

МАРІЯ ФАБРИЧЕВА

2024

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

ПРАКТИКИ

ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ
ТА ВЗАЄМОПІДТРИМКИ

шпаргалка

**для підтримки,
самоаналізу та рефлексії**

у часи адаптації до ненормальних обставин

Шановні друзі, приятелі, клієнти та підписники,

рада представити вам «**Методичний посібник: практики саморегуляції**», який я створила власними зусиллями, на базі прочитаних книг, моїх дописів у соціальних мережах і звісно ж практики

Маю надію, що цей посібник, складений **українською мовою** у форматі E-book (pdf) стане для вас своєрідною шпаргалкою і важливим інструментом для саморегуляції у наші непрості часи

У посібнику зібрано різноманітні тести та практики, які ви можете використовувати для роботи з клієнтами:

- Трохи базової теорії про реакції на стрес та ненормальні обставини
- Вправи для поліпшення самопочуття під час стресу
- Методи для релаксації та зниження тривоги
- Методи активації внутрішніх ресурсів
- Практики для самоаналізу
- Інструменти для аналізу цінностей і рівня внутрішніх ресурсів
- Психологічні права та практики для відновлення особистих кордонів
- І ПРИЄМНИЙ БОНУС

Сподіваюся, що практики з цього посібника, нададуть вам сил, підтримки та натхнення.

Ви також можете обговорити зроблені за посібником вправи зі своїм психологом або психотерапевтом.

Дуже прошу вас, піклуватися про себе

Бажаю вам світла, тепла, миру і скорішої Перемоги та затишку на українській землі!

З повагою та відкритим серцем,

Марія Фабрічева

ЗМІСТ

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРАВА ОСОБИСТОСТІ	4
#РанковіНагадування	5
ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА: ЩО НЕОБХІДНО ЗНАТИ	6
БАЗОВІ ВПРАВИ ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ	8
КОНТЕЙНУВАННЯ	13
ФЛЕШБЕК: ЩО ЦЕ ТАКЕ?	14
НАВІЩО ЗНАТИ, ЯК ПРАЦЮЄ МОЗОК?	17
ТРАВМА ТА РЕТРАВМАТИЗАЦІЯ	19
ТРАВМА ТА РЕАКЦІЇ НА НЕЇ	22
ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ТРАВМАТИЗАЦІЇ	24
ПСИХОЛОГІЧНА РЕГРЕСІЯ: СТАДІЇ І ВПРАВИ ДЛЯ САМОРЕГУЛЮВАННЯ	25
СТАДІЇ ПРИЙНЯТТЯ НЕМИНУЧОГО	27
ЩОДЕННИК	28
SURVIVORSHIP	30
П'ЯТЬ ПОМИЛОК ПІДТРИМКИ	31
ЕМОЦІЙНА ГРАМОТНІСТЬ	32
ВПРАВА: ВИРАЖАЄМО ПОЧУТТЯ.....	32
ПОЧУТТЯ - ГНІВ	33
ПОЧУТТЯ - ПРОВИНА	35
ПРАВО НА ГОРЮВАННЯ	38
Вправа: ВІДПУСКАЄМО ОБРАЗУ	39
ТЕХНІКА: "РОЗПИШІТЬ" СВОЮ ТРИВОГУ»	41
ТЕХНІКА: "ІНТУЇТИВНЕ МАЛЮВАННЯ»	41
ТЕХНІКА: МАЛЮЄМО СВОЮ ТРИВОГУ	42
ТЕХНІКА: КАЛЕЙДОСКОП ЕМОЦІЙ	43
Вправа: "ЩАСЛИВИЙ ДЕНЬ ЖИТТЯ"	44
Вправа: ПРАВО НА РАДІСТЬ	44
ВЛАДА, КОНТРОЛЬ І ВНУТРІШНІ ПЕРЕКОНАННЯ	45
ВПРАВА ДЛЯ РОБОТИ З ПЕРЕКОНАННЯМИ	45
ВПРАВА: «ЯКБИ НЕ ТИ...»	46
ВПРАВА: ВІДНОВЛЕННЯ ЧЕРЕЗ ВТРАЧЕНІ ОЧІКУВАННЯ	47
ФАКТИ І ФАНТАЗІЇ	48
ВПРАВА: ВІДНОВЛЕННЯ ВЛАСНОЇ ГІДНОСТІ	50
ВПРАВА: ПІДСУМКИ ПОДІЙ	51
СИЛОВИЙ ЩИТ	52

ВПРАВА: БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ	53
- BASIC PH –	54
ТЕСТ BASIC PH.....	56
ОПИТУВАЛЬНИК BASIC PH.....	58
ВПРАВИ ДЛЯ САМОАНАЛІЗУ	60
ЩОДЕНИК САМОСПОСТЕРЕЖЕНЬ	60
ВПРАВА-МЕТАФОРА: Я -	61
БАНК ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОГЛАДЖУВАНЬ.....	61
ЩОДЕННИК ДОСЯГНЕНЬ	63
ВПРАВА: 3 НАЛЕЖНОГО У БАЖАНЕ	64
Вправа "ВІДВЕРТО ГОВОРЯЧИ"	65
Техніка "СПОСИБИ ДОСЯГАННЯ МЕТИ"	65
Вправа: "ТРИ НА ТРИ"	66
Техніка: "Я НЕ ЛЮБЛЮ"	67
ТЕХНІКА "ВДЯЧНІСТЬ"	68
ТЕХНІКА "ВИБІР"	69
Техніка: "КОЛЕСО БАЛАНСА"	71
ВАРІАНТ 2. ДЛЯ ПАР	72
ВАРІАНТ 3. АНАЛІЗ УСПІХУ.....	73
ЯК ВИСТРОЇТИ ФОРМАТ ВІДНОСИН	74
Колода "9 ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ"	78
Вправа "10 ЗАПОВІДЕЙ"	83
ШІСТЬ КАПЕЛЮХІВ МИСЛЕННЯ.....	84
ЛІТЕРАТУРА.....	85
АВТОРКА ПОСІБНИКА	86

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРАВА ОСОБИСТОСТІ

Я МАЮ ПРАВО

- на існування та повноцінне життя
- мати потреби та бажання
- на автономію
- мати особисті (психологічні) кордони
- мати свою комфортну територію
- мати наміри та діяти за власним бажанням
- на романтичність та чуттєвість
- на виявлення та вираження емоцій
- мати власну думку
- бути повноправним членом групи
- бути лідером / лідеркою
- бути компетентним у тій чи іншій справі
- на співпрацю
- бути конкурентоздатною особою
- на здорові стосунки
- на власний вибір та відповідальність за нього

я маю психологічні права особистості

право на НЕ

- НЕ відповідати чиїмось ідеалам та стереотипам
- НЕ слідувати за натовпом
- НЕ любити людей, які завдають мені шкоди
- НЕ робити приємне неприємним людям
- НЕ вибачатися за своє бачення світу
- НЕ вибиватися з сил заради інших
- НЕ відчувати провини за свої мрії та бажання
- НЕ миритися з неприємною ситуацією
- НЕ жертвувати своїми цінностями заради будь-кого
- НЕ зберігати стосунки, які стали образливими
- НЕ робити більше, ніж дозволяє час
- НЕ виконувати нерозумні вимоги
- НЕ віддавати те, що не хочеться віддавати
- НЕ нести на собі тягар чиеїсь нетактовної поведінки
- НЕ робити те, що насправді не можу зробити
- НЕ зраджувати себе заради будь-чого / будь-кого

5 ПРАВИЛ ТОЛЕРАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ

- Маєш право робити те, що тобі хочеться - доки це не завдає комусь болю.
 - Маєш право зберігати свою гідність, навіть якщо це не подобається іншій людині - доки твої наміри не є агресивними.
 - Маєш право пред'являти свої бажання іншим - визнаючи право іншої людини відмовити тобі.
 - У стосунках між людьми буває так, що правила не є очевидними. Проте, ти завжди маєш право обговорити правила з іншою людиною та пояснити свою позицію.
 - Маєш право користуватися своїми правами
-

#РанковіНагадування

- Дихати, пити воду, мити руки та приймати душ.
- Їсти (хоча б двічі на день).
- Робити тілесні вправи.

СТВОРЮЙТЕ ОСТРІВЦІ НОРМАЛЬНОСТІ:

- Сплануйте відпочинок та сон.
- Готуйте та їжте (хоча б двічі на день).
- Обіймайте дітей та близьких.
- Кажіть "дякую" і "будь ласка".
- Будьте на зв'язку з рідними та друзями.
- Перевіряйте інформацію на офіційних джерелах.

ТОЧКИ УМОВНОГО КОНТРОЛЮ:

- Розділяйте відповідальність та межі компетенцій
- Пам'ятайте, що є речі та події, на які ми не впливаємо, але вони впливають на нас

Додатково:

- упорядкувати режим дня
- вчитися говорити про свої потреби
- висловлювати свої почуття тут і зараз
- не брати відповідальність за поведінку, почуття та думки інших
- не йти за негативними фантазіям, вчитися прояснити ситуацію

ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА: ЩО НЕОБХІДНО ЗНАТИ

НЕЗАЛЕЖНО ВІД ДЖЕРЕЛА, ЕМОЦІЙНА ТРАВМА МІСТИТЬ ТРИ ЗАГАЛЬНИХ ЕЛЕМЕНТИ:

- Несподіваність події
- Непідготовленість індивіда
- Відсутність можливості цьому запобігти

РІЗНИЦЯ МІЖ СТРЕСОМ ТА ЕМОЦІЙНОЮ АБО ПСИХОЛОГІЧНОЮ ТРАВМОЮ

Стрес порушує регуляцію нашої нервової системи, але лише на короткий період часу. Через декілька днів або тижнів наша нервова система заспокоюється, і ми повертаємося до нормального стану рівноваги. Проте, цього повернення до нормального життя не відбувається, якщо має місце **емоційна травма**.

Один зі способів відрізнити стрес від емоційної травми - це оцінити, наскільки подія впливає на наше повсякденне життя. Якщо ми можемо поділитися нашим переживанням з людьми, які піклуються про нас і можуть адекватно реагувати на те, що відбувається навколо, якщо стан рівноваги повертається через деякий час після стресової події, ми знаходимося в царині стресу. Якщо ж ми застрягли в стані активного емоційного напруження, ми переживаємо емоційну травму. Хоча часто ми не можемо свідомо відстежити рівень наших переживань.

ЩО МОЖЕ ВИКЛИКАТИ ПСИХОЛОГІЧНУ ТРАВМУ?

Причинами психологічної травми можуть бути такі події:

1. **Стихійні лиха** (землетруси, пожежі, повені, урагани тощо)
2. **Фізичний напад**, включаючи зґвалтування, інцест, домашнє насильство
3. **Завдання тяжких тілесних ушкоджень**
4. **Серйозні нещасні випадки**
5. **Свідчення страшних подій**

Інші потенційні джерела психологічної травми, які часто не беруться до уваги, включають:

- **Спортивні травми**
- **Операції**
- **Тяжка хвороба**
- **Родова травма**
- **Новина про насильство або раптову смерть близької людини**

Крім того, **травматичний стрес у дитинстві**, викликаний негативним або недостатнім увагою з боку значущих дорослих, також може стати причиною емоційної травми.

Чому певні події викликають емоційно травматичну відповідь в одних людей, але не впливають на інших?

Ймовірно, що один або кілька з цих чинників впливають на стійкість людини до психотравмуючих ситуацій:

- особиста історія (минулий досвід)
- значущість події для людини
- навички подолання труднощів
- цінності та переконання
- реакції та підтримка з боку сім'ї, друзів, та/або фахівців

СИМПТОМИ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ ТРАВМИ:

Фізичні симптоми:

- порушення прийому їжі
- порушення сну
- сексуальна дисфункція (або навпаки гіперсексуальність)
- занепад сил
- хронічні, незрозумілі болі

Емоційні симптоми:

- депресія, сльози, безнадійність
- тривога, панічні атаки
- полохливість, нав'язлива поведінка
- відчуття втрати контролю
- дратівливість, злість і образа
- емоційне оніміння
- різка зміна звичного способу життя або стосунків

Когнітивні симптоми:

- складнощі роботи центрів пам'яті
- труднощі в ухваленні рішень
- зниження здатності до концентрації

Симптоми - у разі важких (накопичувальних) травм:

- нав'язливі ідеї, спогади або кошмари
- флешбеки, імпульсивні реакції пов'язані з подією, що травмувала
- соціофобічні прояви
- депресія, почуття провини, горе
- змінене відчуття часу, раптовий неспровокований гнів
- загальне занепокоєння, безсоння

Якщо ви розумієте, що не вистачає сил справлятися зі стресом чи самотужки – назволькайте зі зверненням до фахівців: телефонуйте на гарячі лінії або зверніться до свого психолога

БАЗОВІ ВПРАВИ ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

ЗАЗЕМЛЕННЯ

Бути «заземленим» означає перебувати в теперішньому часі, а не абстрагуватися чи дисоціюватися.

ПРИЙОМИ ЗАЗЕМЛЕННЯ:

ДИХАННЯ

- стабілізація дихання а також серцебиття дає нам змогу відчути себе у своєму тілі, знизити тривогу та допоможе повернутися до реальності.

ЗАДІЙТЕ ВСІ СВОЇ СЕНСОРИ

- зір, слух, дотик, нюх, смакові рецептори – це дасть змогу усвідомити фізичну реальність
- обговорюйте свої відчуття з іншими – це дасть змогу перевірити реальність.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

- скануйте, поплескуйте, торкайтеся свого тіла, знімайте тілесне напруження і затиски за допомогою швидкої або прогресивної релаксації
- відчувайте свої рухи у просторі під час ходьби
- займайтеся спортом, усвідомлюючи кожен рух

ПЛАНУВАННЯ ДНЯ

- складіть план на день та діліться ним з тими, кому довіряєте
- придумайте справи, щоб залишатися в теперішньому часі
- виконуйте типову рутинну роботу в іншому порядку

СПОСТЕРЕЖЕННЯ

- подивіться у вікно і розповідайте вголос собі чи іншим, що ви бачите

ЧИТАННЯ

- читайте книгу вголос

ПІДТРИМКА

- просіть інших допомагати вам залишатися на зв'язку.

РОЗМОВИ

- Розмірковуюте вголос про сьогоднішнє, обговорюйте свої спостереження або прочитане з приятелями

Обирайте способи залишатися в теперішньому часі, які працюють для вас, особливо коли події нагадують про травму чи ви стикаєтесь з минулим досвідом або не відчуваєте себе у безпеці.

ПЛАН Б

як можна подбати про себе, якщо / коли відчувається напад паніки, або відчувається наплив деструктивних думок чи / або тяга до деструктивної поведінки

- пропоную вам кілька варіантів, а ви можете доповнити своїми - тим, що вам відгукується. **I, звичайно, застосовувати це до себе:**

I.

- прийняти теплу ванну / контрастний душ
- вийти на вулицю пройтися
- вмитися холодною водою
- випити склянку води
- пройтися вулицею
- зайнятись спортом
- звернутися калачиком (лягти в позу ембріона)
- лягти спати
- послухати музику
- потанцювати
- подбати про себе або попросити про підтримку близької людини
- обійняти себе
- зателефонувати другу / подрузі / партнеру(-ці) / батькам / сестрі / брату
- Отримати психологічну підтримку

II.

- закінчити розмову, яку мене злить (онлайн, по телефону, на вулиці)
- висловити свій гнів
- покричати
- потопати ногами
- порвати папір
- написати гнівний лист
- кинути м'ячем або паперовою кулькою у стіну
- проговорювати емоції у голос (можна направляти їх на певний об'єкт – стілець, або іграшку)

III.

- дихати (робити дихальні вправи)
- робити швидку тілесну релаксацію
- протруситися усім ділом
- лягти відпочити
- переключити думки на якусь фізичну діяльність (прибирання / прасування)
- помити посуд (забратися у квартирі)
- перебрати речі / упорядкувати папери
- робити монотонні рухи (мішати цукор у чашці, перебирати крупу)
- поплакати

СПРИЯТИ АКТИВІЗАЦІЇ РЕСУРСІВ

Активізація внутрішніх ресурсів допомагає запуснути механізми подолання негативних емоцій і станів, відновлюючи відчуття компетентності. Ці вправи можна виконувати самостійно або надавати підтримку іншим, хто її потребує.

ЩО ДОПОМАГАЄ?

- **Самообійми:** Міцно обніміть себе, щоб відчути межі свого тіла.
- **Вправа для самоблокування:** Покладіть одну руку на серце, а іншу — на живіт і опишіть відчуття в цих місцях (спочатку в одному, а потім в іншому).
- **Прогладжування серця:** Помістіть пальці над центром грудної клітки (за 2,5 см нижче від ключиці) і обережно перемістіть їх прямо вниз на 10 см. Повторюйте доти, поки не досягнете терапевтичного ефекту. Рух має бути ніжним, як прогладжування кота.
- **П'ять відчуттів:** Назвіть щось, що ви можете спостерігати, чути, нюхати, торкатися і куштувати.
- **Сила тяжіння:** Відчуйте, як ваші ноги дотикаються до підлоги, а тіло — до стільця. Скажіть: «Я відчуваю тиск від того, що моє тіло доторкається до стільця».

ВЗАЄМОПІДРИМКА

Ви можете виконувати ці вправи самостійно або допомагати людині, яка потребує підтримки. Тілесний контакт може бути ефективним засобом, але завжди запитуйте дозвіл на дотик.

- **Дотик:** Запропонуйте або попросіть дозволу покласти руку на плече, руку чи коліно людини, яка потребує підтримки. Такий дотик може допомогти "заземлитися" і врегулювати стан. Якщо потрібно, станьте опорою, і нехай людина зіпреться на вас.
- **Тиск:** Легко натискайте своїми руками на коліна, ноги чи плечі людини, щоб допомогти їй відчути заземлення. Ви можете м'яко натиснути на його/її ноги, але спочатку запитайте про дозвіл.

ПРЕДМЕТИ, ЩО ДОПОМАГАЮТЬ "ЗАЗЕМЛЕННЮ" ТА СТАБІЛІЗАЦІЇ СТАНУ:

- **Тактильні об'єкти:** Візьміть у руки предмет, який можна добре відчутти, наприклад, пластилін, торбинку з насінням, камінці, шишки чи інші природні матеріали. Тримайте предмет у руках, зосереджуючись на відчуттях, і опишіть їх вголос.
- **Шматочки льоду:** Візьміть шматочок льоду і спробуйте відчутти холод у долонях.
- **Заземлення за допомогою подушки чи ковдри:** Покладіть на коліна подушку чи ковдру і поплескайте по ній долонями.

ТЕХНІКА: ПЕРЕВІРКА ЗВ'ЯЗКУ ІЗ СОБОЮ

допоможе повернути контакт зі своїм тілом, вирівняти емоції та усвідомити, яким чином ви реагуєте.

Rosenbloom and Williams, 2010

1. Чим би ви зараз не займалися, зупиніться.
2. Спокійно посидьте протягом деякого часу.
3. Зверніть увагу усередину себе і спробуйте зафіксувати те, що ви відчуваєте у своєму тілі.
4. Зверніть увагу на те, чи відчуваєте ви напругу в якійсь частині тіла (наприклад, у плечах, животі, щелепі чи спині).
5. Зверніть увагу на те, чи затримуєте ви дихання.
6. Зверніть увагу на те, чи поводитесь ви так, що це може свідчити про напругу (наприклад, гризете нігті або колупаєте шкіру).
7. Зверніть увагу на будь-які емоції, які ви відчуваєте, якщо ви здатні їх розпізнати (наприклад, страх, сум, гнів, самотність — проговоріть їх вголос).
8. Зверніть увагу на те, чи хаотичні ваші думки, чи ви здатні зосередитися.
9. Якщо ви помітили якісь із перерахованих вище реакцій, приділіть час для використання технік глибокого дихання.

ВПРАВА: ГЛИБОКЕ ДИХАННЯ

Davis, Eshelman and McKay, 1995

1. Ляжте на ковдру або килимок на підлозі. Зігніть коліна, посуňte ступні приблизно на відстані восьми дюймів один від одного, пальці ніг злегка повернені назовні. Тримайте хребет якомога прямішим.
2. Проскануйте своє тіло та визначте частини з напругою.
3. Одну руку покладіть на живіт, іншу — на грудну клітку.
4. Повільно вдихніть крізь ніс животом так, щоб рука піднялася вгору; грудна клітка повинна піднятися лише трохи. Затримайте дихання і порахуйте до п'яти.
5. Злегка усміхніться, а потім якомога довше видихайте через рот, видаючи шиплячий звук.
6. Повторіть щонайменше п'ять разів, поступово збільшуючи час практики глибокого дихання до 5-10 хвилин.
7. Після закінчення вправи знову проскануйте своє тіло, щоб побачити, чи залишилася напруга.

Освоївши цю техніку, ви зможете виконувати її також сидячи або стоячи, коли відчуватимете напруження в тілі.

ВПРАВА: ШВИДКА РЕЛАКСАЦІЯ

Ця вправа є швидким способом розслабитися, задіяючи цілу групу м'язів, напружуючи їх на 5-7 секунд, а потім розслаблюючи. Рекомендується виконувати вправу лежачи.

1. Стисніть обидва кулаки та напружте біцепси і передпліччя, ніби ви штангіст. Потім розслабтеся.
2. Наморщить чоло, відхилить голову назад і почніть обертати її за годинниковою стрілкою, потім повторіть обертання проти годинникової стрілки. Затисніть обличчя, сплющте брови, примружте очі, стискайте губи, притискайте язик до піднебіння та підіжміть плечі. Розслабтеся.
3. Зігніть спину і глибоко вдихніть грудьми. Затримайте дихання на п'ять секунд, а потім розслабтеся. Зробіть ще один глибокий вдих, втягуючи живіт, затримайте дихання на п'ять секунд і розслабтеся.
4. Потягніть ступні та пальці ніг у бік обличчя, напружуючи гомілки. Потім зігніть пальці ніг і одночасно напружте ікри, стегна та сідниці. Розслабтеся.

КОНТЕЙНУВАННЯ

Контейнування передбачає залучення розуму для переключення або фокусування уваги на чомусь, окрім травмуючих спогадів, флешбеків або тривожних думок. *Коли ви можете зберігати спогади про травму, залишаючись при цьому в теперішньому моменті, незважаючи на сильні почуття.*

• Принципи контейнування:

- ґрунтується на виборі, а не на автоматичному рефлексі; допомагає архівувати небезпечні спогади до моменту, коли ви готові їх опрацювати
- не передбачає безкінечного уникнення чи заперечення.

Навички контейнування зменшують реакції заціпеніння та дисоціації під час роботи з психотравмою. Використання методів контейнування допоможе вам переживати сильні почуття без негативного впливу на себе або інших і сприятиме стримуванню травмуючих інтрузій (флешбеків, фрагментів спогадів або негативних думок)

Рекомендації:

1. Складіть список тригерів:

- Це допоможе прогнозувати потенційно тривожні ситуації (звуки повітряної тривоги, повідомлення в соцмережах, гучні звуки, різкі рухи тощо)
- Дозволяйте собі поплакати, щоб звільнити емоції
- Записуйте думки та почуття в письмовому чи аудіоформаті
- Виконуйте дії для відволікання: розкладайте дрібні предмети, розбирайте речі, складіть пасьянс або пазли (можна на телефоні)

2. Заземлення «тут та зараз»:

- Нагадуйте собі, де саме ви знаходитесь, застосовуючи подвійну свідомість:
 - Сфокусуйте увагу на улюбленому предметі
 - Тупотіть ногами
 - Притискайте тіло до крісла для фізичного з'єднання
 - Зосередьтеся на відчуттях, ляскаючи в долоні або торкаючись язиком до піднебіння
 - Надягайте важке взуття, яке з'єднує з землею
 - Рахуйте про себе, використовуючи годинник або пульсометр
 - Займіться рухливою діяльністю (ходьба, ритмічні вправи, набирайте текст на клавіатурі, відеоігри)
 - Виразіть емоції чи спогади через мистецтво

ФЛЕШБЕК: ЩО ЦЕ ТАКЕ?

Флешбек — це яскравий, емоційно забарвлений образ або спогад з минулого, який запускається мимоволі, незалежно від нашої волі.

Це непередбачуване пожвавлення травматичного досвіду, яке може тривати від кількох секунд до кількох годин.

Під час флешбеку людям, які пережили сильну травмуючу подію, здається, що страшна реальність з минулого вторгається у їхнє справжнє життя.

СПОСОБИ СПРАВЛЯТИСЯ З ФЛЕШБЕКАМИ

Ви можете використовувати будь-які з наступних прийомів, щоб допомогти собі позбутися флешбеків і повернутися в сьогодення.

Деякі методи дають швидкий результат, інші потребують часу.

Не турбуйтеся, якщо деякі з них вам не підходять — спробуйте і оберіть найбільш ефективні для вас:

- Часто й активно поморгайте.
- Змініть положення тіла.
- Використовуйте глибоке дихання.
- Задійте образи для знаходження безпечного місця у своїй уяві.
- Вирушайте у своє безпечне місце.
- Активно рухайтесь в навколишньому просторі.
- Називайте предмети у вашому оточенні вголос.
- Потримайтеся за безпечний предмет.
- Слухайте заспокійливий аудіозапис або музику.
- Поплескайте в долоні.
- Поставте ноги на підлогу.
- Вмийтеся холодною водою.
- Повторюйте позитивні твердження (афірмації).
- Уявляйте, як обприскуєте флешбек із пляшки з м'яким засобом, поки він не зникне.
- Перенаправте флешбек на дошку або папір, а потім зітріть його, використовуючи ганчірку або гумку.

ГІМНАСТИКА ДЛЯ ОЧЕЙ

Підвищений рівень фізичної, когнітивної та емоційної напруги, під час війни чи довготривалого стресу, може призводити до стомлюваності та підвищеної чутливості органів зору. Для профілактики втоми та зниження напруги зорового апарату пропоную виконати гімнастику для очей.

1. ПОМОРГАЙТЕ:

- Меркніть очима протягом 30 секунд, потім закрийте їх і посидьте одну хвилину, відкинувшись на спинку стільця.

2. ДИВІТЬСЯ В ДАЛЕЧІНЬ:

- Продовжуйте дивитися в далину протягом 25-30 секунд.

3. ВИКОНУЙТЕ ТАКІ ВПРАВИ:

- Розтріть долоні й покладіть їх на область очей, тримаючи їх заплющеними.
- “Дивимосся” вгору, вниз, вправо, вліво: 3-4 рази. Відпочили.
- “Квадрат”: “дивимосся” вліво, вгору, вправо, вниз: 3-4 рази. Відпочили.
- “Годинник”: “дивимосся” на уявний циферблат — вгору (12 годин), вправо (3 години), вниз (6 годин), вліво (9 годин). Повторіть 3-4 рази. Відпочили.
- Не відкриваючи повік, зафіксуйте погляд, розслабте очі. Вдихніть — видихніть, розплющте очі.

4. ЗАВЕРШЕННЯ:

- Потерти долоні, покладіть їх на заплющені очі, не торкаючись повік.
- Уявіть чорний (темний) квадрат і посидьте кілька секунд.
- Завершіть вправу: вдих, пауза, видих.
- У кінці вправи, за допомогою уяви, можете уявити будь-яку картинку (квітка, пейзаж, колір, обличчя близької людини).

ПРОГРЕСУЮЧА М'ЯЗОВА РЕЛАКСАЦІЯ

Ця техніка допоможе вам зняти стрес і напруження, покращити самопочуття і повернутися до стану спокою. Виконуйте вправи у зручному положенні.

1. ЗАЙМІТЬ ЗРУЧНУ ПОЗУ:

- Сядьте в крісло або лягайте на ліжко. Для більшого ефекту закрийте очі (якщо з закритими очима вам некомфортно, тримайте їх відкритими).

2. СКОНЦЕНТРУЙТЕСЯ НА ДИХАННІ:

- Дуже повільно вдихайте і видихайте. На кожному видиху подумки промовляйте: **«Розслабся»**. Повторіть це кілька разів.

3. НАПРУЖЕННЯ ПАЛЬЦІВ НІГ:

- Стисніть і напружте пальці ніг до появи дискомфорту. Зверніть увагу, як напружуються литки і виникає неприємне відчуття у стегнах, коли ви стискаєте пальці. Пам'ятайте, ви напружуєте тільки пальці, а напруга розповсюджується по всьому тілу.
- Тепер розслабте пальці ніг і насолодіться відчуттям розслаблення. Відчуйте різницю між напруженням і розслабленням. Повторіть вправу, кожного разу видихаючи та подумки промовляючи: **«Розслабся»**.

4. НАПРУЖЕННЯ СТЕГОН:

- Напружте стегна до відчуття дискомфорту. Зверніть увагу, як напруга поширюється по тілу — напружується живіт і навіть руки. Тепер розслабте стегна і насолодіться відчуттям розслаблення і тепла. Відчуйте різницю між напруженням і розслабленням. Повторіть вправу, промовляючи: **«Розслабся»**.

5. НАПРУЖЕННЯ ЖИВОТА:

- Напружте живіт до появи дискомфорту. Зверніть увагу на розповсюдження напруги по тілу. Тепер розслабте м'язи живота і насолодіться відчуттям розслаблення і тепла. Відчуйте різницю між напруженням і розслабленням, промовляючи: **«Розслабся»**.

6. НАПРУЖЕННЯ ТА РОЗСЛАБЛЕННЯ ІНШИХ ГРУП М'ЯЗІВ:

- Напружуйте і розслабляйте вказані групи м'язів по черзі: пальці рук (зажати в кулак), плечі (підняти до шиї), очі (зжмуритися) і обличчя (зжати губи).
- Нарешті, напружте все тіло і розслабтеся.

НАВІЩО ЗНАТИ, ЯК ПРАЦЮЄ МОЗОК?

Травма та її вплив на психіку — це складна тема, яку важливо розуміти, аби ефективно допомогти собі та іншим.

- **По-перше:** мозок - головний орган управління нашою системою.
- **По-друге:** розуміння того, що реакції на травму відображають спогади, закодовані в мозку в результаті його еволюційного розвитку, може стати першим кроком для допомоги.

Ми маємо складний мозок, робота якого не завжди підлягає контролю свідомості. Завдання мозку — забезпечити фізичну та психічну безпеку, аби продовжити наше виживання на планеті.

БАГАТО РЕАКЦІЙ НА ТРАВМУЮЧИ ПОДІЇ — ЦЕ НЕ НАША ВІНА, А ПРОГРАМА ВИЖИВАННЯ

У нашому мозку є безліч емоційних систем, що взаємодіють одна з одною, регулюючи наш емоційний стан і задовольняючи основні потреби, такі як їжа, сон і сексуальність.

Серед цих систем **три є особливо важливими для емоційного регулювання та справляння з життєвими викликами.**

Кожна з цих систем виконує унікальні завдання, працюючи разом, щоб забезпечити баланс у нашій психіці.

У своїй роботі "*Human Nature and Suffering*" (Psychology Press, 1989) професор Пол Гілберт детально описав ці системи. Його дослідження охоплюють не лише емоційний регулювання, але й соціальний менталітет, почуття сорому та схильність до підпорядкування.

- **Перша система** — це система захисту (або *система відслідковування загроз*), яка виявляє і долає загрози через емоції, такі як гнів, тривога та огида.
- **Друга система** — система активації, що стимулює наші бажання для задоволення основних потреб та досягнення цілей.
- **Третя система** — афіліативна (*поєднуюча*) система заспокоєння, яка дарує нам відчуття спокою, безпеки та миролюбності, допомагаючи врегулювати інші дві системи та отримати відчуття задоволення.

Ці системи не лише формують наші емоції, а й дозволяють регулювати мислення та приймати важливі рішення. Вони підтримують нас у процесі адаптації до викликів життя, допомагаючи впоратися навіть зі складними стресовими ситуаціями.

РОЛЬ МОЗКУ У ПЕРЕЖИВАННІ ТРАВМ

КЛЮЧОВІ ОБЛАСТІ ОБРОБКИ ЗАГРОЗИ ТА ТРАВМИ:

Таламус (Секретар):

- Направляє різних "відвідувачів" (стимули) у потрібні частини мозку. «Відвідувачами» також є джерела інформації, що надходять через органи почуттів: зір, слух, нюх, дотик та смак.

Мигдалеподібне тіло - амигдала (Митниця):

- Діє як "митна служба" мозку, перевіряючи інформацію на потенційні загрози. Воно реагує на емоційні сигнали від таламуса та попереджає про джерела загрози у зовнішньому та внутрішньому світі.

Гіпокамп (Педантичний клерк):

- Перевіряє оцінку загрози, порівнюючи з іншими спогадами. Якщо загроза не підтверджується, він посиляє сигнал на розслаблення; в іншому випадку організовує реакцію на захист.
- Завдання гіпокампу — визначити, чи є загроза реальною чи відбулася в минулому
- Застрягання в травмі виникає, коли гіпокамп не може оцінити загрозу або не ідентифікує чіткий час та місце події, що призводить до флешбеків.

Лобна частка (Диригент):

- Керує трьома системами емоційного регулювання: захисту, активації і заспокоєння.
- Допомагає розпізнавати емоції та приймати рішення щодо дій.
- Лобна частка формує свідоме мислення та впливає на досвід, пов'язаний із травмами.
- Вона відповідає за відродження минулих емоційних асоціацій та подій, що становлять частину травматичного досвіду, включаючи флешбеки та нічні кошмари.

ТРАВМА ТА РЕТРАВМАТИЗАЦІЯ

На сьогоднішній день ми достатньо знаємо про травму

Класичний психоаналіз почався з вивчення психологічного травматизму як основної причини психічних, поведінкових і психосоматичних симптомів. Ці симптоми заважають людині почуватися у безпеці та використовувати потенціал, можливості та ресурси, необхідні для адекватної реакції на реальні ситуації, а не для боротьби з привидами минулого чи негативними фантазіями про майбутнє.

Природа травми зрозуміла нам з точки зору індивідуальної чутливості психіки, яка варіюється у різних людей, а також з боку загальних хімічних процесів у головному мозку.

Однак у травми є ще одна, значно актуальніша для реального життя сторона — це динаміка та пролонгація. Іншими словами, те, що трапилось, продовжує жити в нашій психіці. В кращому випадку травма формує досвід, про який не можна забути; в гіршому — повторюється знову і знову, немов "заїла" пластинка, приводячи до ретравматизації.

ДАВАЙТЕ РОЗБЕРЕМОСЯ, ЩО ТАКЕ РЕТРАВМАТИЗАЦІЯ ТА ЯКІ ЇЇ ФОРМИ.

Ретравматизація пов'язана з повтором:

- Інколи те, що трапляється, повертає нас до подібної, ще не прожитої психікою травми (*зумова стрічка*).
- Буває, що події накладаються одна на одну, і, не встигнувши одужати від одного "удару долі", ми зустрічаємо наступний (*ефект "снігового кому"*).
- Іноді щось чи хтось змушує нас свідомо чи несвідомо відтворити болісну подію з минулого в теперішньому та "переграти" її.

Схожа подія (регрес)

Варто зазначити, що не обов'язково має статися щось буквально схоже; швидше за все, обставини, атрибути та символи будуть відрізнятися. Суть у схожих емоціях, які відчуває людина, і які можуть викликати "регрес" у минулий досвід.

Класичний приклад:

- Перша травма була пов'язана з покараннями, коли дитину надовго замикали в кімнаті на самоті.
- У дорослому віці будь-яка вимушена ізоляція (наприклад, пандемія або неможливість вільно пересуватися) може стати потужною ретравматизацією, повертаючи давно забуті почуття гострого душевного болю: паніку, самотність, розпач.

Якщо ситуація, що відбувається у теперішньому часі, накладається на стару, у чомусь подібну травму, психіка переживає різкий регрес — дорослий "перетворюється" на дитину і може увійти в стан, який можна порівняти за силою з симптомами ПТСР.

✦ Серія подій (сніговий ком)

У народі кажуть "зла доля", і в подібних випадках часто загострюється міфологічне мислення. Людина може відчувати себе приреченою на невдачі, наче ходить по колу, збираючи всі "33 нещастя".

Психологічна формула:

- Нова унікальна травма відбувається слідом за попередньою або в короткий термін після неї.
- Ці травми можуть бути не пов'язані між собою і не нагадувати про будь-які події з минулого.
- Травмуючий ефект виникає, коли психіка не встигає відновитися після першого "удару", внаслідок чого не має ресурсів для подолання другого, що призводить до ретравматизації.

✦ Комппульсивна Ретравматизація (К.р.Т.) - нав'язливе повторення

Компульсивна ретравматизація (К.р.Т.) — це відомий у психоаналітичних колах симптом, при якому людина заново ініціює хворобливий досвід, незважаючи на те, що обставини до цього не змушують.

К.р.Т. може мати дві форми:

- **Свідома:** коли повторення очевидне самій людині.
- **Несвідома:** повтор може бути очевидним для оточуючих, але не для тієї/того, хто знов у травмі.

В обох випадках психіка намагається пережити травматичний досвід, проте, на жаль, завжди невдало, що й призводить до ретравматизації.

✦ Приклади свідомої ретравматизації:

- Усвідомлене бажання впоратися з травмою фізичного насильства, проявити волю та стати сильнішим може привести до вибору небезпечної професії або ризикованого захоплення.
- Сексуальне насильство в ранньому віці може комппульсивно проявлятися в неможливості мати постійного партнера; людина вибирає короточасні статеві зв'язки у дорослому віці.

Головна проблема свідомої ретравматизації полягає в тому, що, чіпляючись за той самий сценарій, людина заперечує пов'язані з ним шкоду і загрузає глибше у вихідну травму.

Цей, здавалося б, усвідомлений повтор, все ж веде до ретравматизації та поступової стагнації психіки, що може тривати роками.

✦ Несвідома Ретравматизація

Чи наступали ви "на ті самі граблі"? Якщо так, ви стикаєтеся з явищем несвідомої ретравматизації. Це може нагадувати швидкий біг по колу — з неминучим поверненням на старт.

Класичний приклад:

- Доросла дочка холодної матері, любов якої доводилося добиватися, несвідомо обирає недоступних партнерів або партнерок — тих, у кого є щось (або хтось) важливіше, ніж вона, таким чином підсвідомо прагне завоювати їхнє кохання (*ще один приклад фрейдистської динаміки*).

Компульсивною несвідомою ретравматизацією керує те, що було витіснено, а повернення цього в свідомість здається небезпечним і неможливим. Саме від цього і біжить людина (від себе з минулого).

Процес нашої несвідомої пам'яті має властивість повертати нас до того, що не вдалося пережити і інтегрувати в досвід (*саме тому, при роботі з травмою важливо розуміти, як працює наш мозок*).

Неочевидно, але несвідомий повтор надає більше можливостей для опрацювання травми, ніж свідомі ретравматизація. Повторюючи схожі події, ми можемо дійти важливих рішень або звернути увагу на "дивні збіги", що підштовхують нас звертатися за допомогою до психотерапії.

При свідомій ретравматизації складніше усвідомити, що це не єдиний правильний вибір, і що переживання дитячого болю можливо уникнути.

будь-який варіант ретравматизації не виключає право на психотерапію. Тут ми вчимося проявляти гуманізм та співчуття до самих себе.

Звичайно, доведеться попрацювати, бо психолог не може і не повинен виконувати цю роботу замість вас.

ТРАВМА ТА РЕАКЦІЯ НА НЕЇ

Травма — це подія, що виходить за рамки типового побутового досвіду, несучи загрозу життю і безпеці та будучи нездатною контролювати.

Реакція на травму є нормальною відповіддю на ненормальні події.

СХЕМАТИЧНО ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД МОЖНА ЗОБРАЗИТИ ТАК:

- **До травми:** Я відчуваю — я розумію — я думаю (маю сенс)
- **Після травмуючого досвіду:** Я втрачаю зв'язок (з собою, з тілом) — я нічого не розумію (стрес впливає на когнітивні функції та заважає думати) — я втрачаю сенс (все заплутано і лякає)

Саме тому на початку роботи з травмою, для профілактики ПТСР та виходу з шокового стану, використовують техніки, що активізують сенсорні ресурси.

Перед перерахуванням сенсорних ресурсів, важливо повернутися до **суб'єктивного відчуття безпеки**.

ПЕРШІ КРОКИ:

- Нормалізуйте дихання та встановіть мінімальний контакт з тілом.
- Забезпечте водний баланс, режим харчування та режим сну.

Лише після виконання цих кроків можна переходити до активації інших ресурсів. Саме тому в перші дні — тижні — місяці я щодня пропонувала ранкові нагадування.

Базова робота з нормалізації стану після травмуючого досвіду включає активацію сенсорних ресурсів:

- Дихання
- Серцебиття
- Тіло
- Слух
- Зір
- Нюх (відчуття запахів)
- Відчуття смаку

Стає зрозумілим чому працюють базові техніки, що пов'язані з нормалізацією дихання (4-2-6, по квадрату або по колу, глибоке дихання) і перерахування предметів:

5 ПРЕДМЕТІВ, ЯКІ ВИ БАЧИТЕ. 4 ЗВУКИ, ЯКІ ЧУЄТЕ. 3 ВІДЧУТТЯ В ТІЛІ. 2 ЗАПАХИ. 1 СМАК
Вірогідно, ви вже запам'ятали цю лічилку на пам'ять.

Також ефективно працює перерахування вголос емоцій — це допомагає витягнути їх з себе і не накопичувати.

- БУДЬ-ЯКА ТРАВМА ВИКЛИКАЄ СТРАХ, ГНІВ ТА ОГИДУ

Якщо зі страхом і гнівом все більш-менш зрозуміло (*визнали ці почуття і дозволили їм бути*), то огиду багато хто накопичує до... вух.

- Якщо вам хочеться сказати "фу-бля", кажіть на здоров'я.
- Якщо вас час від часу нудить, це може бути накопичена огида.

І, звісно, **працюють техніки релаксації** — не медитація, а швидка базова релаксація: *напруження — розслаблення*.

P.S.

Процес роботи з травмою та/або ретравматизацією є складним і делікатним завданням як для клієнта, так і для психотерапевта.

З одного боку, терапевту важливо бути обережним і дбайливим у діагностичних питаннях, інтерпретаціях, конфронтації (*яка є необхідною*) та підборі технік, щоб сесії не стали ще однією причиною ретравматизації.

З іншого боку, клієнту потрібно пройти шлях, який допоможе йому зайняти активну позицію у своєму житті, оскільки людина, що травмується, часто відчувається жертвою обставин.

Щоб вийти з замкнутого кола, клієнту необхідно максимально чесно проаналізувати ситуацію, відкрито висловити і прожити емоції, пов'язані з травмою. Знайти баланс між цими аспектами з боку терапевта та бажанням клієнта пройти цей шлях допоможе безболісно відокремити себе від страшного і повторюваного досвіду.

На мою думку,

- травми отримує багато хто, але наслідки залежать від індивідуальних особливостей особистості, подальшого перебігу життя, ранніх рішень, сили волі, вторинних вигід, тощо.
- у деяких випадках те, що могло б бути психологічною травмою, спрацьовує інакше. Це може статися, якщо людина не перебуває у повній самоті, отримує своєчасну підтримку або знаходить сенс у події, що сталася.

Іншими словами, для того, щоб зрозуміти, чи є травма, чи ні, краще пройти професійну діагностику.

ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ТРАВМАТИЗАЦІЇ

На сьогоднішній день існує достатньо знань про те, що травма виводить за межі типового досвіду. Підвищений рівень фізичної та емоційної напруги, який переживають багато людей, може призвести до стомлюваності та різноманітних емоційних реакцій.

ЯК ДОПОМОГТИ СВОЇЙ ПСИХІЦІ ВІДНОВИТИСЯ?

1. Впроваджуйте невеликі завдання:

- Виконуйте прості щоденні справи, як-от чищення зубів чи приготування їжі. Це допоможе підтвердити вашу здатність діяти і забезпечити задоволення базових потреб.

2. Будуйте короткочасні плани:

- Уникайте довгострокового планування на відновлення життя чи бізнесу до того, як ваша психіка відновиться. Зосередьтеся на тому, що ви можете робити тут і зараз.

3. Постійна ревізія ресурсів:

- Оцінюйте, що у вас є на даний момент: ресурси, люди навколо вас, ваше оточення. Сфокусуйтеся на реальності, яка важлива для вашого психічного стану.

4. Не шкодуйте про минулі ресурси:

- Уникайте жаліти про те, що втратили. Це може тільки травмувати і заважати відновленню. Фокусуйтеся на тому, що у вас є зараз.

5. Сфокусуйтеся на власних питаннях:

- Не витрачайте енергію на проблеми інших. Крокуйте відповідно до власних викликів і досвіду. Перенаправте свою увагу на власні справи та стан.

6. Визнання негативних почуттів:

- Не пригнічуйте почуття злорадства або бажання помсти, а просто визнайте їх: "Я відчуваю це".

7. Увага до тіла:

- відчуйте своє тіло, торкаючись різних його частин, щоб дати сигнал своїй психіці: "Я жива / живий, я шукаю ресурси відновлення".

8. Допомога іншим:

- Підтримуйте інших тільки в разі, якщо маєте на це сили. Наддавайте допомогу в малих справах, що приносять вам задоволення, але не перевантажуйте себе.

Ці рекомендації допоможуть вам зберегти психічне здоров'я в складні часи та сприятимуть відновленню після стресу.

ПСИХОЛОГІЧНА РЕГРЕСІЯ: СТАДІЇ І ВПРАВИ ДЛЯ САМОРЕГУЛЮВАННЯ

хочу нагадати про психологічну регресію та різні стадії, до яких людина може "відкотитися" після шокowego стану (*ця тема корелюється з ефектом гумової стрічки*).

ШІСТЬ СТАДІЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО РЕГРЕСУ¹

Стадія бути: відчуття безпорадності, немов у немовляті, бажання спати і відчуття, що "на ручках". Апатія доволі часто характеризує цю стадію.

- **Виконуйте дихальні вправи та тіло-орієнтовані практики:** спостерігайте за тілесними імпульсами, використовуйте похлопування, масаж, обійми, пощипування, присвячуйте час швидкій релаксації та активації ресурсів.

Стадія дії: спостерігається ажитація, тривожність, потреба щось робити.

- **Техніки заземлення, що допоможуть:** перераховуйте предмети, звуки, відчуття у тілі, запахи. Виконуйте вправи для моторики — малюйте або грайте з крупами; дотримуйтеся рутини та буденних ритуалів

Стадія мислення: можуть виникати нав'язливі думки та компульсивне переглядання новин.

- **Тут допоможуть:** інфодетокс, виписування почуттів і думок, а також техніки контейнування та відстеження флешбеків.

Стадія сили (power): включається міфологічне мислення, бажання контролювати те, що не контролюється.

- Виконуйте вправу «Факти і фантазії», **аналізуйте реальні можливості**, ресурси та особистий вплив на мікросоціум; переглядайте адаптивні та дезадаптивні стратегії для подолання стресу.

Стадія структури: виникає бажання щось робити, працювати, разом із сумом за минулим.

- **Допоможуть** приговорювання почуттів, вправи "рамка спогадів", активація ресурсів та проходження через стадії прийняття неминучого.

Стадія сепарації: проявляється у контрзалежній поведінці: "Я сам, я сама, мені нічого не потрібно".

- **Дозвольте собі приймати підтримку.** Робіть маленькі дії для інших, кажіть "дякую" і розподіляйте обов'язки, якщо живете у великій групі.

¹ Стадії емоційної регресії у даному контексті пов'язані зі стадіями розвитку особистості за П. Левін

ГУМОВА СТРИЧКА: РЕАКЦІЯ НА СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ

Гумова стрічка — це ситуація, коли ви потрапляєте в стрес, що нагадує драматичні події з дитинства. Реальність спотворюється, і людина може знову увійти до негативного сценарію.

Навіть не стикаючись безпосередньо з травматичною подією, перебуваючи в більш-менш безпечному місці, ви можете "провалитися" у хворобливий спогад, пов'язаний із вашим індивідуальним досвідом.

ВІДЧУТТЯ ПРИ "ГУМОВІЙ СТРИЧЦІ":

- **На рівні тіла:** Відчувається падіння в прірву, ускладнюється дихання, посилюється серцебиття.
- **На рівні самовідчуття:** Може здаватися, що ви стали меншими або втратили вагу, тоді як навколишнє середовище ніби збільшується.
- **На когнітивному рівні:** Відчувається сплутаність думок, труднощі з концентрацією та зміна швидкості реакцій. Можуть виникати почуття розгубленості або безпорадності, ніби ви дуже маленька дитина, аж до втрати відчуття свого реального віку.

ЩО РОБИТИ?

Крок 1: Визнати "гумову стрічку".

Крок 2: Припинити контакт та/або інформаційний потік, що став тригером.

Крок 3: Виконати техніки заземлення та повернення у стан дорослого: *проговоріть своє ім'я, свій реальний вік, місце, де ви знаходитесь, дату.*

Крок 4: Попросіть підтримку у безпечної фігури, перевірте реальність за допомогою іншої людини.

Крок 5: Виконайте перевірку реальності за технікою "Факти та фантазії".

Крок 6: Поверніться до контакту із зовнішнім світом (якщо це необхідно; якщо ні — можете піти в інше *затишне* місце, дозволивши собі побути наодинці).

СТАДІЇ ПРИЙНЯТТЯ НЕМИНУЧОГО

1. **ШОК:** короткочасна реакція, що характеризується завмиранням або емоційним ступором. Можливі також випадки безцільної метушні або надчутливих емоцій.

Як допомогти: виконуйте тихі, спокійні рухи, легкі постукування по тілу; відновлюйте дихання; рахунок до 10. Можете також проговорити своє ім'я, вік, місцезнаходження.

2. **ЗАПЕРЕЧЕННЯ:** дисоціація від події, що виявляється в запереченні реальності ("я не вірю", "це неможливо") та ірраціональному мисленні.

Як допомогти: проговоріть те, що трапилося вголос, перевірте реальність, використовуйте техніки заземлення (перерахування предметів, відчуттів у тілі).

3. **ГНІВ:** ця стадія характеризується яскравими емоціями, спрямованими на інших, на ситуацію або на себе.

Як допомогти: Іля проживання гніву використовуйте здорові методи його вираження - бийте подушку, тупотіть ногами, рвіть папір, висловлюйте свої відчуття.

4. **ТОРГИ:** межова стадія з ментальними іграми, де людина намагається змінити минулі рішення або фантазує про вплив на майбутні події.

Як допомогти: застосовуйте техніки для перебування в "тут і зараз", зокрема техніку "Факти та фантазії".

5. **ДЕПРЕСІЯ** (безпорадність): стадія, яка допомагає прийняти біль втрати. Важливо усвідомлювати, що безпорадність — це нормальна реакція на ситуацію, де межі можливостей завершуються.

Як допомогти: використовуйте техніки для роботи з печаллю, визнайте своє право на горювання, проговорюйте почуття болю. Допоможуть техніки висловлювання почуттів, практика «Якби не ти...», тощо

6. **ПРИЙНЯТТЯ** - завершальний етап, у якому ми погоджуємося з неминучим.

Тривалість проходження кожної зі стадій залежить від попереднього досвіду, індивідуальних особливостей, сили та інтенсивності травмуючої ситуації.

СТАДІЇ ПРИЙНЯТТЯ НЕМИНУЧОГО КОРЕЛЮЮТЬСЯ З ТАКИМИ ПРОЦЕСАМИ

- **Асиміляція:** інтеграція нових знань з тими, що в нас вже є
- **Акомодація:** створення нової схеми, або нової логіко-дослідницької структури що підсилюють емоційну адаптацію та психологічне пристосування.

ЩОДЕННИК

Буває так, що пережите, неможливо (вкрай важко) розповідати в голос. Приведена нижче практика та запитання допоможуть вам обробити цей травматичний досвід.

Терапія письмовим викладом (наратив) — структурований підхід до записування, який виявився ефективним для допомоги людям при обробці історії травм, оскільки має чітко визначений характер письмового викладу.

вправа з роботи **Writing for Recovery: A Manual for Structured Writing After Disaster and War** [William Yule et al, 2005, 2013].

Вправу можна виконувати у щоденнику або використовувати аудіозапис.

СТРУКТУРА ТА ПИТАННЯ

Письмовий виклад зосереджений на шести конкретних запитаннях щодо вашого досвіду. Пропонується працювати три дні поспіль, але можна адаптувати графік під свої потреби.

1-2 День

Пишіть два дні поспіль по п'ятнадцять хвилин, у різний час дня: вранці та ввечері, наприклад. Зосередьтесь на своєму особистому досвіді.

Ви можете витратити всі п'ятнадцять хвилин на одну конкретну подію або на різні події, які ви згадаєте або вже описали раніше (коли працювали зі стадіями прийняття неминучого).

Під час письма важливо бути повністю чесним із собою, незалежно від теми.

3 День

На третій день, намагайтеся робити записи з орієнтацією на інших людей. Запитайте себе, що б ви розповіли про свою травму, щоб допомогти іншим.

Запитання, на які пропонується відповісти:

- Що сталося до події, що мала травмуючі наслідки?
- Як ви вперше зрозуміли, що щось не так?
- Що сталося далі?
- Що ви зробили?
- Яким чином було завдано шкоди?
- Який момент був найгіршим?
- Як ви зрозуміли, що все скінчилося?
- Що ви робили після цього?
- Що робили інші?

ЯК ВЕСТИ ЩОДЕННИК ПО ДНЯХ:

День 1

Запишіть свої найглибші емоції та думки пов'язані з подією, що травмувала. Як ця подія вплинула на ваше життя? Можете описати, що сталося, що ви бачили та відчували, а також те, що пам'ятаєте.

Пов'яжіть цю подію з іншими етапами свого життя, такими як дитинство, стосунки з коханими, батьками, членами сім'ї, друзями та колегами. Як ця травма пов'язана з людьми, яких ви любите? Як вона пов'язана з вашими бажаннями стати кимось у майбутньому, тим, ким ви були в минулому, і ким ви є зараз?

Можете навіть написати про свої сновидіння та нав'язливі думки, пов'язані з психотравмою, на додаток до дослідження своїх найглибших емоцій. Запишіть всі способи запам'ятовування переживань: погляди, звуки, запахи, спогади, думки, почуття тощо. Порівняйте цей досвід із іншими важливими моментами у вашому житті.

Ви можете описати один єдиний досвід або дослідити інший аспект чи подію.

День 2

Вивчіть свої думки та почуття з приводу емоційних потрясінь, які вас найбільше турбували. Зосередьтеся на емоціях, що виникли після події. Напишіть про те, що вже розумієте, що ви не померли і що не винні.

Ви також можете повторно розглянути теми, про які писали вчора, зокрема сильні емоції та переживання, які ще ні з ким не обговорювали. Напишіть розповідь про те, що з вами сталося, і якщо хочете, зазначте, що ви зробили для власного виживання.

Навіть якщо ніхто інший не побачить цю історію, важливо детально описати, як ви пам'ятаєте травму — образи, звуки, запахи, думки, почуття тощо. Порівняйте той факт, що вам вдалося вижити, з іншими значущими аспектами вашого життя.

Продовжуйте писати на цю ж тему або досліджуйте інший аспект події, про яку ще не розповідали.

День 3

Ця подія торкнулася не лише вас, а й тих, хто вас оточує. Те як ви думаєте та говорите про ці переживання зараз, можливо, згодом зміниться. Якими б болючими не були ці спогади, ви перетворите їх на життєві уроки.

Подумайте про когось, хто пережив подібну подію. Тепер, коли ви знаєте, що допомогло вам вижити, що б ви сказали цій людині?

Уявіть, що минуло вже десять років, і ви озираетесь назад на те, що відбулося. Як ви хочете міркувати про ці події у майбутньому? Що, на вашу думку, буде найважливішим у тому, що сталося, коли ви озирнетесь назад?

SURVIVORSHIP

за мотивами інформаційного бюлетеня Марі Коллінгс²

Після потужного емоційного вибуху, який супроводжується викидом гормонів радості, наступного дня ви можете відчувати падіння в "емоційну порожнечу" - у такі моменти важливо підтримати себе і пам'ятати про:

11 ПРИЧИН, ЩОБ ЖИТИ

1. **Це не ваша провина.** Зло, що трапилось, не є результатом ваших дій; ви не хотіли, щоб вас били чи використовували, і ви не бажали цього для інших.
2. **Ваші емоції важливі.** Ви можете відчувати лють через несправедливість, і це нормально. Ви маєте право на всі свої почуття.
3. **Ви заслуговуєте на життя** - незважаючи на несправедливість війни, варто вижити
4. **Цінність життя.** Ваше життя має значення, навіть якщо ви цього зараз не бачите — воно дорогоцінне.
5. **Зв'язок із іншими.** Ви пов'язані з кожним, хто це пережив, і ваша щоденна боротьба дає іншим надію та силу.
6. **Зміни на краще.** З часом ви відчуєте себе краще.
7. **Сили в стражданні.** Кожен раз, коли ви стикаєтеся з відчаєм, ви стаєте сильнішими.
8. **Не давайте ворогам можливості.** Не дозволяйте їм позбавити вас любові, враження від світанку та радості від сонячного світла.
9. **Свідчення жаху.** Нашій країні потрібні виживші, які можуть свідчити проти жаху та відчаю.
10. **Визнання страждання.** Лише ви знаєте, що таке страждання, і пам'ятайте, воно очищає душу.
11. **Ніхто не забере вашу перемогу.** Ви вже виграли; це ніщо не може забрати.
12. **Воля до життя — безцінний дар.** Це не є жорстокою карою, навіть якщо часом так здається.
13. **Мир і перемога.** Ви заслуговуєте на мир, який прийде після цієї битви. Перемога буде, поступово, крок за кроком.

Виберіть зі списку те, що сьогодні вам найбільше резонує, і доповніть його своїми важливими причинами для життя.

² The PTSD Workbook: Simple, Effective Techniques for Overcoming Traumatic Stress Symptoms

П'ЯТЬ ПОМИЛОК ПІДТРИМКИ

Чому важливо знати, як підтримати інших правильно?

В процесі підтримки легко зробити помилки, які можуть зашкодити, а не допомогти. Нижче наведені п'ять поширених помилок, яких варто уникати.

1. Порожні обіцянки:

- Фрази на кшталт "Все буде добре" або "Життя обов'язково налагодиться" не є реальними обіцянками. Ви не можете передбачити майбутнє, і такі слова тільки підкреслюють нинішній стан. У моменти, коли не знаєте, що сказати, просто мовчіть, будьте поряд і обіймайте. Теплі обійми та прості слова співчуття краще за будь-яку порожню обіцянку.

2. Заборона на емоції:

- Фрази на зразок "Не плач" чи "Заспокойся" пригнічують емоції людини. Якщо ви хочете підтримати когось, дайте можливість їй/йому висловити свої переживання. Стримані емоції можуть призвести до серйозних психосоматичних наслідків. Ми звертаємось до близьких, щоб бути справжніми, а не для того, щоб демонструвати силу чи розумність.

3. Знецінення чужих проблем:

- Вислови на кшталт "Це не варто таких сліз" або "Є ті, кому гірше" знецінили переживання іншої людини. Ваше розуміння ситуації не зменшує її страждання. Знецінення викликає справжню шкоду, адже людина відчуває себе непотрібною та втрачає довіру.

4. Нетактовні поради:

- Поради на зразок "Треба було зробити так" є абсолютно нетактовними, адже вже все сталося. Найголовніше в такі моменти — дати людині можливість висловитися й бути почутою, а не нав'язувати своє бачення.

5. Оціночні коментарі:

- Коментарі на кшталт "Раніше потрібно було думати" лише підкреслюють вашу позицію на тлі слабшої людини. Це не підтримка, а засіб самоствердження за рахунок інших.

Пам'ятайте, справжня підтримка полягає в тому, щоб дати людям можливість бути собою, проявляти свої емоції та відчувати, що їх почуття важливі. **Уникайте поширених помилок та будьте справжньою опорою для своїх близьких**

ЕМОЦІЙНА ГРАМОТНІСТЬ

Емоції як мова: є невід'ємною частиною нашого життя, і їх вираження залежить не лише від біології, але й від культурних символів. Вирази обличчя, подібно до мови, дозволяють нам доносити свої емоції з оточенням. **Цікаво, що вирази обличчя мають спільні риси, але варіюються залежно від культурного контексту.**

Експерименти показують, що сприйняття емоцій багато в чому залежить від контексту. Поза, інтонація, зовнішній вигляд та інші фактори можуть значно вплинути на те, як ми сприймаємо емоційний стан іншої людини. *Наприклад, оскал може бути сприйнятий як страх, якщо він супроводжується описом небезпеки, або як огида, якщо людина тримає в руках щось брудне.*

ВПРАВА: ВИРАЖАЄМО ПОЧУТТЯ

Ця вправа може допомогти вам звільнити енергію, затиснуту у негативних почуттях, відпустити біль, вибачити себе чи інших і виписати свої почуття щодо травмуючої події або втрати.

Інструкція: закінчіть, будь ласка, наступні речення, пишіть кожне з речень доти, поки не відчуєте перемикання на інше почуття.

- Я злюся на тебе (на себе/на ситуацію) ...
(випишіть цю пропозицію доти, доки не відчуєте перемикання на інше почуття)

- Я боюся тому що (мені страшно зараз / мені було страшно) ...
(випишіть цю пропозицію доти, доки не відчуєте перемикання на інше почуття)

- Я сумую про (мені сумно - тому що...) ...
(випишіть цю пропозицію доти, доки не відчуєте перемикання на інше почуття)

Пишіть доти, доки не відчуєте повне звільнення від негативу, яке зміниться або на відчуття спустошення, а потім полегшення, або на позитивні почуття.

Закінчіть вправу наступною фразою:

- Я радію, що ти, мені добре від того, що я ...

Якщо вам важко усвідомити почуття, ви також можете виписувати думки чи відчуття в тілі

Культуральні дослідження емоцій:


Наприкінці 1960-х років психолог Пол Екман разом з колегами з Каліфорнійського університету провів експеримент у різних країнах світу, зокрема в Бразилії, Японії, Борнео та Новій Гвінеї. Під час дослідження, людям демонстрували фотографії обличч із шістьма стереотипними виразами емоцій: щастя, страх, гнів, здивування, зневага та смюток.

Результати цього дослідження, *опубліковані в журналі Science у 1969 році*, підтвердили, що всі люди, незалежно від культури, можуть розпізнати ці основні емоції. **Це стало доказом того, що емоції мають спільне еволюційне походження.**

ПОЧУТТЯ - ГНІВ

Гнів може мати багато рівнів та типів, але часто люди, які пережили травму, зберігають їх у одному "горщику". Коли гнів пов'язаний із психотравмою, він може бути викликаний різними причинами, такими як:

- **Люди:** Ви можете сердитися на окремих осіб, групи чи організації, яких ви звинувачуєте у своєму травматичному досвіді.
- **Симптоми:** Несподіване проявлення симптомів може викликати роздратування.
- **Фізичні або соціальні обмеження:** Ускладнення, що виникли через травму.
- **Власна поведінка:** Зокрема, методи уникнення.
- **Власна безпорадність та безсилля.**
- **Неправильна поведінка інших:** Якщо їхні дії сприймаються як помилкові.
- **Нерозуміння з боку оточуючих.**

 Ви можете злитися на те, що сталося з вами, вашим життям або вашими близькими. Коли ви відчуваєте гнів, зазвичай це пов'язано з конкретним "ворогом". Якщо неможливо зосередитися на меті вашого гніву, ви можете направити свої емоції на інших, включно з тими, кого любите.


ЩО РОБИТИ? - ТРИ ПРОСТИХ КРОКИ

Крок 1: Визнання гніву.

Проговорюйте в голос: "Я злюсь".

Далі виконайте проміжний етап для безпечного вираження гніву (ПЛАН Б):

- Закінчіть розмову, яка викликає гнів (відійдіть убік)
- Покричіть (або "німий крик" — без звуку)
- Топайте ногами
- Рвіть папір
- Кинути м'яч або паперовою кулькою у стіну
- Напишіть гнівний лист (можна спалити його пізніше)

 **Емоційний сплеск триває 15 секунд, після чого потрібно до 15 хвилин, щоб прийти до тями й підключити здатність до самоаналізу.**


Крок 2: Аналіз причин гніву.


Подумайте про те, що саме вас розлютило (на що? на кого? чому?).


Крок 3: Зміни та управління гнівом.

Що ви можете змінити? У яких аспектах ви маєте контроль?

- **Визначайте сигнали та тригери** своїх емоцій і записуйте відмінності в почуттях (гнів, страх тощо).
- **Репетируйте способи впоратися** з емоціями заздалегідь (наприклад, скажіть: "Мені потрібен час, щоб подумати").
- **Обговорюйте емоції з іншими.**
- **Висловлюйте емоції для тих, кому довіряєте** та запитуйте зворотній зв'язок.
- **Використовуйте методи релаксації** для боротьби зі збудливістю в моменти сильних емоцій.
- **Спостерігайте за своїми переконаннями** про себе, інших, та обставини.
- **Звертайтеся за психологічною підтримкою**, якщо відчуваєте, що не справляєтеся самі.

 **Відокремлення та легалізація емоцій:** Важливо навчатися відокремлювати гнів від страху або печалі. Наступним кроком є кодування і легалізація відчуття огиди. Ця емоція, яка могла накопичитися під час повномасштабного вторгнення, може бути пов'язана з різними аспектами, від ставлення до країни-агресора до контенту, який ви спостерігали.

 **Звільнення від токсичних почуттів:** Подумайте, що може викликати у вас огиду. Дозвольте собі висловити це вголос або, як мінімум, відчути цю емоцію і звільнити її. Це допоможе уникнути накопичення токсичних почуттів, які можуть завдати шкоди вам і оточуючим.

 **Культурні відмінності:** Попри універсальність основних емоцій, різні культури мають свої особливості у сприйнятті та називанні емоцій. Наприклад, у німецькій мові розрізняють два види огиди: ekel (огиди, відчуття гидоти) та abscheu (огиди, пов'язана з відторгненням). В українській мові теж є різні слова для позначення огиди – огиди, відраза, нехить.

Це піднімає питання, чи означає відсутність певного терміну в культурі те, що люди не здатні відчувати цю емоцію?

ПОЧУТТЯ - ПРОВИНА

Афродита Мацакіс (Matsakis, 1996) зазначає, що подолання комплексу провини, як і вираження почуття гніву або смутку, не означає, що ви повинні забути події чи тих, хто був поранений або загинув. Це також не виключає можливість виникнення жалю, злості (включаючи агресію до реально винних) або почуття провини. **Це означає, що ви будете реалістично і чесно оцінювати свою відповідальність за те, що сталося, відмовившись від деструктивних способів самопокарання або асоціальних варіантів взаємодії з іншими.**

КРОКИ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ КОМПЛЕКСУ ПРОВИНИ

ЗГАДУВАННЯ ПОДІЙ: намагайтеся не змішувати всі події в одне. Розділіть кожну подію, за яку ви відчуваєте провину.

ВІДОКРЕМЛЕННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ: розгляньте, що стоїть за почуттям провини: гнів, страх, печаль чи безпорадність? Попрацюйте з автентичними почуттями.


АНАЛІЗ СВОЄЇ ПРИЧЕТНОСТІ: Чи були ви причетні до події? Яким чином? Чи могли ви вплинути на цю подію? Проведіть аналіз своїх стратегій.

ПРОТИДІЯ САМОЗВИНУВАЧЕННЮ: використовуйте новостворені твердження про себе, що ґрунтуються на істинній відповідальності, щоб протидіяти ірраціональному почуттю провини.

ВИВЧЕННЯ НАСЛІДКІВ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ: розгляньте, як провини впливає на вашу самооцінку, фізичне, емоційне здоров'я, продуктивність праці та ваш внесок у життя.


ВИЗНАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ: проговоріть свою провину за вчинки (якщо ви дійсно причетні до аморальної дії); зверніться за підтримкою до тих, кому довіряєте.

ЗВЕРНЕННЯ ДО СПЕЦІАЛІСТА: якщо ви не справляєтеся самостійно, зверніться до психотерапевта, щоб поговорити про свою провину, отримати зворотний зв'язок та використати це почуття на свою користь.

 Звертайте увагу на ваш реальний внесок в економічному, професійному, політичному або міжособистісному контексті, що дозволить вам допомогти іншим і зміцнити власний процес відновлення.

ТАБЛИЦЯ ДЛЯ АНАЛІЗУ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ³

СИТУАЦІЯ 1	СИТУАЦІЯ 2	СИТУАЦІЯ 3
опишіть проблемну ситуацію	опишіть проблемну ситуацію	опишіть проблемну ситуацію
ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ як та чому воно виникло відслідкуйте типові тригери, що запускають це почуття	ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ як та чому воно виникло відслідкуйте типові тригери, що запускають це почуття	ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ як та чому воно виникло відслідкуйте типові тригери, що запускають це почуття
як ви зрозуміли, що це саме провина? що ви відчули на рівні тіла?	як ви зрозуміли, що це саме провина? що ви відчули на рівні тіла?	як ви зрозуміли, що це саме провина? що ви відчули на рівні тіла?
Чи є схожими (подібними) ваші думки у різних ситуаціях?		
ДУМКА	ДУМКА	ДУМКА
З якими думками про себе та або інших пов'язане відчуття провини		
Чи є схожою (подібною) ваша поведінка (ваші дії) у різних ситуаціях, коли виникає почуття провини?		
ПОВЕДІНКА	ПОВЕДІНКА	ПОВЕДІНКА
<ul style="list-style-type: none"> Що ви зазвичай робите? А потім? Чим все закінчується? 		
ПІДТВЕРЖЕННЯ *ВТОРИННА ВИГОДА	ПІДТВЕРЖЕННЯ *ВТОРИННА ВИГОДА	ПІДТВЕРЖЕННЯ *ВТОРИННА ВИГОДА
<ul style="list-style-type: none"> що ви підтверджуєте за допомогою відчуття провини? (ставлення до себе / до інших / чиєсь ставлення до вас?) Які вторинні вигоди воно може мати? 		
<p>Чи є щось, що ви хотіли змінити (на рівні контролю за емоціями чи поведінкою)</p>		

 Ми не завжди можемо контролювати автоматичні сценарні проявлення, але ми можемо змінити подальші думки (чи переформулювати їх та відслідкувати як це вплине на наші емоції та поведінку)

³ За допомоги цієї таблиці ви можете працювати і аналізувати інші почуття: гнів, страх, тривогу, безсилля, сум, тощо

ПОДОЛАННЯ КОМПЛЕКСУ ПРОВИНИ ЧЕРЕЗ СКОРБОТУ

одним із способів подолання комплексу провини є скорбота — вираження суму та печалі.

Фаза переживання будь-якої втрати включає

- Прийняття
- Встановлення постійних відносин з вашою втратою (досвідом)
- Встановлення відносин з оточуючими та/або коханою людиною
- Визнання того, що ви ніколи не будете такі, як раніше

Приклади важливих тверджень про право на горювання


- Всі емоції природні, здорові та необхідні
- Переживання втрати — одна з емоцій, яка може надати сили
- Переживання втрати може звільнити енергію
- Необхідно відчувати скорботу, прийняти і висловити її, щоб досягти усвідомлення того, що сталося
- Переживання втрати — це спосіб показати, наскільки дбайливо можна ставитись до себе та інших
- Переживання втрати — крок до змін і подолання криз.

Рекомендації для Проживання Гори [Grand, 2000]

- Усвідомте, що ніхто не може пережити втрату замість вас, і що у вас є сили зробити це для себе
- Пам'ятайте, що мета скорботи – прийняти реальність своєї втрати
- Заглушення болю втрати продовжить відчуття скорботи
- Підтримуйте звичайний розпорядку дня, навіть у складні часи
- Приймайте допомогу, коли це необхідно
- Уникайте різких змін у житті чи важливих рішень після втрати; зачекайте хоча б кілька місяців
- Нагадуйте собі, що горе — це завжди дуже болісно, але ви здатні знайти сили для переживання і відновлення

💡 Проживання та прийняття драматичного досвіду веде до зміни вашого ставлення до життя, смерті, самого себе, страждань та духовності, що включає вихід за межі смерті, використовуючи особисту духовність та віру (див. адаптивні ресурси).

Перенаправте свою енергію на щось життєстверджуюче, знайдіть нові смисли та причини, щоб жити.

 **Емоційна грамотність:** У 1970-х роках Клод Штайнер розробив концепцію емоційної грамотності, в якій йшлося про розвиток здатності до емоційної усвідомленості – вміння розпізнавати та виражати чотири основні емоції: гнів, страх, смуток і радість, а також любов.

У своїй книжці "Емоційна грамотність" Штайнер говорить про "лінгвістичну лінію" — бар'єр, який, подолавши, ми вчимося називати свої емоції. Це допомагає диференціювати одне почуття від іншого та розуміти, що ми можемо відчувати кілька емоцій одночасно

ПРАВО НА ГОРЮВАННЯ

Як зазначає Сара Епштейн⁴, слово "горе" часто розуміють лише як реакцію на втрату, проте воно охоплює набагато ширший спектр емоційних переживань, які люди можуть відчувати за різних обставин.

ЧОТИРИ ТИПИ ГОРЯ, ЯКІ НЕ ПОВ'ЯЗАНІ З ВТРАТОЮ БЛИЗЬКИХ:

Втрата безпеки: втрата відчуття фізичного та емоційного благополуччя.

Її відчують

- Члени спільноти, які зустрілися з насильством і відчують дестабілізацію
- Люди, які пережили фізичне насильство і намагаються відновити відчуття безпеки в повсякденному житті

Втрата автономії: втрата здатності керувати своїм життям.

Її відчують

- Особи, які зазнали вимушеного переїзду або еміграції
- Люди, які через обставини не можуть піклуватися про себе, втрачаючи частину своєї ідентичності

Втрата ідентичності: втрата соціальних зав'язків або ролі.

Її відчують

- Людина (люди), яка втратила роботу або соціальні зв'язки
- Ті, хто відчуває втрату приналежності

Втрата мрії та очікувань: коли здається, що є тільки минуле.

Її відчують

- Людина (люди), яка не може через обставини реалізувати свої плани або повернутися додому, відчуває глибоке горе.

⁴ 4 Types of Grief No One Told You About

ГОРЕ ТА ЙОГО ВПЛИВ

Горе - це непростий процес, який може супроводжуватися різними емоціями, такими як тривога, гнів і відчуття безвиході. Важливо також визнати, що деякі люди почуваються винними за свої почуття, тоді як інші можуть відчувати, що не мають права на горе.

ПРАВО НА ГОРЕ

Дозвольте собі відчувати горе, навіть якщо вам здається, що це негативно. Ви маєте право на свої почуття та емоції, які є частиною процесу переживання.

ВИЗНАННЯ ПОЧУТТІВ:

У разі втрати ідентичності, безпеки, автономії або мрії - всі ці втрати можуть викликати почуття горя. Це нормально і природно.

На завершення, я даю вам дозвіл: ви можете сумувати. Ваша втрата реальна. Ваше горе - це частина вашого шляху до загоєння і балансування в новій реальності.

Вправа: ВІДПУСКАЄМО ОБРАЗУ

Інструкція: згадайте людину та ситуацію, що пов'язана з цією людиною та викликає у вас найболючіші переживання та емоції.

Візьміть ручку та папір. Закінчіть, будь ласка, наступні речення:

Ти винен(-а) переді мною в тому, що ти.... _____

Було б правильно, якби ти вчинила(-ла) тоді зі мною так.... _____

Я думаю, що в тебе були причини вчинити так, як ти вчинив(-ла), і ці причини такі.... _____

Але, навіть розуміючи, що у тебе були причини, я відчуваю образу, і _____
(тут пишуть усі почуття та думки, що до цієї людини та ситуації)

Пишіть доти, доки не відчуєте повне звільнення від негативу, яке зміниться або на відчуття спустошення, а потім полегшення, або на позитивні почуття.

Потім продовжуйте: саме сьогодні я даю собі дозвіл на всі свої почуття, а тобі - нести відповідальність за твій вчинок, і незважаючи на те, що ти зробив, я усвідомлено вирішила тебе пробачити..., і я тебе відпускаю.

МЕДИТАЦІЯ «ВІДПУСКАЄМО ОБРАЗУ»:

Інструкція (текст який озвучує терапевт- клієнту):

Заплющте очі. Зробіть глибокий вдих / видих (3 рази), зараз ви зайдете в двері ліфта, і я почну зворотний відлік.

Ліфт зачинить двері і повільно спускатиметься з десятого поверху на перший...
Десять... ліфт рухається з місця... дев'ять... ви спускаєтесь нижче... вісім... нижче... сім... шість... п'ять... чотири... три... два... зараз почне розвіюватися туман... і двері ліфта відчиняться... один...

Двері відчиняються, і ви бачите перед собою ту людину, яка стала причиною ваших переживань, того, що завдала вам болю, не виправдала надій...

Можливо, ви зможете побачити цілісну фігуру... або силуєт... а можливо, тільки очі...

Подивіться в очі цій людині, подивіться на ту нитку, яка вас пов'язує... яка вона? Товста... тонка... рвана? ...

Зверніться до вашого кривдника на ім'я і проговоріть йому сакральну фразу:
Саме сьогодні я даю собі дозвіл на всі свої почуття, а тобі - нести відповідальність за твій вчинок, і незважаючи на те, що ти зробив(-ла), я усвідомлено вирішила(-в) тебе пробачити..., і я тебе відпускаю.

Це не означає, що минулого не було, але я тебе відпускаю...

Зробіть глибокий вдих.

Уявіть, що нитка, яка зв'язує вас і вашого кривдника, починає горіти і повільно переходить у феєрверк.


Феєрверк розгорається, нитка *горить- горить- горить- горить- горить...* згорає... і....роз'єднує Вас.


І ще раз проговоріть "*Це не означає, що минулого не було, але я тебе відпускаю...*"

Уявіть, що замість нитки з'являється тепла, світла куля.

Це куля-прощення, куля – досвіду. Впустіть ПРОЩЕННЯ у своє серце.

Зробіть глибокий вдих... видих (3 рази)... Повертайтеся Повільно відкривайте очі...

 **Роль вербаліки:** У реальному житті, коли ми спостерігаємо міміку іншої людини, сприйняття емоцій може змінюватися в залежності від того, якими словами вона їх описує.

 **Зв'язок між словами та емоціями:** Дослідження показують, що під час активації ділянок мозку, пов'язаних з емоціями, одночасно активуються області, відповідальні за мову. Це означає, що називання емоцій може заспокоїти нас і зменшити внутрішнє напруження.

ТЕХНІКА: "РОЗПИШІТЬ" СВОЮ ТРИВОГУ».

💡 Тривога завжди спрямована в майбутнє, тобто ми автоматично дисоціюємося і зміщуємо фокус уваги - ми не присутні, не живемо сьогодні, позбавляємо себе наповненості, самого життя, заради якого існуємо. Іноді, завдяки тривозі ми дисоціюємося від більш болісних почуттів, які не можемо витримати тут та зараз.

РЕКОМЕНДОВАНІ КРОКИ

1. Максимально детально опишіть ситуацію, що хвилює вас. Подумайте і напишіть відповідь на запитання: "Що мене турбує? Чого саме я боюся?"
 2. Тепер напишіть відповідь на наступне запитання: "Що я готова(-ий) зробити, щоб цього уникнути?" Напишіть стільки варіантів, скільки спаде вам на думку. Перевіряйте всі варіанти на реалістичність.
 3. Ухвалення рішення. Перечитавши всі варіанти, зупиніться на тому, який здається вам найбільш розумним.
 4. Приступайте до втілення рішення.
-

ТЕХНІКА: "ІНТУЇТИВНЕ МАЛЮВАННЯ».

Необхідний час: 1 година.

Матеріали: Папір, кольорові олівці, крейда, фарби або глина.

ПОЧАТОК РОБОТИ:

1. **Підготовка матеріалів:** Візьміть аркуш паперу та кольорові олівці. Можна також використати інші матеріали, такі як фарби, крейду або глину.
2. **Усвідомлення почуттів:** Приділіть одну-дві хвилини, щоб усвідомити свої відчуття і емоції в цей момент. Сфокусуйтеся на тому, що ви відчуваєте.
3. **Вільне малювання:** Не думайте про техніку малювання і не намагайтеся створити щось мистецьке. Візьміть олівець і почніть наносити штрихи на папір. Малюйте кольорові лінії та форми, які відображають ваш емоційний стан.
4. **Символічне висловлення:** Намагайтеся символічно виразити свій стан у цей момент. Не змушуйте себе малювати щось конкретне чи складне; малюйте те, що приходить на думку, вільно та спонтанно.
5. **Довіряйте своїм відчуттям:** У будь-якому випадку слухайте свій внутрішній голос і прагніть знайти в інформації, що виникає у вашій творчій діяльності, щось важливе для себе.

ТЕХНІКА: МАЛЮЄМО СВОЮ ТРИВОГУ

Один із цікавих способів впоратися з негативними емоціями - це промалювати їх. Багато дорослих ніяковіють, коли їм пропонують малювання як терапевтичний засіб. Але якщо вони дозволяють собі увійти в цей чарівний процес, він виявляється надзвичайно ефективним.

Ця вправа також доречна у роботі з дітьми починаючи з дошкільного віку в період виникнення страхів.

РЕКОМЕНДОВАНІ КРОКИ

1. **Згадайте те, що викликає у вас тривогу.** Можливо, це почуття, що заважає вам, періодично виникаючи в певних ситуаціях. Наприклад, хвилювання щодо стосунків, що не склалися, страх перед співбесідою, тривога за близьких. Зазвичай, щоб активувати актуальне переживання, достатньо подумати про це кілька хвилин.
2. **Візьміть аркуш того формату, який вам до вподоби,** але бажано не менший за А4, а також фарби (чи то фломастери, чи то кольорові олівці, чи воскову крейду). Подумайте про те, що вас тривожить. Намалюйте своє почуття. Ви можете зобразити почуття тривоги у будь-якій символічній формі: це можуть бути навіть просто кольорові плями або лінії.
3. **Придивіться до малюнка.** Для цього краще розташувати його у вертикальній площині (як картину) і подивитися на малюнок з відстані 1,5-2 метрів. Поверніть його в різні положення, подумайте, на що він схожий під час кожного повороту. **Яке з положень найбільш "безпечне" для вас?** - залиште в ньому аркуш.
4. Тепер знову візьміть малюнок (у більш "безпечному" положенні) і **змінюйте малюнок (символи)** так, щоб він перестав бути тривожним, а став щонайменше нейтральним, щонайбільше - позитивним. Витратьте на це стільки часу, скільки буде потрібно.

РЕФЛЕКСІЯ

- Чи вийшло у вас під час трансформації змінити сюжет малюнку з тривожного на нейтральний?
- Чи вийшло у вас під час трансформації змінити сюжет малюнку з тривожного на позитивний?
- Чи викликав малюнок або він викликав у вас нейтральні відчуття?
- Як змінювались ваші емоції та відчуття в тілі під час роботи з малюнком?

ТЕХНІКА: КАЛЕЙДОСКОП ЕМОЦІЙ⁵.

1. Візьміть 4 прозорих ємності (баночки, стаканчики)
2. Виберіть наповнення для кожної з баночок, відповідно до однієї з базових емоцій: ГНІВ, СТРАХ, ПЕЧАЛЬ і РАДІСТЬ (наповненням можуть бути крупы, фантики, монетки, спеції - те, що вам ближче і те, з чим асоціюється у вас кожна з емоцій).
Наприклад, ГНІВ - перець, РАДІСТЬ - цедра апельсина тощо.
3. Наприкінці кожного дня наповнюйте ємності, згідно з прожитими за день емоціями.

Опишіть емоції дня згідно з таблицею:

Якість	Як це відчуття відбивається в тілі: тіла: тремтіння, поколювання, тепло, холод, вібрація, розслаблення, напруження...
Забарвлення	Колір/запах / звук
Інтенсивність	Наскільки сильне це почуття?
Положення	Де знаходиться це відчуття? Покажіть рукою місце розташування цього відчуття.
Розмір	Це відчуття має постійний розмір чи розширюється (стискається)?
Рух	Це відчуття рухається чи статичне? Цей рух безперервний чи він відбувається хвилями? Звідки цей рух стартує? Який напрямок його руху? Відчуття переміщується швидко чи повільно? Чи є ривки, чи це плавний рух?

КОЛИ УСІ БАНОЧКИ НАПОВНИТЬСЯ, ЗРОБІТЬ ТАКИЙ АНАЛІЗ:

- Які події викликали цю емоцію? Чи всі події ви пам'ятаєте? Чи легко приходять спогади? **Запишіть ті події, які пам'ятаєте.**

РЕФЛЕКСІЯ:

6. Який досвід принесла вам подія, пов'язана з негативними емоціями?
7. Що ви можете зробити, щоб уникнути негативної емоції наступного разу?
8. Як ви можете подбати про себе, якщо уникнути подібної події не вдасться?
9. Який досвід принесла вам подія, пов'язана з позитивними емоціями?
10. Як часто у вашому житті відбуваються такі події?
11. А як би вам хотілося, щоб вони траплялися?
12. Що ви можете зробити для себе, щоб ваша емоційна ситуація змінилася?

⁵ Техніка М. Фабричевої

💡 *Оскільки наші спогади завжди емоційно забарвлені, концентрація на позитивних емоціях у минулому має характер позитивної медитації, що здатна долати час, бо людина існує не лише в об'єктивному, а й у суб'єктивному часі.*

Вправа: "ЩАСЛИВИЙ ДЕНЬ ЖИТТЯ"

Мета: відчувати своє уявлення щастя, його копії, складові.

Час виконання: 10-15 хвилин.

Інструкція:

- Заплющте очі, зосередьтеся, пориньте вглиб себе
 - Постарайтеся згадати кілька найщасливіших, найяскравіших днів зі свого життя
 - Виберіть один із цих днів як найбільш важливий для Вас
 - Постарайтеся проаналізувати причину свого щастя і переконати себе, що воно **НАЗАВЖДИ** залишається з вами як спогад і переживання
-

Вправа: ПРАВО НА РАДІСТЬ

Ця вправа спрямована на визнання та прийняття вашого права на щастя та радість, навіть у важкі часи. Вона допоможе звільнитися від почуття провини за позитивні емоції і забезпечить можливість насолоджуватися простими радощами життя.

Інструкції:

1. **Займіть комфортну позу:** Сядьте або ляжте у зручному місці. Закрийте очі (якщо вам зручно) і зосередьтеся на диханні.
2. **Визначте свої емоції:** Запитайте себе: "Які емоції я відчуваю зараз?" Запишіть все, що спаде на думку, не оцінюючи ці почуття.
3. **Дозвольте собі відчувати радість:** Продовжуйте дихати глибоко. Подумайте про те, що приносить вам радість. Це може бути маленька річ, яка змушує вас усміхатися, або спогад, який наповнює вас позитивом.
4. **Складіть список радощів:** Запишіть 5-10 речей, які викликають у вас радість. Це можуть бути прості речі, як чашка улюбленої кави, споглядання заходу сонця або спільні моменти з близькими.
5. **Визначте свої права на радість:** Напишіть одне або кілька тверджень, які підкреслюють ваше право на радість:
 - "Я заслуговую на щастя."
 - "Моя радість важлива для мого здоров'я."
 - "Я маю право отримувати задоволення з простих речей."
6. **Поділіться радістю:** Поділіться з кимось із близьких одним або двома кроками, які ви зробите, щоб приносити більше радості у своє життя.
7. **Контрольний момент:** Після закінчення вправи запитайте себе: "Як я можу щодня включати ці маленькі радощі в своє життя?" Запишіть свої думки.

ВЛАДА, КОНТРОЛЬ І ВНУТРІШНІ ПЕРЕКОНАННЯ

Одна з основних потреб у житті⁶ — це мати владу та контролювати те, що відбувається з вами та оточуючими. Однак життя, сповнене психотравматичних переживань, може змусити вас повірити, що ви не в змозі керувати собою або зовнішніми факторами. Ви можете почуватися в пастці і не бачити виходу з ситуації.

ВТРАТА ГНУЧКОСТІ

Зіткнення з травмуючими досвідом доволі може призвести до втрати гнучкості та варіативності у виборі шляхів:

- Ви можете вважати, що повинні домінувати над іншими, щоб уникнути домінування над собою.
- Або вважати, що повинні підкорятися вимогам інших.
- Або вдаватися до конфронтації з навколишнім світом, намагаючись підкорити його

ВПРАВА ДЛЯ РОБОТИ З ПЕРЕКОНАННЯМИ

Ця вправа допоможе вам повернути реальну владу, контролюючи те, що ви реально можете контролювати, і виявивши об'єктивну безпорадність у тих сферах, які виходять за межі вашої компетенції.

Визначте свої переконання про владу та контроль, відповідаючи на наступні питання у щоденнику або блокноті:

1. Що для мене означає особиста влада?
2. У яких ситуаціях я маю ділитися владою з іншими? Хто ці інші люди?
3. У яких випадках у минулому мені доводилось відмовлятися від особистої влади?
4. У яких випадках я намагаюсь контролювати інших?
5. Де знаходиться мій локус контролю — всередині мене чи ззовні?
6. Які аспекти свого життя я контролюю?
7. Чи беру участь у боротьбі за владу? З ким? Яким чином?
8. Як я реаую на неадекватні прояви влади в інших — загрози, маніпуляції тощо?
9. Завдяки чому ви відчуваєте свою владу? Завдяки своїй роботі, фізичній силі, інтелекту, гендеру, культурі, досягненням?

⁶ Мак-Канн та Перлман (McCann and Pearlman, 1990); Розенблум та Вільямс (Rosenbloom and Williams, 2010),

10. Коли моя влада перебуває під загрозою, чи намагаюсь я домінувати над іншою людиною, чи я стаю наполегливим(-ою) у міру?
 11. Які мої фантазії про владу?
 12. Чи вважаю себе незалежною людиною? У чому? Коли?
 13. Чи повинна покладатися тільки на себе, чи можу покладатися на інших?
 14. У чому можу покладатися на себе / у чому можу покладатися на інших?
-

ВПРАВА: «ЯКБИ НЕ ТИ...»

А. НАПИШІТЬ ТІ ПОДІЇ, ЯКІ НЕ ВІДБУЛИСЯ ВНАСЛІДОК ПОЧАТКУ ВІЙНИ⁷

Наприклад: "Якби не ти, я б відправилася на відпочинок..."
Висловіть свої почуття, гнів, жаль і розчарування через те, що цього не сталося, та попрощайтеся з цими подіями.

В. ОПИШІТЬ ТІ ПОДІЇ, ЯКІ ВІДБУЛИСЯ ТА ВИКЛИКАЛИ У ВАС ТРИВОЖНІ ТА БОЛІСНІ ПОЧУТТЯ.

Наприклад: ви втратили роботу, обірвалися соціальні зв'язки, або вимушено покинули домівку.

Висловіть свої почуття, гнів, жаль, розчарування, страх. Важливо визнати малі та великі втрати і дати собі час на скорботу.

С. ПРОПИШІТЬ ТІ ПОДІЇ, ЯКІ СТАЛИСЯ І ПРИНЕСЛИ У ВАШЕ ЖИТТЯ ЩОСЬ НОВЕ.

Цей пункт допоможе знайти опору: навіть у найтемніші часи завжди можна знайти крихту світла.

Подумайте, що ви зробили, що дізналися про себе і інших, чому навчилися. Це можуть бути новий досвід, знання, відкриття чи можливості в різних сферах: інтелектуальній, емоційній, соціально-культурній, матеріальній, фізичній.

Визнайте цей новий досвід!

⁷ Контекст цієї вправи можна змінювати, наприклад працюючи з іншими травмуючими подіями

ВПРАВА: ВІДНОВЛЕННЯ ЧЕРЕЗ ВТРАЧЕНІ ОЧІКУВАННЯ

Контекст:

Якщо до початку війни (або до іншої травмуючої події) у вас була намічена важлива подія, яка повинна була змінити ваше життя, і зараз ви відчуваєте психологічну дисоціацію, ніби вас тягне у минуле.

Якщо ви відчуваєте конфлікт між своїм реальним "я" та ідеальним "я" - з одного боку, бачите своє теперішнє "я", усвідомлюєте, хто ви і скільки вам років, але, з іншого боку, не можете повернути свої знання, навички та цілі, які, здавалося б, залишилися в "паралельній реальності".

➤ **вам може буде корисно виконати цю вправу**

РЕКОМЕНДОВАНІ КРОКИ:

Крок 1. Визначте Подію

Позначте одну, не більше, подію, яка мала статися і змінити ваше життя. Це подія, на яку ви чекали, для досягнення якої вклали велику кількість ресурсів (матеріальних та нематеріальних). Врахуйте, що у вас були плани, фантазії, надії та очікування, які не справдилися через початок війни.

Крок 2. Об'єкт

Уявіть цю подію як окремий об'єкт для проведення діалогу.

Крок 3. Діалог - краще записати на папері та прочитати вголос, дотримуючись наступного алгоритму:

1. Перерахуйте можливості та надії, покладені на цю подію.
2. Висловіть свій гнів, обурення, розчарування з приводу того, що це не сталося.
3. Висловіть сум з приводу невиконаних надій та сподівань.
4. Висловіть співчуття до себе, зважаючи на те, що вам довелося зіткнутися з втратою.
5. Перерахуйте свої ресурси (матеріальні та нематеріальні), вкладені в цю подію.
6. Висловіть свої компетенції, знання, вміння, які допомогли б вам реалізувати бажане, *якби не війна*.
7. Попрощайтесь з подією, яка не відбудеться, і з тим, що залишиться у минулому.

Крок 4. Завершення

Перерахуйте та привласніть свої ресурси, знання, вміння та навички — це те, що залишиться з вами і допоможе знайти нові смисли та підтримку для життя в майбутньому.

ФАКТИ І ФАНТАЗІЇ

Іноді нас настільки переповнюють емоції, що ми не в змозі розділити, де фантазії, а де реальність; думки плутаються, і межі відповідальності, компетенції та особистих можливостей стираються.

Ця вправа допоможе вам структурувати думки, відділити факти від фантазій та знизити емоційний тиск.

Інструкція:

Візьміть листок і ручку і дайте відповідь на наступні запитання:

ОБ'ЄКТИВНИЙ БЛОК

- Запишіть факт — те, що трапалося, без оцінок та інтерпретацій.

ОСОБИСТІ ПЕРЕКОНАННЯ (думки про себе, про інших, про ситуацію)

- "Я думаю, це сталося, тому що..."
- "Мені здається, що такі ситуації показують, що..."
- "Вважаю, з іншими такі ситуації трапляються/не трапляються тому що..."

ЕМОЦІЙНЕ СЛІДСТВО (емоції та відчуття щодо ситуації)

- Почуття / емоції під час події
- Які відчуття були в тілі?
- Я злюсь, тому що... (якщо був гнів)
- Мені страшно, бо... (якщо був страх)
- Мені сумно, бо... (якщо був сум)
- Я маю надію на те, що...

ЧОГО НЕ СТАЛОСЯ?

- Опишіть те, чого не сталося у цій ситуації (з вами, з іншими)

РАЦІОНАЛІЗАЦІЯ


- Що я хочу зробити у цій ситуації?
- Що я можу зробити? На що я можу вплинути?
- За кого/за що я несу відповідальність? На що, кого я маю вплив?
- Де я **не несу** відповідальності? На що, кого я **не маю впливу**?
- Як можу подбати про себе? Що можу пропонувати іншим?

Прописуйте план реальних дій на короткий відрізок часу.

Робіть кроки для його реалізації

ТАБЛИЦЯ ДЛЯ АНАЛІЗУ АВТОМАТИЧНИХ ДУМОК

СИТУАЦІЯ 1	СИТУАЦІЯ 2	СИТУАЦІЯ 3
Опишіть проблемну ситуацію	Опишіть проблемну ситуацію	Опишіть проблемну ситуацію
АВТОМАТИЧНА ДУМКА Про що ви думали	АВТОМАТИЧНА ДУМКА Про що ви думали	АВТОМАТИЧНА ДУМКА Про що ви думали
ЯКЕ ЗНАЧЕННЯ МАЛА ДЛЯ ВАС ЦЯ ДУМКА <ul style="list-style-type: none"> • чому ви так подумали про себе / про інших / про ситуацію • що ви підтверджуєте за допомогою таких думок? (ставлення до себе / до інших / чиєсь ставлення до вас?) 	ЯКЕ ЗНАЧЕННЯ МАЛА ДЛЯ ВАС ЦЯ ДУМКА <ul style="list-style-type: none"> • чому ви так подумали про себе / про інших / про ситуацію • що ви підтверджуєте за допомогою таких думок? (ставлення до себе / до інших / чиєсь ставлення до вас?) 	ЯКЕ ЗНАЧЕННЯ МАЛА ДЛЯ ВАС ЦЯ ДУМКА <ul style="list-style-type: none"> • чому ви так подумали про себе / про інших / про ситуацію • що ви підтверджуєте за допомогою таких думок? (ставлення до себе / до інших / чиєсь ставлення до вас?)
Чи є схожими (подібними) ваші автоматичні думки у різних ситуаціях?		
ЕМОЦІЯ <ul style="list-style-type: none"> • яка емоція пов'язана з автоматичною думкою (думками) 	ЕМОЦІЯ <ul style="list-style-type: none"> • яка емоція пов'язана з автоматичною думкою (думками) 	ЕМОЦІЯ <ul style="list-style-type: none"> • яка емоція пов'язана з автоматичною думкою (думками)
Чи є схожими (подібними) ваші емоції у різних ситуаціях?		
ПОВЕДІНКА	ПОВЕДІНКА	ПОВЕДІНКА
<ul style="list-style-type: none"> • Що ви зазвичай робите? А потім? Чим все закінчується? 		
<p>Чи є щось, що ви хотіли змінити (на рівні контролю за емоціями чи поведінкою)</p>		

 Ми не завжди можемо контролювати автоматичні думки, але ми можемо змінити подальші думки (чи переформулювати їх та відслідкувати як це вплине на наші емоції та поведінку)

ВПРАВА: ВІДНОВЛЕННЯ ВЛАСНОЇ ГІДНОСТІ

Емоційна травма може негативно вплинути на почуття власної гідності, зміщуючи сприйняття себе і викликаючи думки про негідність, зневагу та розчарування. Ця вправа допоможе вирівняти рівень самооцінки, побачити позитивні якості та визнати те важливе, цінне й значуще, що ви зробили і можете зробити.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ РОЗДУМІВ (БАЖАНО ВИКОНАТИ ПИСЬМОВО):

Подумайте про травмуючі події, які ви пережили. Які позитивні риси ви задіяли під час цих подій?

13. **Рішучість:** Як і коли ви проявили рішучість?
14. **Сила волі:** Як і коли ви виявили силу волі продовжувати боротьбу? Які досягнення це принесло?
15. **Віра:** Як і коли ваша віра (зокрема, у себе та в підтримку близьких) допомогла вам?
16. **Сміливість:** Як і коли ви проявили сміливість?
17. **Особиста відповідальність:** Як і коли ви взяли на себе відповідальність за задоволення своїх потреб, включаючи потребу у безпеці, під час травматичних переживань?
18. **Креативність:** Як і коли ви проявили креативність?
19. **Стійкість:** Як і коли ви проявили стійкість?
20. **Інтуїція:** Як і коли ви дослухалися до своєї інтуїції?
21. **Оптимізм:** Як і коли вам вдалося зберегти хоча б трохи оптимізму?
22. **Фізична сила:** Як і коли ви змогли задіяти фізичну силу?
23. **Співчуття:** Як і коли ви проявили співчуття до інших?
24. **Підтримка інших:** Як і коли ви підтримали інших людей? Яким чином: емоційно, фізично, фінансово?

РЕФЛЕКСІЯ

- Що ви дізналися про свої сильні сторони після виконання цієї вправи?

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ:

Активність, почуття здатності щось робити та висока самооцінка пов'язані між собою.

- Почуття власної гідності — це основа вашої особистості.
- Частина хорошої самооцінки — це самоповага.

Якщо ви вважаєте себе здатною та компетентною людиною, ви зможете краще справлятися зі стресом і реагувати на кризи як на виклик, знаходячи вихід та підтримку.

- Якщо ви робите щось правильно і дозволяєте собі це бачити, ваша самооцінка підвищується.
- Високе почуття власної гідності та здатності діяти веде до нових досягнень.

ВПРАВА: ПІДСУМКИ ПОДІЙ⁸

Ця вправа допоможе вам відслідковувати свої зміни, усвідомити досягнення та підготуватися до нових викликів.

-
1. **Головні уроки:** Які ключові уроки ви засвоїли цього року?
 2. **Відкриття про себе:** Що нового ви дізналися про себе? Які якості, дії чи рішення допомогли вам впоратися з ситуацією і підтримати себе та інших?
 3. **Неочікувані якості:** Які якості, що в мирний час ви вважали "не ОК", тепер працюють на вас і допомагають?
 4. **Зміна ставлення:** Які якості, що раніше вважалися прийнятими, тепер виявилися неефективними?
 5. **Успіхи, які залишилися:** Що з того, що працювало у мирний час, все ще діє?
 6. **Нове та цінне:** Які нові якості ви здобули за цей період?
 7. **Пишаємось собою:** За що ви пишаєтеся собою?
 8. **Подяка собі:** За що ви вдячні собі?
 9. **Подяка іншим:** За що ви можете подякувати іншим?
 10. **Ваш девіз цього року:** Який девіз цього року для вас?

⁸ Цю вправу можна використовувати як для підсумків року, так і певного періоду життя

СИЛОВИЙ ЩИТ

У непростий час багато хто з нас відчуває втрату контролю і зниження особистої влади. **Один зі способів розвинути свою особисту владу** — уявити або намалювати її у вигляді силового щита.

1. **Створення щита:** Намалюйте у блокноті або уявіть щит, розділіть його на шість частин. У кожній частині намалюйте, напишіть або прикріпіть символ вашої влади або її потенційних джерел.
2. **Визначення ресурсів:** Використовуйте слова або зображення для відображення своїх навичок, здібностей, ресурсів, досягнень чи систем підтримки.
3. **Візуалізація майбутнього:** Подумайте про себе, яким/якою ви хотіли б бути через рік після закінчення війни, а потім створіть щит, спираючись на це бачення.
4. **Теперішнє та майбутнє:** Ви можете намалювати щит, відштовхуючись як від теперішнього стану, так і від надій на майбутнє.

Список-підказка: якщо у вас виникли проблеми з заповненням усіх шести розділів, використовуйте цей список з джерелами, які можуть стати вашою особистою силою:

- Життєвий девіз (придумайте свій лозунг).
- Знання.
- Здатність до спілкування/співпраці.
- Люди, яких ви любите, або ті, хто любить вас і піклується про вас.
- Речі, які вам подобаються.
- Ситуації, які можна контролювати.
- Енергія, з якою ви черпаєте силу та волю до виживання.
- Особисті ресурси.
- Ті, кому ви зберігаєте вірність.
- Наставники.
- Обіцянки собі.
- Обіцянки іншим.
- Життєвий досвід, який наділяє вас силою.
- Переконавання, які захищають вас.
- Групи підтримки.
- Безпечне місце.
- Здатність впливати на ситуації.
- Стратегії самопомочі.

РЕФЛЕКСІЯ:

- Що говорить про вас силовий щит?
- Які з перерахованих джерел найбільш важливі для вас у теперішній час?

ВПРАВА: БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ

[Ayalon and Flasher⁹, 1993]

Ця вправа допоможе вам візуально уявити безпечне місце, куди ви зможете повертатися подумки, коли вам це потрібно. Ви також можете виконати цю вправу разом з дітьми.

Для тих, хто не може візуалізувати: ви можете просто описати "своє безпечне місце", відповідаючи на нижченаведені питання.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ РОЗДУМІВ:

Де б знаходилося ваше безпечне місце?

Якби ви могли створити його у вашій нинішній фізичній реальності, без обмежень у грошах та часі.

Пориньте у своє безпечне місце:

Подивіться довкола. Що ви бачите?

Зосередьтеся на кольорах та деталях, які укутують вас відчуттям безпеки.

Відчуйте звуки:

Прислухайтесь до звуків або їх відсутності. Які відчуття захисту вони приносять? Дозвольте цим відчуттям посилитися.

Відчуйте запахи:

Які аромати пов'язані з вашим безпечним місцем? Дозвольте приємним враженням проникнути до вас.

Люди у безпечному місці:

Кого ви бачите? Які почуття безпеки вони приносять?

Почуття безпечного місця:

Що ви відчуваєте, уявляючи своє безпечне місце? Сконцентруйтеся на цьому відчутті.

ЗАВЕРШЕННЯ:

Розплющте очі та подивіться навколо. **Напишіть про свої відчуття.** (для тих, хто описував безпечне місце, проговоріть свій опис в голос). **Визначте одне слово, яке описує ваше безпечне місце.**

Використання в майбутньому: коли ви відчуваєте дистрес або просто потребуєте підтримки, ви можете повертатися у своє приємне та безпечне місце, черпаючи звідти сили.

Якщо можливо, створіть колаж або малюнок безпечного місця.

Колаж — це комбінація зображень, слів та предметів на аркуші паперу.

Немає правильних чи неправильних малюнків, колажів або концепцій безпечних місць; є лише те, що підходить вам. Ви також можете скласти список символів, які представляють ваше безпечне місце, наприклад, зображення черепашки для пляжу. **Або придумати «кодову фразу» - використовуйте її, щоб перенестися у своє безпечне місце, коли це потрібно.**

⁹ Chain Reaction: Children and Divorce

- BASIC PH -

МУЛЬТИМОДАЛЬНА МОДЕЛЬ, РОЗРОБЛЕНА ІЗРАЇЛЬСЬКИМ ПРОФЕСОРОМ МУЛІ ЛАХАДОМ

Мультимодальний підхід передбачає пошук та опору на провідні (ресурсні) модальності, дозволяючи індивідуально знайти найкращий спосіб подолання наслідків травми та розширити поведінковий репертуар.

Актуалізація ресурсів, яка максимально ефективно запускає механізми подолання та адаптації, є одним з ключових компонентів у роботі з травмою.

ЩЕ ОДИН ВАЖЛИВИЙ КОМПОНЕНТ — ВІДНОВЛЕННЯ БЕЗПЕРЕРВНОСТІ ЖИТТЯ.

Що це означає?

Травматична подія, що потребувала значної мобілізації ресурсів для подолання, може призвести до відчуття розірваності життя на "до травматичної події" та "після травматичної події".

- Відновлення відчуття безперервності життя є важливим для інтеграції досвіду подолання в історію життя особи, що пережила травмуючий досвід.

РІВНІ ВІДНОВЛЕННЯ

1. Фізіологічний рівень:

- Прагнення до базової безпеки і пошук безпечного місця.
- Нормалізація сну.
- Відновлення фізичних сил.
- Відновлення водного і харчового балансу.
- Поновлення звичних базових ритуалів, від гігієнічних до побутових справ.

2. Емоційний рівень:

- Усвідомлення "нормальних реакцій на ненормальну ситуацію".
- Поступова нормалізація емоційного стану.

3. Когнітивний рівень:

- Відновлення почуття контролю за станом речей через інформацію.
- Доступ до достовірної інформації.
- Стимулювання пошуку фактів.

4. Соціальний рівень:

- Відновлення почуття соціальної безпеки.
- Відновлення або створення нових зав'язків.
- Відновлення почуття соціальної приналежності (*сім'я, група, громада*).
- Взаємодія з близькими для отримання підтримки.
- Створення кола довіри для обговорення переживань.

5. Функціональний рівень:

- Відновлення звичайної діяльності, протидія почуттю безпорадності.
- Повернення до колишньої ролі; у разі неможливості – пошук нових ролей відповідно до здібностей і можливостей.

РІВНІ ПРОВІДНИХ РЕСУРСІВ (*модальності*)

- **Belief (віра/вірування)**
Філософія життя, вірування та моральні цінності.
- **Affect (афект/емоція)**
Почуття та емоції.
- **Social Support (соціальна підтримка)**
Суспільство, приналежність, соціальна організація/функція.
- **Imagination (уява)**
Дух творчості, мрії, фантазії.
- **Cognition (пізнання)**
Свідомість, реальність, думка.
- **Physiology (фізіологія)**
Фізична, чуттєва та діяльна модальність.

Знання цих ресурсів дозволяє відстежувати адаптивні та дезадаптивні стратегії подолання стресу, а при необхідності змінювати дезадаптивні на адаптивні.

ТЕСТ BASIC PH

© Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. [том 2, видавець Організація з безпеки і співробітництва в Європі]

ІНСТРУКЦІЇ:

Подумайте про себе, коли ви переживаєте кризу або сильний стрес.

Що ви зазвичай робите, щоб допомогти собі впоратися з цією ситуацією?

Що, на Вашу думку, допомагає Вам найбільше, а що меншою мірою?

Оцініть кожне з 36 тверджень у таблиці і вставте хрестик ("x") у відповідній клітинці біля номера твердження, де вказані цифри:

- 0 - Я ніколи не використовую цей метод, щоб впоратися зі складною ситуацією.
- 1 - Я зрідка використовую цей метод, щоб впоратися зі складною ситуацією.
- 2 - Я іноді використовую цей метод, щоб впоратися зі складною ситуацією.
- 3 - Я періодично використовую цей метод, щоб впоратися зі складною ситуацією.
- 4 - Я часто використовую цей метод, щоб впоратися з ситуацією.
- 5 - Я майже завжди використовую цей метод, щоб впоратися з ситуацією.
- 6 - Я завжди використовую цей метод, щоб впоратися зі складною ситуацією".

Таблиця тверджень

№	Твердження	0	1	2	3	4	5	6
1	Я здаюся і покладаюся на вищі сили або долю у вирішенні проблеми							
2	Я не говорю про свої емоції прямо, а виражаю їх опосередковано - наприклад, плачу, коли думаю про себе.							
3	Я шукаю підтримки в інших людей.							
4	Я фантазую і даю волю своїй уяві - наприклад, уявляю себе в спокійному, безтурботному місці.							
5	Я збираю інформацію, щоб бути впевненим, що маю найкраще рішення проблеми.							
6	Я їм або сплю менше, ніж зазвичай, або, навпаки, їм і сплю більше, ніж зазвичай.							
7	Я вірю у власні сили та здатність долати перешкоди.							
8	Я висловлюю свої почуття у власний завуальований спосіб - через натяки, сарказм або навіть флірт.							
9	Я розмовляю з друзями по телефону.							
10	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або казки як спосіб знайти рішення проблеми.							
11	Я аналізую проблеми, намагаюся знайти їх рішення.							

12	Я постійно займаюся фізичною працею - наприклад, прибираю, готую їжу, обробляю деревину, ремонтую машину або навіть будую модель літака.								
13	Мій девіз: "Я переживу це, незважаючи ні на що".								
14	Я вивільняю почуття через плач, сміх чи крик і не тримаю все це в собі.								
15	Я намагаюся знайти підтримку в друзях або членах сім'ї.								
16	Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві.								
17	Я створюю конкретний план і крок за кроком дію згідно з ним.								
18	Використовую вправи на розслаблення.								
19	Я шукаю допомоги у Бога в молитві.								
20	Я емоційно заводжу себе, щоб підвищити мотивацію.								
21	Я глибоко занурююсь у стосунки з членами моєї спільноти чи організації, до якої я належу.								
22	Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або думаю про час, коли все зміниться на краще.								
23	Насамперед, я намагаюся зрозуміти, що насправді відбувається.								
24	Я розслабляюся, коли щось роблю: приймаю душ або ванну, гуляю або спокійно бігаю.								
25	Я покладаюся на свої духовні переконання або життєву філософію.								
26	Розповідаю або слухаю анекдоти та кумедні історії.								
27	Я шукаю людей, з якими можна проводити час, не роблячи нічого особливого.								
28	Я дивлюся спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці героїв.								
29	Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, по можливості, обираю найкращий, враховуючи кожен з них.								
30	Я намагаюся постійно займатися якоюсь фізичною активністю.								
31	Мій девіз: "Що мене не вбиває, робить мене сильнішим".								
32	Я дала волю своїм емоціям.								
33	Я пишу листи та електронні повідомлення друзям - сподіваючись на їхню відповідь.								
34	Я мрію, думаю про кращі часи, уявляю їх.								
35	Я намагаюся знайти найкраще рішення проблеми з відомих мені, розглядаючи кожне з них.								
36	Я йду з дому або намагаюся бути активним, щоб позбутися надлишку енергії.								

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ ТЕСТУ

Перенесіть свої бали в таблицю нижче і складіть їх по вертикалі в кожному з шести стовпчиків.

B	A	S	I	C	Ph
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

Чим вищий бал, тим більше розвинена відповідна стратегія:

B - вірування, переконання, цінності; **E** - емоції, почуття; **C** - соціальні зв'язки, соціальна підтримка; **U** - уява, мрії, спогоди; **K** - когнітивні стратегії; **Ph** - тілесні ресурси, фізична активність.

ОПИТУВАЛЬНИК BASIC PH

Наступні запитання та відповіді на них допоможуть вам розвинути ресурсні модальності, які є менш вираженими у вашому індивідуальному стилі подолання стресу.

Віра та цінності: Філософія життя, вірування та моральні цінності.

1. У що і в кого ви вірите? Які традиції ви любите та/або дотримуєтесь у своєму житті?
2. До якої групи чи спільноти ви хотіли б належати (професійна спільнота, група за інтересами тощо)? Які цінності вам близькі?
3. Що ви цінуєте в партнерах, з якими маєте спільний бізнес, роботу, хобі, інтереси тощо? Що, на вашу думку, цінують у вас ваші партнери?
4. Які сенси наповнюють ваше життя?

Афект: Почуття та емоції

1. Які емоції ви відчуваєте в конкретний момент і чи можете їх назвати?
2. Чи вмієте ви розпізнавати емоції інших людей?
3. Чи впливаєте ви на себе та оточуючих, враховуючи їхні емоційні реакції?
4. Чи ділитеся ви своїми почуттями з тими, хто вас оточує?
5. Чи дозволяєте ви виражати свої емоції? З ким ви дозволяєте їх виражати?

Соціалізація: Суспільство, приналежність, соціальна організація/функція

1. Що для вас означає допомога та підтримка? Чи просите ви про допомогу, коли вона вам потрібна? Чи надаєте ви допомогу тим, хто її потребує?
2. Наскільки важливим, на вашу думку, є розподіл обов'язків у сім'ї? Чи згодні ви з розподілом обов'язків?
3. Чи подобається вам спілкуватися з іншими? Хто ці люди і що вам у них подобається? Що ви отримуєте від цього спілкування?

Уява: Дух творчості, мрії, фантазії.

1. Чи любите ви створювати щось нове? В якій сфері життя ви можете назвати себе новатором?
2. Яка сфера для вас найцікавіша для створення чогось нового?
3. Чи виділяєте ви час у своєму житті на спілкування з мистецтвом, на створення чогось нового?
4. Чи дозволяєте ви собі мріяти? Чи візуалізуєте ви свої мрії та бажання?
5. Як ви розвиваєте свою уяву?

Пізнання: Свідомість, реальність, думка

1. Чи важливо для вас точно оцінити ситуацію і зібрати всю інформацію? Що для вас означає "вся" інформація? Які ризики ви закладаєте у своє планування, якщо зібрана вами інформація не є вичерпною? Як ви перевіряєте достовірність отриманої інформації?
2. Чи аналізуєте ви складні ситуації у своєму житті? Чи допомагає Ваш досвід "не наступати на ті самі граблі"? Чи відстежуєте ви свій прогрес у вирішенні складних життєвих ситуацій у часі (з віком)?
3. Як часто ви тренуєте себе, чи дотримуетесь дисципліни у своєму житті? Що свідчить про дисципліну у вашому житті?

Фізіологія: Фізична, чуттєва та діяльна модальність

1. Як ви піклуєтеся про себе?
2. Ви добре (достатньо) ви спите?
3. Чи здатні ви захопитися роботою, незважаючи на фізичний дискомфорт (холод, голод, сирість тощо)? Чи уважні ви до себе і чи можете відрізнити фізичний дискомфорт від емоційного незадоволення?
4. Як ви чергуєте періоди активності та відпочинку?
5. Які види відпочинку вам подобаються найбільше? Чи плануєте ви відпочинок у своєму повсякденному житті? Чи виконуєте ці пункти плану?
6. Які види фізичної активності є у вашому житті?
7. Чи уважно ви ставитеся до свого організму у харчуванні? Чи дотримуетесь ви балансу між корисним і тим, що приносить задоволення у своєму раціоні?
8. Чи використовуєте ви техніки релаксації? Які з них ви практикуєте?

**Якщо ви відчуваєте себе виснажено або вам важко відповісти на вищезазначені питання самостійно, обов'язково зверніться за кваліфікованою допомогою до психолога (психотерапевта)!
Бережіть себе!**

ВПРАВИ ДЛЯ САМОАНАЛІЗУ

ЩОДЕННИК САМОСПОСТЕРЕЖЕНЬ

Як ви почуваетесь сьогодні?	
За що ви вдячні сьогодні?	
Кому ви вдячні?	
Девіз вашого дня сьогодні:	
<i>Мій настрій сьогодні</i>	
▪ Спокій	
▪ Щастя	
▪ Занепокоєння	
▪ Повна сил	
▪ Злість	
▪ Грайливість	
▪ Креативність	
▪ Ва варіант	

ВПРАВА-МЕТАФОРА: Я -

ІНСТРУКЦІЯ: продовжте, будь ласка, 7 наступних речень.

Повторювати однакові ідеї про себе не можна, тобто у кожному наступному реченні потрібно писати нову думку про себе.

**вправу бажано робити письмово*

1	Я -
2	насправді, Я -
3	а, якщо не хитрувати, Я -...
4	коли я слухаю своє серце, я відчуваю, що Я - ...
5	коли я думаю про себе, я усвідомлюю, що Я - ...
6	якби я говорила з тими, кого знаю і поважаю, я б зазначила, що Я - ...
7	якби цей блокнот ніхто ніколи не побачив і не прочитав би мої записи, то я б визнала, що Я - ...

РЕФЛЕКСІЯ

- Чи комфортно (легко) вам було писати про себе?
- Чи почали ви зі свого імені?
- Чи вказали ви свою гендерну, соціальну, професійну належність?
- Чи використовували ви позитивні епітети, щодо себе?
- Чи є бажання щось дописати або доповнити?

БАНК ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОГЛАДЖУВАНЬ

психологічне прогладжування” - це одиниця визнання.

Психологічне прогладжування може бути:

- позитивне, негативне і фальшиве
- вербальне (слова), невербальне (жести/обійми/штовхання),
- матеріальні (гроші) і нематеріальні (наприклад - увага)

з одного боку це список тверджень про себе, як особистість, про дії та досягнення

з іншого боку - це той “мотиваційний заряд” до якого ви звикли з дитинства

Людям потрібні ці одиниці визнання, бо вони надають енергію - отже, якщо людина не знає як отримати позитивне визнання, то буде прагнути до визнання зі знаком мінус

ЧИМ ЗАПОВНЕНО ВАШ БАНК ПОГЛАДЖУВАНЬ

азначте за шкалою від 1 до 10

ПОЗИТИВНІ ВІД СЕБЕ		ПОЗИТИВНІ ВІД ІНШИХ	
невербальні (робите практики для тіла)		вербальні	
матеріальні (робите собі подарунки)		невербальні	
нематеріальні (цінуєте свій час)		матеріальні	
вербальні (говорите про себе з повагою)		нематеріальні	
НЕГАТИВНІ ВІД СЕБЕ		НЕГАТИВНІ ВІД ІНШИХ	
вербальні (говорите про себе погане)		вербальні (неконструктивна критика)	
невербальні (робите болісно тілу)		невербальні (неприємні дотики)	
матеріальні (часто відмовляєте собі)		матеріальні (не відтають борги)	
нематеріальні (ігноруете потреби)		нематеріальні (не стримують обіцянки)	
ФАЛЬШИВІ ВІД СЕБЕ		ФАЛЬШИВІ ВІД ІНШИХ	
вербальні (говорите не те, щоб хотіли)		вербальні (плітки, лестощі)	
невербальні (засміюєте болісні теми)		невербальні (натягнуті посмішки)	
матеріальні (ігноруете фінансову грамотність)		матеріальні (хабарі)	
нематеріальні (не говорите прямо про свої бажання)		нематеріальні (маніпуляції, ігри з довірою)	

РЕФЛЕКСІЯ

- Чи влаштовує вас “наповнення банку”?
- Яких погляджувань вам достатньо?
- Яких погляджувань ви відчуваєте дефіцит?
- Від кого вам би хотілося отримувати більше погляджувань? Яких?
- Якщо вас не влаштовує “наповнення банку” - що ви можете зробити, щоб змінити це?

ЩОДЕННИК ДОСЯГНЕНЬ

ЯК ВЕСТИ ЩОДЕННИК?

1. Почніть з моменту Вашого народження. Пам'ятайте, що ваша поява на світ - це перша і значуща перемога.
2. Пишіть про свої досягнення починаючи з найменшого віку і до сьогоднішнього дня, все, чого ви навчилися, і що ви вмієте.
3. Після того, як ви складете список своїх досягнень, пропоную прочитати його вголос.

РЕФЛЕКСІЯ

- Чи легко вам було писати ваш щоденник?
- Які були емоції, в процесі роботи? Які були відчуття в тілі? Які думки?
- Чи подобається вам визнавати свої досягнення?
- Чи легко вам визнавати маленькі досягнення?
- А потужні? Чи є почуття гордості за досягнення?

Тепер зробіть наступний крок

- Для кожного з Ваших досягнень запишіть особисту якість, характеристику. Щоб ви сказали про людину, яка зробила це, досягла, змогла, подолала, вирішила?
- Які відчуття тепер? Які думки?
- Що можете сказати про людину, яка має такий набір якостей?

ПРОЧИТАЙТЕ ВГОЛОС ДОСЯГНЕННЯ ТА ЯКОСТІ СВОЄЇ ОСОБИСТОСТІ

Список власних досягнень та якостей формує відчуття впевненості і самоцінності. Усвідомлюйте і поповнюйте свої ресурси, щоб знаходити сили у цікавих для вас заняттях. Самореалізація є важливою частиною життя.

Ставте цілі, базуючись на своїх сильних сторонах і здібностях, які можна розвивати. Проведіть інвентаризацію своїх сильних і слабких сторін, запитуючи друзів, що їм у вас подобається. Перетворюйте слабкості на сили та розглядайте перешкоди як можливості, визнаючи свої обмеження.

Вірте у свої сили, самі заохочуйте та винагороджуйте себе, не чекаючи на зовнішнє визнання. Продовжуйте навчатися і розвиватися, визнаючи свої успіхи.

ТЕПЕР ВИ МОЖЕТЕ ПРОДОВЖУВАТИ СВІЙ ЩОДЕННИК І ВНОСИТИ В НЬОГО НОВІ ДОСЯГНЕННЯ І ЗВЕРШЕННЯ

ВПРАВА: 3 НАЛЕЖНОГО У БАЖАНЕ

ІНСТРУКЦІЯ: оберіть сферу вашої діяльності або взаємовідносин, з якою ви хотіли б хотіли попрацювати. Продовжить, будь ласка, наступні речення

**вправу бажано робити письмово*

- Я маю бути ...
- Я маю бути ...
- Я маю бути ...

- Я не можу ...
- Я не можу ...
- Я не можу ...

- Мені потрібно (треба, слід) ...
- Мені потрібно (треба, слід) ...
- Мені потрібно (треба, слід) ...

НАСТУПНІ КРОКИ

Після того, як ви прописали усі речення, перечитайте ваш текст і дайте відповідь на такі запитання:

- Чи подобається вам цей текст?
- Які ваші відчуття, думки, почуття?
- Що ви думаєте зараз про себе? Про інших?

ДАЛІ РОБІТЬ НАСТУПНЕ

- Перекресліть словосполучення «*маю бути*» і напишіть поряд чи зверху «*віддаю перевагу бути*»
- Перекресліть слово «*не можу*» і напишіть - «я не хочу»
- Перекресліть «мені потрібно...» і напишіть - «мені важливо»

РЕФЛЕКСІЯ

- Що змінилося після того, як ви замінили одні слова на інші?
- Чи легко вам було це робити?
- Чи подобається вам змінений текст?
- Які тепер ваші відчуття, думки, почуття?
- Що ви думаєте зараз про себе? Про інших?
- Яке рішення ви можете зараз прийняти?
- Що тепер ви будете робити по-новому

Вправа "ВІДВЕРТО ГОВОРЯЧИ".

ПРОДОВЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, НИЗКУ РЕЧЕНЬ:

- Відверто кажучи, коли я готуюся до важливої зустрічі...
- Відверто кажучи, коли я приходжу додому...
- Відверто кажучи, коли я хвилююся...
- Відверто кажучи, коли я приходжу в незнайому компанію...
- Відверто кажучи, коли я розмовляю зі своїми батьками...
- Відверто кажучи, коли я готуюся до серйозної розмови...
- Відверто кажучи, коли я говорю з дітьми...
- Відверто кажучи, коли я говорю з чоловіком...
- Відверто кажучи, мені не вистачає...

РЕФЛЕКСІЯ

- Чи важко було закінчити запропоновані фрази?
- Чи дізналися ви щось нове про себе?
- (для груп) Чи дізналися ви що-небудь нове про своїх колег, учасників групи або свого партнера (для пар)?
- Що б ви хотіли змінити, зміцнити в собі?
- Як ці зміни відобразяться у вашому житті?

Техніка "СПОСІБИ ДОСЯГАННЯ МЕТИ"

ІНСТРУКЦІЯ: Згадайте три своїх бажання (*мрії, фантазії, те, що вам хотілося отримати*) у дитинства. Запишіть їх.

ДАЙТЕ ВІДПОВІДЬ НА ТАКІ ЗАПИТАННЯ:

- Чи говорили ви комусь про ваші бажання? Якщо так, то кому? Якщо ні, то чому?
- Чи здійснилося ваше бажання? Чи отримали ви те, чого хотіли?
 - Якщо так, то як ви досягли бажаного? Що ви думали про себе і про інших у цей момент?
 - Якщо ні, то чому? Що ви думали про себе і про інших у цей момент?

ПОДИВІТЬСЯ НА ВАШІ ВІДПОВІДІ.

- Чи відображаються стратегії у вашому сьогоdnішньому житті?
- Що ви зараз думаєте про себе та інших?
- Як отримуєте бажане?

Вправа: "ТРИ НА ТРИ".

ІНСТРУКЦІЯ: Перед вами опис життєвих ситуацій, які зазвичай викликають неприємні переживання. Спробуйте знайти три позитивні та три негативні сторони в кожній із трьох запропонованих ситуацій

Час виконання завдання - 15 хвилин.

Ситуація 1:	Я весь вечір провела на самоті, і це погано, тому що
	Я весь вечір провела на самоті, і це добре, тому що
Ситуація 2:	У мене неприємності, і я хотіла поділитися з другом (подругою) своїми переживаннями, але він (вона) не став мене слухати, і це погано, тому що ...
	У мене неприємності, і я хотіла поділитися з другом (подругою) своїми переживаннями, але він (вона) не став мене слухати, і це добре, тому що ...
Ситуація 3:	Сьогодні я дізналася, що людина, яка/який мені дуже подобається, має стосунки, і це погано, бо...
	Сьогодні я дізналася, що хлопець, який мені дуже подобається, зустрічається з іншою, і це добре, тому що ...

РЕФЛЕКСІЯ

- Як ви думаєте, чого навчила вас ця вправа?
- Які аргументи давалися вам легше - негативні чи позитивні?
- Як ви думаєте, чому?

РЕЗЮМЕ.

Будь-які події в житті не є ні поганими, ні хорошими - все залежить від того, як ми до них ставимося.

Найпоширеніша помилка людей - ставитися до подій погано тільки тому, що наші очікування не виправдалися. Насправді, якщо трохи подумати, багато подій можуть виявитися не такими вже й поганими. А іноді трапляється, що вони рятують нас від чогось гіршого.

Техніка: "Я НЕ ЛЮБЛЮ"

ІНСТРУКЦІЯ:

- Подивіться навколо себе, придивіться уважно до своїх занять. І тоді побачите, що насправді багато речей вас уже давно не бавлять, вони приїлися, набридлі, втратили сенс, а займаєтеся ви ними лише за інерцією.
- Візьміть великий аркуш паперу (або навіть кілька великих аркушів), напишіть зверху крупно: "Я НЕ ЛЮБЛЮ:". Ну а далі заповнюйте цей список, поки заповнюється. Побачите, що після того, як ви визначили те, чого ви не любите, вам буде набагато легше любити те, що вам по-справжньому цікаве і корисне.
- Трапляється, звісно, щось необхідне потрапить до цього «чорного списку». Як би там не було, завжди важливо чітко усвідомлювати, що вам приємно, а що неприємно. І це дуже важливий крок для набуття впевненості.

МОЖЛИВО,

за допомоги цієї техніки, ви захочете визначити що вам не подобається, наприклад у поведінці інших людей, у ставленні людей до певних речей – до часу, або до відповідальності.

Кроки вправи просто рефлексуйте, після вправи:

- чи дотримуєтесь ви самі зазначених правил,
 - чи не робити стосовно себе чи інших те, що вам не подобається.
 - як ви можете сказати іншій людині, що вам не ОК те, що він / вона робить, або ви не поділяєте її / його ставлення до певних речей, чи світогляд.
-

ТЕХНІКА "ВДЯЧНІСТЬ"

здатність бути вдячним - це дуже потрібна навичка у будь який час

ЗАЛИШУ ВАМ ПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ:

1. 1. Згадайте, будь ласка, ситуацію з дитинства-коли стосовно вас батьки (чи інші значущі дорослі) висловлювали подяку.

- Якщо вони це робили, то як?
- Якщо ні - чому (у вашому розумінні) не робили?
- Яке рішення стосовно вдячності ви могли ухвалити в дитинстві? Як це рішення працює зараз?
- Як ви сьогодні висловлюєте подяку (собі, іншим)?
- Як ви отримуєте (приймаєте, домагаєтесь) подяки?

Чи відрізняєте ви вдячність від почуття того що ви щось винні іншій людині? І навпаки: чи не забуваєте ви про вдячність, користуючись свідомо або підсвідомо тим, що вам хтось-щось винен?

1.2 Згадайте ситуацію з дитинства, коли батьки просили пробачення (у вас, у інших)

- Якщо вони це робили, то як?
- Якщо ні, то чому (у вашому розумінні) вони цього не робили?
- Що ви відчували в такі моменти і які ранні рішення могли ухвалити у зв'язку з цими подіями чи почуттями?
- Як сьогодні ви просите вибачення (у себе в інших)?
- Що відчуваєте при цьому?
- Як інші вибачаються перед вами?
- Чи вимагаєте ви того, перед вами вибачились (якщо так, то як? якщо ні, то чому?)
- Чи приймаєте ви вибачення інших людей? (як саме?)

Після того як ви занотуєте відповіді, подумайте, чи є щось, що ви хочете змінити в собі сьогодні?

- якщо ні - то ок
- якщо так - то що і як

PS я тихенько нагадаю, що здатність бути щиро вдячним (не винним щось - комусь, а саме вдячні) - це важливий крок до виходу з культури насильства

ТЕХНІКА "ВИБІР"¹⁰

"Коли стоїть вибір між значущими, життєво важливими ситуаціями, проектами, позиціями, світ часом стає схожим на темний тунель, наприкінці якого або взагалі не видно просвіту, або стоїть горезвісний камінь, на якому написано: *"ліворуч підеш, коня втратиш, праворуч підеш - себе не знайдеш"...*"

Якщо дати собі час і не вимагати від себе миттєвого вибору, знайти вихід із тунелю можна і цілком реально.

Перше, що потрібно зробити - це ввімкнути світло.

Бо думати в темряві некомфортно. *"Увімкнене світло"* допоможе зрозуміти те, що побоювання і страхи перед прийняттям важливого рішення цілком нормальні. Адже страх - це мудрість перед небезпекою, і він може сигналізувати нам, наприклад, про те, що не варто поспішати і варто зважити всі за і проти.

Друге, що можна зробити, це розділити покажчики.

Нехай перша стрілочка вказує на звичну сферу діяльності. Те, що ви вже робили і не раз, там, де в принципі вам знайомі всі повороти, бонуси і негаразди. Другий покажчик - це дорога до нового

І найголовніше, не паліть мости.

Подумаєте про те, що можна зробити і куди повернутися, якщо раптом виявиться, що вибір був несвоечасним або неправильним".

¹⁰ Техніка М. Фабричева та Р. Яцук

ЩО Ж ТАКЕ "ВИБІР" І ЧОМУ ЛЮДИ БОЯТЬСЯ ЙОГО ЗРОБИТИ?

Вибір - це визнання своєї відповідальності в ухваленні рішень.

ВИДИ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ БУВАЮТЬ:

- Імпульсивні - прийняття рішення на емоціях. У такому виборі багато енергії, але часто мало відповідальності та здатності довести до кінця розпочате.
- Ті, що дрейфують, - "*вибір без вибору*". Надія на долю, перекладання відповідальності на інших. Не бажання відмовлятися і приймати реальність - це теж вибір людини так жити і діяти.
- Аналітичні - на відміну від першого пункту, тут мало емоційної енергії, зате є чітке розуміння "за і проти", аналіз і структура.
- Вольові - поєднання почуттів та розуму. Усвідомлення своїх почуттів, позитивних і негативних, дає розуміння і прийняття втрати, на даному етапі, однієї з дій, і бачення ресурсу в іншій.
- Дорослі - включає в себе і аналітичний підхід, і вольовий. Також допомагає усвідомлювати приховані процеси і давати собі дозвіл змінити своє рішення, якщо воно перестане задовольняти потреби, бажання і цілі людини.

ІНСТРУКЦІЯ:

Оберіть сфери, задачі, між якими вам складно зробити вибір [А і Б]

Розділіть аркуш паперу на дві частини. Дайте відповідь на запропоновані питання. Це може допомогти в ухваленні рішення

- Що приваблює у виборі А, що у виборі Б?
- Що не подобається, у першому і другому випадку?
- Які плюси може принести вибір А, які - вибір Б?
- Які витрати/обмеження несе той і інший вибір?
- Що я готовий(-а) робити для вибору А і для вибору Б?
- Навіщо я вибираю А і навіщо Б? (у чому прихована вигода?)
- Як я можу саботувати свій той чи інший вибір?
- На що я можу спиратися при виборі А, і при виборі Б?
- Як я зрозумію, що я досягну успіху в тому й іншому виборі?
- Який безпечний вихід із ситуації я можу собі надати в тому чи іншому випадку?

Техніка: "КОЛЕСО БАЛАНСА".

Наше життя умовно можна поділити на 8 (12) ключових сфер.

Те, наскільки збалансованою є кожна зі сфер (баланс зусиль і часу, який ми приділяємо кожній сфері), визначає повноту і задоволеність життям загалом.

СФЕРИ ЖИТТЯ

1. Фізична сфера: здоров'я
2. Сфера стосунків: сім'я, родичі, стосунки з близькими
3. Емоційна сфера: романтика, кохання
4. Інтелектуальна сфера: особистісне зростання
5. Бізнес і кар'єра: соціальне зростання
6. Фінансова сфера: гроші та фінансовий добробут (благополуччя)
7. Соціальна сфера: друзі та спілкування
8. Відпочинок / розваги / дозвілля / хобі
9. Духовна сфера: філософія, цінності
10. Зовнішнє оточення: безпека, умови життя
11. Стосунки із собою: самооцінка та самопізнання
12. Внесок: соціальна відповідальність та активність

ВАРІАНТ 1. Індивідуальне дослідження

1. Вирішіть, які важливі сфери є у вашому житті.
2. Намалюйте на аркуші паперу велике коло діаметром на весь аркуш. Розбийте його на 8 (12) секторів.
3. Оцініть вашу задоволеність ситуацією в кожній області від 0 до 10
 - де 0 - це повна незадоволеність
 - 10 - це максимальна задоволеність ситуацією
4. Позначте центр кола як 0, а край кола як 10. Заштрихуйте кожен сектор відповідно до його оцінки. Тепер Ви можете побачити, на якому колесі ви їдете на даний момент по життю. Чим воно рівніше, то в більшому балансі перебувають усі сфери вашого життя.

РЕФЛЕКСІЯ:

у якій сфері життя зрушення в кращий бік хоча б на 1 пункт призведе до значного поліпшення в інших сферах (не обов'язково, що це буде сфера з найменшою оцінкою)?

- які конкретні зміни потрібні для цього зсуву на 1 пункт в обраній сфері?
- Які конкретні кроки потрібно зробити, щоб відбулися ці зміни?
- Вирішіть, коли Ви зробите ці кроки?

ВАРІАНТ 2. ДЛЯ ПАР

Після того, як ви намалювали Ваше "коло життя" - поділіться результатами з Вашим партнером і проаналізуйте Ваші результати разом.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ В ПАРІ:

- Подивіться, якими сферами Ви і ваш партнер задоволені найбільше? Як ви себе відчуваєте з цього приводу?
- Якими сферами Ви менш задоволені? Як Ви вважаєте, з чим це може бути пов'язано? Поділіться, як ви відчуваєтеся у зв'язку з цим?
- Подумайте, що заважає Вам вести збалансоване життя як сім'ї?
- Які сфери ви хотіли б "підтягнути" насамперед - особисто і як сім'я? Що ви можете / плануєте зробити для цього?
- Подумайте і дайте відповідь на запитання: "Що я почну робити сьогодні, щоб відновити баланс у моєму особистому житті / житті нас як пари?". Назвіть 5-6 конкретних кроків (дій), які Ви плануєте робити, щоб збалансувати Ваше життя і "підтягнути" ті сфери, якими Ви найменш задоволені. Не хапайтеся одразу за все - виберіть 2-3 пріоритетні сфери, над якими Ви хотіли б попрацювати насамперед: особисто і як партнери.
- Поділіться одне з одним 3-5 речами, за які ви вдячні один одному в тих сферах життя, якими найбільш задоволені. Постарайтеся зробити це якимось особливо, щоб підбадьорити і мотивувати одне одного.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ГЛИБШОГО СПІЛКУВАННЯ

- Які Ваші перші думки, коли Ви вперше подивилися на своє "коло життєвого балансу"? Як ви себе відчуваєте у зв'язку з цим? Чи були якісь несподівані відкриття для Вас? Будьте відверті одне з одним і самі з собою.
- Які ваші емоції стосовно Вашого життя ви відчуваєте, коли дивитися на своє "коло балансу"? Подумайте, дайте відкриту відповідь на запитання і діліться відповідями один з одним.
- Як Ви зазвичай проводите час у кожній зі сфер?
- Як би Ви хотіли проводити час у кожній зі сфер?
- Які з наведених вище сфер життя Ви хотіли б "збалансувати" насамперед?
- Як Ви можете цього досягти? Як Ви можете звільнити час протягом дня для цих змін?
- Чи можете Ви зробити ці зміни самі або Вам потрібна допомога партнера (-ки), сім'ї / близьких / друзів?
- Яка конкретно допомога і підтримка від близьких Вам може знадобитися, щоб збалансувати обрані сфери?
- Що може допомогти Вам поставити вищий бал у кожній зі сфер?
- Як ви зрозумієте, що досягли бажаного результату?

Подумайте, як Ви можете допомогти Вашому партнеру /партнерці збалансувати ті сфери, які він/вона виділив пріоритетом для себе на найближчий час. Поділіться вашими думками та ідеями з партнером. Скажіть, як Ви хочете допомогти йому/їй у зростанні та досягненні цілей.

ВАРІАНТ 3. АНАЛІЗ УСПІХУ.

Уявіть собі, що все життя - це 100% задоволеності.

- Позначте актуальну задоволеність - заповнюйте кожен сектор вашого "колеса життя" на стільки відсотків, на скільки ви відчуваєтеся задоволеним у цій царині.
- Виділіть 3-4 сфери з максимальною задоволеністю. Це Ваш ресурс, те, на що можна спертися.
- Виділіть 3 сфери, де задоволеність найменша. Це те, що називається "чорними дірами". У тому сенсі, що скільки в них енергії не вбухуй, результат у найближчій перспективі непомітний. Це аж ніяк не мотивує. Стандартно фахівці з особистої ефективності радять "підтягувати слабкі сторони". А ми просто зараз на деякий час залишимо ці сфери в спокої, "відпустимо ситуацію". Якщо звісно це здоров'я чи гроші, не треба їх ігнорувати зовсім.
- Залишаються сфери, якими Ви задоволені в ступені "так собі, серединка на половинку". Як правило, навіть найменше вкладання сил, часу та коштів у ці сфери дає помітний результат. Тому пропоную починати з них.

РЕФЛЕКСІЯ

Запишіть відповідь на питання: "Які прості дії можуть поліпшити якість життя на один бал за кожним сектором?"

Далі виберіть ту область, з якою ви б хотіли зараз попрацювати. Те, що вам цікаво або те, що турбує вас зараз найбільше.

ЗАПИШІТЬ ВІДПОВІДІ НА ТАКІ ЗАПИТАННЯ:

- Наскільки я оцінюю цю сферу? Чому?
- Що це означає для мене? Що я відчуваю у зв'язку з цим?
- Який вплив має такий стан справ на інші сфери мого життя?
- У якому випадку я б оцінив(ла) її максимально задовільно? Який вигляд мала б ця сфера, якщо їй поставити високий бал? Уявіть собі цю картину якомога детальніше
- Що потрібно зробити, щоб покращити становище та відчути задоволення? Запишіть усі можливі варіанти.
- Що я можу зробити? Коли почну?
- Складіть план дій. Дійте!

ЯК ВИСТРОЇТИ ФОРМАТ ВІДНОСИН¹¹

ОСОБИСТІ КОРДОНИ

- умовні межі, за які неможна переступити та певні обмеження, що встановлюються для різних кіл контакту на різних рівнях спілкування та взаємодії, за які неможна переступити
- на формування особистих кордонів впливає багато факторів: ранній дитячий досвід, травмуючі події (чи їх відсутність), психоемоційні характеристики особистості, свідомі та несвідомі рішення, середовище, тощо
- кожна людина встановлює свої особисті кордони, базуючись на власному досвіді

ОСОБИСТІСНІ КОРДОНИ УМОВНО ПОДІЛЯЮТЬ НА:

- ставлення до самого себе
- ставлення до інших
- ставлення інших до мене

Зовнішні межі:

те, що особистість допускає або не допускає відношенню до себе з боку інших

Внутрішні межі:

те, що особистість допускає чи не допускає по відношенню до інших

РІВНІ СПІЛКУВАННЯ

- ФІЗИЧНИЙ - сфера нашого контакту на рівні тіла та комфорт особистого простору.
- СЕКСУАЛЬНИЙ - сфера не тільки сексуальної близькості, а й діалогів, жартів і натяків на цю тему
- МАТЕРІАЛЬНИЙ - сфера нашої особистої власності і фінансів
- ЕМОЦІЙНИЙ - сфера вираження емоцій і почуттів по відношенню до нас і до ситуації
- ДУХОВНИЙ - сфера наших вірувань, цінностей та світогляду
- ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИЙ - сфера наших знань, переконань, думок
- СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ – сфера нашої приналежності до певної етнічної групи, соціальний статус, смаки та вподобання з точки зору певної субкультури

¹¹ Практика М. Фабрічевої

ФОРМУЄМО КОРДОНИ ТА ФОРМАТ ВІДНОСИН

1. Крок перший: визначаємо кола спілкування.

- ПЕРШЕ КОЛО – індивідуальний рівень, до нього входите ви, це ваші відносини з собою
- ДРУГЕ КОЛО – мікросоціум: в нього входять найближчі люди. Хто вони? Складіть список
- ТРЕТЄ КОЛО - соціум: в нього входять люди, яких ви знаєте і при цьому спілкуєтеся не близько, а скоріше поверхнево (*частіше саме в це коло входять ваші колеги по роботі, далекі родичі, колишні однокласники і т.п.*) Складіть список
- ЧЕТВЕРТЕ КОЛО - макросоціум: в нього входять незнайомці, ваші підписники в соціальних мережах, яких ви ніколи не бачили, одним словом, ті, з ким ви не знайомі особисто і навряд чи зустрінетеся за одним столом. Можете скласти свій список.

2. Крок другий: Визначте свої зовнішні межі

Визначте для себе дуже чітко кордони стосовно різних сфер з різними категоріями людей: незнайомцями, колегами, друзями, далекими родичами, батьками, дітьми та партнерами по шлюбу.

Складіть таблицю, та припишіть для кожної категорії людей

- що по відношенню до вас робити можна на кожному з рівнів спілкування
- що по відношенню до вас робити не можна на кожному з рівнів спілкування

НАПРИКЛАД:

- я відчуваю себе ніяково, коли мене розпитують про моє дитинство, особисте життя, відносини з партнером і / або про розлучення.
- обіймати мене можуть тільки мій партнер, родичі та друзі
- я не готова давати у борг колегам по роботі
- жодна людина не може називати мене «дурою», кричати на мене, принижувати мене

3. Крок третій: Визначте свої зовнішні межі

Складіть таблицю, та припишіть для кожної категорії людей

- що ви вважаєте допустимим по відношенню до інших на різних рівнях спілкування
- що неприпустимо від вас по відношенню до інших на різних рівнях спілкування

ПРИКЛАД ТАБЛИЦІ

	КОЛА СОЦІАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ (ПРИКЛАДИ)					
РІВНІ СПІЛКУВАННЯ	ОСОБИСТ А СФЕРА (це ви і тільки ви)	БАТЬКИ, ДІТИ	ПАРТНЕР	ДРУЗИ	КОЛЕГИ ПО РОБОТІ	НЕЗНАЙОМЦІ
Фізичний						
Сексуальний						
Матеріальний						
Емоційний						
Духовний						
Інтелектуальний						
Соціокультурний						

ДОДАТКОВІ ПИТАННЯ

- від чого ви не відмовтеся (що для вас важливо і принципово)
- у чому ви готові поступатися (кому? як часто?)
- що допоможе вам зрозуміти / прийняти відмову з боку іншої людини? На якому з рівнів спілкування це простіше? На якому більш складно?
- що допоможе вам окреслити свої особисті кордони для різних кіл спілкування? Для якої категорії людей це простіше зробити? Для якої складніше?
- на якому з рівнів спілкування вам найлегше попозначати свої кордони? на якому важче?

Що з того, що ви зазначили як **неприпустиме** по відношенню до себе з боку інших, та з боку себе по відношенню до інших – **ви робите самі по відношенню до себе?**

ТЕ ЩО МИ РОБИМО САМІ З СОБОЮ, ТЕ ЩО МИ КАЖЕМО САМІ ПРО СЕБЕ – НАВЧАС ОТОЧУЮЧИХ СТАВЛЕННЮ ДО НАС



БОНУС

Колода "9 ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ"

Як розібратися у своїх цінностях? Вибори бувають непростими. Побудувати свої цінності у чітку і зрозумілу для себе ієрархію — завдання не з легких. Проте це цілком можливо, і я пропоную вам такі кроки для цього.

СТВОРЕННЯ КОЛОДИ

Навчіться визначати свої пріоритети за допомогою цікавої вправи, схожої на гру. Зробіть дев'ять карт на зразок гральних, кожна з яких представляє одну з основних життєвих цінностей:

- Особисте життя і стосунки
- Справа, бізнес, робота
- Власний розвиток

Якщо ці частини розділити на більш дрібні, у вас вийде дев'ять карт.

За допомогою цих карт ви робитимете розстановку своїх життєвих цінностей, порівнюватимете їх між собою, щоб зрозуміти - що для вас важливіше, а що не так значимо.

ЦІННОСТІ	ОБҐРУНТУВАННЯ
ОСОБИСТЕ ЖИТТЯ ТА СТОСУНКИ	
<p>Любов, азарт, розваги та відпочинок.</p>	<p>Це цінності радості - відривайся, насолоджуйся, живи на всю катушку. Подорож у далеку теплу країну, де блакитне море і білий пісочок.</p> <p>Романтика зустрічей у кафе, де затишна напівтемрява і прекрасна людина навпроти</p>
<p>Сім'я, взаєморозуміння, діти.</p>	<p>Це тривалі стосунки в парі, батьки і діти, друзі та близькі. Це цінність стосунків з іншими людьми. Тут теж любов - як радісна турбота, увага, тепла повага.</p>
<p>Дім, комфорт, гроші.</p>	<p>Це цінності впорядкованого побуту. Вони лежать на стику двох сфер - адже "дім, комфорт, гроші" дуже потрібні для сім'ї і не завадять відпочинку. З іншого боку, гроші - це вже вихід у сферу "Справа, робота, бізнес".</p>
СПРАВА, БІЗНЕС, РОБОТА	
<p>Моя справа, мої проєкти.</p>	<p>Чим ви займаєтеся по життю? На що витрачаєте час, коли йдете на роботу? Які плани будете, засинаючи ввечері? Це все - цінність справи. Тут зібрано все, що стосується вашої роботи, ваших ідей і планів зі створення та розвитку.</p>
<p>Кар'єра, влада, статус.</p>	<p>Це цінності соціального розвитку - здобуття вищого соціального статусу, нових можливостей впливати і робити.</p>

<p>Освіта, підвищення професійної кваліфікації.</p>	<p>Складно робити свою справу добре без освіти та досвіду. Тому цінність розвитку майстерності перебуває у сфері "Справа, робота, бізнес".</p> <p>З іншого боку, будь-яка освіта і підвищення професійної кваліфікації обов'язково призводить до особистісного розвитку.</p> <p>Тому цінність розвитку майстерності водночас належить до сфери "Я і власний розвиток".</p>
<p>ВЛАСНИЙ РОЗВИТОК</p>	
<p>Особистісне зростання, соціальні та психологічні навички.</p>	<p>Це цінність розвитку особистості. Особистісне зростання можна коротко назвати словом "мудрість". Це зрілість, виважені висновки, увага до інших людей. Соціальні навички - це поведінка в суспільстві.</p> <p>Психологічні навички - це подолання своїх страхів, володіння своїми емоціями, чистота і ясність мислення.</p>
<p>Краса, здоров'я, гармонійний розвиток.</p>	<p>Зовнішність, здоровий вигляд, комфорт, розвинена мускулатура, уміння танцювати й красиво рухатися - це все цінність тіла. Ця цінність лежить на стику двох сфер - коли людина опікується своїм здоров'ям, вона обов'язково розвивається, тож цінність справедливо входить у сферу "Я і власний розвиток".</p> <p>З іншого боку, краса і здоров'я сильно впливає на стосунки, тому може відноситися і до сфери "Особисте життя і стосунки".</p>
<p>Духовне зростання, пізнання життя, реалізація призначення.</p>	<p>Якщо ви живете не тільки для себе, якщо для вас важливо залишити в житті добрий слід - у вас найвищі мотиви, вас можна назвати людиною з духовними устремліннями.</p> <p>Якщо ж ви поціновувач літератури про духовні практики, де продається стандартний набір з астрології, йоги, езотерики та цілительства разом із психологією та східним вченням, то ви просто покупець літератури цього жанру.</p>

РОБОТА З КОЛОДОЮ.

ВАРІАНТ 1. ВИБІР.

Основне завдання — навчитися робити вибір. Це буває непросто, і багатьом людям важко зробити будь-який вибір: чай чи кава? Кіно чи парк? Технічний чи гуманітарний інститут? Так чи ні? Вміння чітко ухвалювати рішення робить життя простішим і цікавішим.

Почнемо:

- Звільніть простір перед собою. Найкраще грати за столом, де ви можете вільно розкласти п'ятнадцять карт.
- Добре перемішайте карти і складіть їх стопкою. Глибоко вдихніть і починайте.
- Візьміть дві верхні карти з колоди і покладіть їх перед собою. Яка з цих двох цінностей для вас важливіша? Не поспішайте з вибором, ретельно все зважте.

Наприклад:

- Що важливіше: зараз подивитися цікаве кіно чи виспатися перед завтрашньою доповіддю?
- Зустрітися з коханою людиною чи посидіти з подругами в кафе?
- Прибратися вдома чи розважити себе походом по магазинах?

Обрану карту покладіть "обличчям" догори. Другу карту відкладіть убік.

- Візьміть дві наступні карти з колоди і повторіть процес порівняння.
- Коли у вас будуть дві карти "обличчям" догори, порівняйте їх між собою. Яка цінність важливіша? Менш важливу карту відкладіть убік, а обрану залиште на столі "обличчям" догори.

Повторюйте цей процес, беручи дві карти, обираючи важливішу, порівнюючи її з верхньою картою, і так до останньої карти. У підсумку залишиться тільки одна карта — ваша головна на сьогодні цінність.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ САМОАНАЛІЗУ:

- Наскільки ви задоволені результатами?
- Чи легко вам було приймати рішення?
- Який вибір був найбільш складним?
- Чи будете далі розмірковувати над цим вибором?
- Що вас порадувало під час вправи?

ВАРІАНТ 2. СПРОБУЙТЕ ЩЕ РАЗ.

Перетасуйте колоду і знову пройдіться вивченим маршрутом. Порівняйте цінності ще раз - *Навіщо?* - Тому що тільки багаторазове повторення першого туру (п'ять- шість разів) дає змогу справді добре зрозуміти свої цінності, розставити між ними пріоритети, побачити зв'язки.

Після кожної гри запитуйте себе:

- Як я оцінюю свої результати?
- Чи легко було вирішувати?
- Чи був вибір, який давався найскладніше?
- Що мене тішило?

Зіграли ще п'ять разів?

Найімовірніше, нагорі у вас залишалася одна й та сама карта. Це - ваша головна на сьогодні цінність.

ВАРІАНТ 3. ЛІНІЯ ЧАСУ.

Іноді зверху поперемінно опиняються дві карти, наприклад, *"Моя справа, мої проекти"* і *"Сім'я, взаємини, справа"*.

Це означає, що людина перебуває на роздоріжжі й обирає - що їй важливо насправді. Ще дві-три гри - і ви зможете все усвідомити і зробити свій вибір.

Є? - вітаю!

А тепер, дайте собі відповідь на запитання:

розкладаючи карти, ви мали на увазі який відрізок часу? *Найближчий місяць чи найближчий рік? Найближчий тиждень чи життя загалом?*

Як би ви не відповіли, ви все робили правильно.

Просто тепер повторіть перший тур, маючи на увазі інший відрізок часу, іншу життєву перспективу.

Якщо ви раніше думали про життя в моменті, подумайте тепер про цінності найближчого місяця. Що зараз важливіше: походити по лікарях чи щільно зайнятися навчанням?

Якщо ви грали і думали про найближчі справи, подумайте тепер про життя загалом. Дивлячись на своє життя загалом, ви більше цінуватимете гострі переживання своїх любовних пригод чи думатимете про те, яка у вас складеться сім'я?

Вправа "10 ЗАПОВІДЕЙ"

Цікава вправа-гра для ранжування та обговорення цінностей. Її можна проводити як самостійно, так і в колі друзів – однодумців. Мета вправи полягає у взаємопідтримці у процесі оволодіння навичками ранжування цінностей та формуванні їх ієрархії для досягнення більшого усвідомлення власних пріоритетів і цілей.

ІНСТРУКЦІЯ:

- Придумайте **10 заповідей** - якихось загальнолюдських законів, обов'язкових для дотримання кожною людиною.
- Запишіть їх на аркуші паперу у вільному порядку.
- Після того, як 10 заповідей зібрано - **стає задача упорядкувати** їх в зворотному порядку: вибрати спочатку найменш цінну заповідь із десяти, потім найменш цінну з дев'яти, що залишилися, і т.д.

РЕФЛЕКСІЯ: можна використати наступні запитання У якому порядку і якою мірою (у відсотках) реалізовані ці цінності у Вашому житті?

1. Як би Ви розташували ці цінності, якби стали таким, яким мріяли?
 2. Як, на Ваш погляд, це зробила б людина, досконала в усіх відношеннях?
 3. Як зробила б це, на Вашу думку, більшість людей?
 4. Як це зробили б Ви 5 чи 10 років тому?
 5. Як це зробили б Ви через 5 чи 10 років?
 6. Як упорядкувати б картки - цінності близькі Вам люди?
-

ШІСТЬ КАПЕЛЮХІВ МИСЛЕННЯ

Едвард де Боно – британський психолог та письменник, відомий своїми роботами у сфері творчого мислення, одна з яких "Мистецтво думати: латеральне мислення як спосіб вирішення складних завдань". де Боно стверджував, що багато життєвих завдань не можна вирішити виключно за допомогою логіки. Часто звичка мислити послідовно, яку нам прищеплюють з дитинства, виявляється недостатньою. У такі моменти необхідно використовувати інший тип мислення – творчий, або латеральний.


Здатність мислити гнучко, дивитися на проблему з різних ракурсів і знаходити рішення швидше, ніж інші, буде корисною зараз, під час кризи, викликані війною, і особливо у майбутньому, коли ми будемо виходити з тривалого стресу та відновлюватися після воєнних потрясінь.


Одна з технік, яку запропонував де Боно, – це шість капелюхів мислення.

Ця техніка допомагає тренувати творче мислення та знаходити нестандартні рішення.


ЯК ПРАЦЮВАТИ?

1. Виберіть ситуацію, ідею або питання, яке вас турбує або де ви відчуваєте сумніви.
2. Запишіть це питання на папері та розгляньте його з різних боків, використовуючи шість різнокольорових капелюхів:


 **СИНІЙ КАПЕЛЮХ** – керує процесом роботи. Він збирає результати, організовує та регулює роботу. Використовується на початку сесії для планування та в кінці – для узагальнення результатів і постановки нових цілей.

 **ЧОРНИЙ КАПЕЛЮХ** – уособлює наші побоювання та можливі недоліки ситуації. Допомагає визначити ризики та підводні камені, запобігає безрозсудним діям.


- Що може піти не так?
- Чому це може не спрацювати?

 **ЧЕРВОНИЙ КАПЕЛЮХ** – дає можливість виразити свої емоції та інтуїтивні припущення щодо питання.


- Що ми відчуваємо з цього приводу?
- Що говорить наша інтуїція?

 **БІЛИЙ КАПЕЛЮХ** – фокусується на фактах та реальній інформації.

- Що ми знаємо про це?
- Які є дані: цифри, статистика, дослідження?
- Чого нам бракує?

 **ЖОВТИЙ КАПЕЛЮХ** – допомагає сконцентруватися на перевагах та позитивних аспектах.

- Які позитивні сторони?
- Які є ресурси, бонуси?

 **ЗЕЛЕНИЙ КАПЕЛЮХ** – створює нові ідеї, шукає альтернативи і руйнує стереотипи.

- Які альтернативи?
- Як це можна втілити?
- нові ідеї? план Б?

ЛІТЕРАТУРА

1. Aphrodite T. Matsakis PhD. I Can't Get Over It: A Handbook for Trauma Survivors Paperback –1996
2. Born to Win: Transactional Analysis with Gestalt Experiments (Addison-Wesley Pub. 1971) James, Muriel
3. Deborah A. Lee, Sophie James. The Compassionate-Mind Guide to Recovering from and Trauma PTSD: Using Compassion-Focused Therapy to Overcome Flashbacks, Shame, Guilt, and Fear (Терапія, сфокусована на співчутті, за ПТСТ. Дебора А. Лі Софі Джеймс.)
4. Ian Stewart, Joines Vann. TA Today. A new introduction to Transactional Analysis (IV) / Lifespace Publishing. Nottingham and Chappel Hill (1987/2002)
5. Lahad, M., &Leykin, D. (2013). The Integrative Model of Resiliency –The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 11-32
6. Life After Trauma: A Workbook for Healing 2nd Edition / by Dena Rosenbloom (Author), Mary Beth Williams (Author), Barbara E. Watkins (Contributor) 2010
7. Mark Widdowson Transactional Analysis: 100 Key Points and Techniques, 2023 (Віддоусон Марк "Транзактний аналіз: 100 ключових аспектів і технік")
8. Mary Beth Williams PhD LCSW CTS, Soili Poijula PhD/ The PTSD Workbook: Simple, Effective Techniques for Overcoming Traumatic Stress Symptoms. 2016 (Мері Бет Вільямс, Сойлі Пойюла. ПТСТ. Робочий зошит. Ефективні методики подолання. 2023)
9. Paul A. Gilbert. Human nature and suffering (Psychology Press, 1989)
10. Paul A. Gilbert. The Compassionate Mind
11. Sandi Mann. Cracking psychology: you, this book & the science of the mind (2016)
12. Selye, H. The Stress of Life. N.Y. 216 p. (1956)
13. The "BASIC Ph" Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-Cultural Application / Professor Mooli Lahad, Ofra Ayalon, Miri Shacham Jessica Kingsley Publishers, 15 груд. 2012 р
14. The Relaxation and Stress Reduction Workbook (A New Harbinger Self-Help Workbook) by Martha Davis (Author), Elizabeth Robbins Eshelman (Author), Matthew McKay (Author)
15. Transactional Analysis for Trainers. Julie Hay 2012
16. Yule, William. Dyregrov A. Neuner F. Pennebaker J. W. Raundalen M. van Emmerik A. Writing for recovery: A manual for structured writing after disaster and war. Children and War Foundation. BergenNorway, 2005

АВТОРКА ПОСІБНИКА

Марія Фабрічева — українська психотерапевтка з більш ніж десятирічним досвідом, відома своїми груповими та індивідуальними сесіями, лекціями та освітніми майстернями, менторськими зустрічами та майстер-класами

має фахову вищу освіту,

zareestrovaniy psixolog reestru EuroPsy, в академічних колах відома як кваліфікований практик Транзактного аналізу (trainee СТА-Р), має членство таких асоціацій як:

- EFPA (Європейська федерація асоціацій психологів)
- НПА (Національна Психологічна Асоціація)
- ITAA (International Transactional Analysis Association)
- УАТА / ЄАТА Української та Європейської Асоціації Транзактного аналізу

реалізувала кілька культурних і освітніх ініціатив:

- авторський арт-проект "Філософія Улюблені Граблі"
- public talk " Відверті історії на заборонені теми"
- була со-організаторкою фестивалю "Momentum"

Марія невпинно працює над підвищенням обізнаності і добробуту в суспільстві через численні соціальні та освітні ініціативи.

є авторкою методичних посібників та численних статей, що вплинули на практику та зацікавленість спільноти у психології та **експерткою українських ЗМІ**

активно веде й власні соціальні мережі, де ділиться своїми знаннями, корисною інформацією та техніками.

Вся інформація включаючи освітні матеріали та контактні дані для співпраці, доступна на офіційному сайті та в соціальних мережах

ww.fabricheva.com.ua

https://linktr.ee/masha_fabricheva

<https://mssg.me/m.fabricheva>



M. Fabricheva

З ПОВАГОЮ ТА ВІДКРИТИМ СЕРДЦЕМ