

Center for Multicultural Collaborative Learning at Saitama University
(Saitama, Japan)

**DANNING ZHAO, OLHA NIKOLENKO,
KATERYNA NIKOLENKO**

**LIVING AND TEACHING
DURING WARTIME:**

**A MORITA THERAPY APPROACH
TO SUPPORTING THE MENTAL HEALTH
OF UKRAINIAN TEACHERS**

Monograph

KYIV
PUBLISHING CENTER “ACADEMY”
2026

УДК 37.091.12:613/614]:159.98:355

DOI <https://doi.org/10.33989/pnpu.1169>

Zh62

This monograph was published with the support of the Center for Multicultural Collaborative Learning at Saitama University (Saitama, Japan).

This monograph was recommended by the Academic Council of the Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University (Protocol No. 6 of December 23, 2025).

Reviewers:

Susumu NONAKA, PhD, Professor & Vice-President; Director of the Center for Multicultural Collaborative Learning, Saitama University (Japan);

Takanobu MATSUURA, PhD, Professor, Department of Psychology, College of Humanities and Sciences, Nihon University (Japan);

Svitlana YALANSKA, Doctor of Psychology, Professor, Dean of the Faculty of Psychology and Social Work, Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

Zhao Danning

Zh62 Living and Teaching During Wartime: A Morita Therapy Approach to Supporting the Mental Health of Ukrainian Teachers : monograph (in English and Ukrainian) / Danning Zhao, Olha Nikolenko, Kateryna Nikolenko. — Center for Multicultural Collaborative Learning at Saitama University (Saitama, Japan). Publishing Center “Academy” (Kyiv, Ukraine), 2026. — 248 pp.

ISBN 978-966-580-816-9

The monograph describes the basic principles of Morita Therapy — a traditional Japanese psychotherapeutic approach— and explores their application to restore the mental health of teachers during the war in Ukraine (following February 24, 2022). The book also presents the results of two surveys of Ukrainian teachers from different regions during 2024 and the methodology of trainings conducted by the authors in 2024-2026. The principles of Japanese Morita Therapy were combined with the experience of Ukrainian teachers, which allows them to be effectively used in wartime and post-war times. The concept of Morita Therapy, as well as the achievements of Ukrainian teachers in teaching and supporting students, creating professional groups, interaction in teaching teams, overcoming stress and professional and personal development, can be useful not only for Ukraine, but also for other countries in times of challenges. The monograph incorporates some materials from the authors’ study guides and papers.

It is intended for scholars, teachers, graduate students, and practitioners.

УДК 37.091.12:613/614]:159.98:355

DOI <https://doi.org/10.33989/pnpu.1169>

The cover shows the students and gymnasium No. 20 in Kherson. 2023.

ISBN 978-966-580-816-9

© D. Zhao, O. Nikolenko,
K. Nikolenko, 2026

Центр мультикультурного спільного навчання в Сайтама Університеті
(Сайтама, Японія)

**ДАННІНГ ЖАО, ОЛЬГА НІКОЛЕНКО,
КАТЕРИНА НІКОЛЕНКО**

**ЖИТТЯ ТА ВИКЛАДАННЯ
ПІД ЧАС ВІЙНИ:**

**ПІДХІД МОРИТА ТЕРАПІЇ
ДО ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНСЬКИХ УЧИТЕЛІВ**

Монографія

КИЇВ
ВИДАВНИЧИЙ ЦЕНТР «АКАДЕМІЯ»
2026

УДК 37.091.12:613/614]:159.98:355

DOI <https://doi.org/10.33989/pnpn.1169>

Ж32

Монографію опубліковано за підтримки Центру мультикультурного спільного навчання в Сайтама Університеті (Сайтама, Японія).

*Монографія рекомендована вченою радою Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка
(протокол № 6 від 23 грудня 2025 року)*

Рецензенти:

Susumu NONAKA, професор, віцепрезидент, директор Центру мультикультурного спільного навчання, Saitama University (Japan);

Takanobu MATSUURA, професор, кафедра психології, коледж гуманітарних та природничих наук, Nihon University (Japan);

Світлана ЯЛАНСЬКА, доктор психологічних наук, професор, декан факультету психології та соціальної роботи, Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка (Україна)

Жао Даннінг

Ж32 Життя та викладання під час війни: Підхід Моріта терапії до підтримки ментального здоров'я українських учителів : монографія (англ. і укр. мовами) / Даннінг Жао, Ольга Ніколенко, Катерина Ніколенко. — Центр мультикультурного спільного навчання в Сайтама Університеті (Сайтама, Японія). Видавничий центр «Академія» (Київ, Україна), 2026. — 248 с.

ISBN 978-966-580-816-9

У монографії описано основні принципи Моріта терапії — традиційного японського психотерапевтичного підходу — та досліджено їхнє застосування для відновлення ментального здоров'я вчителів під час війни в Україні (після 24 лютого 2022 року). У книзі також представлено результати двох опитувань українських учителів із різних регіонів протягом 2024 року і методику тренінгів, які проводили автори в 2024—2026 роках. Принципи японської Моріта терапії були поєднані з досвідом українських учителів, що дає можливість ефективно використовувати їх у воєнний та післявоєнний час. Концепція Моріта терапії, як і здобутки українських учителів щодо навчання та підтримки учнів, створення професійних груп, взаємодії в педагогічних колективах, подолання стресових станів і професійного та особистісного розвитку, можуть бути корисними не тільки для України, а й для інших країн у часи викликів. Монографія містить деякі матеріали з посібників і статей авторів.

Для науковців, викладачів, аспірантів та практиків.

УДК 37.091.12:613/614]:159.98:355

DOI <https://doi.org/10.33989/pnpn.1169>

На обкладинці зображено учнів та гімназію № 20 м. Херсона. 2023 рік.

ISBN 978-966-580-816-9

© Д. Жао, О. Ніколенко,
К. Ніколенко, 2026

Introduction

This book is dedicated to Ukrainian teachers who risk their lives every day during the war, but continue to teach and support children.

Since the outbreak of the full-scale war (from February 24, 2022), Ukrainian teachers have been facing problems they had never known before, and difficult situations they had never experienced. Every day they go through war, fear, fatigue, loss, destruction, exhaustion... Each of them has their own personal difficult story.

This volume introduces **Morita Therapy**, a traditional Japanese psychotherapeutic approach, and explores its application as a form of psychological and educational support for Ukrainian teachers during wartime. Morita therapy does not aim to eliminate anxiety or fear but instead offers a framework for living and acting meaningfully in the presence of unavoidable emotional distress. In the context of war — where fear, fatigue, and grief are part of everyday life — this perspective has proven to be both realistic and supportive.

This volume also presents the lived experiences of Ukrainian teachers, focusing on their professional and personal lives under wartime conditions — their thoughts, painful questions, anxieties and fears, as well as their own educational practices and discoveries that developed during the difficult years of the war. They did not break down but instead continued to carry out their mission with responsibility and love. Together, they create the history of Ukraine, one that deserves a worthy young generation. Ukrainian teachers are true heroes: conducting lessons, imparting knowledge and saving children in conditions of constant danger is a real feat that teachers perform every day.

INITIATING PSYCHOLOGICAL SUPPORT

However, even heroes need help. Therefore, since 2024, we initiated a program of psychological support for Ukrainian teachers, alongside a systematic effort to study their experience gained during the war. The initiative was co-led by Danning Zhao, psychologist and Associate Professor at the Center for Multicultural Collaborative Learning, Saitama University and a member of the Japanese Society for Morita Therapy, and Professor Olha Nikolenko of Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University, who served as the Ukrainian host and principal local organizer of the program. Dr. Kateryna Nikolenko, also of Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University, played a central role in the program by providing essential linguistic and organizational support throughout the project.

Drawing on psychological practices developed in Japan by Dr. Shoma Morita and his successors, the program applied Morita Therapy-based approaches to crisis situations, particularly within the context of the war in Ukraine. Training programs for Ukrainian teachers were conducted between 2024 and 2026, involving two groups of participants.

We listened to the teachers with bated breath. Sometimes it seemed that what they were talking about could not be endured by an ordinary person. They talked about what caused them a lot of pain, not only physical, but also psychological. They were waiting for help, and we realized that Morita therapy can really help, that Japanese traditional psychotherapy combined with Ukrainian experience can be useful.

We consider this teaching experience to be extremely valuable and unique, because what the teachers talked about with excitement, and sometimes with tears in their eyes, was lived through days and nights of relentless attacks, in the absence of electricity and the Internet, at times while burying relatives and friends, and while staying in shelters or in destroyed homes or schools... This difficult teaching experience of the war years would be better if it didn't exist, just like this war. But still, this experience is there. And it can help someone in their professional activities or in a life situation.

PURPOSE AND SCOPE OF THIS VOLUME

This volume was developed in response to the realities faced by Ukrainian teachers living and working under conditions of war. Rather than aiming to eliminate fear, pain, or exhaustion, or to offer quick solutions, the purpose of this volume is to deepen understanding of the psy-

chological experiences commonly shared by teachers in prolonged crisis situations.

By examining these experiences through a Morita Therapy-based perspective, the volume seeks to illuminate ways in which teachers continue their professional and daily lives, even when external circumstances remain unchanged or continue to deteriorate. It also pays particular attention to easing tendencies toward excessive self-blame and inner pressure. The chapters are intended to be accessible to a broad readership and do not assume prior specialized training in psychology or mental health practice.

WHY A MORITA THERAPY-BASED PERSPECTIVE?

Morita Therapy offers a psychological framework that does not require individuals to suppress, control, or transform their emotions in order to function. Instead, it recognizes that fear, anxiety, and the desire to live and work meaningfully often coexist — particularly under extreme and uncontrollable conditions.

This perspective is especially relevant in wartime contexts, where emotional distress represents a natural and unavoidable response to ongoing danger and loss. Rather than seeking to remove difficult emotions, Morita Therapy emphasizes ways of living and acting alongside them. For educators, this approach provides a realistic and potentially sustainable framework for remaining engaged in teaching and caring for students over extended periods of crisis.

DEVELOPMENT OF THIS VOLUME

The content of this volume is grounded in two large-scale surveys of Ukrainian teachers conducted in January and October 2024, as well as in a series of Morita Therapy-based online support sessions with teachers from diverse regions of Ukraine, and teachers from Zaporizhzhia region, where teaching has continued under conditions of ongoing military threat and prolonged uncertainty.

Across these sessions, teachers articulated their lived experiences, concerns, and questions related to teaching and living during wartime. The materials presented in this volume reflect issues identified by teachers themselves as most pressing, the perspectives they found meaningful, and the themes that repeatedly emerged through collective discussion and reflection.

WHILE THE WAR CONTINUES

When this volume was completed, the war in Ukraine had not yet ended. It continues to bring new suffering and losses. Yet again and again, teachers go to children for lessons — not only to give them knowledge, but also to support them psychologically and give them hope.

For this reason, supporting Ukrainian teachers remains an urgent task. This book contains first-hand materials drawn from the educational process during the war in Ukraine, and we hope that they may help someone — whether educators or any other individuals facing similar crises right now, while the war is still ongoing. At the same time, we deeply wish for this devastating war to end, and for Ukrainian teachers and students, and indeed all Ukrainians, to finally be able to live in peace, tranquility and harmony. We believe in this.

ACKNOWLEDGEMENTS

We would like to express our sincere gratitude for the generous support of the *Mental Health Okamoto Memorial Foundation*. We also extend our heartfelt thanks to Professor, Vice-President, and Director of the Center for Multicultural Collaborative Learning *Susumu Nonaka* and to Professor Emerita *Kaori Hotta*, both at Saitama University, as well as to Professor *Takanobu Matsuura* at Nihon University, Director of the municipal institution “Center for Professional Development of Pedagogical Workers” of the Zaporizhzhia City Council *Olena Tishchenko*, psychologist, coordinator of the psychological service of the city of Zaporizhzhia, head of the Zaporizhzhia branch of the International Association of Psychologists and Expert Trainers *Lyubov Kremenetska*, *Mr. Kiyooki Okamoto* and *Mr. Kazuyuki Inoue* at Seikatsu-no Hakkenkai (Non-Profit Organization), and *Ms. Risa Nobe* for their continuous support and guidance.

We also express our deep respect and gratitude to Ukrainian teachers for their trust and selfless work for the sake of their students.

Authors
Danning Zhao, Olha Nikolenko, Kateryna Nikolenko

Вступ

Цю книгу присвячено українським учителям, які під час війни, щодня ризикуючи своїм життям, продовжують навчати та підтримувати дітей.

З початку повномасштабної війни (з 24 лютого 2022 року) українські вчителі стикаються з проблемами, яких ніколи раніше не знали, та складними ситуаціями, яких ніколи не переживали. Щодня вони переживають війну, страх, утому, втрати, руйнування, виснаження... Кожен і кожна з них має свою особисту складну історію.

Монографія представляє Моріта терапію — традиційний японський психотерапевтичний підхід — і досліджує її застосування як форми психологічної та освітньої підтримки українських учителів під час війни. Моріта терапія не має на меті усунути тривогу чи страх, а пропонує основу для життя та осмислених дій за умови неминучого емоційного стресу. У контексті війни, де загроза, втома та горе є частиною повсякденного життя, ця перспектива виявилася одночасно реалістичною та підтримувальною.

Ця праця також представляє досвід українських учителів, зосереджуючись на їхньому професійному та особистому житті за умов воєнного часу — їхніх думках, болісних питаннях, тривогах та страхах, а також їхніх власних освітніх практиках та відкриттях, що розвинулися протягом важких років війни. Вони не зламалися, а навпаки, продовжували виконувати свою місію з відповідальністю та любов'ю. Разом вони створюють історію України, яка заслуговує на гідне молоде покоління. Українські вчителі — справжні герої: вони проводять уроки, дають знання і рятують дітей під час постійної небезпеки — це їхній щоденний подвиг.

ЗАПОЧАТКУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

Навіть героям потрібна допомога. Тому з 2024 року ми започаткували програму психологічної підтримки українських учителів, а також систематично вивчали їхній досвід, набутий під час війни. Ініціативу спільно очолювали Danning Zhao, психологиня і доцентка Центру мультикультурного спільного навчання (Saitama University), членкиня Японської асоціації Моріта терапії, та професорка, завідувачка кафедри світової літератури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка Ольга Ніколенко, яка є представницею та головною організаторкою програми в Україні. Доктор філософії Катерина Ніколенко, також з Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, відіграла центральну роль у програмі, надаючи необхідну лінгвістичну та організаційну підтримку протягом усього проекту.

Спираючись на психологічні практики, розроблені в Японії Dr. Shoma Morita та його наступниками, програма застосовувала підходи, засновані на Моріта терапії, щодо кризових ситуацій, зокрема в контексті війни в Україні. Тренінги для українських учителів було проведено протягом 2024—2026 років, у них брали участь дві групи учасників.

Ми слухали вчителів, затамувавши подих. Вони розповідали про те, що завдає їм так багато болю, не лише фізичного, а й психологічного. Часом здавалося, що цього неможливо витримати. Вони очікували на допомогу, і ми зрозуміли, що Моріта терапія справді може допомагати, що японська традиційна психотерапія в поєднанні з українським досвідом може бути корисною.

Ми вважаємо цей учительський досвід надзвичайно цінним та унікальним, адже те, про що педагоги розповідали з хвилюванням, а іноді й зі сльозами на очах, було пережито ними під час невинних атак удень і вночі, за відсутності електрики та інтернету, нерідко під час похоронів родичів і друзів, в умовах перебування в укриттях або в зруйнованих будинках чи школах... Краще б не було цього важкого вчительського досвіду воєнних років, як і цієї війни. Але все ж таки цей досвід є. І він може допомогти комусь у професійній діяльності або в життєвій ситуації.

МЕТА ТА ОБСЯГ ЦЬЄЇ КНИГИ

Цю монографію було створено на основі реалій, з якими стикаються українські вчителі, які живуть і працюють за умов війни. Метою цього видання є не прагнення усунути страх, біль або висна-

ження чи запропонувати швидкі рішення, а поглиблення розуміння психологічного досвіду, який зазвичай переживають вчителі в тривалих кризових ситуаціях.

Розглядаючи цей досвід крізь призму Моріта терапії, монографія висвітлює способи, за допомогою яких учителі продовжують своє професійне та повсякденне життя, навіть коли зовнішні обставини залишаються незмінними або погіршуються. Також особливу увагу приділено пом'якшенню схильності до надмірного самозвинувачення та внутрішнього тиску.

Видання адресоване широкому колу читачів і не передбачає попередньої спеціальної підготовки в галузі психології чи практики психічного здоров'я.

ЧОМУ САМЕ КРІЗЬ ПРИЗМУ МОРІТА ТЕРАПІЇ?

Моріта терапія пропонує психологічну основу, яка не вимагає від людей придушувати, контролювати чи трансформувати свої емоції для функціонування. Натомість вона визнає, що страх, тривога та бажання жити і працювати нерідко співіснують, особливо за екстремальних і неконтрольованих умов.

Ця перспектива особливо актуальна під час війни, коли емоційний стрес є природною та неминучою реакцією на постійну небезпеку та втрати. Моріта терапія не скеровує на прагнення позбутися складних емоцій, а наголошує на способах життя та діяльності разом із ними. Для педагогів цей підхід забезпечує реалістичну та потенційно стійку основу для підтримки участі в освітньому процесі та піклуванні про учнів протягом тривалих кризових періодів.

РОЗВИТОК ІДЕЙ

Зміст цього видання ґрунтується на двох масштабних опитуваннях українських вчителів, здійснених у січні та жовтні 2024 року, а також на серії онлайн-сесій підтримки на основі Моріта терапії для вчителів з різних регіонів України та вчителів Запорізької області, де навчання продовжувалося за постійної військової загрози і тривалі невизначеності.

Під час цих сесій учителі розповідали про свій життєвий досвід, висловлювали занепокоєння, пов'язані з навчанням та життям у воєнний час. Матеріали, представлені в цій монографії, відображають проблеми, визначені самими вчителями як найактуальніші,

перспективи, які вони вважали значущими, і теми, які неодноразово виникали під час колективного обговорення та роздумів.

ПОКИ ВІЙНА ТРИВАЄ

Коли ми завершували цю книгу, війна в Україні не закінчилася. Вона продовжує приносити нові страждання і втрати. Але знову й знову вчителі йдуть до дітей на уроки — щоб не лише навчити, а й підтримати їх психологічно і дати їм надію.

З цієї причини допомога українським вчителям залишається нагальним завданням. Це видання містить матеріали з перших рук щодо освітнього процесу під час війни в Україні, і ми сподіваємося, що вони допоможуть комусь — чи то освітянам, чи будь-яким іншим людям, які стикаються з подібними кризами, — саме зараз, поки війна ще триває. Водночас ми щиро бажаємо, щоб ця руйнівна війна закінчилася і щоб українські вчителі та учні, як і весь український народ, нарешті змогли жити в мирі, спокої та злагоді. Ми віримо в це.

ПОДЯКИ

Ми сердечно вдячні за щедрі підтримку *Mental Health Okamoto Memorial Foundation*. А також висловлюємо щирі подяки професорові, віцепрезидентові, директорові Центру мультикультурного спільного навчання *Susumu Nonaka* та професорці *Kaori Hotta* із Saitama University, директорці комунальної установи «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Запорізької міської ради *Олені Тищенко*, психологині, координаторці психологічної служби міста Запоріжжя, голові Запорізької філії Міжнародної асоціації психологів та тренерів-експертів *Любові Кременецькій*, а також професорці *Takanobu Matsuura* з Nihon University, пану *Kiyoaki Okamoto* та пану *Kazuyuki Inoue* з Seikatsu-no Hakkenkai та пані *Risa Nobe* за їхню постійну підтримку та керівництво.

Ми також висловлюємо глибоку повагу і вдячність українським учителям за їхню довіру й подвижницьку працю заради дітей.

*Авторки
Danning Zhao, Ольга Ніколенко, Катерина Ніколенко*

Chapter 1.

A MORITA THERAPY APPROACH TO PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR TEACHERS IN WARTIME

MORITA THERAPY: A CLINICAL PSYCHOTHERAPEUTIC APPROACH AND ITS EDUCATIONAL APPLICATION

Morita Therapy is a psychotherapy developed in Japan in 1919 by psychiatrist Shoma Morita, originally designed for the treatment of neuroses. Over the past century, books on Morita Therapy have been published in multiple languages, including Japanese, English, French, German, Spanish, Chinese, and Korean, and the approach has been introduced in regions such as North America, Europe, Australia, and China. Recent work has demonstrated that the theoretical sophistication of Morita Therapy is increasingly being clarified and supported within basic psychology (Matsuura, 2015). In addition, large-scale evaluations have been conducted, providing empirical evidence for its effectiveness (Kubota, Matsuura, Imamura, Iwaki, & Nakamura, 2018).

Within clinical and applied contexts, Morita Therapy has been utilized in situations involving severe psychological distress, including work with refugees who have experienced torture (Ishiyama et al., 2013) and with individuals affected by large-scale violence, such as in post-conflict Rwanda (Minami, 2012). Taken together, these applications suggest that Morita Therapy may be particularly relevant in circumstances characterized by extreme and prolonged distress. Importantly, these previous studies were conducted after organized violence had subsided and external support systems were being rebuilt. The relevance of Morita Therapy may therefore be even more pronounced in settings such as contemporary Ukraine, where the war remains ongoing and people must cope with psychological disruption while living under continued uncertainty.

As a form of psychotherapy, Morita Therapy is grounded in long-term clinical practice in medical and mental health settings. Its theoret-

ical framework focuses in particular on the relationship between fear of death, anxiety, and the desire for life, as well as on how psychological suffering may be maintained and intensified.

This book, however, is not a treatment manual and does not provide clinical instructions, diagnoses, or therapeutic protocols. Instead, it draws on the clinical concepts of Morita Therapy and translates them into a psychological and educational framework that can be used to understand emotional suffering and support daily functioning in non-clinical settings, such as education.

THE ORIGIN OF PSYCHOLOGICAL DISTRESS

At the core of Morita Therapy lies the understanding that the human mind is shaped by the coexistence of two fundamental forces: the fear of death and the desire for life. In clinical terms, fear of death is closely related to existential anxiety and is often expressed through various forms of psychological distress, including generalized anxiety, panic reactions, and trauma-related symptoms.

Fear of death and desire for life are natural, and every fear has a desire. If you're concerned about your own safety, you want to live in safety. If you're concerned about the safety of your family and friends, you want to live in love. If you have compulsive behaviour, you want to live clean and safe. If you have insomnia or worry about your body, you want to be healthy. If you have panic disorder, you don't want to die and you want to live. If you have social phobia, you want people to like you.

In wartime, fear of death becomes particularly salient. Concerns about personal safety, the safety of family members, students, and colleagues, and uncertainty about the future are persistent and unavoidable. Morita Therapy does not conceptualize fear of death as pathological in itself. Rather, it understands this fear as a natural and inevitable expression of the desire to live, to protect, and to maintain meaningful relationships and social roles.

HOW PSYCHOLOGICAL DISTRESS INTENSIFIES

Morita Therapy explains the intensification of psychological distress not as a sign of personal weakness, but as the result of identifiable psychological processes.

Distress tends to increase when attention becomes strongly fixed on unpleasant emotions, bodily sensations, or anxious thoughts associated with fear of death, and when individuals attempt to suppress or control these experiences.

At the same time, distress is often intensified when there is a rigid gap between how one believes one should feel or function and what is realistically possible under current conditions. In wartime, many teachers experience this gap acutely. Expectations shaped by peaceful circumstances — such as the belief that one must always remain calm, brave, or emotionally available — often become unattainable. Persisting in such expectations can lead to guilt, self-criticism, and emotional exhaustion, further reinforcing psychological distress.

KEY MEASURES (PRINCIPLES) FOR PSYCHOLOGICAL DISTRESS: EMOTIONAL ACCEPTANCE AND PURPOSE-ORIENTED ACTION (NAKAMURA, KITANISHI, MARUYAMA ET AL., 2009)

In Morita Therapy, emotional acceptance does not mean resignation, avoidance, or passivity. Acceptance refers to acknowledging psychological and emotional states as they are — including fear, anxiety, and exhaustion — without judging oneself or attempting their immediate elimination. Emotions are allowed to exist as they are, while action proceeds in accordance with reality.

Emotional acceptance is inseparable from purpose-oriented action, another central therapeutic principle of Morita Therapy. This principle emphasizes directing one's behavior toward concrete and meaningful tasks that are necessary in the present moment, regardless of emotional state. For teachers, purpose-oriented action may involve continuing lessons, responding to students, or maintaining daily routines, even when fear and anxiety remain present. The criterion for evaluating action is not emotional comfort, but whether the action is appropriate and natural under the current circumstances.

In Japanese, these principles are expressed by the term *Arugamama*, meaning living in accordance with things “as they are.”

USING MORITA THERAPY AS A THINKING TOOL

Beyond its clinical application, Morita Therapy can also be used as a conceptual tool for reflecting on difficult situations. The following questions, derived from clinical theory, may be helpful: What form of fear of death or existential anxiety is present, and what desire for life does it reflect? How might attention to internal experiences or rigid expectations be intensifying the difficulty? What emotions are you experiencing? What small, purpose-oriented action is possible under current conditions? This framework can be applied when reflecting on challenges faced by yourself, your students, and colleagues.

CLINICAL USE AND EDUCATIONAL USE: AN IMPORTANT DISTINCTION

It is important to distinguish clearly between the clinical use of Morita Therapy and its educational application in this volume. Clinically, Morita Therapy is practiced by trained professionals within medical and mental health settings and requires appropriate assessment, professional training, and ethical responsibility.

This volume does not aim to replace clinical treatment or professional psychological care. Rather, it applies the theoretical and conceptual foundations of Morita Therapy to an educational and supportive context, where teachers seek understanding, stability, and continuity in daily life under extreme conditions.

KEY NOTES FROM PRACTICE

During the war, Ukrainians, in particular teachers, found themselves in a prolonged stressful situation, when every day brings bad news and increases their suffering. In these conditions, one cannot avoid negative events, one cannot hide from them or forget about them. Even if one of the teachers went abroad, it is still a difficult test for them, because living far from their homeland means breaking off former family, professional or friendly ties.

In this regard, one should not increase one's own suffering, accumulate bad content and negative emotions, because war constantly increases them.

Therefore, in conditions of distress caused by war, it is very important to take the following steps: 1) look at life realistically; 2) accept life as it is; 3) strive to observe and learn about one's own psychological state and record changes in it; 4) avoid feelings of guilt, accusations and self-blame, vain hopes, as they lead away from reality; 5) concentrate on the HERE and NOW moment and do what is necessary, based on a specific situation.

Morita therapy is an extremely realistic and practical method that works effectively in stressful situations, especially long-term ones. Morita therapy allows you to assess not only the real state of affairs, but also the real "I," which requires psychological attention as well as physical. Morita therapy is not a magic pill that allows you to instantly reduce internal pain, but it is a certain system of seeing the world and yourself in this world. Awareness of the real processes that occur around and inside you shows the way to avoid negative influences and find constructive solutions.

Розділ 1. ПІДХІД МОРІТА ТЕРАПІЇ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВЧИТЕЛІВ У ВОЄННИЙ ЧАС

МОРІТА ТЕРАПІЯ: КЛІНІЧНИЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПІДХІД ТА ЙОГО ЗАСТОСУВАННЯ В ОСВІТІ

Моріта терапія — метод психотерапії, розроблений у Японії в 1919 році психіатром Шома Моріта і призначений для лікування неврозів. Упродовж останнього століття книги про Моріта терапію було опубліковано різними мовами, зокрема японською, англійською, французькою, німецькою, іспанською, китайською та корейською, а сам підхід було впроваджено в таких регіонах, як Північна Америка, Європа, Австралія та Китай. Нещодавні дослідження засвідчили, що теоретична складність Моріта терапії дедалі більше уточнюється та підтримується в рамках базової психології (Matsuura, 2015). Крім того, було проведено масштабні дослідження, які надали емпіричні докази її ефективності (Kubota, Matsuura, Imamura, Iwaki, & Nakamura, 2018).

У клінічному та прикладному контексті Моріта терапію застосовували в ситуаціях, пов'язаних із серйозним психологічним стресом, зокрема в роботі з біженцями, які зазнали тортур (Ishiyama et al., 2013), та з особами, які постраждали від масштабного насильства, наприклад після збройних конфліктів у Руанді (Minami, 2012). Усі ці випадки застосування свідчать про те, що Моріта терапія може бути особливо ефективною в ситуаціях, для яких характерний екстремальний і тривалий стрес. Важливо, що ці дослідження було проведено після того, як організоване насильство вщухло, а зовнішні системи підтримки було відновлено. Тому актуальність Моріта терапії може бути ще більш вираженою в таких умовах, як сучасна Україна, де війна триває і люди змушені долати психологічні розлади, живучи за умов постійної невизначеності.

Засади цієї форми психотерапії походять із багаторічної клінічної практики в медичних та психіатричних закладах. Її теоретична

основа висвітлює, зокрема, взаємозв'язок між страхом смерті, тривогою та прагненням до життя, а також те, як психологічні страждання можуть зберігатися та посилюватися.

Однак це видання не належить до медичної літератури й не містить клінічних інструкцій, діагнозів чи терапевтичних протоколів. Натомість воно спирається на клінічні концепції Моріта терапії і застосовує їх у контексті психологічної та освітньої моделі, яку можна використовувати для розуміння емоційних страждань і підтримки повсякденного функціонування в неклінічних умовах, таких як освіта.

ПОХОДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДИСТРЕСУ

За основу Моріта терапії взято розуміння того, що людський розум формується під впливом двох фундаментальних сил: страху смерті та прагнення до життя. З клінічної точки зору, страх смерті тісно пов'язаний з екзистенційною тривогою і часто виражається в різних формах психологічного дистресу, зокрема генералізованому тривожному розладі, панічних реакціях та симптомах, зумовлених травматичним досвідом.

Страх смерті й бажання жити є природними, і за кожним страхом — своє бажання. Якщо ви переживаєте за свою безпеку, ви хочете жити в безпеці. Якщо ви переживаєте про безпеку своєї родини та друзів, ви хочете жити в любові. Якщо у вас є компульсивна поведінка, ви хочете жити в чистому й безпечному середовищі. Якщо ви страждаєте на безсоння або хвилюєтеся про свій організм, ви хочете бути здоровими. Якщо ви страждаєте на панічні розлади, ви не хочете померати й хочете жити. Якщо ви страждаєте на соціофобію, ви хочете, щоб люди вас любили.

У воєнний час страх смерті стає особливо гострим. Хвилювання про особисту безпеку, безпеку членів сім'ї, учнів і колег, а також невизначеність щодо майбутнього наявні в житті постійно, їх неможливо уникнути. Моріта терапія не трактує страх смерті як щось патологічне саме по собі. Навпаки, вона розглядає цей страх як природний і неминучий прояв бажання жити, захищати й підтримувати важливі стосунки й соціальні ролі.

ЯК ПОСИЛЮЄТЬСЯ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДИСТРЕС

Моріта терапія пояснює посилення психологічного дистресу не як ознаку особистої слабкості, а як результат певних психологічних процесів.

Дистрес має тенденцію посилюватися, коли увага сильно зосереджена на неприємних емоціях, тілесних відчуттях або тривожних думках, пов'язаних зі страхом смерті, і коли люди намагаються придушити або контролювати ці переживання.

Водночас дистрес часто посилюється, коли існує жорсткий розрив між уявленнями людини про те, як вона має почуватися або функціонувати, і тим, що реально можливо за поточних умов. У воєнний час багато вчителів гостро відчувають цей розрив. Очікування, сформовані за мирних умов, — зокрема переконання, що людина завжди має залишатися спокійною, хороброю або емоційно доступною, — часто стають недосяжними. Наполягання на таких очікуваннях може призвести до почуття провини, самокритики та емоційного виснаження, а це ще більше посилює психологічний дистрес.

КЛЮЧОВІ ЗАХОДИ (ПРИНЦИПИ) ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДИСТРЕСУ: ЕМОЦІЙНЕ ПРИЙНЯТТЯ ТА ЦІЛЕСПРЯМОВАНІ ДІЇ (NAKAMURA, KITANISHI, MARUYAMA ET AL., 2009)

У Моріта терапії емоційно прийняти не означає змиритися, уникати або бути пасивним. Прийняття означає визнання психологічних та емоційних станів такими, якими вони є, зокрема страх, тривога та виснаження, не засуджуючи себе і не намагаючись їх негайно усунути. Емоції можуть існувати такими, якими вони є, а вчинки планують і здійснюють відповідно до реальних фактів.

Емоційне прийняття нерозривно пов'язане із цілеспрямованою діяльністю, що є другим терапевтичним принципом Моріта терапії. Цей принцип наголошує на необхідності спрямовувати свої дії на конкретні та значущі завдання, які є потрібними в певний момент, незалежно від емоційного стану. Для вчителів цілеспрямована діяльність може полягати у продовженні уроків, реагуванні на учнів або дотриманні щоденного розпорядку, навіть якщо страх і тривога залишаються наявними. Критерієм оцінки діяльності є не емоційний комфорт, а те, чи є дія доречною та природною за поточних обставин. Японською мовою ці принципи виражають терміном **аругама-ма**, що означає жити відповідно до речей, «таких, як вони є».

ВИКОРИСТАННЯ МОРІТА ТЕРАПІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТУ МИСЛЕННЯ

Окрім клінічного застосування, Моріта терапію також використовують як концептуальний інструмент для осмислення складних ситуацій. Корисними можуть бути питання, що походять від клініч-

ної теорії: яка форма страху смерті або екзистенційної тривоги присутня і яке бажання жити вона відображає; як увага до внутрішніх переживань або жорстких очікувань може посилювати труднощі; які емоції ви відчуваєте; які незначні цілеспрямовані дії можливі за поточних умов? Ця схема може бути застосована під час обмірковування викликів, з якими стикаєтеся ви, ваші учні та колеги.

ВИКОРИСТАННЯ В КЛІНІЧНИХ ТА ОСВІТНІХ ЦІЛЯХ: ВАЖЛИВЕ РОЗМЕЖУВАННЯ

У цій монографії чітко розрізнено клінічне використання Моріта терапії та її застосування в освітніх цілях. У клінічній практиці Моріта терапію застосовують кваліфіковані фахівці в медичних та психіатричних закладах, що передбачає відповідну професійну підготовку та етичну відповідальність.

Ця монографія не має на меті замінити клінічне лікування або професійну психологічну допомогу. Натомість вона застосовує теоретичні та концептуальні основи Моріта терапії в освітньому та підтримувальному контексті, де вчителі прагнуть розуміння, стабільності та безперервності в повсякденному житті за екстремальних умов.

КЛЮЧОВІ ЗАУВАГИ З ПРАКТИКИ

Під час війни українці, зокрема вчителі, опинилися в тривалій стресовій ситуації, коли кожен день приносить погані новини й посилює страждання. За цих умов неможливо уникнути негативних подій, неможливо сховатися від них або забути про них. Навіть якщо хтось із учителів виїхав за кордон, це все одно важке випробування, бо життя далеко від батьківщини означає розрив колишніх родинних, професійних і дружніх зв'язків.

З огляду на це не варто посилювати власні страждання, накопичувати поганий контент і негативні емоції, адже війна їх постійно поглиблює.

Тому за дистресу, зумовленого війною, дуже важливо робити наступні кроки: 1) реально дивитися на життя; 2) приймати життя таким, як воно є; 3) прагнути до спостереження і пізнання власного психологічного стану й фіксувати зміни в ньому; 4) уникати почуттів провини, звинувачення і самозвинувачення, даремних надій, оскільки вони відводять від реальності; 5) концентруватися на моменті ТУТ і ТЕПЕР та робити те, що потрібно, зважаючи на конкретну ситуацію.

Моріта терапія є надзвичайно реалістичним і практичним методом, який ефективно працює у стресових ситуаціях, зокрема тривалих. Вона дає можливість оцінити не лише реальний стан речей, а й реальне «Я», що потребує психологічної уваги так само, як і фізичної. Вона не є чарівною пігулкою, яка допомагає миттєво ослабити внутрішній біль, але це певна система бачення світу і себе в цьому світі. Усвідомлення реальних процесів, що відбуваються навколо та всередині вас, показує шлях до уникнення негативних впливів та пошуку конструктивних рішень.

Chapter 2.

CHALLENGES UKRAINIAN TEACHERS ARE FACING: INSIGHTS FROM OUR 2024 SURVEYS

BACKGROUND: TEACHERS AND STUDENTS UNDER PROLONGED WAR CONDITIONS

Since the beginning of the full-scale invasion, Ukrainian students and teachers have been living and learning under continuous threat and instability. In early 2023, Professor Olha Nikolenko of Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University and her colleagues conducted a nationwide study on students' psychological conditions and the role of teachers in providing support during wartime. The study revealed that 68% of students identified “coping with fear” as their most pressing challenge (Nikolenko et al., 2023). Creative approaches such as art therapy were reported as effective, and everyday practices — sharing daily routines, expressing empathy, and maintaining emotional presence — were highlighted as key forms of teacher support.

These findings raise an important question: what about the mental health of those who support students — the teachers themselves?

Even before the war, Ukrainian teachers faced excessive workloads and high psychological stress (Dziuba et al., 2021). Under wartime conditions, these burdens have intensified. In response, the Ukrainian government and international organizations have introduced various forms of psychological support, including resilience training and coping programs (Tolstoukhov & Lunov, 2023), stress management seminars, counseling, and group-based interventions (Chorna, 2024). Other approaches, such as remote Psychological First Aid (Shragal & Pushkarskaya, 2025), positive psychology, self-development programs (Ignatovych, 2023), cognitive behavioral therapy, mindfulness, and related methods, have also been implemented.

However, many of these interventions tend to emphasize symptom reduction and positive thinking, while paying less attention to the deep-

er emotional struggles teachers experience under prolonged threat. Research by Nadyukova and Frenzel (2025), involving 724 secondary school teachers, showed a strong reliance on problem-focused coping and emotional suppression. The pressure to function as a “model teacher” was associated with avoidance of negative emotions, contributing to emotional labor, burnout, and depletion of psychological resources (Grandey & Gabriel, 2015; Zagefka, 2022).

Against this background, alternative psychological frameworks — such as mindfulness, which encourages nonjudgmental awareness of the present moment, and Morita Therapy, a Japanese psychotherapeutic approach — have attracted growing attention.

OVERVIEW OF THE TWO NATIONWIDE SURVEYS (2024)

To better understand the psychological experiences of Ukrainian teachers under prolonged war conditions, we conducted two nationwide surveys in 2024. The aim of these surveys was not only to assess psychological distress, but also to explore how teachers continue to cope, adapt, and support students in extremely difficult circumstances.

The first survey was conducted in January 2024 and included 506 teachers from across Ukraine (Zhao, Nikolenko, Nikolenko, & Zhdanova-Nedilko, 2024).

It focused on teachers’ own psychological distress, their observations of students’ psychological difficulties, and the practices they found helpful in supporting students during the war. The findings revealed high levels of psychological strain among teachers, alongside continued efforts to maintain their professional roles. At the same time, many teachers demonstrated an ongoing capacity to cope and remain engaged in teaching, despite severe and persistent stress.

Building on the first survey, a second nationwide survey was conducted in October 2024 with 667 teachers (Zhao, Nikolenko, Nikolenko, & Zhdanova-Nedilko, 2025). This survey had two primary aims: To examine changes in teachers’ mental health and coping over time as the war continued; To explore the applicability of Morita Therapy’s theoretical mechanisms, particularly those related to pathological processes such as Morita neuroticism and avoidance.

MENTAL HEALTH AND RESILIENCE ACROSS THE TWO SURVEYS

Across the two surveys, indicators of psychological distress showed a gradual worsening over time. The proportion of teachers whose K10 scores suggested possible mental illness increased from 53.4% in January

2024 to 57.3% in October 2024, reflecting the cumulative burden of prolonged war-related stress.

In contrast, overall levels of resilience remained relatively stable (January: 80.24%; October: 79.58%). This pattern suggests that although psychological distress increased, many teachers continued to draw on internal and external resources to sustain daily functioning.

APPLICABILITY OF MORITA THERAPY

Morita Therapy was introduced in both surveys as a psychological framework for understanding distress and continuing daily life under extreme conditions. In both surveys, approximately 95% of teachers reported that Morita Therapy was helpful for their mental health. In the second survey, we examined Morita Therapy’s theoretical mechanisms more closely, focusing on Morita neuroticism and avoidance. These factors showed close associations with both psychological distress (K10 scores) and resilience, suggesting the theoretical applicability of Morita Therapy for understanding teachers’ psychological experiences under prolonged stress (see Table 1).

	Resilience	Morita Therapy’s pathological mechanism	Hope for the end of the war	Preference on internal aspects of psychological training
K10	-.32 **	.42 **	.24 **	.01
Resilience	1	-.34 **	.22 **	-.03
Morita Therapy’s pathological mechanism		1	-.07	.08
Hope for the end of the war				-.03

** $p < .01$

Table 1. Correlations of the main variables

Alongside the survey research, we have been developing a Ukrainian version of Morita Therapy together with teachers from across Ukraine, including educators in the Zaporizhzhia region. Through this collaborative process, Morita Therapy has been adapted to local educational contexts, demonstrating its practical applicability as a psychological framework for teachers living and working during war.

We will introduce more of the findings of the second survey. The following sections describe in detail teachers’ psychological states, students’ school life and anxieties, coping strategies used in educational settings,

difficulties faced in supporting students, and teachers' views on useful psychological training.

Participants. A total of 667 teachers participated in this survey. The gender of participants was 23 male (3.4%), 638 female (93.7%), and 6 (0.9%) did not want to answer. In terms of age, 31 participants (4.6%) were in their 20s, 120 (17.6%) were in their 30s, 162 (23.8%) were in their 40s, 257 (37.8%) were in their 50s, and 97 (14.3%) were in their 60s. The majority of participants had been teaching for more than 10 years (584 participants, 87.6%). Participants were from 21 regions in eastern, central, and western Ukraine.

1. Teachers' Psychological States

Teachers were asked to evaluate their current mental state compared to when the war started in February 2022. In the second survey, 10.4% reported that their mental state had "improved," 42.7% reported it was "the same," and 46.9% reported it had "worsened." In the first survey, 29.2% reported improved mental health, 42.3% reported it was almost the same, and 28.5% reported it had deteriorated. Overall, the second survey showed more worsened data than the first survey.

This result suggests that many teachers had not been able to fully recover from the psychological shock experienced at the beginning of the war. Free-text responses indicated several reasons for deterioration, including: "Hopelessness" (24 participants), such as "I don't see a way out of the situation"; "Unable to control emotions" (17 participants), such as "I can't always control my emotions"; "The constant trials of war" (7 participants), such as "Missile attacks on our town have gotten worse."

At the same time, teachers who reported improvement since the beginning of the war (multiple responses allowed) described reasons such as: "I have learned to manage my emotions" (258 participants); "I have a concrete understanding of the situation and know what to do" (204 participants); "I have built my daily routines" (140 participants). These responses show two realities occurring at once: ongoing deterioration for many teachers due to prolonged war conditions, and gradual adaptation for others through emotional skills, clearer understanding, and rebuilding routines.

2. Students' School Life, Students' Anxiety and Fears, and Teachers' Coping Strategies in Educational Settings

Teachers reported that missiles and raid sirens repeatedly interrupt students' normal daily life, and that students must go to shelters (81.3%). This ongoing disruption means concentration is impaired and students remain under tension.

Teachers reported the following daily anxieties and fears among students (multiple choice): Uncertainty in everything (366 participants); Fear for the safety of family and friends (299 participants); Fear for their own safety (285 participants); Fear of losing their homes (141 participants). Compared to previous results, the response “uncertainty in everything” stood out.

Teachers reported techniques they taught students to cope with anxiety and fear (single choice): Tell them it is fine to be afraid (28.0%); Hold common creative projects (26.8%); Talk about their daily lives (24.9%); Talk about their anxieties and fears (14.3%); Tell them not to be afraid (6.0%). Free responses also described helpful practices, such as: “In the evening, teachers read fairy-tales to students to emotionally prepare for calm sleep.”

Overall, most teachers used methods that recognize fear as a natural emotion, discuss it openly with students, encourage attention to everyday life, and use creative activities. Fewer teachers taught students “not to be afraid” than in the previous survey. This suggests that teachers have come to better recognize the importance of “coexisting with anxiety.”

Examples of successful cases (multiple choice) included: Sharing emotions, jokes and life stories (251 participants); Joint events for small groups of students (watching movies, discussing books, going to the theatres) (168 participants); Contests of creative works (56 participants); “Jokes and life stories” was derived from the “Other” responses in the previous survey and was included as a response option for the first time in this survey. It became the most frequently selected option, representing a significant finding of this study.

In the context of extreme stress, such as during wartime, sharing humor and life stories is not merely casual conversation — it can play an important role in fostering psychological resilience and building social support networks. Humor is widely recognized as an effective strategy for coping with stress. Martin (2007) explains that humor serves both an emotional regulation function by alleviating negative emotions, and a social function by enhancing interpersonal relationships. Sharing laughter within a group creates a sense of belonging, which can counter feelings of isolation and helplessness, particularly vital in war-affected environments (Fredrickson, 2001). In such circumstances, laughter becomes a tool for survival, helping individuals sustain hope and emotional connection.

Meanwhile, sharing life stories supports individuals in restoring a sense of self-continuity and meaning making in the face of trauma. According to McAdams (2001), narrating one’s life as a coherent story deepens self-understanding and allows people to discover meaning and value

even in adversity. In educational settings, when teachers share personal stories with students, it helps build psychological closeness and mutual trust (Noddings, 1992). This narrative engagement can be seen as a concrete practice of care in education.

Teachers also reported cases of teaching difficulties (multiple choice), including: Students who had suffered great losses (family, friends, home, etc.) in the war (308 participants); Students' panic attacks (254 participants); Students with a passive attitude to life (96 participants). Loss of family, friends, or home can lead to grief, trauma, and emotional withdrawal. According to Bowlby (1980), such loss disrupts attachment and affects a child's emotional and learning capacity. Panic attacks suggest extreme anxiety; when students are overwhelmed, they cannot stay within the "window of tolerance" for learning (Siegel, 1999). A passive or hopeless attitude may reflect learned helplessness (Seligman, 1975). These students may lack motivation and feel there is no point in studying, especially when their basic needs are unmet.

Overall, these findings show that teachers are facing serious emotional challenges in the classroom and need more support. Trauma-informed approaches and psychological resources are essential for both students' recovery and effective education.

3. Useful Psychological Training for Teachers

Responses to the question "What content have you found useful in the psychological trainings?" revealed a relatively balanced interest between external treatment training (48.3%) and internal treatment (51.7%). This suggests that teachers see value in both practical intervention strategies and internal psychological coping methods when supporting themselves and their students during the war.

External treatment training typically includes behavioral techniques, classroom management strategies, and crisis-response tools. Its popularity reflects the need for concrete, action-oriented methods in highly unstable environments. In crisis situations, structured external interventions can restore a sense of order and provide immediate support (Hobfoll et al., 2007).

On the other hand, the slightly higher preference for internal treatment points to recognition of emotional processing, self-awareness, and stress regulation as vital components of long-term psychological resilience. Internal approaches often include mindfulness, self-compassion, or Morita Therapy — methods that may help teachers manage their own emotional responses and model psychological flexibility for students (Neff, 2003; Hayes et al., 1999).

Overall, the nearly even split indicates that effective psychological training in conflict settings must integrate both external and internal

strategies. Teachers are not only first responders but also emotional anchors for students. Thus, programs that balance classroom techniques with personal coping skills are likely to be the most impactful.

KEY NOTES FROM PRACTICE

As our 2024 surveys showed, the psychological state of Ukrainian teachers tends to deteriorate. This is due to various factors: the duration of martial law; the intensity of shelling in certain regions; changes in teachers' personal lives (for example, moving to other territories, separation from family members, etc.); physical losses and damage (bodies, homes, schools, etc.); living conditions (lack of electricity, Internet, poor food supply, etc.); high academic workload at school and low salaries, etc.

However, we note the significant adaptability of Ukrainian teachers and their resilience, which tend to be maintained or even improved. This is facilitated by state psychological recovery programs, professional communities of teachers, as well as psychological assistance in their schools. However, teachers note the lack of specific psychological techniques. They are looking for internal and external techniques that would allow them to regulate their own psychological state, overcome difficult stressful situations, and quickly recover from danger. Therefore, it is necessary to continue the search for psychological techniques that would be effective for restoring teachers' health.

Despite the deterioration of living and working conditions, enormous exhaustion (physical and emotional), and work overload, Ukrainian teachers continue to adequately fulfill their duties. Their functions have changed significantly compared to pre-war times. They must now not only teach and give knowledge to students, but also psychologically support them, and also be responsible for their life and health during times of danger. Therefore, Ukrainian teachers are trying to accumulate useful experience in supporting students, exchange and share this experience in professional communities. Among the positive practices of Ukrainian teachers in supporting students, it is worth noting the discussion of life stories, involving children in creative projects, using humor in various situations, talking about the naturalness of human reactions to danger (for example, about fear, panic attacks, etc.), using the opportunities of culture and art (art therapy), etc.

Ukrainian teachers demonstrate examples of high heroism and devotion to children, but they need significant psychological support due to fatigue from war and work. The problem of restoring and developing the resource potential of teachers is one of the leading ones in 2024—2025 (after three to four years of war).

Розділ 2. ВИКЛИКИ, З ЯКИМИ СТИКАЮТЬСЯ УКРАЇНСЬКІ ВЧИТЕЛІ: РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАНЬ 2024 РОКУ

КОНТЕКСТ: ВЧИТЕЛІ ТА УЧНІ В ЧАС ТРИВАЛОЇ ВІЙНИ

З початку повномасштабного вторгнення українські учні та вчителі живуть і навчаються в умовах постійної загрози та нестабільності. На початку 2023 року професорка Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка Ольга Ніколенко та її колеги провели загальнонаціональне дослідження психологічного стану учнів та ролі вчителів у наданні підтримки під час війни. З'ясувалося, що 68 % учнів визначили «боротьбу зі страхом» як найгострішу проблему (Nikolenko et al., 2023). Ефективними було визнано такі творчі підходи, як арттерапія, а серед ключових форм допомоги з боку вчителів названо побутові дії — обмін інформацією про щоденні справи, прояви емпатії та підтримка емоційного стану.

Ці висновки порушують важливе питання: а як щодо психічного здоров'я тих, хто підтримує учнів, — самих учителів?

Ще до війни українські вчителі стикалися з надмірним навантаженням і високим психологічним стресом (Dziuba et al., 2021). Під час війни ці навантаження посилювалися. У відповідь на це український уряд та міжнародні організації запровадили різні форми психологічної підтримки, зокрема тренінги з розвитку стійкості та програми подолання стресу (Tolstoukhov & Lunov, 2023), семінари з управління стресом, консультування та групові заходи (Chorna, 2024). Також було впроваджено інші підходи, такі як перша психологічна допомога на відстані (Shragal & Pushkarskaya, 2025), позитивна психологія, програми саморозвитку (Ignatovych, 2023), когнітивно-поведінкова терапія, майндфулнес (усвідомленість) та пов'язані з ними методи.

Однак багато із цих підходів зазвичай акцентує на послабленні симптомів і позитивному мисленні, приділяючи менше уваги глибоким емоційним конфліктам, які вчителі переживають в умовах тривалої загрози. Дослідження Nadyukova & Frenzel (2025), у якому взяли участь 724 вчителі середніх шкіл, показало сильну залежність від проблемно-орієнтованого подолання труднощів і придушення емоцій. Тиск, пов'язаний з необхідністю бути «зразковим вчителем», асоціювався з уникненням негативних емоцій, що спричиняло емоційне напруження, вигорання та виснаження психологічних ресурсів (Grandey & Gabriel, 2015; Zagefka, 2022).

На цьому тлі дедалі більше уваги привертають альтернативні психологічні моделі, такі як майндфулнес, що заохочує усвідомлення поточного моменту без засудження, та Моріта терапія — японський метод психотерапії.

ОГЛЯД ДВОХ ЗАГАЛЬНОНАЦІОНАЛЬНИХ ОПИТУВАНЬ (2024)

Щоб краще зрозуміти психологічні переживання українських учителів в умовах тривалої війни, у 2024 році ми провели два загальнонаціональні опитування. Вони мали на меті не тільки оцінити психологічний дистрес, а й дослідити, як учителі продовжують долати проблеми, адаптуватися та підтримувати учнів у надзвичайно складних обставинах.

Перше опитування було проведено в січні 2024 року й охопило 506 учителів з усієї України (Zhao, Nikolenko, Nikolenko, & Zhdanova-Nedilko, 2024). Воно було зосереджене на психологічному дистресі самих учителів, їхніх спостереженнях щодо психологічних труднощів учнів та практиках, які вони вважали корисними для підтримки учнів під час війни. Результати дослідження виявили високий рівень психологічного напруження серед учителів, а також їхні постійні зусилля заради збереження своєї професійної ролі. Водночас багато вчителів продемонструвало здатність справлятися із ситуацією та продовжувати викладати, незважаючи на сильний і постійний стрес.

У жовтні 2024 року було проведено друге загальнонаціональне опитування, у якому взяли участь 667 учителів (Zhao, Nikolenko, Nikolenko, & Zhdanova-Nedilko, 2025). Це опитування мало дві основні цілі: 1) дослідити зміни в психічному здоров'ї вчителів та їхній здатності долати труднощі протягом тривалого часу в умовах бойових дій, що не припинялися; 2) дослідити можливості застосування теоретичних механізмів Моріта терапії, зокрема тих, що

пов'язані з патологічними процесами, такими як невротизм Моріта та уникнення.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА СТІЙКІСТЬ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ДВОХ ОПИТУВАНЬ

За результатами двох опитувань, показники психологічного стресу з часом поступово погіршувалися. Частка вчителів, чії бали за шкалою К10 вказували на можливі психічні захворювання, зросла з 53,4 % у січні 2024 року до 57,3 % у жовтні 2024 року, що відображає сукупне навантаження від тривалого стресу, пов'язаного з війною.

Натомість загальний рівень стійкості залишався відносно стабільним (січень — 80,24 %; жовтень — 79,58 %). Ця тенденція свідчить про те, що, незважаючи на посилення психологічного стресу, багато вчителів продовжували використовувати внутрішні та зовнішні ресурси для підтримання повсякденного функціонування.

ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ МОРІТА ТЕРАПІЇ

Моріта терапію було представлено в обох опитуваннях як психологічну модель для розуміння стресу та продовження повсякденного життя за екстремальних умов. В обох опитуваннях приблизно 95 % учителів повідомили, що Моріта терапія є корисною для їхнього психічного здоров'я. У другому опитуванні ми детальніше дослідили теоретичні механізми Моріта терапії, зосередившись на Моріта невротизмі та уникненні. Ці фактори показали тісний зв'язок як із психологічним дистресом (бали К10), так і з резильєнтністю, що свідчить про теоретичні можливості застосування Моріта терапії для розуміння психологічних переживань учителів в умовах тривалого стресу (див. таблицю 1).

	Стійкість	Патологічний механізм Терапії Моріта	Надія на закінчення війни	Переваги внутрішніх аспектів психологічного тренінгу
К10	-.32 **	.42 **	.24 **	.01
Стійкість	1	-.34 **	.22 **	-.03
Патологічний механізм Терапії Моріта		1	-.07	.08
Надія на закінчення війни			1	-.3

** $p < .01$

Таблиця 1. Кореляції основних змінних

Паралельно з опитуванням ми розробляємо українську версію Моріта терапії спільно з учителями з усієї України, зокрема із Запорізької області. У процесі цієї співпраці Моріта терапію було адаптовано до місцевих освітніх умов, продемонструвавши можливості її практичного застосування як психологічної моделі для вчителів, які живуть і працюють в умовах війни.

Надалі ми представимо більше результатів другого опитування. У наступних розділах детально описано психологічний стан учителів, шкільне життя та тривоги учнів, конкретні труднощі, з якими стикаються вчителі під час підтримки учнів, застосування в освітніх закладах стратегії подолання цих труднощів, а також думки вчителів щодо корисних психологічних тренінгів.

Учасники. Усього в опитуванні взяли участь 667 вчителів. Стать учасників: 23 чоловіки (3,4 %), 638 жінок (93,7 %) і 6 (0,9 %) не захотіли відповідати на це запитання. За віком 31 учасник (4,6 %) у віці 20+ років, 120 (17,6 %) — у віці 30+ років, 162 (23,8 %) — у віці 40+ років, 257 (37,8 %) були у віці 50+ років, а 97 (14,3 %) були у віці 60+ років. Більшість учасників мали досвід викладання понад 10 років (584 учасники, 87,6 %). Учасниками були представники 21 області Східної, Центральної та Західної України.

1. Психологічний стан учителів

Учителів попросили оцінити свій поточний психологічний стан порівняно з початком війни в лютому 2022 року. У другому опитуванні 10,4 % відповіли, що їхній психологічний стан «покращився», 42,7 % — що він «не змінився», а 46,9 % — що він «погіршився». У першому опитуванні 29,2 % повідомили про поліпшення ментального здоров'я, 42,3 % — що воно майже не змінилося, а 28,5% — що воно погіршилося. Загалом друге опитування показало значніше погіршення даних, ніж перше опитування.

Цей результат свідчить про те, що багато вчителів не змогли повністю оговтатися від психологічного шоку, пережитого на початку війни. У розгорнутих відповідях було вказано кілька причин погіршення стану, серед яких: «Безнадія» (24 учасники), наприклад «Я не бачу виходу з цієї ситуації»; «Нездатність контролювати емоції» (17 учасників), зокрема «Я не завжди можу контролювати свої емоції»; «Постійні випробування війною» (7 учасників), зокрема «Ракетні обстріли нашого міста посилюються».

Водночас учителі, які повідомили про поліпшення ситуації з початку війни (допускалися кілька відповідей), наводили такі при-

чини: «Я навчився / -лася керувати своїми емоціями» (258 учасників); «Я маю конкретне розуміння ситуації і знаю, що робити» (204 учасники); «Я вибудував / -ла свій розпорядок дня» (140 учасників). Ці відповіді свідчать про дві реальності, що відбуваються одночасно: постійне погіршення стану одних учителів через тривале проживання в умовах війни та поступова адаптація інших завдяки емоційним навичкам, чіткішому розумінню та відновленню розпорядку дня.

2. Шкільне життя учнів, тривоги та страхи учнів, а також стратегії подолання труднощів учителями в освітніх закладах

Учителі зазначили, що ракети та сирени повітряної тривоги порушують нормальне повсякденне життя учнів і що учні мусять ховатися в укриттях (81,3 %). Це заважає зосередитися, й учні перебувають у постійному стані напруги.

Учителі повідомили про такі щоденні тривоги та страхи учнів (можна було обрати декілька варіантів відповіді): невизначеність у всьому (366 учасників); страх за безпеку сім'ї та друзів (299 учасників); страх за власну безпеку (285 учасників); страх втратити домівку (141 учасник). Порівняно з попередніми результатами, найбільше учасників вказали на «невизначеність у всьому».

Учителі повідомили про методи, які вони використовували, щоб навчити учнів долати тривогу і страх (один варіант відповіді): казати їм, що боятися — це нормально (28,0 %); займатися спільними творчими проектами (26,8 %); розмовляти про їхнє щоденне життя (24,9 %); говорити про їхні тривоги і страхи (14,3 %); казати їм, щоб вони не боялися (6,0 %). У розгорнутих відповідях також були описані корисні практики, наприклад: «Увечері вчителі читають учням казки, щоб емоційно підготувати їх до спокійного сну».

Більшість учителів використовували методи, які визнають страх як природну емоцію, відверто обговорювали його з учнями, заохочували приділяти увагу повсякденним справам та звертатися до творчої діяльності. Менше вчителів, ніж у попередньому опитуванні, вчили учнів «не боятися». Це свідчить про те, що вчителі почали краще розуміти важливість «співіснування з тривогою».

Приклади успішних випадків (можна було обрати декілька варіантів відповіді) включали: обмін емоціями, жартами та історіями із життя (251 учасник); спільні заходи для невеликих груп учнів (перегляд фільмів, обговорення книг, відвідування театрів) (168 учасників); конкурси творчих робіт (56 учасників). Варіант «Жарти та історії з життя» було виокремлено з відповідей «Інше» в попередньо-

му опитуванні та вперше внесено як окремий варіант відповіді до цього опитування. Цей варіант учителі обирали найчастіше, що стало важливим висновком нашого дослідження.

У контексті екстремального стресу, наприклад під час війни, обмін гумором та історіями із життя — це не просто випадкова розмова, а важливий чинник, що сприяє розвитку психологічної стійкості та формуванню мереж соціальної підтримки. Відомо, що гумор є ефективною стратегією подолання стресу. Martin (2007) пояснює, що гумор виконує як емоційну функцію, полегшуючи негативні емоції, так і соціальну функцію, покращуючи міжособистісні стосунки. Спільний сміх у групі створює відчуття належності, що може протидіяти почуттю ізоляції та безпорадності. Це особливо важливо під час війни (Fredrickson, 2001). У таких обставинах сміх стає інструментом виживання, допомагаючи людям зберігати надію та емоційний зв'язок.

Водночас обмін життєвими історіями сприяє відновленню відчуття самодостатності та сенсу життя в період травматичних подій. За словами McAdams (2001), розповідь про своє життя у вигляді цілісної історії поглиблює саморозуміння і дає можливість людям відкрити для себе сенс та цінність навіть у скрутних обставинах. В освітньому середовищі, коли вчителі діляться особистими історіями з учнями, це допомагає побудувати психологічну близькість і взаємну довіру (Noddings, 1992). Таке залучення до розповідання історій можна розглядати як конкретну практику турботи в освіті.

Учителі також повідомляли про випадки труднощів у навчанні (можна було обрати декілька варіантів відповіді), зокрема: учні, які зазнали важких втрат (сім'я, друзі, дім тощо) під час війни (308 учасників); панічні атаки учнів (254 учасники); учні з пасивним ставленням до життя (96 учасників). Втрата сім'ї, друзів або домівки може спричинити глибоку травму та емоційну закритість. За Bowlby (1980), така втрата порушує прихильність і впливає на емоційні та навчальні здібності дитини. Панічні атаки свідчать про надзвичайну тривожність; коли учні перевантажені, вони не можуть залишатися у «вікні толерантності» для навчання (Siegel, 1999). Пасивне або безнадійне ставлення може відображати вивчену безпорадність (Seligman, 1975). Цим учням зазвичай бракує мотивації, і вони не бачать сенсу в навчанні, особливо коли їхні базові потреби не задовольняються.

Ці висновки показують, що вчителі стикаються із серйозними емоційними викликами в класі й потребують більшої підтримки. Підходи, що враховують травматичний досвід, і психологічні ресурси є необхідними як для відновлення учнів, так і для ефективної освіти.

3. Корисна психологічна підготовка для вчителів

Відповіді на запитання «Який зміст психологічних тренінгів ви вважаєте корисним?» показали відносно рівномірну зацікавленість зовнішньою терапією (48,3 %) та внутрішньою терапією (51,7 %). Це свідчить про те, що вчителі вважають корисними і практичні стратегії втручання, і внутрішні психологічні методи подолання труднощів для підтримки себе та своїх учнів під час війни.

Навчання зовнішнього лікування зазвичай містить поведінкові техніки, стратегії управління класом та інструменти реагування на кризові ситуації. Його популярність відображає потребу в конкретних, орієнтованих на дії методах у дуже нестабільних умовах. У кризових ситуаціях структуровані зовнішні втручання можуть відновити почуття порядку та надати негайну підтримку (Hobfoll et al., 2007).

З іншого боку, дещо вища перевага внутрішнього лікування вказує на визнання емоційної обробки, усвідомлення себе та регулювання стресу як важливих компонентів довгострокової психологічної стійкості. Внутрішні підходи часто охоплюють усвідомленість, співчуття до себе або Моріта терапію — методи, які можуть допомогти вчителям керувати своїми емоційними реакціями та бути прикладом психологічної гнучкості для учнів (Neff, 2003; Hayes et al., 1999).

Загалом майже рівний розподіл свідчить про те, що ефективне психологічне навчання за умов конфлікту має поєднувати і зовнішні, і внутрішні стратегії. Учителі не тільки першими надають допомогу, вони також є емоційною опорою для учнів. Отже, програми, що поєднують методи роботи в класі з особистими навичками подолання труднощів, мають найзначніший вплив.

КЛЮЧОВІ ЗАУВАГИ З ПРАКТИКИ

Згідно з нашими опитуваннями 2024 року, психологічний стан українських учителів має тенденцію до погіршення. Це зумовлено різними чинниками: тривалість воєнного стану; інтенсивність обстрілів у певних регіонах; зміни в особистому житті вчителів (наприклад, переміщення на інші території, розлука з членами родини та ін.); фізичні втрати й пошкодження (домівки, школи тощо); умови проживання (нестача електроенергії, інтернету, погане постачання продуктів харчування та ін.); велике навчальне навантаження в школі й маленька заробітна плата тощо.

Попри те, ми відзначаємо значну адаптивність українських учителів та їхню стійкість, що має тенденцію до збереження або навіть поліпшення. Цьому сприяють державні програми психологічного

відновлення, професійні спільноти вчителів, а також психологічна допомога в їхніх школах. Однак учителі констатують недостатність конкретних психологічних технік. Вони шукають внутрішні й зовнішні техніки, які б давали їм можливість регулювати власний психологічний стан, долати складні стресові ситуації, швидко відновлюватися після небезпеки. Тому необхідно продовжувати пошук ефективних для відновлення здоров'я вчителів психологічних технік. Незважаючи на погіршення умов життя і роботи, на величезне виснаження (фізичне та емоційне), на перевантаження роботою, українські вчителі продовжують гідно виконувати свої обов'язки. Їхні функції значно змінилися порівняно з довоєнним часом. Вони тепер мають не тільки навчати й давати знання учням, а й психологічно підтримувати їх, а також нести відповідальність за їхнє життя і здоров'я в період небезпеки. Тому українські вчителі намагаються накопичувати корисний досвід підтримки учнів, обмінюються і діляться цим досвідом у професійних спільнотах. Серед позитивних практик українських учителів щодо підтримки учнів варто відзначити обговорення життєвих історій, залучення дітей до творчих проєктів, використання гумору в різних ситуаціях, розмови про природність людських реакцій на небезпеку (наприклад, про страх, панічні атаки тощо), використання можливостей культури і мистецтва (арт-терапія) тощо.

Українські вчителі демонструють зразки високого героїзму і відданості дітям, однак вони потребують значної психологічної підтримки через втому від війни й роботи. Проблема відновлення і розвитку їхнього ресурсного потенціалу є однією з провідних у 2024—2025 роках (після трьох-чотирьох років війни).

Chapter 3.

CREATING MORITA THERAPY-BASED TEACHER GROUPS: AIMS AND ONLINE METHODS

RATIONALE AND POTENTIAL EFFECTIVENESS OF THE UKRAINIAN MORITA THERAPY GROUP

The situation in Ukraine and the findings from our nationwide surveys clearly indicate that psychological support for teachers is essential in order to sustain their resilience and reduce psychological distress under prolonged war conditions. In our surveys, 95.5% of teachers agreed with the principles of Morita Therapy, an Eastern psychological approach that most participants had never encountered before, and believed that it could help improve their mental health and resilience.

Within psychotherapy, group learning is widely recognized as an effective format for psychological support. Group-based approaches provide hope, reassurance through the realization that one is not alone, opportunities for learning from others, and mutual support through developing interpersonal bonds (Vinogradov & Yalom, 1989). Morita Therapy itself has a long tradition of group learning, in which participants share experiences and support one another as part of the therapeutic process (Kaneko, Tanii, Yano et al., 2022). In Ukraine, group-based psychological support has also played an important role in maintaining mental health during wartime. Based on these considerations, we decided to establish the Ukrainian Morita Therapy Group (Zhao, 2024a, b, c, d).

Our team worked with Ukrainian teachers from various regions throughout 2024. From early 2024 to early 2025, we conducted group trainings for teachers across Ukraine and gradually developed practical methods adapted to Ukrainian realities. In March 2025, we launched a new psychological support project specifically for teachers in Zaporizhzhia. This project was proposed by one of our authors, Professor Olha Nikolenko, and implemented with the official support of the Center for

Professional Development of Pedagogical Workers of the Zaporizhzhia City Council. Monthly online sessions based on Morita Therapy are currently being conducted, with approximately 60 teachers participating.

Teachers in Zaporizhzhia face particularly severe conditions, including daily shelling and constant tension. Many strongly wish to control both external circumstances and their own emotions, yet find this impossible, leading to inner conflict and psychological strain. At the same time, these teachers demonstrate remarkable openness to new knowledge and strong motivation to continue developing as educators, even under extreme conditions.

TASKS OF THE UKRAINIAN MORITA THERAPY GROUP

The main task of the Ukrainian Morita Therapy Group is to help teachers adapt psychologically to the current wartime environment and the future post-war context, while maintaining their ability to teach and support students.

This overall aim can be divided into three interconnected tasks: To help teachers cope with negative emotions such as fear, anxiety, and inner pain; To help teachers enhance confidence, foster positive emotional experiences, and find ways to restore psychological and physical energy; To help teachers better support students through the above processes. Teachers from eastern, central, western, and southern regions of Ukraine, as well as those currently living abroad, were invited to participate. Each region faces distinct challenges, and the group content was designed to be relevant and supportive for teachers across diverse contexts.

METHODS OF ONLINE GROUP WORK

Group therapy is strongly influenced by the place in which members meet and the atmosphere created within that space. For this reason, online group therapy is often considered challenging. However, under current conditions in Ukraine, online formats are often the only feasible option, as education and many forms of psychological support are already conducted remotely.

Ukrainian teachers generally demonstrate an open and proactive attitude toward learning, which further supported the feasibility of online group work. As a result, we concluded that an online Morita Therapy-based group could be effective.

The group trainings were conducted in English with simultaneous interpretation into Ukrainian. Although interpretation slightly slowed com-

munication, it did not reduce effectiveness. All presentation materials were provided in Ukrainian to support comprehension.

A central feature of the group was not only discussion, but also the sharing of teachers' lived experiences. Each teacher brought unique experiences shaped by war conditions, and participants consistently reported that exchanging practical strategies and emotional insights was highly valuable.

The group sessions followed a flexible structure that included the following elements:

1) Preparation before sessions

Teachers' questions were collected in advance, and session content was designed to address real-life challenges relevant to the current Ukrainian context.

2) Beginning of sessions

Sessions began with simple body-based relaxation practices. Physical awareness was used to support mind-body integration and enhance a sense of stability.

3) Lecture component

While grounded in Morita Therapy, additional psychological concepts relevant to teachers' needs — such as self-compassion and ambiguous loss — were also introduced. Each session included brief review of previous content.

4) Practice component

Practical exercises were conducted collectively, fostering a sense of connection and shared presence despite the online format.

5) Discussion component

Teachers discussed how to address real-life problems in educational and personal contexts, linking psychological concepts to everyday action.

6) Reflection, documentation, and feedback loop

The content of group discussions was carefully recorded and qualitatively analyzed. Insights and recurring themes were then used to refine the focus and structure of subsequent sessions, allowing the program to remain responsive to teachers' evolving needs.

KEY NOTES FROM PRACTICE

The basic principles of Morita therapy proved to be highly useful during the war in Ukraine. This is confirmed by the experience of two Ukrainian Morita therapy groups that operated during 2024—2026. The first Ukrainian Morita therapy group worked from 2024 to the beginning of

2025. It was small (13 people), but representative, as it included teachers from different regions of Ukraine — central, eastern, western, southern. These teachers had different experiences: some lost their homes and moved to safer regions, others went abroad, others often experienced terrible events in dangerous regions, others lived in calmer places and helped refugees and their children, etc.

As we have seen, online group therapy is an important means of psychological support for teachers during the war. The trainings demonstrated the teachers' openness to new things, their interest in personal and professional development. The teachers were able to combine foreign experience (Morita therapy as a traditional Japanese psychotherapy) and domestic experience (their own observations and achievements during the war).

During the work of the first small Ukrainian Morita therapy group, a structure of online classes was developed, consisting of various components (physical and psychological practices, theoretical and practical components, discussions, reflections and feedback). It is important that teachers often suggested topics that interested them most in order to consider them in subsequent classes. Teachers also sought not only to listen to lectures, but also to engage in specific psychological practices, discuss current problems that they encountered during wartime, and exchange useful experience. During the war, teachers found themselves in a situation of prolonged uncertainty and danger. Living and learning conditions, which are constantly changing and deteriorating, caused teachers to be quick to adapt and stimulated their active search for new solutions. As the teachers noted, there are no and there cannot be ready-made recipes for every situation. But, according to them, it is very important for them to learn to feel the atmosphere and maintain their own psychological health even in difficult conditions, to be able to accept certain situations and act according to the circumstances.

The most interesting topics for discussion in the first Ukrainian Morita therapy group were such as acceptance / non-acceptance of various losses during the war, attitude to fear, ability to overcome stressful situations, techniques for supporting students, changes in relationships between people, professional communication, self-compassion, etc. During the online trainings that took place in the first small group, effective Morita therapy methods were developed for further support of teachers and the spread of these methods to other regions of Ukraine. The online trainings that we conducted for teachers in Zaporizhzhia during 2025—2026 (60 teachers) provided an opportunity to test the application of Morita therapy during the war and enrich its methodology with new discoveries. At the time of publication of this volume, the situation in

Zaporizhzhia remains very dangerous, part of the Zaporizhzhia region is occupied, and the city of Zaporizhzhia is subjected to terrible bombing every day. Nevertheless, Zaporizhzhia teachers continue to teach and help students. During online trainings, the topics of collective psychological support, responsibility during war, uniting teachers, parents and students in joint projects, the role of art and creativity during war, the use of online services for teaching and psychological assistance to students, etc. turned out to be relevant for Zaporizhzhia teachers. At the same time, trainings for the second large Ukrainian group of Morita therapy revealed some problems that require special attention: difficult overcoming of anxiety states, teachers' dependence on social networks, social isolation of students, destruction of personal relationships, accumulation of fatigue from war and work, etc.

The search for effective ways of psychological assistance to teachers in Ukraine continues. In the future, we plan not only to spread this experience to other regions, but also to develop useful methods of Morita therapy for the rehabilitation of teachers in the post-war period.

Розділ 3. СТВОРЕННЯ ГРУП УЧИТЕЛІВ НА ОСНОВІ МОРІТА ТЕРАПІЇ: ЦІЛІ ТА ОНЛАЙН-МЕТОДИ

ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПОТЕНЦІЙНА ЕФЕКТИВНІСТЬ УКРАЇНСЬКОЇ ГРУПИ МОРІТА ТЕРАПІЇ

Ситуація в Україні та результати наших загальнонаціональних опитувань вказують на те, що психологічна підтримка вчителів є необхідною за умов тривалої війни. У проведених опитуваннях 95,5 % учителів погодилися з принципами Моріта терапії, психологічного підходу зі східної традиції, з яким більшість учасників раніше не стикалися, і вважали, що він може допомогти поліпшити їхнє психічне здоров'я та стійкість.

У психотерапії групове навчання вважають ефективним форматом психологічної підтримки. Групові підходи обнадіюють, заспокоюють, переконують, що людина не самотня, дають можливість вчитися в інших та забезпечують взаємну підтримку завдяки розвитку міжособистісних зв'язків (Vinogradov & Yalom, 1989). Сама Моріта терапія має давні традиції групового навчання, у межах якого учасники діляться досвідом і підтримують одне одного, що є частиною терапевтичного процесу (Kaneko, Tani, Yano та ін., 2022). В Україні групова психологічна підтримка відіграє важливу роль у збереженні психічного здоров'я під час війни. З огляду на це ми вирішили створити українську групу Моріта терапії (Zhao, 2024a, b, c, d).

Наша команда протягом 2024 року працювала з українськими вчителями з різних регіонів. Ми проводили групові тренінги для вчителів з усієї України та поступово розробляли практичні методи, адаптовані до українських реалій. У березні 2025 року ми запустили новий проєкт психологічної підтримки спеціально для вчителів Запоріжжя. Цей проєкт запропонувала одна з наших авторок — професорка Ольга Ніколенко, і його реалізовано за офіційної підтримки

комунальної установи «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Запорізької міської ради. Наразі проводяться щомісячні онлайн-зустрічі на основі Моріта терапії, у яких беруть участь 60 вчителів.

Учителі в Запоріжжі живуть за умов щоденних обстрілів та постійного напруження. Багато з них прагне контролювати і зовнішні обставини, і власні емоції, але це практично неможливо, що призводить до внутрішнього конфлікту та психологічного тиску. Водночас ці вчителі демонструють надзвичайну відкритість до нових знань і сильну мотивацію продовжувати розвиватися як педагогам навіть за екстремальних умов.

ЗАВДАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ ГРУПИ МОРИТА ТЕРАПІЇ

Головне завдання української групи Моріта терапії — допомогти вчителям психологічно адаптуватися до нинішніх воєнних умов і майбутнього післявоєнного контексту, зберігаючи при цьому здатність навчати й підтримувати учнів.

Ця загальна мета охоплює три взаємопов'язані завдання: допомагати вчителям долати страх, тривогу і внутрішній біль; допомагати підвищувати впевненість у собі, розвивати позитивні емоційні переживання та знаходити способи відновлення психологічної та фізичної енергії; сприяти в підтриманні учнів у процесі виконання зазначених завдань. До участі було запрошено вчителів зі східних, центральних, західних та південних регіонів України, а також тих, хто наразі проживає за кордоном. Кожен регіон стикається з особливими викликами, тому зміст тренінгів було розроблено так, щоб він був актуальним і корисним для вчителів у різних контекстах.

МЕТОДИ ГРУПОВОЇ РОБОТИ ОНЛАЙН

На групову терапію дуже впливають місце, де збираються її учасники, та атмосфера, що панує в цьому просторі. З цієї причини групова терапія онлайн переважно складна. Однак за нинішніх умов в Україні онлайн-формат часто є єдиним можливим варіантом, оскільки навчання та багато видів психологічної підтримки вже відбуваються дистанційно.

Українські вчителі загалом демонструють відкрите активне ставлення до навчання, і це підтверджує доцільність групової роботи в режимі онлайн. Ми дійшли висновку, що зустрічі в групі на основі Моріта терапії можуть бути ефективними.

Групові тренінги відбувалися англійською мовою з послідовним перекладом українською. Хоча переклад дещо уповільнював спілкування, це не знизило його ефективності. Усі презентаційні матеріали було надано українською мовою для кращого розуміння.

Особливістю групи було не тільки обговорення, а й обмін досвідом, набутим учителями. Кожен з них приніс унікальний досвід, сформований умовами війни, і учасники зазначали, що обмін практичними стратегіями та емоційними спостереженнями був надзвичайно цінним.

Групові тренінги мали гнучку структуру, яка містила такі компоненти:

1) *підготовка*. Питання вчителів було зібрано заздалегідь, а зміст тренінгів розроблено з урахуванням реальних викликів, актуальних для сучасного українського контексту;

2) *початок тренінгів*. Зустрічі починалися з простих вправ на розслаблення тіла. Увага до фізичних відчуттів важлива для підтримання інтеграції розуму й тіла та посилення відчуття стабільності;

3) *лекційний компонент*. На основі Моріта терапії було також представлено додаткові психологічні концепції, що відповідали потребам учителів, такі як співчуття до себе та неоднозначна втрата. Кожна сесія містила короткий огляд попереднього матеріалу;

4) *практичний компонент*. Практичні вправи проводили колективно, що сприяло формуванню відчуття зв'язку та спільної присутності, незважаючи на онлайн-формат;

5) *дискусійний компонент*. Учителі обговорювали, як долати реальні проблеми в освітньому та особистому контексті, пов'язуючи психологічні концепції з повсякденними діями;

6) *рефлексія, фіксація та зворотний зв'язок*. Зміст групових дискусій ретельно записували та якісно аналізували. Потім отримані висновки та повторювані теми використовували для уточнення змісту та структури наступних занять, завдяки чому програма залишалася чутливою до мінливих потреб учителів.

КЛЮЧОВІ ЗАУВАГИ З ПРАКТИКИ

Основні принципи Моріта терапії виявилися дуже корисними під час війни в Україні. Це підтверджує досвід двох українських груп Моріта терапії, що функціонували протягом 2024—2026 років. Перша українська група Моріта терапії працювала з 2024 року до початку 2025 року. Вона була невеликою (13 осіб), але репрезента-

тивною, оскільки до неї увійшли вчителі з різних регіонів України — центральних, східних, західних, південних. Ці вчителі мали різний досвід: одні втратили свої домівки й переїхали до безпечніших регіонів, другі — виїхали за кордон, треті — часто переживали жакливі події в небезпечних регіонах, четверті — жили в спокійніших місцях і допомагали біженцям та їхнім дітям та ін.

Як ми переконалися, групова онлайн-терапія є важливим засобом психологічної підтримки вчителів під час війни. Тренінги продемонстрували відкритість учителів до нового, їхній інтерес до особистісного і професійного розвитку. Учителі мали змогу поєднати закордонний досвід (Моріта терапії як традиційної японської психотерапії) і вітчизняний (власні спостереження і досягнення за умов війни).

Під час роботи першої малої української групи Моріта терапії було розроблено структуру онлайн-занять, що складалася з різних компонентів (тілесні й психологічні практики, теоретичний і практичний компоненти, дискусії, рефлексії та зворотний зв'язок). Важливим є те, що вчителі часто підказували теми, які їх найбільше цікавили, для розгляду на наступних заняттях. Також вони прагнули не лише слухати лекції, а й займатися конкретними психологічними практиками, обговорювати актуальні проблеми, а також обмінюватися корисним досвідом. Під час війни вчителі опинилися в ситуації тривалої невизначеності й небезпек. Умови проживання і навчання, які постійно змінюються й погіршуються, зумовили швидку адаптивність учителів і стимулювали активний пошук ними нових рішень. Як зазначали вчителі, готових рецептів на кожную ситуацію немає і не може бути. Але, за їхніми словами, для них дуже важливо навчитися відчувати атмосферу й зберігати власне психологічне здоров'я навіть у складних ситуаціях, уміти приймати певні ситуації та діяти відповідно до обставин.

Найцікавішими темами для обговорення в першій українській групі Моріта терапії виявилися такі теми, як прийняття / неприйняття різних втрат під час війни, ставлення до страху, уміння долати стресові стани, техніки підтримки учнів, зміни в стосунках між людьми, професійна комунікація, співчуття до себе та ін.

Під час онлайн-тренінгів, що тривали в першій малій групі, було вироблено ефективні методи Моріта терапії для подальшої підтримки вчителів і поширення цих методів на інші регіони України. Онлайн-тренінги, які ми проводили для вчителів Запоріжжя протягом 2025—2026 років (60 вчителів), дали можливість перевірити застосування Моріта терапії під час війни і збагатити її методіку новими відкриттями. На час видання цієї монографії ситуація в Запоріжжі

залишається дуже небезпечною: частина Запорізької області окупована, а місто Запоріжжя щодня зазнає жакхливих бомбардувань. Попри те, вчителі Запоріжжя продовжують навчати учнів і допомагати їм. Під час онлайн-тренінгів актуальними для вчителів Запоріжжя є теми колективної психологічної підтримки, відповідальності під час війни, об'єднання вчителів, батьків і учнів у спільних проектах, роль мистецтва й творчості під час війни, використання онлайн-сервісів для навчання і психологічної допомоги учням тощо. Водночас тренінги для другої великої української групи Моріта терапії виявили й деякі проблеми, що потребують спеціальної уваги: складність подолання станів тривожності, залежність учителів від соціальних мереж, соціальна ізоляція учнів, руйнування особистих стосунків, накопичення перевтоми від війни й роботи тощо.

Пошук ефективних шляхів психологічної допомоги вчителям України триває. Надалі ми плануємо не тільки поширити цей досвід на інші регіони, а й розробити корисні методи Моріта терапії для відновлення вчителів у післявоєнний час.

Chapter 4.

EMOTIONAL DIFFICULTIES FACED BY UKRAINIAN TEACHERS: WORKING WITH EMOTIONS

Based on our nationwide surveys and group trainings, we identified several difficulties commonly faced by Ukrainian teachers living and working under war conditions. From the perspective of Morita Therapy, these difficulties can also be understood as expectations — that is, wishes or hopes that arise from the desire to live better under extremely difficult circumstances.

At the individual level, teachers face the following difficulties:

Fear of dying and persistent anxiety, for oneself, loved ones, and frontline soldiers, accompanied by unstable mental states and a lack of positive emotions.

→ Expectation: a wish to control fear and anxiety and to increase positive emotions.

Accumulation of fatigue and depletion of internal energy, caused not only by emotional exhaustion but also by limited rest and multiple roles (teacher, parent, supporter, counselor).

→ Expectation: a wish to restore internal energy.

Difficulty finding meaning in life and work under prolonged uncertainty and loss.

→ Expectation: a wish to rediscover meaning and purpose.

At the environmental level, teachers face additional challenges:

Impoverishment of the physical environment, including shortages of water, gas, electricity, shelter living, and constant sirens.

→ Expectation: a wish to maintain mental health in such conditions.

Impoverishment of the mental environment, characterized by reduced constructive communication and experiences of moral degradation, leading to feelings of isolation.

→ Expectation: a wish to connect hearts and minds and to protect one's energy from disappointment and despair.

Our group work was designed with these difficulties and expectations in mind. Rather than applying Morita Therapy unchanged, we have been developing a “Ukrainian Morita Therapy” — a creative adaptation suited to the realities of a new form of hybrid war. We hope that teachers can gradually become practitioners of this approach in their own lives, strengthening themselves and supporting those around them.

MORITA THERAPY AND EMOTIONS

Morita Therapy places particular importance on working with emotions (Kitanishi & Nakamura, 2005). Many psychological problems arise when people believe that certain emotions or bodily sensations are abnormal and must be eliminated. This leads to constant struggle with one's inner experience.

Morita Therapy offers a different perspective: emotions such as fear, anxiety, sadness, or tension do not need to be eliminated. By recognizing emotions as natural, we reduce the need to fight against them and become less entangled in them.

From the perspective of Morita Therapy, emotions have several important characteristics:

First, emotions are a natural human phenomenon and cannot be controlled by willpower. Feelings such as anxiety, nervousness, or sadness arise spontaneously and do not disappear simply because we want them to.

Second, emotions cannot be selectively avoided. It is not possible to eliminate unpleasant emotions such as fear or shame while keeping only pleasant emotions. Attempting to do so often increases suffering.

Third, emotions do not need to be judged as good or bad. Just as we are not responsible for the weather, we are not responsible for the emotions that arise within us. Self-blame only adds additional suffering.

Emotions are not static. They change through natural processes. When emotions are allowed to exist without interference, they tend to rise and fall gradually and eventually subside on their own. Repeated exposure to similar emotional experiences often leads to habituation; what was once

overwhelming may become more tolerable over time. When attention becomes strongly focused on emotions or bodily sensations, they tend to intensify. New experiences and repeated actions can gradually cultivate new emotional responses, even when fear or anxiety is present. These processes suggest that emotions do not require direct control in order to change.

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONS AND ACTIONS

A central principle of Morita Therapy is the distinction between emotions and actions. Emotions cannot be controlled by willpower, but actions can be chosen. Even when fear or anxiety is present, people are often able to act — for example, to speak, to teach, or to complete necessary tasks.

When actions are taken despite unpleasant emotions, the emotions themselves often fade naturally, while the fact of action and its outcome remain. However, actions should not be used as a tool to eliminate emotions. When action is taken with the goal of “making fear disappear,” this often leads to disappointment and renewed struggle.

In Morita Therapy, actions are taken because they are necessary and appropriate, not because they promise emotional relief.

UKRAINIAN WAYS OF DEALING WITH EMOTIONS: PRACTICAL SUGGESTIONS

Based on our work with teachers, we offer the following suggestions adapted to the Ukrainian context: When fear or anxiety arises, recognize it as natural and allow time for it to pass. If emotions are overwhelming or exhaustion is severe, temporarily “freezing” the emotional struggle may be helpful.

Teachers do not need to hide fear or anxiety completely. Expressing emotions in a moderate and authentic way — being “as one is” (Arugama-ma) — can foster empathy and meaningful communication with students.

Continue to do what is possible despite fear and anxiety, such as teaching, preparing lessons, or maintaining daily routines. When acting, it is important not to think, “This will make my anxiety disappear,” but simply to focus on the task itself.

DISCUSSION: VOICES FROM THE GROUP

From the group discussions, several important patterns became clear. First, teachers are living under extremely severe conditions. Daily shelling and air-raid sirens mean that they cannot fully relax even for a

short time. Many remain in a constant state of tension and anxiety, with no psychological “off time.”

Second, many teachers expressed a strong desire to control both the situation and their own emotions. At the same time, they clearly recognized that such control is impossible under current conditions. This gap between wanting to control and being unable to do so creates a deep inner conflict, which itself becomes a major source of psychological suffering.

Third, teachers repeatedly asked for concrete techniques to improve mental health and emotional stability. It seems important to explain that psychological support includes both external approaches (behavior, routines, physical activity, communication) and internal approaches (acceptance, self-compassion, and attitude change). Teachers appeared to intuitively sense that combining these two is necessary.

Finally, teachers showed a strong openness to learning. They clearly feel a lack of psychological knowledge and practical tools for restoring mental health, and they expressed a strong motivation to acquire such knowledge.

TEACHERS’ VOICES FROM GROUP DISCUSSIONS

Teacher A emphasized that all emotions are normal, including negative ones. She stated that teachers should accept their own emotions and help children accept theirs as well. At the same time, she expressed anxiety about teachers’ mental health, saying that without proper care, teachers may eventually need psychiatric treatment. She raised the issue of emotional control repeatedly, asking how emotions can actually be managed in practice. She admitted openly that teachers do not yet know how to do this and need help.

Teacher B focused on existential themes. She stated that teachers need to explain to children both the joy of life and the fear of death. She emphasized the importance of controlling the situation, but also acknowledged that this is often impossible. Therefore, she suggested that teachers must learn to go beyond excessive focus on their own fear and health, and instead learn how to shift attention to other tasks and roles. She raised an important question: whether it is necessary to divert children’s attention away from war-related topics, and if so, how this should be done appropriately.

Teacher C described psychological training itself as something new and valuable. She emphasized that teachers must begin by helping themselves if they want to help children. She stated that self-control and self-regulation are prerequisites for supporting students. She also noted

that this knowledge should be used not only at school, but also within the family, which is also suffering during the war. She expressed the view that teachers do not need to save the whole world. Instead, they must first save themselves, and only then can they support their children. She emphasized that war is an unprecedented experience and that survival must be psychological as well as physical.

Teacher D stated that teachers have very little knowledge about how to resist the psychological impact of war and how to protect themselves, but they are open to learning and clearly need help. She described strong emotional burnout and exhaustion, along with an inability to control emotions. Despite this, teachers continue trying to support children, provide positive emotions, and maintain a constructive attitude toward the world. She noted that physical exercise, creative activities, nature, collegial support, and art play an important role in maintaining mental health. However, she also raised a serious concern about quiet, withdrawn children — those who do not speak, hide their faces on screen, and do not express their condition. She stated that teachers do not know how to approach such children and suspect apathy or depression. She explicitly requested concrete techniques for improving both teachers' and students' mental and emotional states.

Across all discussions, teachers expressed a strong sense of responsibility toward students while simultaneously experiencing severe exhaustion and inner conflict. A shared theme was the recognition that emotions cannot be fully controlled, alongside a desire to learn how to live and act meaningfully despite fear, anxiety, and fatigue.

These voices strongly indicate the need for a psychological framework — such as Morita Therapy — that does not demand emotional calmness, but instead supports purposeful action and continuity of life even when emotions remain difficult.

KEY NOTES FROM PRACTICE

During the war, Ukrainian teachers experience a complex range of emotions every day, among which negative ones predominate (fear of death, anxiety for loved ones, a sense of uncertainty about the future, etc.). Positive emotions are also sometimes present in the lives of teachers during martial law, but they are often short-lived, as bad news and dangerous events crowd out positive emotions.

Rapid changes in personal emotions (from negative to even worse, from positive to negative, etc.), contact with people who are also experiencing complex emotions, and deterioration of the external environment

lead teachers to emotional instability or emotional exhaustion or even emotional burnout. As a result, teachers lose physical and moral strength for work and life. Therefore, they speak of the need to gain new knowledge about improving their own emotional sphere and apply it in life and educational situations.

Morita therapy in terms of the theory and practice of emotions is extremely useful for teachers. Although some teachers strive to control emotions or even “exclude” them, in reality this is impossible. According to the principles of Morita therapy, emotions cannot be controlled. In times of crisis, sometimes it is helpful to “freeze” them, but not for a long time. Emotions are dynamic, so they change under the influence of circumstances and in the process of constructive actions. Instead of controlling emotions, teachers were offered during the trainings to concentrate on professional tasks, on changing types of activities, their favorite thing, creativity, etc.

Morita therapy is not aimed at evaluating or avoiding emotions, but at accepting any emotions, even if they are complex and difficult to experience. Acceptance, observation of emotions (one’s own and others’), understanding the mechanisms of their emergence and change — all this helps teachers to better understand their own psychological state and the psychological state of children. The practice of working with emotions as natural phenomena, which is the basis of Morita therapy, is very necessary for Ukrainian teachers during the war, it will be useful for them in the post-war period, because teachers received psychological trauma and difficult emotional experiences to one degree or another, which they did not know before.

Teachers noted that hiding emotions or escaping from them significantly worsens the psychological state, so revealing emotions to the outside and communicating about them, in particular in a group, is extremely useful. Teachers should also talk to children about their emotions as natural processes that are not static and do not depend on the will or actions of a person.

In addition to communicating about their own emotions, teachers shared their experiences of enriching their emotional sphere, although this is not easy during the war. Positive emotions for teachers are provided by warm relationships with loved ones, relatives and colleagues, contemplation of the beauty of nature, doing their favorite thing (for example, creativity, gardening, embroidery, etc.), art (going to the theater, listening to music, watching and discussing interesting films, etc.). Since the war in Ukraine has been going on for a long time, teachers are gradually losing the emotional experience of peaceful life; on the contrary, they feel the emergence and experience of new emotions, mostly difficult ones, but still have a great need to preserve and increase positive emotions. This indicates the emotional resilience of Ukrainian teachers.

Розділ 4.

ЕМОЦІЙНІ ТРУДНОЩІ, З ЯКИМИ СТИКАЮТЬСЯ УКРАЇНСЬКІ ВЧИТЕЛІ: РОБОТА З ЕМОЦІЯМИ

На основі наших загальнонаціональних опитувань та групових тренінгів ми визначили труднощі, з якими зазвичай стикаються українські вчителі, які живуть і працюють за умов війни. З точки зору Моріта терапії, ці труднощі також можна розуміти як очікування, тобто бажання чи сподівання, що виникають з прагнення жити краще в надзвичайно складних обставинах.

На індивідуальному рівні вчителі стикаються з такими труднощами:

Страх смерті та постійна тривога за себе, близьких та військових на передовій, що супроводжується нестабільним психічним станом та відсутністю позитивних емоцій.

→ Очікування: бажання контролювати страх і тривогу й посилити позитивні емоції.

Накопичення втоми та виснаження внутрішньої енергії, спричинене не тільки емоційним виснаженням, а й обмеженим відпочинком та виконанням декількох ролей (вчитель / -ка, батько / мати, помічник / -ця, психолог / -иня).

→ Очікування: бажання відновити внутрішню енергію.

Складність у пошуку сенсу життя та роботи за тривалої невизначеності та втрат.

→ Очікування: бажання знову знайти сенс і мету.

На рівні навколишнього середовища вчителі стикаються з додатковими викликами:

Збідніння фізичного середовища, зокрема нестача води, газу, електроенергії, безпечного житла, а також постійні сирени.

→ Очікування: бажання зберегти ментальне здоров'я в таких умовах.

Збідніння психологічного середовища, що характеризується звуженням конструктивної комунікації та досвідом моральної деградації, що призводить до відчуття ізоляції.

→ Очікування: бажання з'єднати серце й розум та захистити свою енергію від розчарування і відчаю.

Нашу групову роботу було розроблено з урахуванням цих труднощів і очікувань. Замість того, щоб застосовувати Моріта терапію без змін, ми розробили українську Моріта терапію — творчу адаптацію, пристосовану до реалій нової форми гібридної війни. Ми сподіваємося, що вчителі зможуть поступово практикувати цей підхід у своєму житті, зміцнюючи себе й підтримуючи інших.

МОРИТА ТЕРАПІЯ ТА ЕМОЦІЇ

Моріта терапія значною мірою зосереджена на роботі з емоціями (Kitanishi & Nakamura, 2005). Багато психологічних проблем виникає, коли люди вважають, що певні емоції або тілесні відчуття є ненормальними і їх необхідно усунути. Це призводить до постійної боротьби з власним внутрішнім досвідом.

Моріта терапія пропонує інший погляд: емоції, такі як страх, тривога, смуток або напруга, не потрібно усувати. Визнаючи емоції природними, ми знижуємо необхідність боротися з ними і менше заплутуємося в них.

Із точки зору Моріта терапії емоції мають кілька важливих характеристик:

— емоції є природним явищем для людини, їх не можна контролювати силою волі. Такі почуття, як тривога, нервовість або смуток, виникають спонтанно і не зникають тільки тому, що ми цього хочемо;

— емоцій нереально вибірково уникати. Неможливо усунути неприємні емоції, такі як страх або сором, зберігаючи при цьому тільки приємні емоції. Спроби позбутися негативу часто посилюють страждання;

— емоції не потрібно оцінювати як хороші чи погані. Так само, як ми не відповідаємо за погоду, ми не відповідаємо за емоції, що виникають у нас. Самозвинувачення лише додає страждань.

Емоції не є статичними. Вони змінюються внаслідок природних процесів: коли емоціям дозволяють існувати без втручання, вони мають тенденцію поступово наростати й спадати і, зрештою, самостійно вщухати. Повторне переживання подібних емоційних станів часто призводить до звикання: те, що колись було нестерпним, із часом стає легше прийняти. Коли увагу зосереджувати на емоціях або тілесних відчуттях, вони мають тенденцію посилюватися. Нові переживання та повторювані дії можуть поступово формувати нові емоційні реакції, навіть за наявності страху чи тривоги. Ці процеси свідчать про те, що емоції не потребують прямого контролю для того, щоб змінитися.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ЕМОЦІЯМИ ТА ДІЯМИ

Провідним принципом Моріта терапії є розмежування емоцій і дій. Емоції неможливо контролювати силою волі, але дії можна обирати. Навіть коли люди відчують страх або тривогу, вони часто здатні діяти — наприклад, говорити, викладати або виконувати необхідні завдання.

Коли дії здійснюються попри неприємні емоції, самі емоції часто зникають природним чином, а факт дії та її результат залишаються. Однак дії не варто використовувати як засіб для усунення емоцій. Коли дії здійснюються з метою «позбутися страху», це часто призводить до розчарування та поновлення боротьби.

У Моріта терапії дії здійснюються тому, що вони необхідні й до речні, а не тому, що обіцяють емоційне полегшення.

УКРАЇНСЬКІ СПОСОБИ РОБОТИ З ЕМОЦІЯМИ: ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ

На основі нашої роботи з учителями ми пропонуємо поради, адаптовані до українського контексту. Коли виникає страх або тривога, визнайте їх як природні явища і дайте час, щоб вони минули. Якщо емоції переповнюють або виснаження є сильним, тимчасове «заморожування» емоційної боротьби може бути корисним.

Учителям не потрібно повністю приховувати страх або тривогу. Вираження емоцій помірно і щиро — бути «таким, як є» (*arugamata*) — може сприяти емпатії та змістовній комунікації з учнями.

Продовжуйте робити те, що можливо, незважаючи на страх і тривогу, наприклад викладайте, готуйте уроки або дотримуйтеся

щоденного розпорядку. Під час дії важливо не думати «це зніме мою тривогу», а просто зосередитися на самому завданні.

ДИСКУСІЯ: ГОЛОСИ З ГРУПИ

Із групових дискусій виявилось кілька важливих закономірностей.

По-перше, учителі живуть у надзвичайно важких умовах. Щоденні обстріли та сирени повітряної тривоги не дають їм можливості повністю розслабитися навіть на короткий час. Багато хто перебуває у постійному стані напруги і тривожності, не маючи психологічного відпочинку.

По-друге, багато вчителів висловили бажання контролювати і ситуацію, і власні емоції. Водночас вони чітко усвідомлювали, що такий контроль неможливий за нинішніх умов. Ця розбіжність між бажанням контролювати і неможливістю це зробити створює глибокий внутрішній конфлікт, який мимоволі стає основним джерелом психологічних страждань.

По-третє, учителі неодноразово просили надати конкретні техніки для поліпшення психічного здоров'я та емоційної стабільності. Важливо пояснити, що психологічна підтримка охоплює і зовнішні підходи (поведінка, розпорядок дня, фізична активність, спілкування), і внутрішні (прийняття, співчуття до себе та зміна ставлення). Учителі, здається, інтуїтивно відчували, що поєднання цих двох підходів є необхідним.

По-четверте, учителі демонструють відкритість до навчання. Вони чітко відчують брак психологічних знань і практичних інструментів для відновлення психічного здоров'я і виявляють сильну мотивацію до здобуття таких знань.

ДУМКИ ВЧИТЕЛІВ, ВИСЛОВЛЕНІ ПІД ЧАС ГРУПОВИХ ДИСКУСІЙ

Учителька А зазначила, що всі емоції є нормальними, зокрема негативні. Вона заявила, що вчителі мають приймати свої емоції і допомагати дітям приймати їхні. Водночас висловила занепокоєння щодо психічного здоров'я вчителів, сказавши, що без належного догляду вони можуть зрештою потребувати психіатричного лікування. Вона неодноразово порушувала питання контролю над емоціями, запитуючи, як насправді можна керувати емоціями на практиці. Вона визнала, що вчителі ще не знають, як це робити, і потребують допомоги.

Учителька Б зосередилася на екзистенційних темах. Вона зазнавала, що вчителі повинні пояснювати дітям і радість життя, і страх смерті. Наголосила також на важливості контролю над ситуацією і водночас визнала, що це часто неможливо. Тому запропонувала вчителям навчитися не зосереджуватися надмірно на власному страху та здоров'ї, а переносити увагу на інші завдання та ролі. Вона порушила важливе питання: чи потрібно відволікати увагу дітей від тем, пов'язаних з війною, і якщо так, то як це робити правильно.

Учителька В описала психологічне навчання як щось нове і цінне. Вона наголосила, що вчителі повинні почати із самопомоги, якщо хочуть допомогти дітям. Заявила також, що самоконтроль і саморегуляція є необхідними умовами для підтримки учнів. Вона ще зазначила, що ці знання варто застосовувати не тільки в школі, а й у сім'ї, яка також страждає під час війни. Вона висловила думку, що вчителі не повинні рятувати весь світ. Натомість повинні спочатку врятувати себе, і тільки тоді вони зможуть підтримати своїх дітей. Вона підкреслила, що війна є безпрецедентним досвідом і виживання має бути як психологічним, так і фізичним.

Учителька Г зазначила, що вчителі мають дуже обмежені знання про те, як протистояти психологічному впливу війни та як захистити себе, але вони відкриті до навчання і явно потребують допомоги. Вона описала сильне емоційне виснаження та втому, а також нездатність контролювати емоції. Незважаючи на це, вчителі продовжують підтримувати дітей, дарувати їм позитивні емоції та зберігати конструктивне ставлення до світу. Вона зазначила, що фізичні вправи, творчі заняття, природа, колегіальна підтримка та мистецтво відіграють важливу роль у підтримці психічного здоров'я. Водночас висловила серйозну стурбованість щодо замкнутих дітей — тих, які не розмовляють, ховають обличчя за екраном і не виявляють свого стану. Вона вказала, що вчителі не знають, як підійти до таких дітей, і підозрюють у них апатію або депресію. Тому чітко попросила надати конкретні техніки для поліпшення психічного та емоційного стану вчителів і учнів.

У всіх дискусіях вчителі висловлювали глибоке почуття відповідальності перед учнями, відчуваючи сильне виснаження та внутрішній конфлікт. Спільним мотивом було визнання того, що емоції неможливо повністю контролювати, а також бажання навчитися жити та діяти осмислено, попри страх, тривогу та втому.

Ці голоси чітко вказують на необхідність психологічної моделі, такої як Моріта терапії, яка не вимагає емоційного спокою, а навпаки, підтримує цілеспрямовані дії та безперервність життя, навіть коли емоції залишаються складними.

КЛЮЧОВІ ЗАУВАГИ З ПРАКТИКИ

Під час війни українські вчителі щодня відчують складну гаму емоцій, серед яких переважають негативні (страх смерті, тривога за близьких і рідних, відчуття невпевненості в майбутньому тощо). Позитивні емоції також інколи наявні в учительському житті в період воєнного стану, але часто є не тривалими, адже погані новини й небезпечні події витісняють позитивні емоції.

Швидка зміна особистих емоцій (від негативних до ще гірших, від позитивних до негативних і т. д.), контакти з людьми, які теж переживають складні емоції, погіршення зовнішнього середовища призводять до емоційної нестабільності або до емоційного виснаження чи навіть емоційного вигорання вчителів. Як наслідок, вони втрачають фізичні й моральні сили для роботи й життя. Тому кажуть про необхідність отримати нові знання щодо покращення власної емоційної сфери і застосовувати їх у життєвих і навчальних ситуаціях.

Моріта терапія в аспекті теорії та практики емоцій є надзвичайно корисною для вчителів. Хоча деякі вчителі прагнуть контролювати емоції або навіть «виключати» їх, насправді цього робити не можуть. Згідно з принципами Моріта терапії, емоції неможливо контролювати. У кризові часи іноді корисно їх «заморозити», але ненадовго. Емоції є динамічними, тому вони змінюються під впливом обставин і в процесі конструктивних дій. Замість контролю над емоціями вчителям було запропоновано під час тренінгів концентруватися на професійних завданнях, на зміні видів діяльності, улюбленій справі, творчості тощо.

Моріта терапія спрямована не на оцінювання чи уникнення емоцій, а на прийняття будь-яких емоцій, навіть якщо вони є складні та важкі для переживання. Прийняття, спостереження за емоціями (власними й чужими), розуміння механізмів їхнього виникнення та зміни — усе це допомагає вчителям краще усвідомити власний психологічний стан і психологічний стан дітей. Практика роботи з емоціями як природними явищами, що є основою Моріта терапії, дуже потрібна українським учителям під час війни, це знадобиться їм і в післявоєнний час, адже вони отримали різної глибини психологічні травми і важкий емоційний досвід, чого раніше не знали.

Учителі зазначили, що приховування емоцій або втеча від них значно погіршує психологічний стан, тому виявлення емоцій та комунікація щодо них, зокрема в групі, є надзвичайно корисними. Так само вчителям варто говорити з дітьми про їхні емоції як про

природні процеси, що не є статичними і не залежать від волі або дій людини.

Учителі також поділилися досвідом збагачення емоційної сфери, хоча це нелегко під час війни. Позитивні емоції вчителям дають теплі стосунки з близькими, рідними й колегами, споглядання краси природи, заняття улюбленою справою (наприклад, творчість, садівництво, вишивка тощо), мистецтво (відвідування театру, слухання музики, перегляд і обговорення цікавих фільмів тощо). Оскільки війна в Україні продовжується протягом тривалого часу, учителі поступово втрачають емоційний досвід мирного життя, відчувають виникнення і переживання нових емоцій, переважно важких, та все ж таки мають велику потребу в збереженні й виявленні позитивних емоцій. Це свідчить про емоційну стійкість українських учителів.

Chapter 5.

LIVING WITH INNER PAIN AND FEAR IN WARTIME

Through teachers' questions, we received valuable information about their problems. Overall, these can be organized into three closely related categories:

1. Inner pain

Teachers described deep inner pain caused by losses such as the death of loved ones, the loss of a beloved home, or the loss of their previous way of life. These losses often become lasting wounds and are frequently accompanied by loneliness.

2. Fear

Teachers reported fear for their own lives, fear for their future, and fear for their children's futures. This fear is not limited to the present moment but extends into uncertainty about what lies ahead.

3. Hatred

Some teachers raised questions about whether and how one can live with hatred — toward aggressors, injustice, or those responsible for suffering.

These three experiences — inner pain, fear, and hatred — are deeply interconnected. They can be understood as arising from a shared external condition: ambiguous loss.

WHAT IS AMBIGUOUS LOSS?

The concept of ambiguous loss refers to “a loss that remains unclear and is neither resolved nor terminated” (Boss, 1999; 2005). Unlike clear losses, ambiguous loss does not allow for closure, making it particularly difficult to cope with.

There are two main types of ambiguous loss:

Type 1: Psychologically present but physically absent

Examples include a missing family member, or a city / village that has become a combat zone, forcing relocation. It is unclear whether reunion or return will ever be possible.

Type 2: Physically present but psychologically absent

Examples include family members affected by severe illness or addiction, or returning to one's hometown or home only to find it fundamentally changed. The place or relationship still exists, but no longer feels psychologically accessible or familiar.

In both types, there is no clear farewell. The uncertainty itself is what makes ambiguous loss especially painful and persistent. The situation many teachers are facing today closely resembles this condition.

WHY AMBIGUOUS LOSS CAUSES ONGOING DISTRESS

Ambiguous loss often leads to continuing psychological distress, including inner pain, fear, loneliness, anxiety, guilt, helplessness, and sometimes self-destructive behavior. People may begin to devalue themselves, believing they are failing as parents, teachers, or individuals, and may feel unable to initiate new actions.

One reason ambiguous loss is so distressing is the presence of strong “should-be” beliefs, such as a belief in a just and logical world, or the expectation that one must always cope courageously and competently. When people face insoluble problems like ambiguous loss, these beliefs can intensify stress and self-blame.

LIVING WITH AMBIGUITY: CORE PRINCIPLES

Because ambiguous loss cannot be fully resolved, Morita Therapy and ambiguous loss theory emphasize a different approach: living with ambiguity.

This involves adopting “both A and B thinking”, rather than choosing between one option or the other. Binary thinking (A or B) often increases distress, while recognizing that both can coexist (A and B) can reduce inner tension.

For example:

Continuing to love someone who is lost and building new relationships or enjoying life

Holding grief and engaging in meaningful daily activities.

Living with ambiguity in this way can strengthen resilience at the individual, family, and community levels. Communities function as a kind of psychological family, providing shared meaning and support.

GUIDELINES FOR DEALING WITH AMBIGUOUS LOSS

Based on the work of Boss (2012) and Kurokawa et al. (2019), the following guidelines may be helpful:

1) Name the situation

Identify the experience as ambiguous loss, using both A and B thinking. This helps externalize the problem and reduce self-blame and blame of others.

2) Separate what can and cannot be controlled

Acknowledge that war-related loss is unfair and uncontrollable. Letting go of the belief that everything should be just can reduce guilt and shame.

3) Reconstruct identity

Gradually release rigid images of the past self and build a more flexible sense of identity suited to current conditions.

4) Accept ambivalent feelings

Conflicting emotions — such as love and anger, attachment and resentment — often coexist. Recognizing and accepting these feelings reduces inner conflict.

5) Find new attachments

Forming new relationships or communities does not mean betraying those who were lost. What was lost can remain in one's heart, while new connections are also formed.

THE ROLE OF PAIN

Inner pain is often seen as something that must be eliminated. However, attempts to eliminate pain may intensify distress. In situations of ambiguous loss, pain can sometimes serve a constructive role, marking a turning point that makes change possible. When endurance reaches its limit, people may begin to reorganize their lives in new ways.

LIVING WITH HATRED

Hatred can sometimes serve a protective function, helping people recognize injustice and unite against harm. From an evolutionary perspec-

tive, hatred and fear have supported survival. However, prolonged hatred can weigh heavily on the mind, diminish peace, and make trust and joy difficult.

Distinguishing between friends and foes without being consumed by hatred is extremely challenging. Rather than attempting to eliminate hatred, it may be more realistic to acknowledge it as natural, while choosing not to become absorbed in it. When hatred becomes overwhelming, stepping away from situations that intensify it can help protect psychological well-being.

DISCUSSION: VOICES FROM THE GROUP

When one of the authors joined one of the discussion groups, she saw that the teachers were hesitant to start talking about their losses and feelings of loss during the war. So, after a long silence, the author took the initiative and began to talk about her own losses, experiences, psychological family, and coping strategies. The teachers expressed their sympathy and began to share their experiences of physical and psychological loss.

Regarding support within the team, two teachers noted that such topics are not usually brought up in conversation. Most often, colleagues formally express words of support and sympathy and provide material assistance, but at the same time, the person remains alone with their pain and difficult experiences. Therefore, even just crying in the company of people who have also experienced certain losses is a great relief.

Another participant noted that she had experienced difficult physical losses and was suffering greatly because of this, as four close people had passed away. She noted that prayer and going to church provide her with psychological support, and she is also considering seeing a psychologist, because many of her colleagues communicate with psychologists, receive counseling, undergo therapy, and note its effectiveness.

The next participant noted that she is experiencing psychological loss, extreme pain, and very often suffers from uncertainty because her son has been in captivity for three years. She finds a way out and help in helping others — through work and volunteering. It is her work that helps her keep herself in shape. She realizes that she is important and needed by her students. She understands her mission as a teacher through support and compassion, not just her educational function as a teacher.

The next participant noted that she was experiencing psychological difficulties related to her husband. Her husband is a veteran. He returned from the war and, fortunately, did not suffer any significant physical injuries or wounds, but he was severely traumatized psychologically and con-

tinues to suffer. He often tells his wife that he needs to be alone, in peace. This is especially evident when he receives news that one of his comrades has been seriously wounded or killed. After that, her husband tries to isolate himself, his mood drops, and he becomes depressed. His wife notes that she finds the strength to stabilize him, charge him with positivity, and tries to involve him in joint activities. He also tries to respond and be a support for her. In this way, the couple supports each other.

During reflection on their own losses, there were many thoughts, tears, and a mostly depressed mood. However, after analyzing their condition, the teachers said that they noticed that when we express our emotions, reveal such complex topics, and open up, it becomes easier for us because taboo topics that we had kept inside for a long time and did not express are released. Such difficult emotions are very hard to bear, but when there is a space where it is possible to talk about one's complex experiences, it feels like a relief to share one's pain.

One of the teachers noted that the meeting was both difficult and moving. She said, "We were silent a lot, cried, thought, and seemed to experience what we heard from others. It was striking that when one of the teachers spoke about the pain her students had experienced, it seemed as if she herself was going through it."

The teachers noted that since the beginning of the war, their circle of communication has narrowed significantly to their closest relatives and friends. The teachers also note that even with loved ones, relatives, and friends, it is difficult to talk about losses, deep psychological trauma, and wounds. On the one hand, this is to avoid showing their own weakness, and on the other hand, to protect others from being traumatized by their complex experiences and feelings.

In the words of one participant: "Most of our teachers are caring and sensitive people, and we really want them to find as much support and comfort as possible, which the teachers found during these training sessions."

The teachers thanked for the sensitivity, sincerity, and openness of these meetings. They said that it is precisely the opportunity to talk about such complex and painful topics that allows for the creation of a space for free communication. In this space, an atmosphere of support is created, which happens because people share their pain with each other. Such meetings give hope through the exchange of experiences of living through difficult losses, as if the strength of our community is nourished by the fact that each participant finds their own ways of comfort and opportunities to cope with their difficult experiences, and when there is the ability and strength to share their findings, it increases the resilience of everyone present at such meetings.

KEY NOTES FROM PRACTICE

Any war is accompanied by losses. The war in Ukraine is no exception, so each of the teachers has their own difficult experience of losses. During the trainings, they learned about different types of losses, in particular, ambiguous losses that cause distress. Ambiguous losses are of two types (physically present, but psychologically absent; physically absent, but psychologically present). Due to the fact that situations cannot be resolved when a person has some ambiguous loss, these losses cannot be avoided and they remain for a long time, worsening the psychological and physical state of the person. In this regard, we incorporated ambiguous loss theory into our learning, with a particular focus on moving beyond binary thinking — that is, learning not to choose one or the other, but to accept both as they are. Living with ambiguous loss is a way to reduce stressful states and an opportunity to build new relationships, a new life trajectory.

Ambiguous losses do not require avoidance, but rather their naming, awareness, understanding of what can be controlled and what cannot, what can and cannot be done in a certain situation.

A large role in accepting and overcoming ambiguous losses is played by their discussion, revealing one's own emotions while experiencing an ambiguous loss, psychological family, openness to the new as opposed to what was lost. Teachers also note the important role in this process of volunteering, prayer, group training, reflections on certain situations. Losses during war cause great pain, conversations about losses are also painful. But sometimes pain can give impetus to reflection and constructive actions. In any case, ambiguous losses should not be hidden, but should be reflected on and ways to overcome them and new opportunities to preserve life and psychological health.

Розділ 5.

ЖИТТЯ ІЗ ВНУТРІШНІМ БОЛЕМ І СТРАХОМ У ВОЄННИЙ ЧАС

Завдяки запитанням вчителів ми отримали цінну інформацію про їхні проблеми. Їх можна поділити на три тісно пов'язані категорії:

1. Внутрішній біль.

Учителі описували глибокий внутрішній біль, спричинений втратами (смерть близьких, втрата рідного дому або колишнього способу життя). Ці втрати часто наносять душевні рани й супроводжуються самотністю.

2. Страх.

Учителі повідомляли про страх за власне життя, страх за своє майбутнє і страх за майбутнє своїх дітей. Цей страх не обмежується лише сьогоднішнім, а поширюється на невизначеність — що чекає на них у майбутньому.

3. Ненависть.

Деякі вчителі порушували питання про те, чи можна жити з ненавистю до агресорів, несправедливості у світі або тих, хто відповідальний за страждання.

Ці три переживання — внутрішній біль, страх і ненависть — глибоко взаємопов'язані. Їх можна тлумачити як наслідок спільної зовнішньої обставини: неоднозначної втрати.

ЩО ТАКЕ НЕОДНОЗНАЧНА ВТРАТА?

Поняття «неоднозначна втрата» означає «втрату, яка залишається незрозумілою і не вирішується та не припиняється» (Boss, 1999; 2005). На відміну від явних утрат, неоднозначна втрата не дає змоги закрити цю сторінку, що робить її особливо важкою для подолання.

Існують два основні типи неоднозначних втрат:

Тип 1: Психологічна присутність, але фізична відсутність.

Така втрата може бути пов'язана зі зникненням близької людини або необхідністю залишити рідне місто / село, що стало зоною бойових дій. Невідомо, чи буде коли-небудь можливе возз'єднання або повернення.

Тип 2: Фізична присутність, але психологічна відсутність.

До прикладів можна зарахувати рідних, котрі страждають від важкої хвороби чи залежності, або повернення до рідного міста чи дому, що змінилися до невпізнанності. Ці місця або стосунки з людьми все ще існують, але психологічно їх уже не сприймають як доступні, знайомі, безпечні.

В обох типах втрат немає чіткого прощання. Саме невизначеність робить неоднозначну втрату особливо болючою і тривалою. Ситуація, з якою нині стикається багато вчителів, дуже подібна на цей стан.

ЧОМУ НЕОДНОЗНАЧНА ВТРАТА ВИКЛИКАЄ ТРИВАЛИЙ СТРЕС

Неоднозначна втрата часто призводить до тривалого психологічного стресу, зокрема внутрішнього болю, страху, самотності, тривоги, почуття провини, безпорадності, а іноді й саморуйнівної поведінки. Люди можуть почати знецінювати себе, вважаючи, що не справляються з ролями батьків, учителів, повноцінних особистостей, і можуть почуватися нездатними розпочати нові дії.

Однією з причин, чому неоднозначна втрата викликає такий дистрес, є наявність сильних переконань про те, «як має бути» — наприклад, віра в справедливий і логічний світ або очікування, що людина завжди має мужньо і компетентно долати проблеми. Коли люди стикаються з нерозв'язними проблемами, такими як неоднозначна втрата, ці переконання можуть посилити стрес і самозвинувачення.

ЖИТТЯ З НЕОДНОЗНАЧНІСТЮ: ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ

Оскільки неоднозначну втрату неможливо повністю вирішити, Моріта терапія і теорія неоднозначної втрати наголошують на іншому підході: життя з неоднозначністю.

Це передбачає прийняття «мислення А і Б», а не вибір між одним варіантом чи іншим. Бінарне мислення (А чи Б) часто посилює страждання, тоді як усвідомлення того, що обидва варіанти можуть співіснувати (А і Б), може зменшити внутрішню напругу.

Наприклад:

Продовжувати кохати людину, яку втратили, і будувати нові стосунки або насолоджуватися життям.

Тримати в собі горе і займатися значущими щоденними справами.

Відтак життя з неоднозначністю може зміцнити стійкість на рівні особистості, сім'ї та спільноти. Спільноти функціонують як своєрідна психологічна сім'я, створюючи спільні смисли й забезпечуючи підтримку.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОДОЛАННЯ НЕОДНОЗНАЧНОЇ ВТРАТИ

На основі досліджень (Boss (2012) та Kurokawa та ін. (2019)) можна запропонувати такі рекомендації:

1) Назвіть ситуацію.

Визначте цей досвід як неоднозначну втрату, використовуючи «мислення А і Б». Це допоможе вивести проблему назовні та зменшити самозвинувачення і звинувачення інших.

2) Відокремте те, що можна контролювати, від того, що не можна контролювати.

Визнайте, що втрати, пов'язані з війною, є несправедливими і неконтрольованими. Відмова від переконання, що все має бути справедливим, може послабити почуття провини і сорому.

3) Відновіть ідентичність.

Поступово відпустіть жорсткі образи минулого «Я» і сформууйте більш гнучке відчуття ідентичності, яке відповідає поточним умовам.

4) Прийміть суперечливі почуття.

Суперечливі емоції, такі як любов і гнів, прихильність і образа, часто співіснують. Визнання і прийняття цих почуттів послаблює внутрішній конфлікт.

5) Знайдіть нові прихильності.

Налагодження нових стосунків або спільнот не означає зраду тих, кого ви втратили. Те, що було втрачено, може залишитися у вашому серці, а також можуть бути сформовані нові зв'язки.

РОЛЬ БОЛЮ

Внутрішній біль часто розглядають як те, що необхідно усунути. Однак спроби усунути біль можуть посилити страждання. У ситуаціях неоднозначної втрати біль іноді може відігравати конструктив-

ну роль, позначаючи поворотний момент, який робить можливими зміни. Коли витривалість досягає межі, люди можуть почати реорганізувати своє життя по-новому.

ЖИТТЯ З НЕНАВИСТЮ

Ненависть іноді може виконувати захисну функцію, допомагаючи людям розпізнавати несправедливість і об'єднуватися проти зла. З еволюційного погляду, ненависть і страх сприяли виживанню. Однак тривала ненависть може тиснути на розум, послаблювати спокій і ускладнювати відчуття довіри й радості.

Розрізнити друзів і ворогів, не піддаючись ненависті, надзвичайно складно. Замість того щоб намагатися позбутися ненависті, реалістичніше визнати її природною, але не піддаватися їй. Коли ненависть стає нестерпною, відхід від ситуацій, що її посилюють, може допомогти захистити психологічне благополуччя.

ДИСКУСІЯ: ГОЛОСИ З ГРУПИ

Коли одна з авторок приєдналася до однієї з дискусійних груп, вона побачила, що учасники вагаються розповідати про свої втрати та почуття від втрати під час війни. Тож після тривалої тиші авторка взяла ініціативу на себе і почала розповідати про свої власні втрати, досвід, психологічну сім'ю та стратегії подолання труднощів. Учасники висловили співчуття і почали ділитися своїм досвідом фізичних та психологічних втрат.

Щодо підтримки в колективі двоє учасників зазначили, що такі теми зазвичай не порушують у розмовах. Найчастіше колеги формально висловлюють слова підтримки та співчуття і надають матеріальну допомогу, але водночас людина залишається наодинці зі своїм болем і важкими переживаннями. Тому навіть просто поплакати в компанії людей, які також зазнали певних втрат, є значним полегшенням.

Інша учасниця зазначила, що вона пережила важкі фізичні втрати і дуже страждає через це, оскільки померли чотири близькі їй людини. Вона зауважила, що молитва й відвідування церкви надають їй психологічну підтримку. А ще вона розглядає можливість звернення до психолога, оскільки багато її колег спілкуються з психологами, отримують консультації, проходять терапію і відзначають її ефективність.

Наступна учасниця зазначила, що вона переживає психологічну втрату, сильний біль і дуже часто страждає від невизначеності,

оскільки її син перебуває в полоні вже три роки. Вона знаходить вихід і допомогу в підтримці інших — через роботу та волонтерство. Саме робота допомагає їй триматися у формі. Вона усвідомлює, що є важливою і потрібною для своїх учнів. Розуміє свою місію як учителя через підтримку та співчуття, а не лише через свою освітню функцію.

Ще одна учасниця зазначила, що відчуває психологічні труднощі, пов'язані з її чоловіком. Її чоловік є ветераном. Він повернувся з війни і, на щастя, не зазнав жодних серйозних фізичних травм чи поранень, але отримав сильну психологічну травму і продовжує страждати. Він часто каже дружині, що йому потрібно побути на самоті, у спокої. Це особливо помітно, коли отримує звістку про те, що один із його побратимів був серйозно поранений або загинув. Після цього він намагається ізолюватися, його настрої погіршуються, стає депресивний. Дружина розповідає, що знаходить у собі сили стабілізувати чоловіка, заряджати позитивом і намагається залучити його до спільних справ. Він реагує на її дії і є для неї опорою. У такий спосіб подружжя підтримує одне одного.

Під час роздумів про власні втрати було багато сліз і переважно пригнічений настрої. Однак, проаналізувавши свій стан, учасники зазначили, що, коли вони висловлювали свої емоції, розкривали такі складні теми та відкривалися, їм ставало легше. Такі складні емоції дуже важко переносити, але коли є простір, де можна поговорити про свої складні переживання, поділитися своїм болем, настає полегшення.

Одна з учасниць зазначила, що зустріч була одночасно складною і зворушливою. Вона розповіла: «Ми багато мовчали, плакали, думали і, здавалося, переживали те, про що розказували інші. Було вражаюче, що коли одна з учасниць розповідала про біль, який пережили її учні, здавалося, ніби вона сама це переживає».

Учасники зазначили, що з початку війни коло їхнього спілкування значно звузилося до найближчих родичів і друзів. Вони також розповіли, що навіть із коханими, родичами та друзями важко говорити про втрати, глибокі психологічні травми та рани. З одного боку, не хочеться показувати власну слабкість, а з іншого — щоб не травмувати інших своїми складними переживаннями та почуттями.

Один із учасників сказав: «Більшість наших учителів — турботливі та чуйні люди, і ми дуже хочемо, щоб вони отримали якомога більше підтримки та заспокоєння, які учасники знайшли під час цих тренінгів».

Учасники подякували за чуйність, щирість та відкритість цих зустрічей. Вони сказали, що саме можливість говорити про такі складні та болючі теми допомагає створити простір для вільного спіл-

кування. У цьому просторі формується атмосфера підтримки, яка виникає завдяки тому, що люди діляться своїм болем одне з одним. Такі зустрічі дають надію завдяки обміну досвідом переживання важких втрат, ніби сила спільноти живиться тим, що кожен учасник знаходить розраду й способи впоратися зі своїми важкими переживаннями, а коли з'являються можливість і сила поділитися своїми знахідками, це підвищує стійкість усіх присутніх на цих зустрічах.

КЛЮЧОВІ ЗАУВАГИ З ПРАКТИКИ

Будь-яка війна супроводжується втратами. Війна в Україні не є винятком, тому кожен із учителів має власний важкий досвід втрат. Під час тренінгів вони дізналися про різні види втрат, зокрема про неоднозначні втрати, які спричиняють дистрес. Неоднозначні втрати бувають двох типів (фізично присутній, але психологічно відсутній; фізично відсутній, але психологічно присутній). Через те що ситуації не можуть бути вирішені, коли людина має якусь неоднозначну втрату, цих втрат неможливо уникнути і вони залишаються протягом тривалого часу, погіршуючи психологічний і фізичний стан людини. У зв'язку з цим ми внесли теорію неоднозначних втрат у наші тренінги, зосередившись на виході за межі бінарного мислення, тобто на навчанні не вибирати одне чи інше, а приймати обидва такими, якими вони є. Життя з неоднозначною втратою є шляхом до зменшення стресових станів і можливістю для побудови нових стосунків, нової життєвої траєкторії.

Неоднозначні втрати потребують не уникнення, а навпаки, їхнього називання, усвідомлення, розуміння того, що можна контролювати, а що ні, що можливо і що неможливо зробити в певній ситуації.

Вагому роль у прийнятті й подоланні неоднозначних втрат відіграють їхнє обговорення, виявлення власних емоцій під час переживання неоднозначної втрати, психологічна сім'я, відкритість до нового на протигагу тому, що було втрачено. Учителі також відзначають важливу роль у цьому процесі волонтерства, молитви, групових тренінгів, рефлексій щодо певних ситуацій. Втрати під час війни викликають глибокий біль, розмови про втрати теж є болісними. Але інколи біль може давати поштовх до осмислення і конструктивних дій. У будь-якому випадку неоднозначні втрати не треба приховувати, а осмислювати й шукати шляхи їхнього подолання і нові можливості для збереження життя й психологічного здоров'я.

Chapter 6.

APPROACHING FEAR AND ANXIETY

Fear and anxiety are closely related but distinct emotional experiences. Fear arises when an immediate and overwhelming personal danger is clearly perceived. Anxiety arises when one faces an uncertain threat to one's safety, value, or meaning of existence (Lazarus, 1991). Both belong to the human threat system.

Human emotional functioning can be understood as consisting of three interacting systems.

Acquisition system: pleasure, achievement, excitement, enjoyment.

Security system: safety, fulfillment, emotional connection with others.

Threat system: fear, anxiety, anger, hatred, self-blame.

These systems exist in dynamic balance. When one system becomes dominant, the others tend to diminish. During wartime, fear and anxiety intensify, causing the threat system to expand while the acquisition and security systems shrink. As a result, people may feel that joy, meaning, and emotional connection disappear from daily life.

Persistent activation of the threat system is associated with various mental health conditions, including specific phobia, social phobia, panic disorder, agoraphobia, generalized anxiety disorder, obsessive-compulsive disorder, acute stress disorder, and post-traumatic stress disorder (PTSD).

COPING WITH FEAR AND ANXIETY (FROM THE PERSPECTIVE OF MORITA THERAPY)

1. Accept fear and anxiety as part of your experience, without trying to eliminate them.

Morita Therapy does not regard fear and anxiety as pathological states that must be removed. They are natural reactions to threat and uncertainty, and expressions of the desire for life.

In clinical Morita Therapy, including psychological support for people facing life-threatening illness, a core message is: “It is acceptable to fear death. Live constructively today, as things are.”

Attempts to eliminate fear and anxiety often intensify suffering. Avoidance, suppression, or constant monitoring of internal states can create a vicious cycle in which fear grows stronger through resistance. In contrast, when fear and anxiety are accepted or at least acknowledged, without attempts at control or eradication, they tend to change naturally over time. Emotional states are fluid; when they are not forcibly managed, they often lose intensity.

Accepting fear and anxiety does not mean resignation or passivity. It means allowing them to exist while continuing to live and act.

2. Find the desire for life behind fear and anxiety.

Teachers living and working during war are repeatedly exposed to bombings, alarms, loss, and uncertainty. Such conditions exhaust psychological energy and may obscure awareness of one’s desire for life.

From the perspective of Morita Therapy, fear and anxiety always reflect what matters deeply. Behind fear lie desires for safety, love, connection, achievement, enjoyment, and meaning — elements belonging to the acquisition and security systems.

When fear dominates attention, these desires may become invisible. By gently asking what fear is protecting or pointing toward, individuals may reconnect with their desire for life, even when fear itself remains present.

3. Act constructively to demonstrate the desire for life.

While emotions cannot be directly controlled, actions can be chosen.

Morita Therapy emphasizes purpose-oriented action: focusing on what can be done here and now, rather than on what cannot be changed. Even in unpleasant reality and in the presence of fear and anxiety, constructive action remains possible.

Examples include caring for children or animals, teaching, communicating with family, engaging in creative activities, gardening, volunteering, or maintaining daily routines. Many teachers have reported finding renewed meaning and energy by continuing small, necessary actions, even while fear persisted.

Action should not be used as a technique to eliminate fear. Action is taken together with fear, not to remove it, as an expression of the desire to live.

4. Using Your Temperament as a Strength.

Morita Therapy does not divide personality traits into good or bad. Traits such as nervousness, sensitivity, anxiety proneness, or perfectionism often reflect serious engagement with life.

Individuals with anxious or sensitive temperaments may be more attentive, careful, empathetic, and responsible. These qualities can be valuable in teaching and caregiving roles. Rather than attempting to change one's temperament, Morita Therapy encourages using it constructively, in ways that align with reality and purpose.

DEALING WITH PSYCHOSOMATIC SYMPTOMS

Fear and anxiety may manifest physically, producing psychosomatic symptoms such as palpitations, dizziness, gastrointestinal discomfort, fatigue, or hair loss.

From a Morita Therapy perspective, the following principles are important:

1. Medical evaluation first. Physical symptoms should be assessed by medical professionals when necessary.

2. Breaking the two vicious cycles. 1) Attention — sensation cycle: Excessive attention to bodily sensations amplifies discomfort. Redirecting attention toward necessary action reduces symptom intensity. 2) “Should-be” thinking: Rigid expectations (“I must not feel fear,” “I must function perfectly”) increase tension. A fact-oriented, flexible attitude reduces psychological strain.

3. Working with the body. Adequate rest, physical movement, and ordinary activities such as cooking, cleaning, walking, or gardening support recovery.

4. Waiting. After adjusting life and actions, allow time for natural processes to unfold. Emotional and physical states often change gradually.

Through these steps, energy is redirected from fighting fear and symptoms toward realizing one's desire for life. Morita Therapy trusts the natural healing capacity of the human mind and body.

LIVING IN THE PRESENT

Morita Therapy encourages living in the here and now, accepting fear and anxiety as part of reality while continuing meaningful action. Especially in times of war, this approach supports psychological survival, resilience, and the continuation of life with dignity.

DISCUSSION: VOICES FROM THE GROUP

The group discussions revealed the complex psychological reality faced by Ukrainian teachers living and working under prolonged wartime

conditions. Teachers' voices expressed profound fear, inner pain, exhaustion, and uncertainty, while also revealing diverse ways of continuing life and educational practice. These discussions illustrate how fear, anxiety, despair, and resilience coexist rather than replace one another.

EXISTENTIAL EXHAUSTION AND THE LOSS OF DESIRE FOR LIFE

Some teachers expressed a deep loss of desire for life itself. Teacher A wrote several messages in the chat that conveyed despair and emotional paralysis. When invited to speak on behalf of the group, she declined, likely because her inner pain made verbal expression impossible. Her messages included: "I am no longer afraid of death. But I have no desire to live in this terrible world. What can I do when I don't want anything?" "Medication does not help. We do not feel the joy and happiness of life. There is only one desire: for the war to end." "We pray that things will not get worse. We wait and hope for victory, for the end of the war. But much does not depend on us. We have no influence on the process." These statements reflect existential exhaustion and helplessness, characteristic of prolonged exposure to uncontrollable threat and ambiguous loss. In Morita Therapy terms, this state reflects a collapse of visible desire for life under continuous dominance of the threat system.

FEAR EMBEDDED IN DAILY EDUCATIONAL PRACTICE

Fear was described not as a temporary emotional state, but as an everyday reality shaping teaching environments. Before one session, Teacher B shared her experience of teaching during air raids: "It is very difficult to teach in a shelter when I have only five children with me and the rest are behind a screen. They do not show their faces and do not want to talk. The children have become silent, afraid to communicate, and unwilling to learn."

This account illustrates how students' fear, withdrawal, and silence directly increase teachers' emotional burden and complicate educational practice.

Teacher D stated: "I live in the district of Zaporizhzhia, where missiles are constantly flying over us. It's very scary. What do I do to not be afraid?" "During the day we still live, but at night we freeze and pray to survive." "Art and my own creativity help a lot, especially doing something with my hands." These comments depict a life divided between functional daytime activity and nighttime fear, highlighting the limits of emotional control.

Similarly, Teacher H noted: “While we are working, we do not feel fear, but at night the fear returns. The support of colleagues plays a very important role.” This suggests that action and social connection can temporarily absorb attention, though fear itself does not disappear.

REFLECTING ON FEAR RATHER THAN IMMERSING IN IT

Teacher C articulated a critical insight into the psychological struggle with fear: “It is very difficult for us to accept fear; we live with it every day. Therefore, we do not need to immerse ourselves in fear, because we are immersed in it every day.” “Fear destroys everything inside a person — feelings, desires, emotions. Nothing remains but fear.” “It is important for us to find the desire to live with fear and anxiety. How can we do that?”

CONSTRUCTIVE COEXISTENCE WITH FEAR

Other teachers described ways of living with fear without denying it. Teacher E emphasized purpose and responsibility toward children: “Positive thinking helps a lot. We try to find the positive even in a terrible world.” “We strive to give children light, positivity, and an idea of goodness.” Rather than naïve optimism, this reflects an active commitment to meaning and responsibility — what Morita Therapy describes as purpose-oriented action.

Teacher F described a more integrative coping approach: “Prayer, positive thinking, accepting fear and anxiety, love of life, and looking for opportunities to do something better help me a lot.” “Nature, simple natural phenomena such as the sun, rain, and green trees, as well as family, work, sports, and creativity are very calming for us.” “I used to think only about children, but now I also think about my colleagues.” “Responsibility and reliability have become important values. This is a new quality of the teaching team.” These statements illustrate acceptance of fear alongside concrete daily practices that restore psychological balance. Fear remains present, but life continues through action and connection.

RESOURCE DEPLETION AND STRUCTURAL LIMITS

Not all teachers felt able to sustain such coping. Teacher G expressed severe depletion: “We are running out of internal resources.” “We work hard for our children, but it is very difficult to maintain inner balance and inner peace.” “Some colleagues have left, but we stay because we have nowhere else to go and no means to restore our health.”

Teacher I highlighted economic constraints and an important relational shift: “Teachers’ salaries are very low. We cannot live on this money and restore our health.” These voices remind us that resilience is shaped not only by individual attitudes, but also by social, economic, and institutional conditions.

IMPLICATIONS FOR PSYCHOLOGICAL SUPPORT

At the end of the discussion, many teachers requested to be taught specific exercises and practical techniques for restoring mental health. This request reflects both exhaustion and ongoing motivation: despite fear, pain, and uncertainty, teachers continue to seek ways to live, work, and support others.

Overall, the discussion suggests that psychological support during war should not aim to eliminate fear. Rather, it should help teachers acknowledge fear, reconnect with their desire for life, and continue purposeful action within harsh realities. Morita Therapy offers a framework that closely aligns with these lived experiences — not by imposing external solutions, but by articulating and supporting capacities that are already present among teachers.

KEY NOTES FROM PRACTICE

Fear and anxiety always accompany crisis phenomena experienced by a person or humanity. During war, fear and anxiety bring a lot of suffering and pain to all Ukrainians, regardless of age. Teachers also often experience these emotional states, but are forced to continue working, fulfilling their professional duties. Therefore, fear and anxiety have become an integral part of the educational process during the war in Ukraine. This significantly complicates the education of students, but the educational process did not stop during the years of invasion, it continues, accordingly, teachers are looking for ways to overcome or reduce fear and anxiety, because they need to support not only themselves, but also children.

As the results of the two surveys we conducted in 2024 show, fear remains one of the complex problems that neither teachers nor students have been able to overcome for several years. Therefore, Morita therapy methods are useful and effective for this. First of all, it is necessary to learn to distinguish between fear and anxiety, which differ in the level of danger. Fear indicates an immediate existing danger (to oneself, relatives, close people, lifestyle, etc.), and anxiety indicates the uncertainty of the situation and a threat (to one’s own life or the lives of others, values,

the meaning of existence, etc.). Therefore, fear is a stronger emotional experience than anxiety, which is why it often leads to stressful states or distress.

According to the principles of Morita therapy, fear arises spontaneously, beyond a person's will, and it is impossible to "exclude" it from consciousness, this emotional state cannot be overcome by intellectual efforts. However, you should be attentive to what exactly you are experiencing at the moment — fear or anxiety, and concentrate on what you can do at this moment. If this is fear that arises under the influence of immediate danger, then it is important to realize that this is a natural phenomenon. It indicates a person's desire to live and preserve everything that is dear to him. Fear can arise again and again with varying degrees of intensity, which all Ukrainians, including teachers and students, experience during the war.

Important steps to overcome fear are accepting it through awareness as a natural phenomenon (without guilt and self-blame), expressing the desire to live and act constructively even in conditions of danger (here and now, without waiting for other conditions and without postponing for later), using one's own temperament and character traits for professional activities and solving urgent life problems.

Do not forget that the feeling of fear can cause psychosomatic reactions, so you should monitor your own health and consult a doctor if necessary. In addition, it is worth understanding that in conditions of war, when real dangers do not cease for a long time, you should not increase your own anxiety due to negative content on social networks, constant discussion of terrible events, meetings with people who like to transmit bad information and cause fear and anxiety in other people, etc.

As the experience of Ukrainian teachers convinces, they have learned to reduce fear and anxiety through constructive actions, with the help of community support, orientation to the search for positive content in life and professional activities, involvement in art and other means. As Ukrainian teachers have proven, a sense of responsibility is an important incentive for overcoming the emotional experience of danger or threat, and accordingly — fear or anxiety.

Finally, we note that Morita therapy does not offer ready-made solutions, because it is not a pill for fear or anxiety. However, Morita therapy is aimed at internal practices that can help develop your own psychological potential and abilities so that fear and anxiety do not paralyze you, but allow you to live and work further.

Розділ 6. ПОДОЛАННЯ СТРАХУ І ТРИВОГИ

Страх і тривога тісно пов'язані, але це різні емоційні переживання. Страх з'являється, коли людина чітко усвідомлює безпосередню і непереборну небезпеку для себе. Тривога виникає, коли людина стикається з невизначеною загрозою своїй безпеці, цінності або сенсу існування (Lazarus, 1991). Обидва почуття належать до системи загроз людини.

Емоційне функціонування людини можна розуміти як сукупність трьох систем, які взаємодіють.

1. Система набуття: задоволення, досягнення, ентузіазм, насолода.
2. Система безпеки: безпека, задоволення, емоційний зв'язок з іншими.
3. Система загрози: страх, тривога, гнів, ненависть, самозвинувачення.

Ці системи існують у динамічній рівновазі. Коли одна система стає домінуючою, інші зазвичай слабшають. Під час війни страх і тривога посилюються, що призводить до розширення системи загрози, тоді як системи набуття та безпеки скорочуються. У результаті люди можуть відчувати, що радість, смисл і емоційний зв'язок зникають з повсякденного життя.

Постійна активація системи загрози пов'язана з різними психічними розладами, зокрема специфічною фобією, соціальною фобією, панічним розладом, агорафобією, генералізованим тривожним розладом, obsесивно-компульсивним розладом, гострим стресовим розладом та посттравматичним стресовим розладом (ПТСР).

ЯК ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРАХОМ І ТРИВОГОЮ (З ТОЧКИ ЗОРУ МОРИТА ТЕРАПІЇ)

1. Прийміть страх і тривогу як частину свого досвіду, не намагаючись їх усунути.

Моріта терапія не розглядає страх і тривогу як патологічні стани, які необхідно усунути. Вони є природними реакціями на загрозу і невизначеність, а також вираженням прагнення до життя.

У клінічній Моріта терапії, що включає психологічну підтримку людей, які стикаються з небезпечними для життя хворобами, основна думка така: «Боятися смерті нормально. Живіть конструктивно сьогодні, так як є».

Спроби позбутися страху й тривоги часто посилюють страждання. Уникнення, придушення або постійний контроль внутрішніх станів можуть створити замкнуте коло, у якому страх посилюється через опір. Натомість коли страх і тривога приймаються або принаймні визнаються людиною, без спроб контролю або усунення цих емоцій, вони зазвичай трансформуються з плином часу. Емоційні стани є мінливими; коли вони не контролюються людиною силоміць, то часто втрачають інтенсивність.

Прийняти страх і тривогу не означає змиритися з ними або бути пасивним. Це означає дозволити їм існувати, продовжуючи жити і діяти.

2. Знайдіть бажання жити поза страхом і тривогою.

Учителі, які живуть і працюють під час війни, постійно стикаються з бомбардуваннями, тривогами, втратами та невизначеністю. Такі умови виснажують психологічну енергію і можуть затуманити усвідомлення власного бажання жити.

З погляду Моріта терапії, страх і тривога завжди відображають те, що має глибоке значення. За страхом приховані бажання безпеки, любові, зв'язку, досягнень, задоволення та сенсу — елементи, що належать до систем набуття та безпеки.

Коли страх домінує над увагою, ці бажання можуть стати невидимими. М'яко запитуючи, що захищає або на що вказує страх, людям можна повернути бажання жити, навіть якщо страх досі присутній.

3. Дійте конструктивно, щоб продемонструвати бажання жити.

Хоча емоції неможливо контролювати безпосередньо, дії можна обирати.

Моріта терапія наголошує на цілеспрямованих діях: зосередьтеся на тому, що можна зробити тут і зараз, а не на тому, що неможли-

во змінити. Навіть у неприємній реальності та за наявності страху й тривоги конструктивні дії можливі.

Прикладами можуть бути догляд за дітьми або тваринами, викладання, спілкування з родиною, участь у творчих заходах, садівництво, волонтерство, дотримання щоденного розпорядку дня. Багато вчителів повідомляють, що знайшли нові сенси та енергію, продовжуючи виконувати невеликі необхідні дії, навіть попри те, що страх не зникав.

Дію не варто використовувати як техніку для усунення страху. Діяти необхідно, навіть відчуваючи страх, — а не заради того, щоб його усунути. Дія виражає бажання людини жити.

4. Використовуйте свій темперамент як сильну сторону.

Моріта терапія не поділяє риси характеру на хороші та погані. Такі риси, як нервовість, чутливість, схильність до тривоги або перфекціонізм, часто відображають серйозне ставлення до життя.

Люди з тривожним або чутливим темпераментом можуть бути більш уважними, обережними, чуйними та відповідальними. Ці якості є цінними для вчителів і вихователів. Замість того, щоб намагатися змінити свій темперамент, Моріта терапія заохочує використовувати його конструктивно, відповідно до реальності та поставлених цілей.

ЯК БОРОТИСЯ ІЗ ПСИХОСОМАТИЧНИМИ СИМПТОМАМИ

Страх і тривога можуть проявлятися фізично, викликаючи психосоматичні симптоми, такі як серцебиття, запаморочення, дискомфорт у шлунково-кишковому тракті, втома або випадіння волосся.

З погляду Моріта терапії важливими є такі принципи:

1. Медична оцінка. Фізичні симптоми повинні бути оцінені медичними фахівцями, коли це необхідно.

2. Розрив двох замкнутих кіл:

а) коло між увагою і відчуттями: надмірна увага до тілесних відчуттів посилює дискомфорт. Перенаправлення уваги на необхідні дії знижує інтенсивність симптомів;

б) жорсткі очікування («Так має бути», «Я не повинен відчувати страх», «Я маю функціонувати ідеально») посилюють напругу. Натомість гнучке ставлення, орієнтоване на факти, знижує психологічний тиск.

3. Робота з тілом. Адекватний відпочинок, фізичні вправи та звичайні дії, такі як приготування їжі, прибирання, прогулянки або садівництво, сприяють одужанню.

4. Очікування. Після коригування способу життя та дій дайте час природним процесам розгорнутися. Емоційний та фізичний стан часто змінюються поступово.

Завдяки цим крокам енергія перенаправляється з боротьби зі страхом і симптомами на реалізацію власного бажання жити. Моріта терапія покладається на природну здатність людського розуму і тіла до самозцілення.

ЖИТИ СЬОГОДЕННЯМ

Моріта терапія заохочує жити тут і зараз, приймаючи страх і тривогу як частину реальності, продовжуючи при цьому діяти. Особливо під час війни такий підхід сприяє психологічному виживанню, стійкості та продовженню гідного життя.

ДИСКУСІЯ: ГОЛОСИ З ГРУПИ

Групові дискусії виявили складну психологічну реальність, з якою стикаються українські вчителі, які живуть і працюють за умов тривалої війни. У голосах учителів відчувалися глибокий страх, внутрішній біль, виснаження та невизначеність, але водночас вони розповідали про різні способи продовження життя та освітньої практики. Ці дискусії ілюструють, як страх, тривога, відчай і стійкість співіснують, а не замінюють одне одного.

ЕКЗИСТЕНЦІЙНА ВТОМА І ВТРАТА БАЖАННЯ ЖИТИ

Деякі вчителі розповіли про втрату бажання жити. Вчителька А написала в чаті кілька повідомлень, які передавали відчай і емоційний параліч. Коли її запросили виступити від імені групи, вона відмовилася, ймовірно, тому, що внутрішній біль унеможлиблював вербальне вираження. У її повідомленнях було написано: «Я більше не боюся смерті. Але я не маю бажання жити в цьому жакливому світі. Що я можу зробити, коли я нічого не хочу?»; «Ліки не допомагають. Ми не відчуваємо радості та щастя життя. Є лише одне бажання: щоб війна закінчилася»; «Ми молимося, щоб ситуація не погіршилася. Ми чекаємо і сподіваємося на перемогу, на кінець війни. Але багато що не залежить від нас. Ми не впливаємо на цей процес». Такі висловлювання відображають екзистенційне виснаження і безпорадність, характерні для тривалого впливу неконтрольованої загрози і неоднозначної

втрати. У термінах Моріта терапії цей стан відображає крах видимого бажання жити під постійним домінуванням системи загроз.

СТРАХ СТАВ ЧАСТИНОЮ ПОВСЯКДЕННОЇ ОСВІТНЬОЇ ПРАКТИКИ

Страх описувався вчителями не як тимчасовий емоційний стан, а як повсякденна реальність, що формує навчальне середовище. Перед одним із занять вчителька Б поділилася своїм досвідом викладання під час повітряних атак: «Дуже важко викладати в укритті, коли зі мною лише п'ятеро дітей, а решта перебуває за екраном. Вони не показують своїх облич і не хочуть розмовляти. Діти стали мовчазними, бояться спілкуватися і не хочуть вчитися».

Цей випадок ілюструє, як страх, замкнутість і мовчазність учнів безпосередньо посилюють емоційний тиск на вчителів і ускладнюють освітню практику.

Вчителька Г зазначила: «Я живу в такому районі Запоріжжя, де постійно пролітають ракети. Це дуже страшно. Що мені робити, щоб не боятися?»; «Вдень ми ще живемо, але вночі ми замерзаємо і молимося, щоб вижити»; «Мистецтво і моя власна творчість дуже допомагають, особливо коли я щось роблю руками». Ці коментарі зображують життя, поділене між функціональною денною активністю та нічним страхом, підкреслюючи межі емоційного контролю.

Учителька Ж також сказала: «Під час роботи ми не відчуваємо страху, але вночі страх повертається. Підтримка колег відіграє дуже важливу роль». Це свідчить про те, що дія та соціальні зв'язки можуть тимчасово відволікати увагу, хоча сам страх не зникає.

РОЗДУМИ ПРО СТРАХ, А НЕ ЗАНУРЕННЯ В НЬОГО

Учителька В висловила критичне спостереження щодо психологічної боротьби зі страхом: «Нам дуже важко прийняти страх; ми живемо з ним щодня. Тому нам не потрібно занурюватися в страх, бо ми занурені в нього щодня»; «Страх руйнує все всередині людини — почуття, бажання, емоції. Не залишається нічого, крім страху»; «Для нас важливо знайти бажання жити зі страхом і тривогами. Як це можна зробити?».

КОНСТРУКТИВНЕ СПІВІСНУВАННЯ ЗІ СТРАХОМ

Інші вчителі описували способи життя зі страхом, не заперечуючи його. Учителька Е наголосила на відповідальності перед дітьми:

«Позитивне мислення дуже допомагає. Ми намагаємося знайти позитивне навіть у жахливому світі»; «Ми прагнемо дати дітям світло, позитив і уявлення про добро». Це не наївний оптимізм, а віддане бажання плекати сенс і відповідальність — те, що терапія Моріта описує як цілеспрямовану дію.

Учителька Є описала більш інтегрований підхід до подолання труднощів: «Молитва, позитивне мислення, прийняття страху і тривоги, любов до життя і пошук можливостей зробити щось краще дуже мені допомагають»; «Прості природні явища, такі як сонце, дощ і зелені дерева, а також сім'я, робота, спорт і творчість дуже заспокоюють нас»; «Раніше я думала лише про дітей, а тепер думаю і про своїх колег»; «Відповідальність і надійність стали важливими цінностями. Це нова якість педагогічного колективу». Ці висловлювання ілюструють прийняття страху поряд з конкретними щоденними практиками, які відновлюють психологічну рівновагу. Страх залишається, але життя триває завдяки діям і соціальним зв'язкам.

ВИСНАЖЕННЯ РЕСУРСІВ І СТРУКТУРНІ ОБМЕЖЕННЯ

Не всі вчителі сподівалися, що здатні витримати таке навантаження. Учителька Г розповіла про серйозне виснаження: «Ми вичерпуємо внутрішні ресурси»; «Ми наполегливо працюємо для наших дітей, але дуже важко зберегти внутрішню рівновагу та внутрішній спокій»; «Деякі колеги пішли, але ми залишаємося, бо нам нікуди йти й немає засобів для відновлення здоров'я».

Учителька З наголосила на економічних обмеженнях та важливих змінах у стосунках: «Заробітна плата вчителів дуже низька. Ми не можемо прожити на ці гроші та відновити своє здоров'я». Це нагадує нам, що стійкість формується не тільки індивідуальними поглядами, а й соціальними, економічними та інституційними умовами.

РЕЗУЛЬТАТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

У кінці дискусії багато вчителів попросили навчити їх конкретних вправ і практичних технік для відновлення психічного здоров'я. Це прохання відображає і виснаження, і постійну мотивацію: незважаючи на страх, біль і невизначеність, вони продовжують шукати способи жити, працювати і підтримувати інших.

Обговорення показує, що психологічна підтримка під час війни не має бути спрямована на усунення страху. Натомість вона повинна

допомагати вчителям визнати страх, відновити у собі бажання жити та продовжувати цілеспрямовані дії в суворих реаліях. Моріта терапія пропонує підхід, який тісно пов'язаний із цим життєвим досвідом — не нав'язуючи штучні рішення, а описуючи та підтримуючи здібності, які вже мають учителі.

КЛЮЧОВІ ЗАУВАГИ З ПРАКТИКИ

Страх і тривога завжди супроводжують кризові явища, які переживає людина або все людство. Під час війни страх і тривога приносять чимало страждань і болю всім українцям, незалежно від їхнього віку. Учителі так само часто переживають ці емоційні стани, але вимушені продовжувати працювати, виконувати свої професійні обов'язки. Отже, страх і тривога стали невід'ємною частиною освітнього процесу під час війни в Україні. Це значно ускладнює навчання учнів, але освітній процес не зупинився в роки вторгнення, він триває. Відповідно вчителі шукають засоби подолання або послаблення відчуття страху й тривожності, адже їм необхідно підтримати не лише себе, а й дітей.

Як свідчать результати двох опитувань, проведених нами в 2024 році, страх залишається однією з найскладніших проблем, які ось уже декілька років не можуть подолати ані вчителі, ані учні. І саме методи Моріта терапії є корисними і дієвими в цій ситуації. Насамперед необхідно навчитися розрізняти страх і тривогу, які різняться рівнем небезпеки. Страх свідчить про безпосередню небезпеку (собі, родичам, близьким людям, способу життя тощо), а тривога — про невизначеність ситуації і загрозу (власному життю або життю інших, цінностям, сенсам існування та ін.). Отже, страх — це значно сильніше емоційне переживання, аніж тривога, тому воно часто призводить до стресових станів чи дистресу.

Згідно з принципами Моріта терапії, страх виникає спонтанно, поза волею людини, і його неможливо “виключити” зі свідомості, цей емоційний стан не може бути подоланий інтелектуальними зусиллями. Однак треба бути уважним до того, що саме ви переживаєте в певний момент — страх чи тривогу, і сконцентруватися на тому, що можете робити в цей момент. Якщо це страх, що виникає під впливом безпосередньої небезпеки, то важливо усвідомити, що це природне явище. Він свідчить про бажання жити і зберегти все, що є дорогим для вас. Страх може виникати знов і знов з тією чи іншою мірою інтенсивності, що переживають під час війни всі українці, зокрема вчителі й учні. Важливими кроками для подолання страху є

прийняття його через усвідомлення як природного явища (без почуття провини й самозвинувачення), виявлення бажання жити і діяти конструктивно навіть у ситуаціях небезпеки (тут і тепер, не чекаючи інших умов і не відкладаючи на потім), використання власного темпераменту і рис характеру для професійної діяльності та розв'язання нагальних життєвих проблем.

Не забувайте про те, що почуття страху може викликати психосоматичні реакції, тому необхідно стежити за власним здоров'ям і звернутися до лікаря в разі необхідності. Крім того, варто розуміти, що під час війни, коли реальні небезпеки не припиняються протягом тривалого часу, не варто посилювати власну тривожність негативним контентом соціальних мереж, постійним обговоренням жахливих подій, зустрічами з людьми, які люблять передавати погану інформацію й викликати страх і тривогу в інших людей тощо.

Як переконує досвід українських учителів, вони навчилися послаблювати страх і тривожність конструктивними діями, за допомогою підтримки спільноти, орієнтацією на пошук позитивного контенту в житті й професійній діяльності, залученням до мистецтва та іншими засобами. Як довели українські вчителі, почуття відповідальності є важливим стимулом для подолання емоційного переживання небезпеки чи загрози, а відповідно — страху чи тривоги.

Також зауважимо, що Моріта терапія не пропонує готових рішень, бо це не пігулки від страху чи тривоги. Вона спрямована на внутрішні практики, які можуть допомогти розвинути власний психологічний потенціал та здібності для того, щоб страх і тривога не паралізували вас, а дали змогу жити й працювати далі.

Chapter 7.

MEETING INNER NEEDS: SOCIAL SUPPORT AND SELF-COMPASSION

One of this chapter's main themes is: "How to fulfil your real needs: the inner self and self-compassion." This theme connects deeply to what many teachers shared in our sessions. It is also a foundation for caring for students and colleagues — and a major source of inner strength.

Many teachers experience inner conflicts such as: "I feel I should do this, but deep down I don't believe in it," or "I did what was expected, yet I still feel anxious, frustrated, or empty." When such conflicts remain unrecognized, they quietly consume energy and contribute to emotional exhaustion. When we learn to notice these conflicts and understand our real needs, emotional strain often decreases. As a result, energy gradually returns, and we regain the strength to engage in positive, life-supporting activities — such as connecting with nature, doing something creative, moving our bodies, or caring for ourselves. In this way, the desire for life becomes clearer again.

This chapter has two parts. First, we discuss social support, because inner strength is not built alone. Second, we introduce inner self and self-compassion as practical ways to reconnect with real needs and reduce inner conflict.

SOCIAL SUPPORT

Social support refers to the perception or experience that one is cared for, valued, and connected to a supportive social network. It commonly includes:

- emotional support (empathy, listening, encouragement);
- instrumental support (practical help, resources, assistance);
- informational support (advice, guidance, sharing knowledge).

Social support can buffer the psychological impact of stress and promote resilience. Cohen and Wills (1985) proposed the buffering hypothesis, suggesting that supportive relationships reduce the negative effects of stress — especially during crises.

Example of Social Support in Japanese Schools

In Japanese school culture, support among teachers is often structured and regular. Two examples include:

1) Lesson Study Meetings

Teachers meet to observe lessons and discuss teaching practices. Junior teachers receive guidance from senior colleagues. This system fosters collaboration, shared learning, and a sense of “we are working together.”

2) Student Guidance Meetings

Teachers meet to discuss students’ academic, behavioral, or emotional issues. These meetings can also become a safe space for teachers to share their own concerns and experiences, strengthening empathy and trust within the staff community.

These examples suggest that social support becomes stronger when it is not accidental, but regular, structured, and culturally accepted.

HOW TO FULFIL YOUR REAL NEEDS: INNER SELF AND SELF-COMPASSION

In one session, we received a question: “I realize there is a purpose behind every action I take — to satisfy a certain need. If I feel nervous, it means something is wrong with my actions. Are there any techniques that help you identify and define these needs so that you can manage your emotions in the future?”

We understood this question as reflecting two common difficulties: Actions do not satisfy real needs, even when a person is “doing the right thing.” Real needs are not clearly recognized, especially under chronic stress.

Many teachers have had similar experiences: we act as we “should” act, but still feel anxious, frustrated, or sad. One major reason is that the action may not match our real needs — and we may not even be aware of what those needs are.

Therefore, two key questions arise:

- 1) How can we recognize our real needs?
- 2) How can we fulfil them in ways that protect and restore us?

These questions relate closely to two psychological concepts: the inner self and self-compassion.

INNER SELF VS. OUTER SELF: WHY INNER CONFLICT HAPPENS

Inner Self

The inner self includes your thoughts, memories, emotions, values, and deeper motivations — the private part of yourself that you do not always share with others. Being aware of the inner self and what it needs is important for mental, physical, and spiritual health.

Outer Self

The outer self is what you present to the world — your appearance, behavior, roles, and social identity. The outer self helps you function in demanding environments such as school, work, and family life. In a crisis, the outer self often becomes even stronger because it is needed for survival and responsibility.

INTERNAL CONFLICT

Sometimes the inner and outer selves do not align. You may believe one thing internally but behave differently externally. The greater the gap between what the inner self needs and what the outer self does, the more discomfort and stress increase — often leading to exhaustion, sadness, irritability, or emotional numbness.

Three Types of Internal Conflict

1) Moral Conflict

This arises when personal ethics and values are tested. For example, a teacher values honesty, but feels compelled to hide frightening information from students to protect them emotionally. Moral conflict emerges when one feels pulled between two opposing “right choices.”

2) Self-Image Conflict

A teacher may be seen as generous, flexible, and always calm (outer self), while the inner self is sensitive, straightforward, and easily hurt. When asked to do something unwanted — or when treated unfairly — the teacher may not know whether to tolerate it, refuse it, or express anger.

3) Other Conflicts: Religious, Political, Interpersonal, and Family Conflicts.

Religious conflict: wanting to believe that life has meaning and justice, while also feeling anger toward God or doubt when witnessing repeated loss.

Political conflict: feeling strong hatred toward the aggressor and a desire for justice, while also feeling guilt about hatred or exhaustion from constant outrage.

Interpersonal conflict: wanting to be supportive and calm for colleagues or family, while internally feeling overwhelmed and wanting distance.

Love / family conflict: wanting to protect children emotionally, but also needing to express one's own fear and pain; wanting closeness with a partner, but needing solitude to survive stress.

These conflicts are normal under war conditions, and recognizing them often reduces self-blame.

HOW TO RECOGNIZE THE INNER SELF AND DEAL WITH CONFLICTS

1) Acknowledge the conflict and ask what you really want

When you feel “not good” after doing something, it may indicate inner conflict. Try to allow both-and thinking: “Part of me wants A, and part of me needs B.”

This is difficult, but psychological maturity involves tolerating complexity rather than forcing a simple answer.

Ways to listen to the inner self include:

What choice would make you feel truly satisfied?

What did you value when you were a child?

What would you choose if you were not afraid of others' opinions or future uncertainty?

2) Calm down

Calming down is not escaping from the problem. It is creating inner space so that you can see clearly and choose wisely. Helpful activities include breathing exercises, music, reading, cooking, meditation, prayer, walking, or observing nature. At work, stepping outside for fresh air and breathing deeply can also help.

3) Do not rush to solutions

Try to understand the problem first, then act with resolve. Deep understanding often requires honesty with oneself — accepting what is true, not only what is comforting.

SELF-COMPASSION

Self-compassion is a key method for caring for the inner self and reducing the damage caused by internal conflict.

Three Elements of Self-Compassion (Neff)

1) Kindness to self

Do you treat yourself with the same warmth you would offer to a close friend when something goes wrong?

2) Common humanity

All humans are imperfect and make mistakes. In Morita Therapy, this resembles an “equality view”: recognizing that suffering is part of being human.

3) Mindfulness

Noticing thoughts, feelings, and bodily sensations in the present moment without resisting or avoiding them.

FACING HARD FEELINGS: “JUST A LITTLE”

When emotions are overwhelming, self-compassion does not require full acceptance immediately. A helpful principle is: “just a little.”

Germer (2009) describes a gradual process:

Resisting: “Go away from me!”

Exploring: “What am I feeling?”

Tolerating: “I don’t like it, but I can tolerate it.”

Allowing: “I can make space for this emotion.”

Befriending: “What can I learn from this?”

This process can take time. In Morita Therapy terms, waiting is essential.

Practical Steps for Working with Hard Feelings

1) Label the emotion: “This is anger,” “Fear is coming,” “This is sadness.”

2) Notice it in the body: “My stomach is tense,” “My chest feels heavy.”

3) Soften, soothe, and allow: gently relax the body, offer kind inner words, and allow the feeling to exist without fighting it.

DISCUSSION: VOICES FROM THE GROUP

When there was a pause during the division of teachers into small groups, the author shared observations about social support in European schools, particularly in Denmark and Sweden. This input was offered not as a model to be copied, but as a contrasting perspective to stimulate reflection. In schools in Denmark and Sweden, communication spaces are intentionally designed to be open. There are almost no closed doors;

when doors exist, they are often transparent, symbolizing openness and mutual visibility. This physical openness reflects a deeper cultural emphasis on dialogue, trust, and democratic participation.

In European schools and universities, important issues are discussed openly and repeatedly. Projects and plans are not only discussed after decisions are made, but also beforehand. A common phrase among teachers is: “Let’s talk about what we are going to talk about.” This practice ensures that all participants feel involved and prepared. For comfortable communication, schools provide many cozy spaces with tea, coffee, cups, and snacks. In addition to daily communication during work, regular social meetings are scheduled. Schools, universities, and even apartment buildings often organize gatherings once every two weeks or once a month. These practices are based on a shared concern that people are gradually losing connection with one another. Communication is considered a core element of social support. Teachers encourage students to ask questions and participate actively in decision-making. Students are given autonomy and choice—both in learning content and in how they achieve educational goals. As a result, students grow up more relaxed, confident in expressing their opinions, and respectful of others. According to European educators, open communication is essential for building a democratic society.

At first, many teachers reacted with visible sadness and inner pain. They expressed grief over the fact that they do not live in a peaceful country where such open communication can be safely and easily maintained. However, after reflection, teachers began to notice that they, too, have created open spaces for communication, particularly in shelters. Teachers said that whenever it is possible to meet children in shelters, it feels like a blessing. During distance learning, many children refuse to show their faces or communicate, but in shelters, teachers intentionally create small communication spaces where students can talk, interact, and feel connected.

GROUP WORK REFLECTIONS: COMMUNICATION WITH STUDENTS

Teachers noted that the war has caused severe isolation among children. Many have become withdrawn, avoid communication, and do not engage during online lessons. However, when blended learning became possible, communication improved significantly. Seeing each other face-to-face allowed students to rebuild relationships, discuss shared problems, and restore contact with teachers.

Teacher B shared: “Now it is difficult to communicate because even the road to the shelter can be dangerous. But the shelter is the only

opportunity for communication. That is why we go there, despite the danger.”

Teacher C, director of one of the lyceum, described organizational changes: “Our lyceum has changed the way we communicate. Teachers, parents, and students — including the student parliament — meet regularly. Meetings take place in shelters and outdoors.” She explained that their school includes three groups of students: general education students, students with hearing impairments, students under police supervision.

Communication among these groups has been effective because students help and support one another. She also described new principles of staff communication during the war: focusing on facts rather than emotions (because emotions can destabilize teams), not taking offense personally, concentrating on common tasks and shared responsibility. Teacher D added: “During mixed learning, children communicate much more actively. Joint art therapy, lessons in the botanical garden, and outdoor activities help a lot. Children become active when they have real opportunities to meet.”

TEACHERS’ SELF-CREATED SUPPORT SYSTEMS

Teacher E described a grassroots support initiative: “We have created our own support system — women’s conversations. Teachers meet regularly online and talk about daily life: recipes, medicines, household tasks, child-rearing. These conversations make us feel that we are not alone.” She emphasized that they have clear rules: “We do not discuss the war or the news. We try to read the news less. This really helps.” Teacher F described institutional support: “At my school, psychologists conduct psychological trainings six times a year, such as ‘Fundamentals of Psychological Self-Help in Crisis Situations.’ These are held online and help us a lot.” She noted that some trainings naturally become informal women’s conversations, where teachers can share pain and emotions: “These conversations have meaning.”

DIVERSE PERSPECTIVES ON SOCIAL SUPPORT

Teacher G summarized key conditions for communication during war: involvement of all participants — teachers, parents, students; use of art therapy; opportunities for real meetings in shelters or in nature. She emphasized the importance of adaptive intelligence — the ability to adjust quickly to constantly changing conditions — and identified sourc-

es of support: friends, colleagues, family, nature, self-discipline, inner strength, and a sense of responsibility for the younger generation. She also referred to a teacher who previously wrote painful messages in the chat but later wrote: “Belief in victory gives us the strength to live.”

In contrast, Teacher H expressed skepticism: “Teachers are extremely overworked and exhausted. There are many meetings, but they are not effective. Information overload prevents us from receiving real support.” In response, the author introduced the concept of information intoxication — a state in which excessive information overwhelms individuals and reduces their capacity to process support meaningfully.

Teacher I echoed this concern: “Teachers are physically and emotionally overwhelmed. Many events and meetings are mandatory, but they are not effective. It is hard to get support this way.” At the same time, she emphasized remaining resources: “We still have recovery resources — hobbies, nature, close people. During the war, some teachers ended relationships, others formed new ones, changed hobbies, and redefined their roles and self-awareness.”

This discussion revealed that social support during war is neither uniform nor guaranteed. It can be deeply healing in some contexts and insufficient or exhausting in others. Teachers are actively experimenting — creating informal support systems, redefining communication, and adapting European ideas to wartime realities.

Rather than idealized models, what emerges is context-sensitive social support: fragile, imperfect, but deeply human. These shared efforts demonstrate that even under extreme conditions, teachers continue to search for connection, meaning, and ways to sustain life together.

KEY NOTES FROM PRACTICE

During the war, Ukrainian teachers often experience physical and emotional exhaustion, which is caused not only by constant dangers and life difficulties, but also by internal conflicts. Lack of internal harmony, the clash of the inner “I” and the outer “I,” internal contradictions are another serious impact of the war, which complicates the life and professional activities of Ukrainian teachers. In this regard, we integrate the theory of internal conflict into our learning to help the teachers to find practical ways to reduce internal conflict. First, you should determine the type of internal conflict, then find out the real needs, try to calm down and outline possible solutions, but do not rush and observe changes in your internal state. Self-awareness of your own needs will help you find

ways to satisfy them. Of course, this skill does not come immediately. Psychological practices (especially internal ones) should be constant and long-term; over time, you can learn to distinguish between your internal conflicts and your own needs, which will improve your emotional state and reduce stress or distress.

The concept of “self-compassion” allows you to look at yourself as an object of your own care and mercy. Ukrainian teachers note that during the war they are very exhausted not only from shelling, but also from excessive workload, bureaucratic demands, the need to participate in various social activities, etc. Therefore, teachers often feel overworked, and sometimes even have no desire to live and work during the war.

The concept of “self-compassion” teaches a caring attitude towards yourself and your mental health in order to improve it. It seems so natural to learn to take care of yourself as well as others, but for some teachers it turned out to be difficult, because they concentrate more on work and students than on themselves. Therefore, “self-compassion” is an important step towards preserving your own psychological health.

Ukrainian teachers note the usefulness of social support systems that were created during martial law (governmental, non-governmental, regional centers, school associations, local associations etc.). At the same time, teachers demonstrate examples of individual support systems (professional communities, friendly communication, women’s theater, creating an open space for communication in shelters, etc.). According to teachers, an important role is played by the development of adaptive intelligence, i.e. the skills of rapid adaptation to changing conditions, the exchange of experience of adaptability during war. The combination of adaptability and “self-compassion” has a significant positive effect on mental health.

Розділ 7.

ЗАДОВОЛЕННЯ ВНУТРІШНІХ ПОТРЕБ: СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ТА СПІВЧУТТЯ ДО СЕБЕ

Одна з головних тем цього розділу звучить так: «Як задовольнити свої справжні потреби: внутрішнє «Я» і співчуття до себе». Ця тема тісно пов'язана з тим, про що вчителі розповідали під час наших занять. Вона є основою турботи про учнів, колег, а також джерелом внутрішньої сили.

Багато вчителів відчувають внутрішні конфлікти, зокрема: «Я відчуваю, що повинен / -на це зробити, але в глибині душі в це не вірю» або «Я зробив / -ла те, що від мене очікували, але все одно відчуваю тривогу, розчарування або порожнечу». Коли такі конфлікти залишаються невизнаними, вони тихо виснажують. Коли ми вчимося відчувати ці конфлікти і розуміти свої справжні потреби, емоційне напруження часто знижується. У результаті енергія поступово повертається і ми відновлюємо сили для позитивних, життєдайних дій — таких як спілкування з природою, творчість, фізичні вправи або турбота про себе. Отже, бажання жити знову стає чіткішим.

Цей розділ містить дві частини. Спочатку ми розкриваємо поняття «соціальна підтримка», оскільки внутрішню силу неможливо розвинути самотужки. Потім ми розглядаємо внутрішнє «Я» та співчуття до себе як практичні способи відновлення зв'язку зі своїми справжніми потребами та зменшення внутрішнього конфлікту.

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА

Соціальна підтримка означає відчуття або досвід того, що про людину піклуються, її цінують і вона є частиною соціальної мережі, яка її підтримує. Зазвичай вона охоплює:

- емоційну підтримку (емпатію, уміння вислухати, заохочення);
- інструментальну підтримку (практичну допомогу, ресурси, сприяння);
- інформаційну підтримку (поради, настанови, обмін знаннями).

Соціальна підтримка може пом'якшити психологічний вплив стресу та сприяти стійкості. Cohen і Wills (1985) запропонували гіпотезу про пом'якшення, згідно з якою підтримуючі стосунки знижують негативні наслідки стресу, особливо під час криз.

Приклади соціальної підтримки в японських школах

У японській шкільній культурі підтримка колег є структурованою і регулярною. Два приклади:

1) Методичні зустрічі. Учителі збираються, щоб спостерігати за уроками та обговорювати методи навчання. Молодші вчителі отримують настанови від старших колег. Ця система сприяє співпраці, спільному навчанню та формуванню усвідомлення «ми працюємо разом»;

2) Зустрічі з питань наставництва учнів. Учителі збираються, щоб обговорити питання, пов'язані з навчанням, поведінкою або емоційним станом учнів. Ці зустрічі також можуть стати безпечним простором для вчителів, де вони ділитимуться своїми проблемами та досвідом, зміцнюючи емпатію та довіру всередині колективу.

Ці приклади свідчать про те, що соціальна підтримка стає сильнішою, коли вона є не випадковою, а регулярною, структурованою та культурно прийнятною.

ЯК ЗАДОВОЛЬНИТИ СВОЇ ІСТИННІ ПОТРЕБИ: ВНУТРІШНЄ «Я» ТА СПІВЧУТТЯ ДО СЕБЕ

Під час однієї із зустрічей нам поставили запитання: «Я розумію, що за кожною моєю дією стоїть мета — задовольнити певну потребу. Якщо я нервую, це означає, що в моїх діях щось не так. Я це усвідомлюю. Чи існують якісь техніки, які допомагають виявити та визначити ці потреби, щоб у майбутньому навчитися керувати своїми емоціями?».

Ми зрозуміли, що це питання відображає дві поширені проблеми: дії не задовольняють реальних потреб, навіть коли людина «робить все правильно». Реальні потреби не завжди чітко усвідомлені, особливо за хронічного стресу.

Багато вчителів мали подібний досвід: ми діємо так, як «повинні», але все одно відчуваємо тривогу, розчарування або смуток. Однією з

головних причин є те, що дії можуть не відповідати нашим реальним потребам і ми навіть можемо не усвідомлювати, якими є ці потреби.

Тож виникають два ключові питання:

- 1) як розпізнати наші істинні потреби?
- 2) як ми можемо їх задовольнити так, щоб захистити і відновити себе?

Ці питання тісно пов'язані з двома психологічними поняттями — внутрішнє «Я» і співчуття до себе.

ВНУТРІШНЄ «Я» VS. ЗОВНІШНЄ «Я»: ЧОМУ ВИНИКАЄ ВНУТРІШНІЙ КОНФЛІКТ?

Внутрішнє «Я»

Внутрішнє «Я» охоплює ваші думки, спогади, емоції та глибинні мотиви. Це приватна, внутрішня частина вас, якою ви зазвичай не ділитеся з іншими. Усвідомлення свого внутрішнього «Я» і його потреб є важливою складовою міцного психічного, фізичного і духовного здоров'я.

Зовнішнє «Я»

Зовнішнє «Я» — це те, що ви покажете світові, тобто ваша зовнішність, поведінка, соціальна ідентичність і ролі в суспільстві. Зовнішнє «Я» допомагає вам функціонувати в складних умовах — школа, робота та сімейне життя. У кризових ситуаціях зовнішнє «Я» часто стає ще сильнішим, оскільки воно необхідне для виживання та виконання обов'язків.

ВНУТРІШНІЙ КОНФЛІКТ

Іноді внутрішнє і зовнішнє «Я» не збігаються. Ви можете вірити в щось одне всередині, але поводитися зовсім по-іншому. Чим більший розрив між тим, чого потребує внутрішнє «Я», і тим, що робить зовнішнє «Я», тим більше зростають дискомфорт і стрес, що часто призводить до виснаження, смутку, дратівливості або емоційної байдужості.

Три типи внутрішнього конфлікту

- 1) Моральний конфлікт.

Він виникає, коли випробовуються особисті етичні принципи та цінності. Наприклад, учитель цінує чесність, але відчуває необ-

хідність приховати від учнів страшну інформацію, щоб захистити їх емоційно. Моральний конфлікт виникає, коли людина відчуває розрив між двома протилежними «правильними варіантами вибору».

2) Конфлікт самооцінки.

Учителя можуть сприймати як щиру, гнучку і завжди спокійну людину (зовнішнє «Я»), у той час, як його внутрішнє «Я» є чутливим, прямолінійним і легко ображається. Коли вчителя просять зробити щось небажане або коли з ним поводяться несправедливо, він може не знати, що робити: терпіти таку поведінку, відмовитися чи висловити гнів.

3) Інші конфлікти: духовні, політичні, міжособистісні та сімейні.

Духовний конфлікт: бажання вірити, що життя має сенс і справедливості, а також почуття гніву на Бога або сумнівів, коли стикаєшся з повторюваними втратами.

Політичний конфлікт: сильна ненависть до агресора і прагнення справедливості, а також почуття провини за ненависть або виснаження від постійного обурення.

Міжособистісний конфлікт: бажання підтримувати та заспокоювати колег або родину, водночас відчуваючи внутрішнє перевантаження та бажання дистанціюватися.

Конфлікт у родині / любовних стосунках: бажання захистити дітей емоційно, але також потреба висловити власний страх і біль; бажання близькості з партнером, але є потреба в самоті, щоб вижити у стресовій ситуації.

Ці конфлікти є нормальними за умов війни, і їхнє визнання часто знижує самозвинувачення.

ЯК РОЗПІЗНАТИ ВНУТРІШНЄ «Я» І ВПОРАТИСЯ З КОНФЛІКТАМИ

1) Визнайте конфлікт і запитайте себе, чого ви насправді хочете. Якщо після вчинку ви відчуваєтеся недобре, це може свідчити про внутрішній конфлікт. Спробуйте прийняти обидва варіанти: «Частина мене хоче А, а частина мене потребує Б». Це складно, але психологічна зрілість передбачає терпимість до складності, а не прагнення знайти просте рішення.

Запитання, які допоможуть дослухатися до внутрішнього «Я», можуть звучати так:

— Який вибір зробить вас по-справжньому задоволеними?

- Що ви цінували, коли були дитиною?
- Що б ви обрали, якби не боялися думки інших або невизначеності майбутнього?

2) Заспокойтеся.

Заспокоєння — це не втеча від проблеми. Це створення внутрішнього простору, щоб змогти чітко зробити мудрий вибір. Допомогти в цьому можуть дихальні вправи, музика, читання, кулінарія, медитація, молитва, прогулянки або спостереження за природою. На роботі також можуть допомогти вихід на свіже повітря і глибоке дихання.

3) Не поспішайте з рішеннями.

Спершу спробуйте зрозуміти проблему, а потім дійте рішуче. Глибоке розуміння часто вимагає чесності із самим собою — прийняття того, що є правдою, а не тільки того, що приємно.

СПІВЧУТТЯ ДО СЕБЕ

Співчуття до себе є ключовим методом турботи про внутрішнє «Я» та зменшення шкоди, заподіяної внутрішнім конфліктом.

Три елементи співчуття до себе (Neff)

1) Доброта до себе.

Чи ставитеся ви до себе з такою ж теплотою, яку проявили б до близького друга, коли щось іде не так?

2) Людяність.

Всі люди недосконалі й припускаються помилок. У Моріта терапії це нагадує «погляд із точки зору рівності»: визнання того, що страждання є частиною людського буття.

3) Уважність.

Помічати думки, емоції та тілесні відчуття в певний момент, не опираючись і не уникаючи їх.

ЗІТКНЕННЯ З ВАЖКИМИ ПОЧУТТЯМИ: «ТРОХИ»

Коли емоції переповнюють, співчуття до себе не вимагає повного прийняття відразу. Корисний принцип «Зовсім трохи».

Germer (2009) описує поступовий процес:

Опір: «Іди геть!».

Цікавість: «Що я відчуваю?».

Терпіння: «Мені не подобається, але я можу із цим жити».

Дозвіл: «Я можу дозволити цій емоції існувати».

Дружба: «Чому я можу навчитися?».

Ці стадії можуть займати тривалий час, тому важливо чекати.

Практичні поради, як впоратися зі складними почуттями:

— назвати емоцію: «це злість», «починаю боятися», «це сум»;

— помічати тілесні відчуття: «У мене напружений живіт», «Відчуваю важкість у грудях»;

— пом'якшувати, заспокоювати, дозволяти: м'яко розслабляти тіло, говорити добрі слова самому собі, дозволяти цьому почуттю існувати, не борючись із ним.

ДИСКУСІЯ: ГОЛОСИ З ГРУПИ

Коли під час поділу вчителів на невеликі групи виникла пауза, одна з авторок поділилася своїми спостереженнями щодо соціальної підтримки в європейських школах, зокрема в Данії та Швеції. Ця інформація була надана не як модель для копіювання, а як контрастна точка зору для стимулювання рефлексії. У школах Данії та Швеції комунікаційні простори навмисно проєктуються як відкриті. Там майже немає закритих дверей, а якщо вони є, то часто прозорі, що символізує відкритість і взаємну видимість. Ця фізична відкритість відображає глибший культурний акцент на діалозі, довірі та демократичній участі.

У європейських школах та університетах важливі питання обговорюють відкрито і неодноразово. Проєкти та плани аналізують не тільки після прийняття рішень, а й заздалегідь. Серед викладачів поширена фраза: «Давайте поговоримо про те, про що ми будемо говорити». Така практика гарантує, що всі учасники відчувають себе залученими та підготовленими. Для комфортного спілкування школи надають багато затишних приміщень із чаєм, кавою та перекусами. Окрім щоденного спілкування під час роботи регулярно відбуваються соціальні зустрічі. У школах, університетах і навіть багатоквартирних будинках організують зустрічі раз на два тижні або раз на місяць. Ці практики ґрунтуються на спільній занепокоєності тим, що люди поступово втрачають зв'язок один з одним. Спілкування вважають основним елементом соціальної підтримки. Учителі заохочу-

ють учнів ставити запитання та брати активну участь у прийнятті рішень. Учні отримують автономію та можливість вибору — як у навчальному матеріалі, так і в тому, як вони досягають освітніх цілей. У результаті учні виростають більш розслабленими, упевненими у вираженні своїх думок та більше поважають інших. На думку європейських освітян, відкрите спілкування є необхідним для побудови демократичного суспільства.

Спочатку багато вчителів відреагували з видимим сумом і внутрішнім болем. Вони висловили жаль з приводу того, що не живуть у мирній країні, де таке відкрите спілкування можна безпечно і легко підтримувати. Однак після роздумів учителі почали помічати, що вони теж створили відкриті простори для спілкування, особливо в укриттях. Учителі сказали, що, коли є можливість зустрітися з дітьми в укриттях, це сприймається як благословення. Під час дистанційного навчання багато дітей відмовляються показувати свої обличчя або спілкуватися, але в укриттях учителі навмисно створюють невеликі простори для спілкування, де учні можуть розмовляти, взаємодіяти та відчувати зв'язок.

РОЗДУМИ ПРО ГРУПОВУ РОБОТУ: СПІЛКУВАННЯ З УЧНЯМИ

Учителі відзначили, що війна спричинила серйозну ізоляцію серед дітей. Багато з них стали замкнутими, уникають спілкування та не беруть участі в онлайн-уроках. Однак коли стало можливим змішане навчання, спілкування значно покращилося. Можливість бачити один одного віч-на-віч дала змогу учням відновити стосунки, обговорити спільні проблеми та повернути контакт із учителями.

Учителька Б поділилася: «Зараз важко спілкуватися, тому що навіть дорога до укриття може бути небезпечною. Але укриття — це єдина можливість для спілкування. Тому ми йдемо туди, незважаючи на небезпеку».

Учителька В, директорка одного з ліцеїв, описала організаційні зміни: «Наш ліцей змінив спосіб спілкування. Учителі, батьки та учні, зокрема учнівський парламент, регулярно зустрічаються. Зустрічі відбуваються в укритті та на свіжому повітрі». Вона пояснила, що в їхньому закладі є три групи учнів: учні загальноосвітніх класів, учні з особливими потребами та учні, які перебувають під наглядом правоохоронних органів. Спілкування між цими групами є ефективним, оскільки учні допомагають і підтримують одне одного. Вона також описала нові принципи спілкування між спів-

робітниками ліцею під час війни: зосереджувати увагу на фактах, а не на емоціях (оскільки емоції можуть дестабілізувати колектив), не сприймати образ особисто, зосередитися на спільних завданнях і спільній відповідальності.

Учителька Г дала: «Під час змішаного навчання діти спілкуються набагато активніше. Спільна арттерапія, уроки в ботанічному саду та заходи на свіжому повітрі дуже допомагають. Діти стають активними, коли мають реальні можливості зустрічатися».

САМОСТІЙНО СТВОРЕНІ СИСТЕМИ ПІДТРИМКИ ВЧИТЕЛІВ

Учителька Е описала ініціативу підтримки на локальному рівні: «Ми створили власну систему підтримки — жіночі бесіди. Учительки регулярно зустрічаються онлайн і розмовляють про повсякденне життя: рецепти, ліки, домашні справи, виховання дітей. Ці бесіди дають нам відчуття, що ми не самотні». Вона підкреслила, що у них є чіткі правила: «Ми не обговорюємо війну чи новини. Ми намагаємося менше читати новини. Це справді допомагає». Вчителька Є описала інституційну підтримку: «У моїй школі психологи шість разів на рік проводять психологічні тренінги, наприклад “Основи психологічної самопомоги в кризових ситуаціях”. Вони відбуваються онлайн і дуже нам допомагають». Вона зазначила, що деякі тренінги природно перетворюються на неформальні жіночі бесіди, де вчительки можуть поділитися своїм болем та емоціями: «Ці бесіди мають значення».

РІЗНІ ПОГЛЯДИ НА СОЦІАЛЬНУ ПІДТРИМКУ

Учителька Ж підсумувала основні умови для спілкування під час війни: залучення всіх учасників — учителів, батьків, учнів; використання арттерапії; можливості для реальних зустрічей в укриттях або на природі. Вона наголосила на важливості адаптивного інтелекту (здатності швидко пристосовуватися до постійно мінливих умов) та визначила джерела підтримки: друзі, колеги, родина, природа, самодисципліна, внутрішня сила та почуття відповідальності за молоде покоління. Вона також згадала про вчительку, яка раніше писала болісні повідомлення в чаті, але згодом написала: «Віра в перемогу дає нам сили жити».

На противагу цьому, вчителька З висловила скептицизм: «Учителі надзвичайно перевантажені роботою і виснажені. Проводиться багато тренінгів, але вони не є ефективними. Надмірна кількість ін-

формації заважає нам отримувати реальну підтримку». У відповідь на це автори запровадили поняття «інформаційне отруєння» — стану, у якому надмірна кількість даних перевантажує людей і знижує їхню здатність осмислено обробляти інформацію, надану з метою підтримки.

Учителька І також висловила занепокоєння: «Учителі фізично та емоційно виснажені. Багато заходів і зустрічей є обов'язковими, але вони не ефективні. Тому важко отримати справжню підтримку». Водночас вона наголосила на збережених ресурсах: «У нас все ще є ресурси для відновлення — хобі, природа, близькі люди. Під час війни деякі вчителі розірвали стосунки, а інші налагодили нові, змінили хобі та переосмислили свої ролі та самосвідомість».

Ця дискусія засвідчила, що соціальна підтримка під час війни є неоднорідною і негарантованою. У деяких ситуаціях вона може бути цілющою, а в інших — недостатньою або виснажливою. Учителі активно експериментують — створюють неформальні системи підтримки, переосмислюють комунікацію та адаптують європейські ідеї до реалій війни.

Замість ідеалізованих моделей з'являється соціальна підтримка, що залежить від контексту: крихка, недосконала, але глибоко людська. Спільні зусилля демонструють, що навіть за екстремальних умов учителі продовжують шукати зв'язки, сенс і способи підтримувати спільне життя.

КЛЮЧОВІ ЗАУВАГИ З ПРАКТИКИ

Під час війни українські вчителі відчувають фізичне та емоційне виснаження, що спричинене не лише постійними небезпеками й життєвими труднощами, а й внутрішніми конфліктами. Відсутність внутрішньої гармонії, зіткнення внутрішнього «Я» і зовнішнього «Я», внутрішні суперечності — це ще один аспект впливу війни, що ускладнює життя і професійну діяльність українських учителів. У зв'язку з цим ми інтегруємо теорію внутрішнього конфлікту в наші тренінги, щоб допомогти вчителям знайти практичні шляхи його послаблення. Спочатку варто визначити різновид внутрішнього конфлікту, потім з'ясувати справжні потреби, спробувати заспокоїтися й окреслити можливі рішення, але не поспішати і спостерігати за змінами свого внутрішнього стану. Самоусвідомлення власних потреб сприятиме пошуку засобів їхнього задоволення. Звісно, що це вміння не приходить одразу. Психологічні практики (особливо вну-

трішні) мають бути постійними і тривалими, згодом можна навчитися розрізняти свої внутрішні конфлікти й власні потреби, що покращить емоційний стан та знизить стрес чи дистрес.

Концепція «співчуття до себе» дає можливість дивитися на себе як на об'єкт власної турботи та милосердя. Українські вчителі зазначають, що під час війни вони дуже виснажені не тільки від обстрілів, а й від надмірного перевантаження роботою, бюрократичних вимог, необхідності брати участь у різноманітних соціальних активностях тощо. Тому вони відчують перевтому, а інколи й відсутність бажання жити й працювати під час війни.

Концепція «співчуття до себе» навчає турботливого ставлення до себе і свого психічного здоров'я задля його покращення. Здається, що це так природно навчитися дбати про себе так само, як про інших, але для деяких учителів це виявилось важко, бо вони концентрувалися більше на роботі та учнях, аніж на собі. Отже, «співчуття до себе» — важливий крок до збереження власного психологічного здоров'я.

Українські вчителі наголошують на корисності систем соціальної підтримки, що були створені під час воєнного стану (урядові, неурядові, регіональні центри, шкільні об'єднання, місцеві об'єднання тощо). Водночас вони демонструють приклади індивідуальних систем підтримки (професійні спільноти, дружнє спілкування, жіночий театр, створення відкритого простору для комунікації в укриттях тощо). Важливу роль, за словами вчителів, відіграють розвиток адаптивного інтелекту, тобто навички швидкої адаптації до змінних умов, обмін досвідом адаптивності під час війни. Поєднання адаптивності й «співчуття до себе» дає значний позитивний ефект для ментального здоров'я.

Chapter 8. SUSTAINING ENERGY

Rather than asking how to regain energy, many teachers asked how to continue living and working without collapsing under prolonged exhaustion.

You spend your days under shelling and air-raid sirens, while continuing demanding work and supporting students. Under such conditions, energy is easily depleted. Many teachers experience chronic exhaustion and symptoms of burnout. In wartime, maintaining and restoring energy is not simply a matter of self-care; it becomes a central psychological challenge.

The authors believe that sustaining energy requires two complementary approaches:

- 1) reducing unnecessary energy depletion,
 - 2) replenishing energy in realistic and meaningful ways.
- Both are essential.

REDUCING ENERGY DEPLETION

In wartime, a great deal of energy is inevitably consumed simply by adapting to reality. This external burden cannot be eliminated. However, internal energy depletion — the wear and tear that occurs within ourselves — can often be reduced.

One major source of internal depletion repeatedly mentioned by teachers is anticipatory anxiety: a constant state of waiting for something bad to happen. In the group, teachers often described this as “waiting all the time, even when nothing is happening.” Another source of depletion is impatience and self-blame, especially when teachers feel tired, unmotivated, or unable to escape difficult realities such as work pressure, strained relationships, or unpleasant tasks.

To reduce energy depletion, it is important to:

- 1) reduce anticipatory anxiety;
- 2) find meaning in both work and enjoyment;
- 3) reduce self-blame by living “as it is”;
- 4) remain committed to the present moment.

1) How to Reduce Anticipatory Anxiety

Many teachers reported that even during relatively calm periods, they remained tense, waiting for disaster. Long-term exposure to war conditions intensifies anticipatory anxiety. Paradoxically, attempts to suppress or control anxiety often increase fixation on it, creating a vicious cycle.

In many cases, fear is intensified not by what is actually happening, but by what might happen. Anxiety also interferes with planning, and the inability to plan further increases anxiety. Several teachers noted that simply hearing others describe the same experience reduced their sense of isolation, even when anxiety itself did not disappear.

A key premise is to acknowledge that the future cannot be fully controlled, especially during war. While we cannot manage what has not yet occurred, we can prepare flexibly. Planning is helpful — not to achieve certainty or perfection, but to create partial structure and realistic direction.

2) Finding “Meaning for Me” in Work and Enjoyment

In group discussions, teachers often said that they could clearly explain the social meaning of their work, yet struggled to find what they called “meaning for me.” Teaching, daily chores, and family responsibilities all have value, but unpleasant duties are often experienced only as obligations.

Reflecting on “What does this mean for me?” can reduce energy loss. Sometimes meaning lies not in enjoyment but in simply doing what must be done. Accepting this reality can itself conserve energy.

The same applies to enjoyment. Many pre-war sources of pleasure — travel, entertainment, deep concentration — are no longer effective. Small pleasures may feel insignificant, yet they are essential. Some teachers expressed guilt about enjoying even small things during the war. However, temporary and modest pleasures accumulate over time and help sustain life.

Do not compare current pleasures with pre-war life. Writing a diary, brushing your hair slowly, massaging your body, cooking something special, or simply acknowledging your effort — all have meaning. Morita Therapy emphasizes non-judgment: even small positive experiences have value.

3) Using the Power of Art

Art did not “restore” energy in a dramatic way for most teachers. However, many described it as helping them endure another day without breaking down.

Teachers shared various creative practices that supported them:

Write & Reflect: keeping a diary, writing poems or letters to release emotions and organize thoughts.

Create: drawing, painting, origami, or handcrafts, which bring calm through physical engagement.

Listen & Play: listening to music or playing an instrument to regulate emotions.

Share: singing with colleagues, crafting together, or holding small exhibitions to foster solidarity.

Rituals: spending 5—10 minutes sketching or writing at the end of the day to shift from work mode to rest.

Art allows energy to circulate rather than stagnate.

4) Self-Compassion: Living “As It Is” and Committing to the Present

Living as it is (“Arugamama” in Morita Therapy) means releasing rigid images of what we should be. Idealized self-images collapse easily and demand constant effort, leading to anger, self-criticism, and exhaustion.

Several teachers said that self-compassion felt unfamiliar or even inappropriate at first, especially when they compared their own suffering with that of soldiers or displaced families. This hesitation itself became an important topic of discussion.

Instead of harsh self-judgment, teachers are encouraged to speak kindly to themselves and to treat themselves with the same care they offer others. Helping others and helping oneself are not opposites.

Being committed to the present frees us from the pain of the past and anxiety about the future. In this moment — here and now — you are alive, breathing, and there are aspects of safety and health present. Focusing on this moment allows energy to be conserved and restored.

EXERCISE (NEFF & GERMER, 2018)

Here we do compassion meditation. Compassion meditation is a Buddhist tradition in which one wishes for the happiness of oneself and others, and for the liberation of oneself and others from suffering. Everyone

should sit relaxed. You can also lie down. Close your eyes half-closed so that you can see a little in front of you. Breathe slowly.

(Meditation practice) ‘May I be safe’, ‘May I be happy’, ‘May I be healthy’, ‘May my worries and suffering cease’. (Three times)

The practice of compassion meditation begins with a wish for one’s own happiness. Relax the body and repeat the four phrases at intervals that feel comfortable. If you get distracted, just realise that it is a thought or feeling, let it go and return to repeating the phrases. Warm, tender feelings may arise, which you keep in mind and return to the repetition of the phrases. As you get used to it, gradually expand the target to include benefactors, close people, neutral people (people who do not harbour positive or negative emotions), people you dislike, and all living beings ..., and say, “My benefactors, close people, strangers, people I dislike, people who hate me. May all living beings be happy.”

If you are deeply sad. Your head is full of self-blame, “I wanted to do this, I am no good at this, I can’t do anything else,” and you may start to cry. At such times, imagine yourself with compassion and say, “You are so depressed that you are crying. I know exactly how you feel.” Then, after a couple of gentle breaths, repeat to the rhythm of your breathing, phrases of your own choosing, such as ‘May I be free from grief,’ ‘May I accept this pain without thinking that I am bad or wrong,’ ‘May my thoughts be thoughts of compassion.’ During meditation, you may notice various body sensations, moments of calmness, and you may also notice that you are able to let go of ‘sadness’ or critical thoughts. This is an example of how, even with difficult emotions, you can accept yourself ‘as you are’ by increasing self-compassion.

If you are tormented by anger. Even during meditation, you may look for what is wrong and say things like ‘Oh no, I’m not concentrating’ or ‘I don’t feel kindness,’ etc., and then you may tend to get angry again, saying, ‘I’m meditating, I shouldn’t be angry.’ When accepting the ‘angry’ self as it is, as in the case of sadness, one can also notice the ‘angry’ self and meditate on compassion, using phrases such as ‘May I be calm’ or ‘May anger and frustration not arise in my heart.’

As self-compassion increases, you become aware of and accept many things and become aware of what is really good for you. The number of objects for which we feel gratitude and happiness increases, such as close people, loved ones and the nature that nurtured us. And you realise that the time you spend properly caring for and loving the people, animals, things and nature you love is precious. When we extend our feelings of compassion from ourselves to all living things, we realise that we all have one thing in common in that we are ultimately beings with life, and that the form of happiness is to accept each other ‘as we are’ and support each other.

**“THE ART OF SMALL STEPS” PRAYER
(BY ANTOINE DE SAINT EXUPERY)**

We can improve every day by small steps. If we want to go straight to the goal, everything seems hopeless. Let’s do this prayer together.

Lord, I’m not praying for miracles and visions, I’m only asking for strength for my days. Teach me the art of small steps.

Make me clever and resourceful, so that I can find important discoveries and experiences among the diversity of days.

Help me use my time better. Present me with the sense to be able to judge whether something is important or not.

I pray for the power of discipline and moderation, not only to run throughout my life, but also to live my days reasonably, and observe unexpected pleasures and heights.

Save me from the naïve belief that everything in life has to go smoothly. Give me the sober recognition that difficulties, failures, fiascos, and setbacks are given to us by life itself to make us grow and mature.

Send me the right person at the right moment, who will have enough courage and love to utter the truth!

I know that many problems solve themselves, so please teach me patience.

You know how much we need friendship. Make me worthy of this nicest, hardest, riskiest and most fragile gift of life.

Give me enough imagination to be able to share with someone a little bit of warmth, in the right place, at the right time, with words or with silence.

Spare me the fear of missing out on life.

Do not give me the things I desire, but the things I need.

Teach me the art of small steps!

DISCUSSION: VOICES FROM THE GROUP**Questions for discussion**

1. How do you preserve your energy and prevent burnout under war-time conditions?

2. In what ways does art or creative activity help you sustain energy during the war?

At the beginning of the discussion, many teachers were quiet and hesitant to speak. It appeared difficult for them to talk about their own exhaustion or lack of energy. The authors sensed that some teachers felt they had little positive experience to share, which may have contributed to the silence.

However, as the discussion gradually unfolded, several meaningful voices emerged.

Teacher A, who had remained silent during earlier training sessions, spoke up for the first time and even turned on her camera. She shared that what helps her preserve energy is changing activities and environments — moving to a different place, listening to music, visiting exhibitions, and consciously shifting her focus. She also emphasized the importance of psychological trainings during the war and expressed gratitude for the opportunity to participate in these sessions.

Teacher B spoke about the restorative effect of walking in nature, meeting with friends, and traveling when possible. Even short changes in environment helped her feel less exhausted.

Teacher C highlighted the importance of fiction and literature. She described how some children who were forced to move abroad still vividly remember the books they read together at the beginning of the war. As an example, she mentioned *Charlie and the Chocolate Factory* by Roald Dahl. She expressed appreciation for the curriculum and textbooks that include such works, noting their lasting emotional impact on students.

Teacher D described her work with children in a shelter, which is dark, cold, and physically uncomfortable. She works in two shifts each day and noted that small forms of care — such as hot tea and coffee provided by the administration — make a significant difference. For her, communication with colleagues in the shelter is itself a source of energy. She also emphasized the role of physical activity, including dancing and yoga, and noted that children are motivated to learn when textbooks and lessons are engaging.

Teacher E stressed the importance of limiting excessive work. She said that working too much inevitably leads to exhaustion, while maintaining boundaries, eating well, and staying physically active help preserve energy.

Teacher F offered words of encouragement to the group: “You are extraordinary. You help your students enormously, and most importantly, you are alive and healthy. You have survived and preserved your health under extremely difficult conditions.”

One of the organizers added a personal reflection, sharing a video she had created during the war on the theme “The Amazing in the Ordinary,” featuring an old tree she encountered in western Ukraine. The tree was presented as a symbol of endurance and life.

Finally, one of the authors shared her own experience from the early stage of the war. She spoke about listening to lectures by scientists, philosophers, psychologists, writers, and actors. These thoughtful conversations provided her with inspiration and strength. She noted that war changes not only daily life but also consciousness and mentality. To

prevent absurdity and moral disintegration from penetrating one's inner world, it is important to remain connected to thoughtful voices and to rely on art and intellectual engagement.

KEY NOTES FROM PRACTICE

During the war, fatigue accumulates, which gradually turns into exhaustion. And the longer the fighting continues, the more a person gets tired, their resources (physical and mental) are depleted. At some point, a person may even feel a complete loss of strength and energy. Ukrainian teachers often talk about this, many do not say it out loud, but, undoubtedly, feel this difficult state during the war.

However, the human psyche is surprisingly labile and adaptive. Even in difficult situations, there are internal resources that allow people to overcome challenges. Therefore, you need, first of all, to believe in your inner potential and capabilities, and secondly, to understand what is happening to you in moments of crisis and take the necessary measures.

In the first year of the war, Ukrainian teachers experienced fear and anxiety, but they still had enough physical and emotional strength to work and support students. However, starting from the end of the second year of the war, in the third and especially in the fourth year of the war, teachers noted changes in themselves, a new feeling that did not allow them to work effectively. This is emotional exhaustion, loss of internal energy. The causes of emotional exhaustion are various — a significant deterioration in living conditions, losses (of housing, relatives and friends, school), overload with work, moving to another place and the need to adapt to different conditions, deterioration of physical health, anxiety that arises as a result of expecting something bad, etc.

What to do? How to preserve or at least not completely lose internal energy and internal balance during war? We can give an example from real life. If you want to save money for something you need, you, firstly, try not to waste money; and secondly, you strive to find additional work and increase your capital. The same principle can be applied to preserving internal energy. You should not waste it in a crisis situation, because this energy will be needed for something useful, children need it, and it is also important to preserve the life and health of every teacher. So you should not waste your own energy on waiting for bad news, searching for negative information on the Internet (it will find you anyway), on conflicts and other unnecessary things. You are probably throwing away things that are outdated and do not work. Also, try to avoid things that exhaust you, that take away your strength, energy, and mood. You may

not be able to get rid of all the unnecessary, but if you clean your life and professional activities from at least some of the bad and useless, you will immediately feel better. “Unnecessary things” can be anything, even your anxiety that something bad is going to happen, but has not happened yet. Try to live not by what will happen someday, but by what is happening now, to live in a certain moment, here and now. This is one of the key principles of Morita therapy, and it is worth remembering this constantly. Our life consists of those moments that we have right now, not later. Therefore, we should appreciate them and try to improve them as much as possible.

So, do not give your life moments to enemies, they are already taking away your land, your homes, your relatives and friends... You are experiencing so many losses, so everything you can save, do it! And above all, save yourself and your energy to continue living, working, supporting children and everyone around you.

But how to increase your own energy? Is it possible to do something in conditions that are constantly deteriorating? Yes, it is actually possible. We have huge energy resources that are within ourselves and around us. Your sources for restoring energy will be meetings with art (at least occasionally, at least virtually, because real art is always strong emotions); doing your favorite thing, where you can express your creativity; connecting with intellectual people (real or listening to their speeches on the Internet); becoming aware of self-compassion and daily work for your health and maintaining your emotional state; feeling meaning and joy in what you do; changing your living and working environment and conditions (even temporarily, if you feel that you can no longer live and work where you used to); warm communication with friends (even if there are very few of them left), and so on.

The main thing is to allow yourself to worry about yourself, find your own personal forms of self-care, take care of yourself at least a few minutes a day, do something for yourself that will give you a personal sense of satisfaction and a surge of energy. You can accumulate this energy and pass it on to others.

The war changed a lot in the life of every Ukrainian and the country as a whole. It changed the entire structure of society and the way of life of people. During the war, there are no longer the same joys and pleasures as in the pre-war period. The war took away a lot, but it also helped to realize new meanings of existence, compassion and support. Start with yourself. Do everything for yourself to remain human even in inhuman conditions. And then your students will find strong support in you.

Розділ 8. ПІДТРИМКА ЕНЕРГІЇ

Замість того щоб запитувати, як відновити енергію, багато вчителів запитували, як продовжувати жити й працювати, не зриваючись під тиском тривалого виснаження.

Ви проводите свої дні під обстрілами і сиренами, у вас щільний робочий графік, і ви повинні підтримувати учнів. За таких умов енергія швидко вичерпується. Багато вчителів відчувають хронічне виснаження і симптоми вигорання. У воєнний час підтримка і відновлення енергії — це не просто питання догляду за собою, це стає центральним психологічним викликом.

Автори вважають, що для підтримки енергії необхідні два підходи, що поєднані один з одним:

- 1) зменшити енергетичне виснаження;
 - 2) відновлювати енергію реалістичними і значущими способами.
- Обидва шляхи важливі.

ЗМЕНШЕННЯ ЕНЕРГЕТИЧНОГО ВИСНАЖЕННЯ

У воєнний час велика кількість енергії неминуче витрачається просто на адаптацію до реальності. Цього зовнішнього навантаження неможливо позбутися. Однак внутрішню втому (виснаження, яке відбувається всередині нас) часто можна зменшити.

Одним із основних джерел внутрішнього виснаження, про яке неодноразово згадували вчителі, є передчуття тривоги: постійний стан очікування, що станеться щось погане. У групі вчителі часто описували це як «постійне очікування, навіть коли нічого не відбувається». Іншим джерелом виснаження є нетерплячість і самозвинувачення, особливо коли вчителі відчувають втому, відсутність моти-

вації або неможливість уникнути складних реалій, таких як тиск на роботі, напружені стосунки або неприємні завдання.

Щоб зменшити енергетичне виснаження, важливо:

- зменшити тривогу, пов'язану з очікуванням;
- знаходити сенс як у роботі, так і в задоволенні;
- жити життя так, як воно є;
- жити сьогоднішнім днем.

1) Як зменшити тривогу, пов'язану з очікуванням.

Багато вчителів повідомляли, що навіть у відносно спокійні періоди вони залишалися напруженими, чекаючи на катастрофу. Тривале перебування в умовах війни посилює передчуття тривоги. Парадоксально, але спроби придушити або контролювати тривогу часто загострюють зацикленість на ній, створюючи замкнуте коло.

У багатьох випадках страх посилюється не тим, що насправді відбувається, а тим, що може статися. Тривога також заважає плануванню, а нездатність планувати ще більше загострює тривогу. Декілька вчителів зазначили, що навіть коли тривога не зникала, просто слухати розповіді інших людей про той самий досвід було корисно, щоб позбутися відчуття ізоляції.

Ключовою передумовою є визнання того, що майбутнє не можна повністю контролювати, особливо під час війни. Хоча ми не можемо керувати тим, що може статися, ми можемо готуватися. Планування є корисним — не для досягнення впевненості чи досконалості, а для створення часткової структури та реалістичного напрямку.

2) Знаходити «сенс для себе» як у роботі, так і в задоволенні.

Під час групових дискусій учителі часто говорили, що можуть чітко пояснити соціальне значення своєї роботи, але не можуть знайти те, що вони називають «значення для мене». Викладання, щоденні справи та сімейні обов'язки мають цінність, але неприємні завдання часто сприймаються просто як обов'язки.

Роздуми над питанням «Що це означає для мене?» можуть зменшити втрату енергії. Іноді значення полягає не в задоволенні, а просто в тому, щоб робити те, що потрібно зробити. Прийняття цієї реальності само по собі заощаджує енергію.

Це стосується і задоволення. Багато джерел задоволення, що існували до війни, — подорожі, розваги, глибока концентрація — більше не є ефективними. Деякі задоволення можуть здаватися незначними, але вони є необхідними. Учителі висловлювали почуття

провини за те, що насолоджувалися навіть дрібницями під час війни. Однак тимчасові та скромні задоволення накопичуються із часом і допомагають підтримувати життя.

Не порівнюйте нинішні задоволення з довоєнним життям. Писати щоденник, повільно розчісувати волосся, масажувати тіло, готувати щось особливе або просто визнавати свої зусилля — все це має значення. Моріта терапія наголошує на відсутності осуду: навіть незначні позитивні враження мають цінність.

3) Використовувати силу мистецтва.

Для більшості вчителів мистецтво не «відновлювало» енергії якимось драматичним чином. Однак багато хто з них описував його як допомогу, що давала їм можливість витримати ще один день без зриву. Учителі поділилися різними творчими практиками, які їх підтримували:

— писати та розмірковувати: вести щоденник, писати вірші або листи, щоб вивільнити емоції та впорядкувати думки;

— творити: малювання, живопис, оригамі або рукоділля, які приносять спокій завдяки фізичній активності;

— слухати та грати: слухати музику або грати на музичному інструменті, щоб регулювати емоції;

— ділитися: співати з колегами, разом займатися рукоділлям або влаштовувати невеликі виставки, щоб зміцнити солідарність;

— ритуали: приділяти 5—10 хвилин наприкінці дня ескізам або письму, щоб перейти з робочого режиму в режим відпочинку.

Мистецтво допомагає енергії циркулювати, а не застоюватися.

4) Співчуття до себе: сприймати життя «як воно є» і жити в моменті.

Сприймати життя «як воно є» (*arugata* в Моріта терапії) означає відмовитися від жорстких уявлень про те, якими ми маємо бути. Ідеалізовані уявлення про себе легко руйнуються і вимагають постійних зусиль, що призводить до появи гніву, самокритики та виснаження.

Деякі вчителі казали, що спочатку співчуття до себе здавалося їм незвичним або навіть недоречним, особливо коли вони порівнювали власні страждання зі стражданнями військових або переміщених сімей. Саме ці вагання стали важливою темою для обговорення.

Замість суворого засудження себе вчителів заохочували ставитися до себе з такою ж турботою, яку вони виявляють до інших. Допомогати іншим і допомагати собі — це не суперечить одне одному.

Перебування в моменті звільняє нас від болю минулого і тривоги про майбутнє. У цей момент — тут і зараз — ви живі, дихаєте, і є певні безпека та здоров'я. Зосередившись на цьому моменті, ви можете зберегти і відновити енергію.

ВПРАВА (NEFF & GERMER, 2018)

Тут ми робимо медитацію співчуття. Медитація співчуття — це буддійська традиція, у якій людина бажає щастя собі та іншим, а також звільнення себе та інших від страждань. Усі повинні сидіти розслаблено. Можна також лягти. Напівзаплюште очі. Дихайте повільно.

(Практика медитації) «Нехай я буду в безпеці», «Нехай я буду щасливий / -а», «Нехай я буду здоровий / -а», «Нехай мої турботи і страждання припиняться». (Тричі)

Практика медитації співчуття починається з побажання власного щастя. Розслабте тіло і повторюйте чотири фрази з інтервалами, які вам зручні. Якщо ви відволікаєтеся, просто усвідомте, що це думка або почуття, відпустіть їх і поверніться до повторення фраз. Можуть виникнути теплі, ніжні почуття, про які ви пам'ятаєте. Повертаєтесь до повторення фраз. Коли ви звикнете, поступово розширюйте коло об'єктів, зокрема людей, до яких ви добре ставитесь, близьких людей, нейтральних людей (людей, із якими не пов'язані позитивні чи негативні емоції), людей, які вам не подобаються, всіх живих істот, і кажіть: «Люди, які мені допомагають, близькі люди, незнайомі люди, люди, які мені не подобаються, люди, які мене ненавидять, нехай усі живі істоти будуть щасливі».

Якщо вам дуже сумно, ваша голова переповнена самозвинуваченнями («Я хотів / -ла це зробити, я не вмю так, я не можу по-іншому») і ви можете почати плакати. У такі моменти подивіться на себе зі співчуттям і скажіть: «Тобі зараз так тяжко, що ти плачеш. Я точно знаю, що в тебе на душі». Потім, після кількох легких вдихів, повторюйте в ритм свого дихання фрази на власний вибір, наприклад «Нехай я буду вільний / -а від горя», «Нехай я прийму цей біль, не думаючи, що я поганий / -а або неправий / -а», «Нехай мої думки будуть думками про співчуття». Під час медитації ви можете помітити різні відчуття в тілі, моменти заспокоєння, а також, що вам вдається відпустити смуток або критичні думки. Це приклад того, як, навіть маючи складні емоції, ви можете прийняти себе «таким / -ою, як є», посилюючи співчуття до себе.

Якщо вас мучить гнів, навіть під час медитації ви можете шукати, що не так («Я не можу зосередитись», «Я не відчуваю доброти»).

Це може викликати нову хвилю злості («Я медитую, я не повинен / -на злитися»). Приймаючи гнівне «Я» таким, яким воно є, як у випадку зі смутком, можна приділити йому увагу й медитувати на співчуття, використовуючи такі фрази: «Нехай я буду спокійним / -ою» або «Нехай гнів і розчарування не зароджуються в моєму серці».

Коли співчуття до себе зростає, ви починаєте усвідомлювати і приймати багато речей, а також розуміти, що справді добре для вас. Збільшується кількість об'єктів, за які ми відчуваємо вдячність і щастя, наприклад близькі люди, кохані, природа, яка нас виплекала. І ви усвідомлюєте, що час, який ви витрачаєте на належну турботу і любов до людей, тварин, речей і природи, є безцінним. Коли ми поширюємо співчуття від себе до всіх живих істот, то усвідомлюємо, що всі ми маємо одну спільну рису — ми є істотами, наділеними життям, і що одна із форм щастя полягає в тому, щоб приймати одне одного «такими, як ми є» і підтримувати одне одного.

МОЛИТВА «МИСТЕЦТВО МАЛЕНЬКИХ КРОКІВ» (АНТУАН ДЕ СЕНТ-ЕКЗЮПЕРІ)

Ми можемо вдосконалюватися щодня маленькими кроками. Якщо хочемо йти безпосередньо до мети, все здається безнадійним. Давайте разом помолимося.

Господи, я не молюся про чудеса і видіння, я прошу лише про силу для моїх днів. Навчи мене мистецтва маленьких кроків.

Зроби мене розумним і винахідливим, щоб я міг знаходити важливі відкриття і досвід серед розмаїття днів.

Допоможи мені краще використовувати свій час. Подаруй мені розум, щоб я міг оцінити, чи є щось важливим, чи ні.

Я молюся про силу дисципліни й поміркованості, щоб не тільки бігти по життю, а й прожити свої дні розумно, помічаючи несподівані задоволення і висоти.

Врятуй мене від наївної віри в те, що все в житті повинно йти гладко. Дай мені тверезе усвідомлення того, що труднощі, невдачі, фіаско і падіння даються нам самим життям для того, щоб ми зростили і дозрівали.

Пошли мені потрібну людину в потрібний момент, яка матиме достатньо мужності й любові, щоб сказати мені правду!

Я знаю, що багато проблем вирішуються самі собою, тому, будь ласка, навчи мене терпіння.

Ти знаєш, як нам потрібна дружба. Зроби мене гідним цього найкращого, найважливішого, найпризикованішого і найкрихіткішого дару життя.

*Дай мені достатньо уяви, щоб я міг поділитися з кимось теплом,
у потрібному місці, в потрібний час, словами або мовчанням.*

Позбав мене страху втратити життя.

Дай мені не те, чого я бажаю, а те, що мені потрібно.

Навчи мене мистецтва маленьких кроків!

ДИСКУСІЯ: ГОЛОСИ З ГРУПИ

Питання для обговорення

1. Як ви зберігаєте енергію та запобігаєте вигоранню під час війни?
2. Яким чином мистецтво або творча діяльність допомагають вам підтримувати енергію під час війни?

На початку дискусії багато вчителів мовчали й не наважувалися висловитися. Їм, здавалося, було важко говорити про свою втому чи нестачу енергії. Автори відчули, що деякі вчителі вважали, що їм немає чим поділитися, що, можливо, і спричинило їхнє мовчання.

Однак у міру розвитку дискусії пролунало кілька значущих думок.

Учителька А, яка мовчала під час попередніх тренінгів, уперше висловилася і навіть увімкнула камеру. Вона сказала, що їй допомагає зберегти енергію зміна діяльності та оточення — переїзд в інше місце, прослуховування музики, відвідування виставок і свідоме переключення уваги. Вона також наголосила на важливості психологічних тренінгів під час війни та висловила вдячність за можливість брати участь у цих заняттях.

Учителька Б розповіла про відновлювальний ефект прогулянок на природі, зустрічей з друзями та подорожей, коли це можливо. Навіть короткочасна зміна обстановки допомагала їй почуватися менш виснаженою.

Учителька В наголосила на важливості художньої літератури. Вона розповіла, як деякі діти, які виїхали за кордон, досі чітко пам'ятають книги, які вони читали разом на початку війни. Як приклад вона згадала книгу «Чарлі і шоколадна фабрика» Роальда Дала. Вона висловила вдячність за навчальну програму та підручники, які містять такі твори, відзначивши їхній тривалий емоційний вплив на учнів.

Учителька Г описала свою роботу з дітьми в укритті, яке є темним, холодним і незручним. Вона працює у дві зміни щодня і зазначила, що незначні прояви турботи, такі як гарячий чай і кава, які надає адміністрація, мають велике значення. Для неї спілкування з колегами в укритті є джерелом енергії. Вона також наголосила на

ролі фізичної активності, зокрема танців і йоги, та зазначила, що діти мотивовані до навчання, коли підручники та уроки є цікавими.

Учителька Д акцентувала на важливості обмеження надмірної роботи. Вона сказала, що надмірна робота неминуче призводить до виснаження, тоді як дотримання меж, правильне харчування та фізична активність допомагають зберегти енергію.

Учителька Е підбадьорила групу словами: «Ви надзвичайні. Ви дуже допомагаєте своїм учням, а найголовніше — ви живі та здорові. Ви вижили та зберегли своє здоров'я в надзвичайно складних умовах».

Одна з організаторок додала особисті роздуми, поділившись відео, яке вона створила під час війни на тему «Дивовижне в звичайному», де показано старе дерево, яке вона побачила на заході України. Дерево було представлено як символ витривалості та життя.

А ще одна з авторок поділилася власним досвідом з початку війни. Вона розповіла про те, як слухала лекції філософів, психологів, письменників та акторів. Ці глибокі розмови надихали її та давали сили. Вона зазначила, що війна змінює не тільки повсякденне життя, а й свідомість і менталітет. Щоб абсурдність та моральний розпад не проникли у внутрішній світ людини, важливо залишатися на зв'язку з глибокими думками та покладатися на мистецтво та інтелектуальну діяльність.

КЛЮЧОВІ ЗАУВАГИ З ПРАКТИКИ

Під час війни накопичується втома, яка поступово переходить у виснаження. І чим більше тривають бойові дії, тим більше людина втомлюється, а її ресурси (фізичні та ментальні) вичерпуються. У якийсь момент людина може навіть відчувати повну втрату сил та енергії. Про це часто говорять українські вчителі, багато хто не розповідає, але, безперечно, відчуває цей важкий стан.

Однак людська психіка є напрочуд лабільною і адаптивною. Навіть у складних ситуаціях знаходяться внутрішні ресурси, що сприяють подоланню випробувань. Тому потрібно насамперед вірити у свій внутрішній потенціал і можливості, а також розуміти, що з тобою відбувається у кризові моменти, і вживати необхідних заходів.

У перший рік війни українські вчителі переживали страх і тривогу, але ще мали достатньо фізичних та емоційних сил для роботи й підтримки учнів. Однак, починаючи з кінця другого року війни, на третьому й особливо на четвертому році війни, вони відзначили зміни в собі, нове почуття, яке не давало їм ефективно працювати.

Це емоційне виснаження, втрата внутрішньої енергії. Причини емоційного виснаження різні — значне погіршення умов проживання, втрати (житла, рідних і близьких, школи), перевантаженість роботою, переїзд в інше місце і необхідність адаптації до нових умов, погіршення фізичного здоров'я, тривога, яка виникає внаслідок очікування чогось поганого, тощо.

Що ж робити? Як зберегти або принаймні не втратити остаточну внутрішню енергію та внутрішній баланс під час війни? Можемо навести приклад із реального життя. Якщо ви хочете накопичити гроші на якусь потрібну вам річ, ви, по-перше, намагаєтеся не витратити марно гроші; а по-друге, ви прагнете знайти додаткову роботу і примножити ваш капітал. Той самий принцип можна застосувати і щодо збереження внутрішньої енергії. Не варто її даремно витратити в кризовій ситуації, адже ця енергія знадобиться для чогось корисного, її потребують діти, а також вона важлива для збереження життя і здоров'я кожного вчителя. Тож не варто витратити власну енергію на очікування поганих новин, на пошук негативної інформації в інтернеті (вона і так вас знайде), на конфлікти та інші непотрібні речі. Напевно, ви викидаєте речі, які застаріли й не працюють. Так само постарайтеся уникати того, що вас виснажує, забирає у вас сили, енергію, настрій. Можливо, ви не зможете позбутися всього непотребу, але якщо очистите своє життя та професійну діяльність хоча б від частини його, вам одразу стане легше. «Непотребом» може бути все, що завгодно, навіть ваша тривога від того, що щось погане має статися, але ще не сталося. Постарайтеся жити не тим, що станеться колись, а тим, що зараз відбувається, жити в певному моменті, тут і зараз. Це один із ключових принципів Моріта терапії, і про це варто постійно пам'ятати. Наше життя складається з тих моментів, які ми маємо прямо зараз, а не потім. Тому ми повинні їх цінувати і намагатися покращувати, наскільки це можливо.

Отже, не віддавайте своїх життєвих моментів ворогам, вони й так забирають вашу землю, ваші будинки, ваших рідних і близьких... Ви переживаєте так багато втрат, тому все, що ви можете зберегти, збережіть! Передовсім себе і свою енергію для продовження життя, роботи, підтримки дітей і всіх, хто поруч.

А як же збільшити свою власну енергію? Чи можна щось зробити в умовах, які постійно погіршуються? Так, насправді можна. Ми маємо в собі і поруч із собою величезні енергетичні ресурси. Джерелами для відновлення енергії стануть зустрічі з мистецтвом (хоча б зрідка, хоча б віртуально, бо справжнє мистецтво — це завжди сильні емоції); заняття улюбленою справою, де ви зможете виявити свою творчість; зв'язок з інтелектуальними людьми (реальними або про-

слухування їхніх виступів в інтернеті); усвідомлення співчуття до себе і щоденна робота для свого здоров'я та підтримки емоційного стану; відчуття сенсу й радості в тому, що ви робите; зміна середовища, умов життя і роботи (хоча б тимчасово, якщо ви відчуваєте, що вже не можете жити й працювати там, де раніше); тепле спілкування з друзями (навіть якщо їх залишилося дуже мало) тощо.

Головне — дозвольте собі турбуватися про себе, знайдіть свої особисті форми турботи про себе, дбайте про себе хоча б кілька хвилин на день, зробіть для себе те, що дасть вам особисто відчуття задоволення і приплив енергії. Цю енергію ви зможете накопичувати і передавати іншим.

Війна багато що змінила в житті кожного українця і країни загалом. Вона змінила всю структуру суспільства і спосіб життя людей. Під час війни вже немає колишніх радощів і задоволення. Вона багато чого забрала, але й допомогла усвідомити нові сенси існування, співчуття і підтримки. Почніть із себе. Зробіть для себе все, щоб залишитися людиною навіть у нелюдських умовах. І тоді ваші учні матимуть у вас сильну опору.

Chapter 9.

COMMUNICATING WITH STUDENTS AND ADULTS UNDER STRESS AND THREAT

During the trainings, teachers raised many questions about communication under wartime conditions. These questions reflected not only technical difficulties, but also deep emotional strain. Broadly, they concerned the following three areas:

1. Emotional coping in front of students.

Teachers asked how to speak when their own emotions were overwhelmed — for example, when discussing war-related literary works and experiencing trembling voices, choking sensations, or sudden tears.

2. Communicating with students.

Questions focused on how to respond to apathetic or withdrawn students, how to address painful topics without causing further harm, how to communicate with adolescents under prolonged war stress, and how to bridge gaps between different generations.

3. Communicating with parents.

Teachers described difficulties when parents misunderstood teachers' intentions, held unrealistic expectations about teachers' responsibilities, or expressed unmotivated aggression.

These questions show that communication in crisis situations cannot be reduced to technique alone. It requires emotional awareness, flexibility, and care.

MAIN WAYS OF COMMUNICATION

Communication generally takes three forms.

1. Problem solving. Communication aimed at identifying a problem and finding a concrete solution. Teachers often rely on this approach because it feels practical and responsible, especially during wartime.

2. Facilitating insight. Communication that encourages awareness by observing facts, asking questions, and helping the other person reflect on their situation and feelings.

3. “Being with.” Communication that conveys the message “I am with you.” This may involve silence, calm presence, eye contact, or simply staying nearby, rather than speaking.

COMMUNICATION STYLES AND MISUNDERSTANDINGS

Differences in communication styles can easily lead to misunderstanding. Some people prefer to think things through alone before speaking, while others expect immediate discussion and emotional sharing. When these styles clash, one side may feel pressured, while the other feels ignored or dismissed.

Teachers may unintentionally push for answers in the belief that this is responsible behavior, while the other person experiences it as overwhelming. Recognizing these differences allows teachers to shift their approach and reduce unnecessary conflict.

We should therefore also make effective use of insight facilitating and ‘being with.’ One way to do this is through NVC.

NONVIOLENT COMMUNICATION (NVC)

Nonviolent Communication (NVC), developed by Marshall Rosenberg, is a framework that has been widely used in conflict and crisis settings. It is particularly helpful under harsh conditions, where emotional resources are limited.

The key elements of NVC can be summarized as follows:

1. Core orientation: compassion offered from the heart.
2. Common obstacles: moralizing, judging, comparing people, blaming others for one’s discomfort, and forcing one’s own desires.
3. Four elements of communication: observation, feelings, needs, and requests.

1) Observation

Observation means describing what is happening without evaluation or judgment. This distinction is difficult but essential. For example, saying “You are irresponsible” is an evaluation, whereas saying “You did not submit your homework as promised” describes an observable fact. Learning to separate observation from evaluation requires practice, and mistakes are part of the learning process.

* Observation or evaluation (exercise).

Evaluation: "You are irresponsible."

Observation: "You did not hand in your homework as promised."

Evaluation: "He has always been apathetic in class recently."

Observation: "He often looked down or away during class. Occasionally, he raised his eyes, but he did not make eye contact with me."

Evaluation: "He is a selfish person."

Observation: "He made the decision alone this time, without consulting us about what was important to us."

2) Feelings and 3) Needs

Expressing feelings may feel uncomfortable or embarrassing, yet it often reduces conflict. NVC emphasizes that feelings arise not directly from others' actions, but from unmet needs. For instance, anger when someone is late may reflect a need for respect or a desire not to waste time.

When teachers receive negative messages, they may instinctively blame themselves or blame the other person. NVC encourages another option: noticing one's own feelings and needs, and, when possible, recognizing the feelings and needs behind the other person's words.

* Express feelings (exercises).

The following examples show the difference between evaluating the other person and expressing one's own feelings.

Evaluation: "You hate me."

Feeling: "I feel sad and deeply hurt."

Evaluation: "When you were silent, I felt neglected."

Feeling: "When you were silent, I felt lonely and worried."

Evaluation: "I am misunderstood by you."

Feeling: "I feel disappointed when I hear you say that."

4) Requests

A genuine request respects the other person's autonomy and allows refusal. The purpose of a request is not to control behavior, but to build connection and trust. Requests are most effective when they focus on specific, observable actions rather than abstract traits.

*Express requests (exercises).

The purpose of a request in Nonviolent Communication is not to control the other person, but to create connection and mutual understand-

ing. A genuine request is concrete, doable, and leaves room for the other person's choice.

Request (respecting autonomy):

"I have expectations of you, but I want to respect your wishes."

Evaluation / abstract demand:

"I want you to be more confident."

Concrete request:

"I would like you to speak up in front of other students."

Vague or coercive request:

"I want you to tell me the honest truth about today's meeting."

Clear and specific request:

"Could you tell me what you thought about what I said at the meeting, and if there is anything you would like to see changed?"

EMPATHY: LISTENING WITH PRESENCE

Empathy has strong healing power. Empathy means to empty your mind and listen with your whole being. Not having to do anything, just being there. Listening to the other person's experience with respect (Rosenberg, 2012).

Teachers also learned that when it feels difficult to empathize with others, it may be because their own need for empathy is unmet. Briefly acknowledging one's own pain or taking a short pause can make it easier to be present again.

How to empathize? Pay attention to all the other person's messages. Give the person enough time and space to express themselves to their satisfaction and to feel understood. Do not encourage or give advice (as this can be frustrating for the other person). Empathize with their 'no' or silence. It is important for the listener to know what is really happening inside the other person (feelings and needs) and to be with them.

Barriers to empathy: giving advice (intellectual understanding), superciliousness, comforting, commiserating, self-talk, cutting the conversation short, correcting mistakes, interrogating ('when did it start').

WHAT TO DO WHEN IT'S HARD FOR YOU TO EMPATHIZE?

The cause of the unwillingness to empathize with others often includes the fact that one's own desire for empathy with others is not being fulfilled. Countermeasures are.

1) Confide in the other person that you cannot empathize with them because of your pain. This may help the other person to empathize with you.

2) (Emergency measures) Empathize with yourself. Listen to your inner self and know what is happening inside you. Then, conversely, you can better hear what is happening outside, and in just a few seconds your energy will naturally be released, and you will be able to be there for others.

3) (Emergency measures) Once physically gone.

4) Express your anger

Stop and take a deep breath → realize what you are assuming → know your needs → empathize with the other person and express that your feelings and needs are not being met.

5) Communicate with yourself: caring for yourself too.

When we fail, instead of reprimanding ourselves, we find clues to growth by following a process of grieving (looking back on the past, grieving and knowing our needs) and forgiving ourselves (sympathizing and accepting both our regret for our past behaviour and the self that made us take that behaviour).

Transform yourself out of a genuine desire to contribute to the well-being of others and yourself.

KEY NOTES FROM PRACTICE

The war not only changed the physical life of every Ukrainian, but also the system of relationships in groups, in particular school groups. Ukrainian teachers record the difficulties associated with communication with students and parents during martial law. This is due to the difficult experience and psychological trauma that the entire society experiences. Building relationships and developing them in conditions of constant air raids and shelling, when the situation can change every day and even every minute, is very difficult. Nevertheless, Ukrainian teachers are looking for ways to communicate effectively, because communication is an important resource for supporting both children and their parents.

This process is complicated by the fact that children's groups changed a lot during the war. A significant number of children were moved together with their parents to other, safer places, so students with severe psychological trauma appeared in the middle of the classes. In regions located close to the front line, students have a hard time surviving daily attacks and show their reactions in different ways (from apathy and depression to excessive excitement, even asocial behavior). Abroad, chil-

dren receive protection and peace, but they go through a difficult process of adaptation to a foreign language environment, a foreign culture. Therefore, student groups during the war became different, heterogeneous, and they faced problems that neither teachers, students, nor parents had previously encountered. Classes at school (offline or online) now perform not only the function of transferring knowledge and forming certain competencies, but also the function of psychological support for students, creating a positive atmosphere in the group so that children can continue to study even during the war.

In this regard, Ukrainian teachers develop various methods of non-violent communication, try not to violate the child's personal space, but at the same time show attention and respect for his emotions and experiences, and often use the technique of simply "being there" so that the child feels warmth and interest from an adult.

The concept of emotional connection between students and teachers has become very important in crisis situations: sending emojis, exchanging simple caring questions, creating joint groups in messengers, discussing common impressions of events, etc. The teacher recognizes the child's right to decide whether to turn their camera on or off during an online lesson, to talk or not talk about his feelings, losses, psychological traumas. Non-violent communication consists in creating an atmosphere of trust and compassion, which will allow the child to calm down and believe that he is valuable, that he will not be left alone and will be helped in difficult moments.

During the war in Ukraine, the roles of teachers and children changed. If before the war they were mainly partners in the educational process, now others have been added to these roles — reliable friends, kindred spirits, defenders of each other. Often, teachers must not only provide psychological support to children, but also bear responsibility for their lives. Similarly, students are gradually realizing the power of the school team, in which all teachers and students must count on support from everyone if a difficult situation occurs.

In many Ukrainian schools during the war, school self-government is actively developing, close relationships are formed between teachers, parents and students. The spiritual unity of the team, solidarity in solving common problems, the implementation of creative projects and other school affairs that are solved together contribute to the creation of a positive atmosphere and help overcome the consequences of the war in secondary education institutions.

Розділ 9.

СПІЛКУВАННЯ З УЧНЯМИ Й ДОРΟΣЛИМИ В УМОВАХ СТРЕСУ ТА ЗАГРОЗИ

Під час тренінгів учителі порушували багато питань щодо спілкування за умов війни. Вони стосувалися таких сфер:

1. Емоційний самоконтроль перед учнями

Учителі запитували, як спілкуватися, коли їх переповнюють власні емоції, наприклад під час обговорення літературних творів, пов'язаних із війною, коли голос тремтить, сохне в горлі або раптово навертаються сльози.

2. Спілкування з учнями

Питання стосувалися того, як реагувати на апатичних або замкнених учнів, як порушувати болючі теми, не завдаючи шкоди, як спілкуватися з підлітками, які перебувають у стані тривалого воєнного стресу, та як подолати розбіжності між різними поколіннями.

3. Спілкування з батьками

Учителі описували труднощі, коли батьки неправильно розуміли наміри вчителів, мали нереалістичні очікування щодо обов'язків учителів або виявляли безпричинну агресію.

Ці питання показують, що спілкування в кризових ситуаціях не можна звести лише до техніки. Воно вимагає емоційної обізнаності, гнучкості та турботи.

ОСНОВНІ СПОСОБИ СПІЛКУВАННЯ

Спілкування зазвичай має три форми.

1. Розв'язання проблем. Спілкування, спрямоване на виявлення проблеми та пошук конкретного рішення. Учителі часто покладаються на цей підхід, оскільки він здається практичним і відповідальним, особливо під час війни.

2. Сприяння розумінню. Спілкування, яке сприяє усвідомленню через спостереження за фактами, постановку запитань та допомогу іншій людині в осмисленні її ситуації та почуттів.

3. «Бути поруч». Комунікація, яка передає повідомлення «Я з тобою». Це може бути мовчання, спокійна присутність, зоровий контакт або просто перебування поруч, а не розмова.

СТИЛІ СПІЛКУВАННЯ ТА НЕПОРОЗУМІННЯ

Відмінність у стилях спілкування може легко призвести до непорозуміння. Деякі люди вважають за краще обдумати все самостійно, перш ніж говорити, а інші очікують негайного обговорення та емоційного спілкування. Коли ці стилі стикаються, одна сторона може відчувати тиск, а інша — ігнорування або зневагу.

Учителі можуть ненавмисно тиснути на інших, наполягаючи на відповідях. Вони часто вважають це відповідальною поведінкою, натомість співрозмовник може сприймати це як надмірний тиск. Визнання цих відмінностей дає можливість учителям змінити свій підхід та уникнути конфліктів.

Тому ми також повинні ефективно використовувати такі види комунікації, як сприяння розумінню та «бути разом». Один із способів зробити це — через ННС.

НЕНАСИЛЬНИЦЬКЕ СПІЛКУВАННЯ (ННС)

Ненасильницьке спілкування, розроблене Marshall Rosenberg, — це структура, яку широко використовують у конфліктних та кризових ситуаціях. Вона особливо корисна, коли емоційні ресурси обмежені.

Ключові елементи ННС можна підсумувати наступним чином:

1. Сутність: дарувати іншим співчуття від щирого серця.
2. Перешкоди для співчуття: виховання моральних цінностей, порівняння з іншими, звинувачення інших у своєму дискомфорті або поганих ситуаціях, нав'язування власних бажань.
3. Чотири елементи ННС: спостереження, почуття, потреби і прохання.

1) Спостереження

Спостереження означає описувати те, що відбувається, не оцінюючи й не засуджуючи. Це складно, але важливо. Наприклад, вислів «Ти безвідповідальний» є оцінкою, тоді як вислів «Ти не виконав домашнього завдання, як обіцяв» описує спостережуваний факт. Необхідно тренуватися, щоб навчитися відокремлювати спостереження

від оцінки, і цілком нормально, якщо під час цього процесу ми будемо припускати помилку.

** Спостереження чи оцінка (вправи)*

Оцінка: «Ти безвідповідальний».

Спостереження: «Ти не здав домашньої роботи, як обіцяв».

Оцінка: «Останнім часом він апатичний на заняттях».

Спостереження: «Під час уроку він часто дивився вниз або вбік. Іноді підводив погляд, але не дивився мені в очі».

Оцінка: «Він егоїстична людина».

Спостереження: «Цього разу він прийняв рішення самостійно, не порадившись із нами про те, що для нас було важливо».

2) Почуття і 3) Потреби

Вираження почуттів може викликати дискомфорт або сором, але часто це допомагає послабити конфлікт. ННС акцентує, що почуття виникають не безпосередньо від дій інших людей, а від незадоволених потреб. Наприклад, гнів, коли хтось запізнюється, може відображати потребу в повазі або бажання не витратити часу даремно.

Коли вчителі отримують негативні повідомлення, вони можуть інстинктивно звинувачувати себе або іншу людину. ННС заохочує альтернативний варіант: помічати власні почуття та потреби і, якщо можливо, визнавати почуття та потреби, що стоять за словами іншої людини.

** Вираження почуттів (вправи)*

Нижче наведено приклади, що демонструють відмінність між оцінкою іншої людини та вираженням власних почуттів.

Оцінка: «Ти мене ненавидиш».

Почуття: «Я відчуваю смуток і глибокий біль».

Оцінка: «Коли ти мовчав, я відчувала, що не потрібна тобі».

Почуття: «Коли ти мовчав, я відчувала самотність і хвилювання».

Оцінка: «Ти мене не розумієш».

Почуття: «Я відчула розчарування, коли ти це сказала».

4) Прохання

Справжнє прохання не посягає на автономію іншої людини і допускає відмову. Мета прохання полягає не в тому, щоб контролювати поведінку, а в тому, щоб налагодити зв'язок і довіру. Прохання є ефективнішими, коли зосереджені на конкретних, спостережуваних діях, а не на абстрактних рисах.

**Вираження прохань (вправи)*

Мета прохання в ненасильницькому спілкуванні полягає не в тому, щоб контролювати іншу людину, а в тому, щоб створити зв'язок і взаєморозуміння. Справжнє прохання є конкретним, здійсненим і залишає місце для вибору іншої людини.

Прохання (з повагою до автономії):

«Я маю до вас певні очікування, але хочу поважати ваші побажання».

Оцінка / абстрактна вимога:

«Я хочу, щоб ти був упевненішим».

Конкретне прохання:

«Я хотів би, щоб ти частіше відповідав перед іншими учнями».

Нечіткий або примусовий запит:

«Я хочу, щоб ти сказав мені правду про сьогоднішню зустріч».

Чіткий і конкретний запит:

«Чи не могли б ви сказати, що ви думаєте про мій виступ і чи є щось, що ви хотіли б змінити?».

ЕМПАТІЯ: СЛУХАТИ Й БУТИ ПРИСУТНІМ

Емпатія має сильну цілющу силу і означає очистити свій розум та слухати всім своїм еством. Не потрібно нічого робити, просто бути присутнім і слухати про досвід іншої людини з повагою (Rosenberg, 2012).

Учителі також дізналися, що важке співпереживання іншим може бути пов'язане з тим, що їхня власна потреба в емпатії не задовольняється. Коротке визнання власного болю або невелика пауза можуть полегшити повернення до сьогодення.

Як співпереживати? Звертайте увагу на всі повідомлення іншої людини. Дайте людині достатньо часу й простору, щоб вона могла висловитися і відчувти, що її розуміють. Не заховайте і не давайте порад (це може викликати розчарування). Співпереживайте їй «ні» або мовчанню. Для слухача важливо знати, що насправді відбувається всередині іншої людини (почуття і потреби), і бути поруч із нею.

Перешкоди для емпатії: давати поради (інтелектуальне розуміння), поводитися зверхньо, втішати, співчувати, переводити розмову на себе, переривати розмову, виправляти помилки, допитувати («коли це почалося»).

ЩО РОБИТИ, КОЛИ ВАМ ВАЖКО СПІВПЕРЕЖИВАТИ?

Причиною небажання співпереживати іншим часто є те, що власна потреба в емпатії не задовольняється. Контрзаходи:

1) Скажіть іншій людині, що ви не можете її зрозуміти через свій біль. Це може допомогти іншій людині зрозуміти вас.

2) (Екстрені заходи) Почуйте себе. Прислухайтеся до свого внутрішнього голосу і зрозумійте, що відбувається всередині вас. Тоді, навпаки, ви зможете краще почути, що відбувається зовні, і всього за кілька секунд ваша енергія природним чином вивільниться і ви зможете бути поруч із іншими.

3) (Екстрені заходи) Фізично піти.

4) Вираження гніву.

Зупиніться і зробіть глибокий вдих → усвідомте, яке припущення про іншу людину ви зараз робите → зрозумійте свої потреби → проявіть емпатію до співрозмовника й поясніть, що ваші почуття і потреби не задовольняються.

5) Спілкуйтеся із собою: піклуйтеся і про себе.

Коли ми зазнаємо невдачі, замість того, щоб картати себе, ми знаходимо підказки для зростання, проходячи процес скорботи (оглядаючись на минуле, сумуючи й усвідомлюючи свої потреби) і пробачаючи собі (співчуюючи і шкодуючи за минулу поведінку, а також ту версію себе, що змусила так поводитися).

Змінійте себе зі щирого бажання сприяти благополуччю інших і собі.

КЛЮЧОВІ ЗАУВАГИ З ПРАКТИКИ

Війна змінила не тільки фізичне життя кожного українця, а й систему стосунків у колективах, зокрема шкільних. Українські вчителі фіксують труднощі, пов'язані з комунікацією з учнями й батьками під час воєнного стану. Це обумовлено важким досвідом і психологічними травмами, що зазнає все суспільство. Будувати стосунки і розвивати їх за умов постійних повітряних тривог і обстрілів, коли щодня й навіть щохвилини ситуація може змінитися, нелегко. Та все ж таки українські вчителі шукають шляхи ефективного спілкування, адже спілкування — це важливий ресурс для підтримки як дітей, так і їхніх батьків.

Цей процес ускладнюється тим, що дитячі колективи під час війни дуже змінилися. Відбулося переміщення значної кількості дітей разом з їхніми батьками в інші, безпечніші, місця, тому в середині класів з'явилися учні з важкими психологічними травмами. У регіонах, що розташовані близько до лінії фронту, учні важко пережива-

ють щоденні атаки й по-різному виявляють свої реакції (від апатії й депресії до надмірного збудження, навіть асоціальної поведінки). За кордоном діти отримують захист і спокій, але вони проходять важкий процес адаптації до іншомовного середовища, чужої культури. Отже, учнівські колективи під час війни стали іншими, неоднорідними, у них з'явилися проблеми, з якими раніше не стикалися ані вчителі, ані учні, ані батьки. Заняття в школі (офлайн або онлайн) наразі виконують не лише функцію передачі знань і формування певних компетентностей, а й функцію психологічної підтримки учнів, формування позитивної атмосфери в колективі, щоб діти могли продовжувати навчатися навіть під час війни.

У зв'язку з цим українські вчителі розробляють різноманітні методи ненасильницької комунікації, намагаються не порушувати особистого простору дитини і водночас виявляють увагу й повагу до її емоцій та переживань, а нерідко використовують прийом просто «бути поруч», щоб дитина відчула тепло та зацікавленість з боку дорослої людини.

Дуже важливою в кризових ситуаціях стала концепція емоційного зв'язку між учнями й учителями: надсилання емоції, обмін простими турботливими питаннями, створення спільних груп у месенджерах, обговорення спільних вражень від подій тощо. Учитель визнає право дитини вирішувати, чи вмикати камеру, чи вимикати її під час онлайн уроку, говорити чи не говорити про свої почуття, втрати, психологічні травми. Ненасильницька комунікація полягає у створенні атмосфери довіри й співчуття, що допомагає дитині заспокоїтися і повірити в те, що вона є цінністю, що її не полишать на самоті й допоможуть у нелегкі моменти.

Під час війни в Україні змінилися ролі вчителів і дітей. Якщо до війни вони були переважно партнерами в освітньому процесі, то тепер до цих ролей додалися ще й інші — надійні друзі, рідні по духу люди. Часто вчителі повинні не лише надавати психологічну підтримку дітям, а й нести відповідальність за їхнє життя. Так само й учні поступово усвідомлюють силу шкільного колективу, у якому всі вчителі й учні повинні розраховувати на підтримку кожного, якщо настає складна ситуація.

У багатьох українських школах під час війни активно розвивається шкільне самоврядування, формуються тісні стосунки між вчителями, батьками й учнями. Духовна єдність колективу, згуртованість задля вирішення спільних завдань, реалізація творчих проєктів та інші шкільні справи сприяють створенню позитивної атмосфери й допомагають долати наслідки війни в закладах середньої освіти.

Chapter 10.

HOW WAR AFFECTS FAMILY LIFE — AND HOW TEACHERS CAN RESPOND

This chapter is based on questions repeatedly raised by Ukrainian teachers in our previous sessions. These questions reflect deep concerns about family relationships, communication, and psychological wellbeing under prolonged wartime conditions.

Broadly, they can be grouped into four main themes:

1. How attitudes toward human relationships change during wartime (including emotional burnout and withdrawal).
2. How to maintain bonds with family and close loved ones under separation, loss, aggression, depression, and military involvement.
3. How to communicate with people experiencing various mental health difficulties.
4. The negative health consequences of living under constant danger and uncertainty.

Below, we address each theme in turn.

1. How People Change in Times of War

Survival Mode and Adaptation

During war, many people quickly enter a survival mode, in which priorities shift toward safety and basic needs. This adaptation affects interpersonal attitudes and communication in several ways.

First, people often become more cautious, reserved, or pragmatic in their relationships. Emotional openness may decrease as energy is redirected toward coping with daily threats.

Second, attention tends to focus on family and a small circle of close relationships. In crisis, relatives may become more protective and nurturing toward each other, while becoming less socially engaged with others.

Third, prolonged exposure to danger, uncertainty, and loss places heavy psychological strain on individuals. Heightened anxiety, withdrawal, irritability, or aggression can appear as coping responses rather than personality changes.

Fourth, moral and ethical perceptions may shift. Under wartime pressure, behaviors once considered unacceptable may be rationalized as necessary for survival, blurring previously clear moral boundaries.

Fifth, people respond differently to prolonged distress. Some develop increased empathy and solidarity, while others experience compassion fatigue, becoming emotionally exhausted and less responsive to others' suffering.

Finally, for some individuals, war brings increased resilience and a stronger sense of purpose. These people often channel their energy into helping others, supporting communities, or sustaining meaningful work despite hardship.

2. How to Maintain Bonds with Family and Loved Ones

1) Maintaining Bonds During Family Separation (Ukraine and Abroad)

In many Ukrainian families women and children relocate abroad, while husbands or elderly parents remain in Ukraine. Financial responsibility often stays with those inside the country, creating unique pressures.

This situation may lead to emotional strain, resentment, or loneliness among family members who bear economic and caregiving burdens. Differences in living conditions abroad can also create cultural and value-based misunderstandings.

At the same time, many families demonstrate remarkable resilience. Separation can deepen appreciation for each other's safety and strengthen emotional commitment, even across distance. Helpful approaches include: Setting shared family goals (saving money, planning reunion, maintaining routines); Sharing daily life through journals, photos, or short messages to maintain emotional continuity; Sustaining hope for reunion and future stability by focusing on small, meaningful daily actions.

2) Managing Aggression Within the Family

Aggression within families often increases under chronic stress. Helpful strategies include recognizing triggers, encouraging physical outlets for tension, and establishing predictable daily routines that restore a sense of stability.

Creating "cool-down spaces" at home allows family members to step away when emotions escalate. Nonviolent Communication (NVC) is par-

ticularly useful in expressing feelings and needs without blame and reducing escalation during conflict.

3) Depression and Apathy in the Family

Depression and apathy are common reactions to prolonged stress and loss. Families can support recovery by maintaining simple, purposeful routines and avoiding overwhelming expectations.

Encouraging gentle physical activity, spending time outdoors, and normalizing conversations about mental health can reduce isolation and stigma. Importantly, seeking professional help should be framed as strength, not weakness.

3. Communicating with People Experiencing Mental Health Difficulties

When interacting with individuals experiencing PTSD, panic, despair, hysteria, or emotional breakdowns, it is important not to feel pressured to “fix” them.

From a Morita Therapy perspective, presence itself is support. Being with someone — listening quietly, sharing silence, offering a hug, or simply saying “I’m glad we could meet today” — often has greater healing power than advice or explanations.

At the same time, healthy communication requires clear boundaries. Acknowledging personal limits prevents burnout and allows relationships to remain sustainable.

Flexibility is also essential. War changes people and relationships, and communication styles must adapt accordingly. Patience, openness, and acceptance of change help preserve bonds during instability.

4. Health Consequences of Constant Danger and Uncertainty

Living under ongoing threat affects both physical and mental health. Chronic hypervigilance exhausts the nervous system, weakens immunity, disrupts sleep, and increases psychosomatic symptoms.

Self-help in this context does not mean eliminating fear, but learning to live with it while protecting one’s health. Small daily practices — rest, routine, movement, meaningful contact, and self-compassion — help stabilize the body and mind over time.

In wartime, psychological self-help is not about achieving calm or happiness. It is about continuing life, relationships, and responsibility while fear and uncertainty remain. By accepting change, maintaining connection where possible, and caring for oneself alongside others, individuals and families can preserve their psychological strength even under extreme conditions.

DISCUSSION: VOICES FROM THE GROUP

Question: Share your successful or unsuccessful experience of maintaining relationships (in the family, in the teaching staff, etc.) during the war.

Teacher A said: A lot of people still remain in the dangerous territory. They love their land, their homes, and do not want to leave despite the shelling. And I cannot convince other people to move to a safe place. I feel how the relationship between us is changing, because there is a great distance between us. We cannot meet often. We often exchange messages and photos, but this cannot replace live communication. In addition, no pictures can reduce the feeling of anxiety, because we are in the line of fire every day, we are shot every day. Therefore, the feeling of anxiety does not leave us. I think that many more years will pass before we can get rid of the feeling of anxiety. Every day we are shot at. We go to work and are afraid, we return from work and are also afraid, and every night we experience a new horror. Therefore, the connections between people who find themselves in different territories during the war are being destroyed. We do not know what awaits us in the future.

Teacher B said: I myself am from the city of K., Donetsk region. My hometown is almost completely destroyed. I now live in Zaporizhzhia. My mother stayed in K. for a long time. She was not ready to move to Zaporizhzhia for a long time. But the time came and she agreed. However, she often has panic attacks and depression because she is torn from her hometown and her house is no longer there. Relations in our family are very tense because we live without light and without joy. We cannot feel joy because we are constantly under gunfire. We are bombed every day. And we have no hope that anything can change.

Teacher C said: I can build successful communication in the family, as well as at school with students and their parents. But the bombings are very difficult every day. We cannot live a full life in conditions of constant danger. Similarly, relationships cannot be full-fledged in conditions of constant danger. We all feel the instability of life and know that at any moment it can change dramatically. We often help others, but we forget about ourselves. We restrain our emotions and try to keep ourselves within certain limits. We cannot give freedom to our emotions, so we often experience depression. You either break dishes or don't want anything... I often go to the field and scream there. I scream in the field because I can't do it at home or at work. I'm afraid to upset my children or loved

ones. Therefore, I have to restrain my emotions or scream in the field so that no one hears except the wind.

I have to scream and cry at a certain moment, because otherwise there may be mental disorders.

One of the organizer shared the “Box” technique commonly used in trauma-focused contexts: There is a special technique for living negative emotions. In a box you need to put things that remind you of negative emotions. From time to time you need to open this box and experience your emotions, cry, scream. This box can then be closed and put away. But when the time comes, it can be opened again. There can also be a box of positive emotions. We need positive and negative emotions, then we can feel like a full-fledged person.

KEY NOTES FROM PRACTICE

War is an extremely difficult test for the people and for each individual. This test means constant (sometimes sudden) changes in the environment, situations, and also in relationships between people. War leads to changes in behavior, emotions, psychological states of the individual, including affecting the structure of human relationships in the family and in professional teams.

It is necessary to realize something important: the way it was before the war, is no longer and will not be; and people are not and will not be the same as before, before the war. Therefore, Ukrainian teachers often feel a contradiction between what they knew and what they were used to before, and what they encounter during the war. Teachers often say that they “do not recognize” their relatives, families fall apart, tension or an emotional vacuum arises in relationships.

But does this mean a dead end? Does this mean a stoppage of family life and the development of relationships during the war? No, modern psychotherapy, in particular Morita therapy, has effective practices for psychological self-help in crisis situations, including during war. These practices are supported by evidence and are being enriched further through the experience of Ukrainian teachers.

We must realize that many of the changes in people that are happening before our eyes are caused by the impact of war, stress, terrible losses, etc. These changes concern behavior, emotions, and attitudes towards other people. Sometimes families experience irritability, apathy, depression, etc. We must recognize these changes, accept them, and learn to live in a new system of relationships. At the same time, we should grad-

ually reduce the “zone of conflict” and increase the “zone of tolerance and understanding.” During the war, such personality traits as flexibility, patience, openness to others, acceptance of a new reality, compassion for others, the ability to expect when the situation will change, etc. became important. At the same time, do not forget to take care of yourself. Look at yourself: you are also changing, perhaps it is also difficult for someone to live with you. But still, try to be merciful to others and to yourself. Create for yourself at least a small zone of psychological comfort; reduce your time for bad news and people who take away your energy; do not isolate yourself, but on the contrary, try to create a space of peace and confidence around yourself, then you will be able to support your family, and perhaps build new relationships in new conditions; find new goals and new meanings in your families, direct the energy of family members to fulfill urgent tasks. Remember that human relationships and families, like plants, also need care and water, only this is a special “water of spirituality.” Then relationships and families will grow and develop even during martial law.

During war, we have little hope for happiness, but still we have to survive not only through physical resources, but also through psychological resources, through mutual support. Therefore, maintaining good relationships in the family and in teams is one of the important components of salvation for everyone during war.

Розділ 10. ЯК ВІЙНА ВПЛИВАЄ НА СІМЕЙНЕ ЖИТТЯ, І ЯК УЧИТЕЛІ МОЖУТЬ РЕАГУВАТИ

Цей розділ ґрунтується на питаннях, які неодноразово порушували українські вчителі під час наших попередніх тренінгів. Ці питання відображають глибоку стурбованість щодо сімейних стосунків, спілкування та психологічного благополуччя під час тривалої війни.

Загалом їх можна об'єднати за чотирма основними темами:

1. Як змінюється ставлення до міжособистісних стосунків у воєнний час (включно з емоційним вигоранням та відстороненням).
2. Як підтримувати зв'язки з родиною та близькими людьми в умовах розлуки, втрати, агресії, депресії та військової служби.
3. Як спілкуватися з людьми, які мають різні проблеми із психічним здоров'ям.
4. Негативні наслідки для здоров'я, обумовлені перебуванням в умовах постійної небезпеки та невизначеності.

Нижче ми розглянемо кожен тему.

1. Як люди змінюються під час війни

Режим виживання та адаптація.

Під час війни багато людей швидко переходять у режим виживання, у якому пріоритети зміщуються в бік безпеки та основних потреб. Ця адаптація впливає на міжособистісні стосунки та комунікацію декількома способами.

По-перше, люди часто стають обережнішими, стриманішими або прагматичнішими у своїх стосунках. Емоційна відкритість може знизитися, оскільки енергію вони спрямовують на подолання щоденних загроз.

По-друге, увага зазвичай зосереджена на родині та невеликому колі близьких людей. У кризових ситуаціях родичі можуть більше піклуватися одне про одного, водночас послаблюючи соціальну взаємодію з іншими людьми.

По-третє, тривале перебування в умовах небезпеки, невизначеності та втрат спричиняє сильне психологічне навантаження на людей. Підвищена тривожність, замкнутість, дратівливість або агресивність можуть проявлятися як реакція на стресові ситуації, а не як зміни особистості.

По-четверте, можуть змінюватися моральні та етичні уявлення. Під час війни поведінка, яку раніше вважали неприйнятною, може бути виправдана як важлива умова виживання, що розмиває чіткі моральні межі.

По-п'яте, люди по-різному реагують на тривалий стрес. Деякі виявляють підвищену емпатію та солідарність, а деякі відчують втому від співчуття, стають емоційно виснаженими та менш чутливими до страждань інших.

Нарешті, багато людей під час війни стають стійкішими із сильним бажанням досягнути мети. Ці люди часто спрямовують свою енергію на допомогу іншим, підтримку своєї спільноти або продовження значущої роботи, незважаючи на труднощі.

2. Як підтримувати зв'язки з родиною та близькими

1) Підтримка зв'язків під час розлуки з родиною (Україна та закордон).

У багатьох українських сім'ях жінки та діти переїжджають за кордон, а чоловіки або літні батьки залишаються в Україні. Фінансова відповідальність часто лягає на тих, хто залишається в країні, а це створює особливий тиск.

Така ситуація може призвести до емоційної напруги, образи або самотності серед членів сім'ї, які несуть економічне навантаження та обов'язки за доглядом. Відмінності у способі життя за кордоном також можуть спричинити культурні та ціннісні непорозуміння.

Водночас багато сімей демонструють надзвичайну стійкість. Розлука може поглибити вдячність за безпеку одне одного та зміцнити емоційну прихильність навіть на відстані. Корисними підходами є: встановлення спільних сімейних цілей (заощадження грошей, планування зустрічей, підтримання звичного розпорядку дня); обмін інформацією про повсякденне життя за допомогою щоденників, фотографій або коротких повідомлень для підтримання емоційної безперервності; підтримання надії на зустріч і стабільність у майбутньому через зосередження на невеликих, але значущих щоденних діях.

2) Як побороти агресію в сім'ї.

Агресія в сім'ях часто посилюється за умов хронічного стресу.

Корисні стратегії містять розпізнавання тригерів, пошук способів фізично позбутися напруги та встановлення передбачуваного щоденного розпорядку, який відновлює відчуття стабільності.

Створення «простору для заспокоєння» вдома дає можливість членам сім'ї відійти, коли емоції загострюються. Ненасильницьке спілкування (ННС) особливо корисне для вираження почуттів і потреб без звинувачень і зниження ескалації під час конфлікту.

3) Депресія та апатія в сім'ї.

Депресія та апатія — поширені реакції на тривалий стрес та втрату. Сім'ї можуть сприяти одужанню, дотримуючись простого, цілеспрямованого розпорядку дня та уникаючи надмірних очікувань.

Заохочення до легкої фізичної активності, проведення часу на свіжому повітрі та нормалізація розмов про психічне здоров'я можуть зменшити ізоляцію та стигму. Важливо, що звернення за професійною допомогою варто розглядати як силу, а не як слабкість.

3. Спілкування з людьми, які мають проблеми з психічним здоров'ям

Під час взаємодії з людьми, які переживають посттравматичний стресовий розлад, паніку, відчай, істерію або емоційні зриви, важливо не намагатися «виправити» їх.

Із погляду Моріта терапії, сама ваша присутність уже є підтримкою. Бути поруч із кимось — тихо слухати, мовчати, обіймати або просто сказати: «Я радий, що ми змогли зустрітись сьогодні» — часто має більш цілющу силу, ніж поради чи пояснення.

Водночас здорове спілкування вимагає чітких меж. Визнання особистих кордонів запобігає вигоранню і сприяє стійкості стосунків.

Гнучкість також є важливою. Війна змінює людей і стосунки, і стилі спілкування мають відповідно адаптуватися. Терпіння, відкритість і прийняття змін допомагають зберегти зв'язки під час нестабільності.

4. Наслідки постійної небезпеки та невизначеності для здоров'я

Життя за постійної загрози впливає як на фізичне, так і на психічне здоров'я. Хронічна гіпернастороженість виснажує нервову систему, послаблює імунітет, порушує сон і посилює психосоматичні симптоми.

Самодопомога в цьому контексті означає не позбутися страху, а навчитися жити з ним, захищаючи своє здоров'я. Невеликі щоденні практики — відпочинок, рух, змістовний контакт та співчуття до себе — допомагають стабілізувати тіло та розум із часом.

У воєнний час психологічна самопомога полягає не в досягненні спокою чи щастя. Ідеться про продовження життя, стосунків та відповідальності, поки залишаються страх і невизначеність. Приймаючи зміни, підтримуючи зв'язок, де це можливо, та піклуючись про себе разом із іншими, окремі особи та сім'ї можуть зберегти свою психологічну силу навіть в екстремальних умовах.

ДИСКУСІЯ: ГОЛОСИ З ГРУПИ

Запитання: Поділіться своїм успішним або неуспішним досвідом підтримки стосунків (у сім'ї, у педагогічному колективі тощо) під час війни.

Учителька А сказала: «Багато людей все ще залишаються на небезпечній території. Вони люблять свою землю, свої домівки і не хочуть їхати, незважаючи на обстріли. І я не можу переконати інших людей переїхати в безпечне місце. Я відчуваю, як змінюються стосунки, бо між нами велика відстань. Ми не можемо часто зустрічатися. Ми часто обмінюємося повідомленнями та фотографіями, але це не може замінити живе спілкування. Крім того, жодні фотографії не можуть послабити відчуття тривоги, бо ми щодня на лінії вогню, щодня нас обстрілюють. Тому відчуття тривоги нас не покидає. Думаю, що мине ще багато років, перш ніж ми зможемо позбутися відчуття тривоги. Ми йдемо на роботу і боїмося, повертаємося з роботи і теж боїмося, і щоночі переживаємо новий жах. Тому руйнуються зв'язки між людьми, які опинилися на різних територіях під час війни. Ми не знаємо, що нас чекає в майбутньому».

Учителька Б сказала: «Я сама з міста К. Донецької області. Моє рідне місто К. майже повністю зруйноване. Зараз я живу в Запоріжжі. Моя мама довго залишалася в К. Вона не була готова переїжджати до Запоріжжя. Але настав час, і вона погодилася. Однак у неї часто трапляються панічні атаки та депресія, бо вона відірвана від рідного міста, а її будинку вже немає. Стосунки в нашій родині дуже напружені, бо ми живемо без світла і без радості. Ми не можемо відчувати радість, бо постійно перебуваємо під обстрілами. Нас щодня бомблять. І в нас немає жодної надії, що щось може змінитися».

Учителька В розповіла: «Я можу побудувати успішне спілкування в сім'ї, а також у школі з учнями та їхніми батьками. Але обстріли

дуже важкі щодня. Ми не можемо жити повноцінним життям за умов постійної небезпеки. Так само і стосунки не можуть бути повноцінними за небезпечних умов. Ми всі відчуваємо нестабільність життя і знаємо, що в будь-який момент воно може різко змінитися. Ми часто допомагаємо іншим, але забуваємо про себе. Ми стримуємо свої емоції та намагаємося тримати себе в певних межах. Ми не можемо дати свободу своїм емоціям, тому часто переживаємо депресію. Або ти б'єш посуд, або тобі нічого не хочеться... Я часто йду в поле і кричу там, бо не можу цього робити вдома чи на роботі. Я боюся засмутити своїх дітей чи близьких. Тому мені доводиться стримувати свої емоції або кричати в полі, щоб ніхто не чув, крім вітру. Інколи мені треба покричати і поплакати, бо інакше можуть виникнути психічні розлади».

Одна з організаторок поділилася технікою «Скринька», яку зазвичай використовують у контекстах, зосереджених на травмі: «Існує спеціальна техніка для проживання негативних емоцій. Необхідно завести скриньку, в яку ви будете складати речі, які нагадують вам про негативні емоції. Час від часу потрібно відкривати цю скриньку та переживати свої емоції, плакати, кричати. Цю скриньку потім можна закрити та прибрати. Але коли прийде час, її можна знову відкрити. Також може бути скринька з позитивними емоціями. Нам потрібні позитивні та негативні емоції, тоді ми зможемо відчути себе повноцінною людиною».

КЛЮЧОВІ ЗАУВАГИ З ПРАКТИКИ

Війна — надзвичайно важке випробування для народу і для кожної особистості. Це постійні (інколи раптові) зміни середовища, ситуацій, а також взаємин між людьми. Війна призводить до змін у поведінці, емоціях, психологічних станах особистості, зокрема впливає на структуру людських стосунків у сім'ї та в професійних колективах.

Варто усвідомити дещо важливе: так, як було раніше до війни, не є і вже не буде; і люди не є і не будуть такими, як раніше, до війни. Тому українські вчителі нерідко відчувають протиріччя між тим, що вони знали і до чого звикли, і тим, з чим вони стикаються під час війни. Учителі часто говорять про те, що “не впізнають” своїх родичів, родини розпадаються, у стосунках виникає напруга або емоційний вакуум.

Але чи означає це точку безвиході? Чи означає це зупинку родинного життя і розвиток стосунків під час війни? Ні, сучасна психотерапія, зокрема Моріта терапія, має ефективні практики психологіч-

ної самопомоги в кризових ситуаціях, зокрема під час війни. Ці практики підтвержені доказами та збагачуються завдяки досвіду українських учителів.

Маємо усвідомити, що багато змін у людях, які відбуваються на наших очах, зумовлені впливом війни, переживанням стресу, жахливими втратами тощо. Ці зміни стосуються поведінки, емоцій, ставлення до інших людей. Інколи в сім'ях з'являються дратівливість, апатія, депресія та ін. Ми маємо визнати ці зміни, прийняти їх і навчитися жити в новій системі стосунків. Притому необхідно поступово звужувати «зону конфліктів» і розширювати «зону толерантності й розуміння». У період війни важливими стали такі риси особистості, як гнучкість, терплячість, відкритість до іншого, прийняття нової реальності, співчуття, вміння очікувати, коли ситуація зміниться, тощо. Необхідно також не забувати дбати про себе. Придивіться до себе: ви теж змінюєтеся, можливо, з вами жити також комусь нелегко. Та все ж таки спробуйте бути милосердним до інших і до себе. Створіть для себе хоча б невеличку зону психологічного комфорту; зменшіть свій час для поганих новин і людей, що забирають вашу енергію; не ізолюйте себе, а навпаки, спробуйте створити довкола себе простір спокою і впевненості, тоді ви зможете підтримати свою родину, а можливо, будувати нові стосунки; знайдіть нові цілі й нові сенси у своїх родинях, спрямуйте енергію членів родини на виконання спільних завдань. Пам'ятайте, що людським стосункам і родинам, як рослинам, теж потрібна турбота і вода, тільки це особлива «вода духовності». Тоді стосунки й родини будуть зростати й розвиватися навіть під час воєнного стану.

Під час війни ми мало сподіваємося на щастя, та все ж таки мусимо виживати не тільки за допомогою фізичних ресурсів, а й за рахунок ресурсів психологічних, взаємопідтримки. Тому підтримання добрих стосунків у сім'ї та в колективах є одним із важливих складників порятунку для всіх і кожного під час війни.

Chapter 11.

PSYCHOLOGICAL SUPPORT TO CHILDREN DURING WAR

Children living in a war environment are exposed to continuous danger, uncertainty, and loss. Even when they are physically safe, their psychological world is profoundly affected. Teachers often ask how they can support children emotionally when they themselves are exhausted, anxious, and living under the same conditions.

This chapter focuses on how teachers can provide psychological support to children without turning education into therapy, and without demanding emotional stability from children. Drawing on Morita Therapy, we emphasize supporting children's daily functioning and development while fear and anxiety remain present.

1. How War Affects Children's Psychological World

Children experience war differently from adults. They often lack the language and cognitive capacity to clearly describe fear, loss, or anxiety. As a result, psychological distress is frequently expressed through behavior rather than words.

Common reactions observed in children during wartime include:

Silence or withdrawal,

Avoiding eye contact or turning off cameras during online lessons,

Apathy, lack of motivation, or refusal to participate,

Irritability, aggression, or excessive joking,

Difficulty concentrating and remembering.

These reactions should not be immediately interpreted as pathology. They are natural adaptive responses to a threatening environment. Children, like adults, experience fear of death and loss of safety, but they often express it indirectly. Importantly, such reactions do not mean that a child is "weak" or "broken." They reflect a child's effort to survive psychologically in abnormal circumstances.

2. What Not to Do When Supporting Children

In crisis situations, teachers often feel pressure to “do something” to reduce children’s fear. However, certain well-intentioned approaches can unintentionally increase psychological burden.

Teachers do not need to:

- Force children to talk about their feelings,
- Encourage children to “calm down” or “stop being afraid,”
- Push positive thinking or optimism,
- Expect emotional recovery before learning can continue.

From a Morita Therapy perspective, trying to eliminate fear or anxiety directly often intensifies distress. Excessive attention to emotions can trap children in a cycle of self-monitoring and avoidance.

Silence, avoidance, or limited participation should be respected as part of a child’s coping process.

3. Morita Therapy-based Principles for Supporting Children

Morita Therapy offers a framework that can be translated into educational support for children living in war conditions. The focus is not on changing emotions, but on supporting life and development with emotions present.

1) Accept Fear and Anxiety Without Trying to Eliminate Them

Children do not need to feel calm, brave, or positive in order to learn or live.

Helpful messages include: “It is okay to be afraid”; “You can study or play even when you feel scared”; “Fear comes and goes.” Acceptance does not mean resignation. It means recognizing fear as a natural reaction to real danger, without judging or suppressing it.

When fear is accepted rather than fought, it is less likely to dominate attention.

2) Support Purpose-Oriented Action

In Morita Therapy, action is not a tool to remove fear. Action is a way to continue life despite fear.

For children, purpose-oriented action may include:

- Participating in lessons,
- Completing small tasks,
- Creating something (drawing, writing, crafting),
- Helping classmates or teachers,
- Keeping simple routines.

The key point is that action does not wait for emotional readiness. Children are allowed to act while feeling anxious, tired, or sad. Over time,

the accumulation of “I did something today” becomes a source of quiet confidence.

3) Maintain Ordinary Daily Life

Ordinary life plays a crucial psychological role during war. School routines, lessons, seasonal topics, and everyday conversations provide children with a sense of continuity.

Daily educational activities function as: Psychological anchors, Proof that life continues, A structure that holds children when emotions are unstable.

From this perspective, education itself becomes psychological support. Teachers do not need to add special therapeutic interventions; maintaining ordinary schooling is already meaningful.

4. Communicating with Children Who Do Not Respond

Some children remain silent, avoid communication, or refuse to participate. This often causes teachers great concern.

It is important to understand that:

Silence is also a form of communication,

Withdrawal may protect children from emotional overload,

Readiness to engage differs from child to child.

Teachers can: Continue inviting participation without pressure, Offer choices rather than demands, Accept partial engagement (listening without speaking), Maintain a predictable presence. Respecting a child’s pace allows trust to develop naturally.

5. Protecting Teachers While Supporting Children

Supporting children during war places teachers under significant emotional strain. Teachers absorb children’s fear while carrying their own.

Morita Therapy emphasizes that teachers:

Do not need to understand or heal everything,

Do not need to feel emotionally strong,

Are not responsible for eliminating fear.

What matters is the continuation of role. Teaching, guiding, and being present — imperfectly but consistently — supports both children and teachers.

Supporting children does not require emotional heroism. It requires steadiness.

DISCUSSION: VOICES FROM THE GROUP

1. Problems Teachers Face in the Educational Process

Teachers described a wide range of difficulties that directly affect classroom practice under ongoing war conditions. These challenges are not isolated problems but are interconnected and cumulative.

Emotional and behavioral instability among students

Teachers reported increased student aggression, agitation, apathy, and emotional withdrawal. Many students lack warmth, attention, and a sense of safety, which makes sustained engagement in learning extremely difficult.

Severe difficulties with concentration and motivation

Constant missile attacks — sometimes several times a day — leave students exhausted and unable to concentrate. Many students refuse to answer questions, and teachers feel they cannot force participation. Motivation to study has significantly declined.

Dependence on mobile phones and constant exposure to news

Both students and teachers rely heavily on phones and the internet to follow the news. While this provides a sense of control, it also increases anxiety and distractibility, making it harder to remain present in lessons.

Balancing gentleness and structure

Teachers struggle to find an appropriate balance between being emotionally gentle and maintaining necessary boundaries and structure. Excessive strictness risks harming already fragile students, while excessive leniency may lead to further disengagement.

2. Positive Practices Observed by Teachers

Despite these difficulties, teachers also shared meaningful positive experiences that indicate resilience and adaptive educational practices.

Strengthening teacher-student relationships

Some teachers noticed that students began to thank them for lessons and express appreciation more openly. A partnership-based relationship — rather than a hierarchical one — was seen as especially effective.

Maintaining socialization even in shelters

Teachers reported that children continue to socialize and connect with each other even during lessons held in shelters. Simply being together in the same physical space was described as psychologically supportive.

Creating small spaces for reality-oriented dialogue

Short, structured discussions about current events (e.g., 3—5 minutes) helped students feel acknowledged and reduced anxiety. Students wanted to hear “good news” and needed reassurance that adults were aware of reality.

Encouragement and emotional safety

Praising students for small successes, allowing mistakes, using humor, and creating a non-threatening learning atmosphere helped reduce fear and resistance to participation.

3. Voices from Group Discussions

Teachers’ group discussions highlighted deeper psychological and social dimensions of students’ experiences.

Teacher A reported that many boys experience constant fear related to the prospect of fighting. Students feel disoriented and uncertain about their future. Meaningful activities such as volunteering were seen as a way to restore a sense of purpose.

Teacher B emphasized that children’s fear is often intensified by parents who constantly talk about danger. Teachers felt a strong need to work with parents to help them reduce fear rather than amplify it. A key unresolved question was how to accept war, absurdity, and death without losing psychological stability.

Teacher C described disruptions in children’s biological rhythms: many students stay awake at night due to fear and sleep during the day, making learning almost impossible. Teachers also noted that they often hide their own difficulties, which increases internal strain.

Teacher D highlighted widespread apathy and lack of motivation, as well as strong dependence on mobile phones as a means of escaping reality. One teacher shared the belief that reclaiming life requires small, step-by-step changes initiated by oneself.

Teacher E discussed the difficulties faced by children who had lived abroad and later returned to war-affected regions. These students often struggle to readapt to wartime conditions. Despite this, teachers expressed continued hope and a strong commitment to supporting students, even while experiencing their own suffering.

This discussion reveals that education under war conditions is not merely a pedagogical challenge but a deeply psychological and relational one. Teachers are required to teach while simultaneously containing fear, loss, exhaustion, and uncertainty — both their own and their students’. At the same time, small relational actions, emotional presence, and real-

istic expectations emerge as powerful resources for sustaining education and human connection amid crisis.

KEY NOTE FROM PRACTICE

The main activity of Ukrainian teachers during the war remains educational activity. However, in this difficult time of challenges and trials, it is closely combined with psychological support for students suffering from the war. Thus, the professional activity of teachers is significantly complicated in war conditions. On the one hand, they must take care of children's education, on the other — about their mental health, and on the third — about their own mental health as well, because working with children who experience physical and psychological trauma every day requires a great emotional load. Therefore, teachers have to solve these three interrelated tasks at once.

Of course, there are no ready-made recipes for how to build communication with students in wartime, because, as we have already noted, situations are constantly changing and the psychological state of children can change several times a day depending on the circumstances. Nevertheless, Ukrainian teachers have accumulated some positive experience in this aspect, which, combined with the principles of Morita therapy, gives good results.

First of all, it is necessary to assess the impact of war on children. Some reactions will be common to a certain group or class, but some may be purely individual, which the teacher must take into account. The most common consequences of the impact of war on students are delayed cognitive development, apathy and lack of motivation to learn, aggression and sometimes asocial behavior, inability to build (or destroy) relationships with students, parents, teachers, expression of emotions not in words, but through actions, etc.

Morita therapy suggests not putting pressure on children, not trying to eliminate their fear and anxiety, not expecting an instant result from one conversation between a teacher and a student, but accepting (understanding, acknowledging) the fear and anxiety of students and supporting their life and development with these complex emotions. The emotional presence of the teacher next to the child, purposeful activity, involvement in joint projects with other students, creating a space (even a small one, even online) for dialogue about children's emotions and experiences, art classes — all this effectively helps Ukrainian students overcome the consequences of the war.

Also useful are strengthening ties between students, teachers and parents, working on joint tasks, in the process of which each child's small or large success is respected and supported.

Розділ 11. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Діти під час війни постійно перебувають під загрозою небезпеки, невизначеності та втрат. Навіть коли вони фізично в безпеці, їхній психологічний світ глибоко змінюється. Учителі часто запитують, як емоційно підтримувати дітей, коли вони самі виснажені, тривожні та живуть у тих самих умовах.

У цьому розділі основну увагу приділено тому, як учителі можуть надавати психологічну підтримку дітям, не перетворюючи освіту на терапію і не вимагаючи від дітей емоційної стабільності. Спираючись на Моріта терапію, ми наголошуємо на підтримці щоденного функціонування та розвитку дітей, поки страх і тривога є наявними.

1. Як війна впливає на психологічний світ дітей

Діти переживають війну інакше, ніж дорослі. Їм часто бракує мовних і когнітивних здібностей, щоб чітко описати страх, втрату чи тривогу. Як наслідок, психологічний стрес часто виражається через поведінку, а не словами. Поширені реакції, що спостерігаються у дітей під час війни:

- мовчання або замкнутість;
- уникнення зорового контакту або вимкнення камер під час онлайн-уроків;
- апатія, відсутність мотивації або відмова від участі;
- дратівливість, агресія або надмірні жарти;
- труднощі з концентрацією уваги та запам'ятовуванням.

Ці реакції не варто інтерпретувати як патологію. Це природні адаптивні реакції на загрозливе середовище. Діти, як і дорослі, відчують страх смерті та втрату безпеки, але часто виражають це опосередковано. Такі реакції не означають, що дитина «слабка» чи

«зламана». Вони відображають спроби дитини психологічно вижити в складних обставинах.

2. Чого не варто робити, підтримуючи дітей

У кризових ситуаціях учителі часто відчують потребу «щось зробити», щоб зменшити страх дітей. Однак певні вчинки, навіть якщо їх роблять із добрими намірами, можуть ненавмисно посилити психологічне навантаження. Учителям не варто:

- змушувати дітей говорити про свої почуття;
- заохочувати дітей «заспокоїтися» або «перестати боятися»;
- наполягати на позитивному мисленні чи оптимізмі;
- очікувати емоційного відновлення, перш ніж продовжити навчання.

З погляду Моріта терапії, спроби безпосередньо усунути страх чи тривогу часто посилюють дистрес. Надмірна увага до емоцій може спонукати дітей надмірно контролювати себе та уникати власних почуттів.

Мовчання, уникнення або обмежена участь у навчальних і виховних заходах — нормальна частина процесу подолання труднощів у дитини.

3. Принципи підтримки дітей, засновані на Моріта терапії

Моріта терапія пропонує основу, яку можна застосувати в освітній підтримці дітей, які живуть за воєнних умов. Акцент зроблено не на зміні емоцій, а на підтримці життя та розвитку з наявними емоціями.

1) Прийміть страх і тривогу, не намагаючись їх позбутися.

Дітям не потрібно відчувати спокій, сміливість чи позитив, щоб навчатися і жити.

Корисні меседжі можуть звучати так: «Боятися — це нормально»; «Ви можете навчатися чи гратися, навіть коли вам страшно»; «Страх приходить і йде». Прийняти не означає скоритися. Це означає визнати страх як природну реакцію на реальну небезпеку, не придушуючи його.

Коли ми приймаємо страх, а не боремося з ним, він не буде так сильно керувати нашою увагою.

2) Підтримка цілеспрямованих дій.

У Моріта терапії дія не є інструментом для позбавлення від страху. Дія — це спосіб продовжувати життя, незважаючи на страх.

Для дітей цілеспрямовані дії можуть бути такими:

- участь в уроках;
- виконання невеликих завдань;

- створення чогось (малювання, письмо, рукоділля);
- допомога однокласникам або вчителям;
- дотримання розпорядку дня.

Ключовий момент полягає в тому, що для дій не потрібна емоційна готовність. Дітям дозволено діяти, відчуваючи тривогу, втому чи смуток. Із часом відчуття «Я сьогодні щось зробив» накопичується і стає джерелом тихої впевненості.

3) Підтримка звичайного повсякденного життя.

Звичайне життя відіграє вирішальну психологічну роль під час війни. Шкільний розпорядок дня, уроки, сезонні теми та повсякденні розмови забезпечують дітям відчуття безперервності.

Щоденна освітня діяльність функціонує як психологічний якір; доказ того, що життя триває; структура, що утримує дітей, коли емоції нестабільні.

У цьому контексті сама освіта стає психологічною підтримкою. Учителям не потрібно додавати спеціальні терапевтичні втручання; підтримка звичайного шкільного життя вже має сенс.

4. Спілкування з дітьми, які не реагують

Деякі діти мовчать, уникають спілкування або відмовляються брати участь у ньому. Це часто викликає занепокоєння у вчителів.

Важливо розуміти, що:

- мовчання також є формою спілкування;
- ізоляція може захистити дітей від емоційного перевантаження;
- готовність до участі відрізняється у кожній дитини.

Учителі можуть продовжувати запрошувати до участі, не вимагаючи від дітей бути активними; не тиснути, а пропонувати варіанти вибору; давати опції для часткової участі (наприклад, мовчки слухати); зберігати передбачувану присутність; поважати індивідуальний темп дитини. Це сприяє розвитку довіри.

5. Захист учителів під час підтримки дітей

Підтримка дітей під час війни створює для вчителів значне емоційне навантаження. Учителі самі відчувають страх і переймаються дитячими страхами.

Моріта терапія наголошує, що вчителі:

- не зобов'язані розуміти чи зцілювати абсолютно все;
- не зобов'язані відчувати себе емоційно сильними;
- не несуть відповідальності за усунення страху.

Важливо залишатися в житті дітей і продовжувати виконувати свою роль як учителя й керівника. Ваша присутність може бути неідеальною, але вона підтримує. Підтримка дітей не вимагає емоційного героїзму. Вона вимагає стійкості.

ДИСКУСІЯ: ГОЛОСИ З ГРУПИ

1. Проблеми, з якими стикаються вчителі в освітньому процесі

Учителі описали низку труднощів, які безпосередньо впливають на навчальний процес під час тривалої війни. Ці виклики не є ізольованими проблемами — вони взаємопов'язані та накопичуються із часом.

Емоційна та поведінкова нестабільність серед учнів

Учителі повідомляють про підвищену агресію, збудження, апатію та емоційну замкнутість учнів. Багатьом учням бракує тепла, уваги та відчуття безпеки, що надзвичайно ускладнює участь у навчанні.

Серйозні труднощі з концентрацією уваги та мотивацією

Постійні ракетні обстріли (іноді кілька разів на день) виснажують учнів і не дають їм змоги зосередитися. Багато учнів відмовляються відповідати на запитання, а вчителі вважають, що не можуть змусити їх працювати. Мотивація до навчання значно знизилася.

Залежність від мобільних телефонів та постійний доступ до новин

Як учні, так і вчителі значною мірою покладаються на телефони та інтернет, щоб стежити за новинами. Це забезпечує відчуття контролю, а також підвищує тривожність і відволікання, що ускладнює навчання на уроках.

Баланс між м'якістю і структурою

Учителям важко знайти належний баланс між емоційною м'якістю та дотриманням необхідних меж і структури. Надмірна суворість може завдати шкоди і без того вразливим учням, тоді як надмірна поблажливість може призвести до подальшої відстороненості.

2. Позитивні практики, які спостерігають вчителі

Незважаючи на труднощі, вчителі також діляться змістовним позитивним досвідом, який свідчить про стійкість та адаптивні освітні практики.

Зміцнення стосунків між учителем та учнем

Деякі вчителі помітили, що учні почали дякувати їм за уроки більш відкрито. Партнерські, а не ієрархічні стосунки виявилися особливо ефективними.

Підтримка соціалізації навіть в укриттях

Учителі повідомляють, що діти продовжують спілкуватися та підтримувати зв'язок один з одним навіть під час уроків в укриттях. Перебування разом в одному фізичному просторі було описано як психологічну підтримку.

Створення невеликих просторів для діалогу, орієнтованого на реальність

Короткі, структуровані обговорення поточних подій (наприклад, 3—5 хвилин) допомагають учням відчутти визнання і знизити тривожність. Учні хочуть почути «гарні новини» і потребують запевнення, що дорослі усвідомлюють реальність.

Заохочення та емоційна безпека

Похвала учнів за невеликі успіхи, дозвіл помилятися, використання гумору та створення безпечної навчальної атмосфери допомагають послабити страх та небажання участі.

3. Голоси з групи

Групові обговорення вчителів висвітлили глибші психологічні та соціальні аспекти досвіду учнів.

Учитель А повідомив, що багато хлопців відчувають постійний страх, пов'язаний з перспективою бойових дій. Учні часто дезорієнтовані та невпевнені у своєму майбутньому. Змістовна діяльність, така як волонтерство, розглядалася як спосіб відновлення відчуття мети.

Учитель Б наголосив, що страх дітей часто посилюють батьки, які постійно говорять про небезпеку. Учителі відчувають сильну потребу працювати з батьками, щоб допомогти їм послабити страх, а не посилювати його. Ключовим невіршеним питанням є те, як прийняти війну, абсурд і смерть, не втрачаючи психологічної стабільності.

Учителька В описала порушення біологічних ритмів дітей: багато учнів не сплять вночі через страх і сплять вдень, що робить навчання практично неможливим. Учителі також зазначили, що вони часто приховують власні труднощі, що посилює внутрішню напругу.

Учителька Г звернула увагу на поширену апатію та брак мотивації, а також сильну залежність від мобільних телефонів як засобу

втечі від реальності. Один учитель поділився переконанням, що повернення до життя вимагає невеликих, поступових змін, ініційованих самостійно.

Учителька Д розповіла про труднощі, з якими стикаються діти, які жили за кордоном, а пізніше повернулися до регіонів, постраждалих від війни. Ці учні часто намагаються реадаптуватися до умов воєнного часу. Незважаючи на це, вчителі висловили незмінну надію та тверду відданість підтримці учнів, навіть переживаючи власні страждання.

Ця дискусія показує, що освіта під час війни є не лише педагогічним викликом, а й глибоко психологічним та міжособистісним. Учителі мають викладати, стримуючи страх, втрату, виснаження та невизначеність — як свої, так і своїх учнів. Водночас невеликі міжособистісні дії, емоційна присутність та реалістичні очікування виявляються потужними ресурсами для підтримки освіти та міжособистісних стосунків за кризових умов.

КЛЮЧОВІ ЗАУВАГИ З ПРАКТИКИ

Основною діяльністю українських учителів під час війни залишається освітня діяльність. Однак у цей важкий час викликів і випробувань вона тісно поєднана з психологічною підтримкою учнів, які страждають від війни. Професійна діяльність учителів значно ускладнена в умовах війни. Вони, з одного боку, мають дбати про навчання дітей, з другого — про їхнє психічне здоров'я, а з третього — про своє психічне здоров'я також, бо робота з дітьми, які щодня зазнають фізичних та психологічних травм, вимагає великого емоційного навантаження. Отже, учителям доводиться вирішувати одразу ці три взаємопов'язані завдання.

Безумовно, готових рецептів, як будувати комунікацію з учнями під час війни, немає, адже ситуації постійно змінюються і психологічний стан дітей може змінюватися декілька разів на добу залежно від обставин. Та все ж таки українські вчителі накопичили певний позитивний досвід у цьому аспекті, що в поєднанні з принципами Моріта терапії дає хороші результати.

Насамперед необхідно оцінити вплив війни на дітей. Якись реакції будуть спільними для певної групи чи класу, але деякі можуть бути суто індивідуальними, що має брати до уваги вчитель. Найпоширенішими наслідками впливу війни на учнів є затримка когнітивного розвитку, апатія і відсутність мотивації до навчання, агресія, а

інколи асоціальна поведінка, нездатність побудувати (або руйнування) стосунки з учнями, батьками, учителями, виявлення емоцій не словами, а через вчинки тощо.

Моріта терапія пропонує не тиснути на дітей, не намагатися усунути їхній страх і тривогу, не чекати миттєвого результату від однієї розмови, а прийняти (зрозуміти, визнати) страх і тривогу учнів і підтримувати їхнє життя та розвиток із цими складними емоціями. Емоційна присутність учителя поруч із дитиною, цілеспрямована діяльність, залучення до спільних з іншими учнями проєктів, створення простору (хоча б невеличкого, хоча б онлайн) для діалогу про емоції та переживання дітей, заняття мистецтвом — усе це ефективно допомагає українським учням долати наслідки війни.

Також корисними є зміцнення стосунків між учнями, учителями й батьками, робота над спільними завданнями, у процесі якої поважають і підтримують маленький чи великий успіх кожної дитини.

Chapter 12.

QUESTIONS FROM TEACHERS IN THE TRAINING SESSIONS

Rather than seeking quick solutions, the questions in this chapter invite reflection on how to continue living and educating as life is, amid uncertainty.

The answers presented here are not instructions, but reference points shaped by dialogue, shared experience, and practical wisdom developed together with teachers. This chapter is based on questions raised by teachers during the lectures and the responses we offered at that time. Readers may find that they share similar questions. Our answers may not be complete or definitive; nevertheless, it is our sincere hope that reading them will feel somewhat relieving and help you find ways to make everyday life a little more manageable.

1. Relationships

Q1-1: How to avoid or respond to nervous breakdowns of family members, or coworkers, or students?

A1-1: It is important to recognize early signs of stress, such as mood swings, irritability, or withdrawal, which may signal an approaching breakdown. By noticing these changes, you can offer support before stress becomes overwhelming. Often, simply being there to listen without judgment can help ease the burden and prevent emotional overload. Your calm presence can help others feel more grounded in stressful moments. Show patience, take deep breaths, and maintain a steady tone, as your composed demeanor can positively influence those around you. Encouraging regular breaks to rest and recharge is also essential, as constant pressure can quickly lead to burnout. Set clear boundaries and manage workloads to ensure that expectations are realistic and manageable. Checking in regularly with family, coworkers, or students helps gauge

their stress levels, allowing you to address concerns early and foster a supportive, proactive environment for mental well-being.

Q1-2: In literature or history lessons, teachers use examples from past military events. There are often children in the class who suffered during the Russian-Ukrainian war, they lost their home or relatives. Don't such examples cause additional trauma to children? Maybe it is better to avoid such examples? How to not cause additional psychological trauma to children?

A1-2: Yes, teachers should be very careful about this. Not all students will react the same way. Some may find comfort in shared experiences, while others may feel overwhelmed. Carefully select materials and examples that are educational but less likely to provoke distress. Avoid graphic descriptions of violence or personal stories that closely mirror students' experiences, and emphasize stories of overcoming adversity, acts of courage, and efforts toward peace and reconciliation.

Advance notice is also important. You can let students know when sensitive topics will be discussed. This gives them the opportunity to prepare emotionally or opt out if necessary. You can also provide alternative assignments or activities for students who may find the content too distressing.

Q1-3: How to overcome emotional burnout and unwillingness to communicate with people?

A1-3: We think most teachers feel burnout sometimes because your work is helping people who are exhausted. We are very sorry for that. Please acknowledge and accept your feelings of burnout as a valid response to prolonged stress. Reflect on specific sources of burnout, whether they stem from work, relationships, or obligations, to address them more effectively. When you are unwilling to communicate with people, we think you can escape for a while. Set clear boundaries to protect your energy by limiting commitments and politely declining additional responsibilities. Prioritize interactions with supportive people, and let close friends, family, or colleagues know you're feeling burnt out — they may offer greater understanding if they're aware of your situation. Also reduce digital overload by setting limits on social media and screen time, as constant connectivity can amplify stress. Healing from burnout takes time, so give yourself space to recover without pressure. By making mindful choices about how you spend your time, you can regain control, renew motivation, and reconnect with others.

Q1-4: Negative consequences for health from constant feeling of danger and uncertainty during war.

A1-4: Yes, the constant feeling of danger and uncertainty during war may have effects on health. For example, increase blood pressure, heart disease, sleep disturbances, digestive issues, anxiety, depression, PTSD, impaired concentration and memory, reduced cognitive flexibility, chronic pain and muscle tension etc.

If you are experiencing these things, it may actually bring some comfort to recognize that they are triggered by the war. Understanding the cause may help provide some relief. Trust in the natural resilience of people and believe that, once the war ends, gradual recovery will follow.

Q1-5: How to survive the pain of losing a loved one and not to think about this loss constantly?

A1-5: It is very painful. You have to allow yourself to experience all emotions that come with grief — sadness, anger, even numbness — without judgment, as expressing these feelings can be cathartic. Be patient with yourself, knowing that healing takes time and there is no “right” way to grieve; give yourself permission to take things one day at a time.

Do you remember our learning about “ambiguous loss?” Rather than choosing “either A or B,” “both A and B” is better. In other words, you don’t need to try to forget that person. Keep them in your heart. There will be pain, but over time, they will settle quietly in your heart and become a part of you. Move forward in line with the values you shared with them.

You can do a lot of activities, but please let go of the idea of “getting over it” and instead focus on carrying the loss in a manageable way. Set small goals to move forward, like trying something new or connecting with others, while honoring their memory through positive actions. Healing from loss takes time and self-compassion, but by embracing these steps, you can find a balance between remembrance and moving forward with peace and purpose.

Q1-6: How to keep the relationship with my husband who is in the army?

A1-6: You find it hard, and we agree with you. We feel your deep love towards him.

When constant direct communication isn’t possible, you can use symbolic methods to maintain relationship. For example, write letters or keep a journal to record your daily life and feelings for your husband. Let him know how much you appreciate his sacrifices and dedication, and acknowledge the important roles you both play. You can share these with him when you reunite. You might also synchronize certain activities, such as agreeing to look at the night sky at the same time, to create a

shared sense of connection. Wearing matching bracelets or rings can also serve as a simple but effective reminder of your bond. If possible, sending thoughtful and care packages, can remind him of home and reinforce your support.

Looking forward to reuniting can keep your spirits up. Plan future activities or trips together to create something positive to anticipate. Additionally, connecting with other military families can provide a supportive community that understands the unique challenges you face, offering comfort and friendship.

Q1-7: How to tell the truth to a person, if you know that he or she will get angry?

A1-7: So you have to deal with these angry people in your work, and it is exhausting. Delivering a truth that might provoke anger is challenging, so it's best to start by choosing a calm, private setting. This helps create a space where the person feels safe and less likely to respond defensively. Additionally, timing matters — try to have the conversation when they're not already stressed or distracted, which will make them more receptive.

Begin by acknowledging that the information may be difficult to hear, using phrases like, "I know this might be upsetting." This shows respect for their feelings from the start and helps set a tone of empathy. Empathy is crucial; recognizing their perspective can make them feel respected, even if the message is hard to accept. Finally, give them time to process the information. If they react strongly, suggest returning to the conversation when they're ready. Following up later can show that you're there to support them, even if the initial reaction was one of anger, helping to maintain trust in the relationship.

Q1-8: How to build a relationship between people who are in the center of military events and people who are far away from the war? The feeling of guilt does not disappear ...

A1-8: You feel guilty but not only you feel like this. A lot of people at a distance feel guilty or helplessness, while people in the war zone might feel isolated. Openly acknowledging these feelings can build a sense of safety in the relationship. Avoid comparing hardships, as this can unintentionally diminish each other's experiences. When you feel guilty about being away from the conflict, express it honestly without making it the main focus, which helps keep the conversation centered on the experience of people you want to help. Accepting the limits of your help is also key. Recognize that some things are beyond your control; you may not be able to change their circumstances, but you can offer love, comfort, and stability. We think you are channeling guilt into positive actions, like vol-

unteering or raising awareness. Remember that guilt doesn't necessarily mean you're doing something wrong, and practicing self-compassion is vital for your own well-being and in supporting others. Lastly, give each other time to adapt, as intense experiences can reshape relationships. Be open to how your relationship may grow and evolve through these challenges, and be patient with the process. Building a connection across different realities can be difficult, but with empathy, understanding, and time, it's possible to create a strong, supportive bond.

Q1-9: If a person is often nervous, hysterical, throwing everyone off balance, how do relatives communicate with him or her? Pretend that nothing is going on? But no one can easily keep the balance in wartime.

A1-9: When communicating with someone in an emotional state, acknowledge their feelings calmly to show empathy without escalating stress. Staying neutral and setting boundaries, like saying, "I want to support you, but it's hard to help when things get intense," can keep conversations constructive and grounded. During calmer times, discuss boundaries openly and gently encourage them to express fears or frustrations in a supportive way. Addressing issues when emotions are stable can help prevent future outbursts, and asking, "What would help you feel a bit safer right now?" can shift focus to manageable steps. Maintain empathy without absorbing their stress. Compassion paired with boundaries allows you to be supportive without compromising your well-being, helping you stay steady without getting drawn into their negativity.

Q1-10: If a person is constantly in the state of "everything is lost, we are all going to perish," how to communicate with him or her? Is there a point to persuade him or her or to ignore him or her, to limit communication?

A1-10: When someone is persistently in a state of hopelessness, engaging with them requires careful balance. Begin by acknowledging their feelings without agreeing with their negative beliefs. Validating statements like, "I see you're feeling scared or hopeless," can help them feel understood without reinforcing their pessimism. Avoid arguments, as contradicting their beliefs may intensify their defensiveness; instead, gently steer the conversation toward grounded, manageable topics. Shifting the focus to practical matters can redirect their energy from despair to action. For instance, ask, "What would help make today feel a bit better?" Encouraging present-moment focus, like small mindfulness practices, can also help anchor them in something positive. It's equally important to protect your own emotional health by setting boundaries, especially if their negativity begins to affect your well-being. Taking breaks or limiting

the depth of your engagement can allow you to remain supportive without feeling overwhelmed. Lastly, remember you're not responsible for changing their outlook. Suggesting professional help, if they're open to it, can provide them with additional support, and you can subtly encourage positive distractions, like favorite hobbies, to help ease their mindset. Protecting your mental health while showing empathy enables you to maintain a supportive relationship without allowing their pessimism to drain you.

2. Morita therapy and children

Q2-1: Is Morita therapy used only for adults or can it be used for children?

A2-1: Yes, Morita therapy is also applied to children. If they understand and agree to the concepts of Morita therapy, then therapy will be helpful to them. Morita Therapy is especially helpful to children with neurosis, and these children often better understand and be more agree to it.

3. Anxiety, panic attacks and fear

Q3-1: How to deal with a panic attack that occurs suddenly?

Q3-2: When events occur that I cannot control but affect my life, I start to get nervous, my hands shake, my heart races, and my breathing is rapid. How can I pull myself together, not harm my health and stop being afraid?

Q3-3: Every time I hear the news about the deaths of Ukrainian patriots, strong and determined, each of whom was a bright personality, my heart shrinks, my hands drop, and I want to scream out loud.

Q3-4: When information about the shelling and casualties appears, I feel panic on a physical level.

Q3-5: How to reduce the fear of driving?

A: Your anxiety and panic attacks have different inducements, such as negative events uncontrollable, deaths of your admired people, bad news of the war. You feel uncontrollable physically and mentally, and this uncontrollable feeling then makes you blame yourself and increases the anxiety and fear. Do you remember the two vicious cycles we learned? One is "attention and sense." You took your attention on the sense of body, then you have more symptoms. Another one is "contradiction of thoughts," that you think you shouldn't have fear while having fear is natural. According to Morita Therapy, we don't focus on the treatment of panic attacks. First, please know that your symptoms are not diseases of the body, they are from your mental state. Second, we have methods to do. Our lesson "Coping with fear and anxiety," please go over it. Third, believe in your natural healing power!

And for each teacher, we would like to say something. Teacher Q3-1, you said about burying dead people every day and your family member was in the army. Try to talk to him in your heart, or write something to him and keep these notes, they will also help you. And do something good for him. Teacher Q3-2, what kind of things do you feel uncontrollable? Maybe you need to separate things into controllable and uncontrollable ones. The war changed a lot of things into uncontrollable ones. Try to expect and do things you can control. Teacher Q3-3, Ukrainian patriots have fortitude, even they died, their spirits will be remembered and pass on. They affected you and you can believe that there are a lot of people like you, encouraged by them, that these people including you, will save this country. Teacher Q3-4, the information of the war is not good really. But you have to move on, life is moving on every day. Do things you can. If the information makes you sick, sometimes shut them off and surrender yourself to the God. Teacher A3-5, you have fear of driving. What's it like? How about trying to drive a short distance, to somewhere you really want to go or need to go? If you can endure, continue to drive longer. If not, stop and try next time.

4. Loss and pain

Q4-1: One of my family members is dead. I am abroad and will go back to my hometown a few months later. How to ease the pain from the loss, how to overcome fear of loneliness? I want to keep living, to enjoy every day, but the pain and fear are destroying me.

A:4-1 You lost both your family member and your loving hometown, and have to live in a foreign country. You have experienced nearly 2 years in occupation. Your family member worked for the government, which made you have to hide him from the enemies and be always worried. After so many terrible events, you gained the freedom again while he died. That is a too painful experience! You cannot hope. Anyone in your situation will feel like that. Now you can go back to your hometown but it is no longer a loving place as it used to be. You may face more painful things again. But you are working, taking care of your students. You want to enjoy daily life again, which means you still have the strength and desire to seek happiness. Please acknowledge that it is the situation that made you feel so painful and lonely, not your fault, and you couldn't prevent the bad things. Acknowledge your feelings to this family member and other people. Maybe you have ambivalent feelings, because he might sometimes sacrifice himself or your family, for other people's welfare. Please don't blame yourself for anything including your feelings. You can both keep him in your heart, and enjoy your own life, enjoy every day. You needn't forget him, and don't consider being

happy is a betrayal to him. He wanted you be happy. Future is ambiguous. You needn't look into the future if you cannot. Just do something you can. Coming back to your hometown and seeing his belongings will be painful, it is true. But if it is the reality, you have to go into it. Try to do some preparation for coming home, something good, something you love to do. God will also prepare for you something good as well, although you don't know at this moment.

5. Guilt

Q5-1: How can a person who lives far away from the shelling get rid of guilt and feels that he or she is not helping those who are fighting or those who have suffered enough?

Q5-2: How do you come to terms with the fact that you can't bring back the past and accept what is today without pain? My parents' story... Two years ago, they were full of energy, and now they have aged like ten years. I constantly think about whether I could have saved my parents.

A: Teacher Q5-1. We think you have enough reason living far away. It's not your fault. Everyone should do things he or she is able to do, which is the best way to contribute to Ukraine. You cannot control other people's thinking, as well as your feeling of guilt, so try to acknowledge your guilt, please. Meantime, tell yourself that you are doing good things for Ukraine, and give the love to yourself which others couldn't.

Teacher Q5-2. Your parents' story is very sad. And we are moved by your love to them. We all sometimes regret what we could have done better in the past, while each time, we have already done our best. Everyone has his faith. Someone has a happy childhood while others don't. Someone has success in life while others have a lot of failures... Your parents have their own lives, as well as a kind daughter worrying about them. Do things you can, to love them. You cannot change or control things uncontrollable.

6. Lethargy

Q6-1: As long as there are urgent things to do, I do them. But as soon as I come to a stop, I don't want to do anything else, my hands give up, my mood is bad, I don't want to communicate with anyone. I just want to lie down and sleep, although I don't really want to sleep.

A6-1: You are working hard, helping the students, and raising up your family. You are tired, exhausted. Your body wants you to lie down and take a rest, and sometimes your mental state does it too. If you don't really want to sleep, how about move your body a little? For example, do some exercises or just mop the floor. Once you start moving your body in a slow and rhythmic fashion, your autonomic nerves will adjust. Try this and

remember to concentrate on what you are doing, but do not think about other things while doing it. Be **HERE** and **NOW**.

7. Hate

Q: During the war, how can one not “stoop” to hating everything? Are there any methods for distinguishing between “friends” and “foes” without being consumed by hatred?

A: Distinguishing between friends and enemies without hatred is very difficult. Because in our evolutionary processes, we hate the enemies and having fear of enemies helps us to fight or flee, and then we survive. Hate is natural, and adaptive in evolution. But too much of them will also destroy us. Accept the hate in yourself or in other people as a natural thing, but don't be absorbed in it. Leave the circumstances of hatred, if you feel uncomfortable.

8. Protect yourself

Q8-1: How do I learn to protect myself and not give my energy to strangers?

A8-1: Maybe you help people who you don't know well, and you may sacrifice yourself. Why can't you reject them? Think about it. Is it something related to your inner conflicts?

Q8-2: I have noticed that I work very hard during the war to think less about the war. How can I learn to switch to rest?

A8-2: Most of you may have the same problem. Try to leave your environment for a while and do something different, a small trip to the country side, or go to see some old friends, or start painting or something new, or something you liked 20 years ago. Try to leave your routine for some time.

Q8-3: How to accept, to come to terms with the destruction during the war of the main value — human life and health?

A8-3: We can acknowledge it but cannot accept it. You can tell yourself that “This situation is not right. I feel angry and am afraid, and everybody here feels the same way. I am not alone.” The destruction during the war of the main value — human life and health is not acceptable, never. Acknowledging it means you can feel pain, and try very hard to hold on, and wait for the end of this.

9. Past, future and now

Q9-1: It's hard for me to let go of the terrible past that constantly worries me. I am also scared of the future, which is unknown. I would like to learn to live today, now, and enjoy what I have.

A9-1: It's really hard to let go the past events. Have you ever seen the American film "Superman"? In the last, the superman gave a kiss to his lover and let her forget all that happened between them, to help her let go of the past. We all want this kiss. But we have another magic tool — kiss from Time. Time can ease our pain, little by little. When the terrible past comes to you again, acknowledge your negative feelings, and hold them for a while. Tell yourself "That horror cannot hurt me now. At this moment, and here, I am safe." Imagine a dear person is hugging you and what he or she will say to you at that time. You are tired, exhausted, but are making progress and gaining survival, wisdom and courage. Don't blame yourself for not being able to always do the right thing and enjoy the life you're having now. You're in the progress of improving your psychological condition.

Q9-2: How to stop living in "rose-colored glasses" and unfulfilled hopes?

A9-2: Please, don't stop hoping. Our hopes may be fulfilled at once or over time, but they are seeds, when the season comes, they grow up and become reality, like trees. Rose-colored glasses are not bad, if they sometimes give us happiness. Keep them in the bottom of your heart and do what you can do now. Wait for the day they become useful again. That day will come.

KEY NOTES FROM PRACTICE

The questions from teachers we heard during more than two years of training revealed acute problems they faced during the war in Ukraine. These teachers are not military personnel, they do not take direct part in hostilities, but they are still experiencing constant attacks in different regions of Ukraine. Prolonged exposure to danger and uncertainty leads to complex emotional states, so teachers often consider questions about what is happening to their psyche as it is affecting their health, life, work, present and future.

Interestingly, teachers did not ask about how to survive material difficulties, lack of electricity for a long time, cold in their homes, lack of money, etc. As we noticed, material issues have receded into the background. Teachers suffer from poverty and the lack of basic conditions for existence and work. Yet they have learned to survive in these difficult war conditions, being content with little, appreciating every sip of water and short periods of light.

However, teachers are extremely concerned about psychological issues that they are unable to overcome on their own. In these issues, we sometimes heard requests for help, cries of despair, a sense of hopelessness. The most painful problems for Ukrainian teachers during the war are experiencing loss (death of a loved one, loss of home, moving to another territory, etc.); overcoming fear, anxiety, panic attacks; maintaining family relationships in conditions of prolonged separation; communicating with people who are in a state of stress; communication strategies with students and their parents; counteracting negative emotions (for example, hatred); the possibility of building new relationships during the war; means of psychological self-defense (compassion for oneself); acceptance of emotions (both one's own and those of other people), etc.

Undoubtedly, there are no and cannot be ready-made advice and answers to all the problems and questions of teachers. But still, Morita therapy says that we should evaluate ourselves and act not in terms of the past or in the distant future, but here and now. Even if some bad things have happened to you, you should not give up and fall into depression. During war, all the physical and mental resources of a person are mobilized. Therefore, every day you will become stronger and stronger. Just help yourself and others, creating a space of stability, help, support, and mutual understanding around you.

We know that things and situations change quickly, especially during war. Therefore, it is best to focus on what you can do at a particular moment for yourself and for those around you. In crisis situations, we cannot count on what will happen to us in many years, we need to focus on experiencing the present moment and preserving life, health and positive thinking right now and where we are.

We know that soldiers at the frontlines have to change their location often, be very attentive to the environment and count on loyal comrades-in-arms. Try to act similarly. Constantly move in your affairs, life and emotions. Do not be afraid of this movement, because in fact it is vital for you, it helps to concentrate on the main thing at a given moment and protect your psyche. If you cannot physically change the environment, you can fill it with new impressions and positive emotions as a result of communicating with family, friends, art, nature, anything you love. Stay in touch with people who will help you in difficult times. And try to understand the feelings of those who are in a difficult emotional state, who cannot overcome the negative impact of war. The concept of "spiritual connection" during the war is really saving.

The war has changed each of us, so we must accept ourselves and others as we are now. Without self-blame, guilt or hatred. You don't get angry

at a downpour, a blizzard or other weather phenomena. They may be unpleasant, but you react to them according to the situation and overcome their consequences if necessary. Act similarly during war or post-war time (may it come soon!). Accept yourself and others as you are. Believe in yourself and others, and you will definitely be able to find new positive qualities in yourself and build constructive relationships with people in new conditions.

War gives a feeling of danger and uncertainty, and this is a challenge for everyone. At the same time, even in the worst conditions, we have the ability to move, do something, adapt, maintain wisdom and humanity, and this gives us a chance to survive.

Розділ 12.

ЗАПИТАННЯ ВЧИТЕЛІВ НА ТРЕНІНГАХ

Замість пошуку швидких рішень проблем у цьому розділі спонукають до роздумів про те, як продовжувати жити й навчати за умов невизначеності.

Наведені тут відповіді є не інструкціями, а орієнтирами, сформованими на основі діалогу, спільного досвіду та практичної мудрості, напрацьованої разом із учителями. Цей розділ ґрунтується на запитаннях, поставлених учителями під час лекцій, та відповідях, які ми надали на той час. Читачі можуть виявити, що вони мають подібні запитання. Наші відповіді можуть бути неповними або неостаточними, проте ми щиро сподіваємося, що їхнє прочитання принесе вам певне полегшення та допоможе знайти способи зробити повсякденне життя більш керованим.

1. Стосунки

Q1-1: Як уникнути або реагувати на нервові зриви членів сім'ї, колег чи учнів?

A1-1: Важливо розпізнавати ранні ознаки стресу — перепади настрою, дратівливість або замкнутість, які можуть сигналізувати про наближення зриву. Помітивши ці зміни, ви можете запропонувати підтримку до того, як стрес стане непереборним. Часто допомагає просто побути поруч, щоб вислухати без осуду. Це запобігає емоційному перевантаженню. Ваша спокійна присутність допоможе іншим відчутися краще у стресові моменти. Проявіть терпіння, зробіть глибокий вдих і зберігайте рівний тон, оскільки ваша стримана поведінка може позитивно вплинути на тих, хто вас оточує. Важливо також заохочувати регулярні перерви для відпочинку та перезавантаження, оскільки постійний тиск часто призводить до вигорання. Встановіть чіткі межі та керуйте робочим навантаженням, щоб очікування

були реалістичними і керованими. Регулярне спілкування з родиною, колегами й учнями допомагає оцінити рівень їхнього стресу, що дає змогу вчасно подолати проблеми та створити сприятливе, проактивне середовище для психічного благополуччя.

Q1-2: На уроках літератури чи історії вчителі використовують приклади з минулих воєнних подій. Часто в класі можуть бути діти, які постраждали під час російсько-української війни, втратили дім або родичів. Чи не завдають такі приклади додаткової травми дітям? Можливо, краще уникати таких прикладів? Як не завдати дітям додаткової психологічної травми?

A1-2: Так, вчителі мають бути дуже обережними в цьому питанні. Не всі учні будуть реагувати однаково. Хтось може знайти розраду у спільному досвіді, а хтось може відчувати себе пригніченим. Ретельно підбирайте матеріали та приклади, які сприяють освітнім цілям, але з меншою ймовірністю можуть спровокувати дистрес. Уникайте яскравих описів насильства чи особистих історій, які дуже нагадують досвід учнів, і наголошуйте на історіях подолання негараздів, актах мужності та зусиллях, спрямованих на досягнення миру. Ви можете також завчасно повідомляти учням, коли обговорюватимете чутливі теми. Це дасть їм можливість емоційно підготуватися або відмовитися від участі, якщо це необхідно. Ви також можете запропонувати альтернативні завдання або види діяльності для учнів, для яких цей контент є занадто болючим.

Q1-3: Як подолати емоційне вигорання та небажання спілкуватися з людьми?

A1-3: Ми думаємо, що більшість учителів іноді відчувають вигорання, бо допомагають людям, які виснажені. Ми дуже співчуваємо вам. Будь ласка, визнайте і прийміть свої почуття вигорання як нормальну реакцію на тривалий стрес. Поміркуйте над конкретними джерелами вигорання, які пов'язані з роботою, стосунками або вашими зобов'язаннями, щоб ефективніше їх усунути. Коли ви не бажаєте спілкуватися з людьми, ви можете втекти на деякий час. Установіть чіткі межі, щоб захистити свою енергію, обмежуючи список справ і ввічливо відмовляючись від додаткових обов'язків. Надайте перевагу спілкуванню з людьми, які вас підтримують, і повідомте близьким друзям, родині чи колегам, що ви відчуваєте вигорання — вони можуть поставитися з більшим розумінням, якщо знатимуть про вашу ситуацію. Також зменшіть цифрове перевантаження, встановивши обмеження на соціальні мережі та час, проведений перед екраном, оскільки постійне перебування на зв'язку може посилити

стрес. Зцілення від вигорання потребує часу, тому дайте собі простір для відновлення без тиску. Роблячи усвідомлений вибір щодо того, як ви проводите свій час, ви зможете відновити контроль, мотивацію та зв'язок з іншими людьми.

Q1-4: Негативні наслідки для здоров'я від постійного відчуття небезпеки та невизначеності під час війни.

A1-4: Так, постійне відчуття небезпеки та невизначеності під час війни може мати негативний вплив на здоров'я. Наприклад, підвищення кров'яного тиску, серцеві захворювання, порушення сну, проблеми з травленням, тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад, погіршення концентрації уваги та пам'яті, зниження когнітивної гнучкості, хронічний біль і м'язове напруження тощо. Якщо ви відчуваєте ці явища, то усвідомлення того, що вони спричинені війною, може принести вам розраду. Розуміння причини допоможе відчутти полегшення. Довіряйте природній стійкості людей і вірте, що після закінчення війни настане поступове відновлення.

Q1-5: Як пережити біль втрати близької людини і не думати про цю втрату постійно?

A1-5: Це дуже боляче. Ви маєте дозволити собі переживати всі емоції, які приходять з горем, — смуток, гнів, навіть заціпеніння — без осуду, оскільки вираження цих почуттів може бути катарсисом. Будьте терплячі до себе, знаючи, що зцілення потребує часу і немає «правильного» способу сумувати; дозвольте собі сприймати все поетапно.

Пам'ятаєте, як ми говорили про «неоднозначну втрату»? Замість того, щоб вибирати «або А, або Б», краще думайте «і А, і Б». Інакше кажучи, вам не потрібно намагатися забути цю людину. Тримайте її у своєму серці. Буде біль, але з часом він стане частиною вас. Рухайтеся вперед, керуючись тими цінностями, які ви поділяли з цією людиною.

Ви можете робити багато чого, але, будь ласка, відпустіть ідею «пережити це» і натомість зосередьтеся на тому, щоб пережити втрату в керований спосіб. Ставте перед собою невеликі цілі, щоб рухатися вперед, наприклад спробуйте щось нове або налагодьте стосунки з іншими людьми, вшановуючи пам'ять загиблого / -ї позитивними діями. Зцілення від втрати потребує часу і співчуття до себе, але, зробивши ці кроки, ви зможете знайти баланс між пам'яттю і рухом вперед з миром і метою.

Q1-6: Як зберегти стосунки з чоловіком, який служить в армії?

A1-6: Вам важко, і ми з вами згодні. Ми відчуваємо вашу глибоку любов до нього. Коли постійне пряме спілкування неможливе, ви мо-

жете використовувати символічні методи для підтримки стосунків. Наприклад, писати листи або вести щоденник, у якому записувати своє повсякденне життя і почуття до чоловіка. Дайте йому знати, наскільки ви цінуєте його самопожертву й відданість, і визнайте важливу роль, яку ви обоє відіграєте. Ви можете поділитися цим із ним після його повернення з війни. Ви також можете синхронізувати певні дії, наприклад домовитися дивитися на нічне небо в один і той же час, щоб створити спільне відчуття зв'язку. Простим, але ефективним нагадуванням про ваш зв'язок може стати носіння однакових браслетів чи каблучок. Якщо є можливість, надсилайте посилки, щоб нагадати йому про дім і посилити вашу підтримку. Очікування возз'єднання може підтримати ваш настрій. Сплануйте спільні заходи або поїздки, щоб створити щось позитивне, чого можна було б очікувати. Окрім того, спілкування з іншими сім'ями військовослужбовців може забезпечити підтримку спільноти, яка розуміє унікальні виклики, з якими ви стикаєтеся, пропонуючи розраду і дружбу.

Q1-7: Як сказати людині правду, якщо знаєш, що вона розсердиться?

A1-7: Сказати правду, яка може спровокувати гнів, непросто і виснажливо, тому краще почати зі спокійної, приватної обстановки. Це допоможе створити простір, у якому людина почуватиметься в безпеці і буде менш схильною до захисної реакції. Крім того, важливим є вибір правильного моменту — намагайтеся говорити з людиною, коли вона не перебуває у стані стресу чи відволікання.

Почніть з визнання того, що інформація може бути важко сприйняти, використовуючи фрази на кшталт: «Я знаю, що це може засмутити». Це із самого початку демонструє повагу до почуттів іншого і допомагає задати тон емпатії. Емпатія має вирішальне значення; визнання точки зору цієї людини може змусити її відчутти повагу, навіть якщо ваше повідомлення важко прийняти. Насамкінець дайте час на переосмислення інформації. Якщо людина реагує гостро, запропонуйте повернутися до розмови, коли вона буде готова. Згодом ви покажете, що хочете підтримати її, навіть якщо першою реакцією був гнів, що допоможе зберегти довіру у відносинах.

Q1-8: Як вибудовувати стосунки між людьми, які опинилися в центрі воєнних подій, і людьми, які перебувають далеко від війни? Почуття провини не зникає...

A1-8: Ви відчуваєте провину, але не тільки ви. Багато людей на відстані відчувають провину або безпорадність, а люди в зоні бойових дій можуть почуватися ізольованими. Відверте визнання цих

почуттів може створити відчуття безпеки у стосунках. Уникайте порівняння труднощів, оскільки це може ненавмисно применшити переживання одне одного. Коли ви відчуваєте провину за те, що перебуваєте осторонь конфлікту, висловлюйте її чесно, не роблячи на цьому акценту, що допоможе зосередити розмову на досвіді людей, яким ви хочете допомогти. Визнання меж вашої допомоги також є ключовим. Визнайте, що деякі речі перебувають поза вашим контролем; можливо, ви не в змозі змінити їхні обставини, але можете запропонувати любов, підтримку і стабільність. Ми припускаємо, що ви спрямовуєте почуття провини на позитивні дії, наприклад волонтерство. Пам'ятайте, що почуття провини не обов'язково означає, що ви робите щось неправильно, і практика самоспівчуття є життєво важливою для вашого власного благополуччя та підтримки інших. Нарешті, дайте одне одному час на адаптацію, оскільки інтенсивний досвід може змінити стосунки. Будьте відкриті до того, як ваші стосунки можуть розвиватися через ці виклики, і будьте терплячі до цього процесу. Побудувати зв'язок між різними реальностями може бути складно, але за допомогою емпатії, розуміння і часу це можливо.

Q1-9: Якщо людина часто нервує, істерить, виводить усіх з рівноваги, як з нею спілкуватися рідним? Робити вигляд, що нічого не відбувається? Але у воєнний час ніхто не може легко зберегти рівновагу.

A1-9: Спілкуючись із людиною, яка перебуває в емоційному стані, спокійно визнайте її почуття, щоб проявити емпатію, не посилюючи стресу. Дотримуючись нейтралітету і встановлюючи особисті кордони, наприклад, кажучи «Я хочу підтримати тебе, але важко допомогти, коли ситуація загострюється», ви можете зберегти конструктивність розмови. У спокійніші періоди відкрито обговорюйте кордони і м'яко заохочуйте висловлювати свої страхи чи розчарування. Подолання проблеми, коли емоції стабільні, може допомогти запобігти майбутнім спалахам, а запитання «Що могло б допомогти вам почуватися трохи безпечніше зараз?» може переключити увагу на керовані кроки. Підтримуйте емпатію, не занурюючись у чужий стрес. Співчуття в поєднанні з дотриманням кордонів допоможе підтримувати близьких, не ставлячи під загрозу власне благополуччя, залишатися стійкими і не втягуватися в їхній негатив.

Q1-10: Якщо людина постійно перебуває у стані «все пропало, ми всі загинемо», як із нею спілкуватися? Чи є сенс її переконувати? Чи ігнорувати, обмежити спілкування?

A1-10: Коли людина постійно перебуває у стані безнадії, спілкування з нею вимагає ретельного балансу. Почніть із визнання її почуттів, не погоджуйтесь із її негативними переконаннями. Наприклад, говорячи «Я бачу, що ти відчуваєш страх і безнадію», ви можете допомогти людині відчути, що її розуміють, не посилюючи при цьому її песимістичного настрою. Уникайте суперечок, оскільки вони можуть активізувати захисну реакцію; натомість м'яко спрямовуйте розмову на обґрунтовані, керовані теми. Зміщення акценту на практичні питання може перенаправити енергію від відчаю до дії. Наприклад, запитайте: «Що б допомогло зробити сьогоднішній день трохи кращим?». Корисно також заохочувати людину зосереджуватися на теперішньому моменті, наприклад робити невеликі практики усвідомленості. Не менш важливо захищати власне емоційне здоров'я, встановлюючи кордони, особливо якщо чужий негатив починає впливати на ваше самопочуття. Роблячи перерви або обмежуючи глибину своєї участі, ви зможете підтримувати інших, не відчуваючи при цьому пригніченості. Нарешті, пам'ятайте, що ви не несете відповідальності за зміну світогляду людини. Якщо вона відкрита до таких пропозицій, можна запропонувати професійну допомогу. Ви можете ненав'язливо заохочувати позитивні відволікаючі фактори, такі як улюблені хобі, щоб полегшити її стан. Захищаючи своє психічне здоров'я та проявляючи емпатію, ви можете підтримувати стосунки, оберігаючи себе від руйнівного песимізму.

2. Моріта терапія і діти

Q2-1: Чи використовується Моріта терапія лише для дорослих, чи її можна використовувати для дітей?

A2-1: Так, Моріта терапію також застосовують щодо дітей. Моріта терапія особливо корисна для дітей з невротами, і ці діти часто краще її розуміють та більше погоджуються з нею.

3. Тривожність, панічні атаки, страх

Q3-1: Як впоратися з раптовою панічною атакою?

Q3-2: Коли відбуваються події, які я не можу контролювати, але вони впливають на моє життя, я починаю нервувати, у мене тремтять руки, серце б'ється швидше, прискорюється дихання. Як мені взяти себе в руки, не нашкодити здоров'ю та перестати боятися?

Q3-3: Щоразу, коли я чую новини про загибель українських патріотів, сильних та рішучих, кожен із яких був яскравою особистістю, моє серце стискається, руки опускаються і хочеться кричати вголос.

Q3-4: Коли з'являється інформація про обстріли та жертви, я відчуваю паніку на фізичному рівні.

Q3-5: Як зменшити страх водіння?

А: Ваші тривожні та панічні атаки мають різні причини. Це неконтрольовані негативні події, смерть людей, якими ви захоплювалися, погані новини про війну. Ви відчуваєте втрату фізичного та психологічного контролю, і це відчуття змушує вас звинувачувати себе та посилює тривогу та страх. Пам'ятаєте два зачаровані кола, що ми вивчали? Одне з них — це коло «увага та почуття». Що більше ви зосереджуєте свою увагу на відчуттях тіла, то більше симптомів у вас з'являється. Інше — це «суперечність думок». Ви вважаєте, що не повинні боятися, тоді як страх є природним. Згідно з Моріта терапією, ми не лікуємо панічні атаки. По-перше, будь ласка, знайте, що ваші симптоми — це не хвороби тіла, вони походять від вашого психічного стану. По-друге, у нас є способи справитися з цими симптомами (наприклад, ми розглядали такі способи на тренінгу «Як впоратися зі страхом і тривогою»). По-третє, вірте у свою природну цілющу силу!

І для кожного вчителя ми хотіли б дещо сказати. Щодо питання Q3-1, ви говорили про те, що щодня ховаєте загиблих, а ваша близька людина служить в армії. Спробуйте поговорити з ним у своєму серці або написати йому щось і зберегти цей лист, він допоможе вам. І зробіть щось добре для нього. Щодо питання Q3-2, що саме ви не можете контролювати? Можливо, вам потрібно поділити речі на контрольовані та неконтрольовані. У часи війни багато факторів стали неконтрольованими. Спробуйте чекати й робити те, що ви можете контролювати. Щодо питання Q3-3, українські патріоти мають духовну силу, навіть якщо вони загинули: їх пам'ятатимуть люди й передаватимуть пам'ять про них далі. Вони вплинули на вас, і є багато таких людей, як ви, натхненних їхнім прикладом. Ці люди, ви також, рятують країну. Щодо питання Q3-4, інформація про війну насправді не дуже хороша. Але ви повинні рухатися далі, життя продовжується щодня. Робіть те, що можете. Якщо інформація викликає у вас занепокоєння, іноді відключайтеся від неї та покладайтеся на Бога. Щодо питання Q3-5, у вас є страх водіння. Як це? Як стосовно того, щоб спробувати проїхати коротку відстань, до місця, куди ви справді хочете або вам потрібно поїхати? Якщо можете витримати, продовжуйте їздити довше. Якщо ні, зупиніться та спробуйте наступного разу.

4. Втрата й біль

Q4-1: Один із членів моєї родини помер. Я за кордоном і повернуся до рідного міста через кілька місяців. Як полегшити біль втрати, як подолати страх самотності? Я хочу продовжувати жити, насолоджуватися кожним днем, але біль і страх руйнують мене.

A4-1: Ви втратили і члена сім'ї, і своє рідне місто, і змушені жити в чужій країні. Ви пережили майже два роки окупації. Ваш родич працював на державній службі, через що вам довелося переховувати його від ворогів і постійно хвилюватися. Після стількох жахливих подій ви знову здобули свободу, однак він загинув. Це болісний досвід. Будь-хто у вашій ситуації відчував би те саме. Тепер ви можете повернутися до рідного міста, але це вже не те затишне місце, як було раніше. Ви можете знову зіткнутися з болісними речами. Але ви працюєте, піклуєтесь про своїх учнів. Ви хочете знову насолоджуватися повсякденним життям, а це означає, що у вас все ще є сили та бажання шукати щастя. Будь ласка, визнайте, що саме ця ситуація змусила вас почуватися так боляче та самотньо. Це не ваша вина, і ви не могли запобігти поганим речам. Що ви відчуваєте, коли думаете про цього члена сім'ї та інших людей? Можливо, у вас є почуття амбівалентності, тому що він іноді міг пожертвувати собою чи вашою родиною заради благополуччя інших людей. Будь ласка, не звинувачуйте себе ні в чому, включаючи свої почуття. Ви можете і тримати його у своєму серці, і насолоджуватися своїм життям, насолоджуватися кожним днем. Вам не потрібно забувати його або вважати щастя зрадою. Він хотів би, щоб ви були щасливі. Майбутнє неоднозначне. Вам не потрібно дивитися в майбутнє, якщо ви не можете. Просто робіть те, що можете. Повернення до рідного міста зробить вам боляче, це правда. Але якщо це реальність, ви повинні змиритися з цим. Спробуйте підготуватися до повернення додому, зробити щось хороше, щось, що ви любите. Бог також приготує для вас щось хороше, хоча ви цього не знаєте на даний момент.

5. Провина

Q5-1: Як людині, яка живе далеко від обстрілів, позбутися почуття провини і відчуття, що вона не допомагає тим, хто воює, або тим, хто вже достатньо постраждав?

Q5-2: Як змиритися з тим, що не можна повернути минуле і без болю прийняти те, що є сьогодні? Два роки тому мої батьки були сповнені енергії, а зараз вони постаріли років на десять. Я постійно думаю про те, чи могла б я врятувати їх.

А: Учитель Q5-1. Ми думаємо, що у вас є достатньо причин, щоб жити далеко. Це не ваша вина. Кожен повинен робити те, що може, і це буде найкращим внеском у відновлення України. Ви не можете контролювати думки інших людей, так само як і почуття провини, яке іноді виникає, тому прийміть це почуття, будь ласка. Водночас скажіть собі, що ви робите добрі справи, подаруйте любов собі, якщо інші цього не роблять.

Учитель Q5-2. Історія ваших батьків дуже сумна. Ми зворушені вашою любов'ю до них. У кожного з нас буває час, коли ми шкодуємо про те, що могли б зробити краще в минулому, тоді як у кожен момент часу ми вже зробили найкраще. У кожного своя віра. Хтось має щасливе дитинство, а хтось ні. Хтось має успіх у житті, а хтось багато невдач... У ваших тата і мами є своє життя, а також добра донька, яка турбується про них. Робіть те, що ви можете, щоб любити їх. Ви не можете змінити або контролювати речі, які не піддаються контролю.

6. Апатія

Q6-1: Поки є невідкладні справи, я їх роблю. Та тільки-но зупиняюся, мені не хочеться більше нічого робити, руки опускаються, настрій поганий, не хочеться ні з ким спілкуватися. Хочеться просто лягти і заснути, хоча насправді спати не хочеться.

A6-1: Ви багато працюєте, допомагаєте учням і піклуєтесь про свою родину. Ви втомлені, виснажені. Ваше тіло хоче, щоб ви лягли і відпочили, й іноді ваш психічний стан теж цього хоче. Якщо ви не дуже хочете спати, як щодо того, щоб трохи порухатися? Наприклад, зробіть кілька вправ або просто побігайте по кімнаті. Як тільки ви почнете повільно і ритмічно рухати тілом, ваша парасимпатична нервова система пристосується. Спробуйте це і пам'ятайте, що потрібно зосередитися на тому, що ви робите, а не думати про щось інше. Будьте ТУТ і ЗАРАЗ.

7. Ненависть

Q7-1: Як під час війни не «опуститися» до ненависті до всього? Чи існують якісь методи розрізнення «своїх» і «чужих», щоб тебе не поглинала ненависть?

A7-1: Розрізнити друзів і ворогів без ненависті дуже важко, бо ми еволюційно пристосовані ненавидіти ворогів і маємо страх, який допомагає нам боротися або тікати. Тоді ми виживаємо. Ненависть є природною та адаптивною якістю в еволюції. Але її надлишок також знищує нас. Тому прийміть ненависть у собі чи в інших людях як щось природне, але не дозволяйте їй вас поглинути. Вийдіть із обставин ненависті, якщо ви відчуваєте дискомфорт.

8. Оберігати себе

Q8-1: Як мені навчитися захищати себе і не віддавати свою енергію незнайомим людям?

A8-1: Можливо, ви допомагаєте людям, яких не дуже добре знаєте, але насправді ви не маєте можливості допомогти їм. Тому ви мо-

жете пожертвувати собою. Чому ви не можете їм відмовити? Подумайте про це. Чи пов'язано це з вашими внутрішніми конфліктами?

Q8-2: Я помітила, що під час війни я дуже багато працюю, щоб мене думати про війну. Як мені навчитися переключатися на відпочинок?

A8-2: Більшість із вас може мати таку ж проблему. Спробуйте на деякий час залишити своє оточення і зайнятися чимось іншим, влаштувати невелику поїздку за місто, відвідати старих друзів, почати малювати, спробувати щось нове або те, що вам подобалося двадцять років тому. Корисно на деякий час залишити свою рутину.

Q8-3: Як прийняти, змиритися зі знищенням під час війни головної цінності — людського життя і здоров'я?

A8-3: Ми можемо це визнати, але не можемо змиритися із цим. Ви можете сказати собі: «Ця ситуація неправильна. Я відчуваю злість і страх, і всі тут відчувають те ж саме. Я не самотня». Знищення під час війни головної цінності — людського життя і здоров'я — неприйнятне. Визнати це означає відчувати біль і дуже сильно намагатися триматися й чекати, коли все це закінчиться.

9. Минуле, майбутнє і теперішнє

Q9-1: Мені важко відпустити жахливе минуле, яке повсякчас мене хвилює. І я боюся невизначеності в майбутньому. Я б хотіла навчитися жити сьогодні, зараз і насолоджуватися тим, що в мене є.

A9-1: Дуже важко відпустити минулі події. Ви бачили американський фільм «Супермен»? В останньому фільмі супермен поцілував свою кохану і дозволив їй забути все, що між ними було, щоб допомогти їй відпустити минуле. Ми всі хочемо такий поцілунок. Але у нас є ще один чарівний інструмент — час. Час може полегшити наш біль, крок за кроком. Коли жахливе минуле знову приходить до вас, визнайте свої негативні почуття і затримайте їх на деякий час. Скажіть собі: «Цей жах не може зашкодити мені зараз. Тут і зараз я в безпеці». Уявіть, що вас обіймає близька людина і що вона могла б вам сказати в цей момент. Ви втомилися, виснажилися, але робите успіхи, набуваєте мудрості та сміливості виживання. Не звинувачуйте себе за те, що не завжди можете чинити правильно, і насолоджуйтесь життям, яке у вас є зараз. Ви в процесі покращення свого психологічного стану.

Q9-2: Як перестати жити в «рожевих окулярах» і нездійснених надіях?

A9-2: Будь ласка, не припиняйте сподіватися. Наші надії можуть здійснитися відразу або через деякий час, але це насіння, яке, коли приходить пора, проростає і стає реальністю, як дерева. «Рожеві окуляри» — це не так вже й погано, якщо вони іноді дарують нам щастя. Зберігайте їх у глибині свого серця і робіть те, що можете зробити зараз. Чекайте дня, коли вони знову стануть корисними. Цей день обов'язково настане.

КЛЮЧОВІ ЗАУВАГИ З ПРАКТИКИ

У запитаннях учителів, які ми почули протягом понад двох років тренінгів, виявилися гострі проблеми, з якими вони стикнулися під час війни в Україні. Ці вчителі не є військовими, вони не беруть безпосередньої участі у воєнних діях, але переживають постійні атаки в різних регіонах України. Тривале перебування в умовах небезпеки й невизначеності призводить до складних емоційних станів, тому нерідко питання про те, що відбувається з їхньою психікою, учителі вважають такими, що впливають на їхнє здоров'я, життя, роботу, теперішнє і майбутнє.

Цікаво, що вчителі не запитували про те, як пережити матеріальні труднощі, відсутність електроенергії протягом тривалого часу, холод у домівках, нестачу грошей тощо. Як ми помітили, матеріальні питання відійшли на задній план. Учителі страждають від бідності й відсутності елементарних умов для існування й роботи. Та все ж таки вони навчилися виживати, задовольняючись малим, цінуючи кожний ковток води і короткі періоди світла.

Однак учителів надзвичайно хвилюють саме психологічні питання, які вони не в змозі подолати самостійно. У їхніх запитаннях ми інколи чули прохання про допомогу, крики відчаю, відчуття безвиході. Найболючішими проблемами для українських учителів у період війни є переживання втрати (смерть близької людини, втрата домівки, переїзд на іншу територію та ін.); подолання страху, тривоги, панічних атак; збереження родинних стосунків в умовах тривалої розлуки; спілкування з людьми, які перебувають у стресовому стані; стратегії комунікації з учнями та їхніми батьками; протидія негативним емоціям (наприклад, ненависті); можливість побудови нових стосунків під час війни; засоби психологічного самозахисту (співчуття до себе); прийняття емоцій (як власних, так і емоцій інших людей) тощо.

Безперечно, немає і не може бути готових порад і відповідей на всі запитання вчителів. Та все ж таки Моріта терапія наголошує на тому, що ми маємо оцінювати себе і діяти не з огляду на минуле

чи в далекій перспективі на майбутнє, а тут і тепер. Навіть якщо з вами трапилися якісь погані речі, не варто опускати руки і впадати у відчай. Під час війни відбувається мобілізація всіх фізичних і психічних ресурсів людини. Тому з кожним днем ви будете ставати все сильнішими й сильнішими. Тільки допоможіть собі й іншим, створюючи довкола себе простір стійкості, допомоги, підтримки, взаєморозуміння.

Ми знаємо, що речі й ситуації швидко змінюються, особливо під час війни. Тому найкраще зосередитися на тому, що саме ви можете зробити в конкретний момент для себе і для тих, хто поруч. У кризових ситуаціях ми не можемо розраховувати на те, що з нами трапиться через багато років, нам потрібно сконцентруватися на переживанні теперішнього моменту і зберегти життя, здоров'я та позитивне мислення саме в цей час і там, де ми є.

Ми знаємо, що військові на фронті повинні часто змінювати своє місце перебування, бути дуже пильними до середовища і розраховувати на вірних бойових товаришів. Спробуйте діяти аналогічно. Постійно рухайтесь у своїх справах, житті й емоціях. Не бійтеся цього руху, бо насправді це для вас життєво необхідно, це сприяє концентрації на головному в цей момент і захисту вашої психіки. Якщо ви не можете фізично змінити довколишнє середовище, ви можете наповнити його новими враженнями та позитивними емоціями внаслідок спілкування з рідними, друзями, мистецтвом, природою, будь-чим, що ви любите. Підтримуйте зв'язок із людьми, які допоможуть вам у складну хвилину. І намагайтеся зрозуміти почуття тих, хто перебуває в тяжкому емоційному стані, кому не вдається подолати негативний вплив війни. Концепція “духовного зв'язку” під час війни реально рятує.

Війна змінила кожного з нас, тому ми маємо прийняти себе й інших такими, якими ми є зараз. Без самозвинувачення, почуття провини чи ненависті. Ви ж не сердитесь на зливу, завірюху чи інші погодні явища. Вони можуть бути неприємними, але ви реагуєте на них відповідно до ситуації і долаєте їхні наслідки, якщо це потрібно. Дійте аналогічно під час війни чи післявоєнний час (нехай скоріше він настане!). Прийміть себе й інших, якими ви є. Вірте в себе й в інших, і ви обов'язково зможете знайти в собі нові позитивні якості й побудувати конструктивні стосунки з людьми в нових умовах. Війна дає відчуття небезпеки й невизначеності, і це виклик для кожного. Водночас навіть за найскладніших умов ми маємо можливість рухатися, щось робити, адаптуватися, зберігати мудрість і людяність, і це дає шанс на виживання.

Chapter 13.

STRATEGIES TO KEEP GOING ON DURING HARD DAYS

How to keep stability in unstable environments?

Morita therapy emphasizes that one should behave according to 1) our goals ('do things we need to do'), 2) the environment ('Summer is hot and winter is cold, we don't deny and just do proper things in summer or winter'). But not according to our mood or emotions.

The best way to keep stability during the war

The best way to keep stability is not to control the emotions to be stable, but try to behave according to 1) the goals and 2) the environment. When evening comes, you begin to feel fear. But you concentrate on your goals, work, helping others or relaxations (relaxations are essential goals too, to calm the sympathetic nervous system and enhance the parasympathetic nervous system). And suddenly the siren rings (environment changes), you go to the shelter or some places safe. These periods of time are full of fear, irritation and may be boring too, but you behave according to the environment, and you should praise yourself in the meantime or after. Then when this is over, you go back to continue things you were doing or go to sleep.

How to and can we control emotions?

Morita therapy's thinking is that we cannot control our emotions, because they are natural, but we can use "the rule of emotions" to deal with them. The rule is that, if we don't do anything about the emotions, don't deny or avoid them, just feel them and do things we should do, they will disappear naturally. The emotions are fluid, they move freely, come to you and then leave you. But if we want to control them, they will be intensified and stay longer. You may wonder how long it will take for the emotions to disappear. It may be a few minutes, a few hours, depend-

ing on personalities and events, as well as our acceptance of the emotions. The last one is the only thing we can control. So practicing letting the emotions be fluid is important.

About “freezing emotions”

It is said to be not good in normal ways of psychology. Because it stops the fluid of emotions and may cause other emotions. But when you don't have the energy and strength to feel the emotions, you can use it. It's like an emergency treatment, which is effective but not normal. We should deal with things flexibly.

“Freezing emotions” is one of the ways to reduce the negative impact of negative emotions. For example, if a surgeon is very excited about bad news, he will not be able to perform a good operation. If a pilot is under stress, he will not be able to fly an airplane. It's very important to learn how to sort of move away from negative emotions in a different direction during war. “Freezing emotions” means avoiding negativity and not producing negativity. To try to forget, to withdraw, to abstract, to switch to something else.

What should we do if we can't stop the world from changing?

We need to learn to live in an ever-changing, dangerous world. We need to learn to measure our physical and mental strength and act accordingly. We may have to act decisively at times. We must think through and have several options for the development of events, so that in the moment of danger we can realize the one that will fit the situation. Of course, it is impossible to foresee everything. But it is still better to think through different options. This is a safety cushion.

We have to be flexible

It is very important in time of war to be flexible in an unstable situation. In wartime there is no absolute right and wrong. We cannot clearly assess our actions during war, but we act as we get (sometimes spontaneously, even emotionally), as the specific situation suggests. This can be compared to the actions of soldiers at the frontlines. After all, they cannot always act according to a clear plan. To survive, they have to adapt to the situation.

Any action is always better than no action

Movement is very important in war. If you stop, the enemy will kill you. And if you move, you have at least some chance to save yourself. In hybrid warfare, this “rule of motion” is important not only for soldiers, but also for those in the rear. If a person sits in one place, does nothing

but worry about bad news, he will die, if not from a missile, then from deteriorating health.

As for controlling emotions

Normal life is not worth controlling them. But in an abnormal, absurd world, one cannot survive without it. During a war, a large flow of negative emotions falls on a person. And if this flow is not controlled, you will not be able to work, or live, or even breathe. At a minimum, you need to reduce the amount of news, do not think that something bad will happen (because it has not happened yet), do not increase conflicts (because there are already a lot of bad things around), fill your inner world with positive impressions and emotions (e.g. nature, animals, art, etc.) and so on.

About emotional control

When the emotional flow is too big and dangerous, it needs to be frozen. (Like you stop the bleeding in an emergency medical setting). If you can tolerate it to some extent, it is better to let it flow. The criterion may be whether you can continue to work or perform activities while feeling emotions.

Can teachers work during wartime?

The work and activities are important. Some require effort, while some are relaxing. Both are needed. When you give a lecture, it is a joyful but labor-intensive experience for you, and for the audience it is a relaxation that satisfies their intellectual curiosity. And your interactions warm each other up. Such work and activities are wonderful!

In times of war, it is important not to be alone

Loneliness increases anxiety and nervousness. Therefore, it is very important for a person not to be alone with his problems and danger, but to seek space for communication and joint activities.

When people are together doing something valuable, everyone's fear decreases. This can be understood through well-known findings in social psychology — for example, positive emotional contagion and a sense of collective efficacy. When individuals feel “we are in this together,” their anxiety eases and motivation increases. It is the power of a group and that's why Morita Therapy uses groups a lot (such as Hakkenkai). When you support students, you are calm. That's “being oriented toward the objective,” not “being oriented toward the feelings.” It's an essential treatment of Morita therapy.

When you don't have the strength to smile during the war

If you haven't enough energy to smile, please don't do that. We cannot control our emotions. We can just let them come and they will go away soon, if you keep concentrating on the NOW moment. Trying to smile while you're not comfortable is a kind of emotional labor.

Many people need you, and you need to be positive to convey strength to them. But everyone has limitations, we can't do everything perfectly. And other people can understand you when you're not smiling. Don't be too hard on yourself. We are not only professionals, but also human beings. Our weakness sometimes evokes a feeling of humanity, which also encourages and helps others.

Even in dangerous situations, we need things that make us happy

In times of war, it is not only important to save our lives, but we also need things that make us happy and give us hope. It can be nature, creative activities, improving the home space. It is very helpful that despite the difficulties, people do not lose their desire for beauty and order. It is very important to do something every day that improves life.

If you feel physically tired, find three things you can be thankful for

During dangerous and difficult situations, all people get tired and feel fatigued. Sometimes it feels like there is no strength at all. However, you still need to find the strength to restore your inner balance, you need to find inner energy. One effective way is to find things for which you can thank God. This technique allows us to learn to appreciate what we have.

Clean the space around you

In times of chaos in the world, thoughts and emotions become confused, and a person gets lost and can't find a foothold. When you do not understand what is happening in the world, and do not know what to do and where to go, you need to start by clearing the space around you. The simplest actions — mop the floor, clean the room, put the kitchen in order, wash the dishes — will give us the power to think. A clean space helps make thoughts and feelings clearer. Even if you don't find a solution in a particular moment, you will still feel better.

Doing good things and not reacting to a bad situation

In a difficult situation, it is important to learn not to react emotionally to events, but to focus on a specific goal, on what needs to be done in that particular situation. This is goal-oriented behavior. When you do some-

thing by focusing on it, you feel much better about yourself. Don't think about the future, just do what you can. Live in the HERE and NOW. Have faith in God and in yourself.

It is important to remember the rule of “HERE and NOW”

“HERE and NOW” is a good way to accept and let go of negative emotions. In this moment, here, no one can hurt us, nothing bad is happening, unless we get caught up in the pain of the past or the fear of the future.

Everything that doesn't kill us makes us stronger

Dangerous situations, strange as it may sound, have a certain positive effect. They make a person stronger and wiser. A person constantly learns something even in a dangerous situation, gains experience and then uses this experience to survive physically and emotionally. Of course, it is a difficult experience. But it gives one the strength to live in the future. This is evidence of growth, post-traumatic growth of a person.

Why is it important to engage in creativity always, even in times of war?

The absurdity that occurs during war is dangerous not only for the physical existence of the personality, but also for its inner state. In order for the personality not to be destroyed, it is important to engage in any creative activity. Anything can become creativity — creating poems, growing flowers, embroidery, drawing, etc. During creativity, one focuses on the purpose and also creates beauty as opposed to absurdity and chaos. Also creativity allows one to maintain personal integrity and the ability to remain in the zone of normality in an abnormal world.

KEY NOTES FROM PRACTICE

During the trainings, many Ukrainian teachers were asked to give specific advice or talk about special psychological techniques that are useful during wartime. We say again and again that Morita therapy is not a magic pill for all occasions. However, the principles of Morita therapy, which combine encouragement for internal changes with external practices, can have a positive effect. During the trainings, Ukrainian teachers gradually realized that external practices without deep internal work on themselves make no sense. Therefore, more and more teachers began to talk about their internal difficulties, experiences and emotional states during the war and what they do to improve their own and their students' mental health. Thus, the principles of Morita therapy were combined with the

Ukrainian experience, and this gave good results that can be fruitful not only in Ukraine, but also in other dangerous corners of the world.

First of all, Ukrainian teachers understood the impossibility of total control over both situations and emotions during the war. It was the desire for control and the impossibility of exercising it that caused internal conflicts, fear, and panic attacks in many teachers. However, later they learned to accept what is now and live in a constantly changing, dangerous world, to act in accordance with certain conditions.

The teachers noted the importance of social ties, professional activity, and any good deeds for the sake of others, which returns the meaning of existence. After all, war not only kills, it devalues the human personality, deprives society of its former meanings. Therefore, useful activity gives an opportunity to feel a connection with society, involvement in the people, and one's special contribution to the defense and development of the state.

Creativity also gives meaning to the existence of the individual during the war. Ukrainians are a very creative nation, so art and personal creativity (writing poems, embroidery, gardening, singing, participating in amateur groups, etc.) have become another powerful resource for Ukrainian teachers to restore mental health.

Since war brings with it many losses and daily negative information, recovery and self-defense are impossible without cleaning one's own space from "bad things," reducing time on social networks, setting clear boundaries in relationships with aggressive people and everything that takes away internal energy. Teachers emphasize the need to maintain order, bring elements of beauty even to poor homes, create an atmosphere of comfort, warmth, understanding and compassion. To preserve, create, build, restore in the face of destruction and dangers is another source of resilience for Ukrainians.

Despite the fact that the war has changed the entire society and each of us, this does not mean that during the war there is no place for mutual support, love, new relationships and everything else that makes people happy. You should not postpone life and happiness for later, for the distant future. Morita therapy teaches you to live here and now, and also to give yourself the opportunity to be happy here and now despite difficult circumstances. The war brought many losses and disasters, but it also opened up new meanings of human existence, a new understanding of life and happiness. You can feel happiness where you did not notice or feel it before. Sometimes simple things can become your spiritual support and source of happiness. Open your heart to them.

Розділ 13. СТРАТЕГІЇ ДЛЯ ПРОДОВЖЕННЯ РОБОТИ У ВАЖКІ ДНІ

Як зберегти стабільність у нестабільному середовищі?

Моріта терапія наголошує на тому, що людина повинна поводитися відповідно до 1) своїх цілей («робити те, що мені потрібно робити»); 2) навколишнього середовища («літо спекотне, а зима холодна, ми не заперечуємо і просто робимо правильні речі влітку чи взимку»). Але не відповідно до нашого настрою чи емоцій.

Найкращий спосіб зберегти стабільність під час війни

Найкращий спосіб зберегти стабільність — це не контролювати емоції, щоб бути стабільним, а намагатися поводитися відповідно до 1) цілей та 2) середовища. Коли настає вечір, ви починаєте відчувати страх. Але ви концентруєтеся на своїх цілях, роботі, допомозі іншим або відпочинку (відпочинок також є важливою ціллю, щоб заспокоїти симпатичну нервову систему та посилити парасимпатичну нервову систему). І раптом звучить сирена (оточення змінюється), ви йдете в укриття або в якесь безпечне місце. Ці періоди часу сповнені страху, роздратування і можуть бути нудними, але ви поведетеся відповідно до середовища, і вам слід хвалити себе в цей момент або після його завершення. Потім, коли це закінчиться, ви можете повернутися до справ, якими займалися, або лягти спати.

Чи можливо контролювати емоції і як це робити?

Моріта терапія стверджує, що ми не можемо контролювати свої емоції, оскільки вони природні, але ми можемо використовувати «правило емоцій», щоб впоратися з ними. Правило полягає в тому, що, якщо ми нічого не робимо з емоціями, не заперечуємо та не уникаємо їх, а просто відчуваємо та робимо те, що маємо робити, вони

зникнуть природним чином. Емоції плинні, вони вільно рухаються, приходять до вас, а потім залишають вас. Але якщо ми хочемо їх контролювати, вони посилюються та залишаються надовше. Ви можете спитати, скільки часу знадобиться, щоб емоції зникли. Це може бути кілька хвилин, кілька годин, залежно від людей та подій, а також від нашого сприйняття емоцій. Останнє — єдине, що ми можемо контролювати. Тому важливо продовжувати практикуватися, дозволяючи емоціям бути плинними.

Про «заморожені емоції»

У психології прийнято казати, що це недобре, тому що це зупиняє потік емоцій і може викликати інші емоції. Але коли у вас немає енергії та сили відчувати емоції, ви можете це використовувати. Це як екстрена допомога, яка є ефективною, але не нормальною. Ми повинні гнучко підходити до речей.

«Заморожування емоцій» — це один із способів зменшити негативний вплив негативних емоцій. Наприклад, якщо хірург дуже схвильований поганими новинами, він не зможе провести хорошу операцію. Якщо пілот перебуває у стресі, він не зможе керувати літаком. Дуже важливо навчитися ніби відходити від негативних емоцій під час війни. «Заморозити емоції» означає уникати негативу та не створювати його, натомість намагатися забути, відсторонитися, абстрагуватися, переключитися на щось інше.

Що нам робити, якщо ми не можемо зупинити зміни у світі?

Нам потрібно навчитися жити у постійно мінливому, небезпечному світі, вимірювати свої фізичні та психічні сили та діяти відповідно. Часом нам, можливо, доведеться діяти рішуче. Ми повинні продумати і мати кілька варіантів розвитку подій, щоб у момент небезпеки мати змогу реалізувати той, який відповідатиме ситуації. Звичайно, неможливо все передбачити. Але все ж краще продумати різні варіанти. Це своєрідна «подушка безпеки».

Ми повинні бути гнучкими

У воєнний час дуже важливо бути гнучким у нестабільній ситуації. У цей важкий період немає нічого абсолютно правильного чи неправильного. Ми не можемо чітко оцінити свої дії, але діємо так, як доводиться (іноді спонтанно, стихійно, навіть емоційно), як підказує конкретна ситуація. Це можна порівняти з діями військових на фронті. Зрештою, вони не завжди можуть діяти за чітким планом. Щоб вижити, вони мають адаптуватися до ситуації.

Будь-яка дія завжди краща, ніж її відсутність

Рух дуже важливий на війні. Якщо ти зупинишся, ворог тебе вб'є. А якщо ти рухаєшся, у тебе є хоч якийсь шанс врятуватися. У гібридній війні це «правило руху» важливе не лише для військових, а й для тих, хто в тилу. Якщо людина сидить на одному місці й нічого не робить, окрім як хвилюється через погані новини, вона помре — якщо не від ракети, то від погіршення здоров'я.

Про контроль над емоціями

Звичайне життя не варте того, щоб його контролювати. Але в ненормальному, абсурдному світі без цього не вижити. Під час війни людина опиняється у великому потоці негативних емоцій. І якщо цей потік не контролювати, то не можна буде ні працювати, ні жити, ні навіть дихати. Як мінімум, потрібно зменшити кількість новин, не думати, що щось погане станеться (бо цього ще не сталося), не посилювати конфлікти (бо навколо вже багато поганого), наповнити свій внутрішній світ позитивними враженнями та емоціями (наприклад, природа, тварини, мистецтво та ін.) тощо.

Про емоційний контроль

Коли емоційний потік занадто великий і небезпечний, його потрібно «заморозити» (подібно до того, як ви зупиняєте кровотечу в умовах невідкладної медичної допомоги). Якщо ви можете його терпіти, краще дозволити цьому потоку існувати. Критерієм для прийняття рішень може бути те, чи можете ви продовжувати працювати, виконувати діяльність, відчуваючи емоції.

Чи можуть учителі працювати під час війни?

Праця та діяльність важливі. Деякі вимагають зусиль, а деякі розслаблюють. Потрібне і те, й інше. Коли ви читаєте лекцію, це радісний, але трудомісткий досвід для вас, а для аудиторії це відпочинок, який задовольняє їхню інтелектуальну цікавість. А ваша взаємодія зігриває обидві сторони. Така робота й діяльність чудові!

У воєнний час важливо не бути самому

Самотність посилює тривожність і нервозність. Тому дуже важливо, щоб людина не залишалася наодинці зі своїми проблемами і небезпекою, а шукала простір для спілкування та спільної діяльності.

Коли люди разом роблять щось цінне, страх кожного зменшується. Це можна зрозуміти за допомогою відомих висновків із соціальної психології, наприклад позитивного емоційного зараження та відчут-

тя колективної ефективності. Коли люди відчувають, що «ми в цьому разом», їхня тривога зменшується, а мотивація зростає. Це сила групи. І саме тому Моріта терапія часто використовує групи (такі, як Хаккенкай). Коли ви підтримуєте учнів, ви спокійні. Це «орієнтація на мету», а не «орієнтація на почуття». Це необхідний метод лікування в Моріта терапії.

Коли немає сил усміхатися під час війни

Якщо у вас недостатньо енергії, щоб усміхатися, будь ласка, не робіть цього. Ми не можемо контролювати свої емоції. Ми можемо просто дозволити їм бути, і вони незабаром зникнуть, якщо ви будете зосереджуватися на теперішньому моменті. Намагайтеся усміхатися, коли вам некомфортно, — це свого роду емоційна праця.

Ви потрібні багатьом людям, і вам треба бути позитивними, щоб передати їм силу. Але кожен має обмеження, ми не можемо робити все ідеально. А інші люди зрозуміють вас і тоді, коли ви не усміхаєтеся. Не будьте надто суворими до себе. Ми не лише професіонали, а й люди. Наша слабкість іноді викликає почуття людяності, яке також підбадьорює та допомагає іншим.

Навіть у небезпечних ситуаціях потрібно те, що робить нас щасливими

У воєнний час важливо рятувати не лише своє життя, але й те, що робить нас щасливими і дає нам надію. Це може бути природа, творчі заняття, покращення домашнього простору. Дуже допомагає те, що, незважаючи на труднощі, люди не втрачають прагнення до краси та порядку. Дуже важливо щодня робити щось, що покращує життя.

Якщо відчуваєте фізичну втому, знайдіть три речі, за які можете відчувати вдячність

Під час небезпечних і складних ситуацій усі люди втомлюються та відчувають виснаження. Іноді здається, що сил взагалі немає. Однак все одно потрібно знайти сили, щоб відновити внутрішню рівновагу, потрібно знайти внутрішню енергію. Один із ефективних способів — знайти речі, за які можна подякувати Богові. Ця техніка допомагає навчитися цінувати те, що ми маємо.

Приберіть простір довкола себе

У часи хаосу думки та емоції плутаються, людина губиться і не може знайти точки опори. Коли ви не розумієте, що відбувається у

світі, і не знаєте, що робити й куди йти, потрібно почати з наведення ладу навколо себе. Найпростіші дії — помити підлогу, прибрати в кімнаті, навести лад на кухні, помити посуд — дадуть нам силу мислити. Чистий простір допомагає зробити думки й почуття яснішими. Навіть якщо ви не знайдете рішення в цей момент, все одно почуватиметеся краще.

Робити хороше й не реагувати на погані ситуації

У складній ситуації важливо навчитися не реагувати емоційно на події, а зосередитися на конкретній меті, на тому, що потрібно зробити в конкретній ситуації. Це цілеспрямована поведінка. Коли ви робите щось, зосередившись на цьому, ви почуваетесь набагато краще. Не думайте про майбутнє, просто робіть те, що можете. Живіть ТУТ і ЗАРАЗ. Майте віру в Бога та в себе.

Важливо пам'ятати правило «ТУТ і ЗАРАЗ»

«ТУТ і ЗАРАЗ» — це гарний спосіб прийняти та відпустити негативні емоції. У цей момент, конкретно тут, ніхто не може нам завдати болю, нічого поганого не відбувається, якщо тільки ми не поринемо в біль минулого чи страх перед майбутнім.

Усе, що нас не вбиває, робить нас сильнішими

Небезпечні ситуації, хоч як дивно це звучить, мають певний позитивний ефект. Вони роблять людину сильнішою і мудрішою.

Людина постійно чогось навчається навіть у небезпечній ситуації, набуває досвіду, а потім використовує його, щоб вижити фізично та емоційно. Звичайно, це важкий досвід. Але він дає силу жити в майбутньому. Це свідчить про посттравматичне зростання людини.

Чому важливо завжди займатися творчістю, навіть у часи війни?

Абсурд, що виникає під час війни, небезпечний не лише для фізичного існування особистості, а й для її внутрішнього стану. Щоб особистість не була знищена, важливо займатися будь-якою творчою діяльністю. Творчістю може стати будь-що — створення віршів, вишивання квітів, вишивка, малювання тощо. Під час творчості людина зосереджується на меті, а також створює красу на противагу абсурду та хаосу. Також творчість дозволяє зберегти особисту цілісність та здатність залишатися в зоні нормальності в ненормальному світі.

КЛЮЧОВІ ЗАУВАГИ З ПРАКТИКИ

Під час тренінгів багато українських учителів просили дати конкретні поради чи розповісти про спеціальні психологічні техніки, які є корисними під час війни. Ми ще і ще раз наголошуємо на тому, що Моріта терапія не є чарівною пігулкою на всі випадки життя. Утім принципи Моріта терапії, що поєднують заохочення до внутрішніх змін із зовнішніми практиками, можуть дати позитивний ефект. У процесі тренінгів українські вчителі поступово усвідомили, що зовнішні практики без глибокої внутрішньої роботи над собою не мають ніякого сенсу. Тому дедалі більше вчителі почали розповідати про свої внутрішні труднощі, про переживання та емоційні стани під час війни і що вони роблять для того, щоб покращити ментальне здоров'я своє і своїх учнів. Так принципи Моріта терапії поєдналися з українським досвідом, і це дало хороші результати, які можуть бути плідними не лише в Україні, а й в інших небезпечних куточках світу.

Українські вчителі зрозуміли неможливість тотального контролю як над ситуаціями, так і над емоціями під час війни. Саме прагнення до контролю і неможливість його здійснити викликали в багатьох учителів внутрішні конфлікти, страх і панічні атаки. Однак згодом вони навчилися приймати те, що є зараз, і жити в постійно мінливому, небезпечному світі, діяти відповідно до певних умов.

Учителі відзначили важливість соціальних зв'язків, професійної діяльності, будь-яких добрих справ заради інших, що повертає смисл існуванню. Адже війна не лише вбиває, вона знецінює людську особистість, позбавляє суспільство колишніх смислів. Тому корисна діяльність дає можливість відчутти зв'язок із соціумом, причетність до народу, свій особливий внесок у захист і розвиток держави.

Повернення смислу існуванню особистості під час війни надає також творчість. Українці — дуже творча нація, тому мистецтво і власна творчість (створення віршів, вишивка, садівництво, спів, участь в аматорських колективах та ін.) стали для українських учителів ще одним із потужних ресурсів відновлення психічного здоров'я.

Оскільки війна несе із собою багато втрат і щоденну негативну інформацію, то відновлення і самозахист неможливі без очищення власного простору від «поганих речей», зменшення часу на соцмережі, встановлення чітких меж у стосунках із агресивними людьми і всім тим, що забирає внутрішню енергію. Учителі наголошують на необхідності дотримання порядку, принесення елементів краси навіть у бідні помешкання, створення атмосфери затишку, душевного

тепла, розуміння і співчуття. Зберігати, створювати, будувати, відновлювати на противагу руйнуванню і небезпекам — це ще одне джерело стійкості українців.

Незважаючи на те що війна змінила все суспільство і кожного з нас, це не означає, що під час війни немає місця для взаємопідтримки, кохання, нових стосунків та всього іншого, що робить людей щасливими. Не варто відкладати життя і щастя на потім, на далеке майбутнє. Моріта терапія навчає жити тут і зараз, а також дати можливість собі бути щасливим тут і зараз всупереч важким обставинам. Війна принесла багато втрат і лиха, але вона відкрила й нові смисли людського існування, нове розуміння життя і щастя. Ви можете відчувати щастя там, де ви його раніше не помічали й не відчували. Інколи прості речі можуть стати для вас духовною опорою і джерелом щастя. Відкрийте своє серце для них.

Chapter 14.

MENTAL HEALTH IN TIMES OF CRISIS

A crisis is commonly defined in psychology as an event or situation that is unpredictable, uncontrollable, and perceived as threatening to one's safety, well-being, or sense of identity (James & Gilliland, 2017). Central to this definition is the loss of personal control. In everyday life, individuals generally operate on the assumption that the world is predictable and manageable (Janoff-Bulman, 1992). A crisis disrupts that assumption, destabilizing established routines and making safety, certainty, and meaning temporarily impossible to guarantee. As a result, people frequently experience fear, confusion, helplessness, and other intense emotional reactions.

Although crises are often associated with dramatic events such as natural disasters or war, they also include disruptions that threaten one's established patterns of living or self-understanding. For example, the COVID-19 pandemic demonstrated how uncertainty can impact entire societies by altering routines, limiting movement, and generating persistent psychological strain. Regardless of the source, the defining feature remains the same: the sudden interruption of stability and the collapse of perceived control. This conceptualization is particularly relevant in Ukraine today, where the disruption of ordinary life has become a widespread, ongoing reality due to the full-scale war.

TYPES OF CRISIS

Crises can be broadly categorized into several types. Large-scale events include natural disasters (such as earthquakes, floods, or typhoons), human-made disruptions (including war, terrorism, or political instability), and global health emergencies like pandemics. These events are publicly visible and often affect large populations simultaneously.

However, crises also occur at a personal level. Experiences such as bereavement, serious illness, the end of a relationship, job loss, or academic failure may not appear in public records, yet can generate psychological effects comparable to those triggered by major disasters. As James and Gilliland (2017) note, personal crises can evoke trauma-like responses because their emotional impact depends on the individual's subjective perception of the event rather than external scale.

Thus, crisis should not be understood only as an extraordinary historical event but as a category encompassing a wide range of life disruptions — collective or individual — that temporarily overwhelm a person's usual coping resources.

PSYCHOLOGICAL IMPACT

Crises trigger a broad set of psychological responses as individuals attempt to cope with overwhelming circumstances. Fear is often the earliest reaction — an alarm signal indicating threat. Anxiety follows when uncertainty about the future becomes persistent, generating intrusive “what if” thoughts. Confusion is common when information is ambiguous or constantly changing. Helplessness may arise when individuals perceive that their actions have little influence over events, a state associated with withdrawal or depressive symptoms.

Importantly, these reactions are normal and adaptive. Such responses reflect the mind's efforts to prioritize survival when existing coping systems are overwhelmed. They do not indicate weakness but represent temporary and expected reactions to extreme conditions.

PHYSICAL IMPACT

The body also reacts strongly during crises. Activation of the fight-flight-freeze response involves physiological changes — elevated heart rate, rapid breathing, muscular tension, and surges of cortisol and adrenaline. When crises persist over weeks or months, this prolonged activation contributes to sleep disturbances, chronic fatigue, digestive issues, headaches, and other stress related symptoms.

Long-term stress can also suppress immune functioning, making individuals more susceptible to illness. Medical teams responding to disasters often report increases in somatic symptoms — physical complaints without a clear medical cause but which reflect genuine psychological distress. These patterns highlight the interconnected nature of physical and psychological health during prolonged crisis conditions.

SOCIAL IMPACT

Crisis also reshapes social environments. Human beings rely on social connection for emotional stability and practical support, yet crises frequently disrupt these networks. Widespread events such as pandemics or war can generate division, as communities disagree on safety measures or responsibilities; they can also produce stigma, in which particular groups are blamed or marginalized.

Isolation is another pervasive consequence. In wartime Ukraine, teachers frequently reported deep emotional isolation, not only due to displacement or disrupted routines but also because of the burden of supporting others while carrying their own fear and grief.

At the same time, social connection remains one of the strongest protective factors in recovery. Empirical studies consistently show that meaningful interpersonal support — whether from colleagues, family members, community groups, or even brief compassionate interactions — helps individuals regain stability and fosters long-term resilience.

STRESS AND TRAUMA RESPONSES

Crises do not affect individuals uniformly. Stress and trauma responses reflect the mind and body's attempts to manage overwhelming conditions, and they represent adaptive reactions rather than signs of weakness. Understanding how people respond to crisis allows us to make sense of the diverse emotional, cognitive, and behavioral changes observed in both individuals and communities.

THE STRESS AND COPING MODEL

One of the most influential frameworks for understanding stress is Lazarus and Folkman's Stress and Coping Model (Lazarus & Folkman, 1984). The model emphasizes that stress arises not solely from the external situation, but from how the individual appraises it. The meaning assigned to an event determines whether it is perceived as threatening, manageable, or irrelevant.

Coping responses fall broadly into two categories.

- Problem-focused coping involves active attempts to change the situation — for example, seeking information, requesting assistance, or taking practical action.
- Emotion-focused coping aims to regulate emotional responses through strategies such as reflection, acceptance, or seeking support.

Both forms of coping serve important roles. Even in situations where external conditions cannot be altered — such as during wartime — individuals retain agency through appraisal and coping, influencing their psychological outcomes.

The sequence crisis → appraisal → stress → coping explains why similar events affect individuals differently. This variability underscores the importance of acknowledging individual differences rather than applying judgments such as “overreacting” or “not trying hard enough.”

From a support perspective, interventions that help individuals reinterpret situations or expand coping resources can mitigate the psychological burden of crisis.

ACUTE STRESS REACTIONS

In the early stages of a crisis, individuals commonly display acute stress reactions, often described through the biological fight-flight-freeze model. These reactions serve as survival responses that mobilize the body and mind to address immediate threat:

- Fight reflects direct engagement with the source of danger or distress.
- Flight involves withdrawal or escape from the situation.
- Freeze is characterized by temporary immobility or inability to act.

Although originally adaptive in physical threats, these response patterns also emerge in non-physical crises. During war, for example, educators may take urgent action to support their communities (fight), seek temporary disengagement for psychological protection (flight), or experience difficulty in decision-making or functioning (freeze). Recognizing these patterns helps normalize reactions that may otherwise be interpreted as personal shortcomings.

TRAUMA REACTIONS

For many individuals, the impact of crisis does not end when the external event subsides. Traumatic experiences may continue to shape emotions, thoughts, and behavior long after danger has passed. Trauma responses are commonly described across three interrelated domains:

- Intrusion, including intrusive memories, nightmares, or flashbacks that evoke the crisis as if it were recurring.
- Hyperarousal, such as heightened vigilance, irritability, exaggerated startle responses, or sleep disruption.
- Avoidance, involving emotional numbing, withdrawal, or attempts to steer clear of reminders associated with the trauma.

These reactions reflect the nervous system's attempt to maintain safety and predictability in the aftermath of overwhelming stress. They often interfere with concentration, decision making, and interpersonal relationships, and in educational settings may present as disengagement, behavioral outbursts, or apparent inattention.

Importantly, trauma is subjective: events that deeply destabilize one individual may not affect another in the same way. The validity of a trauma reaction lies not in the objective characteristics of the event but in its psychological impact.

FROM TRAUMA TO RECOVERY

Despite the profound effects of trauma, recovery is possible. Psychological healing typically emerges through a gradual process in which individuals begin to regain a sense of safety, coherence, and control. Recovery does not imply erasure of the traumatic memory but rather the ability to live with it without being dominated by it.

A consistent finding across trauma research is the role of supportive relationships. Social, familial, and community connections reduce long-term psychological burden and facilitate adaptation. Re-establishing routines — sleep, nutrition, movement, and social contact — also provides a stabilizing framework during recovery. In some cases, professional mental health care may be necessary to assist individuals in processing traumatic memories or building coping skills.

POST-TRAUMATIC GROWTH

While trauma may produce lasting difficulty, some individuals also report positive psychological changes following adversity, a phenomenon termed post-traumatic growth (PTG). PTG describes increases in personal strength, appreciation of life, relational depth, or clarity of purpose that emerge not because of trauma, but through the process of adapting to it.

Studies suggest that post-traumatic growth is more likely when individuals have access to:

- supportive and trusting relationships,
- opportunities to reflect on and interpret their experiences, and
- a sense of personal agency and meaningful contribution.

PTG does not negate pain or loss. Rather, it reflects the capacity to integrate difficult experiences into one's life narrative in a way that supports continued development.

MORITA THERAPY

Morita Therapy offers a distinctive approach to understanding emotional life under stress. Central to the therapy is the concept of *arugama*, often translated as accepting things as they are. Rather than attempting to eliminate anxiety, control feelings, or correct thoughts, Morita Therapy emphasizes living purposefully alongside one's emotions.

Morita Therapy viewed anxiety not as pathology, but as an expression of human desire — people fear failure, loss, and rejection precisely because they wish to live fully and meaningfully. Emotional discomfort therefore signals engagement with life, not personal inadequacy.

Where some therapeutic models encourage modifying thoughts or reducing emotional distress, Morita Therapy focuses on taking action in the presence of emotion. Individuals are encouraged to follow their purpose — teaching, learning, caring for family — even when feelings of anxiety, grief, or fatigue persist. In conditions of war or prolonged uncertainty, this approach provides a realistic and sustainable framework: one does not need to resolve complex emotions before acting. Instead, Morita Therapy teaches that meaningful daily action and emotional fluctuation can coexist.

In this way, Morita Therapy reframes emotion not as an obstacle but as part of the natural flow of human experience, especially under crisis.

CRISIS, SPIRITUALITY, AND MEANING

Crises often raise not only psychological challenges but also existential questions. Across cultural contexts, individuals draw on spiritual or meaning-making practices to cope with adversity. In Japan, the traditional sensibility of *mujikan* — the recognition of impermanence — suggests that all experiences, including suffering, are transient. While impermanence may evoke sadness, it also offers a grounding perspective: distress changes over time, and survival is possible even without certainty.

Globally, research shows that people frequently rely on spiritual resources — whether religious traditions, prayer, meditation, ritual, or contemplation — to navigate profound disruption. Spirituality in this context is not limited to religion; it may include a sense of connection to community, nature, or purpose; reflective practices such as journaling or silence; or inner beliefs that provide orientation during uncertainty.

For many individuals, including educators in wartime Ukraine, meaning-making practices support emotional endurance, foster hope, and create coherence when external conditions lack predictability or safety. Clinical work increasingly recognizes spirituality as a valid component

of psychological support, particularly in cultures or communities where faith, ritual, or ethical values form part of daily life.

Thus, crisis often activates not only coping strategies but deeper existential and cultural frameworks that help individuals carry suffering and continue to act in ways aligned with their values.

KEY NOTES FROM PRACTICE

The modern world is full of crises. They can be global and large-scale (for example, pandemics, wars, natural disasters, etc.) and individual (relating to a person's personal life). Crises affect people's lives in different ways. Accordingly, people's reactions to crisis phenomena are also different. Some strive for struggle, active actions, try to change the situation, others make attempts to rethink it, others seek emotional support from others, etc.

The full-scale invasion of Ukraine (since February 24, 2022) has caused many crisis phenomena that have caused various impacts on people: physical, psychological, social. Ukrainian teachers have been living and teaching students in conditions of prolonged crises for over four years. Their reactions to crises, as well as ways to overcome them, have changed during wartime. Among the most severe impacts of war, Ukrainian teachers note fear, anxiety, changes in social relationships, deterioration of the environment, feelings of hopelessness, experiencing losses, etc.

The war in Ukraine has caused numerous not only physical, but also psychological injuries, which indicate a deterioration in the mental health of teachers. At the same time, they demonstrate a high level of resilience and fulfill their professional duties despite experiencing complex emotions. This confirms one of the leading principles of Morita therapy: actions and complex emotional fluctuations can coexist.

Ukrainian teachers often cannot get rid of negative emotions, but this does not prevent them from acting, that is, teaching and supporting students. If teachers stop controlling emotions and focus on actions, then difficult emotions gradually disappear. As the experience of Ukrainian teachers shows, despite the burden of war emotions, they are not an obstacle to constructive actions. In addition, crises and injuries during the war in Ukraine often activate the search for effective ways to overcome them and post-traumatic growth of people.

In the process of daily practice, Ukrainian teachers found ways to reduce the negative impact of crisis phenomena during the war: strengthening human ties, exchanging positive experiences, creating professional communities to discuss issues of learning and supporting students, identifying emotions and sharing them with children and colleagues, focusing on specific actions at a certain moment, etc.

Розділ 14. МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В ЧАСИ КРИЗИ

У психології криза зазвичай визначається як подія або ситуація, яка є непередбачуваною, неконтрольованою та сприймається як така, що загрожує безпеці, благополуччю чи почуттю ідентичності (James & Gilliland, 2017). Центральним у цьому визначенні є втрата особистого контролю. У повсякденному житті люди зазвичай діють на основі припущення, що світ передбачуваний і керований (Janoff-Bulman, 1992). Криза порушує це припущення, дестабілізуючи установлені процедури та роблячи безпеку, визначеність і сенс тимчасово неможливими для гарантування. У результаті люди часто відчувають страх, розгубленість, безпорадність та інші інтенсивні емоційні реакції.

Хоча кризи часто пов'язані з драматичними подіями, такими як стихійні лиха чи війна, вони також включають порушення, які загрожують усталеним моделям життя чи саморозуміння. Наприклад, пандемія COVID-19 продемонструвала, як невизначеність може впливати на цілі суспільства, змінюючи розпорядок дня, обмежуючи рухи та створюючи постійне психологічне напруження. Незалежно від джерела, провідна ознака залишається незмінною: раптове порушення стабільності та крах сприйнятого контролю. Ця концептуалізація особливо актуальна для сучасної України, де порушення повсякденного життя стало постійною реальністю через повномасштабну війну.

РІЗНОВИДИ КРИЗ

Кризи можна загалом розділити на кілька типів. Масштабні події охоплюють стихійні лиха (такі як землетруси, повені або тайфуни), техногенні збої (зокрема, війна, тероризм або політична нестабільність) та глобальні надзвичайні ситуації у сфері охорони здоров'я,

такі як пандемії. Ці події є публічно видимими та часто одночасно впливають на великі групи населення.

Однак кризи також виникають і на особистому рівні. Такі переживання, як втрата близької людини, серйозна хвороба, кінець сонців, втрата роботи або академічна невдача, можуть не відображатися в публічних джерелах, але породжуватимуть психологічні наслідки, які можна порівняти з тими, що викликані великими катастрофами. Як зазначають James та Gilliland (2017), особисті кризи часто викликають травмоподібні реакції, оскільки їхній емоційний вплив залежить від суб'єктивного сприйняття події людиною, а не від зовнішнього масштабу.

Отже, кризу слід розуміти не лише як надзвичайну історичну подію, а і як категорію, що охоплює широкий спектр життєвих збоїв — колективних чи індивідуальних, які тимчасово перевантажують звичні ресурси людини для подолання труднощів.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ

Кризи викликають широкий спектр психологічних реакцій, коли люди намагаються впоратися з нестерпними обставинами. Страх часто є найпершою реакцією — сигналом тривоги, що вказує на загрозу. Тривога виникає, коли невизначеність щодо майбутнього стає постійною, породжуючи нав'язливі думки «що, якби». Плутичина є поширеним явищем, коли інформація неоднозначна або постійно змінюється. Безпорадність може виникнути, коли люди усвідомлюють, що їхні дії мало впливають на події, стан, пов'язаний з абстинентним синдромом або депресивними симптомами.

Важливо, що ці реакції є нормальними та адаптивними. Такі реакції відображають зусилля розуму розставити пріоритети на виживанні, коли існуючі системи подолання перевантажені. Вони не вказують на слабкість, а являють собою тимчасові та очікувані реакції на екстремальні умови.

ФІЗИЧНИЙ ВПЛИВ

Тіло також сильно реагує під час кризи. Активація реакції «бий-біжи-замри» включає фізіологічні зміни — підвищений пульс, прискорене дихання, м'язову напругу та сплески кортизолу та адреналіну. Коли кризи тривають тижнями або місяцями, ця тривала активація сприяє порушенню сну, хронічній втомі, проблемам із травленням, головним болям та іншим симптомам, пов'язаним зі стресом.

Тривалий стрес також може пригнічувати імунну функцію, роблячи людей більш схильними до захворювань. Медичні бригади, які реагують на стихійні лиха, часто повідомляють про посилення соматичних симптомів — фізичних скарг без чіткої медичної причини, які відображають справжній психологічний дистрес. Ці закономірності підкреслюють взаємопов'язаний характер фізичного та психологічного здоров'я під час тривалих кризових ситуацій.

СОЦІАЛЬНИЙ ВПЛИВ

Криза також змінює соціальне середовище. Люди покладаються на соціальні зв'язки для емоційної стабільності та практичної підтримки, проте кризи часто порушують ці мережі. Широко поширені події, такі як пандемії чи війна, можуть породжувати розбіжності, оскільки громади не погоджуються щодо заходів безпеки чи обов'язків; вони також можуть породжувати стигму, коли певні групи звинувачуються або маргіналізуються.

Ізоляція — ще один поширений наслідок. У воєнний час в Україні вчителі часто повідомляли про глибоку емоційну ізоляцію не лише через переміщення чи порушення розпорядку дня, але також через тягар підтримки інших, несучи при цьому власний страх і горе.

Водночас соціальні зв'язки залишаються одним із найсильніших захисних факторів у процесі одужання. Емпіричні дослідження поспідовно показують, що значуща міжособистісна підтримка — чи то від колег, членів сім'ї, громадських груп, чи навіть короткі співчутливі взаємодії — допомагає людям відновити стабільність та сприяє довгостроковій стійкості.

РЕАКЦІЇ НА СТРЕС І ТРАВМУ

Кризи не впливають на людей однаково. Реакції на стрес і травму відображають спроби розуму та тіла впоратися з непереборними умовами, і вони є адаптивними реакціями, а не ознаками слабкості. Розуміння того, як люди реагують на кризу, дозволяє нам зрозуміти різноманітні емоційні, когнітивні та поведінкові зміни, що спостерігаються як у окремих осіб, так і в громадах.

МОДЕЛЬ СТРЕСУ ТА ПОДОЛАННЯ

Однією з найвпливовіших рамок для розуміння стресу є модель стресу і подолання, яку запропонували Lazarus та Folkman (Lazarus &

Folkman, 1984). Модель підкреслює, що стрес виникає не лише через зовнішню ситуацію, але й через те, як людина її оцінює. Значення, яке надається події, визначає, чи сприймається вона як загрозна, керована чи нерелевантна.

Реакції подолання поділяються на дві категорії.

1. Проблемно-орієнтоване подолання включає активні спроби змінити ситуацію, наприклад пошук інформації, прохання про допомогу або вжиття практичних заходів.

2. Емоційно-орієнтоване подолання спрямоване на регулювання емоційних реакцій за допомогою таких стратегій, як рефлексія, прийняття або пошук підтримки.

Обидві форми подолання відіграють важливу роль. Навіть у ситуаціях, коли зовнішні умови неможливо змінити, наприклад під час війни, люди зберігають свою волю через оцінку та подолання труднощів, впливаючи на свої психологічні результати.

Послідовність криза → оцінка → стрес → подолання пояснює, чому подібні події по-різному впливають на людей. Ця мінливість підкреслює важливість визнання індивідуальних відмінностей, а не застосування суджень, таких як «надмірна реакція» або «недостатньо старань».

З точки зору підтримки, втручання, які допомагають людям переосмислити ситуації або розширити ресурси подолання, можуть пом'якшити психологічний тягар кризи.

ГОСТРІ СТРЕСОВІ РЕАКЦІЇ

На ранніх стадіях кризи люди зазвичай демонструють гострі стресові реакції, які часто описуються за допомогою біологічної моделі «бий-біжи-замри». Ці реакції є реакціями виживання, які мобілізують тіло та розум для подолання безпосередньої загрози:

— боротьба відображає безпосередню взаємодію із джерелом небезпеки або страждання;

— втеча передбачає відхід або уникнення ситуації;

— завмирання характеризується тимчасовою нерухомістю або нездатністю діяти.

Хоча спочатку вони адаптивні у фізичних загрозах, ці моделі реагування також виникають у нефізичних кризах. Наприклад, під час війни освітяти можуть вживати термінових заходів для підтримки своїх громад (боротьба), шукати тимчасового відсторонення для психологічного захисту (втеча) або відчувати труднощі у прийнятті рішень або функціонуванні (завмирання). Розпізнавання цих зако-

номірностей допомагає нормалізувати реакції, які в іншому випадку можна було б інтерпретувати як особисті недоліки.

РЕАКЦІЇ НА ТРАВМУ

Для багатьох людей вплив кризи не закінчується, коли зовнішня подія вщухає. Травматичний досвід може продовжувати формувати емоції, думки та поведінку ще довго після того, як небезпека минула. Реакції на травму зазвичай описуються у трьох взаємопов'язаних сферах:

- 1) нав'язливість, у т. ч. нав'язливі спогади, нічні кошмари або флешбеки, які викликають кризу так, ніби вона повторюється;
- 2) гіперзбудження, таке як підвищена пильність, дратівливість, перебільшені реакції переляку або порушення сну;
- 3) уникнення, що включає емоційне оніміння, замкнутість або спроби уникнути нагадувань, пов'язаних із травмою.

Ці реакції відображають спробу нервової системи зберегти безпеку та передбачуваність після перевантаженого стресу. Вони часто заважають концентрації, прийняттю рішень та міжособистісним стосункам, а в освітніх умовах можуть проявлятися як відстороненість, поведінкові спалахи або очевидна неухважність.

Важливо, що травма є суб'єктивною: події, які глибоко дестабілізують одну людину, можуть не впливати на іншу так само. Обґрунтованість реакції на травму полягає не в об'єктивних характеристиках події, а в її психологічному впливі.

ВІД ТРАВМИ ДО ВІДНОВЛЕННЯ

Незважаючи на глибокі наслідки травми, одужання можливе. Психологічне зцілення зазвичай відбувається поступово, в ході якого люди починають відновлювати відчуття безпеки, узгодженості та контролю. Одужання не означає стирання травматичної пам'яті, а радше здатність жити з нею, не піддаючись її впливу.

Постійним висновком досліджень травм є роль підтримуючих стосунків. Соціальні, сімейні та громадські зв'язки зменшують довгострокове психологічне навантаження та сприяють адаптації. Відновлення розпорядку дня — сну, харчування, руху та соціальних контактів — також забезпечує стабілізуючу основу під час одужання. У деяких випадках може бути необхідною професійна психіатрична підтримка, щоб допомогти людям обробити травматичні спогади або розвинути навички подолання труднощів.

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ

Хоча травма може спричинити тривалі труднощі, деякі люди також повідомляють про позитивні психологічні зміни після негараздів — явище, яке називають посттравматичним зростанням / розвитком (ПТР). ПТР описує зростання особистої сили, цінності життя, глибини стосунків або чіткості мети, що виникає не через травму, а через процес адаптації до неї.

Дослідження показують, що посттравматичний розвиток більш імовірний, коли люди мають доступ до:

- підтримуючих та довірливих стосунків;
- можливостей для роздумів та інтерпретації свого досвіду;
- відчуття особистої здатності та значущого внеску.

Посттравматичне зростання не заперечує болю чи втрат. Швидше воно відображає здатність інтегрувати складний досвід у власний життєвий наратив таким чином, щоб підтримувати подальший розвиток.

МОРИТА ТЕРАПІЯ

Моріта терапія пропонує особливий підхід до розуміння емоційного життя в умовах стресу. Центральною у Моріта терапії є концепція аругамами, яку часто перекладають як прийняття речей такими, якими вони є. Замість того, щоб намагатися усунути тривогу, контролювати почуття чи виправляти думки, Моріта терапія наголошує на цілеспрямованому житті, керуючись своїми емоціями.

Моріта терапія розглядає тривогу не як патологію, а як вираз людського бажання — люди бояться невдачі, втрати та відторгнення саме тому, що хочуть жити повноцінно та осмислено. Тому емоційний дискомфорт сигналізує про залученість до життя, а не про особисту неадекватність.

У той час як деякі терапевтичні моделі заохочують зміну думок або зменшення емоційного стресу, Моріта терапія зосереджується на діях за наявності емоцій. Людей заохочують йти до своєї мети — навчати, вчитися, піклуватися про сім'ю, навіть коли почуття тривоги, горя чи втоми не зникають. В умовах війни чи тривалої невизначеності цей підхід забезпечує реалістичну та стійку основу: не потрібно вирішувати складні емоції, перш ніж діяти. Натомість Моріта терапія наголошує, що змістовні щоденні дії та емоційні коливання можуть співіснувати.

Отже, Моріта терапія переосмислює емоції не як перешкоду, а як частину природного потоку людського досвіду, особливо під час кризи.

КРИЗА, ДУХОВНІСТЬ ТА СЕНС

Кризи часто викликають не лише психологічні виклики, а й екзистенційні питання. У різних культурних контекстах люди звертаються до духовних або смислотворчих практик, щоб впоратися з негараздами. У Японії традиційна чутливість *муджокан* (визнання тимчасовості) передбачає, що всі переживання, зокрема страждання, є тимчасовими. Хоча тимчасовість може викликати смуток, вона також пропонує ґрунтовну перспективу: страждання змінюються з часом, і виживання можливе навіть без певності.

У всьому світі дослідження показують, що люди часто покладаються на духовні ресурси — чи то релігійні традиції, молитва, медитація, ритуали чи споглядання, — щоб подолати глибокі руйнування. Духовність у цьому контексті не обмежується релігією; вона може включати відчуття зв'язку з громадою, природою чи метою; рефлексивні практики, такі як ведення щоденника чи мовчання, або внутрішні переконання, які забезпечують орієнтацію під час невизначеності.

Для багатьох людей, зокрема освітян у воєнній Україні, практики створення сенсу підтримують емоційну витривалість, плекають надію та створюють узгодженість, коли зовнішні умови не є передбачуваними або безпечними. Клінічна робота дедалі більше визнає духовність як вагомий компонент психологічної підтримки, особливо в культурах чи спільнотах, де віра, ритуали чи етичні цінності є частиною повсякденного життя.

Отже, криза часто активує не лише стратегії подолання, а й глибші екзистенційні та культурні рамки, які допомагають людям переносити страждання та продовжувати діяти відповідно до їхніх цінностей.

КЛЮЧОВІ ЗАУВАГИ З ПРАКТИКИ

Сучасний світ наповнений кризами. Вони бувають глобальними й масштабними (наприклад, пандемії, війни, природні катаклізми та ін.) та індивідуальними (які стосуються особистого життя людини). Кризи по-різному впливають на життя людей. Відповідно, і реакції людей на кризові явища теж є різними. Одні прагнуть боротьби, активних дій, намагаються змінити ситуацію, другі — здійснюють спроби її переосмислити, треті — шукають емоційної підтримки в інших тощо.

Повномасштабне вторгнення в Україну (з 24 лютого 2022 року) спричинило багато кризових явищ, що обумовили різноманітні

впливи на людей: фізичні, психологічні, соціальні. Українські вчителі живуть і навчають учнів в умовах тривалих криз уже понад чотири роки. Їхні реакції на кризи, як і способи їх подолання, змінювалися протягом воєнного часу. Серед найважчих впливів війни українські вчителі відзначають страх, тривогу, зміну соціальних стосунків, погіршення середовища, відчуття безвиході, переживання втрат та ін.

Війна в Україні спричинила численні не лише фізичні, а й психологічні травми, що свідчать про погіршення ментального здоров'я вчителів. Водночас вони демонструють високий рівень стійкості і виконують свої професійні обов'язки, попри переживання складних емоцій. Це підтверджує один із провідних принципів Моріта терапії: дії та складні емоційні коливання можуть співіснувати.

Учителі в Україні часто не можуть позбутися негативних емоцій, але це не заважає їм діяти, тобто навчати й підтримувати учнів. Якщо вчителі перестають контролювати емоції і зосереджуються на діях, то важкі емоції поступово зникають. Як свідчить досвід українських учителів, незважаючи на тягар воєнних емоцій, вони не є перешкодою для конструктивних дій. Окрім того, кризи і травми під час війни в Україні часто активізують пошук ефективних шляхів їхнього подолання і посттравматичне зростання людей.

Українські вчителі в процесі щоденної практики знайшли способи зменшення негативного впливу кризових явищ під час війни: укріплення людських зв'язків, обмін позитивним досвідом, створення професійних спільнот для обговорення питань навчання і підтримки учнів, виявлення емоцій та їхнє спільне переживання з дітьми й колегами, концентрація на конкретних діях у певний момент та ін.

Chapter 15.

RESILIENCE

DEFINING RESILIENCE

The term resilience, derived from the Latin *resilire* (“to spring back”), refers to the process of recovering and adapting after adversity. In psychology, resilience does not imply the absence of difficulty or the avoidance of harm. Rather, it assumes exposure to hardship, emotional distress, or disruption, followed by gradual readjustment and renewed functioning.

Resilience is therefore best understood as the capacity to remain engaged with life in the presence of suffering — to bend without breaking, to continue acting with purpose even while experiencing fear, grief, or uncertainty. This understanding is vital in contexts such as war, where emotional disturbance is inevitable and uninterrupted stability cannot be expected.

RESILIENCE AS RECOVERY, NOT AVOIDANCE

Resilience is often misunderstood as stoicism or resistance to stress. However, contemporary psychological research emphasizes that resilience includes injury, disruption, and temporary decline. Individuals may feel overwhelmed, discouraged, or emotionally fatigued, yet with time and support they restore routines, rebuild motivation, and regain functioning.

In wartime Ukraine, many teachers described precisely this process, noting that although they experienced exhaustion, fear, and loss, they continued teaching, supporting students, and rebuilding daily structures. Their accounts illustrate that resilience does not negate pain; rather, it coexists with it.

LONGITUDINAL EVIDENCE: THE KAUAI STUDY

A landmark example of resilience research is the Kauai Longitudinal Study by Werner and Smith (1992). Approximately 700 children born on the island of Kauai in the 1950s — many raised in poverty, family conflict, or parental illness — were followed into adulthood. Despite substantial early adversity, about one-third developed into socially competent, responsible adults.

The study identified several key protective factors that supported resilience:

- reliable support from relatives, teachers, or neighbors,
- personal strengths such as persistence or curiosity,
- and the capacity to find meaning or purpose amidst difficulty.

This work demonstrated that resilience is neither exceptional nor predetermined by background; it is supported by relationships, opportunities, and developmental pathways across the lifespan.

“ORDINARY MAGIC”: EVERYDAY SOURCES OF STRENGTH

Further advancing this perspective, Ann Masten (2001) described resilience as the product of “ordinary magic” — the functioning of everyday adaptive systems. These systems include caring families, safe schools, friendships, community belonging, problem solving skills, and self-regulation. Rather than emerging from extraordinary capability, resilience reflects the effective operation of these ordinary supports.

This insight has particular relevance in war conditions. Ukrainian teachers often describe themselves not as heroic, but as ordinary people maintaining familiar routines — teaching classes, caring for family, relying on colleagues, preserving cultural traditions. Yet these daily activities form the infrastructure that enables them to sustain commitment, preserve identity, and continue contributing despite severe disruption.

RELATED CONCEPTS: HARDINESS, RESILIENCE, AND POST-TRAUMATIC GROWTH

Hardiness

Hardiness is often identified as a precursor or protective factor. First described by Suzanne Kobasa (1979), hardiness refers to a personality-based resistance to stress, characterized by three core attitudes:

- Commitment, or engagement with life rather than withdrawal;
- Control, the belief that one can influence events;
- Challenge, the perception of difficulties as opportunities for learning.

Individuals high in hardiness tend to remain relatively stable under strain; stress may affect them, but it does not easily disrupt functioning. Hardiness therefore functions as a *buffer* that reduces vulnerability in the face of adversity.

Resilience

Resilience differs from hardiness. Rather than resistance to disruption, resilience refers to the process of decline and recovery. Individuals may experience distress, disruption in functioning, or temporary setbacks, but over time they regain emotional and behavioral equilibrium. In wartime Ukraine, for example, many teachers described feeling temporarily overwhelmed yet gradually rebuilding routines and returning to professional roles despite persistent uncertainty and loss.

While hardiness minimizes the impact of stress, resilience acknowledges injury and emphasizes adaptation.

Post-Traumatic Growth

A third related construct is post-traumatic growth (PTG), introduced by Tedeschi and Calhoun (1990s). PTG refers to positive psychological changes that sometimes emerge following trauma — not because trauma is beneficial, but because individuals reinterpret their experiences in ways that deepen personal meaning. Reported domains of PTG include strengthened relationships, enhanced appreciation of life, expanded perspectives, and a renewed sense of purpose.

Importantly, PTG does not imply that distress disappears; growth and pain may coexist, and many individuals experience neither extreme decline nor dramatic transformation. PTG reflects a potential pathway, not an expectation.

Distinguishing the Three Processes

Although related, the three concepts describe different responses to adversity:

Human responses to crisis are diverse. Some individuals resist disturbance (hardiness), others recover after struggling (resilience), and a smaller subset report transformative growth (PTG). Across Ukrainian teacher support sessions, all three trajectories were observed: staying steady, breaking and rebuilding, and finding renewed values within hardship.

These distinctions expand our understanding of coping during crisis. Rather than categorizing individuals as “strong” or “weak,” they remind us that adaptation takes multiple forms, each shaped by personal history, relationships, and context.

FACTORS SUPPORTING RESILIENCE: GROTBERG'S "I HAVE, I AM, I CAN" MODEL

A widely used framework for understanding the foundations of resilience comes from Edith Grotberg (1995), who proposed that adaptive capacity arises from three complementary domains: I HAVE, I AM, and I CAN. Together, these domains illustrate that resilience does not reside in a single trait. Instead, it emerges from the interplay of environmental resources, personal identity, and learned skills.

I HAVE — External Supports

The first domain refers to supportive relationships and environments. "I HAVE" encompasses the social and structural protections available to an individual, including:

- caring family members or close friends,
- teachers, mentors, or colleagues who offer guidance,
- peer groups or communities that provide belonging,
- and broader institutional systems — such as schools, workplaces, or public policy — that promote safety and access to resources.

In wartime Ukraine, many teachers similarly described resilience as grounded in relationships — with colleagues, students, family members, and local communities who sustained connection during displacement, fear, and uncertainty.

"I HAVE" reminds us that resilience is strengthened when individuals do not face adversity alone.

I AM — Internal Qualities

The second domain emphasizes internal characteristics and personal values. "I AM" refers to qualities such as optimism, confidence, compassion, integrity, and a coherent sense of identity. These attributes help individuals maintain direction in the midst of disruption.

In psychological support sessions with Ukrainian teachers, many participants described identity — particularly the belief "I am a teacher" — as a stabilizing anchor when external conditions were unstable. The ability to locate meaning in one's role or personal values can sustain motivation even during periods of exhaustion or grief.

"I AM" highlights the psychological resources that reside within the individual and contribute to endurance and purpose.

I CAN — Skills and Abilities

The third domain concerns the practical skills that enable individuals to engage with challenges. These include:

- breaking complex problems into manageable steps,
- communicating needs effectively,
- seeking assistance from others,
- and regulating emotional responses sufficiently to take action.

These capacities support adaptive functioning even when emotional distress persists. Skills do not eliminate suffering, but they allow individuals to continue acting constructively under difficult circumstances.

Integrating the Three Domains

Grotberg's model illustrates that resilience draws from multiple layers of human functioning:

Under prolonged crisis — such as war, displacement, or social disruption — these domains interact. Supportive relationships provide stability; inner identity sustains meaning; and practical strategies enable continued action. In combination, they form the structural scaffolding that makes resilience possible.

CULTIVATING RESILIENCE: EVIDENCE-BASED STRATEGIES

Resilience is not an inborn trait possessed by a select few; it is a capability that can develop across the lifespan. Research consistently shows that individuals strengthen resilience through experience, reflection, and supportive environments. Longitudinal findings such as the Kauai Study (Werner & Smith, 1992) illustrate that even individuals facing severe adversity in childhood can grow into capable, emotionally stable adults when provided with relational and contextual resources. These findings underscore that resilience can be fostered rather than assumed.

PRINCIPLES FOR STRENGTHENING RESILIENCE

The American Psychological Association (2012) identifies several practices that support the development of resilience. Although contexts vary — from daily academic challenges to prolonged crises such as war — the core principles remain consistent.

Make connections. Good relationships with close family members, friends or others are important. Accepting help and support from those who care about you and will listen to you strengthens resilience. Some people find that being active in civic groups, faith-based organizations, or other local groups provides social support and can help with reclaiming hope. Assisting others in their time of need also can benefit the helper.

Avoid seeing crises as insurmountable problems. You can't change the fact that highly stressful events happen, but you can change how you interpret and respond to these events. Try looking beyond the present to how future circumstances may be a little better. Note any subtle ways in which you might already feel somewhat better as you deal with difficult situations.

Accept that change is a part of living. Certain goals may no longer be attainable as a result of adverse situations. Accepting circumstances that cannot be changed can help you focus on circumstances that you can alter.

Move toward your goals. Develop some realistic goals. Do something regularly — even if it seems like a small accomplishment — that enables you to move toward your goals. Instead of focusing on tasks that seem unachievable, ask yourself, “What’s one thing I know I can accomplish today that helps me move in the direction I want to go?”

Take decisive actions. Act on adverse situations as much as you can. Take decisive actions, rather than detaching completely from problems and stresses and wishing they would just go away.

Look for opportunities for self-discovery. People often learn something about themselves and may find that they have grown in some respect as a result of their struggle with loss. Many people who have experienced tragedies and hardship have reported better relationships, greater sense of strength even while feeling vulnerable, increased sense of self-worth, a more developed spirituality and heightened appreciation for life.

Nurture a positive view of yourself. Developing confidence in your ability to solve problems and trusting your instincts helps build resilience.

Keep things in perspective. Even when facing very painful events, try to consider the stressful situation in a broader context and keep a long-term perspective. Avoid blowing the event out of proportion.

Maintain a hopeful outlook. An optimistic outlook enables you to expect that good things will happen in your life. Try visualizing what you want, rather than worrying about what you fear.

Take care of yourself. Pay attention to your own needs and feelings. Engage in activities that you enjoy and find relaxing. Exercise regularly. Taking care of yourself helps to keep your mind and body primed to deal with situations that require resilience.

Additional ways of strengthening resilience may be helpful. For example, some people write about their deepest thoughts and feelings related to trauma or other stressful events in their life. Meditation and spiritual practices help some people build connections and restore hope.

The key is to identify ways that are likely to work well for you as part of your own personal strategy for fostering resilience.

KEY NOTES FROM PRACTICE

Many Ukrainian teachers who participated in support programs described resilience not as a superpower but as the cumulative effect of small practices: maintaining connections with family and colleagues, continuing to learn, maintaining a routine, and taking care of themselves when possible. Their experiences reflect resilience in everyday forms — connection, purposeful action, meaning-making, persistent, hopeful activity. Resilience, then, grows through ordinary, repetitive practices, even in extraordinary situations.

In times of crisis, particularly war, resilience emerges not from superpowers but from the gradual interaction of people, strengthening social relationships, internal values, practical skills, and meaning-making activities. People bend, break, and rebuild; they draw on ordinary resources, adapt to uncertainty, and rediscover their capacity to act. Whether it is expressed through enduring hardship, recovering from setbacks, or finding new purpose beyond trauma, resilience reflects the enduring human ability to live, work, and care for others even under the most challenging conditions.

The resilience of Ukrainian teachers is also due to a high sense of responsibility, national identity, patriotism, service to the state, and the desire to make their own contribution to the protection of Ukraine and Ukrainian youth.

Розділ 15. СТІЙКІСТЬ

ВИЗНАЧЕННЯ СТІЙКОСТІ

Термін «стійкість», що походить від латинського *resilire* («відступати назад»), стосується процесу відновлення та адаптації після негараздів. У психології стійкість не означає відсутність труднощів або уникнення шкоди. Точніше вона передбачає зіткнення з труднощами, емоційним стресом або порушеннями, після чого відбуваються поступова адаптація та відновлення функціонування.

Тому стійкість найкраще розуміти як здатність залишатися залученим до життя за наявності страждань — згинатися не ламаючись, продовжувати діяти цілеспрямовано, навіть переживаючи страх, горе або невизначеність. Це розуміння є життєво важливим у таких контекстах, як війна, де емоційні порушення неминучі і не можна очікувати безперервної стабільності.

СТІЙКІСТЬ ЯК ВІДНОВЛЕННЯ, А НЕ УНИКНЕННЯ

Стойкість часто неправильно розуміють як стоїцизм або стійкість до стресу. Однак сучасні психологічні дослідження підкреслюють, що стійкість включає травми, порушення та тимчасовий спад. Люди можуть відчувати себе приголомшеними, зневіреними або емоційно виснаженими, але з часом та за підтримки вони відновлюють рутину, мотивацію та функціонування.

У воєнний час в Україні багато вчителів описували саме цей процес, зазначаючи, що, хоча вони й переживали виснаження, страх і втрати, продовжували навчати, підтримувати учнів і відновлювати щоденні структури. Їхні розповіді ілюструють, що стійкість не скасовує біль; радше вона співіснує з ним.

ДОСЛІДЖЕННЯ KAUAU

Знаковим прикладом стійкості є дослідження Kauai, проведене Werner та Smith (1992). Приблизно 700 дітей, народжених на острові Kauai в 1950-х роках, багато з яких виростили в бідності, сімейних конфліктах або через хворобу батьків, були під наглядом до дорослого віку. Незважаючи на значні ранні негаразди, приблизно третина з них розвинулася в соціально компетентних, відповідальних дорослих.

Дослідження визначило кілька ключових захисних факторів, які підтримували стійкість:

- надійна підтримка родичів, вчителів або сусідів;
- особисті сильні сторони, такі як наполегливість або допитливість;
- здатність знаходити сенс або мету серед труднощів.

Ця робота продемонструвала, що стійкість не є ні винятковою, ні зумовленою походженням; вона підтримується стосунками, можливостями та шляхами розвитку протягом усього життя.

«ЗВИЧАЙНА МАГІЯ»: ЩОДЕННІ ДЖЕРЕЛА СИЛИ

Далі розвиваючи цю перспективу, Ann Masten (2001) описала стійкість як продукт «звичайної магії» — функціонування повсякденних адаптивних систем. Ці системи включають турботливі сім'ї, безпечні школи, дружбу, належність до громади, навички вирішення проблем та саморегуляцію. Замість того, щоб виходити з надзвичайних здібностей, стійкість відображає ефективне функціонування цих звичайних опор.

Це розуміння має особливе значення у воєнних умовах. Українські вчителі часто описують себе не як героїв, а як звичайних людей, які дотримуються звичних процедур — викладання, турботи про сім'ю, опори на колег, збереження культурних традицій. Однак ці щоденні дії формують інфраструктуру, яка дає можливість їм підтримувати відданість, зберігати ідентичність та продовжувати робити свій внесок, незважаючи на серйозні потрясіння.

СУМІЖНІ ПОНЯТТЯ: «СТІЙКІСТЬ», «ВІДНОВЛЕННЯ» І «ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ»

Стійкість

Стійкість часто визначають як попередник або захисний чинник. Вперше описана Suzanne Kobasa (1979), стійкість стосується особистісної стійкості до стресу, що характеризується трьома основними установками:

- відданість або залученість до життя, а не відсторонення;
- контроль, віра в те, що можна впливати на події;
- виклик, сприйняття труднощів як можливостей для навчання.

Люди з високим рівнем стійкості, як правило, залишаються відносно стабільними під тиском; стрес може впливати на них, але він не так легко порушує функціонування. Тому стійкість функціонує як буфер, який зменшує вразливість перед обличчям негараздів.

Відновлення

Стійкість відрізняється від витривалості. Замість опору зривам стійкість стосується процесу занепаду та відновлення. Люди можуть відчувати дистрес, порушення функціонування або тимчасові невдачі, але з часом вони відновлюють емоційну та поведінкову рівновагу. Наприклад, у воєнний час в Україні багато вчителів описували відчуття тимчасового перевантаження, але поступово відновлювали звичний порядок денний та поверталися до професійних ролей, незважаючи на постійну невизначеність та втрати.

Хоча стійкість мінімізує вплив стресу, вона визнає травму та наголошує на адаптації.

Посттравматичне зростання

Третім пов'язаним концептом є посттравматичне зростання / розвиток (ПТР), запропоноване Tedeschi та Calhoun (1990-ті роки). ПТР стосується позитивних психологічних змін, які іноді виникають після травми — не тому, що травма корисна, а тому, що люди переосмислюють свій досвід таким чином, що це поглиблює особистісний сенс. Зазначені сфери ПТР включають зміцнення стосунків, поглиблене розуміння життя, розширення перспектив та оновлене відчуття мети.

Важливо, що ПТР не означає, що страждання зникають; зростання та біль можуть співіснувати, і багато людей не відчувають ні екстремального занепаду, ні драматичної трансформації. ПТР відображає потенційний шлях, а не очікування.

Розмежування трьох процесів

Хоча ці три концепції пов'язані між собою, вони описують різні реакції на негаразди.

Реакції людей на кризи різноманітні. Деякі люди протистоять порушенням (витривалість), інші відновлюються після труднощів (стійкість), а менша підгрупа повідомляє про трансформаційне зростання (ТЗ). Під час українських сесій підтримки вчителів спостері-

галися всі три траєкторії: збереження стійкості, руйнування та відновлення, а також пошук нових цінностей у труднощах.

Ці відмінності розширюють наше розуміння подолання кризових ситуацій. Замість того, щоб класифікувати людей як «сильних» чи «слабких», вони нагадують нам, що адаптація приймає кілька форм, кожна з яких формується особистою історією, стосунками та контекстом.

ФАКТОРИ, ЩО ПІДТРИМУЮТЬ СТІЙКІСТЬ: МОДЕЛЬ «Я МАЮ, Я Є, Я МОЖУ»

Широко використовувана модель для розуміння основ стійкості походить від Edith Grotberg (1995), яка припустила, що адаптивна здатність виникає з трьох взаємодоповнюючих областей: Я МАЮ, Я Є та Я МОЖУ. Разом ці області ілюструють, що стійкість не полягає в одній рисі. Натомість вона виникає з взаємодії ресурсів навколишнього середовища, особистої ідентичності та набутих навичок.

Я МАЮ — зовнішня підтримка

Перша область стосується підтримуючих стосунків та середовища.

«Я МАЮ» охоплює соціальний та структурний захист, доступний людині, зокрема:

- турботливих членів сім'ї або близьких друзів;
- вчителів, наставників або колег, які пропонують керівництво;
- групи однолітків або спільноти, що забезпечують належність;
- ширші інституційні системи, такі як школи, робочі місця або державна політика, які сприяють безпеці та доступу до ресурсів.

У воєнний час в Україні багато вчителів подібним чином описували стійкість як таку, що ґрунтується на стосунках — з колегами, учнями, членами родини та місцевими громадами, які підтримували зв'язок під час переміщення, страху та невизначеності.

«Я МАЮ» нагадує нам, що стійкість зміцнюється, коли люди не стикаються з негараздами на самоті.

Я Є — внутрішні якості

Друга сфера наголошує на внутрішніх характеристиках та особистих цінностях. «Я Є» стосується таких якостей, як оптимізм, впевненість, співчуття, чесність та цілісне відчуття ідентичності. Ці атрибути допомагають людям підтримувати напрямок руху посеред нестабільності.

На сесіях психологічної підтримки з українськими вчителями багато учасників описували ідентичність, зокрема переконання «Я є вчитель», як стабілізуючий якір, коли зовнішні умови були нестабіль-

ними. Здатність знаходити сенс у своїй ролі чи особистих цінностях може підтримувати мотивацію навіть у періоди виснаження чи горя.

«Я Є» підкреслює психологічні ресурси, що знаходяться всередині людини та сприяють витривалості та цілеспрямованості.

Я МОЖУ — навички та здібності

Третя сфера стосується практичних навичок, які допомагають людям долати труднощі. До них належать:

- розбиття складних проблем на керовані кроки;
- ефективно повідомлення про потреби;
- звернення за допомогою до інших;
- достатнє регулювання емоційних реакцій для вжиття заходів.

Ці здібності підтримують адаптивне функціонування навіть за умови незмінного емоційного стресу. Навички не усувають страждань, але вони дають можливість людям продовжувати конструктивно діяти за складних обставин.

Інтеграція трьох сфер

Модель Edith Grotberg ілюструє, що стійкість ґрунтується на кількох рівнях людського функціонування.

За тривалої кризи, такої як війна, переміщення чи соціальні потрясіння, ці сфери взаємодіють. Підтримуючі стосунки забезпечують стабільність; внутрішня ідентичність підтримує сенс; практичні стратегії дозволяють продовжувати дії. У поєднанні вони утворюють структурну основу, яка робить стійкість можливою.

РОЗВИТОК СТІЙКОСТІ: СТРАТЕГІЇ, ЗАСНОВАНІ НА ДОКАЗАХ

Стійкість — це не вроджена риса, якою володіють лише обрані; це здатність, яка може розвиватися протягом усього життя. Дослідження постійно показують, що люди зміцнюють стійкість завдяки досвіду, рефлексії та сприятливому середовищу. Зокрема, дослідження Kauai (Werner & Smith, 1992) ілюструють, що навіть люди, які зіткнулися з важкими негараздами в дитинстві, можуть вирости здібними, емоційно стабільними дорослими, якщо їм надано ресурси для спілкування та контексту. Ці висновки підкреслюють, що стійкості можна сприяти.

ПРИНЦИПИ ЗМІЦНЕННЯ СТІЙКОСТІ

Американська психологічна асоціація (2012) визначає кілька практик, які сприяють розвитку стійкості. Хоча контексти різняться

ся — від щоденних академічних викликів до тривалих криз, таких як війна, — основні принципи залишаються незмінними.

Встановлюйте зв'язки. Важливі добрі стосунки з близькими членами родини, друзями чи іншими людьми. Прийняття допомоги та підтримки від тих, хто піклується про вас і вислухає вас, зміцнює стійкість. Деякі люди вважають, що активна участь у громадських групах, релігійних організаціях чи інших місцевих групах забезпечує соціальну підтримку та може допомогти повернути надію. Допомога іншим у скрутний час також може бути корисною для того, хто допомагає.

Уникайте сприйняття криз як нездоланих проблем. Ви не можете змінити той факт, що трапляються дуже стресові події, але ви можете змінити те, як ви інтерпретуєте та реагуєте на ці події. Спробуйте дивитися далі сьогодні та бачити, як майбутні обставини можуть бути трохи кращими. Зверніть увагу на будь-які ледь помітні способи, завдяки яким ви вже можете почуватися трохи краще, справляючись зі складними ситуаціями.

Прийміть, що зміни — це частина життя. Певні цілі можуть бути недосяжними через несприятливі ситуації. Прийняття обставин, які неможливо змінити, допоможе зосередитися на обставинах, які ви можете змінити.

Рухайтеся до своїх цілей. Поставте собі реалістичні цілі. Регулярно робіть щось — навіть якщо це здається невеликим досягненням, — що дозволить вам рухатися до своїх цілей. Замість того, щоб зосереджуватися на завданнях, які здаються недосяжними, запитайте себе: «Що я знаю, що можу зробити сьогодні, що допоможе мені рухатися в бажаному напрямку?».

Вживайте рішучих дій. Дійте в несприятливих ситуаціях якомога частіше. Вживайте рішучих дій замість того, щоб повністю відсторонюватися від проблем і стресів і бажати, щоб вони просто зникли.

Шукайте можливості для самопізнання. Люди часто дізнаються щось про себе і можуть виявити, що вони вирости в певному сенсі в результаті боротьби з втратою. Багато людей, які пережили трагедії та труднощі, повідомляли про кращі стосунки, більше відчуття сили, навіть почувуючись вразливими, підвищене почуття власної гідності, більш розвинену духовність і підвищену вдячність за життя.

Виховуйте позитивне ставлення до себе. Розвиток впевненості у власній здатності вирішувати проблеми та довіра до своїх інстинктів допомагають розвинути стійкість.

Тримайте речі в перспективі. Навіть стикаючись із дуже болісними подіями, намагайтеся розглядати стресову ситуацію в ширшому контексті та зберігайте довгострокову перспективу. Уникайте перебільшення події.

Зберігайте оптимістичний погляд. Оптимістичний погляд дозволяє вам очікувати, що у вашому житті траплятимуться хороші речі. Намагайтеся візуалізувати те, чого ви хочете, а не хвилюватися про те, чого ви боїтеся.

Бережіть себе. Звертайте увагу на власні потреби та почуття. Займайтеся діяльністю, яка вам подобається та яка вас розслабляє. Регулярно займайтеся спортом. Турбота про себе допомагає підтримувати ваш розум і тіло готовими до ситуацій, що вимагають стійкості. Додаткові способи зміцнення стійкості можуть бути корисними. Наприклад, деякі люди пишуть про свої найглибші думки та почуття, пов'язані з травмою або іншими стресовими подіями в їхньому житті. Медитація та духовні практики допомагають деяким людям будувати зв'язки та відновлювати надію. Головне — визначити способи, які, ймовірно, добре спрацюють для вас як частина вашої власної особистої стратегії розвитку стійкості.

КЛЮЧОВІ ЗАУВАГИ З ПРАКТИКИ

Багато українських вчителів, які брали участь у програмах підтримки, описували стійкість не як надзвичайну силу, а як кумулятивний ефект невеликих практик: підтримки зв'язків з родиною та колегами, продовження навчання, збереження розпорядку дня та турботи про себе, коли це можливо. Їхній досвід відображає стійкість у повсякденній формі — зв'язок, цілеспрямовані дії, творення сенсу, наполеглива діяльність, сповнена надії. Отже, стійкість зростає завдяки звичайним, повторюваним практикам, навіть у надзвичайних ситуаціях.

У кризові часи, зокрема під час війни, стійкість виникає не з надзвичайної сили, а з поступової взаємодії людей, укріплення соціальних стосунків, внутрішніх цінностей, практичних навичок і діяльності щодо творення сенсу. Люди згинаються, ламаються та перебудовуються; вони спираються на звичайні ресурси, адаптуються до невизначеності й знову відкривають свою здатність діяти. Незалежно від того, чи виражається вона через перенесення труднощів, відновлення після зривів чи пошук нової мети поза травмою, стійкість відображає постійну людську здатність жити, працювати та піклуватися про інших навіть у найскладніших умовах.

Стійкість українських учителів зумовлена також високим почуттям відповідальності, національної ідентичності, патріотизму, служіння державі та бажанням зробити власний внесок у захист України та української молоді.

Chapter 16. TEACHERS' VOICES¹

KRYVYI RIH: EDUCATION DURING THE WAR

By the teacher and librarian Maria Klochek, Gymnasium No. 112, and the teacher and librarian Maria Gryshchenko, Gymnasium No. 36, Kryvyi Rih

Modern Kryvyi Rih is a large industrial city, one of the world's largest regions in terms of iron ore reserves.

For the fourth year in a row, Kryvyi Rih has been regularly subjected to missile and drone attacks by Russian troops, resulting in the death and injury of civilians and the destruction of residential buildings and civilian infrastructure.

Since the start of the full-scale war, 121 educational institutions in Kryvyi Rih have been damaged by enemy shelling. Some of these institutions have been attacked multiple times. Restoration work has already allowed 95 educational institutions to return to normal functioning.

Despite the threats, destruction, and psychological impact of the war, the city is trying to maintain the continuity of the educational process.

Despite the challenges, 125 schools in Kryvyi Rih began teaching in a mixed format on September 1, 2025. More than 57,000 children returned to their desks. Three underground schools (anti-radiation shelters) have also been opened, where children can study in a safe environment. A total of 215 shelters with almost 40,000 places have been created in the city's educational institutions. Of these, 108 are in schools, 90 are in kindergartens, and 17 are in extracurricular institutions. Thus, Kryvyi Rih provides full educational services even during air raid alerts. Since September 1, 2025, extended day groups have resumed their work in

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=ecf2sKiFSWs>



Kryvyi Rih schools for students in grades 1—4, and all students in grades 1—11 are provided with free meals.

Teacher: Dear children, please tell me, where do you prefer to study: at home online or at school?

Children: At school!

Child 1: I prefer to study at school because you can communicate with teachers and gain more knowledge. If you don't understand something, you can ask the teacher. But with distance learning, not everything is always clear.

Child 2: I dream that the war will end and my dad will come back from the war, and we will go to our Ukrainian sea.

Child 3: My dream is that everything will be fine and we won't have to go to the basement. That there will be no sirens.

Teacher: War destroys everything. It destroys houses, roads, plans, but it cannot destroy people's desire for knowledge.

Every child has the right to education. Article 28. UN Convention on the Rights of the Child.

ZAPORIZHZHIA: THE LIGHT OF KNOWLEDGE ON THE FRONT LINE, CHRONICLE OF LIFE, IN A FRONTLINE CITY THROUGH THE EYES OF TEACHERS

*By the teachers Violetta Shigina, Larisa Gadzhilova,
Yulia Shchedurskykh, Gymnasium No. 52, Zaporizhzhia*

My name is Violetta Shigina. I am a foreign literature teacher from Ukraine, and this is my way to school...

This is our native Zaporizhzhia. A city that lives close to the front line. Tired, broken, wounded. But despite the difficult nights and constant air raid sirens, the school bell rings here every morning.

Teacher: Children whose families decided to stay in their hometown studied remotely for a long time. This limited the teenagers' live communication and socialization.

Student: Since September 1, 2025, we have finally had the opportunity to study in a mixed format: we study between alarms. Sometimes in shelters, sometimes online. But the main thing now is that we are together.

Student: For us, school is not just a building. It is our spiritual space. Our friends and teachers are here... We all support each other. This gives us the opportunity not only to learn, but also to develop our abilities and talents. Among us are winners of contests and competitions. We are musicians, athletes, and artists...

Teacher: Psychologically, we are very exhausted, but every morning we seem to come alive again in our professional lives. We participate in exhibitions, are active participants in creative competitions, and write articles for the magazine *Literary Education*. Our profession saves us. And we have something to be proud of! We do a lot of useful things during wartime.

Teacher: Even despite personal pain, the teacher lights the flame of hope in children's souls and does not allow himself to lose faith.

Larysa: Everyone in this war has their own story... And my large, friendly family has one too. The story of a family divided by occupation.

All the memories, photos, even our souls remained in our native home.

Memories of the road home and peaceful landscapes now cause indescribable pain.

But despite the war, the connection is not broken; the family tree is sprouting new shoots and growing stronger.

We will definitely return to where we are always welcome. To our native land, to our parents' home. I believe that the family, divided by war, will be reunited again.

Winter is coming. Often there is no light, internet, or heat BECAUSE OF ENEMY SHELLING. But there is a great desire to learn. There is a belief that knowledge is also a weapon.

A student's voice: We dream that the war will end, that children will not die, that our parents and relatives will return home, that lessons will be held in the classroom again, without air raid sirens. We will not give up, because the blood of Ukrainian Cossacks flows in our veins!

Teacher 1: Despite everything, life goes on. Every lesson we have been able to teach is a small victory. Every child's smile is a ray of hope.

Teacher 2: In these difficult times, we are teaching more than just subjects. We are teaching how to live, believe, and dream — even in the midst of war.

Zaporizhzhia is a city of strength. The school is a heart that beats even to the sound of sirens. Because education is life.

ORIKHIV IN ZAPORIZHZHIA REGION: EDUCATION UNDER THE FIRE

*By the teacher Olena Shcherbyna,
Orikhiv Gymnasium in Zaporizhzhia region*

My name is Olena Shcherbyna, and I am a teacher at Orikhiv Gymnasium in Zaporizhzhia Region. Before the war, we felt safe and confident that the sun would rise, our loved ones would be nearby, and our homes

would remain standing. Our life was simple, like a steppe song, but real. Orikhiv was not just a point on the map for us, but a cozy corner where every street and every tree was a part of us.

The pride of the city was its schools — spacious, bright, and full of life. The morning began with the noise of children, cheerful bells, and interesting lessons. After classes — soccer, volleyball, holidays, competitions!

Orikhiv was our big shared home. The city taught us kindness and love for our native land. But all this, unfortunately, was destroyed by the war.

Due to constant shelling and proximity to the front line, it was impossible to continue the educational process. All school buildings in Orikhiv were completely destroyed.

All children were evacuated to the regional center, Zaporizhzhia.

The schools ceased to exist physically, but the community of teachers and students was preserved. For a long time, learning took place remotely, as Zaporizhzhia is also in the missile danger zone. Teachers continued to teach children, trying to preserve the spirit of their native school. They became a real protective shield for children, caring for their development and mental health. The main challenge for us was the trauma of war, and our work turned into a mission of support. We understand that many students have problems accessing the internet and are in places where alarms are constantly sounding. Therefore, we provide materials for asynchronous learning and consult at a time convenient for the child so that no one is left without support.

After the construction of underground schools (special safe shelters), we got our own corner. Several rooms in the underground school in the center of Zaporizhzhia were allocated for the students of the Orikhiv Gymnasium. This allowed us to meet, communicate, learn, and feel part of the school community again.

These meetings are not always devoted to learning; they serve as a space where children can see each other's faces, discuss news, and feel connected to their friends and hometown. They can also share their fears and anxieties and feel that they are understood.

To motivate children to maintain a high level of knowledge, teachers actively involve them in national and international Olympiads and competitions. Orikhiv students demonstrate high results. This is important proof of their resilience and gives them a sense of success, which is so important in wartime.

Our team works not just as an educational institution, but as a center of resilience that protects the future of the city by preserving its children.

Today, when I see the ruins of my city, my home, I feel incredible pain. But I know that beneath those stones lies the memory of my Orikhiv. And we will cherish this memory as a beacon of what we will surely return and

rebuild. Because the land of Orikhiv should always smell of fresh flowers and trees, not war.

NIKOPOL IN DNIPRO REGION: THE CITY IS UNDER ATTACKS

By the teacher, Deputy Director, Head of the professional Facebook community for teachers “Linguistic Delicacies” Olena Hvozdkova, Gymnasium No. 7, Nikopol in Dnipro Region

My name is Olena Hvozdkova. I work at Gymnasium No. 7 in Nikopol. Since the start of the full-scale invasion, my colleagues and I have been teaching children remotely because our city is located four kilometers from the Zaporizhzhia Nuclear Power Plant, which has been captured by Russian troops.

Since July 12, 2022, the city has been under daily artillery and drone attacks. Now I have found shelter elsewhere, but I have nowhere to go back to. My house burned down in a drone attack. I no longer have a home or the street where I used to live. There are almost no intact buildings left in the city.

But despite everything, my colleagues and I start a new school day every morning. We work online with our students. We try not only to teach children, but also to support them morally. To do this, we teachers must be flexible, adaptable, and professionally prepared for the realities of life.

Six years ago, I created a professional community for teachers on Facebook. It is called “Linguistic Delights.” At the time, I could not have imagined that my group would be so useful to teachers during the war. It helps colleagues from different regions of Ukraine. Currently, this professional group has almost 90,000 Ukrainian teachers.

I am very happy that I participated in training sessions on restoring mental health during wartime (Morita therapy) led by psychologist Danning Zhao from Saitama University (Japan).

Since then, my work to support nearly 90,000 Ukrainian educators who are currently in Ukraine and those who have been forced to leave their homes has become more meaningful.

Every morning, we start the day with greetings and positive vibes. Throughout the day, we share our achievements and pedagogical discoveries, together look for ways out of difficult life and professional problems, exchange impressions, conduct mini-courses, learn, rejoice, and sympathize. And so it is every day. Because as long as we are together, we are united, we are a force that will overcome all difficulties. We strive to do our job to the best of our ability because our students need it, and therefore Ukraine needs it too.

We are sincerely grateful to our international partners for their support. Last year, my students were very happy to receive Foreign Literature textbooks for 5th grade, which were published with the support of the Japanese government. This is our textbook, which we created with Professor Olga Nikolenko and other colleagues.

Rays of joy in the darkness of war warmed the hearts of Ukrainian children and filled them with great gratitude to the Japanese people. Fifth graders learn more about Japan when they study the folk tale Momotaro. Ukrainian children want to overcome all modern monsters, just like him.

Our thoughts are with you as you study Ryunosuke Akutagawa's short story "The Spider's Thread" in seventh grade. Professor Susumu Nonaka paved the way to understanding it in his wonderful lecture for Ukrainian children.

I believe that the power of human thought can change the world. That is why I work hard to support teachers. So that they do not lose hope in the peaceful future that they are bringing closer for their students.

Interview of Olha Nikolenko, Kateryna Nikolenko and Danning Zhao for the Japanese television company NHK regarding Ukrainian education during wartime and psychological support for teachers (reporter Satoshi Sekiya. November 17, 2025)².

Japan, Ukraine tackle teachers' wartime mental health: Satoshi Sekiya podcast. NHK (Japan). November 20, 2025.³

²<https://www.youtube.com/watch?v=2go4hh3qwbq>

³<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/news/backstories/4402/>



Розділ 16. ГОЛОСИ ВЧИТЕЛІВ¹

КРИВИЙ РІГ: ОСВІТА ПІД ЧАС ВІЙНИ

*Учителька та бібліотекарка Марія Клочек, гімназія № 112,
вчителька та бібліотекарка Марія Грищенко, гімназія № 36, Кривий Ріг*

Сучасний Кривий Ріг — це велике індустріальне місто, один із найбільших у світі регіонів за запасами залізної руди.

Уже четвертий рік Кривий Ріг регулярно перебуває під ракетними та дроновими атаками з боку російських військ, які призводять до загибелі й поранення мирних жителів, руйнувань житлових будинків та цивільної інфраструктури.

З початку повномасштабної війни у Кривому Розі від ворожих обстрілів постраждав 121 заклад освіти. Деякі з цих закладів були атаковані неодноразово. Роботи з відновлення вже дозволили повернути до нормального функціонування 95 закладів освіти.

Попри загрози, руйнування та психологічний вплив війни, місто намагається зберегти безперервність навчального процесу.

Незважаючи на виклики, з 1 вересня 2025 року 125 шкіл Кривого Рогу розпочали навчання у змішаному форматі. За парти сіли понад 57 тисяч дітей. Також запрацювали три підземні школи (протирадіаційні укриття), в яких діти можуть навчатися у безпечному середовищі. У закладах освіти міста створено 215 укриттів майже на 40 000 місць. З них 108 — у школах, 90 — дитячі садочки та 17 у позашкільних закладах. Отже, Кривий Ріг надає повноцінні освітні послуги навіть під час повітряних тривог. З 1 вересня 2025 року в школах Кривого Рогу для учнів 1—4 класів відновили свою роботу

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=ecf2sKiFSWs>



групи продовженого дня, а усі учні 1—11 класів забезпечені безкоштовним харчуванням.

Учителька. Дорогі діти, а скажіть, будь ласка, де вам більше подобається навчатися: вдома на онлайні чи в школі?

Діти: У школі!

1 дитина. Мені в школі більше подобається навчатися, бо ти можеш із вчителями спілкуватися, отримуєш більше знань. Якщо чогось не розумієш, то можеш у вчителя спитати. А на дистанційному не завжди все зрозуміло.

2 дитина. Я мрію, щоб війна скінчилася і щоб мій тато приїхав з війни, і ми поїхали на наше українське море.

3 дитина. Моя мрія, щоб було все добре і не треба було б ходити у підвал. Щоб не було сирен.

Учителька. Війна руйнує усе. Вона руйнує будинки, дороги, плани, але не може зруйнувати людське прагнення до знань.

Кожна дитина має право на освіту. Стаття 28. Конвенція ООН про права дитини.

ЗАПОРІЖЖЯ: СВІТЛО ЗНАНЬ НА ПЕРЕДОВІЙ, ХРОНІКА ЖИТТЯ, У ПРИФРОНТОВОМУ МІСТІ ОЧИМА ВЧИТЕЛІВ

Учительки Віолетта Шигіна, Лариса Гаджилова,

Юлія Щедурських,

гімназія № 52, Запоріжжя

Мене звати Віолетта Шигіна, я вчитель зарубіжної літератури з України, а це моя дорога до школи...

Це наше рідне Запоріжжя. Місто, що живе поруч із фронтом. Стомлене, розбите, поранене. Але, попри важкі ночі, постійні повітряні тривоги, тут кожного ранку лунає шкільний дзвінок.

Учителька: Діти, чії родини прийняли рішення залишитися у рідному місті, довгий час навчались дистанційно. Це обмежувало живе спілкування та соціалізацію підлітків.

Учень: З 1 вересня 2025 року ми нарешті отримали можливість навчатися у змішаному форматі: ми вчимося між тривогами. Іноді — в укритті, іноді — онлайн. Але головне, що зараз — ми разом.

Учениця: Для нас школа — це не тільки будівля. Це наш духовний простір. Тут наші друзі, вчителі... Ми всі підтримуємо один одного. Це дає можливість не тільки вчитися, а й розвивати свої здібності і таланти. Серед нас є переможці конкурсів та змагань. Ми і музиканти, і спортсмени, і митці...

Учителька: Психологічно ми дуже виснажені, але кожного ранку ми ніби знов оживаємо у нашому професійному житті. Ми беремо участь у виставках, є активними учасниками творчих конкурсів, пишемо статті в журнал “Літературна освіта”. Професія нас рятує. І нам є чим пишатися! Ми багато робимо корисного у военний час.

Учителька: Навіть попри особистий біль вчитель запалює світло надії в дитячих душах і не дозволяє собі зневіритись.

Учителька: У кожного в цій війні своя історія... І у моєї великої, дружньої родини вона теж є. Історія родини, розділеної через окупацію.

Всі спогади, фото, навіть душа залишились у рідній домівці.

Спогади про дорогу додому, мирні краєвиди зараз викликають невимовний біль.

Але, незважаючи на війну, зв'язок не обривається, родинне дерево пускає нові паростки, міцніє.

Ми обов'язково повернемося туди, де нас завжди чекають. На рідну землю, у батьківський дім. Я вірю, що родина, розділена війною, знову об'єднається.

Часто немає світла, інтернету чи тепла ЧЕРЕЗ ВОРОЖІ ОБСТРИЛИ. Але є велике бажання вчитися. Є віра, що знання — це теж зброя.

Голос учня: Ми мріємо, щоб війна закінчилася, щоб не вмирили діти, щоб наші батьки та рідні повернулись додому, щоб уроки знову були в класі, без сигналів повітряної тривоги. Ми не здамося, бо в нас тече кров українських козаків!

Учителька: Попри все, життя триває. Кожен урок, який ми змогли провести, — це маленька перемога. Кожна дитяча усмішка — це промінь надії.

Учителька: У цей важкий час ми навчаємо не лише предметів. Ми вчимо жити, вірити і мріяти — навіть поруч із війною.

Запоріжжя — місто сили.

Школа — серце, що б'ється навіть під звуки сирен. Бо освіта — це життя.

МІСТО ОРІХІВ ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСТІ: ОСВІТА ПІД ВОГНЕМ

*Учителька Олена Щербина,
Оріхівська гімназія Запорізької області*

Мене звати Олена Щербина, я вчителька Оріхівської гімназії Запорізької області. До війни ми мали відчуття безпеки, впевненість

у тому, що сонце зійде, рідні будуть поруч, а твій дім стоїть міцно. Наше життя було простим, як степова пісня, але справжнім. Оріхів для нас був не просто точкою на карті, а затишним куточком, де кожна вулиця, кожне дерево були частиною нас.

Гордістю міста були школи — просторі, світлі, наповнені життям. Ранок починався з шуму дітей, веселих дзвоників і цікавих уроків. Після занять — футбол, волейбол, свята, змагання!

Оріхів був нашим великим спільним домом. Місто навчало нас доброти та любові до рідної землі. Але все це, на жаль, зруйнувала війна.

Через постійні обстріли та близькість до лінії фронту освітній процес було неможливо продовжувати. Будівлі усіх шкіл в Оріхові повністю зруйновані.

Усіх дітей евакуювали до обласного центру — Запоріжжя.

Школи перестала існувати фізично, але був збережений колектив учителів та учнів. Тривалий час навчання відбувалося в дистанційному форматі, оскільки Запоріжжя також перебуває в зоні ракетної небезпеки. Вчителі продовжували навчати дітей, намагаючись зберегти дух рідної школи. Вони стали справжнім захисним щитом для дітей, дбаючи про їхній розвиток і ментальне здоров'я. Головним викликом для нас стали травми війни, а робота перетворилася на місію підтримки. Ми розуміємо, що багато учнів мають проблеми з доступом до інтернету, перебувають у місцях, де постійно лунають тривоги. Тому надаємо матеріали для асинхронного навчання, консультуємо у зручний для дитини час, щоб ніхто не залишився без підтримки.

Після побудови підземних шкіл (спеціальних безпечних укриттів) ми отримали свій куточок. Для учнів Оріхівської гімназії виділили декілька кімнат у підземній школі в центрі Запоріжжя. Це дозволило нам зустрічатися, спілкуватися, навчатися і знову відчувати шкільну спільноту.

Ці зустрічі не завжди присвячені навчанню; вони слугують простором, де діти можуть побачити обличчя одне одного, обговорити новини та відчувати зв'язок зі своїми друзями та рідним містом. А ще поділитися страхами й тривогами і відчувати, що їх розуміють.

Щоб мотивувати дітей зберегти високий рівень знань, вчителі активно залучають їх до участі у всеукраїнських та міжнародних олімпіадах та конкурсах. Оріхівські учні демонструють високі результати. Це є важливим доказом їхньої незламності і дає відчуття успіху, яке так важливе у воєнний час.

Наш колектив працює не просто як заклад освіти, а як осередок стійкості, що захищає майбутнє міста через збереження його дітей.

Сьогодні, коли я бачу руїни мого міста, мого будинку, я відчуваю неймовірний біль. Але я знаю, що під тим камінням є пам'ять про мій Оріхів. І ми будемо берегти цю пам'ять, як маяк того, що ми обов'язково повернемо і відбудуємо. Тому що оріхівська земля завжди має пахнути свіжістю квітів і дерев, а не війною.

НІКОПОЛЬ ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСТІ: МІСТО ПІД АТАКАМИ

*Учителька, заступниця директора, керівниця професійної фейсбук-спільноти «Лінгвістичні смаколики» Олена Гвоздікова, гімназія № 7,
Нікополь, Дніпропетровська область*

Мене звати Олена Гвоздікова. Я працюю в гімназії № 7 міста Нікополя. З початку повномасштабного вторгнення я та мої колеги навчаємо дітей дистанційно, тому що наше місто розташоване в чотирьох кілометрах від Запорізької атомної станції, яку захопили російські війська.

З 12 липня 2022 року і по сьогодні місто щодня перебуває під атаками артилерії та дронів. Зараз я знайшла прихисток в іншому місці, але повертатися мені нікуди. Через напад дрона мій будинок згорів. У мене вже немає будинку, немає вулиці, на якій я жила. У місті майже не залишилося цілих будівель.

Але попри все, я та мої колеги щоранку розпочинаємо новий навчальний день. Ми працюємо онлайн з нашими учнями. Ми намагаємося не тільки вчити дітей, а й морально їх підтримувати. Для цього ми, вчителі, повинні бути гнучкими, адаптованими та професійно підготовленими до реалій життя.

Шість років тому я створила у фейсбуці професійну спільноту для вчителів. Вона називається «Лінгвістичні смаколики». Тоді я й подумати не могла, що моя група буде такою потрібною вчителям під час війни. Вона допомагає колегам з різних регіонів України. Нині в цій професійній групі майже 90 тисяч українських учителів.

Я дуже щаслива, що брала участь у тренінгах щодо відновлення ментального здоров'я особистості під час війни (Моріта терапія) під керівництвом психологині Danning Zhao із Saitama University (Японія).

З того часу моя робота щодо підтримки майже 90 тисяч українських освітян, які зараз перебувають в Україні, і тих, що змушені були покинути рідні домівки, стала більш усвідомленою.

Щоранку ми починаємо день з привітання, налаштування на позитив. Протягом дня ми ділимося своїми досягненнями і педаго-

гічними знахідками, разом шукаємо шляхи виходу зі складних життєвих і професійних проблем, обмінюємося враженнями, проводимо мінікурси, навчаємось, радіємо і співчуваємо. І так — щодня. Бо поки ми разом — ми єдині, ми сила, яка здолає всі труднощі. Ми прагнемо виконувати нашу роботу найкраще, бо це потрібно нашим учням, а значить, і Україні.

Ми щиро вдячні за підтримку міжнародним партнерам. Мої учні минулого року були дуже задоволені, що отримали підручники «Зарубіжна література» для 5 класу, який було видано за підтримки японського уряду. Це наш підручник, який ми створили з професоркою Ольгою Ніколенко та іншими колегами.

Промінчики радості в темряві війни зігріли серця українських дітей, наповнили їх великою вдячністю до японського народу. Учні 5 класу більше дізнаються про Японію, коли вивчають народну казку «Момотаро». Українські діти хочуть, як він, здолати всіх сучасних чудовиськ.

Ми з вами і під час вивчення новели Акутагава Рюноске «Павутинка» в 7 класі. А шлях до її розуміння проклав професор Сусума Нонака у своїй чудовій лекції для українських дітей.

Я вірю, що сила думки людини здатна перетворити світ. Саме тому я багато працюю для підтримки вчителів. Щоб не згасала в них надія в мирне майбутнє, яке вони наближають для своїх учнів і учениць.

Інтерв'ю Ольги Ніколенко, Катерини Ніколенко і Danning Zhao для японської телевізійної компанії NHK щодо української освіти під час війни та психологічної підтримки вчителів (репортер Satoshi Sekiya. 17 листопада 2025 року)²

Японія та Україна вирішують проблему психічного здоров'я вчителів у военний час: подкаст Сатоші Секії. NHK (Японія). 20 листопада 2025 року.³

² <https://www.youtube.com/watch?v=2go4hh3qwbq>

³ <https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/news/backstories/4402/>



Conclusions

The war in Ukraine continues, bringing pain and suffering to the Ukrainian people, including Ukrainian teachers. But they continue to live and teach, showing the world examples of resilience and courage, seeking and successfully applying means to overcome negative psychological states in conditions of crisis and uncertainty, fear and loss.

Teachers rarely say that they are “feeling better” or “recovering.” Instead, they talk about continuing their educational roles — teaching children in shelters, maintaining contact with families, supporting colleagues and maintaining daily routines — while emotional stress persists. In this context, resilience manifests itself not as emotional stability or optimism, but as the ability to remain engaged in life and education despite the challenges of wartime.

Morita Therapy during the full-scale invasion of Ukraine proved to be particularly significant because it does not require emotional control, positive mood, or the elimination of anxiety. Teachers live in conditions where uncertainty and fear cannot be eliminated. Morita Therapy confirms this reality and offers a framework in which fear and anxiety are understood as natural expressions of the desire to live. Instead of asking teachers to overcome fear, it supports them in continuing meaningful educational activities while fear remains present.

The combination of Morita Therapy with the life and educational experience of teachers has yielded good results for restoring the mental health of teachers. It can be said that Morita Therapy was enriched, transformed, and acquired new directions through their life experience. Group discussions, reflections, and joint practices show how Ukrainian Morita Therapy emerged and established itself in collaboration. Teachers were not passive recipients of psychological knowledge, but active participants who transformed theory through dialogue, practical wisdom, and everyday educational practice in the context of war.

The experience of Ukrainian teachers in wartime is a compelling psychological testament to the value of ordinary educational life. Small, concrete actions—continuing lessons, creating moments of connection, sharing creatively, maintaining good relationships, and taking care of one’s own limited energy — play a crucial role in sustaining both teachers and students. These actions may seem modest, but in the face of a prolonged crisis, they function as powerful anchors that protect psychological continuity and dignity.

This book is not intended to heal trauma. Instead, it offers teachers useful perspectives, new visions, and practical approaches that help them understand their own psychological experiences without self-blame and hatred, recognize the limits of their control, and continue to teach within those limits. Living and teaching “as is” and in the conditions “that really exist” does not mean submission; it means responding realistically, responsibly, and humanely to the actual conditions.

The experience that Ukrainian teachers have gained (unfortunately, through such great suffering) has implications beyond Ukraine. In a world of increasing war, migration, and social instability, integrating the principles of Morita therapy into educational and supportive contexts offers a valuable model. Even when safety cannot be guaranteed and uncertainty persists, there remains the possibility of teaching, maintaining humanity, caring, preserving one’s own identity, and sustaining a life of meaning.

The combination of traditional Japanese Morita therapy with the experience of Ukrainian teachers remains relevant while the war in Ukraine continues, and it will also be useful in the post-war period. Joint reflections and dialogue between Japanese and Ukrainians will continue, together we will find new meanings and points of support for teachers and children to bring a better future closer. While uncertainty remains, we must also live and teach — not denying fear, but moving forward with it, taking everyday life, educational responsibility and humanity as a basis.

Висновки

Війна в Україні триває, приносячи біль і страждання українському народу, зокрема українським учителям. Але вони продовжують жити й викладати, показують усьому світу приклади стійкості та мужності, шукають і успішно застосовують засоби подолання негативних психологічних станів в умовах кризи та невизначеності, страху та втрат.

Учителі рідко кажуть, що «почуваються краще» або «одужують». Натомість вони говорять про продовження своїх освітніх ролей — навчання дітей в укриттях, підтримку контактів із сім'ями, підтримку колег та дотримання щоденного розпорядку дня, — поки емоційний стрес зберігається. У цьому контексті стійкість проявляється не як емоційна стабільність чи оптимізм, а як здатність залишатися залученим до життя та освіти, незважаючи на виклики воєнного часу.

Моріта терапія під час повномасштабного вторгнення в Україну виявилася особливо значущою, оскільки вона не вимагає емоційного контролю, позитивного настрою чи усунення тривоги. Вчителі живуть в умовах, коли невизначеність і страх неможливо усунути. Моріта Терапія підтверджує цю реальність і пропонує структуру, в якій страх і тривога розуміються як природні вираження бажання жити. Замість того, щоб просити вчителів подолати страх, вона підтримує їх у продовженні змістовної освітньої діяльності, поки страх залишається присутнім.

Поєднання Моріта терапії із життєвим і освітнім досвідом учителів дало хороші результати для відновлення ментального здоров'я педагогів. Можна сказати, що Моріта терапія була збагачена, трансформована, набула нових напрямків через їхній життєвий досвід. Групові дискусії, роздуми та спільні практики показують, як українська Моріта терапія виникла й утвердилася у співпраці. Учителі були не па-

сивними реципієнтами знань із психології, а активними учасниками, які трансформували теорію через діалог, практичну мудрість та повсякденну освітню практику в умовах війни.

Досвід українських учителів в умовах воєнного часу переконає в психологічній цінності звичайного освітнього життя. Невеликі, конкретні дії — продовження уроків, створення моментів спілкування, творчий обмін, підтримка добрих стосунків і турбота про власну обмежену енергію — відіграють вирішальну роль у підтримці як учителів, так і учнів. Ці дії можуть здаватися скромними, але в умовах тривалої кризи вони функціонують як потужні якорі, що захищають психологічну безперервність та гідність.

Ця книга не має на меті виликувати травму. Вона пропонує вчителям корисні точки зору, нове бачення, практичні підходи, які допомагають їм зрозуміти власний психологічний досвід без самозвинувачення й ненависті, усвідомити межі свого контролю і продовжувати навчати в цих межах. Жити та навчати «як є» і в тих умовах, «які насправді існують», не означає покірність; це означає реалістично, відповідально та гуманно реагувати на дійсні умови.

Досвід, якого набули українські вчителі (на жаль, через такі великі страждання), має наслідки за межами України. У світі, де все більше воєн, міграцій та соціальної нестабільності, інтеграція принципів Моріта терапії в освітній та підтримуючий контекст пропонує цінну модель. Навіть коли безпеку неможливо гарантувати, а невизначеність зберігається, залишається можливість піклуватися, навчати, зберігати людяність, власну ідентичність і підтримувати життя зі смыслом.

Поєднання традиційної японської Моріта терапії з досвідом українських учителів залишається актуальним, поки триває війна в Україні, а також це буде корисно і в післявоєнний час. Спільні роздуми й діалог японців та українців будуть тривати, разом ми знайдемо нові значення і точки опори для вчителів і дітей для наближення кращого майбутнього. Поки залишається невизначеність, так само ми повинні жити й навчати — не заперечуючи страх, а рухаючись вперед із ним, беручи за основу повсякденне життя, освітню відповідальність і людяність.

References Джерела

American Psychological Association. (2012). *The road to resilience*. American Psychological Association.

Boss, P. (1999). *Ambiguous loss: Learning to live with unresolved grief*. Harvard University Press.

Boss, P. (2006). *Loss, trauma, and resilience: Therapeutic work with ambiguous loss*. WW Norton & Co.

Boss, P. (2016). *The context and process of theory development: The story of ambiguous loss*. *Journal of Family Theory & Review*, 8(3), 269—286. <https://doi.org/10.1111/jftr.1215>

Bowlby, J. (1980). Attachment and loss: Vol. 3. Loss, sadness, and depression. Basic Books

Cannon, W. B. (1915). *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage: An account of recent researches into the function of emotional excitement*. Appleton-Century-Crofts.

Chorna, N. (2024). Online psychological support amid the Russo-Ukrainian War: Navigating mental health challenges. SSRN: <https://ssrn.com/abstract=474728>

Dziuba, T. M., Karamushka, L. M., Halushko, L. J., Zvyagolskaya, I. M., Karamushka, T. V., Hamaidia, A., & Vakulich, T. M. (2021). Mental health of teachers in Ukrainian educational organizations. *Wiadomosci lekarskie (Warsaw, Poland: 1960)*, 74 (11 cz 1), 2779—2783.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218—226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>

Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. The Guilford Press.

Grandey, A. A., & Gabriel, A. S. (2015). Emotional labor at a crossroads: Where do we go from here? *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 2 (1), 323—349. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032414-111400>

Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. Bernard van Leer Foundation.

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., et al. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention. *Psychiatry*, 70 (4), 283—315.
- Ignatovych, O. M. (2023). Psychological support of a teacher in wartime: Scientific report at the methodological seminar «Actual problems of mental health care of the Ukrainian people in wartime and post-war times», Bulletin of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, 5 (2), 1—6. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5225>
- Internet edition Poltavshchina (2024). The professor of Poltava Pedagogical University and specialists of the Japanese organization «Seikatsu no Hakkenkai» held a training for Ukrainian teachers. <https://poltava.to/project/8685/>
- Ishiyama, I., & Vieyra, M. M. (2013). Morita therapy for helping refugees and cultural newcomers who are survivors of torture and traumas: A case illustration. *Japanese Journal of Morita Therapy*, 24 (1), 106—107.
- James, R. K., & Gilliland, B. E. (2017). *Crisis intervention strategies (8th ed.)*. Cengage Learning.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Free Press.
- Kaneko, S., Tanii, K., Yano, K., et al. (2022). A case study in which combining outpatient Morita Therapy with group work and sharing “here-and-now” experiences helped clarify the direction of treatment. *Japanese Journal of MORITA THERAPY*, 33 (2), 185—194.
- Kitanishi, K.J. & Nakamura K., (2005). *Reading depression with Morita Therapy: Understanding and healing*. Hakuyo-sha.
- Kitanishi, K. J. (2013). *Recovery and new ways of living from chronic depression: Withdrawal from chronic depression and Morita Therapy*. Kodansha.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37 (1), 1—11.
- Kubota, M., Matsuura, T., Imamura, Y., Iwaki, K., & Nakamura, K. (2018). Outpatient Morita Therapy effectiveness research (Report 1). *Japanese Journal of MORITA THERAPY*, 29 (1), 67—75.
- Kurokawa, K., Ishii, C., Nakashima S., Seto, N. (2019). *Ambiguous loss and family resilience: a new approach to disaster relief*. Seishi Shobo.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Mackay, H. (2020). *The inner self: The joy of discovering who we really are*. Pan Macmillan Australia Pty Ltd.
- Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. Elsevier Academic Press.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56 (3), 227—238.
- Matsuura, T. (2015). The theoretical advancement of Morita Therapy from the perspective of basic psychology. *Japanese Journal of MORITA THERAPY*, 26 (1), 41—44.

McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. Review of General Psychology, 5 (2), 100—122. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>

Minami, M. (2013). Morita therapy in civil war affected areas: Part 1: Rwanda chapter 2: Development and field implementation of Morita-based psychosocial reconciliation approach. *Japanese Journal of Morita Therapy*, 24 (1), 105—106.

Mykolaiv Institute for Advanced Training of Teachers about the training (2024). *How to save and restore internal energy?* <https://moippo.mk.ua/bez-rubryky/iak-zberehty-i-vidnovyty-vnutrishniu-enerhiuu/>

Nadyukova, I., & Frenzel, A. C. (2025). Ukrainian teachers' stress and coping during the war: Results from a mixed methods study. *Teaching and Teacher Education*, 157, 104941. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2025.104941>

Nakamura, T., Kitanishi, K., Maruyama, S., et al. (2009). Guidelines for outpatient Morita Therapy. *Japanese Journal of MORITA THERAPY*, 20 (1), 91—103.

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2 (3), 223—250.

Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. New York, NY: Guilford Press.

Nikolenko, O. and others. (2023). *Art therapy for improving the psychological wellbeing of students traumatized during the war. The Sources of Pedagogical Skills (Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University)*, 31, 156—166.

Nikolenko, O. & Nikolenko, K. (2024). Kiyooki Okamoto, consultant of the organization «Seikatsu no Hakkenkai», psychologist Danning Zhao (Japan) and Professor Olha Nikolenko conducted a training for Ukrainian teachers on restoring inner energy during the war. *Foreign Literature in Ukrainian Schools*, 8, 4—6. <https://zl.kiev.ua/kiyoaki-okamoto-consultant-of-the-organization-seikatsu-no-hakkenkai-psychologist-danning-zhao-japan-and-professor-olha-nikolenko-conducted-a-training-for-ukrainian-teachers-on-restoring-inner-energy/>

Nikolenko, O. (2024). *Kiyooki Okamoto, Consultant of the organization “Seikatsu no Hakkenkai” Kiyooki Okamoto, psychologist Danning Zhao (Japan) and Professor Olga Nikolenko (V. G. Korolenko PNPU) conducted a training for Ukrainian teachers on restoring internal energy during the war, Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University.* <http://pnpu.edu.ua/news/konsultant-organizaciyi-seikatsu-no-hakkenkai-kiyoaki-okamoto-psychologynya-danning-zhao-yaponiya-i-profesor-olga-nikolenko-pnpu-imeni-v-g-korolenka-provely-dlya-ukrayinskyh-pedago.html>

Noddings, N. (1992). *The challenge to care in schools: An alternative approach to education*. Teachers College Press.

Rosenberg, M. B. (2015). *Nonviolent Communication: A Language of Life (3rd ed.)*. PuddleDancer Press.

Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. W.H. Freeman.

Shraga, Y., Pushkarskaya, H., & Sarid, O. (2025). Psychological first aid for Ukrainian civilians: protocol and reflections on a volunteer international phone-based intervention. *Frontiers in digital health, 7*, 1539189. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2025.1539189>

Siegel, D. J. (1999). *The developing mind*. Guilford Press.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Post-Traumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress, 9* (3), 455—471.

Tolstoukhov, A., & Lunov, V. (2023). Educational Resilience in Turmoil: Psychological Well-Being and Mental Health Among Ukrainian Educational Community During the Russian-Ukrainian War. SSRN: <https://ssrn.com/abstract=4683791>

Vinogradov, S., Yalom, I. (1989). *Concise guide to group psychotherapy*. American Psychiatric Press, Inc. New York.

Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press.

Zagefka, H. (2022). The habituation fallacy: Disaster victims who are repeatedly victimised are assumed to suffer less, and they are helped less. *European Journal of Social Psychology, 52* (4), 642—655. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2843>

Zhao, D. (2024a). Introduction to “Morita Therapy study group for ukraine teachers” (Video). *Foreign Literature in Ukrainian Schools*. <https://www.youtube.com/watch?v=7NHizY3AM1s&t=279s>

Zhao, D. (2024b). Introduction to “Morita Therapy study group for ukraine teachers”. *Foreign Literature in Ukrainian Schools, 1*, 4—6.

Zhao, D. (2024c). Difficulty faced by Ukrainian teachers during the war-time and coping with emotions Morita Therapy Study Group for Ukraine Teachers (Part 1). *Foreign Literature in Ukrainian Schools, 6*, 4—9.

Zhao, D. (2024d). How to help teachers during the war to preserve their mental health? *Foreign Literature in Ukrainian Schools, 9*.

Zhao, D., Nikolenko, O., & Nikolenko, K. (2024). *The use of Morita Therapy to restore the psychological health of teachers during the war in Ukraine. Study guide. Part 1*. FOP Lebed.

Zhao, D., Nikolenko, O., Nikolenko, K., & Zhdanova-Nedilko, O. (2024). Peculiarities of the psychological and professional state of Ukrainian teachers during the war and the potential of Morita Therapy of their recovery. *The Sources of Pedagogical Skill, Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University*, Poltava, 34, 73—80. <https://sources.pnpu.edu.ua/issue/view/18667/11609>

Zhao, D., Nikolenko, O., Nikolenko, K., & Zhdanova-Nedilko, O. (2025). Psychological challenges and educational creativity of Ukrainian teachers during war: Further exploring the potential of Morita Therapy. *The Sources of Pedagogical Skills, Ulrichsweb Global Serials Directory, Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University, 36*, 61—67. <https://doi.org/10.33989/2075-146x.2025.36.339399>

Zhao, D., Nikolenko, O., & Nikolenko, K., & Kremenetska, L. (2025). *Psychological support for Ukrainian teachers during the war: A Morita therapy — based study guide*. Publishing Center “Academy”. <https://publishing.pnpu.edu.ua/catalog/book/1095>

CONTENT ЗМІСТ

Introduction	5
Вступ	9
Chapter 1. A Morita Therapy Approach to Psychological Support for Teachers in Wartime.....	13
Розділ 1. Підхід Моріта терапії до психологічної підтримки вчителів у воєнний час.....	17
Chapter 2. Challenges Ukrainian Teachers Are Facing: Insights from Our 2024 Surveys	22
Розділ 2. Виклики, з якими стикаються українські вчителі: результати опитувань 2024 року.....	29
Chapter 3. Creating Morita Therapy-Based Teacher Groups: Aims and Online Methods	37
Розділ 3. Створення груп учителів на основі Моріта терапії: цілі та онлайн-методи	42
Chapter 4. Emotional Difficulties Faced by Ukrainian Teachers: Working with Emotions.....	47
Розділ 4. Емоційні труднощі, з якими стикаються українські вчителі: робота з емоціями.....	53
Chapter 5. Living with Inner Pain and Fear in Wartime	60
Розділ 5. Життя із внутрішнім болем і страхом у воєнний час.....	66
Chapter 6. Approaching Fear and Anxiety	72
Розділ 6. Подолання страху і тривоги	79
Chapter 7. Meeting Inner Needs: Social Support and Self-Compassion	87
Розділ 7. Задоволення внутрішніх потреб: соціальна підтримка та співчуття до себе.....	96
Chapter 8. Sustaining Energy.....	106
Розділ 8. Підтримка енергії	114

Chapter 9. Communicating with Students and Adults Under Stress and Threat	123
Розділ 9. Спілкування з учнями й дорослими в умовах стресу та загрози	129
Chapter 10. How War Affects Family Life — and How Teachers Can Respond	135
Розділ 10. Як війна впливає на сімейне життя, і як учителі можуть реагувати	141
Chapter 11. Psychological Support to Children During War	147
Розділ 11. Психологічна підтримка дітей під час війни	153
Chapter 12. Questions from Teachers in the Training Sessions	160
Розділ 12. Запитання вчителів на тренінгах	172
Chapter 13. Strategies to Keep Going on During Hard Days	184
Розділ 13. Стратегії для продовження роботи у важкі дні	190
Chapter 14. Mental Health in Times of Crisis	197
Розділ 14. Ментальне здоров'я в часи кризи	204
Chapter 15. Resilience	212
Розділ 15. Стійкість	219
Chapter 16. Teachers' Voices	226
Розділ 16. Голоси вчителів	232
Conclusions	238
Висновки	240
References	242
Джерела	242

Наукове видання

**ДАННІНГ ЖАО, ОЛЬГА НІКОЛЕНКО,
КАТЕРИНА НІКОЛЕНКО**

ЖИТТЯ ТА ВИКЛАДАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ:

**ПІДХІД МОРІТА ТЕРАПІЇ
ДО ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНСЬКИХ УЧИТЕЛІВ**

Монографія

Англійською та українською мовами

Формат 60x90/16. Ум. друк. арк. 15,5.
Наклад 300 прим. Зам.

Видавничий центр «Академія»,
03057, м. Київ, вул. Олександра Довженка, б. 3.

Тел./факс: (044) 456-84-63.

E-mail: academia.book@gmail.com

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
серія ДК № 7175 від 02.11.2020 р.

Видруковано в АТ «Харківська книжкова фабрика “Глобус”
корпоративне підприємство ДАК “Укрвидавполіграфія”»,

вул. Різдяна, 11, м. Харків, 61012.

Свідоцтво серія ДК № 7032 від 27.12.2019 р.