

Наукова бібліотека СумДПУ імені А. С. Макаренка

Бібліографічний огляд

ЯК РОЗМОВЛЯТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ПОСІБНИКИ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДОПОМОГИ



Суми 2024

За визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя.

Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником.

Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття; з іншого боку – ментальне здоров'я кожного важливе для всього суспільства.

Що може впливати на психічне здоров'я та добробут:

- індивідуальні особливості людини (генетичні та біологічні характеристики, емоційний інтелект);
- соціальні обставини, в яких вона опиняється (соціально-економічний статус, освіта, умови праці);
- середовище, в якому вона живе (доступність основних зручностей/послуг, культурні переконання, тощо).

В Україні чимало людей стали свідками воєнних дій, людей, які були чи є під окупацією, пережили знущання, тортури, поранення, гвалтування, полон, смерть близьких, в тому числі на власних очах.

Травматичний досвід зростає, як снігова куля.

Як і в мирний час має місце такий травматичний досвід як: дитячі травми; низький рівень психологічної культури серед населення; брак професійних психотерапевтів, які вміють працювати з воєнною травмою; брак тривалих програм відновлення для людей з травматичним досвідом; брак якісного обладнання та підходів до психодіагностики українців; неготовність суспільства, психологічної, медичної служби до повернення військових.

Як ти... [Текст] : як розмовляти з тими, хто втратив близьких : посібник з психологічної допомоги / Благодійний фонд Олени Ведернікової ; [команда проєкту: А. Семенов, І. Симоновський, О. Кучерук та ін.]. – Електрон. текст. і зображув. дані. – [Б. м.] : [б. в.], 2023. – 44 с. – Режим доступу: <https://yakty.com.ua/loss>.

«Як ти...»



Посібник не є інструкцією з лікування чи надання психологічної допомоги. Його мета – допомогти спростити складне спілкування про втрату рідних людей і запобігти шкоді, яку може завдати небезпечна розмова.

Науково доведено, що чим більше контактів, розмов і стосунків підтримує людина, тим більш стресостійкою вона є і тим легше їй справлятися з трагічними змінами.

У додатках наведено поради щодо самопомічі, при втраті близької людини. Розмова по телефону, що вона дасть та як емоційно підтримає людину, посилить її зв'язок з життям і реальністю.

Також додатки містять інформацію як саме правильно спілкуватись з родиною, що втратила близьку людину, якщо ви вирішили відвідати дану сім'ю. Також слід зазначити, що кожна дитина переживає втрату індивідуально. У додатку посібника міститься інформація, яка допоможе у спілкуванні та підтримки емоційного стану дитини.

Як ти...

Як розмовляти з тими, хто втратив близьких

Як ти, кохана(ий)? [Текст] : як розмовляти, якщо ви на відстані : посібник з психологічної допомоги / [команда проєкту: А. Семенов, І. Симоновський, О. Кучерук та ін.]. – Електрон. текст. і зображув. дані. – [Б. м.] : [б. в.], 2023. – 38 с. – Режим доступу: <https://yakty.com.ua/kohana>.

«Як ти, кохана(ий)?»



Коли відбуваються різкі зміни в житті, спочатку все завмирає. Рішення насущних проблем заморожує всі інші процеси. Однак потім, коли перша напруга спадає, ці процеси починають йти прискореним темпом, старі проблеми загострюються, і до них додається необхідність пристосуватися до нових умов.

Зараз частіше нові умови, крім інших, більш матеріальних змін – це стосунки на відстані. Це стосунки з коханими, батьками, дітьми,

близькими друзями, колегами та співробітниками.

Практично всі відчують, наскільки стосунки важливі для того, щоб почуватися впевнено і мати ресурс для вирішення насущних завдань, а всі сучасні дослідження стверджують, що саме стосунки визначають наш настрій і психологічний стан.

Нам потрібно підтримувати і посилювати свої стосунки. проте на відстані це потрібно робити іншим чином ніж ми звикли. У такій ситуації нам потрібні нові знання і навички.

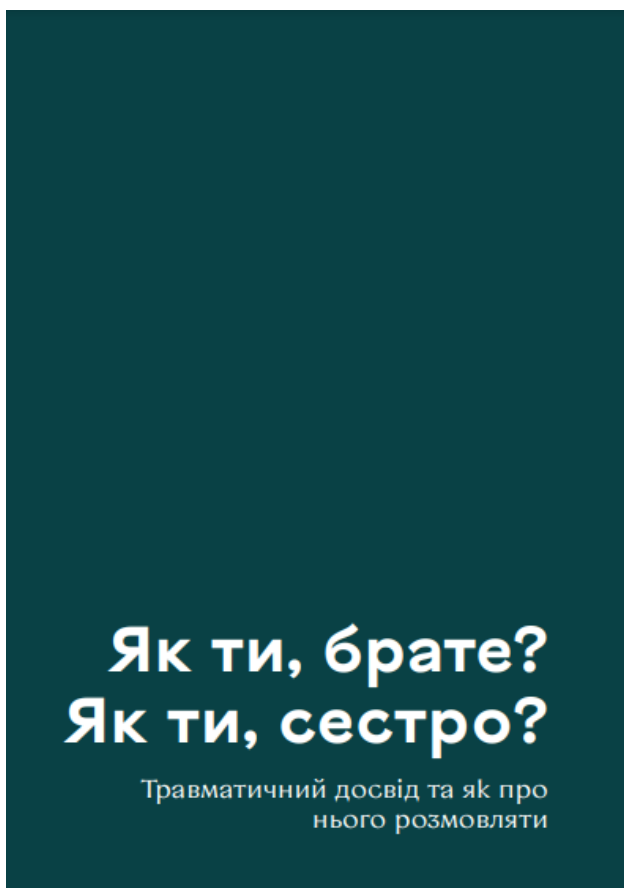
Посібник «Як ти, кохана(ий)?» – це інструкція про те, як розмовляти з тими, хто не поруч: як не нашкодити своїм стосункам і як організувати спілкування з близькими таким чином, щоб ваші стосунки давали вам обом

необхідний ресурс і покращувалися, незважаючи на відстань, яка вас розділяє.

Посібник містить додатки, що включають ситуації розмов з дітьми на відстані, режими спілкування, розгорнутий алгоритм розмови на відстані та складні питання.

Як ти, брате? Як ти, сестро? [Текст] :
травматичний досвід та як про нього розмовляти :
посібник з психологічної допомоги / [команда
проєкту: А. Семенов, І. Симоновський, О. Кучерук
та ін.]. – Електрон. текст. і зображув. дані. – [Б. м.]
: [б. в.], 2023. – 36 с. – Режим доступу:
<https://yakty.com.ua/brate>.

«Як ти, брате/сестро?»



«Як ти, брате?» – це волонтерський проєкт. Його мета – навчити всіх охочих допомагати через розмову людям, які отримали травматичний досвід – як військовим, так і цивільним.

Основа проєкту – посібник, розроблений психотерапевтом і соціальним психологом Антоном Семеновим у співпраці з військовими.

З посібника ви дізнаєтеся, як правильно вести розмову, щоб вона допомогла людині проговорити й

осмислити її складний досвід:

- як встановити контакт;
- як і про що розмовляти;

- як реагувати;
- що питати;
- коли потрібно помовчати.

У додатку наведено приклади ключових фраз для розмови з людиною, що має травматичний досвід; методичка для розмови з постраждалими.

Як ви, командире? [Текст] : як розмовляти в армії, щоб створювати взаємну довіру і авторитет : посібник з психологічної допомоги / Благодійний фонд Олени Ведернікової ; [команда проєкту: А. Семенов, І. Симоновський, О. Кучерук та ін.]. – Електрон. текст. і зображув. дані. – [Б. м.] : [б. в.], 2023. – 44 с. – Режим доступу: <https://yakty.com.ua/commander>.

«Як ви, командире?»



Метою посібника навчити взаємної допомоги під час війни.

Для цього посібника ми дослідили, коли військові задоволені своїми діями, стосунками, станом і результатами, а коли ні. Виявилось, що у всіх «випадках задоволення» вони мають спільні способи взаємодії з людьми довкола.

В результаті вони отримують дружні стосунки, довіру, авторитет і відданість, які можуть врятувати життя та дати перевагу над ворогом.

На основі дослідження ми розробили алгоритм для побудови добрих стосунків у армії. Це не маніпуляція і не «прийоми».

У додатках розкрито питання впевненості командира, його стосунків, роботи з ситуаціями для розвитку дружніх стосунків, уникнення негативного ставлення до оточення.

Як ти, ветеране? [Текст] : як розмовляти з тим, хто намагається повернутися до цивільного життя : посібник з психологічної допомоги / [команда проєкту: А. Семенов, І. Симоновський, О. Кучерук та ін.]. – Електрон. текст. і зображув. дані. – [Б. м.] : [б. в.], 2023. – 44 с. – Режим доступу: <https://yakty.com.ua/veteran>.

«Як ти, ветеране?»



Посібник розповідає про те, як відновити контакт, запустити дружнє спілкування, повернути у ваші стосунки з ветеранами відчуття приналежності та єдності. Книга буде корисним членам родин, друзям, колегам по роботі, фахівцям, серед клієнтів яких є ветерани, а також для всіх тих, хто вдячний нашим ветеранам і хоче створити для них дружнє середовище та полегшити їхню адаптацію до цивільного життя.

У додатках представлена інформація щодо матеріальної мотивації військових, працевлаштування. Описані типові реакції, які можуть трапитися з ветераном у публічному місці, поради що варто робити в таких випадках.

Як ти, сонечко? [Текст]: як розмовляти з дитиною під час війни : посібник з психологічної допомоги / Благодійний фонд Олени Ведернікової ; [команда проєкту: А. Семенов, І. Симоновський, О. Кучерук та ін.]. – Електрон. текст. і зображув. дані. – [Б. м.] : [б. в.], 2023. – 40 с. – Режим доступу: <https://yakty.com.ua/sonechko>.

«Як ти, сонечко?»



Розмовляти з дитиною буває складно і в мирний час, а війна робить спілкування ще складнішим. З одного боку, дорослі самі зіткнулися з новими джерелами стресу й потребують підтримки. З іншого боку, діти теж стикаються з особливими наслідками цієї війни, які їхні батьки можуть не усвідомлювати, але з якими мусять допомагати справлятися.

Цей посібник містить прості алгоритми, за допомогою яких ви зможете підтримувати ваших дітей

навіть тоді, коли вам самим буває складно.

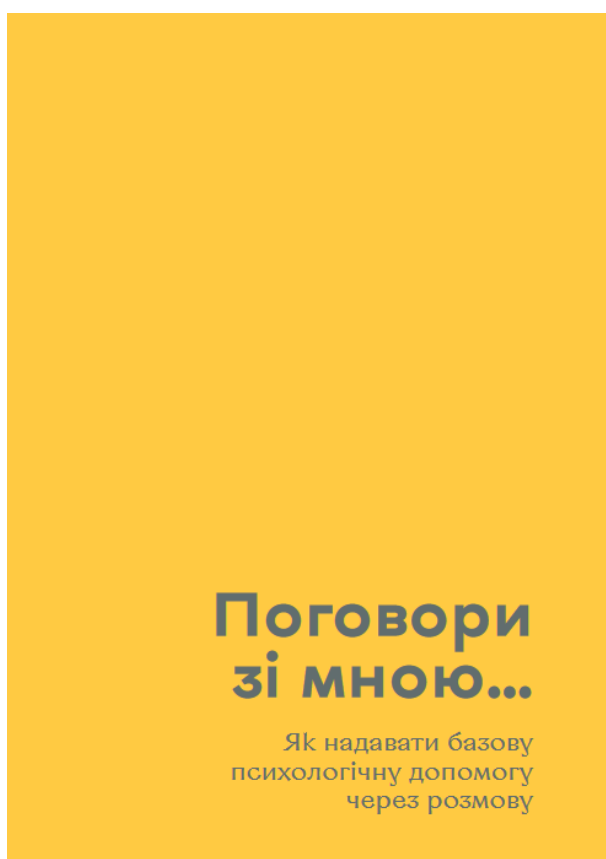
Посібник «Як ти, сонечко?» – це узагальнений досвід батьків, психологів, соціальних працівників і самих дітей. Це місток між людьми, які разом проходять через труднощі, але дивляться на них по-різному.

Алгоритм цього посібника допоможе батькам почати розмову в складній ситуації, а їхнє бажання бути у зв'язку з дитиною допоможе зрозуміти одне одного та разом справитися з травмами війни.

У додатку посібника наведено зразки принципів і шаблони правил спілкування з дітьми під час війни.

Поговори зі мною... [Текст] : як надавати базову психологічну допомогу через розмову : посібник / Благодійний фонд Олени Ведернікової ; [команда проєкту: А. Семенов, І. Симоновський, О. Кучерук та ін.]. – Електрон. текст. і зображув. дані. – [Б. м.] : [б. в.], 2023. – 37 с. – Режим доступу: <https://yakty.com.ua/pogovory-zi-mnoyu>.

«Поговори зі мною»



У психологічному сенсі немає важливішої речі, ніж підтримка від інших людей. Нам необхідні увага, повага, розуміння та прийняття з боку інших. Іноді нам просто необхідно похвалитися, покаржитися або проговорити деякі речі вголос, щоб увійти в контакт з реальністю, прийняти зміни і переконатися в тому, що «життя триває». І чим гірший наш стан та суттєвіші зміни в житті, тим більшими стають ці потреби.

Зазвичай, чим більша потреба в добрій розмові, тим складніше її здійснити.

З кожним разом, коли люди залишаються незадоволеними розмовою, вони все більш схильні уникати взаємодії. Через брак цих взаємодій їхній психологічний стан погіршується.

Проведення доброї розмови у всі часи було складним завданням і потребувало певної майстерності, тож це робили спеціально навчені люди – мудреці, старійшини, священики, психотерапевти. Але повномасштабна війна від всіх нас вимагає бути мудрими і уважними до людей навколо. Ми всі маємо берегти одне одного і допомагати одне одному всім, чим можемо, зокрема й психологічно.

Першу домедичну допомогу може надати будь-хто. Навчитися цього нескладно, але часто це рятує життя або робить подальше лікування значно простішим.

Перша психологічна допомога не менш потрібна, а її ефект може бути не менш важливим. І все, що для цього треба, – це вислухати і психологічно підтримати людину.

Щоб надати першу психологічну допомогу правильно і гарантовано впоратися з цим завданням, слід дотримуватися кількох простих правил і діяти за простим алгоритмом.

Даний посібник містить два додатки, в яких розглядаються складні випадки (ознаки тривоги, заборонені теми, коли людина тисне та інші).

Шановні користувачі!

**Всі документи, представлені в огляді,
доступні в фонді Наукової бібліотеки.**

**За більш повною інформацією з даної проблематики
пропонуємо звертатися до**

Електронного каталогу за посиланням:

<https://library.sspu.edu.ua>

**Матеріал підготувала
бібліотекар II категорії
Міщенко М. І.**

