

5 + 1 ЛАЙФГАК «ЯК ДОПОМАГАТИ СОБІ ТА ІНШИМ У ЧАСИ ВІЙНИ»

від Елейн Міллер-Керес

за матеріалами Онлайн-толоки стійкості # 4



ВІСНИК

4

Про авторку

5

Лайфгак # 1. Пам'ятайте про зону стійкості / зону «все гаразд»

7

Лайфгак # 2. Долаємо токсичний шок від травми

10

Лайфгак # 3. Плекаємо благополуччя і стійкість

12

Лайфгак # 4. Налаштовуємо свій мозок

14

Лайфгак # 5. Позитивні дитячі спогади завжди перемагають

16

Лайфгак # 6. Використовуйте застосунок «iChill»

18

Важливі запитання, що лунали під час онлайн-події

19

Практичний подарунок від спікерки. Гра «Бінго»

ВСТУПНЕ СЛОВО



Наш едкемпівський жест «тримай п'ять» — це нагадування про п'ять практик моделі стійких спільнот, які ми опановуємо. У центрі долоні базова практика зчитування — двері до усвідомлення того, що з нами відбувається, через самовідчуття в тілі, ті сигнали, які посилає нам тіло. Пальці долоні від великого — це інші практики: ресурсності, жестів, заземлення, змістити й зафіксувати, а мізинець — це практика миттєвої допомоги. Однохвилинні практики допомагають повертати нас до зони «все гаразд», тієї дороги, де ми почуваємося уважними й контролюємо рух нашого життя. Усім раджу зробити практики миттєвої допомоги.

Олександр ЕЛЬКІН,
Голова Ради ГО «ЕдКемп Україна», співведучий Толок Стійкості



Моєю стратегією миттєвої допомоги є усвідомлене пиття води. Це мене дуже підтримує. У будь-якій незрозумілій ситуації я роблю ковток води. Люди часто можуть так захопитися якоюсь цікавою справою, що не відчують втоми чи зневоднення. Отже, випити води для мене — це дуже важлива перша допомога, зокрема й у стані тривоги. Зараз, випивши води і потримавши її у роті, я переносуюсь уявою на водоспад, відчуваю свіжість, бадьорість і прилив сил. Для мене, як творчої людини, образ води несе радість, бадьорість, прохолоду та енергію.

Слава ФРОЛОВА,
телеведуча, засновниця фонду підтримки і розвитку молодого мистецтва України, зіркова співведуча Толок Стійкості



Для мене велика честь — бути на толоці. Минулої ночі (станом на 23.12.22) Президент України був усюди на нашому телебаченні, бо він, виступаючи в Конгресі, магічним чином об'єднав партії демократів та республіканців. Це було настільки неймовірно, що ми з чоловіком дивилися це зі сльозами на очах. Я хоч і не розумію української, але чую, коли говорять про стратегії миттєвої допомоги. Я завжди боюся, щоб про мою роботу не забули. Але модель стійкості спільнот живе, використовується, і я почуваюся такою ж сяйливою, як різдвяна ялинка. До речі, на різдвяній ялинці у мене вдома є український прапорець.

Елейн МІЛЛЕР-КЕРЕС,
Травма-терапевтка, соціальна працівниця, радіоведуча,
спікерка Толоки Стійкості # 4

ПРО АВТОРКУ



Елейн Міллер-Керес — травма-терапевтка, соціальна працівниця, радіоведуча, спікерка міжнародного рівня.

Водночас пані Елейн називають «амбасадоркою надії» та «гуру стійкості», бо вона є співзасновницею та директоркою з інновацій Інституту травмостійкості в США. Елейн Міллер-Керес — ключова розробниця Моделі стійкості спільнот — набору навичок, які допомагають дітям і дорослим, які переживають стрес і травматичні стресові реакції. Також пані Елейн є старшою консультанткою навчальної програми CEEH в Університеті Еморі.

Команда EdCamp Ukraine неймовірно вдячна пані Елейн за всю її допомогу українському освітянству й учнівству в часи війни, адже Інститут травмостійкості підключився до допомоги українцям та українкам уже 25 лютого й активно сприяє зміцненню нашої стійкості дотепер.





ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО ЗОНУ СТІЙКОСТІ / ЗОНУ «ВСЕ ГАРАЗД»



Лайфгак # 1



Зона, перебуваючи
в якій, ми можемо
давати раду всьому
тому хаосу,
який відбувається
у нашому житті



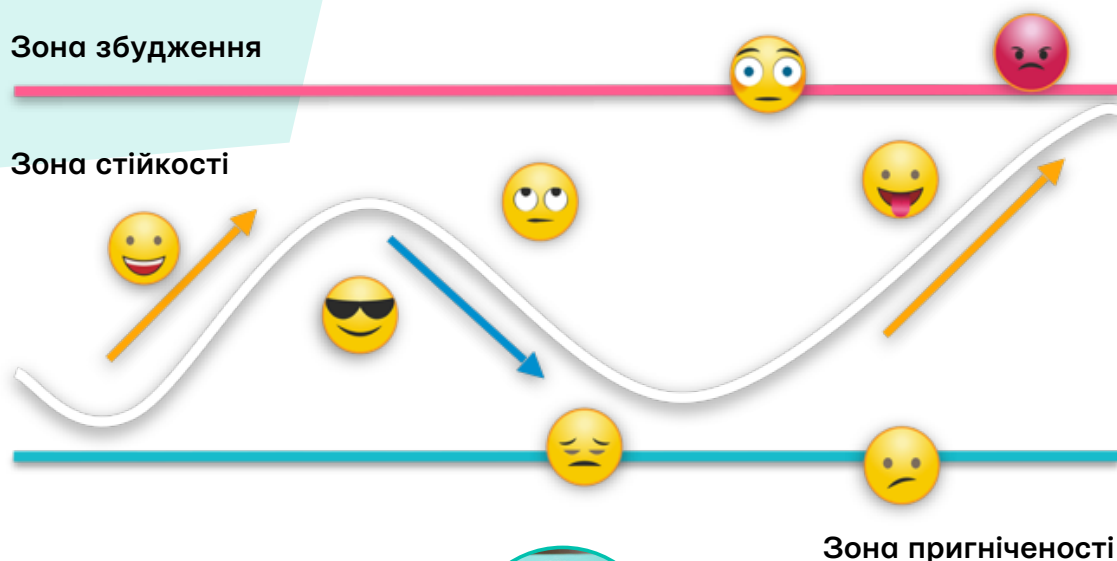
Елейн називає цю концепцію зон «ритмом вітальності чи життєвої сили», бо це та зона, перебуваючи в якій, ми можемо давати раду всьому тому хаосу, який відбувається в нашому житті. Багато людей думають, що зона стійкості – це стан спокою. Але це не так, бо в цій зоні можливі різні емоції: Ви можете бути сердитим / сердитою, або сумним чи сумною. Але якщо ми в зоні стійкості, то можемо давати цим емоціям раду.

До повномасштабного вторгнення українцям і українкам, можливо, частіше вдавалося перебувати в зоні стійкості, але травматичні, стресові події великої війни виносять із цієї зони. Виносити може в зону збудженості, де ми відчуваємося сердитими, злими, роздратованими. У цій зоні ми можемо щось говорити, а потім – шкодувати про сказане.

Протилежність «високої» зони збудження – «нижня» зона пригніченості. У цій зоні ми відчуваємося сумними, виснаженими, онімілими. Часто відчуваємо ізолюваність, ні з ким не хочеться спілкуватися. Усі ми можемо випасти із зони стійкості в збуджений чи пригнічений стан, це абсолютно нормально. Гірше, коли ми застрягаємо в тих зонах.

Дедалі частіше ми чуємо про втому від війни, наростання відчаю. Багато хто з нас перебуває в темряві, без тепла та води, і ці тяжкі фізичні обставини війни, звісно, рухають нас до зон збудження чи пригніченості.

Складний період у житті може стати періодом плекання благополуччя попри всі обставини. Те, що нас викидає із зони стійкості в інші зони, не означає, що ми слабкі. Це означає лиш те, що це дуже характерно, природно для людей. Дуже важливо про це пам'ятати.



Я б хотіла поговорити про сміливість. Це не відсутність страху. Сміливість – це здатність діяти в усіх найкращих проявах попри всі страхи, відчай, труднощі, що можуть виникати в складних умовах війни. За останні десять місяців, коли ми проводили Простори стійкості разом з EdCamp Ukraine, я особисто спостерігала багато проявів сміливості українок і українців. Проте це не означає, що Ви невразливі. Колись я почула фразу: «Негаразди – це не вирок», і українці й українки – це приклад правдивості цієї фрази.



ДОЛАЄМО ТОКСИЧНИЙ ШОК ВІД ТРАВМИ



Лайфгак # 2



Токсичний шок
чи травма — це те,
що переживають
усі українці
й українки разом
з дітьми





Токсичний шок чи травма мають біологічне підґрунтя, бо наша нервова система й тіло створені, щоб реагувати таким чином. Це можна просто пояснити, коли ми стикаємося з травмою, то кожен і кожна з нас сприймає її по-своєму. Те, що може бути дуже травматичним для однієї людини, зовсім не травматичне для іншої.

Токсична травма буває різною. Елейн ділить її на такі категорії:

- **Забгато й зашвидко** — наприклад, коли відбувається обстріл міста. Це стається несподівано, спричиняє багато руйнувань.
- **Замало й задовго** — коли нам бракує світла чи тепла, і ця нестача триває доволі довго.
- **Забгато й задовго** — війна, яка триває з нами доволі довго, і її забагато у наших життях.

Спектр стресових переживань також може бути різний: від позитивного до токсичного.

Є процес, який називається алостаз, — це пошук балансу, якого тіло досягає за рахунок вироблення кортизолу, адреналіну чи інших хімічних способів, які повертають до балансу. Але треба пам'ятати, що їхня дія короткотермінова. Коли ми довго перебуваємо в стані стресу, ми, ніби водії і водійки, які постійно тримають ногу на педалі газу, і не можемо намацати педаль гальма. Якщо не пригальмовувати Вашу нервову систему, то це може вилитися в послаблення імунітету, зокрема.

Добра новина в тому, що є способи навчити свій організм виходити з токсичного стресу і відшукати цю гальмівну педаль для своєї нервової системи. А допомога собі обов'язково означає і допомогу близьким і рідним.

Саме тому важливо, щоб ми були не лише стійкісно орієнтованими і відшукували стійкість в усьому навколо, але і щоб ми свідомо плекали стійкість у собі.

Спектр стресових переживань

Позитивний стрес

Відповідь тіла на стрес легкого чи помірного рівня. Коротка реакція – підвищення частоти серцевих скорочень, артеріальний тиск та гормональний рівень. Прикладом такого стресу може бути іспит у школі. Після такого стресу тіло швидко повертається до норми.



Терпимий стрес

Адаптивна реакція тіла на стрес, що триває недовго. Наприклад, у Вас сталася сварка з родичем / родичкою, з яким / якою у Вас не дуже гарні стосунки. Щоб повернутися до норми після такого стресу, необхідна допомога ззовні – це може бути розмова з психологом/-инею або другом / подругою, священником чи іншою людиною, якій Ви довіряєте.



Токсичний стрес

Тривала реакція тіла на інтенсивні, безперервні чинники стресу. Такими можуть бути досвід біженства чи переміщення всередині країни.





ПЛЕКАЄМО БЛАГОПОЛУЧЧЯ І СТІЙКІСТЬ



Лайфгак # 3



Відчай як прийде,
так і піде, бо йому
не треба виділяти
місце за Вашим
столом, а от місце
для стійкості
варто виділити



Виступ президента В. Зеленського в Конгресі вразив мене тим, що він говорив про страждання, сміливість і водночас стійкість українців і українок. Це те, про що ми говоримо нині: ми не заперечуємо, а визнаємо і говоримо про страждання, але не хочемо в них занурюватися. Бо варто виринути із страждання і почати плекати стійкість і благополуччя.

Елейн поділилася знахідкою – думкою, яку нещодавно прочитала, – «відчай як прийде, так і піде, бо йому не треба виділяти місце за Вашим столом, а от місце для стійкості варто виділити». Коли Вас охоплює відчай, необхідно протиставляти йому співпереживання і Ваші сильні сторони, оптимізм, втілене у Вас благополуччя, а також пошук рішень.

Щоденна активність для стійкості:

- ◆ **Визнання особистих і колективних страждань**
- ◆ **Співпереживання**
- ◆ **Пошук рішень**
- ◆ **Особисті та колективні активи і сильні сторони**
- ◆ **Оптимізм, надія, радість**
- ◆ **Утілене благополуччя**

Якщо ми зануримося в нашу біологію, то зможемо дізнатися, як використовувати її переваги і зосереджуватися на радості, благополуччі та інших позитивних речах.



Розкажу особисту історію. Минулого тижня в мого чоловіка діагностували рак, а позавчора в нього була операція. Мій чоловік загалом не любить лікарень. Ми обоє були дуже знервовані, коли перебували в лікарні перед хірургічним втручанням. Тож я взяла його за руку і стала нагадувати йому про деякі речі, які ми пережили разом. Поки я говорила, ми обоє почали всміхатися, і я відчула, як нас накриває позитивна хвиля. Сльози покотилися з моїх очей, та водночас я відчула сильне почуття вдячності за те, що в мене був цей досвід, і за те, що, розповідаючи про нього, я допомогла перебороти стрес того моменту.

Плекання благополуччя не може бути дуже простим, воно обов'язково дуже ускладнене. Це не просто ідеї з голови, вони побудовані на нейронауці, розумінні того, як працює нервова система людини.

Зокрема, коли ми плачемо, разом зі сльозами виділяються гормони окситоцин та ендорфін, і нервова система приходить у баланс. Сльози – це не ознака слабкості, це сигнал, що наша нервова система працює правильно і досягає з їхньою допомогою рівноваги. Коли ми бачимо сльози інших, теж не варто ніяковіти, варто помічати їх і казати про це людині – це закріплює відчуття полегшення і більшого благополуччя в тілі.

Опанувавши навички благополуччя, ми зможемо допомагати і собі, і тим, хто поруч. Як Елейн змогла допомогти своєму чоловіку в лікарні.



НАЛАШТОВУЄМО СВІЙ МОЗОК



Лайфгак # 4



Активне
використання
зв'язків
між нейронами
робить їх міцнішими,
а ще, те, на що ми
звертаємо увагу,
росте



Активне використання зв'язків між нейронами робить їх міцнішими, а ще, те, на що ми звертаємо увагу, росте. Коли ми почнемо звертати увагу, плекати наше благополуччя, змінюються нейронні мережі в нашому мозку і налаштовуються на позитивні речі, на благополуччя. Із часом нейронні стежки благополуччя будуть більшими і протоптаними.

Протилежним до налаштування є принцип обрізання, так, як обрізають крони дерев у певний сезон. Якщо застосувати це до нашої нервової системи, то ми зрозуміємо, що коли ми щось не використовуємо, ця мережа відмирає. Наприклад, ми обрізаємо нейронний шлях, пов'язаний з неприємними почуттями та самовідчуттями. І коли ми творимо новий нейронний шлях, то старий відходить і щезає, бо ми ним не користуємося.

Важливо плекати ці речі і в наших дітях, постійно нагадувати їм про ті речі в житті, які вдалися, мають добрий перебіг – завдяки цьому у них теж буде виховуватися почуття благополуччя.



У нашому мозку є багато різних нейронних мереж. Серед них Елейн виділяє чотири, що пов'язані з контуром благополуччя:

- ◆ **Контур стійкості**
Стійкість – швидкість, з якою ми відновлюємося після негараздів.
- ◆ **Контур позитивного світогляду**
Коли людина здатна бачити позитивне в інших та смакувати позитивні переживання.
- ◆ **Контур уваги**
Здатність зосереджувати увагу. Підтримуючи контур уваги, ми підтримуємо і благополуччя.
- ◆ **Контур щедрості**
Прояви щедрості активізують мозкові контури благополуччя.



ПОЗИТИВНІ ДИТЯЧІ СПОГАДИ ЗАВЖДИ ПЕРЕМАГАЮТЬ



Лайфгак # 5



Якщо дитина
пережила важкий,
травматичний
досвід,
він не обов'язково
змінить курс
її життя





У різних країнах світу я бачила, що люди попри негаразди відшукують у собі внутрішнє благополуччя і завдяки йому відчують більше співпереживання собі. А через нього народжується прощення себе і твориться атмосфера співпереживання в спільноті, де живе така людина. Як сказала одна маленька мудра дівчинка в Індії у 2019 році: «Коли ти не в зоні стійкості, дуже складно виявляти співпереживання».

Важливо думати про те, як складні події переживають наші любі діти. У школі громадського здоров'я при університеті Джона Гопкінса було дослідження, яке провела науковиця Христина Бетель. За його результатами, навіть якщо дитина пережила важкий, травматичний досвід, він не обов'язково змінить курс її життя. Бо позитивні дитячі переживання переважають негативні. Саме тому для нас, дорослих, дуже важливо навчитися самим давати собі раду, щоб спілкуватися із дітьми, коли ми є найкращою версією себе, передавати їм позитивний досвід і в такий спосіб підтримувати.

Практики дуже важливі: що більше ми практикуватимемо навички, то більше благополуччя відчуватимемо.



На завершення хочу процитувати Його святість Далай-ламу:
«Ніщо красиве не буває без болю, розчарувань чи страждань.
Така природа речей. Так улаштований Усесвіт...
Радість шліфується вогнем негараздів, страждань і боротьби».



ВИКОРИСТОВУЙТЕ ЗАСТОСУНОК «ICHILL»



Лайфгак # 6



Спеціальний
застосунок «iChill»,
що допомагає
використовувати
практики миттєвої
допомоги щодня
і завдяки цьому
ставати стійкішими



Спеціальний онлайн-застосунок «iChill», що допомагає використовувати практики миттєвої допомоги щодня і завдяки цьому ставати стійкішими. Розуміючи важливість такого додатку для українців та українок, EdCamp Ukraine долучився до створення його української версії. Тепер Ви можете завантажити застосунок на телефон або відкрити сайт, щоб мати практики миттєвої допомоги під рукою.

Теорія, на якій базується застосунок, та сама, що й лежить в основі Моделі стійкості спільнот: якщо Ви переживаєте травматичні події, як-от війна, наприклад, то Ваша нервова система реагує на них певним чином. І це справедливо для будь-якої події, що травмує, — чи то війна, чи то природні катаклізми. У будь-якому випадку Вам треба подружитися із Вашою нервовою системою, зрозуміти, як вона працює, і допомагати собі.

Велика подяка Денверській фундації за фінансування розроблення застосунку українською мовою.

Сайт «iChill»



ichillapp.com

Застосунок в «AppStore»



bit.ly/3CEDJRu

Застосунок в «GooglePlay»



bit.ly/3J0BIbZ



Важливо знати, що можуть бути випадки, коли Ви не зможете допомогти собі самі, і для цього Вам потрібна буде інша людина, бо нас може викидати дуже далеко із зони стійкості.

ВАЖЛИВІ ЗАПИТАННЯ,

що лунали під час онлайн-події



У мого сина дуже важка депресія, і він відкидає всі мої ідеї стійкості, каже, що це не працює. Чи бували у Вашій практиці люди, яким не допомагали Ваші моделі?

Так, мені зустрічалися такі люди. У таких випадках треба бути креативними, особливо в роботі з нейроатиповими дітьми. У цих ситуаціях добре працює спостереження, якщо ми не можемо добитися активного залучення дитини. Тоді ми спостерігаємо: якщо в дитини є часто повторювані рухи, які нас можуть дратувати, але для дітей це може бути спосіб себе заспокоїти. У такі моменти треба говорити з дитиною, казати: «Я бачу, що в тебе є цей рух. Як ти себе відчуваєш, коли його робиш?». Запрошуйте дитину зауважувати її внутрішні самовідчуття. Заходимо в цю ситуацію через «задні двері».

У мене був родич, який не розмовляв, бо мав дуже глибокий аутизм. Але він любив музику, особливо діснеївські мелодії. Якось на Різдво він слухав одну мелодію 3 тисячі разів, до того ж без навушників, тому вся родина була трохи роздратована. Але я помітила, що коли він слухав музику, то хитався. Він знайшов самозаспокійливий рух для себе. Крім того, якщо ми помітили такий рух, ми можемо його повторювати (але робити це гідно, не кривляючи людину), щоб увійти з нею в резонанс і показати, що Ви з нею, на її хвилі.

Ще одна річ, яку я хочу сказати: іноді мама не є кращою людиною для дитини, і дитина може відгороджуватися від Вас. Тому треба шукати когось, хто швидше достукається до неї. Наприклад, наш син дуже важко переживає хворобу батька, мого чоловіка Джима. Але в нього дуже гарні стосунки з моїм братом. Тому я подзвонила брату і попрохала його поговорити з племінником. Після цієї розмови син більше відкрився до спілкування з нами, а після розмови зі мною цього б не сталося.



Як підтримати дітей з родин мобілізованих?

Не уникайте розмов на тему їхніх батьків, які зараз на фронті. Не уникайте відповідей на запитання, коли дитина переживає, як там її тато чи мама. Треба створити такий простір, де дитина могла б безпечно озвучувати свої тривоги, страхи, запитувати та отримувати відповіді з огляду на рівень її розвитку. Також важливо, щоб така дитина мала дорослого / дорослу, хто б супроводжував/-ла цей процес проговорювання та пропрацювання її почуттів. Якщо ви як батько, мама чи опікун/-ка в спілкуванні виявляєте Ваші почуття, бо теж сумуєте за Вашими рідними, які на фронті, це нормально, і це дає дитині необхідну модель і дозвіл на виявлення її емоцій.

Учительству також важливо створювати простір для дітей, щоб вони могли ділитися своїми думками і переживаннями. У такому випадку головне контролювати розмову в стійкісному руслі, тут може допомогти розділ 2 програми СЕЕН. Можна скеровувати дітей і ставити запитання, наприклад: «Хто надав тобі найбільшу підтримку?», «Що допомагає тобі пережити ці неприємні досвіди?». Також можна нагадувати про ресурси, які допомагають нам підтримувати внутрішню силу і стійкість. Важливо уникати позитивної токсичності, розповідаючи дітям лиш про рожевих поні і замовчуючи негаразди, бо це не є правдивою реакцією на такі речі. На мою думку, допоможуть і такі базові речі, як написання листів, малювання. Це особливо допомагає з дітьми, які не можуть висловити свої емоції чи страхи словами – у таких випадках вони значно легше їх виразять через творчі процеси. Не варто недооцінювати силу олівця й аркуша паперу.

ПРАКТИЧНИЙ ПОДАРУНОК ВІД СПІКЕРКИ

Гра «Бінго»



Гра «Бінго. Миттєва допомога» допомагає через гру й виконання простих кількахвилинних завдань повернутися в зону стійкості. Гра не лише для розваги, а для заспокоєння, бо в її основі навички миттєвої допомоги.

Перебіг гри:

- Оберіть рядок, колонку або діагональ, з якими хочете пограти.
- Зробіть кожну з навичок «Миттєвої допомоги!» зі свого переможного рядка!
- Натискайте на оранжевий паралелограм, щоб повернутися на основне ігрове поле.
- Завершили швидше? Перегляньте інші навички «Миттєвої допомоги!» на ігровому полі.

Зверніть увагу!

Щодо звуків: багато з них можуть нести неприємні асоціації, бо вони пов'язані з війною. Тому важливо створити для себе бібліотеку таких звуків, які заспокоюють і тішать. Щоб, коли ми чуємо тривожні звуки, ми могли пригадати ті, які нас заспокоюють. Що більше ми будемо зміщувати увагу з неприємного нам звука на приємний, то міцнішими стануть наші нейронні зв'язки і, відповідно, наша стійкість. Ці пояснення не завжди потрібно чи доречно давати дітям, але грати важливо, як на уроці, так і в житті, і нагадувати дитині про приємні звуки, коли вона, наприклад, прокинеться від гучного звуку вночі і в тривозі.

Грайте тут!



bit.ly/3GCJ78O

ТОЛОКА СТІЙКОСТІ

Сьогодні ми маємо розвивати й розвиватися, пізнавати нове і ділитися знаннями, навчати і навчатися, бути міцними й зміцнювати спільноту для того, щоб будувати вільне та незалежне майбутнє нашої держави. Зміцнити власну стійкість, щоб мати змогу реагувати на події зі співпереживанням до себе, до людей навколо, до країни – завдання № 1 на шляху відновлення України й зцілення суспільства. Ми пропонуємо піти разом із нами шляхом формування стійкості і запрошуємо Вас на онлайн-формат подій зі стійкості, порозуміння, співпереживання – Толока Стійкості.

Толока Стійкості – це:

- 🍷 онлайн-зустрічі із відомими експертками й експертами;
- 🍷 практики для формування навичок стійкості та розширення власної зони «все гаразд»;
- 🍷 буклет з 5 спікерськими ідеями, які можна використати вже зараз з акцентом на відновленні України від наслідків війни;
- 🍷 аудіоподкаст зустрічі для прослуховування найголовнішого;
- 🍷 відеонотатник найбільш знакових ідей зустрічі;
- 🍷 можливість поставити свої запитання у прямому етері;
- 🍷 сертифікат (якщо Ви підтвердите, що підвищили власну кваліфікацію).

Як пройшла Толока стійкості # 4 із Елейн Міллер-Керес дивіться у записі на ютуб-каналі EdCamp Ukraine



youtu.be/AkoEk7VrmfM

Читайте нову статтю на порталі НУШ про нейропластичність за результатами Толоки стійкості # 3



bit.ly/3HCvkkD

Реєструйтеся на Толоку стійкості # 5 з Олександром Гершановим, присвячену секретам спокою та стійкості від Ізраїльської коаліції травми



bit.ly/applyresiliencetoloka5

Ініціатива здійснюється за підтримки федерального уряду Німеччини у межах програми «Громадянська служба миру» [Civil Peace Service Ukraine – GIZ ZFD](#).

© Усі права захищені. Усі тексти, зображення, графіка, анімація, відео, звуки та інші матеріали захищені авторським правом та іншими законами про захист даних.

Забороняється копіювати, поширювати, змінювати або передавати третім особам вміст буклету без попереднього письмового дозволу ГО «ЕдКемп Україна».