что-то конкретное, почему вы считаете его хорошим человеком, если вы не знаете его лучше, вы можете сказать "У вас есть гнев, вы можете его выплескивать, но мы останемся добрыми" и т.д.

**Вы можете обнаружить, что в порыве гнева вас некому остановить. В ситуациях сильного гнева на других (когда другой не угрожает вам напрямую - или уже перестал), попробуйте сделать следующее:**

- сделайте несколько шагов назад, чтобы затруднить для себя физическое нападение
- Вместо того чтобы делать то, что вам хочется сделать с другим человеком, крикните ему об этом ("Ты меня так раздражаешь, что мне хочется прямо сейчас ....").

- Когда будете высказываться, добавьте, что вы не будете этого делать, и можете добавить дополнение, показывающее, кто вы такой: "...но я не буду, потому что до того, как мне пришлось защищать свою страну, я был программистом, я и сейчас им являюсь, и я не буду этого делать".

**Вспомните примеры всех украинцев, которые в самые напряженные моменты сумели сдержать свою агрессию и проявили гуманность по отношению к своему врагу. Попробуйте проявить такую же храбрость в борьбе с собственной агрессией.**

## **ПОСТАРАЙТЕСЬ НЕ ОБОБЩАТЬ.**

Нынешняя ситуация, несомненно, очень сложна для вас, и вполне может случиться так, что вы обратите свой гнев против русских. Это понятно, но мы призываем вас не обобщать. Важно понять разницу между Путиным и россиянами - последние не несут ответственности за войну, многие из них выступают против нее, а некоторые смельчаки даже протестуют против нее, хотя и идут на большой риск.

Объясните также своим детям, что русские не несут коллективной вины за войну. Однако в нынешней напряженной ситуации, возможно, вам не всегда удастся справиться и не обвинять всех россиян в войне и военных преступлениях. Не вините себя, но как только вам удастся "остыть", вернитесь к ситуации и объясните ее своим детям.

"Знаешь, иногда я говорю то, что не хочу, потому что мне очень грустно/плохо. Я хочу, чтобы вы знали, что русские не виноваты в войне, которая сейчас идет здесь, виноват Путин. Русские такие же люди, как и мы. Среди них есть самые разные люди, многие из них очень хорошие, многие из них в отчаянии от того, что их правительство причиняет нам боль, а некоторые из них также боятся своего правительства и боятся за свои семьи, как и мы. Многие россияне выступают против войны и смело протестуют, несмотря на то, что за это их могут арестовать".

**Возможно, вы испытываете гнев не только в отношении Путина, но и в отношении западных стран. Возможно, вы считаете, что они должны были реагировать более оперативно или более жестко, или, возможно, вы просто оценили бы иную форму помощи, чем та, которую эти государства способны вам предоставить. Совершенно понятно, что вы считаете именно так. Ситуация серьезная, и поэтому вы можете воспринимать многие вещи более интенсивно и иначе, чем раньше. Не стоит подавлять свои эмоции.**

Не стесняйтесь ругаться на Путина, на жизнь, на несправедливость, на Запад, на Россию. Если это поможет, прокричите вслух или про себя то, что вас раздражает, а также то, что вам хотелось бы и необходимо, например, "Я бы хотел, чтобы другие страны видели/понимали/делали...".

Когда пройдет самая большая волна эмоций, постарайтесь снова вспомнить, что стратегические и политические решения находятся в руках руководства

Tento leták vznikl v rámci výuky na Katedře psychologie FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D. a je určen k volnému šíření.

Autorka: Mgr. Zuzana Masopustová, Ph.D.

[Ukrajina | Katedra psychologie FSS MU](#)

стран или высших наднациональных органов. Влияние отдельных лиц на эти решения действительно минимально. Решения государств не могут быть поставлены в вину их гражданам. Это обычные люди, которые имеют очень ограниченное влияние на решения правительства своей страны.

Затем постарайтесь подумать о том, что вы можете сделать. Старайтесь делать все, что имеет для вас смысл. Может быть, вы можете сообщить людям за пределами Украины о несправедливости, которую вы чувствуете.

## КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ

**Все те эмоции, которые испытываете вы, могут испытывать и ваши дети. Независимо от возраста, они воспринимают изменения, происходящие в окружающей их среде.**

**Младенцы и дети ясельного возраста лучше воспринимают окружающую атмосферу, изменения в эмоциях окружающих их людей и, конечно же, изменения в распорядке дня. Они могут быть связаны, например, с необходимостью уйти из дома, спрятаться и т.д.**

**Перемены, особенно такие масштабные, как война, приводят к потере чувства защищенности и безопасности. Поэтому необходимо стараться поддерживать в детях чувство защищенности и безопасности, хотя бы с помощью доброты, чуткости, понимания, любви и заботы. Главный источник надежности и безопасности - это вы, взрослые, и особенно родители.**

**Важно заменить утраченную ребенком безопасность и привычный распорядок дня новыми привычками и ритуалами. Для младенца это может быть колыбельная, которую вы поете ему несколько раз в ситуациях, когда вы находитесь рядом с ним и можете на некоторое время сосредоточиться на нем.**

**Малышу можно рассказать историю и придумать несколько игр, в которые вы можете играть вместе, даже если у вас нет игрушек - например, прохлопывать ритм по разным частям тела, хлопать в ладоши и т.д. С помощью небольших повторяющихся ритуалов, таких как сказка на ночь, молитва перед едой или совместная игра, когда вы можете сосредоточиться на ребенке хотя бы на несколько минут, вы можете помочь ребенку обрести хотя бы некоторую уверенность и почувствовать себя в безопасности.**

**Дошкольники уже гораздо лучше понимают ситуацию вокруг себя, поэтому очень важно объяснять им, что происходит. Старайтесь находить время хотя бы раз в два дня, чтобы попытаться ответить на вопросы вашего ребенка.**

**Для некоторых детей, начиная с дошкольного возраста, может быть важно знать, что у вас есть план на всевозможные кризисные ситуации, и объяснение этого плана может быть для них успокаивающим. Ребенок, которого успокаивает наличие планов в критических ситуациях, обычно сам задает вопросы о различных критических сценариях (он может задавать вопросы типа "Что,**

Tento leták vznikl v rámci výuky na Katedře psychologie FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D. a je určen k volnému šíření.

Autorka: Mgr. Zuzana Masopustová, Ph.D.

[Ukrajina | Katedra psychologie FSS MU](#)

если...?"). Такие дети не успокоятся, если вы скажете им, что критическая ситуация не возникнет. Они гораздо больше успокаиваются, когда вы показываете им, что способны воспринять риск и защитить их и ребенка от угрозы. И даже от риска, который страшен или маловероятен.

Для других детей, с другой стороны, такие планы могут быть неприятны. Поэтому таким детям при подготовке к угрозе давайте только те инструкции, которые необходимы для их выживания, и не перегружайте их подробными планами на случай военной угрозы. Убедите детей, что вы или другой взрослый позаботитесь обо всем остальном.

Ребенок никогда не должен защищать взрослого. У некоторых детей может быть склонность ставить себя на место защитника в сложных жизненных ситуациях и скрывать свои собственные страхи. Особенно если они воспринимают, что взрослые тоже испытывают дискомфорт, они могут быть склонны держать свои переживания при себе и защищать взрослых от их проблем. Объясните своим детям, что роль поддержки и защитника принадлежит вам:

"Я вижу, что ты очень храбрый, и что ты хотел бы защищать других. Но дети не должны защищать взрослых. Напротив, взрослые здесь для того, чтобы защищать детей. Мне было бы жаль, если бы ты думал, что должен защищать меня. Но я вижу, что в тебе есть эта храбрость, и я верю, что когда ты станешь большим, ты будешь хорошо защищать свою семью. Но пока что я буду защищать тебя. Вполне возможно, что сейчас вам страшно. Даже у взрослых иногда бывают страхи. Но даже если мы, взрослые, чего-то боимся, мы все равно можем позаботиться о ваших детских страхах. Я всегда буду рада, если ты расскажешь мне о них".

Возможно, возникнут ситуации, в которых потребуется, чтобы ребенок был храбрым, не плакал, молчал. Когда вы снова окажетесь в безопасности, необходимо вернуться к ситуации и похвалить ребенка за то, что он справился с ней. Затем позвольте ребенку поплакать. Поощряйте его, когда он прижимается к вам (даже если он уже "большой" и больше не прижимается) и напоминайте ему, что хотя сейчас существует множество ситуаций, в которых он должен быть храбрым, ему не нужно быть храбрым все время.

"Ты был очень храбрым. Я горжусь тобой. Вы отлично справились со своей работой, приспособившись к тому, что мне было нужно. Теперь мы можем вместе вздохнуть с облегчением, выплакать все то, что нам только что пришлось преодолеть. Я здесь для тебя".

Но сначала важно позаботиться о себе. Для того чтобы воспитывать эмоции своих детей, вы должны быть уверены, что у вас есть для этого возможности. Уместно задуматься о том, когда у вас есть силы объяснять и противостоять эмоциям ребенка, а когда лучше просто позаботиться о ребенке и отложить разговор на потом.

"Я вижу, что тебя что-то беспокоит, и тебе нужно об этом поговорить. Я постараюсь тебе все объяснить, но сейчас мне нужно успокоиться, прогуляться немного. Мы поговорим через час. Тем временем ты можешь подумать о том, что ты хочешь спросить. Тогда ты сможешь рассказать мне все, что тебя беспокоит. Не задумывайся о том, что я на это могу сказать и как буду реагировать. Вот почему мне сейчас нужно побыть одному. Я соберусь с силами и прислушаюсь к тому, что тебе нужно. Очень важно, чтобы ты мне все рассказал, потому что возможно, что я не заметил чего-то, что тебя беспокоит".

**Постарайтесь объяснить ребенку, что происходит, когда он испуган. Объясните ребенку, что страх также сопровождается физиологическими симптомами, такими как учащенное сердцебиение, учащенное дыхание, потливость, ком в горле. Дети могут не понимать, что с ними происходит, и могут подумать, что у них, например, сердечный приступ. Поэтому полезно назвать страх и позволить реагировать на него.**

"Может быть, у был момент, когда твое сердце вдруг начало колотиться сильнее или ты почувствовал, что не можешь дышать. Это потому, что ты боишься. Я тоже это чувствую, когда мне страшно, это нормально".

**Если ребенок дрожит, предложите, что вместе вы сможете избавиться от дрожи тем, что выпустите страх из тела. Например, вы можете потрясти руками и ногами, подпрыгнуть на месте, пробежаться. Если ему или ей трудно дышать, попробуйте сделать дыхательные упражнения, чтобы снять тревогу. Физический контакт также может помочь маленьким детям.**

"Когда твое сердце начнет колотиться (и другие чувства, описанные выше), ты можешь подойти и обнять меня".



**При работе со страхом можно познакомить детей с защитным заклинанием из фильмов и книг о Гарри Поттере, которое называется патронус. Вы можете объяснить ребенку, что это личный защитник, к которому волшебники обращаются, когда им страшно. Если у вас будет возможность показать ребенку часть фильма "Все покровители - Гарри Поттер 1-8" или прочитать отрывок из книги, ему будет легче представить, о чем идет речь. Если у вас нет такой возможности, вы можете описать покровителя ребенку.**

"У каждого из нас внутри есть покровитель, защитник. Покровитель всегда принимает форму животного".

Вы можете попробовать вместе с ребенком немного пофантазировать. Предложите ему лечь на пол или к вам на колени и закрыть глаза.

"Попробуй закрыть глаза и представить себе животное, которое ты очень любишь. Представил? Сначала все, что ты видишь вокруг него, - это голубой туман, но затем он загорается ярким голубым светом".

Tento leták vznikl v rámci výuky na Katedře psychologie FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D. a je určen k volnému šíření.

Autorka: Mgr. Zuzana Masopustová, Ph.D.

[Ukrajina | Katedra psychologie FSS MU](#)

"Получилось? Теперь попробуй представить, как ты посылаешь своего патронаса против серого и уродливого существа, которое вызывает у тебя страх. Ты чувствуешь энергию покровителя и видишь, как она постепенно становится все более яркой, светлой и приятной вокруг".

Вы также можете рассказать ребенку, какой у вас покровитель. Вы можете лечь рядом с ним или с ней и попросить его или ее представить с закрытыми глазами, как ваш покровитель появляется рядом с его или ее покровителем. В ситуации разлуки покровитель поможет ему расслабиться и даже может быть чем-то, что будет напоминать ему о вас.

**Бывают случаи, когда за вашим ребенком должны присматривать другие люди. Возможно, всего на несколько часов, но могут быть случаи, когда важно обеспечить безопасность ребенка на более длительное время и оставить его на попечение людей, которые будут о нем заботиться. Для таких ситуаций может быть полезно, чтобы ребенок (независимо от возраста) мог носить с собой предмет, который напоминает ему о вас - фотографию, предмет одежды, браслет. В случае если вы не можете взять вещи из дома, таким предметом может быть любой небольшой предмет, при помощи которого вы можете создать воспоминание для ребенка (например, вкладывая этот предмет в руку ребенка всякий раз, когда вы разговариваете вместе).**

Если у вас есть возможность, найдите время, чтобы записать важные информации для вашего ребенка. Помимо обычной основной важной информации, а также важных контактов (возможно, даже за рубежом), вы можете записать или наговорить на диктофон мобильного телефона вашего ребенка личные воспоминания о ситуациях и вещах, которые играли важную роль в жизни вашего ребенка до войны.

Вы можете поговорить с ребенком о важных вещах и общих воспоминаниях, пока записываете их. Это может помочь ребенку и вам закрепить вашу семейную и личную идентичность, а разговор может стать вашим новым ежедневным ритуалом, вашим общим островком возвращения к нормальной жизни. Совместные разговоры могут помочь вашему ребенку и вам пережить трудные времена.

Храните информацию, которую вы записываете или фиксируете в чате, в безопасном месте или в защищенном виртуальном хранилище (желательно в нескольких местах или на электронном ящике близких людей за границей). Научите ребенка, как получить доступ к информации (или сохраните информацию на листе бумаги, который ребенок всегда держит при себе). Если случится так, что ребенку придется остаться без вас дольше, чем вы ожидали и договаривались, информация или записи, подобные этим, помогут дать ребенку чувство безопасности, доверия и надежды.

**Начните с того, что актуально сейчас. Тогда вы сможете напомнить себе, как все было в прошлом. Вот несколько советов:**



- Какое обращение нравится ребенку и почему? Расскажите ребенку, как вы выбирали ему имя и почему вы остановились на том имени, которое в итоге дали ему.
- Что помогает ребенку, когда он нервничает или боится? Что вы говорите своему ребенку, когда пытаетесь помочь ему или ей? Какие страхи ребенок смог преодолеть в своей жизни? Чего ребенок боялся в детстве и что вы, как родитель, сделали, чтобы помочь ему?
- Какая его/ее любимая песня/фильм/книга? Почему? Какую историю или песню он хотел услышать от вас снова и снова, когда был маленьким, или какую историю/фильм он хотел смотреть снова и снова, когда был маленьким?
- Какая черта вам нравится в вашем ребенке? Берет ли он или она пример с кого-то из членов семьи?
- Кем ваш ребенок хочет стать в жизни? Что вам нравится в его или ее планах?
- В какие поездки/отпуска вы ездили всей семьей? Где вам больше всего нравилось бывать? Куда бы вы хотели отправиться после войны?

**Если у вас есть возможность и желание, вы можете постепенно добраться до семейной истории. Создайте вместе с ребенком своеобразную летопись вашей семьи. Например:**

- как это было, когда ваш ребенок родился, когда он впервые улыбнулся, сделал первые шаги?
- Какой была его первая шутка? Каким был его первый день в школе?
- Что вы помните из своего детства?
- Какова ваша профессия? Что вам в ней нравится?
- Какими были/есть ваши родители? Что должен знать о них ребенок?

## **КАК ПОМОЧЬ ЧУЖИМ ДЕТЯМ**

**Если вы оказались в ситуации, когда вам приходится заботиться о ребенке, чьи родители испытывают трудности или пропали без вести, получили травму или умерли, вы можете использовать все рекомендации, приведенные выше для родителей. Уделите внимание работе с эмоциями. Если ребенок испытывает страх, печаль или гнев, постарайтесь поддержать его и провести через эмоции и физиологические реакции на них. Не давите на ребенка, чтобы он чувствовал или вел себя по-другому.**

**У каждого ребенка свои механизмы преодоления трудностей, каждому ребенку требуется свое количество времени, чтобы справиться с эмоциями. Вы можете помочь ребенку, если будете уважать его особенности и темп и не будете его убеждать, что он должен чувствовать не то, что он чувствует.**

**Если родитель ребенка предоставил вам больше информации о нем, возможно, вам поможет спросить ребенка, можете ли вы обращаться к нему так же, как это делают его родители. Если ребенок не позволяет вам этого сделать, уважайте это. Однако вы можете предложить ребенку рассказать о его родителях и о том, как появилось это имя или когда они его так называют, если он захочет.**

**Ребенок, которому грустно или страшно, вряд ли будет живо реагировать на вопросы. Ребенок может немного лучше реагировать на предложения или на возможности, каким образом он может пообщаться с вами или вообще отказаться от общения.**

"Может быть, тебе сейчас не хочется много говорить. Но мне кажется, что тебе грустно. Или, может быть, ты чего-то боишься? Если можешь, постарайся сказать мне, чего ты боишься".

"У меня такое впечатление, что тебе сейчас трудно говорить. Может быть, тебе нужно, чтобы я помог тебе. Но, возможно, тебе нужно, чтобы я оставил тебя в покое на некоторое время. Сейчас я возьму тебя за руку. Я буду говорить, а ты всегда можешь сжать мою руку в знак согласия или несогласия. Одно сжатие будет означать "нет", два - "да", три - "ты не знаешь".

"Сейчас у меня есть момент, когда мы могли бы поговорить. Вот моя рука, чтобы тебе было легче мне отвечать - помнишь, как мы с тобой жали руку? Одно сжатие означает "нет", два сжатия - "да", три сжатия - ты не знаешь. Так что... Теперь я думаю, будет ли тебе интересно, если я с тобой еще поговорю. О, ты говоришь "нет". Хорошо. Я хочу спросить тебя, будет ли тебе интересно, если я просто побуду здесь с тобой. Да. Хорошо. Тогда я буду здесь, с тобой. А тебе было бы интересно, если бы я прочитал тебе рассказ? Ты не знаешь. Я не возражаю. Тогда я попробую начать читать, и если тебе не понравится, ты можешь снова сжать мою руку".

Если ребенок позволит вам, вы можете поговорить с ним о родителях, семье и будущем. Например, вы можете вдохновиться примерами, приведенными выше в советах для родителей. Но подумайте о том, что ребенок должен иметь возможность прекратить разговор в любой момент. И простым сжатием вашей руки.

## **СЛАВА УКРАИНЕ**

**Каждый из вас чрезвычайно важен. Кто-то сражается. Некоторые заботятся о других или о своих детях. Некоторые занимаются, казалось бы, мелочами. Но даже мелочи заставляют систему работать. И те, у кого сейчас, возможно, нет сил, или они чувствуют, что не могут сделать что-то значимое, могут оказаться очень важными в какой-то ситуации позже.**

Tento leták vznikl v rámci výuky na Katedře psychologie FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D. a je určen k volnému šíření.

Autorka: Mgr. Zuzana Masopustová, Ph.D.

[Ukrajina | Katedra psychologie FSS MU](#)