



Як підтримати студентів у кризовій ситуації

Як говорити зі студентом у кризі? Поради від UNICEF

UNICEF, маючи багаторічний досвід роботи з молоддю в зонах конфліктів та кризових ситуаціях, розробив чіткі рекомендації для ефективної комунікації зі студентами.

01

Говоріть і слухайте активно

Створіть безпечний простір, де студент може відкрито говорити про свої почуття без страху осуду. Активне слухання показує, що ви дійсно дбаєте про його переживання.

02

Дозвольте емоціям бути

Страх, сум, гнів, сльози — це абсолютно нормальні реакції на кризу. Не намагайтеся пригнічувати емоції, а допоможіть їх екологічно прожити та висловити.

03

Плануйте майбутнє разом

Мрії, цілі та плани надихають і створюють відчуття стабільності. Допоможіть студенту побачити перспективу та сформулювати реалістичні кроки до кращого майбутнього.

04

Використовуйте силу дотику

Тактильний контакт — обійми, підтримка за руку — знижує рівень кортизолу (гормону стресу) та створює відчуття безпеки й підтримки.

Практичні методи підтримки

1

Спільний перегляд контенту

Дивіться разом життєствердні фільми, серіали або відео. Обговорюйте сюжети, персонажів, їхні рішення — це допомагає опрацьовувати власні переживання через призму історій.

1

Визнання досягнень

Хваліть навіть маленькі успіхи — прийти на заняття, здати роботу вчасно, піклуватися про себе. Це вселяє віру у власні сили та допомагає побачити прогрес.

2

Читання вголос

Навіть для дорослих студентів читання вголос створює атмосферу захищеності та спокою, нагадуючи про безтурботні часи дитинства.

2

Соціальна активність

Заохочуйте спілкування з однолітками, участь у студентських організаціях та волонтерських проєктах — це повертає відчуття цілі та спільності.



Куди звернутися у кризовій ситуації?

В Україні діє розгалужена мережа безкоштовних сервісів психологічної підтримки, доступних цілодобово для всіх, хто потребує допомоги.

Гарячі лінії психологічної допомоги

- **Linka LIA: +420 800 60 10 20** — спеціалізована підтримка для українців за кордоном
- **«Розкажи мені»:** безкоштовна конфіденційна лінія для молоді
- **Teenergizer:** підтримка підлітків та студентів від ровесників та психологів

Кризові центри

Спеціалізовані заклади, що надають комплексну допомогу:

- Особисті консультації з психологами
- Онлайн-сесії для студентів з усієї України
- Групи підтримки для обміну досвідом
- Довгострокове психологічне супроводження

Психіатрична допомога

У разі гострих станів (суїцидальні думки, панічні атаки, психотичні епізоди) необхідно негайно звертатися до психіатричних служб:

- Швидка психіатрична допомога — 103
- Відділення психіатричних лікарень
- Кризові інтервенції у медичних закладах

 **Пам'ятайте:** Звернення по допомогу — це ознака сили, а не слабкості. Професійна підтримка допомагає швидше відновитися та повернутися до повноцінного життя.



Підтримка поруч — перший крок до відновлення

Коли ви відчуваєте, що не справляєтесь самостійно, пам'ятайте: професійна допомога доступна, конфіденційна і безкоштовна. Не бійтеся зробити цей важливий крок



Кожен студент заслуговує на підтримку



Ваша увага — найцінніше

Час, який ви приділяєте студенту, ваше щире розуміння та готовність вислухати — це найпотужніший ресурс підтримки, який не можна замінити жодними програмами



Будуємо стійкість разом

Психологічна стійкість не виникає сама по собі — вона розвивається через діалог, взаємну підтримку та спільне подолання труднощів



Використовуйте ресурси

Державні програми, центри підтримки у вишах, гарячі лінії — всі ці інструменти створені для вас. Не залишайтеся наодинці з проблемами



Разом ми сильніші

Колективна підтримка, взаєморозуміння та готовність допомагати один одному створюють міцну основу для подолання будь-яких кризових ситуацій

Заклик до дії: Підтримаймо студентів у кризу! Будьте уважними, співчутливими та готовими допомогти. Кожна ваша дія має значення та може змінити чиєсь життя на краще.