

Навчання в умовах війни: поради психолога

Сургунд Наталія Анатоліївна
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницького національного університету

Що з нами відбувається під час війни

Війна – це стрес, при чому це найвищий рівень стресу (10 з 10). Тому емоційний стан кожного дуже нестабільний і це нормально в особливій ситуації. Всі емоції, які ми переживаємо: розпач, печаль, гнів, агресія, злість, депресія – це наші власні процеси переживання стресу, це наше шлях в реаліях життя. Оскільки стрес вже досить довготривалий – це хронічний стрес, що призводить до емоційного вигорання.

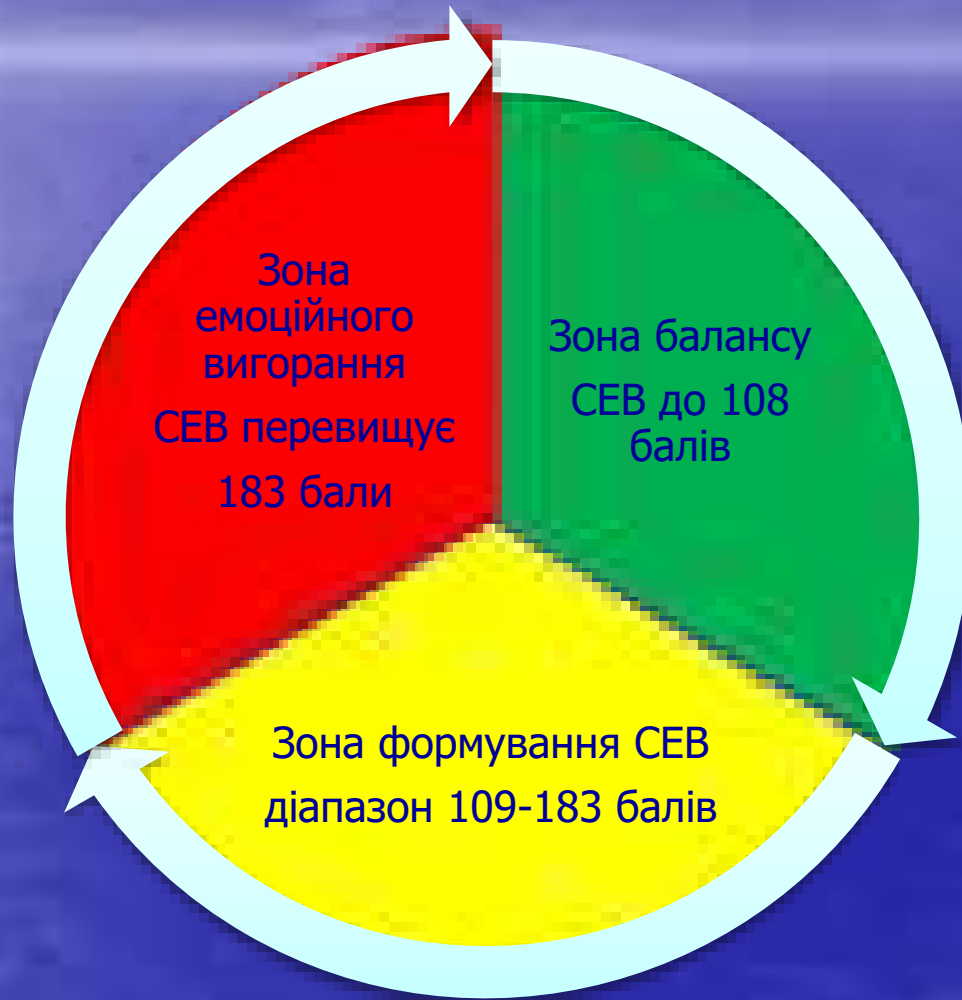
СТАДІЇ СТРЕСУ (за Г.Сельє):

1) стадія тривоги - організм з'ясовує, з яким чинником він має справу і які його особливості;

2) стадія резистентності (опору) - пристосування до умов стресу, організм мобілізує свої сили на боротьбу;

3) стадія виснаження – настає, коли можливості до пристосування вичерпані.

Зони формування процесу емоційного вигорання



В умовах війни:

- **ФІЗИЧНЕ ВИСНАЖЕННЯ** характеризується низьким енергетичним рівнем особистості, слабкістю, хронічним безсонням та широким спектром фізичних і психосоматичних скарг.
- **ЕМОЦІЙНЕ ВИСНАЖЕННЯ** характеризується наростанням відчуттів власного безсилля в різних сферах життя
- **ПСИХІЧНЕ ВИСНАЖЕННЯ** - це розвиток негативних установок щодо себе, своєї роботи та життя в цілому.
- (Опитувальник в чаті додається)

Допомога під час війни



Коли ми щиро допомагаємо, то локус контролю переміщається з внутрішнього, коли вся увага спрямована на власні негативно забарвлені емоційні переживання назовні – на інших людей, з їхніми потребами і прагненнями.

Допомагай іншим – допоможеш собі!

Допомагаючи іншим – допомагаєш собі

Кому може бути необхідна Ваша допомога?

- військовим – плести маскувальні сітки у нас в спорткомплексі ХНУ, різноманітне волонтерство;
- сім'я (батьки, старші родичі: бабусі і дідусі, молодші брати – сестри)
- слабші, старші люди (сусідка, яка не виходить в магазин, самотні люди, хворі тощо)
- одногрупники, друзі, які на відстані;
- викладачі, які в цей важкий час працюють для Вашого майбутнього і їм необхідна Ваша рефлексія на лекціях і семінарах, що Вам це зрозуміло, цікаво, потрібно.

Думайте про майбутнє вже сьогодні

Основна робота студента – це навчання. Уявіть, що війна скінчилася. І для розбудови країни треба буде багато різних фахівців і саме тоді всі Ваші отримані знання будуть необхідні і затребувані.

Навчання – це місток між теперішнім і майбутнім.

Кожен, хто матиме якісну освіту зможе допомогти підняти і розбудувати прекрасну Україну.

Сприймайте навчання як цінність

Воєнний час характеризується нестабільністю. Змінюється не тільки емоційний стан, але й ієрархія цінностей, багато що знецінюється або втрачає сенс.

Але є речі, які набувають все більшої ваги та значущості: сам **процес навчання стає цінністю**, тому що він додає стабільності у наше мінливе життя.

Плануйте своє майбутнє

Відомий психіатр Віктор Франкл, у своїй книзі «Психолог в концтаборі. Людина в пошуках сенсу» описує власний досвід перебування в нацистському концтаборі. За його спостереженнями вижили самі ті, хто мав таку мету, задля якої вони прагнули вижити за будь-яку ціну.

НАМ слід дивитися в майбутнє і уявляти себе через пару років. Яким я хочу бути? Успішним фахівцем? Мати гарну роботу, достойну оплату.

А що для цього можна зробити уже зараз?

Складіть покроковий план втілення мети

Прислухайтесь до себе

Мотивація – це енергія для здійснення мети. Але тут працює саме внутрішня мотивація, тому слід прислухатись до себе і зрозуміти, чого я насправді хочу і що треба для цього зробити. Мотивацію можна підтримувати і підсилювати своїми успіхами і здобутками, із задоволенням нагадувати собі їх.

Але успішні люди конвертують у мотивацію навіть свої поразки, аналізуючи їх як важливий і корисний досвід: **пам'ятайте - не помиляється лише той, хто нічого не робить.**

Інноваційне навчання

Дистанційне навчання відкрило для всіх нові горизонти: модульне середовище ХНУ, новітні освітні платформи, вебінари та відеолекції видатних фахівців самих рейтингових університетів та. Це унікальна можливість для самовдосконалення.

Краще засвоїти менше матеріалу, але з задоволенням, оскільки ресурс у кожного зараз не на максимумі, ніж втратити сенс у величезній кількості можливостей і страждати від їх невиконання.

Подбайте про комфортний робочий простір.
Застосовуйте тайм-менеджмент.

Методи самодопомоги

- **Прагніть нормалізувати спосіб життя (режим життєдіяльності: повноцінний сон, харчування, дозування інформація).**
- **Долучайтеся до надання допомоги іншим людям, займайтеся волонтерством.**
- **Чергуйте розумове і фізичне навантаження.**

Методи самодопомоги (2)

- **Переключайтеся на іншу приємну діяльність (спорт, творчість, хобі).**
- **Спілкуйтеся з природою.**
- **Застосовуйте тайм-менеджмент**
- **Частіше спілкуйтеся з рідними, друзями, приємними людьми на основі **асертивної поведінки****
- **Навчайтесь технікам релаксації та позитивному мисленню**

Прості техніки самодопомоги

Дихальні вправи

Вправа «Метелик»



Психологічна підтримка

Якщо є відчуття, що потрібна психологічна допомога, не вагаючись, звертайтеся до фахівців. Запрошуємо до Психологічного Центру ХНУ (корпус №3 ауд. 403-а) та до Хмельницького психологічного центру кафедри психології та педагогіки ХНУ, вул.Кам'янецька 112/2 (5 гуртожиток)



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!

