**ПРАКТИКИ ДЛЯ СТІЙКОСТІ**

Ми – істоти, які живуть одночасно на багатьох рівнях: тіло, емоції, розум. Нам важливо пам’ятати, що ми можемо працювати з рівнем розуміння та емоцій тільки тоді, коли тіло стабілізоване. Тому в той момент, коли страшно, слова не працюють. Натомість треба одразу вплинути на тіло. А тіло впливатиме на психічні процеси.

**Практики для стійкості:**

1. Нервова система влаштована так: коли небезпечно тілу й нам страшно, усі знання не засвоюються. Тож перше, що треба зробити, – повернути безпеку тілу. Якщо поруч із вами дитина, обійміть її та **скажіть: “*Я з тобою”.***Якщо її рухи пришвидшені, треба говорити повільно, тихо й бути на рівні очей дитини. Якщо ви самі,**обійміть себе.**Так вмикається парасимпатична система, що наче каже нам: “*Не бійся, ти впораєшся”.*
2. Коли ви не знаєте, як швидко вплинути на свій стан, можете швидко зробити **масаж обличчя.** Наприклад, поводити руками по чолу, підіймаючи шкіру від брів до лінії росту волосся. Дітям можна простукувати чоло пальцями й повторювати:*“Тарганчики, тарганчики”.*
3. **Стабілізаційний масаж**впливатиме на нашу гормональну систему. Покладіть руку, якою ви не пишете, на пупок. Другою рукою потирайте губи, потім – під ключицями, а потім – куприк.
4. Сядьте так, аби ви могли **спертися спиною на щось.** Відчуйте свої стопи. Це треба, щоби повернути відчуття опори. Спробуйте відчути на стопі 9 точок опори: 5 пальців, подушечки та п’ятки. Зробіть перекати стопами, подивіться на свої ноги, натягніть пальці.

Коли вранці 24-го я вперше почула тривожну сирену, то відчула, як у мене “відійняло ноги”. Коли це стається в стресовій ситуації, у нас немає можливості діяти. Тому наш контакт із ногами – перший контакт, який може допомогти щось зробити, щоби відчути себе в безпеці.

1. Коли ми відчуваємо стрес, то виходимо з контакту зі своєю тілесністю. Якщо це стається, отже, у нашого тіла немає можливості сприймати всю гаму емоцій. Ми перебуваємо в стані дисоціації – коли окремо “живуть” тіло, емоції, думки.

Щоби повернутися в стан спокою й дії, треба виконати дивну, але ефективну дитячу практику. Її автор – травмотерапевт Пітер Левін. **Візьміться за голову обома руками і скажіть**: “*Привіт, моя голова, рада твоєму поверненню”,*потім торкніться щік і скажіть: “*Привіт, мої щічки, рада вашому поверненню”.*Далі так само треба сказати про вуха, плечі, спину, ноги, коліна та стопи. Буде дуже ефективно, якщо**з цієї практики ви починатимете зустрічі з учнями**. Тоді в них з’являться сили витримувати навантаження інтелектуальною інформацією.

1. Коли ми відчуваємо травматизацію, то втрачаємо контакт. У людини є кілька зон контакту, за якими треба спостерігати. Перша зона – стопи, тож**постукайте стопами об підлогу**. Друга – спина, тож упріться в щось. Третя – руки, натягніть пальці. Четверта – очі, тому подивіться комусь в очі. Також знайдіть поруч із вами хоча б три зелені об’єкти й назвіть їх.

Наступна зона – голос. Зробіть губами “брррр”, як тракторець, – цю практику також радять травмотерапевти. Вона вмикає парасимпатичну нервову систему. А якщо нам вдається викликати усмішку – отже, починає працювати префронтальна кора й ми “виходимо” з події стресу.

1. Якщо ми під дією травматизації, то стаємо безпорадними, бездіяльними. Тому треба знайти принаймні щось, що можна проконтролювати. Це виводить зі стану травматизації. **Так, ми робимо вдих зі словами “моє”, а потім видих, відштовхуючи дві руки й кажемо “не моє”**. Спокій, сила, стабільність, безпека, радість, мир – моє. Не моє – будь-яке напруження.
2. Дихання в човник допомагає стабілізуватися в разі панічної атаки. У момент, коли ви намагаєтеся повернути собі відчуття опори,**кладіть руку на живіт. Друга рука – човником згорнута біля рота.** Робите видих, дуєте в долоньку й опускаєте до грудної клітки. Робите вдих і підіймаєте руку. Так кілька разів.

Коли ви відчуваєте стрес і паніку, вам може бути важко видихати. Тому всі практики, що я пропоную, акцентують саме на видиху. Так, можна уявити, що ви видуваєте мильні бульбашки чи дуєте на свічку.

1. Ще один метод: **робіть вдих на два такти, а видих – на чотири чи шість**. Тобто затримуйте дихання. Дітям можна давати скоромовки, щоби вони говорили їх на видиху.
2. Потрібно підтримувати себе в різних емоціях. Якщо поруч із вами немає дітей, дайте собі можливість **проявити емоції, які ви відчуваєте**. Якщо відчуваєте потребу плакати чи злитися, робіть це. Якщо хочете лаятися – лайтеся. Це про знеболення. Так у людини виробляється гормон ендорфін, що вважається природним знеболювальним.
3. Коли ви в стресі чи травматизації, можуть вимикатися ділянки мозку, що відповідають за мовлення. Коли страшно, у нас вимикаються зони Брока, що розташовані в лівій півкулі та відповідають за говоріння. Тому, як тільки з’являється можливість, **треба говорити й видавати звуки**. Слово, яке використовують травмотерапевти, – “пау”. Повторюйте “пау” кілька разів. Уявіть, що ви наче кидаєте це слово в стелю, як у мішень, або спробуйте “кинути” його, мов м’ячик. Цей звук допомагає проявити агресію. Це можна **робити з дітьми перед тим, як задати їм завдання.**
4. **Звук “Хееееель” –**також природне знеболювальне. Якщо дитина злякалася, цей звук пом’якшить її стан.
5. Пам’ятайте, що треба**пити воду**, завжди тримайте її біля себе. Коли симпатична нервова система активна (це відбувається під час стресу), у нас пересихає в роті. Якщо зовсім не хочете пити, хоча б змочіть губи чи пополощіть рот. Як тільки вода потрапляє в рот, парасимпатична система вмикається в роботу.
6. Якщо ви ходите квартирою, краще **йти перехресно: ліва рука, права нога.**Коли ми перебуваємо в стресі, то переважно ходимо паралельно: права рука, права нога. Це означає, що порушені зв’язки між півкулями мозку.
7. **Покладіть ліву руку під праву пахву і праву руку – на плече**. Зробіть вдих і видих. Порухайте лівою рукою, полоскочіть себе, постукайте себе по правому плечу. Потім змініть руки. Так ми відчуваємо, де починаємося й де закінчуємося.
8. Коли вам треба відчути себе, зрозуміти свої емоції, **покладіть одну руку на чоло, а іншу – на грудну клітку**. Далі зробіть вдих і видих. Щоби зв’язати тілесні відчуття й емоції, покладіть одну руку на живіт, а іншу – на грудну клітку. Вдих і видих.
9. **Знайдіть точку між безіменним пальцем та мізинцем і надавіть на неї, потріть.** Це точка, на яку ми впливаємо, коли стає страшно. Це допомагає заспокоїтися.
10. Ще одна дієва практика – **розітріть руки та покладіть їх на нирки.** Так ми вплинемо на наднирники і стабілізуємо гормональний фон. Далі знову розітріть руки й покладіть їх на ребра. Вдих і видих.
11. Складіть руки, наче берете щіпку солі. Три пальці покладіть нижче пупка, а другою рукою простукуйте нижче пупка. Ця практика помічна під час панічних атак і тривог.
12. **Покладіть руки з обох сторін талії та повільно вдихайте й видихайте,**роздивляючись, як підіймаються й розширюються ребра.
13. **Вправа “Метелик” або білатеральна стимуляція.**Простукуйте грудну клітку, з’єднуючи руки, наче в пташку, з періодичністю один удар на секунду, змінюючи руки. А тепер проговоріть про себе чи вголос:*“Я молодець. Я вже стільки-то діб живу в режимі воєнного стану. Я впораюся, ситуація справді складна, але я зроблю це. Я можу бути помічним/-ою для інших людей. Ми точно переможемо”*. Можна говорити будь-які позитивні слова.

Ця вправа допомагає повернути серцебиття в нормальний ритм. Тому важливо, щоби був саме один удар на секунду. Якщо робити це частіше, серцебиття пришвидшиться. Якщо дитина самостійно не може це робити, ритмічно постукайте по її колінах чи плечах зі словами: “*Ми впораємося. Справді страшно й важко, але подивися, які ми молодці”.*Треба робити один удар на секунду, мінімум 17–25 ударів.

1. Кондиціонер перевантаженої лімбічної системи, що відповідає за відчуття страху. Колись цю практику я давала тим, хто йдуть складати ЗНО та іспити – щоби вони знайшли сили. **Подуйте на великий палець руки.**А тепер уявіть, що ви дмухаєте на свічку: короткий вдих, а потім видих. Коли ми в стані стресу – перехоплює дихання. Щоб увімкнути парасимпатичну нервову систему, що відповідає за заспокоєння та розслаблення, треба старатися робити видихи частіше, ніж вдихи.
2. **Тепер подивіться праворуч, не повертаючи голову**. Рухайте очима в різні боки: подивіться вверх, униз, прямо. Ця практика також допомагає залучити парасимпатичну нервову систему.
3. Корінець язика пов’язаний із частиною нервової системи, яка також відповідає за заспокоєння. **Висуньте язик у напрямку грудної клітки, а потім зробіть язикову гімнастику.** Уявіть, що ваш язик прибирає стелю, потім – стіни й підлогу. А ще можна імітувати полоскання горла.
4. Стрес, досвід травматизації, переїзд, еміграція позбавляють нас відчуття свого місця. Якщо ми втомлені від стресу, не у своїх домівках, якщо не маємо свого місця ззовні, треба укорінюватися в місці, що всередині нас. **Промовляйте вголос такі слова:**“*Своє місце в тілі займаю. Своє місце поруч зі своїми дітьми займаю. Своє місце поруч зі своїм партнером займаю. Своє місце у своїй сім’ї займаю. Своє місце в домі займаю. Своє місце в реалізації займаю. Своє місце в житті займаю.*
5. Терапевтична формула, щоби стійко відчувати своє місце, відчувати себе в тілі. Говоріть про себе вголос: “*Я Світлана, донька Галини та Анатолія, дружина Анатолія, мати Михайла та Дар’ї”* (підставити свої імена).
6. Те, що нам зараз вкрай необхідно, – навчитися ставитися до себе, як до друга. Досвід самопідтримки з’являється з досвіду підтримки. Коли ми росли, нас частіше критикували, ніж підтримували, тому зараз ми всі вчимося самопідтримки. **Треба навитися говорити собі ті слова, які ви кажете чи казали б дорогому другу.**Запитайте себе: “*Моя дівчинко (мій хлопчику), чого ти зараз хочеш?”*. Ми звертаємося до своєї внутрішньої дитини, вона зараз відчуває тривогу й небезпеку. Турбота про себе згодом повернеться сторицею.
7. **Нам варто знову співати собі колискові**. Колискова повертає нас у стан, коли ми були поруч із мамою, коли ми були в безпеці. Коли ми співаємо колискову дітям чи собі, починаємо трохи гойдатися, ми входимо в трансовий стан. Якщо ви проаналізуєте звуковий ряд колискових, там багато приголосних. Саме вони дають нам відчуття стійкості. Коли мені треба надати більше стійкості аудиторії, я акцентую саме на приголосних. А коли мені важливо виділити емоції, то я акцентую на голосних.
8. **Нам треба попіклуватися про себе.** Запитайте в себе: “*Як зараз я можу про себе попіклуватися?”.*Насамперед у вільний час треба вчитися відпочивати.
9. Зараз ми всі перебуваємо в емпатійному дистресі – коли вже немає сил на співчуття. Ми втомлені від співчуття. Для цього є формула: “*Я тобі співчуваю, я з тобою, але ти – це ти. А я – це я. У кожного з нас свою доля. І вони точно різні. Я співчуваю тобі, але перебуваю в контакті зі своєю долею”.* Коли ви поруч із тими, хто страждають, і щоби бути більш дієвими з цими людьми, треба попіклуватися про себе.
10. Коли я дивлюся в дзеркало, то бачу, що в мене сильно змінилося обличчя. Коли ми одного разу гуляли містом, я здивувалася тому, що в людей однаковий вираз обличчя. Це називається**“травматична маска” – наше обличчя стає нерухомим від стресу.** Це означає, що наша емоційна рухливість також знижується. Для цього нам треба розслабляти м’язи. Наприклад, зробіть масаж обличчя, простукайте по ньому.
11. **Також скорчіть гримасу.** Це природне знеболювальне. Уявіть, що ви хочете когось налякати, а ще постарайтеся видати дивний звук. Ця вправа значно серйозніша, ніж здається. Вона не тільки для того, щоби ви розсміялися. У той момент, коли ми рухаємо очима чи залучаємо міміку, впливаємо на черепно-мозкові нерви, які допомагають повернути спокій. Ми охолоджуємо напруженість симпатичної системи. Я впевнена, ця вправа дуже сподобається дітям.
12. **Беремо себе в руки.** Один із вчених Лурія говорив, що долоня – це винесений назовні мозок. Наприклад, великий палець – це лімбічна система, що відповідає за емоції, тильна сторона долоні – стовбурові структури мозку, пальці – префронтальна кора, якою ми думаємо й контролюємо процеси, ухвалюємо рішення. Коли ми кажемо: “*Візьми себе в руки”, “Поверни свій мозок на місце”,* можна плескати однією рукою, наче кажучи “па-па”. Кажемо: “*Фух”.*
13. У стресі звужується зір, велика м’язова активність, не хочеться їсти, не відчувається втома, підвищується больовий поріг, аби ми могли витримати все, що треба. Якщо людина тремтить, отже, був сплеск адреналіну. Його не треба зупиняти, навпаки – треба ще більше напружити м’язи, спеціально потрястися. Напружте долоні – і розслабте, плечі – і розслабте, так само – шию, спину. У напруженні треба триматися 5–7 секунд.
14. **З дітьми можна уявляти, що ви – крижинка й можете тремтіти.** А тепер на вас дивиться сонечко, уявіть і зобразіть, що ви танете. Це допомагає ввімкнути парасимпатичну систему.
15. Коли ви відчуваєте, що ноги стають “ватними”, **треба простукати по них.**
16. Може, ви бачили у фільмах, що**коли людина панікує, їй дають пакет, аби вона в нього подихала.** У стані стресу ми частіше дихаємо й можемо відчувати гіпервентиляцію. Пакет потрібен, аби наситити легені вуглекислим газом, щоби не втратити свідомість.
17. **Для стабілізації нам також потрібен будь-який рух.**Кожна рухлива діяльність провокуватиме сплеск дофаміну, а це допомагатиме вийти зі стресу.
18. **Дуже корисно співати.** Коли ми з донькою були в укритті, діти співали гімн і колядки. Це допомагає не відчувати страх, коли звучать сирени, і ввімкнути парасимпатичну нервову систему.
19. Тримайте біля себе щось мʼяке, приємне, що ви можете **стиснути в лівій руці**. Ліва рука пов’язана з роботою правої півкулі мозку, яка є більш тривожною.
20. Оберіть чи пригадайте **образ спокою та стійкості.** Зафіксуйте десь цю картинку – наприклад, у телефоні. Часом картинка повертає стан спокою. Коли ви працюєте з дітьми, можете почати з такого образу стійкості.
21. Стабілізаційна практика, що повертає силу й ресурс. Запитайте себе,**яке ви зараз джерело світла**. Може, ви лампочка, гірлянда, камін, Північне сяйво, місяць, сонце? Відчуйте, що з’являється всередині, коли ви стаєте джерелом світла. Зробіть вдих і видих, відчуйте, як світло розходиться по всьому тілу. Ви – джерело світла для самого себе і для тих, хто поруч.

Матеріали вебінару Світлани Ройз