

**Всеукраїнський конкурс авторських програм
практичних психологів і соціальних педагогів**

«Нові технології у новій школі»

Номінація «Просвітницька програми»

ПРОСВІТНИЦЬКА

ПРОГРАМА

**«Підтримка ментального здоров'я учасників освітнього
процесу засобами арттерапії»**

Підготували:

практичні психологи Агрономічної ТГ:

Бісікало Лариса – практичний психолог Агрономіченського ліцею,

Галяга Катерина – практичний психолог Бохонницького ліцею,

Корічук Світлана – практичний психолог ЗДО (ясла-садок) «Сонечко»

Агрономічної сільської ради,

Михальчишина Юлія – практичний психолог Ільківської гімназії

к.т. 380963342733

email: lgbisikalo@gmail.com

Вінниця 2024

ЗМІСТ

Заявка на участь у Всеукраїнському конкурсі авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі».....	4
Відгук на авторську просвітницьку програму «Підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу засобами арттерапії».....	5
Анотація до програми «Підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу засобами арттерапії».....	6
Пояснювальна записка до програми	8
Структура та зміст програми «Підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу засобами арттерапії».....	24
I. ЗАНЯТТЯ 1. «Що для мене є здоров'я».....	45
II. ЗАНЯТТЯ 2. «Стрес. Реакції організму на стрес».....	53
III. ЗАНЯТТЯ 3. «Звільнення від негативних емоцій і стресу».....	62
IV. ЗАНЯТТЯ 4 «Копінг стратегії. Basik PH».....	68
V. ЗАНЯТТЯ 5. «Тілесні практики стабілізації емоцій. Техніки самопідтримки. Ч.1».....	78
VI. ЗАНЯТТЯ 6. «Тілесні практики стабілізації емоцій. Техніки самопідтримки. Ч.2».....	87
VII. ЗАНЯТТЯ 7. «Самооцінка і самоцінність».....	103
VIII. ЗАНЯТТЯ 8. «Самоідентифікація».....	109
IX. ЗАНЯТТЯ 9. «Прийняття себе, свого тіла».....	113
X. ЗАНЯТТЯ 10. «Уміння виражати свої почуття».....	117
XI. ЗАНЯТТЯ 11. «Розвиток емпатії».....	122
XII. ЗАНЯТТЯ 12. «Розвиток позитивного мислення»	126
XIII. ЗАНЯТТЯ 13. «Взаємини з оточенням».....	131
XIV. ЗАНЯТТЯ 14. «Кордони».....	136
XV. ЗАНЯТТЯ 15. «Я можу перемогти свій страх».....	144
XVI. ЗАНЯТТЯ 16. «Мотивація. Віра у свої сили».....	152

XVII. ЗАНЯТТЯ 17. «Пошук ресурсу».....	157
XVIII. ЗАНЯТТЯ 18. «Творчий потенціал».....	161
XIX. ЗАНЯТТЯ 19. «Розвиток гармонійної особистості».....	168
XX. ЗАНЯТТЯ 20. «Тайм-менеджмент особистості».....	179
XI. ЗАНЯТТЯ 21. «Ціль, мрія, стратегія».....	191
Список використаної літератури	200

ЗАЯВКА
на участь у Всеукраїнському конкурсі
авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів
«Нові технології у новій школі»

Практичні психологи Агрономічної ТГ : Бісікало Лариса, Галяга Катерина, Корічук
Світлана, Михальчишина Юлія

Авторський колектив: Бісікало Лариса – практичний психолог Агрономіченського
ліцею, Галяга Катерина - практичний психолог Бохонницького ліцею, Корічук
Світлана - практичний психолог Агрономічного ЗДО (ясла-садок) «Сонечко»,
Михальчишина Юлія - практичний психолог Ільківської гімназії

направляє на участь у Всеукраїнському конкурсі авторських програм практичних
психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» в номінації
«Просвітницькі програми» програму **«Підтримка ментального здоров'я**
учасників освітнього процесу засобами Арт терапії».

Апробацію програми проведено з 20.04 2023р. по 29.10.2024р. в закладах загальної
середньої та дошкільної освіти (з педагогами) Агрономічної ТГ, а також на
методичному об'єднанні практичних психологів і соціальних педагогів Вінницького
району.

Кількість учасників 115.

Авторський колектив :

Бісікало Л.

(підпис)

Галяга К..

(підпис)

Корічук С.

(підпис)

Михальчишина Ю.

(підпис)

1 грудня 2024р.

Начальник відділу освіти,
молоді, спорту, культури і туризму
Агрономічної сільської ради

Ліна БРОВЧЕНКО

ВІДГУК

на авторську просвітницьку програму

«Підтримка ментального здоров'я

учасників освітнього процесу засобами арттерапії», авторами якої є

практичні психологи Агрономічної територіальної громади:

**Бісікало Лариси Георгіївни, Галяги Катерини Яківни, Корічук Світлани
Михайлівни, Михальчишиної Юлії Ігорівни**

Нова українська школа спрямована на створення комфортного та сучасного освітнього середовища. Важливим аспектом НУШ є забезпечення психологічного комфорту дітей у процесі навчання.

Тому, важливою складовою гармонійного розвитку дитини, яка визначає не лише успішність у навчанні, а й якість життя в цілому, є ментальне здоров'я. Ментальне здоров'я включає:

1. Емоційне благополуччя – здатність усвідомлювати, виражати й керувати емоціями.
2. Соціальну адаптацію – здатність будувати стосунки з іншими дітьми й дорослими.
3. Стресостійкість – уміння ефективно долати життєві виклики.
4. Пізнавальний розвиток – здатність концентрувати увагу, навчатися й приймати рішення.

Просвітницька програма «Підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу засобами арттерапії» охоплює всі аспекти психічного здоров'я і працює з ними.

Авторська просвітницька програма чітко структурована.

Позитивні аспекти:

1. Інноваційність підходу: використання творчих методів (малювання, музика, танець) робить програму доступною для різних вікових груп та рівнів розвитку.
2. Практична спрямованість: заняття мають реальні результати, які можуть покращити емоційний стан учасників уже з перших сесій.
3. Гнучкість формату: програму можна адаптувати як для індивідуальної роботи, так і для групової.
4. Профілактичний аспект: допомагає запобігти вигоранню у педагогів та емоційній перевтомі у дітей.

Програма проходила апробацію у період з 20 квітня 2023 року до 29 жовтня 2024 року на базі Агрономіченського ліцею Агрономічної сільської ради, Бохоницького ліцею Агрономічної сільської ради, Ільківської гімназії Агрономічної сільської ради, ЗДО (ясла-садок) «Сонечко» Агрономічної сільської ради.

Програма є корисною, актуальною та добре адаптованою до потреб учасників освітнього процесу. Вона сприяє розвитку стійкості, творчості та позитивного мислення, що є важливим у сучасних реаліях.

Директор
Агрономіченського ліцею



Наталія АНУФРІЄВА

Анотація
до програми «Психологічний супровід учасників освітнього процесу
методами арт-терапії»

Програма спрямована на забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу з використанням методів арт-терапії, що сприяють емоційному благополуччю, гармонізації внутрішнього стану та розвитку творчого потенціалу.

Основна мета програми – створення сприятливого психологічного клімату в освітньому середовищі, попередження стресових станів, підвищення рівня емоційної стійкості та розвитку комунікативних навичок.

У програмі використовуються такі методи арт-терапії, як малювання, ліплення, музична терапія, казкотерапія та інші творчі практики, що дозволяють ефективно працювати з різними віковими категоріями: учнями, педагогами та батьками.

Програма включає:

- групові арт-терапевтичні сесії;
- інтерактивні заняття, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту;
- тренінги для всіх учасників освітнього процесу з використанням арт-терапевтичних технік;
- практики релаксації та зниження тривожності.

Очікувані результати впровадження програми:

- покращення психоемоційного стану учасників;
- підвищення мотивації до самопізнання, самовдосконалення;
- формування особистої відповідальності за власне життя, здоров'я, емоції та дії;
- налагодження ефективної взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу;
- розвиток практичних вмінь та навичок роботи з використанням арт-практик, як ресурсу;
- сприяння самовираженню та емоційному звільненню через творчі практики;
- застосування дихальних практик, копінг стратегій, тілесно орієнтованих технік для зняття напруження та покращення фізичного та психічного стану.

Програма рекомендована для закладів загальної середньої освіти, дошкільних закладів та інших освітніх установ.

Рецензент:

кандидат педагогічних наук,

заступник директора з навчально-виховної роботи

Агрономіченського ліцею

Агрономічної сільської ради

Вінницького району Вінницької області



Латуша Н. В.

«Підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу засобами арттерапії»

" Ментальне здоров'я – це не пункт призначення, а процес. Це про те, як ви їдете, а не про те, куди ви їдете".

Ноам Шпансер

" Ментальне здоров'я потребує великої уваги. Це заключне табу, його потрібно визнавати і ним потрібно займатися".

Адам Ант

Підготували:

Практичні психологи Агрономічної ТГ:

Бісікало Лариса – практичний психолог Агрономіченського ліцею,

Галяга Катерина – практичний психолог Бохоницького ліцею,

Корічук Світлана – практичний психолог ЗДО (ясла-садок) «Сонечко»

Агрономічної сільської ради,

Михальчишина Юлія – практичний психолог Ільківської гімназії.

Пояснювальна записка

Актуальність теми

Актуальність програми на тему «Підтримка ментального здоров'я засобами арттехнік учасників освітнього процесу» зумовлена кількома ключовими чинниками:

1. Зростання проблем ментального здоров'я. В останні роки спостерігається значне збільшення випадків депресії, тривожних розладів та інших проблем ментального здоров'я. Пандемія COVID-19 спровокувала збільшення депресивних проявів через ізоляцію, невизначеність та інші стресори. А військові дії на теренах України зробили цю проблему критичною.

2. Ефективність арттерапії. Наукові дослідження підтверджують, що арт-техніки можуть значно покращити емоційний стан людей, знижуючи рівень стресу, тривоги і депресії. Арттерапія сприяє самовираженню, поліпшенню самооцінки допомагає виявити та пропрацювати емоційні травми.

3. Доступність і привабливість методу. Арттехніки є доступними і не потребують спеціальних навичок. Вони підходять для широкого кола осіб різного віку та соціального статусу. Це робить їх привабливими для багатьох, для роботи як з дітьми, так і з дорослими.

4. Інтеграція з іншими методами психологічного впливу. Арттехніки можуть бути ефективно інтегровані з іншими психологічними методами, такими, як психотерапія, посилюючи їх дію.

5. Підвищення обізнаності про важливість ментального здоров'я. Останнім часом зростає обізнаність суспільства про важливість підтримки ментального здоров'я. Арттехніки допомагають підвищити інтерес до цієї теми та залучити більше людей до активної турботи про свій емоційний стан.

Таким чином, програма, спрямована на поліпшення ментального здоров'я учасників освітнього процесу за допомогою арттехнік, є надзвичайно актуальною і має великий потенціал для позитивного впливу на учасників освітнього процесу та суспільство в цілому.

Ментальне здоров'я є ключовим компонентом загального благополуччя людини. Програма «Підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу засобами арттехнік» створена з метою допомогти дітям і дорослим у досягненні емоційної рівноваги, зниженні стресу та розвитку творчого потенціалу у військовий та поствійськовий час. Використання арттехнік дозволяє висловлювати свої емоції, переживання та конфлікти через творчість, сприяючи цілісному оздоровленню психіки.

Регулярне піклування про власний стан може наштовхнути на відкриття внутрішнього джерела сили, що допоможе подолати труднощі. Тому дбати про своє ментальне здоров'я – така ж базова необхідність кожної людини, як і дбати про здоров'я фізичне.

Анотація

Позитивний вплив арттерапії на психічне здоров'я полягає у зменшенні рівня стресу та тривоги, покращенні самооцінки та відчуття самовизначення, підвищенні самосвідомості та пізнавальних здібностей, розвитку креативності та емоційного вираження, відновленні психологічної рівноваги.

Мета даної програми: програма має на меті надати учасникам знання та навички використання різних арттерапевтичних технік для покращення ментального здоров'я, сприяти їхньому емоційному благополуччю та розвитку творчого потенціалу.

Завдання представленої просвітницько-профілактичної програми:

зміцнення психічного здоров'я учасників засобами арттерапії;
популяризація досвіду використання артпрактик в закладах освіти;
активізація створення комфортного середовища;
формування в учасників психологічної стійкості;

актуалізація знань щодо впровадження інноваційних артпрактик та інструментарію;

формування особистої відповідальності за власне життя, здоров'я, емоції та дії;

розвиток креативності, емоційного вираження, творчої уяви, рівня прояву унікальності, гнучкості, легкості асоціювання, процесу самопізнання;

розвиток практичних вмінь та навичок роботи з використанням артпрактик, як ресурсу;

сприяння самовираженню та емоційному звільненню через творчі практики;

розвиток емоційного інтелекту;

формування позитивного мислення;

формування свідомого ставлення до використання технік зцілення в повсякденному житті.

Реалізація проєкту з покращення ментального здоров'я учасників освітнього процесу за допомогою арттерапії базується на використанні певних методів і технологій, що дозволяють комплексно підходити до емоційного стану учнів і педагогів. Нижче наведено основні методи та технології, які можна застосувати.

1. Мистецькі терапевтичні методи

Малювання та живопис: через малювання учасники можуть вільно виражати свої емоції, внутрішній стан та страхи. Цей метод сприяє зниженню тривожності та допомагає краще зрозуміти внутрішній світ людини.

Ліплення (глинотерапія, пластилінотерапія): дозволяє людині тактильно працювати з матеріалом, що знімає напругу, сприяє саморефлексії та розвитку творчого мислення.

Колажування: створення колажів із вирізок або іншого матеріалу допомагає структуровано аналізувати свої переживання, надає можливість візуалізувати бажані життєві сценарії.

Музична терапія: слухання музики або активне створення музичних творів допомагає регулювати емоційний стан, покращує настрій, знижує рівень стресу.

Танцювально-рухова терапія: використання руху та танцю для роботи з тілом і психікою, підвищення життєвої енергії.

Терапія через письмо: розвиток технік написання для рефлексії, самопізнання та вираження емоцій.

Казкотерапія дозволяє висловлювати свої емоції, вирішувати внутрішні конфлікти.

2. Ігрові методи та інсценізація

Терапевтичні ігри: настільні, рольові та комунікативні ігри розвивають емоційний інтелект, допомагають краще виражати та розуміти емоції.

Драма терапія та рольова гра: учасники вивчають себе через рольове перевтілення, яке допомагає розкрити емоційні конфлікти та подивитися на ситуації з іншої точки зору.

3. Технології, орієнтовані на візуалізацію та релаксацію

Медитації та дихальні практики сприяють заспокоєнню, релаксації, зменшенню стресу. Вони можуть бути інтегровані в творчі заняття, наприклад, перед початком малювання або інших видів арттерапії.

4. Психотерапевтичні підходи

Когнітивно-поведінкова арттерапія використовується для роботи над негативними установками, допомагає учасникам освітнього процесу краще розуміти свої думки та емоції, працювати над їхньою трансформацією.

Тілесно орієнтована арттерапія поєднує роботу з тілом та творчістю, допомагаючи вивільнити накопичені емоції через рух та творчість.

5. Тренінгові методи

Реалізація даних методів і технологій сприяє розвитку психоемоційної стійкості учасників освітнього процесу, підтримує їхнє ментальне здоров'я та покращує навчальну атмосферу.

«Криголами», енергізатори, ресурсні вправи допомагають зняти напруження, сприяють створенню невимушеної атмосфери, наведенню «емоційних містків» під час занять, заохочують до участі та взаємної підтримки.

Інтерактивні мінілекції – повідомлення нової інформації, що дозволить присутнім глибше зрозуміти ситуацію чи проблему, зробити висновки

Мінідискусія (лат. *discussio* – розгляд) – обговорення спірних питань, вільний обмін інформацією, ідеями та досвідом – дає змогу з'ясувати різні точки зору, позиції присутніх щодо обговорюваної проблеми та сформувати толерантне ставлення до них. Під час дискусії тренер допомагає групі максимально відкрито висловлювати свої думки.

Фасилітація (від англ. *to facilitate* – полегшувати, сприяти, допомагати) – процес колективного висловлення думок, розв'язання завдань, у якому тренер виконує роль фасилітатора. Він керує процесом: сприяє встановленню конструктивної комунікації у процесі обговорення питань, спрямовує роботу учасників на пошук рішення, забезпечує дотримання норм взаємодії й регламенту, інтенсифікує обмін інформацією й досвідом, активізує групу за допомогою запитань, реагує на висловлювання кожного учасника тощо.

Мозковий шторм або брейнстормінг – це метод генерації ідей, який заохочує до вільних висловлювань, допомагає швидко зібрати максимальну кількість думок і поглядів стосовно визначеної теми чи проблеми. Мозковий шторм проводиться у два етапи: на першому етапі формують ідеї, на другому – їх оцінюють.

Рольова гра – метод навчання та набуття досвіду, який дає змогу учасникам тренінгу відразу ж використовувати знання на практиці. В основу рольової гри можна покласти моделі життєвих ситуацій, професійних проблем, які є значущими для учасників.

Самодіагностика – це метод самопізнання, усвідомлення власних переваг і ресурсів за допомогою запитань, вправ, тестів.

Зворотний зв'язок, рефлексія. Більшість вправ передбачає використання зворотного зв'язку.

Підбиття підсумків заняття.

На заняттях використовуються різні форми організації роботи учасників: у колі, у малих групах (або парами), індивідуальні та ін.

Перелік необхідних матеріалів та обладнання для реалізації програми:

фліпчарт

папір для фліпчарту

аркуші паперу А4 А3

олівці

маркери

фломастери

фарби: гуаш, акварель, акрил, фарби з блискітками, кавова акварель

пензлики

стаканчики для води

кольоровий папір

скотч

пластилін, солоне тісто, глина

набір для ліплення (дощичка, ніж, тощо)

бісер

волосінь

пастель

папір для пастелі (або крафтовий папір, або шліфувальний папір, або ДСП)

вологі й сухі серветки

малярний скотч

музика для релаксу

колоди МАК: універсальна, ресурсна, портретна, МАК роботи зі страхами

кольорові стікери

ноутбук

проектор

екран

сипучі продукти

намистини, гудзики, нитки

скринька

полотняний мішечок з набором камінців

дзеркальце

музичний програвач

м'яка іграшка «Сонечко» (чи інша м'яка іграшка)

повітряні кульки

свічка (по кількості учасників)

сигнальні картки («Так», «Ні»)

маленькі м'ячики (по кількості учасників)

м'який кубик (кості)

гімнастичні обручі

журнали, тематичні малюнки, фото

степлер

блискітки

корзинка

Строки та етапи реалізації програми:

вікова категорія: педагогічні працівники, батьки, діти віком 12 років +

Тривалість програми: 21 заняття по 60 хв - 90 хв (залежно від кількості учасників) з режимом роботи один раз на тиждень. Кожне заняття має свою логічну структуру та розкриває тему: вступна частина, актуалізація теми, практична частина, де представлені доступні вправи та методики для формування практичних навичок саморегуляції власним емоційним станом та заключна частина з рефлексією та підсумком занять.

Кожне заняття є тематичним, логічно завершеним і може використовуватись як самостійне заняття за даною темою.

Ключові слова: ментальне здоров'я, психічне здоров'я, депресія, тривога, стрес, психологічне благополуччя, емоційне здоров'я, самооцінка, самоцінність, самоідентифікація, мотивація, кордони, позитивне мислення, копінг стратегії, ресурс, арттерапія, арттехніки, психічна самопідтримка, резилієнтність, саморефлексія, кризові стани, модель Basik PH, тайм-менеджмент, емпатія, емоційний інтелект.

Апробацію програми проведено в закладах загальної середньої та дошкільної освіти (з педагогами) Агрономічної ТГ, а також на методичному об'єднанні практичних психологів і соціальних педагогів Вінницького району з 20.04.2023 по 29.10.2024

Кількість учасників: 115

Очікувані результати:

Після проходження програми учасники

- демонструють рефлексивне, творче мислення, толерантність;
- проявляють інтерес до самопізнання, емпатії, самовдосконалення;
- розуміють та використовують арттехніки у своєму життєвому просторі;

- застосовують дихальні практики, копінг-стратегії, тілесно орієнтовані техніки для зняття напруження та покращення фізичного та психічного стану;
- використовують артпрактики із метою підвищення стресостійкості, поліпшення суб'єктивного самопочуття та психічного здоров'я;
- самоідентифікують, приймають себе і своє тіло;
- уміють розрізняти і виражати почуття, емоції;
- уміють позбуватись негативних емоцій і депресивних станів;
- уміють будувати конструктивні взаємини з оточенням і відчують кордони;
- уміють знаходити ресурси для гармонійного існування;
- уміють конструктивно ставити цілі і вибудовувати стратегії їх досягнення.

Методичні рекомендації

Методика проведення програми ґрунтується на принципі поетапності розвитку групи, наступності в самопізнанні та самовдосконаленні. Кожне наступне заняття є логічним продовженням попереднього, а в змістовому плані – підґрунтям наступного. Також кожне заняття може використовуватись як окремий тренінг. Протягом занять важливо створити емоційно-комфортний, психологічно безпечний простір, щоб учасники змогли відчувати на собі вплив позитивних емоцій та бажання їх в собі підтримувати.

Організаційна підготовка до проведення тренінгу містить вибір безпечного приміщення, у якому учасники тренінгу могли б активно взаємодіяти між собою; підготовку технічних засобів (фліпчарт, аудіосистема та ін.) і необхідних для проведення конкретного заняття предметів.

Склад групи: 10-12 учасників. Саме така кількість людей є, з одного боку, достатньо великою, щоб забезпечити необхідну різноманітність форм взаємодії, і, з другого боку, досить компактною, щоб кожен мав можливість особисто проявитися і водночас відчувати себе невід'ємною частиною групи. Але кількісний склад групи може бути більшим, тоді і час занять збільшиться.

Науково-методичне обґрунтування

Проблема благополуччя та психічного здоров'я особистості в умовах такої вираженої форми соціальної напруженості, якою є війна, являє собою актуальний та соціально значущий напрямок психологічних досліджень.

Про це свідчать розробки зарубіжних авторів, які проводили дослідження в різних регіонах, де були збройні конфлікти: B.S. Frey (2012) (вплив важких травматичних переживань, пов'язаних із війною, на благополуччя дітей), T. Ronen & A. Seeman (2007) (благополуччя підлітків-учнів інтернату в умовах війни), T. Kushnir & S. Melamed (1992) (війна в Перській затоці та її вплив на вигорання, благополуччя та психічне здоров'я працюючих цивільних), O.N. Shemyakina & A.C. Plagnol (2013) (психічне здоров'я та суб'єктивне благополуччя у післявоєнний період), N. Morina & G. von Collani (2006) (вплив пов'язаних з війною травматичних подій на самооцінку та суб'єктивне благополуччя), дослідження чинників психічного здоров'я, зокрема копінг-стратегій (копінг-стратегії студентів під час повітряних атак в Югославії (Gavrilovic, Lecic-Tosevski, Dimic, Pejovic-Milovancevic, Knezevic & Priebe, 2003)), особливості використання адаптивних копінг-стратегій в умовах війни та військової блокади в секторі Газа (Hammad & Tribe, 2021) та ін.

Важливими в цьому контексті є дослідження українських учених, які стосуються забезпечення психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій в умовах війни, і які почали розгортатися в нашій країні з початку повномасштабного вторгнення РФ в Україну (Карамушка, 2022; Карамушка & Карамушка, 2022; Карамушка & Шевченко; Карамушка, Креденцер, Терещенко, Лагодзінська, Івкін & Ковальчук, 2022; Креденцер, Карамушка, Вальдшмідт & Клімов, 2022; Karamushka, Kredentser, Tereshchenko, Delton, Arefniya & Paskevskaya, 2022).

Варто звернути увагу на дослідження, проведене компанією Gradus Research у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я – ініціативи першої леді Олени Зеленської. Проходило онлайн опитування двома періодами. Перша хвиля тривала з 22 по 26 вересня 2022 року. Друга хвиля дослідження проводилась у жовтні 2023 року за підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) та мала на меті оцінити динаміку стану ментального здоров'я українців та ставлення до психологічної допомоги у порівнянні з показниками осені 2022 року.

Результати показали, що 51% українців визначають свій ментальний стан як середній. Порівняно з 2022 роком збільшились частки тих, хто оцінює свій стан як незадовільний (з 8% до 11%) та зменшилась частка тих, хто вважає свій стан задовільним (з 41% до 38%).

Топ-3 емоції, які відзначають у себе респонденти: втома (46%), напруженість (40%) і надія (36%). Порівняно з 2022 роком, збільшилась кількість тих, хто переживає втому, безсилля, розчарування, розгубленість, відчай та самотність, та зменшилась кількість тих, хто відчуває надію та гордість. 77% переживали останнім часом стани сильної знервованості та стресу. Цей показник значущо зріс, порівняно з 2022 роком (71%).

Негативний досвід, що пов'язаний з війною: 26% мають досвід перебування поблизу або безпосередньо в зоні активних бойових дій, 24% втратили роботу внаслідок війни. Порівняно з 2022 роком збільшились кількість тих, хто має проблеми з психічним здоров'ям внаслідок війни (з 11% до 14%), тих, хто має близьких, у яких є проблеми з фізичним здоров'ям внаслідок війни (з 9% до 12 %), тих, хто втратив близьку людину (з 6 % до 9%), а також тих, хто втратив житло (з 3% до 5%). (4)

Ментальне здоров'я є невід'ємною частиною щасливого життя. Це поняття дуже широке і поєднує різні аспекти. Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, у якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя.

Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття. А з іншого боку — психічне здоров'я кожного індивіда важливе для всього суспільства.

Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних та навіть економічних.

Психічно здорова людина:

може розрізняти свої емоції, керувати ними та гармонійно функціонувати;
здатна спілкуватися і будувати стосунки з іншими;
розвивається й навчається;
позитивно оцінює себе, приймає та любить;
приймає власні тверді рішення;
нормально адаптується до нових умов життя;
може розв'язувати проблеми.

Здатність отримувати задоволення від життя – основна риса ментально здорової людини.

Психічне здоров'я може порушуватися під дією:

генетичних чинників;
наркотичних речовин;
гормонального дисбалансу;
індивідуальних характеристик людини (наприклад, схильності до депресій та песимізму);
швидких соціальних та політичних змін (зокрема, внаслідок воєнних дій);
соціальної дискримінації на фоні різних чинників: сексуальна орієнтація, расова приналежність, ВІЛ-позитивний статус тощо;
сексуального насильства;
психологічного тиску;
стресу та умов роботи чи навчання.

Межі між психічним благополуччям і хворобою розмиті. Є чимало станів «на межі». Їхні прояви різноманітні та не завжди викликають підозру.

Слід зауважити, що між психікою та всіма системами організму існує міцний зв'язок, тож ще до діагностування психічного розладу можуть проявлятися соматичні захворювання.

Головні ознаки порушення психологічної рівноваги та перші “дзвіночки” ментальних розладів за даними ВООЗ:

- фізичні (порушення сну, больові відчуття у будь-якій частині тіла);
- емоційні (постійне відчуття страху, тривоги, журби);
- когнітивні (труднощі з чітким мисленням, порушення пам'яті, патологічні переконання);
- поведінкові (агресія, зловживання алкоголем чи наркотиками, неспроможність виконувати повсякденні функції);
- перцептивні (наприклад, людині здається, що вона бачить або чує те, чого не помічають інші).

Для того щоб розрізняти різні стани психічного здоров'я, можна використовувати уявний барометр психічного здоров'я, відповідно до якого умовно виділяють три стани: стійкий, реактивний, вразливий. Варто зауважити, що це не окремі види здоров'я, а континуум, по якому люди постійно рухаються за життя.

Стійкий стан має такі ознаки: душевний спокій, гарний настрій, почуття гумору, висока розумова активність, повноцінний сон, продуктивність, високий рівень енергії, фізична активність, соціальна активність, гарний апетит.

Реактивний стан характеризується відчуттям неспокою, пригніченістю, роздратованістю, проблемами зі сном, прокрастинацією, відчуттям перевантаженості, пониженим рівнем енергії та фізичної активності, зменшеною кількістю соціальних контактів, змінами в апетиті тощо.

Вразливий стан: висока тривожність, депресивний стан, поганий настрій, висока дратівливість, накопичена злість, агресивність, нав'язливі думки та проблеми з концентрацією, порушений сон (постійні кошмари, безсоння), низька працездатність та постійна втома, фізична пасивність уникнення соціальних контактів, відстороненість від спілкування, переїдання (емоційне заїдання) або втрата апетиту.

Для підтримання ментального здоров'я на належному рівні важливим є:

- розвиток емоційного інтелекту в дітей: сприйняття і розуміння своїх емоцій допоможе їм у дорослому віці вправніше керувати станом;
- організація здорової атмосфери в родині, налагодження режиму дня для маленьких дітей;
- соціальна підтримка незахищених верств населення (наприклад, матерів-одиначок, жінок, що постраждали від насильства, людей з інвалідністю);
- локальні програми з підтримання психічного здоров'я — у ЗЗСО, ЗВО, на підприємствах.

В умовах війни та в післявоєнний час ментальне здоров'я учасників освітнього процесу стає у фокусі уваги з боку практичних психологів та потребує відповідних дій на рівні закладу.

Сьогодні вразливими категоріями, які потребують підтримки, є внутрішньо переміщені особи, діти із фізичними та/або психічними проблемами, учасники, які мають близьких у зонах активних бойових дій, особи після пережитого травматичного досвіду, які втратили своїх близьких та майно. Також поліпшення ментального здоров'я може потребувати будь-який учасник освітнього процесу.

Найкраще з цим завданням впораються арттехніки.

Наталія Сабліна (кандидатка психологічних наук м. Київ) у своєму посібнику "Арт-терапія у роботі з військовими та їх родинами" зазначає, що мистецтво зцілює, покращує психоемоційний стан, а отже, допомагає віднайти ресурси для подальшого життя. Арт-терапія – це певний вид релаксу, коли можна відключити всі думки і повністю зануритися у творчий процес. Вона є надзвичайно ефективною в розслабленні, самовираженні та «стимулюванні» зцілення. Як свідчить практика, посттравматичний стресовий розлад (PTSD), тривожність, депресія та інші проблеми психічного здоров'я є достатньо поширеними серед українців. Арт-терапія є дієвим інструментом для зняття стресу та сприяння відновленню психологічного благополуччя, адже саме під час цього процесу учасники заняття отримують можливість виразити свої почуття, думки та розказати про пережитий досвід у безпечному середовищі. Мистецтво дозволяє відмежуватися від тривожних та болючих спогадів, зосередитися на творчому процесі. Серед арттехнік можуть використовувати різні форми мистецтва, такі, як живопис, малювання, ліплення, колажі тощо. Цей процес дозволяє їм відкрити нові способи сприйняття свого досвіду та переживань. Важливо зазначити, що в арттерапії сам процес творчості має значно більше значення, ніж кінцевий результат. Вільне вираження емоцій та відчуттів через мистецтво допомагає знайти внутрішню рівновагу та гармонію.

Крім того, арттерапія сприяє розвитку творчих та рефлексивних навичок. Вони навчаються визначати свої емоції, розуміти їх корінь та вплив на життя. Це дає змогу покращити самопізнання та саморегуляцію, що в свою чергу сприяє ефективній адаптації до стресових ситуацій та підвищує загальний рівень психологічної стійкості. Також арттерапія допомагає налагодити взаємодію та спілкування з іншими людьми. Вона є надзвичайно цінним інструментом в роботі з подолання травм, відновлення психічного благополуччя, допомагає відкрити нові горизонти самопізнання та стимулює творчий потенціал.

Структура та зміст програми «Підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу засобами арттерапії»

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
ЗАНЯТТЯ 1. «Що для мене є здоров'я»			
1.1.	Вступне слово. Притча про метелика	2 хв.	назва програми, вислів
1.2.	Знайомство. Вправа «Я відчуваюся здоровим, коли...»	7хв.	
1.3.	Прийняття правил	5хв.	ватман, маркери
1.4.	Вправа «Очікування»	5 хв.	ватман з намальованою книгою, різнокольорові стікери

1.5.	Мозковий штурм «Що для мене означає здоров 'я?»	15 хв.	ватман, маркери
1.6.	Вправа-енергізатор « Броунівський рух»	3 хв.	
1.7.	Вправа «Колесо життєвого балансу»	25-35 хв	бланки з моделлю життєвого балансу, маркери
1.8.	Підсумок. Рефлексія	10 хв.	
1.9.	Очікування	3 хв.	
ЗАНЯТТЯ 2. « Стрес. Реакції організму на стрес»			
№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
2.1.	Вступне слово	10 хв.	назва програми
2.2.	Налаштування на роботу. Вправа «Я і мій настрій зараз»	10хв.	універсальна колода МАК
2.3.	Прийняття правил	2 хв.	ватман з правилами
2.4.	Очікування. Вправа «Незакінчені речення»	10 хв.	фліпчарт, різнокольорові аркуші паперу А4 з надрукованими реченнями, різнокольорові стікери, маркери

2.5.	Інформаційне повідомлення «Стрес. Наслідки стресу»	15 хв.	проектор, екран, презентація
2.6.	Вправа енергізатор «Поміняйтеся місцями»	5 хв.	
2.7.	Вправа «Реакції на стрес»	25 хв.	ватман, аркуші паперу з табличкою, маркери
2.8.	Очікування. Рефлексія	10 хв.	
2.9	Додатки		
ЗАНЯТТЯ 3. «Звільнення від негативних емоцій і стресу»			
№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
3.1	Знайомство. Налаштування на роботу	5 хв	
3.2	Правила	2 хв	ватман з правилами
3.3	Очікування	10 хв	роздруковані заздалегідь бланки
3.4	Мозковий штурм	10 хв	дошка або ватман, маркер
3.5	Вправа енергізатор “Емоції по колу”	5 хв	

3.6	Виготовлення ляльки-мацанки	30 хв	капронова панчоха, сипучі продукти, невеличкі намистини чи цікаві предмети, маркери, гудзики, нитки, стрічки
3.7	Релаксація на контрасті	5 хв	
3.8	Очікування	5 хв	роздруковані заздалегідь бланки
ЗАНЯТТЯ 4. «Копінг стратегії. Basik PH»			
№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
4.1.	Знайомство. Налаштування на роботу. Вправа «Знайомство в поїзді»	10 хв.	назва програми, вислів
4.2.	Вправа «Очікування»	10хв.	ватман, папір А4, маркери
4.3.	Прийняття правил	2 хв.	ватман з правилами
4.4.	Інформаційний блок «Що таке модель «копінг», «копінг поведінка», Basik PH» (презентація)	15 хв.	проектор, екран, презентація

4.5.	Вправа-енергізатор « Журавель, криниця»	5 хв.	
4.6.	Вправа «Що мені допомагає долати стрес. Basik РН в дії»	25 хв.	папір для фліпчарту 6 шт, маркери, презентація на екрані
4.7.	Підсумок. Рефлексія.	7 хв.	
4.8.	Очікування	3 хв.	
4.9	Додатки		
ЗАНЯТТЯ 5. «Тілесні практики стабілізації емоцій. Техніки самопідтримки. Ч.1»			
№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
5.1	Вступне слово. Притча	3 хв	
5.2	Знайомство. Налаштування на роботу. Вправа «Чарівна скринька»	7 хв.	скринька, дзеркальце кишенькове
5.3	Прийняття правил	7 хв.	окремі папірці з написаними правилами

5.4	Вправа «Очікування»	5 хв.	ватман з намальованими дверима, кольорові стікери, маркери
5.5	Мозковий штурм «Які тілесні практики стабілізації емоцій ви знаєте?»	10 хв.	аркуш паперу для фліпчарту, маркери
5.6	Інформаційний блок «Тілесні способи саморегуляції» (презентація)	15 хв.	проектор, екран, презентація
5.7	Вправа-енергізатор « Мишка в будиночку»	5 хв.	
5.8	Вправа «Заземлення»	25 хв.	окремні аркуші паперу з описом методик заземлення, на екрані принципи заземлення
5.9	Підсумок. Рефлексія	7 хв.	на аркуші паперу А3 незакінчені речення
5.10	Додатки		
ЗАНЯТТЯ 6. «Тілесні практики стабілізації емоцій. Техніки самопідтримки. Ч.2»			
№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення

6.1	Вступне слово. Притча	3 хв	
6.2	Знайомство. Налаштування на роботу. Вправа «я хочу...»	7 хв.	
6.3	Повторення правил	3 хв.	ватман з правилами
6.4	Вправа «Очікування»	7 хв.	ватман з намальованими на одному папері склянкою і річкою, кольорові стікери, маркер
6.5	Інформаційний блок «Тілесні способи саморегуляції» (презентація) продовження	15 хв.	проектор, екран, презентація
6.6	Вправа-енергізатор «Знайди свою пару»	7 хв.	папірці з написаним текстом - назви тварин
6.7	Вправа «Повітря, вогонь, вода, центр...»	25 хв.	окремі аркуші паперу з назвою стихій, вправи для кожної стихії
6.8	Вправа «Техніки самопідтримки»	15 хв.	аркуші паперу з техніками зцілення
6.9	Вправа «Очікування».	7 хв.	ватман з намальованими на одному папері склянкою і річкою, кольорові стікери

	Підсумок. Рефлексія		
6.10	Додатки		
ЗАНЯТТЯ 7. «Самооцінка і самоцінність»			
№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
7.1	Привітання. Знайомство. Вправа «Оригінальне привітання»	5 хв	
7.2	Повторення правил роботи	2 хв	плакат з правилами
7.3	Очікування. Вправа «Гори»	8 хв	клейкі папірці, ручки плакат «Гори»
7.4	Вправа «Помічники»	20 хв	папір формату А4, кольорові олівці \ фломастери
7.5	Вправа енергізатор «Праски - чайники»	5 хв	
7.6	Вправа «Любов до себе»	35 хв	аркуш паперу формату А4, фарби або олівці
7.7	Підсумок. Рефлексія. Вправа «Гори»	10 хв	плакат «Гори»
7.8	Прощання. Вправа «Побажання»	5 хв	

ЗАНЯТТЯ 8. «Самоідентифікація»			
№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
8.1	Знайомство. Вправа «Я як рослина»	10 хв	
8.2	Вправа «Повторення правил»	10 хв	плакат з правилами, аркуші паперу, олівці, фломастери
8.3	Очікування. Вправа «Золота рибка»	5 хв	плакат із малюнком золотої рибки, стікери, фломастери
8.4	Вправа «Я як дерево»	30 хв	аркуші паперу округлої форми (діаметр 20 см.), кольорові олівці, фломастери, фарби, будь-яка ресурсна колода МАК
8.5	Вправа-енергізатор «Будинки – господарі – землетрус»	5 хв	
8.6	Вправа «Мій герб»	10 хв	пластилін, солоне тісто, глина, папір, олівці, фарби
8.7	Підсумки.Рефлексія	10 хв	
8.8	Вправа «Золота рибка»	5 хв	плакат із малюнком «золотої рибки»

8.9	Прощання. Вправа «Моє горде ім'я»	5 хв	
ЗАНЯТТЯ 9. «Прийняття себе, свого тіла»			
№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
9.1	Привітання. Знайомство. Вправа «Контакт колінками»	5 хв	
9.2	Повторення правил роботи	2 хв	плакат з правилами
9.3	Очікування. Вправа «Записка самому собі»	5 хв	плакат із зображенням листа, ручки, стікери
9.4	Вправа «Чорне та біле»	45 хв	3 аркуші паперу округлої форми, кольорові олівці/ фломастери, стікери
9.5	Вправа енергізатор «Танцювальне дзеркало»	10 хв	музичний програвач, музика різних стилів
9.6	Вправа «Як на фото»	13 хв	будь-яка портретна колода або роздруковані фото портрет людей
9.7	Вправа «Записка самому собі»	5 хв	плакат із зображенням листа

9.8	Прощання. Вправа «Імпульс»	5 хв	не потребує
ЗАНЯТТЯ 10. «Уміння виражати свої почуття»			
№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
10.1	Привітання. Знайомство. Вправа «Домашні посиденьки»	5 хв	
10.2	Повторення правил роботи	2 хв	плакат з правилами
10.3	Очікування. Вправа «Острів Надій»	5 хв	плакат «Острів Надій», стікери, ручки
10.4	Вправа «Без маски»	10 хв	
10.5	Вправа енергізатор «Люстерко»	5 хв	
10.6	Вправа «Моя квітка сили»	53 хв	папір формату А4, фарби, пастельні олівці, пензлі
10.7	Підбиття підсумків тренінгу. Вправа «Острів здійснених мрій»	5 хв	плакат «Острів здійснених мрій»
10.8	Прощання «Сонечко»	5 хв	м'яка іграшка сонечко або зображення на папері
ЗАНЯТТЯ 11. «Розвиток емпатії»			

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
11.1	Знайомство. Вправа «Мій камінчик»	15 хв	полотняний мішечок, набір камінців.
11.2	Повторення правил роботи	2 хв	плакат з правилами
11.3	Очікування «Пісочний годинник»	5 хв	клейкі папірці, ручки, плакат «Пісочний годинник»
11.4	Вправа «У країні дзеркальних слів»	25 хв	блокнот та ручка
11.5	Вправа-енергізатор «Олівці»	5 хв	кольорові олівці
11.6	Вправа «Емпатія»	20 хв	
11.7	Підсумок. Рефлексія. Вправа «Пісочний годинник»	10 хв	плакат «Пісочний годинник»
ЗАНЯТТЯ 12. «Розвиток позитивного мислення»			
№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
12.1.	Вступне слово	10 хв.	назва програми
12.2.	Знайомство.	10хв.	

	Вправа «Легідне ім'я»		
12.3.	Прийняття правил	2 хв.	ватман з правилами
12.4.	Вправа «Очікування»	5 хв.	плакат-поляна з квітами, ручки
12.5.	Вправа «Зміни негативні думки на позитивні»	15 хв.	аркуш А4, ручки
12.6.	Вправа "Чарівне дерево" з елементами релаксації	10 хв.	
12.7.	Вправа «Чарівна пір'їнка Фенікса»	30 хв.	кольорові олівці, фарби, фарби з блискітками, пензлики, стаканчики для води, кавова акварель, папір для акварелі
12.8.	Очікування. Рефлексія	5 хв.	
ЗАНЯТТЯ 13. «Взаємовідносини з оточенням»			
№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
13.1.	Вступне слово	2 хв.	назва програми
13.2.	Знайомство. Вправа «Торба з дрібничками»	7 хв.	

13.3.	Прийняття правил	2 хв.	ватман з правилами
13.4.	Вправа «Очікування»	5 хв.	стікери у вигляді корабликів, плакат із зображенням моря, ручки, фломастери
13.5.	Вправа «Малюнок удвох»	10 хв.	аркуш паперу А4, олівці (контрастні)
13.6.	Вправа-енергізатор «Перегони з повітряними кулями»	5 хв.	повітряні кульки
13.7.	Вправа «Я з іншими і з самим собою»	15 хв.	аркуш паперу А4, ручка
13.8.	Очікування. Рефлексія Вправа «Берег Надії»	5 хв.	плакат із зображенням моря
13.9	Підсумки. Вправа-побажання «Свічка»	5 хв.	свічка для кожного учасника тренінгу

ЗАНЯТТЯ 14. «Кордони»

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
14.1.	Вступне слово	2 хв.	назва програми
14.2.	Знайомство. Вправа «Інтерв'ю»	5хв.	
14.3.	Прийняття правил	2 хв.	ватман з правилами

14.4.	Очікування. Вправа «Мої можливості, прагнення та обов'язки»	5 хв.	ватман-дерево зі стікерами із написом «Я хочу...», ватман-сонце – «Я можу...», ватман-хмари – «Я буду...», ручки.
14.5.	Вправа «Зоровий образ моїх кордонів»	20 хв.	аркуш паперу формату А3, пластилін або солоне тісто, гуаш, пензлі, ємність для води, за бажанням природні матеріали, стрічки, намистини
14.6.	Вправа-енергізатор «Взаємодія»	10 хв.	
14.7.	Вправа « Ситуації»	15 хв.	сигнальні картки
14.8.	Очікування. Рефлексія Вправа «Картина дня»	10хв.	
14.9	Додатки		
ЗАНЯТТЯ 15. «Я можу перемогти свій страх»			
№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
15.1	Повторення правил	2 хв	ватман з правилами
15.2	Очікування «Берег надії – берег реалізованих сподівань»	10 хв	плакат з берегом річки, стікери-кораблики

15.3	Вправа «Знайомство»	10 хв	МАК «емоційні портрети» Л. Стреж, МАК «Із сундука минулого» Г. Кац, К. Мухатуліна, МАК «Можливості і сила» О. Мачина.
15.4	Мозковий штурм «Що таке страх?»	5 хв	
15.5	Дві вправи на вибір: 1. Техніка роботи зі страхом «Страх - мій учитель» 2. Вправа «Намалюй страх та напиши про нього!»	1 год 30-35 хв	1) МАК «Наші внутрішні страхи» (Лелюк А). «Насіння» (Татаріна.О), «Сила роду» (Сабліна Н.), «Зцілення внутрішньої дитини» (Орда.І), пластилін, кольорові олівці, папір А4 2) папір, олівець
15.6	Вправа-енергізатор «Австралійський дощ»	5 хв	
15.7	Вправа-рефлексія	10 хв	плакат з річкою, стікери-кораблики
ЗАНЯТТЯ 16. «Мотивація . Віра у свої сили»			
№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
16.1	Вправа «Знайомство»	5 хв	плакат Земля, стікери-силует людини
16.2	Повторення правил	2 хв	плакат з правилами

16.3	Очікування «Квітуче дерево»	5 хв	стікери у формі квітів
16.4	Мозговий штурм «Хто я?»	10 хв	папір, ручка
16.5	Вправа-енергізатор «Яблука»	5-10 хв	однакові м'ячі відповідно до кількості учасників
16.6	Вправа «Янгол-охоронець»	25-30 хв	аркуш паперу А4, олівці, фломастери
16.7	Релаксація «Внутрішня сила»	5 хв	
16.8	Очікування «Плоди дерева»	5 хв	стікери у формі яблук

ЗАНЯТТЯ 17. «Пошук ресурс»

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
17.1	Прийняття правил	2 хв	плакат з правилами
17.2	Вправа «Кубик знайомства»	10-15 хв	кубик, фліпчарт із інструкцією
17.3	Вправа «Емоційний термометр»	3 хв	картки з термометром, ручки
17.4	Вправа мозговий штурм «Я в ресурсі»	5 хв	
17.5	Вправа «Браслет радості»	30-40 хв	намистини, ємкість для намистин, папір, ручка, нитка

17.6	Вправа-енергізатор «Обруч емоцій»	5-7 хв	обручі гімнастичні, ритмічна музика
17.7	Вправа «Емоційний термометр»	10 хв	картки з термометром
ЗАНЯТТЯ 18. «Творчий потенціал»			
№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
18.1	Вступне слово	2 хв	
18.2	Знайомство «Формула моєї особистості»	15 хв	стікери, ручки
18.3	Прийняття правил	2 хв	плакат з правилами
18.4	Очікування «Зоряне небо»	3 хв	стікери-зірки
18.5	Вправа «Незвичне використання звичних речей»	10хв	будь-які предмети
18.6	Вправа «Малювання пастеллю»	40-50 хв	пастель, папір для пастелі, малярний скотч, вологі серветки
18.7	Вправа-енергізатор «Дощи»	5 хв	
18.8	Рефлексія «Зірка мрії»	5 хв	стікери-зірки
ЗАНЯТТЯ 19. «Розвиток гармонійної особистості»			

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
19.1.	Вступне слово	3 хв	
19.2.	Знайомство. Вправа «Клубочок»	7 хв.	клубок ниток для в'язання
19.3.	Повторення правил	3 хв.	ватман з правилами
19.4.	Очікування Вправа «Гармонія»	7 хв.	прикріплений плакат «Гармонія» (жінка, яка тримає ваги), стікери, ручки
19.5.	Інформаційний блок (матеріал у додатках)	15 хв.	
19.6.	Вправа-колаж «Жити здорово»	25 хв.	вирізки: світлин, листівок, візитівок, зображень з журналів, газет клей, скотч, степлер, наліпки, бісер, перлинки, блискітки
19.7.	Вправа-енергізатор « Почуй та зроби»	15 хв.	телефон, колонка
19.8.	Вправа «Анонімний лист»	15 хв.	аркуші паперу А4 відповідно до кількості учасників, корзинка, ручки
19.9	Відеопритча	10 хв	проектор, ноутбук, фрагмент фільму «Ангел А» (реж. Л. Бессон, 2005 р.)

19.10	Вправа «Очікування» Підсумок. Рефлексія	7 хв.	прикріплений плакат «Гармонія» (жінка, яка тримає ваги), стікери, ручки
19.11	Додатки		
ЗАНЯТТЯ 20. «Тайм-менеджмент особистості»			
№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
20.1	Вступне слово	3 хв.	назва програми
20.2	Вправа «Привітання. Знайомство»	7 хв.	
20.3	Прийняття правил	2 хв.	ватман з правилами
20.4	Вправа «Очікування»	10 хв.	стікери, плакат із зображенням пісового годинника, ручки, фломастери
20.5	Експрес-самооцінка навичок ефективного використання часу	5хв.	малюнок «Циферблат годинника», стікери-смайлики
20.6	Вправа «Могутня ріка»	15 хв.	папір, фломастери
20.7	Вправа-енергізатор «Поміняйтеся місцями ті, хто...	5 хв.	

20.8	Малюнковий експрес-тест «Годинник»	15хв.	схематичне зображення годинника, олівці, фломастери
20.9	Вправа «Хронофаги – пожирачі/поглиначі часу» Притча «Цінуй час»	20 хв	аркуш паперу А4, ручка
20.10	Очікування. Рефлексія «Тут і тепер»	5 хв.	
20.11	Додатки		
ЗАНЯТТЯ 21. «Ціль, мрія, стратегія»			
№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
21.1.	Вступне слово.	3 хв.	притча
21.2.	Техніка «Вернісаж мого імені»	15 хв.	папір формату А4, фарби, пензлики, кольорові олівці
21.3.	Вправа «Прийняття правил»	5 хв.	на окремих папірцях написані правила, які раніше виробила група
21.4.	Вправа «Очікування»	5 хв.	ватман з намальованими дверима, кольорові стікери, маркери
21.5.	Вправа «Ціль і мрія»	15 хв.	аркуші паперу А3, маркери різного кольору

21.6.	Вправа-енергізатор «Один до одного»	5 хв.	
21.7.	Вправа «Золота рибка»	5хв.	папір, маркери
21.8.	Вправа «Кроки до досягнення мети»	15хв.	аркуші паперу з табличкою, маркери
21.9	Вправа «Лабіринт цілепокладання»	30 хв.	аркуш паперу формату А3, олівці, маркери, акварель, журнали, ножиці, пластилін або глина, дрібні предмети для створення 3D-елементів (гудзики, намистини, тканина і т. д.)
21.10	Вправа «Очікування»	10 хв	ватман з намальованими дверима і простором за дверима , кольорові стікери
21.11	Вправа «Рефлексія»	10 хв	
21.12	Додатки		

Конспекти занять

Заняття 1. «Що для мене є здоров'я»

Мета: ознайомити учасників з моделлю життєвого балансу, актуалізувати знання про здоров'я.

Хід заняття

1. Вступне слово.

Притча про метелика.

У давнину жив - був один мудрець, до якого люди приходили за порадою. Усім він допомагав, люди йому довіряли і дуже поважали його вік, життєвий досвід і мудрість. І ось одного разу заздрісний чоловік вирішив зганьбити мудреця у присутності багатьох людей. Заздрісник і хитрун придумав цілий план, як це зробити: «Я метелика впіймаю і в закритих долонях принесу мудрецю, потім запитаю його, як він думає: живий у мене в руках метелик чи мертвий. Якщо мудрець скаже, що живий, я стисну щільно долоні, розчавлю метелика і, розкривши руки, скажу, що наш великий мудрець помилився. Якщо мудрець скаже, що метелик мертвий, я розімкну долоні, метелик вилетить живий і неушкоджений, і скажу, що наш великий мудрець помилився».

Так і зробив заздрісник, піймав метелика і пішов до мудреця. Коли він запитав у мудреця, який у долонях метелик, мудрець відповів: «Усе в твоїх руках».

Усе в наших руках: і здоров'я, і кар'єра, і сімейне благополуччя, і повага друзів, і любов у сім'ї ...

І майбутнє життя! Хочете жити надалі добре? Додайте до цього зусилля вже зараз і ви про це не пошкодуєте в майбутньому. Потрібно лише любити себе, уміти приймати рішення, які вам підуть на користь, якими б важкими вони не були для вас. Не завжди те, що потрібно, виявляється приємним.

Здоров'я – це головна цінність людини. Здоров'я не купиш ні за які гроші. Будучи хворим, ви не зможете втілити в життя свої мрії, не зможете повністю реалізуватися в сучасному світі ... І саме про здоров'я ми поговоримо сьогодні.

Здоров'я – багатство на всі часи. Ваше здоров'я, як скарб, який знаходиться глибоко в землі. Та щоб знайти скарб, потрібно докласти великі зусилля.

2. Знайомство, налаштування на роботу

Вправа «Я почуваюся здоровим, коли...»

Мета: познайомити учасників, розповісти про себе, актуалізувати знання про здоров'я

Час: 5 - 7 хв.

Вік: 10+

Форма роботи: групова

Інструкція:

- Кожен учасник називає своє ім'я і розповідає, коли він почувається здоровим (я – Лариса, я здорова, коли поруч зі мною мої близькі, коли нічого не болить, коли я в лісі, на морі тощо)

Висновок: кожен із нас почувається здоровим по-різному: для когось важливі фізичні відчуття, хтось здоровий, коли він у спокої, чи коли в нього налагоджені стосунки з оточенням, чи коли він може творити тощо. Усе це є складниками здоров'я.

3. Вправа «Прийняття правил» (5 хв.)

Мета: виробити і закріпити правила роботи групи

Час: 5 хв.

Вік: 8+

Матеріали: фліпчарт, папір для фліпчарту, різнокольорові маркери

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

Пригадайте і запропонуйте правила для комфортної роботи в групі.

Ми ці правила записуємо на папері.

Можуть бути такі правила:

- Телефони у беззвучному режимі.
- Говорити по черзі.
- Говорити по темі (правило «До берега»).
- Лаконічність.
- Добровільність (якщо тема для вас є важкою чи зачіпає за живе, можете пропустити).
- Правило вільної ноги.
- Бути активними.
- Бути доброзичливими.
- Обговорюємо думку, а не людину.
- Правило конфіденційності.
- Правило «стоп» для тренера.
- Правило піднятої руки (для тренера) тощо.

Пропоную кожне правило запечатати печаткою. Для цього треба стиснути руку в кулак, підняти великий палець вгору. Я перечитаю по черзі всі правила. Якщо ви згодні з правилом, ставте печатку.

Правила прийняті.

4.Вправа «Очікування»

Мета: ознайомитися з очікуваннями групи

Час: 5 - 7 хв.

Вік: 10+

Матеріали: ватман, стікери, маркери

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

На ватмані намальована розкрита книжка.

На стікерах маєте написати свої очікуваннями і наклеїти на першу сторінку.

Озвучити.

5. Мозковий штурм «Що для мене означає здоров'я»

Мета: актуалізувати знання про здоров'я, його складові.

Час: 10 - 15 хв.

Матеріали: папір для фліпчарту, маркери

Вік: 10+

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

I етап:

По черзі називайте, що саме для вас є здоров'я.

Усе записувати на папері.

II етап:

Коли всі висловились, маркерами різного кольору виділяємо складові здоров'я: червоним – фізичне здоров'я, зеленим – психічне чи ментальне здоров'я, синім – духовне і фіолетовим – соціальне.

Висновок: людина може бути здоровою тільки тоді, коли всі складові здоров'я у неї в порядку і між ними є баланс.

6. Вправа-енергізатор «Броунівський рух» (3хв)

7. Вправа «Колесо життєвого балансу»

Мета: ознайомити учасників з моделлю життєвого балансу, актуалізувати знання про ментальне здоров'я.

Час: 25-30 хв.

Вік: 10+

Матеріали: бланки з моделлю здоров'я, маркери, олівці.

Хід вправи:

Ця вправа дає змогу поглянути на себе з іншого боку, звернути увагу на різні сфери життя та відкрити можливості для розвитку. Як багатьом з нас відомо, колесо ототожнюється з гармонією, спокоєм, балансом. Тому саме цей образ ми і застосуємо. Для виконання наступної вправи краще обрати тихе і затишне місце, щоб уникнути зайвих подразників і відволікаючих факторів.

I етап. Візьміть аркуш білого паперу та зробіть у середині крапку, а потім проведіть 8 променів від неї так, щоб можна було утворити 8 рівних секторів, як на малюнку нижче. Підпишіть кожен сектор або позначте так, щоб вам було зрозуміло.

Поширеним варіантом є такий:

здоров'я: самопочуття, зовнішній вигляд, рухливість, активність, енергія, настрій, бадьорість, харчування, режим, спорт, сон;

фінанси: доходи, витрати, умови життя, забезпеченість, борги, інвестиції, додаткові джерела доходу;

кар'єра: робота, покликання, бізнес, професія, зайнятість, соціальний статус, перспективи;

особистісний ріст: навчання, самовдосконалення, тренінги, книжки, курси;

духовний розвиток: віра, творчість, мистецтво;

оточення: рідні, колеги, партнери, сусіди, опоненти, друзі;

яскравість життя: розвага, відпочинок, хобі, подорож, враження;

стосунки: сім'я, дружба, любов, секс, спілкування.

Крапка в центрі – це відлік, нуль, початок. Остання поділка 10 є максимальною. Прислухайтеся до себе, на якій відмітці ви себе відчуваєте, яким є ступінь вашого задоволення. Зробіть позначку у кожному секторі. Будьте відвертими з собою і пам'ятайте, що перша відповідь, що спала вам на думку є правильною.

Вправу можна виконувати, оцінюючи задоволеність на даний момент

II етап. Колесо, як ми вже писали вище, є образ гармонії. І щоб досягти її, потрібні певні зміни в житті. Заштрихувавши певні зони, ви можете звернути увагу які саме сфери потребують доопрацювання, щоб отримати в результаті гармонійне коло.

Отже, закінчіть речення такими словами: «Дивлячись на колесо мого життя, я думаю, що мені варто...» Що ви можете додати в цей вислів, щоб зробити власне життя більш багатим, гармонійним і збалансованим? У якому напрямі далі рухатись? Які специфічні сфери життя потребують більшої уваги і яким чином можна досягти в них результатів? Що я можу зробити в найближчі дні, щоб досягти цієї мети? Є величезна кількість варіацій цієї вправи, так само як існує велика кількість варіацій життєвого шляху для кожної людини. Будьте сміливими та розвивайтесь!

Коло, що ви бачите, уособлює колесо життя, і вам пропонується, відповівши на запитання, зробити позначки на кожній з осей цього колеса: наскільки те, що ви маєте, відповідає вашим завданням. Увага, не «наскільки це мене влаштовує, хочеться мені цього більше/краще чи ні», а «наскільки це відповідає моїм цілям і завданням, достатньо для досягнення моїх цілей, для того, що мені важливе і дороге». Наприклад, грошей і здоров'я хочеться завжди більше, але на виконання певних завдання того, що у вас є, цілком вистачить.

Часто думають, що ця вправа допоможе вам зрозуміти власні цілі та завдання. Це не зовсім так. Увесь час ставиться питання: «Чи достатньо вам того чи іншого для ваших цілей?» Маємо на увазі, що свої цілі ви уявляєте або починаєте про них думати. Укінці вам запропонують самим визначити, що тепер треба робити для досягнення великих цілей, тобто визначити проміжні завдання.

Сьогодні люди переконані, що свої життєві цілі їм потрібно "зрозуміти" або "знайти", як ніби вони десь у вже готовому вигляді існують. Ні, свої життєві цілі можна тільки створити, поставити, якщо хочете - придумати. Таким чином, ця вправа змушує свої життєві цілі придумати і поставити.

За підсумками вправи всі учасники знають, що їм тепер потрібно.

III етап. Заповнили, відповіли на запитання? Тепер обробка результатів. З'єднайте всі ваші позначки плавною лінією і подивіться, яку фігуру ви отримали. Уявіть ваш віз з такими колесами. Як він поїде? Два основних показники – це наскільки отримана вами фігура гармонійна, схожа на колесо і який діаметр цього колеса. Якщо у вас рівне, красиве, але маленьке коліщатко, ви їдете по життю тихо, спокійно, ви до цього вже звикли.

Коли все погано, на душі виникає навіть певний спокій: «Значить, доля моя така!» Але якщо раптом на тлі загального рівного погано на одній якійсь осі спалахує: «Добре, чудово!», пішла вгору кар'єра, з'явилися гроші, блискавкою вдарила любов, то колишній рівень раптом стає ямою, куди так боляче падати після життєвого піку... Вас трясє. Якщо ви розкрутили своє колесо життя, якщо за основними осями у вас високі, сильні показники, але за одним пунктом провал, то кожен оберт вас буде боляче бити в цьому місці. Усе чудово: любов, краса, а грошей немає або все чудово – гроші, кар'єра, любов, а здоров'я підводить.

IV етап. А тепер - пора рішень. Закінчіть речення: «Дивлячись на Колесо мого життя, я думаю, що мені варто...» Що додати, що подарувати собі, щоб ваше життя стало і бадьорим, і гармонійним? З якого напрямку, з якої осі зробити перші кроки? На чому сконцентруватися після цього, щоб підтримати зміни? А щоб все це почати робити, чим себе конкретно спантеличити в найближчі дні?

Запишіть три свої рішення, що ви вирішуєте змінити найближчим часом у своєму житті. І список конкретних дій, яким чином ви збираєтеся ці рішення реалізовувати.

Чудово! А якщо зробити те ж саме, тільки – сміливіше? Уперед!

Висновок: важливо, щоб усі сфери нашого життя були в балансі.

8. Рефлексія (7 хв.)

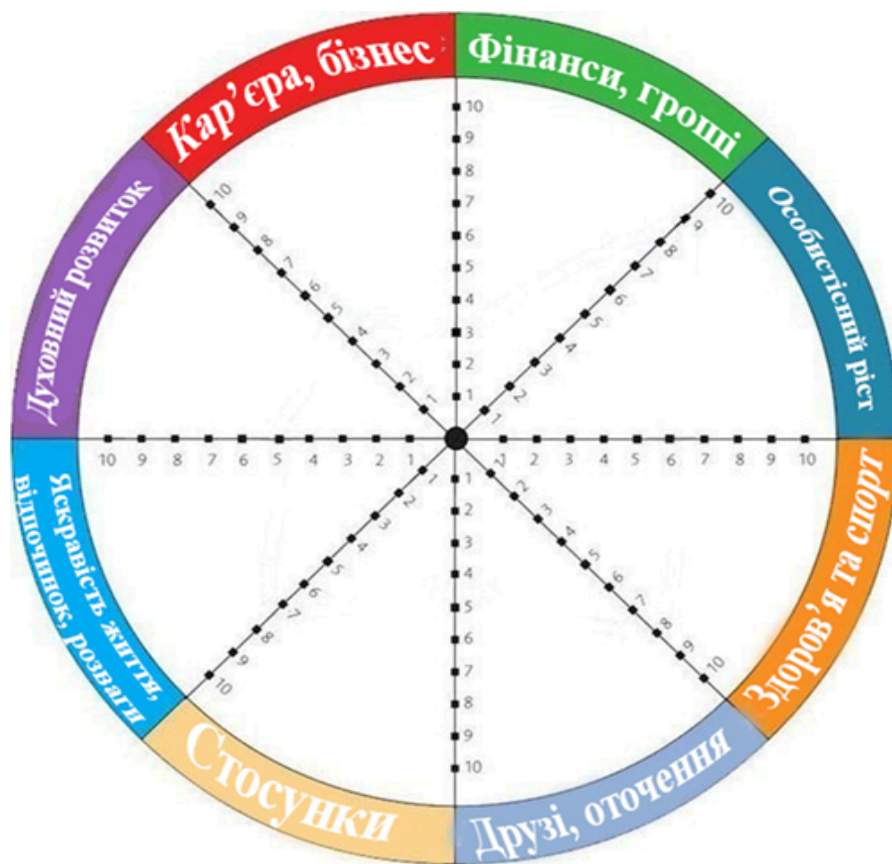
Дайте відповіді на питання:

- Що я дізнався на занятті?
- Що я заберу з собою?

9. Очікування (3 хв.)

Якщо ваші очікування справилились, то перенесіть свої стікери на наступну сторінку нашої книжки, яку розпочали писати на сьогоднішньому занятті.

Додаток.



ЗАНЯТТЯ 2. «Стрес. Реакції організму на стрес»

Мета: ознайомити учасників з поняттями «стрес», «дістрес», «кризові стани», з наслідками травмуючих подій, відпрацювати навички дій в стресових ситуаціях.

Хід заняття

1. Вступне слово

ВАЖЛИВО! У воєнний час власне психологічне здоров'я й психологічне здоров'я близьких людей та людей свого оточення необхідно постійно коригувати та відновлювати за потребою.

ВАЖЛИВО! У суспільстві іноді проявляється стигматизація – упереджене ставлення до складних психологічних симптомів інших людей.

Це спотворене уявлення минулих століть, коли люди були неписьменними, не розуміли особливостей свого функціонування та природи психологічних симптомів. Людям важливо дбати про своє психологічне здоров'я. Ми дбаємо про здоров'я тіла, і турбота про здоров'я психіки є потребою. У воєнний період це є гострою необхідністю.

Самостигматизація – упереджене ставлення до складних психологічних симптомів у самого себе (або самої себе). Тобто, людина повинна знати про своє функціонування під час війни та розуміти свої реакції.

ВАЖЛИВО! Для збереження та відновлення психологічного здоров'я треба:

- знати, що таке стрес, як впливають стресові травмуючі ситуації на людину;
- розуміти важливість свідомого використання спеціальних методів допомоги та самодопомоги собі для відновлення психологічних та фізичних ресурсів;
- вивчати та практично регулярно використовувати методи та прийоми допомоги й самодопомоги для відновлення психологічних і фізичних ресурсів.

2. Вправа «Я і мій настрій зараз»

Мета: розповісти про себе, по своїй настрій, познайомитись з учасниками, відтворити доброзичливу атмосферу, налаштуватися на роботу

Час: 10 - 15 хв.

Вік: 10+

Матеріали: універсальна колода МАК

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

Виберіть з колоди карт ту відкриту карту, яка відповідає вашому настрою сьогодні.

Назвіть своє ім'я, покажіть карту і розкажіть про свій настрій.

3. Правила

Повторюємо правила

4. Вправа «Незакінчені речення»

Мета: почути очікування учасників від тренінгу, актуалізувати тему

Час: 7 хв.

Вік: 10+

Матеріали: фліпчарт, різнокольорові аркуші паперу А4 з надрукованими реченнями, різнокольорові стікери, маркери

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

Перед вами на фліпчарті надруковані на різнокольорових аркушах незакінчені речення:

- Мені б хотілося дізнатися...
- Я б хотів навчитися...
- Мені потрібні ці знання, щоб ...

Ви берете під кожним реченням кольорові стікери та закінчуєте речення. Коли написали – приклеюєте на відповідний аркуш і озвучуєте.

5. Інформаційне повідомлення «Стрес. Наслідки стресу» (презентація)

Матеріал до презентації у додатку до заняття.

6. Вправа «Поміняйтеся місцями» (5 хв.)

Поміняйтеся місцями ті,
хто сьогодні їв яєчню
у кого світле волосся
хто в спідниці

хто в темному одязі
 пив зранку чай
 любить класичну музику
 отримав сьогодні високий бал
 любить борщ
 любить читати
 доглядає за квітами
 має молодшого брата тощо

7. Вправа «Реакції на стрес»

Мета: визначення основних реакцій людини на стрес.

Час: 25 хв.

Вік: 10+

Матеріали: ватман, аркуші паперу з табличкою, маркери

Форма роботи: групова, індивідуальна

Алгоритм дій:

Учасники об'єднуються в групи по 4-5 осіб

Тренер пропонує учасникам згадати нескладну стресову ситуацію, яку вони вже пережили, впоралися з нею (по 10 бальній шкалі, де 10 – ситуація «жах», а 1 – абсолютно спокійна ситуація, обираємо ситуацію на 3-4 бали).

Потім учасники в групах обговорюють і записують у таблицю, які відчуття були в тілі, які виникали думки, почуття і поведінкові реакції в процесі проживання ситуації (самою ситуацією можуть не ділитися):

Думки	Поведінка
Емоції	Відчуття в тілі

Потім групи представляють по черзі свої напрацювання, тренер прописує їх на ватмані. У процесі роботи ведучий з'ясовує ті чи інші моменти поведінки людини в ситуації стресу. Він пояснює реакції на стрес із точки зору моделі триєдиного мозку Поля Макліна та універсальних реакцій «боротися, бігти, завмерти» Уолтера Кенона.

8. Очікування (10 хв.)

Повернемось до ваших очікувань. Поясніть, що з них справдилось, над чим ще потрібно попрацювати.

Додаток

ЩО ТАКЕ СТРЕС?

Стрес – це напруга. Вона виникає внаслідок наявності перешкоди (фізичної чи психологічної). Це психологічна реакція, яка з'являється у відповідь на жорстоку подію, що переживає людина, атаку або загрозу виживання (Уолтер Кенон).

Чим більша та небезпечніша перешкода, тим вищий рівень стресу у людини.

Воєнний час є одним із найбільш небезпечних життєвих стресів як фізичних, так і психологічних.

Стрес проявляється у вигляді переривання діяльності, цілей, планів, появи стану невизначеності, підвищення рівня тривоги, появи небезпеки втрати майна, здоров'я, життя.

МОЖЛИВІСТЬ ПОДОЛАТИ СТРЕС залежить від ресурсів, їх кількості та якості. Ресурси дають можливість повертати собі стабільність, упевненість у собі, у своїй діяльності, у майбутньому.

Ресурси, необхідні для подолання Стресів воєнного часу:

ПЕРСОНАЛЬНІ ЯКОСТІ

1. Знання особливостей існуючої ситуації та реакції людини на них.
2. Ключові характеристики для психологічного позитивного стану: упевненість у собі, оптимізм, вміння перемикає себе в позитивний стан, вміння аналізувати, вміння бути креативними.
3. Знання навичок і методів, які дозволяють реагувати на стресові ситуації та повертати себе у стабільний стан.

Стрес може бути двох видів: еустрес та дистрес (Ганс Сельє)

Якщо в людини вистачає власних ресурсів для подолання стресового стану, то такий стрес зветься еустресом.

Мозок розуміє, що може впоратися з перешкодою і починає внутрішній пошук ресурсів, які є в людини, щоб подолати перешкоди. У такому разі в мозку є доступ до сховища всього досвіду людини – кори великих півкуль головного мозку. Кора великих півкуль головного мозку у такому вигляді та обсязі є тільки в людини. Саме використовуючи досвід, зосереджений у корі великих півкуль, мозок використовує найефективніші програми подолання перешкоди та перешкода долається з малими психологічними витратами.

Якщо в людини не вистачає власних ресурсів для подолання стресового стану, то такий стрес має назву дистресу.

Відсутність ресурсів стає для мозку ситуацією небезпеки і тоді мозок відразу передає управління людиною мигдалеподібному тілу, у розпорядженні якого є тільки три реакції: бийся, біжи, замри (Fight, Flight, Freeze) (Уолтер Кенон).

Мигдалеподібне тіло знаходиться також усередині мозку, але відноситься до лімбічної системи, яка є не тільки у людини, а й у інших біологічних істот.

Починається мобілізація всього організму для підготовки до загальних, для всіх біологічних істот, стресових реакцій для виживання: бийся, біжи, замри.

Для переходу всього організму до цих реакцій мигдалеподібне тіло активує спинний мозок → спинний мозок проводить сигнал до надниркових залоз → надниркові залози випускають гормони → гормони включають м'язи, серце, легені і таким чином готують організм до виконання трьох великих реакцій: бийся, біжи, замри (Коло Сапольського).

Реакції бийся, біжи, замри властиві всім біологічним істотам, оскільки використовуються в еволюційному процесі для виживання у небезпеці.

Хронічний стрес.

Роберт Сапольський показав, що якщо організм людини продовжує залишатися під постійним управлінням мигдалеподібного тіла, то організм людини постійно активізується для виконання реакцій бийся, біжи, замри та поступово послаблює імунну систему організму, що, у свою чергу, призводить до появи нових захворювань у людини та загострення вже наявних.

ВАЖЛИВО! Необхідно постійно допомагати організму виходити зі стресових реакцій: бийся, біжи, замри за допомогою спеціальних, але простих методів і прийомів. Важливо навчатися цього та навчати інших.

Сучасне розуміння реакції людини на стрес:

У 2021 році когнітивний психотерапевт Піт Волкер запропонував ще одну реакцію на стрес, яку він відніс винятково до людини і назвав її «Підлизуйся» (Fawn).

Така реакція на стрес змушує людей переживати розпач, крах надій, втрату віри у власні сили, безпорадність, гостру необхідність підкорятися, як основу виживання. При цьому така реакція часто не відповідає реальному стану речей, **НАВІТЬ У ДУЖЕ СКЛАДНИХ СИТУАЦІЯХ**. Але подібна реакція на стрес, якщо не сприяти власному відновленню, може призвести до подальших наслідків.

Ще деякі можливі наслідки негативних/травмуючих подій.

ПТСР – посттравматичний стресовий розлад – переживання події, як гостро травматичної (особливо при суб'єктивному відчутті власної безпорадності), що створює підстави для виникнення психічного стану, який характеризується такими симптомами:

- повторне уявне переживання події, яке або просто спливає у пам'яті, або повертається у вигляді яскравих моментів події, «флешбеків», які несподівано спливають у пам'яті, або повернення в ситуацію в сновидіннях;
- виникнення сильного збудження, агресивності, тривожності, почуття провини у зв'язку із спливаючими фрагментами з пам'яті;
- можливо, навпаки, уникнення розмов, тем, асоціацій, місць, які можуть призвести до спогаду про подію, що травмує, загальна відстороненість, втрата інтересу до колишньої цікавої діяльності;
- оніміння почуттів – тимчасова втрата здатності відчувати будь-які емоції, але разом з цим втрачається здатність відчувати позитивні емоції, любов, задоволення;
- надпильність і надтривожність, постійна увага до навколишнього світу щодо небезпеки;
- ослаблення пам'яті та концентрації уваги через підвищену увагу до пошуку небезпеки.

Наявність подібних симптомів відразу після травмуючої події, що відбулася, є нормальним явищем, як нормальна реакція на ненормальні обставини, поступово вони зникають.

Про наявність ПТСР можна говорити лише у випадку, якщо симптоми не ослабли і не зникли протягом одного-трьох місяців.

ВТС – вторинний травматичний стрес – створення власних негативних спогадів на підставі емоційного емпатичного переживання розмови з людиною, яка особисто пережила травматичну подію (що вижила). Розповідаючи, людина, що вижила, дає можливість слухачеві подумки відтворити ситуацію, що безпосередньо травмувала її, подію, а емпатія дозволяє слухачеві подумки стати на місце того, хто вижив, пережити ситуацію його (її) очима і, відповідно, відчувати почуття того, хто вижив у ситуації, що травмувала. Саме це і створить негативну/травмуючу подію в пам'яті для слухача.

Найбільш уразливими для ВТС є рятувальники, респондери, волонтери, психологи, соціальні працівники, учителі.

ВТС можна отримати протягом однієї розмови.

ВАЖЛИВО навчати себе методів емоційно не залученої розмови та методів корекції стану (досвід FEMA, Federal Emergency Management Agency).

Прояви ВТС можуть бути такими ж, як при безпосередньому досвіді ситуації, що реально загрожувала здоров'ю і життю.

Проблеми алкоголізації та наркотизації.

Для уникнення або зменшення ПТСР та ВТС люди намагаються використовувати підвищені дози алкоголю та речовин, які створюють почуття тимчасового заспокоєння, оскільки просто розривають нейронні зв'язки та не дають можливості проходити імпульсу всередині мозку. Це тимчасово заспокоює та не лише вбиває частину нейронів, які використовувалися для зв'язку, а й створює основи алкогольної чи навіть наркотичної хвороби. А те, що нейрони гинуть, ще більше ослаблює процес прийняття рішення в дуже складній сучасній ситуації, оскільки саме зараз нашому мозку потрібно значно більше нейронів для прийняття реально ефективних рішень.

Пам'ятаємо: нейрони мозку також є **РЕСУРСАМИ** для людини.

ВАЖЛИВО! Необхідно зберігати нейрони та намагатися відтворювати їх.

Заняття 3. «Звільнення від негативних емоцій і стресу»

Мета: навчити учасників усвідомлювати та розпізнавати негативні емоції та стрес, надати техніки для ефективного управління емоціями і зменшення стресу, сприяти розвитку позитивного мислення та психологічного благополуччя.

Хід заняття

1. Вправа «Знайомство, налаштування на роботу»

Мета: налаштуватися на роботу

Час: 5 хв

Вік : 10 +

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

Кожен учасник називає своє ім'я та закінчує речення « Не хочу хвалитися, але я....»

2. Вправа «Правила»

Час: 2 хв

Повторюємо правила

3. Вправа «Очікування» (Авторка: Синішина Галина)

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні очікування від тренінгу, відпрацювати навички формування очікувань та формулювання мети, що є першим етапом в реалізації планів роботи гуртка.

Час : 7 хв

Вік : 10+

Алгоритм дій:

Тренер нагадує учасникам, що вони працюють у форматі тренінгу і пропонує всім учасникам сформулювати власні очікування щодо знань, навичок та якостей, які вони хотіли б отримати в ході занять.

Кожному учасникові роздаються заздалегідь заготовлені таблиці та ручки. Ліворуч вони повинні написати по 1-2 очікуванню кожного виду, по черзі проговорити та здати таблиці керівнику для збереження до кінця тренінгу з тим, щоб потім праворуч записати, чи справдилися їх очікування, яких нових знань, навичок та якостей вони набули під час тренінгу.

Що я очікую від тренінгу? (початок роботи)	Що я отримав від тренінгу? (підсумки роботи)
1. Які знання я очікую отримати :	1. Які знання я отримав(ла) в підсумку:
2. Які навички та вміння я очікую набути:	2. Які навички та вміння я набув(ла):
3. Які якості та риси характеру я очікую набути та розвинути:	3. Які якості та риси характеру я набув(ла) та розвинув(ла):

4. Вправа « Мозковий шторм»

Мета: ознайомити учасників тренінгу з емоціями при стресі

Час: 10 хв

Алгоритм дій:

Про стрес ми вже говорили, а зараз поговоримо про емоції при стресі. Учасникам пропонується дати відповідь на запитання, які емоції ви відчуваєте, коли перебуваєте у стресовій ситуації?

Стрес є невід'ємною частиною нашого життя, і кожна людина відчуває його по-різному. Однією з найважливіших складових реакції на стрес є емоції. Розуміння того, які емоції ми переживаємо під час стресу і як вони впливають на наше здоров'я і поведінку, є ключем до ефективного управління стресом.

Інформаційний блок у додатку 1.

Усі відповіді психолог занотовує на ватмані або на дошці.

Обговорити найбільш поширені емоції та їх причини. Визначити способи, як можна впоратися з негативними емоціями під час стресу.

Висновок: розуміння та управління емоціями під час стресу є важливим для підтримання психічного та фізичного здоров'я; використання ефективних методів зменшення стресу може покращити загальне самопочуття і якість життя.

5. Вправа-енергізатор «Емоція по колу» (Лілія Апостолакi)

Мета: зняти напруження, розвивати вміння виявляти свої емоції

Час: 5 хв

Вік: 10 +

Алгоритм дій:

Один учасник показує сусідові якусь гримасу. Той якомога точніше її копіює і передає далі. Гримаса передається по колу і повертається до «автора».

Він говорить, яку емоцію хотів передати і яку отримав. Ведучий пропонує спробувати передавати свої емоції по колу іншим бажаючим.

6. Вправа «Виготовлення ляльки-мацанки» Авторка: Ксенія Кармазіна

(за ідеєю Анни Красіної)

Мета: вправа застосовується для зняття емоційної напруги, допомагає переключитися на тілесні відчуття, програмує позитивний вихід із незрозумілої ситуації, допомагає концентруватися на власних сильних сторонах.

Час: 25 хв

Вік: 10 +

Інвентар: капронова панчоха або частина жіночих капронових колгот довжиною 15-20 см, сипучі продукти (гречка, рис, пшоно, перловка) невеличкі намистини чи цікаві предмети, маркери (бажано перманентні) гудзики, нитки, стрічки.

Алгоритм дій:

1. Учасникам пропонується сісти, спершись спиною об стінку стільця, зробити декілька дихальних циклів. Просканувати своє тіло та дати відповідь на питання: «Якої риси характеру чи здібностей не вистачає зараз?»
2. Серед намистин, невеликих предметів знайти символ цієї якості, якщо символ не знаходиться, то можна просто написати якість на папері та згорнути його в трубочку.
3. Взяти частина колгот, з одного боку зав'язати вузол, вивернути та заповнити сипучими продуктами (тими, що приємні на дотик). Усередину покласти символ якості. Насипати стільки, щоб подобалося за розміром і на дотик.
4. Зверху теж зав'язати вузол. Із залишків створити зачіску, можна прикрасити її стрічками.
5. За допомогою маркерів намалювати обличчя (можна використовувати самоклеючі очі, гудзик може бути носом, можуть бути й очі з гудзиків).
6. Кожен учасник за бажанням презентує свого героя, дає йому ім'я.
Висновок: у процесі виконання вправи відбувається вирівнювання емоційного фону, тактильні відчуття сприяють активізації центрів життєздатності, підвищують рівень активності, із хаосу створюється образ. Символічний прийом, що дає заспокоєння та впевненість, що з будь-якої ситуації є вихід.

7. Вправа « Релаксація на контрасті» (автор Синішина Галина)

Мета: зняти м'язове напруження

Час: 5 хв

Вік: 10+

Алгоритм дій:

Щоб ефективно зняти м'язове напруження, спочатку треба його посилити.

Якщо обстановка навколо напружена й ви відчуваєте, що втрачаєте самовладання, цей комплекс можна виконати прямо на місці, за столом, практично непомітно для оточення.

Якомога сильніше напружте пальці ніг. Потім розслабте їх.

Напружте і розслабте ступні ніг.

Напружте і розслабте гомілки.

Напружте і розслабте коліна.

Напружте і розслабте стегна.

Напружте і розслабте сідничні м'язи.

Напружте і розслабте живіт.

Розслабте спину і плечі.

Розслабте кисті рук.

Розслабте передпліччя.

Розслабте шию.

Розслабте лицьові м'язи.

Посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджуйтесь повним спокоєм. Коли вам здається, що повільно пливете, ви повністю розслабилися.

8. Вправа « Очікування»

Мета: визначити, чи справдилися очікування учасників

Час: 5 хв

Вік: 10+

Алгоритм дій:

Психолог роздає ваші шаблони, де ви написали свої очікування, у другому стовпчику запишіть, що ви отримали від тренінгу, та зачитайте, чи збулися ваші очікування?

Додаток

Типові емоції під час стресу

1. Тривога: виникає через відчуття загрози або небезпеки, супроводжується почуттям напруження, занепокоєння та неспокою.
2. Страх: може бути пов'язаний з конкретною ситуацією або невідомістю майбутнього, викликає бажання уникнути загрози.
3. Злість: часто виникає як реакція на безсилля або несправедливість, супроводжується роздратуванням і гнівом.
4. Смуток: може бути наслідком втрат, розчарувань або невдач, викликає почуття пригніченості і суму.
5. Фрустрація: з'являється, коли ми стикаємося з перешкодами на шляху до досягнення цілей, викликає розчарування та незадоволення.
6. Відчуття перевантаження: виникає через надмірну кількість завдань або відповідальностей, супроводжується почуттям безпорадності та виснаження.

Фізіологічні реакції на емоції під час стресу:

- прискорене серцебиття
- підвищений артеріальний тиск
- напруження м'язів
- збільшення рівня кортизолу (гормону стресу)
- зміни у диханні (задишка)

Вплив стресових емоцій на поведінку:

- ізоляція: відчуття, що хочеться бути на самоті

- агресія: виявлення роздратування або злості у взаємодії з іншими людьми

- невпевненість: втрата віри у власні сили та можливості.

- зміни у харчових звичках: переїдання або втрата апетиту.

- сонні розлади: проблеми зі сном або надмірна сонливість.

Методи управління емоціями під час стресу:

1. Самоусвідомлення: навчіться розпізнавати і називати свої емоції.

2. Техніки релаксації: медитація, глибоке дихання, йога.

3. Фізична активність: регулярні заняття спортом допомагають знизити рівень стресу.

4. Підтримка з боку оточення: спілкування з друзями, сім'єю або фахівцем.

5. Техніки когнітивної поведінкової терапії: зміна негативних мисленнєвих моделей на позитивні.

Заняття 4. «Копінг стратегії. Basik PH»

Мета: ознайомлення учасників з поняттям «копінг», «копінг поведінка», «Моделлю Basik PH», підвищення рівня знань, умінь та навичок подолання кризових станів.

Хід заняття

1. Вправа «Знайомство в потязі»

Мета: познайомити учасників між собою, сформулювати умови для їхньої подальшої спільної роботи.

Час: 10 хв.

Вік: 10+

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

Тренер пропонує учасникам групи об'єднається в пари, уявити, що вони їдуть в поїзді. Їх завдання – поставити один одному такі запитання:

- Ім'я?
- Куди їдемо?
- Хобі?

Потім учасники представляють один одного, наприклад, мій попутник – Іван, їде він на Мальдіви, його хобі – риболовля.

2. Вправа «Очікування»

Мета: ознайомитися з очікуваннями і запитами від тренінгу, групи, від себе з якими учасники прийшли на зустріч.

Час: 10 хв.

Вік: 10+

Матеріали: ватман, папір А4, маркери

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

Група об'єднується в кілька підгруп (по 4-5 чоловік), які, вислухавши кожного учасника, ухвалюють спільне рішення про очікування підгрупи і записують на аркушах паперу А-4, окремо відповідаючи на кожне запитання:

- Що я чекаю від тренінгу?
- Що я чекаю від групи?
- Чого я чекаю від себе?

Наприкінці роботи в підгрупах учасники представляють отримані результати групі, а тренер приклеює їх на ватмані.

3. Вправа «Правила роботи групи» (2хв.)

Повторюємо правила

4. Інформаційний блок «Що таке модель «копінг», «копінг поведінка» Basik PH» (презентація)

Мета: ознайомити учасників тренінгу з поняттями «копінг», «копінг поведінка» «Модель Basik PH», її складові

Час: 15 хв.

Вік: 10+

Матеріали: проєктор, екран, презентація

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

Тренер знайомить учасників тренінгу з поняттям «копінг», «копінг поведінка», моделлю BASICPh, яку запропонував професор Мулі Лаад (Lahad M), президент Ізраїльського «Центру попередження стресу у населення» у 90-х роках XX століття. Засновано цю модель на розумінні того, що людина використовує для запобігання станам стресу та невизначеності 6 основних модальностей — каналів, які допомагають вийти зі «стресової ситуації» (матеріал у додатку).

5. Вправа-енергізатор «Журавель, криниця»

Мета: переключити увагу, покращити настрій, активізувати нейрозв'язки

Час: 5хв.

Вік: 10+

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

Учасники встають у коло тісненько, так, щоб бути близько один до одного, але не торкатись сусіда. Ліву руку складаємо у вигляді стаканчика (колодязь). Праву стискаємо в кулак, виставивши вперед вказівний палець (журавель). За командою ведучого «Журавля» потрібно вкласти в колодязь. Учасники намагаються зловити «Журавля» сусіда справа правою рукою і намагаються, щоб їх «Журавель» не потрапив у «колодязь» сусіда зліва. Потім міняємо руки. Гра повторюється декілька разів.

6. Вправа «Що мені допомагає долати стрес. Basik PH в дії»

Мета: засвоїти знання про 6 основних складових «Моделі Basik PH», поділитись своїм досвідом додання кризових стресових ситуацій»

Час: 25 хв.

Вік: 10+

Матеріали: папір для фліпчарту 6 шт, маркери, презентація на екрані

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

Спочатку всіх учасників об'єднуємо в 6 груп.

Кожна група отримує один аркуш паперу з однією зі складових моделі BASICPh:

- віра та переконання
- емоції та почуття
- соціум
- уява та творчість
- пізнання, когніції
- тіло (фізіологія та дія)

Групи заповнюють свій аркуш прикладами, які відносяться до кожної категорії. Через 4 хв. (за сигналом тренера) групи за годинниковою стрілкою передають аркуш і отримують інший. Це відбувається доти, доки кожна команда не отримає свій аркуш.

Потім кожна команда представляє свою категорію

7.Рефлексія (7 хв .)

- Що я отримав корисного на занятті?
- Над чим слід поміркувати?

8.Очікування. (5 хв.)

Чи справдились ваші очікування

- стосовно тренінгу?
- стосовно групи?
- стосовно себе?

Додаток

Копінг-стратегії. BASICPh

Копінг – це, передусім, способи, яким людина підтримує психосоціальну адаптацію під час стресу. Він включає когнітивну, емоційну та поведінкову складові для зменшення або вирішення умов, що породжують стрес. Копінг – це прагнення до вирішення проблем, яке робить людина, якщо вимоги середовища мають величезне значення для її гарного самопочуття (як у ситуації, пов'язаної з небезпекою, так і в ситуації, спрямованій на великий успіх), оскільки ці вимоги активують адаптивні можливості.

Копінг-поведінка – це діяльність особистості з підтримки або збереження балансу між вимогами середовища та ресурсами, що задовольняють ці вимоги.

Це спосіб, яким людина переживає стрес чи відповідь на стрес. Копінг-поведінку ми можемо розглядати як стратегії дій, що вживаються людиною в ситуації психологічної загрози фізичному, особистісному та соціальному благополуччю та які ведуть до більш-менш успішної адаптації.

Задача копіngu – підтримання благополуччя людини, її фізичного та психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами.

Одні й самі події можуть мати різне стресове навантаження, залежно від їхньої суб'єктивної оцінки. Стрессова подія починається з оцінки будь-якого внутрішнього (наприклад, думка) чи зовнішнього (наприклад, дорікання) стимулу, у результаті виникає копінг-процес. Копінг-реакція спрацьовує тоді, коли складність завдання перевищує енергетичну потужність звичних реакцій організму.

Уперше термін з'явився у психологічній літературі 1962 року. Л.Мерфі застосувала його, вивчаючи, яким чином діти долають кризи розвитку.

Чотири роки по тому, у 1966 році, Р. Лазарус у своїй книзі «Psychological Stress and Coping Process» («Психологічний стрес і процес подолання його») звернувся до копіngu для опису усвідомлених стратегій подолання стресу та інших подій, що породжують тривогу. Вони називали копінг-стратегії «стратегіями подолання труднощів та врегулювання взаємин із навколишнім середовищем».

Як показано Лазарусом, стрес – це дискомфорт, що відчувається, коли відсутня рівновага між індивідуальним сприйняттям запитів середовища та ресурсів, доступних для взаємодії з цими запитами. Саме індивід оцінює ситуацію як стресову чи ні.

За Лазарусом і Фолкманом, індивіди оцінюють для себе величину потенційного стресора, зіставляючи запити середовища зі своєю оцінкою ресурсів, які вони мають, щоб упоратися з цими запитами.

Концепція подолання стресу, за Лазарусом, складається з двох етапів.

1. Первинна оцінка дозволяє індивіду зробити висновок у тому, що йому загрожує: стресор – загроза чи благоденство. Первинна оцінка стресового впливу полягає у запитанні: «Що це означає для мене?»

При оцінці події як дестабілізуючої виникає потреба в адаптації, її задоволення здійснюється за трьома каналами:

перший канал – звільнення емоцій;

другий – вироблення стратегії подолання;

третій – соціальний канал, він впливає менше – не враховується.

2. Вторинна когнітивна оцінка вважається основною і виявляється через запитання: «Що я можу зробити у цій ситуації?»

Оцінюються власні ресурси та особистісні фактори, такі, як:

- емоційна стабільність;
- психологічна витривалість – це система переконань;
- вміння ставити мету та вміння бачити сенс у тому, що робиш;
- тип психологічного захисту, що використовується;
- стан у момент стресу;
- схильність до станів страху та гніву;
- соціальна підтримка.

Критерії, за якими оцінюються характеристики соціальної підтримки:

- чи наявні люди, які є значущими;
- оцінка соціального становища цих людей;
- наскільки вони впливові у соціальному середовищі;
- чи можуть вони своєю особистістю вплинути на стресор;
- частота контактів із цими людьми.

З часом поняття «копінг» почало включати реакцію не тільки на «надмірні або ті, що перевищують ресурси людини, вимоги», а й на щоденні стресові ситуації.

Реакції індивіда на стресову ситуацію можуть бути як довільними, так і мимовільними. Мимовільні реакції – це ті, що ґрунтуються на індивідуальних відмінностях у темпераменті, а також ті, що придбані в результаті повторення і більше не вимагають свідомого контролю.

Коен та Р. Лазарус виділяють п'ять основних завдань копінгу:

- мінімізація негативних впливів обставин та підвищення можливостей відновлення активності;
- терпіння, пристосування чи зміна життєвої ситуації;
- підтримка позитивного образу Я;
- підтримка емоційної рівноваги;
- збереження досить тісних взаємозв'язків з іншими людьми.

Таким чином, успішність подолання залежить від вирішення зазначених завдань.

Шеллі Тейлор виділяє такі критерії успішності подолання:

- зниження фізіологічної та психологічної напруги;
- поява можливості відновити достресовий рівень активності;
- захист від дистресу.

Також про ефективність копінгу свідчить тривалість позитивних наслідків подолання.

Дослідники, які перші використовували поняття копінгу в психології, запропонували і першу класифікацію копінг-стратегій. Лазарус і Фолкман запропонували дихотомічну класифікацію копінг-стратегій, виділивши їхню спрямованість:

проблемно-фокусовані стратегії (11 копінгових дій)

емоційно-фокусовані стратегії (62 копінгові дії)

Проблемно-орієнтований (problem-focused) стиль – це раціональний аналіз проблеми, пов'язаний із створенням та виконанням плану вирішення складної ситуації. Його прояв можна побачити в таких реакціях: самостійний аналіз того, що трапилося, звернення за допомогою до інших, пошук додаткової інформації тощо.

Емоційно-орієнтований (emotion-focused) стиль – наслідок емоційного реагування на ситуацію. Він не супроводжується конкретними діями, а проявляється у вигляді спроб не думати про проблему, залученням інших у свої переживання, бажання забути уві сні, розчинити свої негаразди в алкоголі, наркотиках або компенсувати негативні емоції їжею.

Класифікація копінг-стратегій BASICPh

Модель BASICPh запропонував професор Мулі Лаад (Lahad M), президент ізраїльського «Центру попередження стресу у населення» у 90-х роках ХХ століття. Засновано цю модель на розумінні того, що людина використовує для запобігання станам стресу та невизначеності 6 основних модальностей – каналів, які допомагають вийти зі «стресової ситуації».

Віра та переконання.

Відчуття важливості особистості, своєї невідповідності, місії, цінності, покликання.

Релігійні переживання, віра у вищі сили та їхню підтримку, захист.

Опора на традиції, моральні принципи – як щось непохитне.

Відданість високим ідеям, духовна стійкість, непохитність.

Емоції та почуття.

Ефективний метод справлятися: плач, сміх, усне висловлення своїх переживань у розмові з будь-ким.

Природний спосіб звільнення від емоційної напруги.

Уміння відчувати емоції інших («душевність») і самому надавати емоційну підтримку.

Соціум.

Можливість відчувати себе частиною групи, команди, громади, не бути самотнім, покинутим

В екстремальних умовах людині особливо важливо відчувати надійне плече друга, лідера групи, знати, що його розуміють, приймають.

Наявність певних правил, традицій та ритуалів у групі дає відчуття стабільності.

Уява та творчість.

Цей спосіб подолання кризи звертається до нашої фантазії та творчих здібностей.

Винахідливість та дотепність, почуття гумору.

Пізнання, когніції.

Уміння логічно розмірковувати, оцінювати ситуацію, розкласти інформацію на полички, осягати нові ідеї, аналізувати проблеми та вирішувати їх, планувати.

Розум дає можливість переосмислювати ситуацію, використовувати наші знання і створювати нові; раціонально вирішувати проблеми, складати програму дій.

Цей спосіб подолання має справу зі знаннями, тому вимагає мати їх у достатній кількості.

Тіло (фізіологія та дія).

У цій стратегії можна виділити два протилежні її застосування:

1) спрямована на відреагування агресії або напруги – і 2) призначені для розслаблення (збереження ресурсу).

В екстремальних умовах нерідко виявляються інстинктивні здібності, про які людина раніше не здогадувалася (миттєве реагування, надзвичайна спритність чи сила).

Заняття 5. «Тілесні практики стабілізації емоцій»

Мета: ознайомити учасників з тілесними практиками стабілізації емоцій, відпрацювати техніки.

Хід заняття

1.Вступне слово.

Притча: Найбільші двері в місті

Один мудрець шукав здібного і талановитого учня, який володів би достатніми навичками й уміннями, щоб передати йому свої знання, коли помре. Він вирішив зібрати всіх учнів.

І ось зібралося багато учнів.

Мудрець сказав їм:

- У мене виникла проблема, і я хочу знати, хто з вас зможе її вирішити. Бачите – у стіні позаду мене знаходяться найбільші, найважчі і наймасивніші двері в місті. Хто з вас зможе відчинити їх без сторонньої допомоги?

Дехто з учнів просто опустил руки: проблема здавалася нерозв'язною. Інші досліджували двері більш ретельно, обговорили можливість використання важеля та особливості матеріалу і дійшли висновку, що вирішити це завдання неможливо.

Усі майже одноголосно сказали, що зробити те, що просив мудрець, неможливо.

Лише один учень підійшов до дверей і ретельно дослідив їх. Він простукав їхню поверхню, намагаючись оцінити товщину і щільність матеріалу, зауважив, з чого зроблені двері і наскільки надійно змащені петлі. Він ретельно перевіряв їх, стукав по них, натискав, тиснув на певні ділянки.

Усі припускали, що двері були зачинені або їх заклинило. А насправді вони були лише прикриті. Учень глибоко зітхнув, зосередився і м'яко штовхнув двері. Вони з легкістю і без найменшого опору відчинилися.

Двері були розроблені і сконструйовані так бездоганно, що достатньо було найлегшого поштовху, щоб вони відчинилися.

Мудрець знайшов собі наступника. Він повернувся до решти учнів і сказав:

- Успіх у житті й роботі залежить від декількох ключових факторів, і сьогодні ви могли спостерігати їх у дії. По-перше, дозвольте своїм почуттям повністю дослідити і зрозуміти реальність, яка вас оточує. По-друге, не робіть поспішних і тому неправильних висновків. По-третє, будьте достатньо сміливими, щоб прийняти рішення. По-четверте, прийнявши його, дійте впевнено і без сумнівів. По-п'яте, зосередьтеся і вкладіть у цю дію всю вашу силу й енергію. І, нарешті, не бійтеся зробити помилку.

2. Вправа «Чарівна скриня»

Мета: познайомитися один з одним, розтопити лід між учасниками

Час: 5 хв.

Вік: 10+

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

Кожен учасник підходить до коробки, дивиться всередину й каже одну одне гарне слово про людину, чиє фото він бачить всередині, не відкриваючи групі секрету, хто там. Коли учасники заглядають у коробку, вони бачать там своє відображення, тобто повинні сказати щось хороше про себе. Наприкінці вправи тренер каже, що гра має безліч позитивних рис і в учасників буде шанс проявити ці риси під час тренінгу.

3. Вправа «Прийняття правил» (10хв.)

Мета: повторити закріпити правила роботи групи

Час: 10 хв.

Вік: 8+

Матеріали: на окремих папірцях написані правила, які раніше виробила група.

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

1. Об'єднаємось у групи (за кількістю правил)
2. Кожна група тягне папірець зі своїм правилом.
3. Група має невербально (пантомімічно) відтворити правило, щоб усі зрозуміли, про яке правило говориться.

4. Вправа «Очікування»

Мета: актуалізувати тему, почути очікування учасників групи

Час: 5 хв.

Вік: 8+

Матеріали: ватман з намальованими дверима, кольорові стікери, маркери

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

На стікерах напишіть свої очікування і приклейте на двері. Подивимось, чи відчиняться вони, чи хоча б будуть напіввідчиненими наприкінці заняття.

5. Мозковий штурм «Які тілесні практики стабілізації емоцій ви знаєте?»

Мета: дізнатись рівень поінформованості групи з питання, актуалізація теми.

Час: 10 хв.

Вік: 12 +

Матеріали: ватман з намальованими дверима, кольорові стікери, маркери

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

1. Учасники називають відомі їм тілесні техніки стабілізації емоцій.
2. Ведучий чи помічник записує на папері всі відповіді.

3. Далі всі групують ці методи, обводячи їх різними кольорами.

- заземлення (земля)
- дихання (повітря)
- вода (вода)
- активізація кори головного мозку (вогонь)
- центрування
-

6. Інформаційний блок (презентація) (матеріали в додатку до заняття)

7. Вправа-енергізатор «Мишка в будиночку»

Мета: переключити увагу, налаштувати на позитивний лад.

Час: 10 хв.

Вік: 7 +

Матеріали: не потрібні

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

Усі учасники стають у коло.

Розраховуються на 1, 2, 3. Якщо не вистачає всіх учасників, то ведучий так само займає місце в колі.

Номери 2 – це «мишки», 1 і 3 – «будиночки» Номери 1 і 3 витягують руки вперед і складають їх у вигляді даху над «мишками».

Далі ведучий знайомить із правилами.

1. Якщо каже «мишки», то «мишки» покидають свій будиночок і перебігають в будь-якій інший. «Будиночки» залишаються на місцях.
2. Якщо каже «будиночки», то «будиночки» рухаються і шукають собі нову «мишку».
3. Якщо каже «буревій», то всі рухаються, руйнуються «будиночки» і створюються і нові «мишки», і нові «будиночки».

Гра починається.

8. Вправа «Заземлення»

Мета: познайомити учасників з техніками заземлення, відпрацювати їх.

Час: 10 хв.

Вік: 12 +

Матеріали: окремі аркуші паперу з описом методик заземлення,

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

1. Вислухайте принцип методів заземлення.
2. Об'єднайтесь у 6 команд. Кожна команда витягає свій аркуш паперу з завданням. 2 хв відпрацьовує в групі.
3. Усі команди по черзі представляють свої техніки. Група відпрацьовує кожну вправу.

Підсумок: ці прості техніки насправді мають наукове обґрунтування, вони довели свою високу ефективність. Це «швидка допомога» для психіки, що зазнала стресу. Ми тренуємо мозок бути в теперішньому часі й застосовувати різні органи чуттів.

9. Вправа «Незакінчені речення»

Мета: підбиття підсумків заняття

Час: 7 хв.

Вік: 12 +

Матеріали: аркуші паперу А3 з незакінченими реченнями

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

Прочитайте незакінчені речення і продовжіть їх:

- Для мене було новим ...
- Потрібно подумати над...
- Буду використовувати...

Тілесні способи саморегуляції

Дієвим інструментом психологічної самопомоги є використання тілесних навичок емоційної саморегуляції. Перед людиною при цьому постає завдання опанувати, засвоїти навички управління інтенсивністю емоцій.

А це означає:

- легалізувати емоції (визнати, усвідомити, дати їм місце);
- знайти прийнятні і безпечні способи для їх конструктивного вираження;
- освоїти навички балансування, стабілізації своїх емоційних станів.

У цій справі тіло з його величезним потенціалом – незамінний помічник і друг, який завжди є з нами! Це найдоступніший інструмент для контакту з собою, своїми потребами, емоціями, силою, енергією і життестійкістю. Важливо пам'ятати про це і навчитися будувати з ним партнерські стосунки. Знайомство та активізація тілесних ресурсів дозволяють особистості почуватися центрованою, збалансованою, внутрішньо «зібраною» і цільною, комфортно у зовнішньому, непередбачуваному світі, повному протиріч.

Активізація тілесних ресурсів людини відкриває шлях до можливості:

- почути, побачити, відчути зв'язок з тілом
- зробити тіло «видимим» і зрозумілим для себе
- встановити теплий контакт із собою
- збалансуватись
- наблизитись до цілісності
- досягти внутрішньої зібраності
- відчути стійкість і стабільність
- набути спокою і організованості
- «вибудувати» себе зсередини – назовні
- стати ближче до правди про себе.

Тілесне вибудовування – це «повернення» людини до витоків ергономіки тіла. Тіло було задумано як ідеальний інструмент, у якому все налагоджено для гармонійного життя. У процесі життєвого шляху неекологічно прожиті події фіксуються в тілі, змінюючи положення і взаємодію різних його частин. Щоб тіло могло стати опорою в різних життєвих ситуаціях, важливо відновити його природність. Тілесні практики центрування, заземлення та тілесного вибудовування сприяють відновленню відчуття безпеки, стійкості, внутрішньої стабільності особистості та щирого контакту із собою, власним «Я». Усвідомлення особистістю власних центрів заземлення та центрування (та їх тілесне практикування) дозволяє людині рухатись по життю, відчуваючи себе центром власного всесвіту, жити, спираючись на себе. Якщо навички регулярно відпрацьовувати в стабільному стані, то у стресі вони можуть стати в пригоді та надати людині суттєву підтримку.

Серед тілесних технік, що добре себе зарекомендували в контексті заявленої тематики – **практики дихання, заземлення, центрування, контейнерування, тілесне вибудовування, а також робота з психологічними кордонами.**

Пізнання тілесних способів самопідтримки почнемо так.

Будь ласка, оберіть найзручнішу для вас позу.

Відновлення починається з найпростішого. Коли ми знаходимо «ту саму» позу, наші м'язи розслаблюються, мозок, що обробляє сигнали не тільки зовнішні, а й внутрішні – від органів тіла, м'язів – отримує сигнал – «я в безпеці». Парасимпатична нервова система активізується – і ми починаємо відпочивати. Тому – прямо зараз – оберіть, будь ласка, найзручнішу позу. Нехай вашому тілу буде комфортно,

Стихія Землі. Заземлення.

«Заземлення» – поняття, введене Олександром Лоуеном (А. Лоуен, 2000), що означає усвідомлене відчуття опори, вкорінення та енергетичного

зв'язку з ґрунтом під ногами, що є «аналогом» психологічної опори, стійкості людини в різних життєвих обставинах.

Якість заземлення відображає внутрішнє відчуття безпеки особистості. Коли людина є заземленою, вона відчуває себе безпечно і впевнено на ногах. Адже чим краще людина відчуває свій контакт із землею (іншими словами – з реальністю), чим міцніше тримається за неї – тим більше психологічне навантаження вона здатна витримати і з тим більш сильними почуттями вона здатна впоратися (А. Лоуен, 1975).

Тож, заземлення дає відчуття опори, що забезпечує стійкість і можливість рухатися по життю. Заземлення – це не тільки здатність «твердо стояти на ногах», а й метафора зв'язку людини з реальністю та здатність цю реальність «перевіряти». Таким чином, з психологічної точки зору, заземлення означає здатність бути в контакті з реальністю, добре її відчувати, тестувати та опиратися на те, що людина має (землю, контакти, інших людей, свої якості, здібності і здатності, таланти і т.д.), а також укорінення в духовну реальність (здатність опиратися на віру). Як відомо, стопи (або ступні ніг) людини – це частини тіла, які мають найбільш близький і частий контакт із землею, коли людина активна. Вони можуть бути основою і базою для доброго заземлення. Робота з метафорами заземлення також є ефективною та дає гарні результати.

Варіанти роботи з заземленням у різних модальностях:

- практики тілесної усвідомленості (концентрація уваги на стопах ніг);
- дихання через стопи ніг;
- масаж стоп;
- вправа «Рухливі стопи» (слухати імпульси в стопах, підхоплювати їх, дозволяючи їм робити все, що підвищує їх рухливість і розминає);
- вправа «Прогулянка по різних поверхнях землі»;
- вправа «Опис своїх підшав»;
- малюнок стопи;

- танець стоп (босоніж, наприклад, під африканську музику);
- вправа «Опори» (У. Баср);
- візуалізація;
- вправа з Цигун «Дерево»;
- робота з образом дерева (малюнок, картина із вовни або пластиліном);
- методика «Чарівне взуття» (Л.Мова, О.Скнар) та багато ін.

Наведемо і дамо опис кількох простих і дієвих технік заземлення.

ТЕХНІКА Активізація відчуттів у стопах ніг.

Встаньте. Поставте стопи паралельно, під тазостегновими суглобами, куприк підверніть «під себе». Переведіть свою увагу на стопи і проскануйте їх. Коли ви стоїте – чи спираєтесь ви на всю стопу, чи на якусь її частину більшою мірою? Чи є упор на п'яту або на носок, на внутрішнє ребро стопи, або на зовнішнє? Просто спостерігайте. Чи щільно до підлоги прилягають пальці ніг, чи вони навіть не торкаються підлоги? Відзначайте це, не оцінюючи.

Як ви відчуваєте поверхню, на якій стоїте? Яка вона для вас? Які при цьому відчуття в стопах? Переступайте з ноги на ногу, переносьте вагу тіла по черзі з однієї ноги на іншу (хоча б кілька хвилин). Як при цьому відчуваєте стопи?

Поперекочуйтеся з носка на п'яту (принаймні декілька хвилин). Спостерігайте при цьому за відчуттями в стопах. Як вони змінилися? Як змінився ваш стан після цієї практики?

ТЕХНІКА ЗАЗЕМЛЕННЯ 1

Перекочуйтеся з пальців ніг на п'яту, щоб промасажувати саме п'яту (мінімум 8 разів).

ТЕХНІКА Доторкнутися до поверхні.

Яка вона? Помічайте деталі. Опишіть її, назвіть щонайменше п'ять ознак (шорстка/гладка, з якого матеріалу, якої температури, на що схожа і т. ін.).

ТЕПЛОМОНІТОРИНГ.

Яка температура в кімнаті? Повітря? Тіла? Об'єктів, яких торкаємося? Чи прохолодно, тепло, жарко?

КОНТАКТ З РЕАЛЬНІСТЮ

Зверніть увагу на звуки в кімнаті й назовні. Що ви чуєте в кімнаті? А які звуки чуєте за вікном? Звертайте увагу на звуки, що допомагають вам повернутися в зону стійкості (наприклад, клацання годинника).

ТЕХНІКА ЗАЗЕМЛЕННЯ 2.

Притисніть руки або спину до стіни. Міцно притисніть, а тепер відпустіть. Прислухайтесь до відчуттів у тілі.

Підсумок: ці прості техніки, насправді, мають наукове обґрунтування, вони довели свою високу ефективність. Це «швидка допомога» для психіки, що зазнала стресу. Ми тренуємо мозок бути в теперішньому моменті й застосовувати різні органи чуттів.

ЗАНЯТТЯ 6. «Тілесні практики стабілізації емоцій. Техніки саморегуляції»

Мета: ознайомити учасників з новими тілесними практиками стабілізації емоцій, пригадати вже вивчені, відпрацювати техніки.

Хід заняття

1. Вступне слово.

Один чоловік завжди відчував себе пригніченим через різні життєві труднощі. І якось він поділився цим із відомим духовним наставником.

- Не можу більше! Життя стало просто нестерпне!

Учитель узяв пригорщу попелу і вкинув у склянку, у якій перед тим була кришталево чиста питна вода, і промовив:

- Це твої страждання.

Вода у склянці вмить стала брудна і мутна.

Учитель вилив її.

Тоді знову набрав пригорщу попелу і кинув його у море.

Попіл у тій же хвилині розчинився, а вода в морі залишилася така сама чиста, як і до того.

- Бачиш? — запитав учитель. — Кожного дня ти мусиш вибирати, бути тобі склянкою, а чи морем.

Занадто багато серед нас плитких сердець, занадто багато перестрашених душ, занадто багато заморожених чуттів і спаралізованих рамен. Найбільше у наш час бракує відваги. Не йдеться тут про нерозважне зухвальство чи безоглядність, а про правдиву відвагу, яка дозволяла б кожному проблему зустріти словами: "Напевно, існує якийсь розв'язок, я шукатиму його, а отже, знайду".

Кожен сам робить свій вибір — дізнатись, спробувати, зробити — і бути морем, чи нічого не робити зі своїми емоціями і стати склянкою.

2. Вправа «Я хочу...»

Мета: познайомитися один з одним, розтопити лід між учасниками

Час: 5 хв.

Вік: 10+

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

Вправа проводиться в колі.

Кожний по черзі промовляє пропозицію, що починається зі слів «Я хочу». Не відволікайтеся на суперечки й обговорення з приводу ваших бажань. Просто висловлюйте їх по черзі, неупереджено і швидко.

Наприклад, «Я хочу закінчити навчання», «Я хочу жити біля моря», «Я хочу одержати вищий бал з англійської в цьому семестрі».

3. Вправа «Правила»

Мета: повторити й закріпити правила роботи групи

Алгоритм дій:

Учасникам пропонується пригадати прийняті правила. Можливо, додати нові.

4. Вправа «Очікування»

Мета: актуалізувати тему, почути очікування учасників групи

Час: 5 хв.

Вік: 8+

Матеріали: ватман із намальованими на одному папері склянкою і річкою, кольорові стікери, маркери

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

На стікерах напишіть свої очікування і приклейте на ватман між склянкою і річкою. Подивимося, станете ви наприкінці заняття склянкою чи річкою.

5. Інформаційний блок «Тілесні способи саморегуляції» (презентація)

продовження (матеріали в додатку до заняття)

Мета: дізнатись рівень поінформованості групи з питання, актуалізація теми

Час: 15 хв.

Вік: 12 +

Ми продовжуємо знайомитись з техніками стабілізації емоційного стану. І сьогодні поговоримо про

- заземлення (земля) – вже говорили на минулому занятті
- дихання (повітря)
- вода (вода)
- активізація кори головного мозку (вогонь)
- центрування

7. Вправа-енергозатор «Знайди свою пару»

Мета: переключити увагу, порухатись, налаштувати на позитивний лад

Час: 7 хв.

Вік: 7 +

Матеріали: папірці з написаним текстом — назви тварин (кожна тварина у 2 примірниках)

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

1. Порахуйте кількість учасників
2. Розділіть кількість учасників на 2, щоби визначити кількість необхідних тварин.
3. Для кожної тварини напишіть ім'я на двох аркушах.
4. Роздайте аркуші учасникам із проханням нікому їх не показувати.
5. Усі починають рухатися кімнатою.
6. Учасники закривають очі руками, видають звірині звуки й намагаються знайти свою пару.

8. Вправа «Повітря, вогонь, вода, центр...»

Мета: познайомити учасників з тілесними техніками стабілізації емоцій, відпрацювати їх.

Час: 20 хв.

Вік: 12 +

Матеріали: окремі аркуші паперу з назвою стихій, вправи для кожної стихії (матеріали в додатку)

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

Об'єднайтесь в 4 команди. Кожна команда витягає свій аркуш паперу з назвою стихії. Отримує додаткові матеріали з вправами.

За 5 хв команда має опрацювати матеріал і представити його на обговорення групі з конкретними практичними вправами.

Усі команди по черзі представляють свої техніки. Група відпрацьовує кожну вправу.

9. Вправа «Техніки самопідтримки»

Мета: познайомити учасників з дієвими техніками самопідтримки, відпрацювати їх

Час: 15хв.

Вік: 12 +

Матеріали: аркуші паперу з техніками зцілення

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

Об'єднайтесь у 5 команд. Кожна команда витягає свій аркуш паперу з технікою самопідтримки.

За 5 хв команда має опрацювати техніку і представити її групі.

Усі команди по черзі представляють свої техніки. Група відпрацьовує кожну вправу.

Висновки.

Тілесно-орієнтовані техніки є дієвим інструментом психологічної самопомоги, що слугують набуттю навичок емоційної саморегуляції особистості. Опанування навичок заземлення, центрування, контейнерування, тілесного вибудовування та їх регулярне практикування дає такі результати:

- відкриває свідомий доступ до внутрішніх ресурсів;
- знайомить з прихованими потенційними можливостями;
- активізує інтуїтивну, внутрішню мудрість тіла;
- допомагає досягти станів спокою і внутрішньої рівноваги.

10. Вправа «Очікування»

Мета: підбиття підсумків заняття

Час: 7 хв.

Вік: 12 +

Матеріали: ватман із намальованими на одному папері склянкою і річкою, кольорові стікери

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

Підійдіть до свого стікера і помістіть його в склянку, якщо ваші очікування не збулись і в річку, якщо вони справилились.

Обговорення:

- Чому ви перемістили свій стікер саме сюди?
- Що з цього заняття ви берете для себе?

Додаток

Стихія повітря. Дихання

Наше дихання – це захований скарб, який, якщо його використати, наповнить і зцілить наше тіло. Численні дослідження показують, що спеціальні техніки дихання сприяють позитивним змінам психологічного стану. Ось лише деякі з них.

Дослідники Школи медицини Стенфордського університету виявили, що нервові клітини в стовбурі мозку пов'язують дихання зі станом розуму (Affairs B.G., 2017).

Інше дослідження виявило, що те, як ми дихаємо, впливає на рівень норадреналіну в мозку, який на оптимальному рівні може сприяти зростанню нових нейронних зв'язків. За словами авторів, дихання безпосередньо впливає на хімію нашого мозку так, що може підвищити нашу увагу й поліпшити здоров'я мозку (Michael Christopher Melnychuk, 2018).

У чудовій статті Андреа Заккаро та ще кількох науковців, яка стосується свідомого контролю дихання, автори стверджують: «Психологічні/поведінкові результати, пов'язані з вищезгаданими змінами, – це підвищений комфорт, розслаблення, приємність, бадьорість і пильність, а також зменшення симптомів збудження, тривоги, депресії, гніву та плутанини» (Andrea Zaccaro, 2018).

Завдяки свідомому контролю над своїм диханням ми можемо змінювати всі наші стани (фізіологічні, емоційні та психологічні), тим самим наділяючи себе більшою гнучкістю, стійкістю й можливостями. Відчуйте ці неймовірні переваги дихання! У будь-якій складній ситуації насамперед дихайте! Це те, що ви можете робити в будь-якому місці і в будь-який час, незалежно від вашого віку, досвіду, стану здоров'я. За простими, на перший погляд, вправами – тисячолітні школи усвідомленого дихання, багато наукових досліджень. Це те, що дійсно працює. Дихання відображає

- тілесний стан
- психічні і духовні процеси
- сприйняття зовнішніх процесів.

Важливо спостерігати за станом дихання:

- легке дихання – я відчуваю себе легко
- дихання йде важко – я несу важкість
- дихання напружене – я напружений
- дихання затиснуте – я тисну на себе чи на мене щось тисне
- дихання завмирає – може я відчуваю страх або не можу більше бути тут
- дихання неглибоке – у мене тонкий пласт життя, де я присутній

- дихання поверхнєве – я не наважуюся по-справжньому взятися за своє життя
- дихання глибоке – я в чомусь присутній.

Дихальні вправи

Починаємо з постави. Що відбувається з нашою поставою, коли на нас тисне стрес? Ми ніби прогинаємося під його тягарем. А відтак стискаємо всі внутрішні органи, легені не наповнюються достатньою кількістю повітря, мозок, який живиться винятково глюкозою і киснем, недоотримує кисень, ми впадаємо в складний стан. Знайоме відчуття? Отож. Тому перше – правильна постава. Правильна постава – це превентивна медицина.

Заплющуємо очі та просто зосереджуємо увагу на своєму диханні. Заі очі – це вже практика дихання, це зосередження на диханні впродовж 2-10 секунд із заплющеними очима, це допомога мозку! Дихати потрібно повільно: робити не більше ніж 6-10 видихів-вдихів за хвилину. Стежте, як повітря проходить крізь тіло: потрапляє через ніздрі в легені, наповнює грудну клітку й живіт. І як – таким самим шляхом – виходить на видиху.

Вчимося дихати животом. Діафрагма – це тонкий м'язовий орган, який бере участь у здійсненні вдихів і видихів. Свідомо змушуючи його працювати, ми повністю наповнюємо легені киснем, збільшуючи надходження в організм. Щоб навчитися правильно дихати діафрагмою, пропонуємо просту вправу. Покладіть одну руку на груди, а іншу – на живіт, і дихайте максимально глибоко, так, щоб на вдиху живіт надувався, а грудна клітка не рухалася. Спочатку буде складно, якщо ви звикли дихати тільки грудьми, але ця навичка виробляється досить швидко. Бо ми це вміли й забули. Ви бачили, як дихають немовлята? Животом. Бо це наше природне дихання, а потім ми забуваємо це.

Дихальні вправи допоможуть полегшити стан у момент загострення, сконцентруватися на собі та зменшити симптоми стресу.

Дихальні вправи допомагають розслабитися, особливо тоді, коли накриває приступ тривоги. Глибоке дихання – один із найкращих способів знизити стрес. Коли ви глибоко дихаєте, мозок отримує сигнал заспокоїтися та розслабитися. Потім він посилає цей меседж вашому тілу. Тому всі симптоми, про які ми говорили вище, поступово зменшуються.

Чому добре робити дихальні вправи при стресі та тривозі?

Те, як ви дихаєте, впливає на все ваше тіло. Дихальні вправи – гарний спосіб розслабитися, зняти напругу і стрес.

Дихальні вправи дуже прості. Ви можете робити їх у будь-який час і для цього вам не потрібні жодні спеціальні інструменти.

Ви можете виконувати різні вправи, щоб побачити, які з них найкраще підходять для вас.

ТЕХНІКА «Квадратне» дихання

«Квадратне» дихання, або дихання на чотири, легко практикувати у будь-яких умовах.

Як виконувати:

1. Видихніть, рахуючи до чотирьох.
2. Затримайтесь у цій точці і порахуйте до чотирьох.
3. Вдихніть, рахуючи до чотирьох.
4. Затримайте повітря у легенях і порахуйте до чотирьох.
5. Видихніть, рахуючи до чотирьох, та почніть заново.

ТЕХНІКА дихання 3-5-7

Допомагає активувати парасимпатичну нервову систему, яка сприяє сповільненню роботи серця, розширенню просвіту судин, зниженню кров'яного тиску, а також впливає на процеси, що пов'язані з відновленням використаних речовин у клітинах і тканинах. Вона активно працює в ситуаціях, коли організм перебуває у стані спокою.

Як виконувати:

- 1.Зробіть вдих носом, рахуючи до 3.

2. Затримайтесь у цій точці і порахуйте до 5.
3. Видихніть, рахуючи до 7.
4. Зробіть 7-10 циклів такого дихання.

ТЕХНІКА «Свічка –квітка»

Це проста вправа на розслаблення, що сприяє глибокому диханню. Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а в іншій – запалена свічка. Повільно зробіть вдих через ніс, й уявіть, що відчуваєте запах квітки. Повільно видихніть через рот, наче задуваєте свічку. Як мінімум 8 повторень.

М'ЯКЕ ДИХАННЯ: практика (автор Пол Лінден)

Встаньте. Доторкніться до живота і позначте, чи ви втягуєте живіт на вдиху або дозволяєте йому розширитися. Потім доторкніться до низу спини і грудної клітки. Чи розширюються вони під час вдиху? Дозвольте животу розслабитися та підтримуйте це розслаблення на вдиху. Дозвольте повітрю м'яко «впасти» в живіт на вдиху і дайте животу розширитися. Звичайно ж, повітря залишиться в легенях, але такий образ допоможе вам відчути рух вниз живота. Дихати потрібно животом, але важливо дозволити грудній клітці та спині також м'яко роздмухуватися на вдиху.

Стиснення живота на вдиху робить грудну клітку, живіт і спину жорсткішими і створює в тілі багато напруги. Однак, якщо ви звикли на вдиху втягувати живіт, більш розслаблений вдих відчуватиметься незвично. Спочатку ви навіть можете відчути дивне відчуття: черевне дихання тілесно відчувається як правильне, але настільки незвичне, що здається некомфортним, хоча насправді воно більш комфортне. Якщо мимовільне розширення при вдиху викликає труднощі, спочатку ви можете спеціально розширювати живіт на вдиху, щоб уловити ритм. Пізніше вам, мабуть, не знадобиться додаткове зусилля.

Спробуйте пройтися, дихаючи животом. Як відчувається цей рух?

Стихія води

Випийте склянку води маленькими ковточками (можна відрахувати 8 ковтків) або хоча б змочіть ротову порожнину, якщо поруч недостатньо води. Вода вимиває гормони стресу, переключається увага на реальність, зменшується серцебиття.

Стихія вогню

Це про усвідомлення, активізацію кори головного мозку.

1. Знайдіть очима 6 кольорів, які ви бачите саме зараз, 5 найменших предметів та 5 найбільших, 5 предметів різної текстури. Ця техніка допомагає подолати синдром тунельного зору, який виникає при сильному стресі.

2. Порахуйте від 20 до 0 вголос. При зворотній лічбі активізуються лобні долі мозку.

Центрування

Коли використовувати центрування?

1. Коли чекають важливі чи складні вибори та рішення.
2. Посередині складної та/або важливої події.
3. Коли ви переживаєте завершення складної/важливої події.

Центрування – це фізичний рух, суть – зміна стану. Мета практики центрування – дотягнутися до контакту, діалогу, можливості співпраці. До тілесного відчуття зв'язку з простором, середовищем. Це впевненість, що виростає з тілесного відчуття безпеки та знання, що я можу себе захистити, можу звернутися за підтримкою, що є люди на моєму боці.

Центрування – поняття, близьке до «центру ваги» Г. Гурджієва. З психологічної точки зору воно означає здатність бути собою, підтримувати контакт і зв'язок із собою (відчувати свої потреби, що мені потрібно і необхідно), рухатись за власними імпульсами; «не губити» себе, не підлаштовуватись, не втрачати контакт із власними бажаннями в присутності інших людей тощо). Серед тілесно орієнтованих вправ, спрямованих на центрування – ті, що сприяють, активізують, підсилюють відчуття:

- центру тіла

- хребта.

Хребет – внутрішня вісь, стержень людини, на якому тримаються всі частини скелета, які структурують внутрішній простір особистості. На психологічному рівні він «відповідає» внутрішній опорі людини. Важливо, щоб хребет був у своєму природному положенні. При цьому куприк трохи підвернути «під себе», що є найбільш здоровою позицією.

Серед найпростіших практик центрування можна назвати такі:

- практики тілесного усвідомлення (концентрація уваги в частині фізіологічного центру тіла: два пальці нижче пупка);
- обертання тазом по колу: спочатку в один, а потім – в другий бік (важливо спочатку прийняти коректну позу тіла: стопи – паралельно, на ширині тазостегнових суглобів, м'які коліна, куприк підвернутий «під себе»);
- «малювання» тазом вісімок (в обидва боки по черзі);
- візуалізація;
- спрямована увага в поєднанні з тілесним контактом дихання (уздовж хребта, «у середині» хребта, у кожен хребець);
- активізація відчуттів хребта.

ТЕХНІКА «Пробудження сонечка» (активізація чутливості фізичного центру тіла).

Виконується стоячи. Прийміть нейтральне положення тіла: стопи – паралельно, на ширині тазостегнових суглобів, м'які коліна, куприк підвернутий «під себе», а маківка спрямована вгору.

Спочатку зосередьтесь на своєму диханні – спостерігайте за ним, не оцінюючи, як ви вдихаєте повітря і як ви його видихаєте, вдих і видих, вільне і зв'язне дихання без пауз, вдих і видих, у якийсь момент ви можете помітити, що вдихаєте більш прохолодне повітря, а видихаєте – більш тепле (просто спостерігайте кілька хвилин).

Покладіть одну руку трохи нижче пупка, а другу – на крижень (проекція центру). Які відчуття під долонями? Просто спостерігайте внутрішнім зором, не оцінюючи. Чи стає під долонями тепліше, чи холодніше, чи з'являються «мурахи» або легкі поколювання, чи виникає під долонями розслаблення, чи напруження, чи якось по-іншому? Усе, що відбувається, – добре. Просто помічайте, як тіло реагує на ваші дотики?

А тепер уявіть, що у вас в тілі, у зоні, позначеній руками, пробуджується сонечко. Спостерігайте, як воно плавно прокидається, м'яко потягується і починає дбайливо торкатися вас своїми промінчиками, зігрівати теплом зсередини, наповнювати ніжним світлом, з любов'ю і повагою до вашого простору. Ви можете дати йому стільки місця, скільки вам комфортно. Які зараз відчуття в тілі? Як змінився ваш стан?

ТЕХНІКА «Дихання вздовж хребта»

Виконується стоячи (бажано), з нейтральної позиції тіла (див. початок попередньої техніки). Або із позиції сидючи, з рівним хребтом. Можна почати із вільного дихання, концентруючи увагу на самому процесі (1-2 хв). Бажано добре заземлитись. Уявіть, що ви вдихаєте в маківку і вдихом «проходите» шлях всередині хребта, від маківки до куприка, і видихаєте у куприк. Тепер вдихніть у куприк – глибокий і вільний, розтягнутий вдих, що долає шлях до маківки, і видихніть у маківку. І ще – вдих у маківку, а видих – у куприк (просто спостерігайте за процесом). І знову – вдих у куприк, а видих – у маківку.

Якщо вам хочеться, можна додати колір, приміром золотистий. І ще кілька циклів. У якийсь момент ви можете помітити, що із часом, потік повітря все вільніше і вільніше рухається всередині (або вздовж) хребта в обидва боки, а внутрішній простір всередині хребта ніби розширився. Як зараз ви відчуваєте свій хребет? Які відчуття в тілі? Як змінився ваш стан?

ВИТЯГАННЯ У ШІСТЬОХ НАПРЯМАХ: практика

Встаньте. Ноги на ширині плечей, руки з обох боків. Відчуйте підшви ваших стоп. Де розташований центр землі? Десь глибоко під вами. Прагніть підшвами в землю, ніби тягнетесь до її центру. Відчуйте, як цей намір організовує ваше тіло для руху, спрямованого на досягнення мети.

Пам'ятайте, що потрібно не просто візуалізувати прагнення вниз або думати про нього, а дійсно відчувати прагнення центру землі в стопах і ногах. Затримайтеся на деякий час.

Вам може допомогти інший образ. Уявіть, що ваші стопи – це ліхтарики, що випромінюють промені світла в землю. Станьте променем світла і відчуйте, як ви занурюєтеся глибоко в землю. Зупиніться. Тепер прямуйте вгору верхівкою і плечима, щоб відчути небо. Тепер прямуйте вперед передньою поверхнею тіла, щоб торкнутися горизонту. А потім спрямуйте спиною назад, щоб доторкнутися до горизонту позаду вас. Прагніть правою поверхнею тіла, щоб доторкнутися до горизонту. Потім спрямуйте ліворуч лівою поверхнею тіла.

Якщо обрїй здається надто далеким, виберіть щось ближче, головне, щоб ви справді відчули процес. Ймовірно, ви виконуєте цю вправу в приміщенні, так що можете прагнути до підлоги, стелі та стін. Або ви можете тягнутися назовні десь на 15 сантиметрів, якщо вам так простіше.

Тепер зробіть це у всіх напрямках одночасно. Тягніться вниз і вгору, вліво і вправо, вперед і назад. Що ви відчуваєте? Більшість людей відчувають бадьорість та простір. Вам не потрібно стискатись. У вас є право займати простір, чого б вас не навчали в дитинстві. Ви маєте право претендувати на власний простір.

Ви можете практикувати цю вправу в процесі ходьби в повсякденному житті. Це допоможе вам почуватися живим і присутнім у сьогоденні. Ви також можете використовувати цю вправу, щоб зберігати відчуття внутрішнього простору, коли відчуваєте загрозу. Це допоможе вам реагувати з більшою ясністю та силою, з якою б складністю ви не зіткнулися.

ТЕХНІКА ЦЕНТРУВАННЯ (Пол Лінден)

1. Увага в стопи. Прагніть підошвами в землю, ніби тягнетесь до її центру.
2. Увага в маківку, прямуйте вгору верхівкою і плечима, щоб відчувати небо.
3. Розслабте щелепу, язик.
4. Увага на дихання, розслабте живіт.
5. Увімкнути внутрішнє світло.

ТЕХНІКИ ДЛЯ САМОПІДТРИМКИ

Вправа «Повіки»

Потріть долоні, зігрійте руки. Тоді внутрішньою стороною долоні робіть легкі натискання на закриті повіки. Спокійно дихайте. Прислухайтеся до відчуттів у тілі.

Що ж відбувається, коли ми натискаємо на повіки? Ми впливаємо на нашу нервову систему, переключаємо увагу й розслабляємося, гармонізуємо роботу наших внутрішніх органів (шлунку, легень і серця). Сигнал від ока йде до вагуса (блукаючого нерву), а звідти передається до інших внутрішніх органів: серця, легень, органів травлення. Так, заспокійливо діючи на око, ми заспокоюємо решту органів, турбуємося про наш гомеостаз, позитивно впливаємо на самопочуття.

Вправа «Метелик»

Мета: зняти емоційну та фізичну напругу, закріпити гарні, приємні відчуття. Завдання полягає в тому, щоб просто спостерігати за собою, своїм станами й реакціями.

Схрестіть долоні, зачепившись великими пальцями, – це нагадуватиме метелика.

Прикладіть долоні до грудей та по черзі легенько й ритмічно постукуйте по ключиці.

Через внутрішні вібрації ви будете чути звуки, як гучне серцебиття, – це буде заспокоювати вас.

Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що дихання вирівнялося.

Під час цієї вправи відбувається взаємодія на виході черепних нервів, які отримують перехресні сигнали. Амигдала зменшує свою активність, префронтальна зона активується, мозок переходить у більш адаптивний режим.

ТЕХНІКА САМОПІДТРИМКИ «Крило янгола» (Пітер Левін) Руку покласти на протилежне передпліччя. Ми обіймаємо себе так, як наш друг, батько, наш «охоронець».

Самообійми: покладіть одну руку під пахву іншої руки, а іншою рукою обхопіть себе так, щоб долоня припала на плече. Ви обіймаєте себе і відчуваєте свої межі – «де я починаюся і де закінчуюся».

ТЕХНІКА САМОЗАСПОКОЄННЯ (Пітер Левін)

Покладіть одну долоню на лоба, другу на груди. Зробіть кілька вдихів-видихів. Потім перекладіть руку з чола на живіт. Одна рука на животі, друга на грудях. Зробіть вдих-видих.

ТЕХНІКА КОНТЕЙНЕР (Пітер Левін)

Покладіть одну руку на потилицю, другу на лоб. Зробіть кілька вдихів-видихів. Покладіть долоні з обох боків голови – спостерігайте за диханням.

Висновки.

Тілесно-орієнтовані техніки є дієвим інструментом психологічної самопомоги, що слугують набуттю навичок емоційної саморегуляції особистості. Опанування навичок заземлення, центрування, контейнерування, тілесного вибудовування та їх регулярне практикування дає такі результати:

- відкриває свідомий доступ внутрішніх ресурсів;
- знайомить з прихованими потенційними можливостями;
- активізує інтуїтивну, внутрішню мудрість тіла;
- допомагає досягти станів спокою і внутрішньої рівноваги.
-

Заняття 7. «Самооцінка і самоцінність»

Мета: розвиток самооцінки, навичок самоінтересу, самосприйняття, самопрезентації, соціальних компетенцій; підсилення позитивних якостей особистості.

Хід заняття

1. Привітання. Знайомство.

Вправа «Оригінальне привітання»

Мета: покращення контакту учасників, підняття енергетики; зняття напруги та знайомство

Матеріали: не потребує

Час роботи: 5 хв.

Алгоритм дій:

1. Зараз ми будемо вільно рухатися і вітатися один з одним.
 2. Завдання кожного – придумати свій оригінальний спосіб привітання.
 3. Зустрівши учасника в колі, вітаємося й уважно дивимося на спосіб його привітання і ніби обмінюємося своїми способами.
 4. Далі знаходимо іншого учасника і вітаємося з ним, але не своїм способом, а методом, який побачили в попереднього учасника. Далі знову обмінюємося вітаннями з кимось.
 5. Десь, можливо, до вас повернеться ваш спосіб привітання і знову піде.
- Важливо з кожним привітатися.

2. Повторення правил роботи:

Мета : повторити правила для ефективної роботи під час заняття

Матеріали: плакат з правилами

Час роботи: 2 хв.

Алгоритм дій:

Повторюємо правила

3. Очікування. Вправа «Гори» (Модифікована вправа «Картина дня» (автор Елла Деркач)

Мета: усвідомлення очікувань учасниками заходу

Матеріали: клейкі папірці, ручки плакат «Гори»

Час роботи: 8 хв

Алгоритм дій:

Вступне слово тренера: «Сьогодні ми будемо працювати над своєю самооцінкою, самоцінністю».

Учасникам пропонується написати свої очікування від тренінгу, озвучити та розмістити на плакаті біля підніжжя гори.

4. Вправа «Помічники» (автор Антоніна Заворотнюк)

Мета: надання психологічної підтримки, розвиток навичок самоінтересу, самосприйняття, самопрезентації, соціальних компетенцій; підсилення позитивних якостей особистості, рефлексії

Матеріали: папір формату А4, кольорові олівці / фломастери

Час роботи: 20 хв

Алгоритм дій:

1. Учасникам пропонується обвести свою долоню на папері. Розфарбувати її у бажаний колір /кольори.

2. На кожному пальчику написати / намалювати свої уподобання / уміння / бажання / прагнення / мрії.

3. Презентація долоньок:

Що є для вас найважливішим?

Які уподобання/ уміння / бажання / прагнення / мрії надають сили?

Чим би ви могли поділитися з іншими?

Що нового ви дізналися про себе?

Які долоньки ви хочете поєднати?

5. Вправа-енергізатор «Праски - чайники»

Мета: зняти емоційне напруження

Матеріали: не потребує

Час роботи: 5 хв

Алгоритм дій:

Придумайте собі будь-яку роль. Це може бути будь-який неживий предмет (чайник, праска), а може бути і жива істота (слон, продавець).

Тепер потрібно на декілька секунд узяти на себе цю роль і презентувати сусіду з права. Показуємо і рух, і звук. Наприклад, Катя, я душ: «П-шшшшш» (із лійки-руки тече вода). Наступний учасник повторює: «Ну, якщо ти душ, п-шшш» (повторює рух та звук), тоді я – річка: «Буль-буль» (показує рух річки). І так далі.

6. Вправа «Любов до себе» (автор Марина Тяпкіна)

Мета: набуття внутрішньої опори, підвищення самоцінності, усвідомлення любові до себе, набуття ресурсного стану, розслаблення

Матеріали: аркуш паперу формату А4, фарби або олівці

Час роботи: 35 хв

Алгоритм дій:

1. Кожна людина має любов до себе. Подивіться на свої руки. Як пальці є на вашій руці, так само у вас є і любов до себе. Вона є. Цю любов треба навчитися відчувати і розуміти, навчитися жити з нею, торкатись до неї, тому що це наша самооцінка. Це наше вміння ділитися цією любов'ю. Це наше здоров'я, наше відчуття цінності. Що ми важливі для цього світу, і важливим є все, що ми робимо і що віддаємо світові.

2. Ведучий просить учасників сісти зручно, заплющити очі та починає медитацію:

- Уявіть, що ви можете відчувати любов до себе. Уявіть її у вигляді згустку. Начебто перед вами такий потік, великий і гарний. Побачте його. Якого кольору ця любов? Побачте колір та подумайте, які приємні асоціації, пов'язані з цим кольором, виникають у вас? Якщо колір блакитний, то це море. Якщо червоний, то це пристрасть. У кожного вони будуть свої. І там може бути багато кольорів. А тепер відчуйте температуру вашої любові до себе. Яка вона? Холодна, тепла, гаряча? Відчуйте, що ви напевно знаєте, яка температура всередині цього згустку. Якщо вона холодна, ви можете зробити її гарячішою. Збільшіть температуру. Якщо занадто гаряча, можете трохи її зменшити. Але нехай краще буде гаряча, аніж холодна. А тепер створіть форму. Уявіть, що цей потік перетворюється на вашу фігуру, яку ви бачите перед собою. Яскраву, гарну, наповнену теплом. І ця постать сповнена не просто теплом — сповнена світлом. І це світло любові, воно йде від цього згустку у вас. І ви відчуваєте, що ви всередині наповнені цим світлом та теплотою. І все це йде від вас іншим людям, адже ми тоді здатні любити світ і людей, коли ми любимо себе. Отже, у вас прокидається дуже гарна, тепла, яскрава сила. Це світло, яким ви можете ділитися. Ми можемо керувати любов'ю до себе. Тому, коли ви кажете: «Я недостатньо люблю себе», — подивіться і уявіть цей потік, зробіть його теплішим, зробіть його яскравішим. Запам'ятайте ці відчуття, запам'ятайте, що ви керуєте цим. І що тепер ви ніколи в житті не скажете: «Не люблю себе». Ви завжди знатимете, що у вас багато світла та любові і, в першу чергу, до себе, і ви здатні цим ділитися.

3. Ведучий просить учасників намалювати те, що вони побачили під час медитації.

4. Учасники об'єднуються в пари та діляться одне з одним своїми усвідомленнями після медитації та малювання любові до себе. Працюючи у парах, учасники відповідають на запитання:

Якою ви бачили свою любов до себе?

Що ви відчували під час медитації, а потім під час малювання?

Які були відчуття у тілі?

Як змінилося ваше ставлення до себе після вправи?

Що нового ви дізналися про себе та свою любов до себе після вправи?

Висновки: техніка дає можливість сповільнитися, зазирнути всередину себе та усвідомити, що любов до себе присутня в кожному від народження і не залежить від зовнішніх обставин.

7. Підсумок. Рефлексія. Вправа «Гори» (**Модифікована вправа «Картина дня», автор Елла Деркач**)

Мета: створити умови для осмислення того, що відбулося з учасниками на тренінгу, надання конструктивного зворотного зв'язку

Матеріали: клейкі папірці з написаними очікуваннями, ручки, плакат «Гори».

Час роботи: 10 хв

Алгоритм дій:

1. Учасникам пропонують згадати очікування, які вони написали на початку тренінгу та за власним відчуттям, результатами роботи, зазначають своє місцезнаходження на плакаті (очікування, які здійснилися розміщують ближче до вершини).

2. Далі учасникам пропонується продовжити по черзі кожне речення:

Сьогодні мене вразило...

Сьогодні я усвідомила/усвідомив...

Мені заважало/не вистачало...

А ще я хочу сказати...

8. Прощання. Вправа «Побажання»

Мета: підтримка самооцінки

Матеріали: не потребує

Час роботи: 5 хв

Алгоритм дій:

Зараз завдання кожного буде сказати, що він (вона) собі бажає.

Заняття 8 «Самоіндентифікація»

Мета: допомогти в усвідомленні свого «Я», розвиток креативності, підвищення самоцінності

Хід заняття

1. Знайомство. Вправа «Я як рослина»

Мета: продовжити знайомити і гуртувати групу; сприяти розкриттю самоцінності та унікальності кожного учасника

Матеріали: не потребує

Час роботи: 10 хв

Алгоритм дій:

1. Учасникам пропонується закінчити речення: «Якби я був (-ла) рослиною, я би був (-ла)...».
2. Чим відрізняється ця рослина від інших?
3. Що спільного між обраною рослиною і вами?

2. Вправа «Повторення правил»

Мета: повторити і закріпити правила роботи групи

Час: 10 хв

Матеріали: плакат з правилами, аркуші паперу, олівці, фломастери

Алгоритм дій:

1. Пригадування правил для комфортної роботи в групі.
2. Об'єднання учасників у команди за кількістю правил.
3. Завдання: намалювати отримане правило або логотип до нього.

4. Отримані логотипи можна приклеїти до загального плакату.
5. Презентації команд.

3. Очікування. Вправа «Золота рибка»

Мета: визначити сподівання та очікування учасників від роботи на тренінговому занятті

Матеріали: плакат із малюнком золотої риби, стікери, фломастери

Час роботи: 5 хв

Алгоритм дій:

Тренер нагадує, що у казках золота рибка завжди виконувала бажання і пропонувала учасникам написати свої бажання на час тренінгу на стікерах (не більше трьох). Далі тренер пропонує кожному учаснику прикріпити стікери з написами до луски риби на малюнку і озвучити коментарі до них.

4. Вправа «Я як дерево» (Авторка: Марина Проценко)

Мета: пізнання себе, презентація себе

Матеріали: аркуші паперу округлої форми (діаметр 20 см), кольорові олівці, фломастери, фарби, будь-яка ресурсна колода МАК (наприклад, «Легко до мети», М. Листопадська).

Час роботи: 30 хв

Алгоритм дій:

1. Уявіть, що ви дерево. Користуючись олівцями, намалуйте його таким, як ви собі уявляєте.

2. Дивлячись на частини дерева, опишіть себе та свої особливості характеру. Запишіть їх на хмаринках біля дерева.

3. Розкажіть про своє дерево, відповідаючи на запитання:

- Що це за дерево?
- У яку пору воно зображене?
- Чи є на ньому бруньки, квіти, листя чи плоди?

- Що робить його особливим?
- Що воно відчуває?
- Чи достатньо йому світла, тепла, води та землі? Якщо ні – домалуйте.

4. Оберіть з колоди 3 карти, які допоможуть вам відповісти на запитання «Який я?». Опишіть себе, користуючись підказками карт.

5. Оберіть з колоди свій девіз. Запишіть його біля дерева. Що він означає саме для вас?

5. Вправа-енергізатор « Будинки – господарі – землетрус»

Мета: згуртування учасників, створення можливості розім'яти м'язи й відпочити

Матеріали: не потребує

Час роботи: 5 хв

Алгоритм дій:

Тренер пропонує учасникам об'єднатися у трійки. Двоє беруться за руки і стають «будинком». Один заходить у середину. Він – господар. За командою «Господар», господарі міняються місцями. За командою «Землетрус» усі міняються місцями.

6. Вправа «Мій герб»

Мета: краще усвідомлення свого «Я», розвиток креативності, підвищення самооцінності

Матеріали: : пластилін, солоне тісто, глина, папір, олівці, фарби

Час роботи: 10 хв

Алгоритм дій:

1. Запропонувати учасникам поміркувати, як може виглядати їхній особистий герб. Запропонувати зліпити його з пластиліну, намалювати олівцями чи виліпити з пластиліну на папері.

2. Далі запропонуйте учасникам поміркувати: яке власне гасло може характеризувати їхню особистість? Назвати чи записати його.

7. Підсумки. Рефлексія

Мета: створити умови для осмислення того, що відбулося з учасниками на тренінгу, надання конструктивного зворотного зв'язку

Матеріали: не потребує

Час роботи: 10 хв

Алгоритм дій:

- Що нового дізналися сьогодні про себе та про інших учасників?
- Чи все вам сподобалося в собі?
- Щоб хотіли змінити?
- Поділіться трьома діями, які будете робити регулярно, щоб стати тим, ким хотілося б бути.

8. Вправа «Золота рибка»

Мета: систематизувати інформацію, отриману на тренінгу учасниками

Матеріали: плакат із малюнком «золотої рибки»

Час роботи: 5 хв

Алгоритм дій:

Тренер пропонує учасникам осмислити спільну роботу, підійти до плакату «Золота рибка», знайти свої стікери і прокоментувати, чи збулися власні очікування, визначені на початку тренінгу.

9. Прощання. Вправа «Моє горде ім'я»

Мета: підтримка самооцінки

Матеріали: не потребує

Час роботи: 5 хв

Алгоритм дій:

1. Зараз я попрошу вас встати. Усі по черзі повинні будуть голосно назвати своє ім'я.
2. Група підтримує промовця оплесками.

Заняття 9. «Прийняття себе, свого тіла»

Мета: розвиток пізнання себе, прийняття себе

Хід заняття**1. Привітання. Знайомство. Вправа «Контакт колінками»**

Мета: зняти емоційне напруження, оптимізувати контакт у групі

Матеріали: не потребує

Час роботи: 5 хв

Алгоритм дій:

1. Розрахуйтеся на один, два. Ті, хто називав номер один, стають у внутрішнє коло, ті, хто два, – у зовнішнє, утворивши пари.
2. У парах не можна розмовляти. За моєю командою ви вітаєтеся певною частиною тіла: пальцями, руками, колінами, п'ятками тощо.
3. За сигналом учасники зовнішнього кола переходять за годинниковою стрілкою до наступного учасника, утворивши нову пару і вітаються згідно з моєю командою.

2. Повторення правил роботи:

Мета: повторити правила для ефективної роботи під час заняття

Матеріали: плакат з правилами

Час роботи: 2 хв

Алгоритм дій:

Повторюємо правила

3. Очікування. Вправа «Записка самому собі»

Мета: визначити очікування учасників від заняття

Матеріали: плакат із зображенням листа, ручки, стікери

Час роботи: 5 хв

Алгоритм дій:

1. Учасникам заняття пропонується написати записку самому собі, продовжуючи речення “Я буду дуже задоволеною(ним), якщо в результаті цього тренінгу...”»

2. Далі записки оголошуються і клеяться на плакат.

4. Вправа «Чорне та біле» (Модифікова, автор Марина Проценко)

Мета: пізнання себе, прийняття себе

Матеріали: три аркуші паперу округлої форми, кольорові олівці/ фломастери, стікери

Час роботи: 45 хв

Алгоритм дій:

1. На одному аркуші намалюйте себе у вигляді героя.
2. Опишіть його. На стікерах напишіть його особисті якості, наклейте навколо малюнка. Чи подобається він вам?
3. Опишіть його життя. Чим займається? Що любить? Про що мріє?
4. Поділіться тим, що написали.
5. Візьміть чисті стікери, напишіть на них якості, протилежні тим, що ви написали раніше. Приклейте їх навколо другого аркуша.
6. Намалюйте «антигероя», що має протилежні якості. Чи подобається він вам?
7. Опишіть його життя. Чим займається? Що любить? Про що мріє?

8. На третьому аркуші намалюйте себе реального. З двох попередніх героїв оберіть свої позитивні і негативні якості і переклейте стікети з ними на свій малюнок.

9. Чи подобається ви собі? Як вам допомагає в житті кожна риса?

10. Висновок: не буває ідеальних людей, без недоліків. Так само не існує тільки поганих людей. У кожного з нас є свої сильні якості і ті, що потребують роботи над ними.

Часом ми можемо змінюватись, але ви повинні зрозуміти, що наші риси характеру знаходяться між полюсами + та – . Тому, ми можемо за допомогою зусиль та праці покращити те, що нам в собі не подобається.

5. Вправа-енергізатор «Танцювальне дзеркало»

Мета: розігрів учасників; усвідомлення і зняття м'язових затискачів

Матеріали: музичний програвач, музика різних стилів

Час роботи: 10 хв

Алгоритм дій:

1. Пропоную стати в коло. Під звуки музики я буду називати по черзі частини тіла, танець яких вам потрібно виразити. Докладіть зусиль, щоб максимально використовувати в танці названу частину тіла.

- танок кистями рук
- танок рук
- танок голови
- танок плечей
- танок живота
- танок ніг

2. А тепер ми об'єднаємося в дві групи за допомогою улюблених кольорів: жовтого та блакитного. Учасники, які називали блакитний колір стають у зовнішнє коло, а ті, хто називав жовтий, – у внутрішнє. Утворимо

пари. Партнер, який знаходиться у внутрішньому колі під музичний уривок починає спонтанно рухатися, творчо самовиражатися, наслідуючи свої почуття в даний момент. Інший – дзеркально відображає його рухи, намагаючись відчувати пластику, манеру рухів партнера. Коли музичний уривок зміниться, учасники зовнішнього кола переходять до іншого учасника за годинниковою стрілкою.

Дозвольте тілу жити під музику.

(Після закінчення музичного треку) Учасники, поміняйтеся ролями.
(Звучить другий музичний трек)

Обговорення:

- Як ви? Що відчуваєте?

6. Вправа «Як на фото» (автор Катерина Галяга)

Мета: показати учасникам, як їх сприймає оточення

Матеріали: будь-яка портретна колода або роздруковані фото портрет людей

Час роботи: 13 хв

Алгоритм дій:

1. На столі перед учасниками знаходяться різні портрети людей, які виражають певні їх особливості (поведінки, характеру, емоцій). Завдання: обрати портрет, який, на думку учасника, представляє сусіда праворуч від нього та пояснити свій вибір.

2. Обговорення: Чи сподобалося те, як бачить вас ваш сусід? Чи погоджуєтеся з його словами?

3. Наступне завдання: самому обрати фото, яке познайомить із внутрішнім світом учасників, і презентувати себе через портрет.

7. Вправа «Записка самому собі»

Мета: створити умови для осмислення того, що відбулося з учасниками на занятті, надання конструктивного зворотного зв'язку

Матеріали: плакат із зображенням листа, ручки, стікери

Час роботи: 5 хв

Алгоритм дій:

Учасники знаходять свої записки і визначають, чи збулися їх очікування.

8. Прощання. Вправа «Імпульс»

Мета: сформувати позитивний настрій

Матеріали: не потребує

Час роботи: 5 хв

Алгоритм дій:

Учасники стають у коло, беруть один одного за руки і, починаючи з тренера, передають «імпульс» по колу (приємне стискання руки, яке передається від одного учасника до іншого).

Заняття 10. «Уміння виражати почуття»

Мета: виявлення почуттів, пов'язаних з образом «Я» та ставленням до себе; розвиток інтересу до себе та підвищення самооцінки

Час: 90 хв

Хід заняття

1. Привітання. Знайомство. Вправа «Домашні посиденьки»

Мета: сприяти згуртованості учасників, створенню доброзичливої атмосфери та комфорту під час роботи

Матеріали: не потребує

Час роботи: 5 хв

Алгоритм дій:

Якщо учасники давно знають один одного, то їх варто попросити розповісти кумедний випадок зі свого життя або те, що найбільше запам'яталось з дитинства, про свою родину, кращого друга, улюблену книгу, фільм. Можна запропонувати продовжити фразу: «У людях я найбільше ціную те...» або «Моє життєве кредо – це...»

2. Повторення правил роботи

Мета : повторити правила для ефективної роботи під час заняття

Матеріали: плакат з правилами

Час роботи: 2 хв

Алгоритм дій:

Повторюємо правила

3. Очікування. Вправа «Острів Надій»

Мета: з'ясувати очікування учасників щодо тренінгу

Матеріали: плакат «Острів Надій», стікери, ручки.

Час роботи: 5 хв

Алгоритм дій:

Учасники записують на кольорових стікерах бажані результати тренінгу, клеять на аркуші ватману з малюнком «Остров “Надій”» і озвучують їх.

4. Вправа «Без маски»

Мета: визначити почуття учасників у різних ситуаціях у стосунках з однолітками

Матеріали: не потребує

Час роботи: 10 хв

Алгоритм дій:

Учасники по черзі витягують картки, на яких записані питання. Їм потрібно без підготовки дати відповіді на них, шляхом продовження речення. Відповідь повинна бути максимально відвертою і чесною.

Наприклад:

- Коли мої друзі ігнорують мене я відчуваю ...
- Коли я неприязний з кимось, я відчуваю ...
- Коли мої друзі піклуються про мене, я відчуваю ...
- Коли я виявляю турботу про іншу людину, я відчуваю ...
- Коли мене не розуміють, я відчуваю

Обговорення:

Оцініть за десятибальною шкалою, наскільки максимально відверто і чесно ви відповідали на ці запитання.

На яке запитання було важко відповісти? На яке легко? Чому?

5. Вправа-енергізатор «Люстерко»

Мета: зняття емоційного напруження, розвиток емпатії

Матеріали: не потребує

Час роботи: 5 хв

Алгоритм дій:

1. Учасники об'єднуються в пари, стають один навпроти одного. Перший учасник – «людина», інший – «люстерко».

2. «Людина» повільно рухається, а «люстерко» намагається якомога точніше відтворити її рухи, «злитися» з нею.

3. Через декілька хвилин, по команді тренера, учасники міняються ролями.

4. Обговорення:

- Яка роль була легшою «людини» чи «люстерка»? Чому?
- Що потрібно для того, щоб бути хорошим «люстерком»?

6. Вправа «Моя квітка сили» (авторк Катерина Знахорчук)

Мета: виявлення почуттів, пов'язаних з образом «Я» та ставленням до себе; розвиток інтересу до себе та підвищення самооцінки

Матеріали: папір формату А4, фарби, пастельні олівці, пензлі

Час роботи: 53 хв

Алгоритм дій:

1. Для виконання цієї техніки потрібно розслабитися. Запропонуйте учасникам сісти зручніше та відчутти опору під собою, заплющити очі і розслабитися. Зверніть увагу на дихання. Дихання стає вільним і рівним.

2. У стані розслаблення запропонуйте уявити яку-небудь квітку, яку він/вона колись бачили, або квітку, яку намалює уява. Роздивитися її.

3. Зверніть увагу на те, яке враження справляє на вас квітка. Які почуття вона у вас викликає? Що ви відчуваєте, дивлячись на квітку? Яка чашечка у квітки? Якщо можете, торкніться її. Які почуття вона у вас викликає? Чи відчуваєте ви запах квітки? Спробуйте торкнутись стебла квітки. Яке воно на дотик? Якої товщини? Наскільки воно пружне? Торкніться листків, які вони на дотик? А тепер простежте вниз по стеблу. Де розташована квітка? Що є навколо квітки?

4. Запам'ятайте всі свої враження, відчуття, усі кольори, звуки і запахи. Почніть повільно віддаляти образ у своїй уяві. І коли будете готові, стисніть руки в кулаки, сильно потягніться, розплющуйте очі.

5. Подальше обговорення образу:

- 1) Як ви себе зараз відчуваєте?
- 2) Що було найбільш приємне в образі?
- 3) Що було найважливіше в образі?
- 4) Що викликало найсильніші почуття?

6. Запропонуйте учасникам намалювати свою «Квітку сили».

7. Обговорення малюнка.

- 1) Чи подобається вам малюнок?
- 2) Що зображено на малюнку?
- 3) Які відчуття та емоції викликає малюнок?
- 4) Як ви себе відчували під час малювання?
- 5) Яка назва найкраще підійшла б вашому малюнку?

Висновки: виконання цієї техніки допоможе актуалізувати в людині важливе ставлення до тих аспектів своєї зовнішності, які потребують особливої уваги. Знайти схожі або відмінні риси з квіткою і тим самим зрозуміти силу внутрішнього ресурсу

7. Підбиття підсумків заняття. Вправа «Острів Здійснених мрій»

Мета: систематизувати інформацію, отриману на тренінгу учасниками

Матеріали: плакат «Острів здійснених мрій», стікери, ручки

Час роботи: 5 хв

Алгоритм дій:

Тренер пропонує учасникам осмислити спільну роботу підійти до плаката, знайти свої стікери та прокоментувати чи збулися власні очікування, визначені на початку тренінгу. Якщо очікування збулися, учасник переклеює їх на «Острів здійснених мрій».

8. Прощання «Сонечко»

Мета: сформувати позитивний настрій

Матеріали: м'яка іграшка сонечко або зображення сонечка на папері

Час роботи: 5 хв

Алгоритм дій:

У мене в руках чудове сонечко (м'яка іграшка або намальоване на папері). Воно випромінює світло, тепло, радість, щастя сьогоднішнього дня. Ви передаватимете одне одному це сонце і ділитиметеся враженнями про сьогоднішні заняття (що воно вам дало, що нового дізнались тощо), даруватимете свої побажання.

Заняття 11. «Розвиток емпатії»

Мета: розвиток навиків відчуття та оцінки стану іншої людини; сприяти розкриттю самоцінності та унікальності кожного учасника; налаштувати групу на толерантне прийняття індивідуальних особливостей учасників; показати

вплив слів на інших людей

Час: 90 хв

Хід заняття

1. Знайомство. Вправа «Мій камінчик» (Модифікована, автор Наталія Сугак)

Мета: сприяти розкриттю самоцінності та унікальності кожного учасника

Матеріали: полотняний мішечок, набір камінців

Час роботи: 15 хв

Алгоритм дій:

1. Учасникам пропонується по черзі занурити руку в полотняну торбинку з камінцями і на дотик обрати той камінчик, який найбільше подобається.

Затиснути його в руці, поки що на нього не дивитися і не показувати іншим.

- Чому ти обрав (-ла) саме цей камінчик? Чим він виділяється з-поміж інших?

- Що він дає тобі відчувати?

2. Учасники один за одним показують свої камінчики, знайомляться з ними візуально.

- Що ще можеш сказати про свій камінчик? Чи таким очікував (-ла) його побачити?

- Чи задоволений (-а) своїм вибором? Про що він тобі нагадує?

3. Рефлексія

- Чи сподобалося?

- Чи важко було обирати?

4. Підсумок. Як у цій грі, так і у житті кожен із нас повсякчас робить свій вибір. І хтось шукає легких шляхів, хтось обирає красиве. А комусь цікаве щось складніше.

Важливо усвідомлювати, що цей вибір робимо ми самі.

2. Повторення правил роботи

Мета: повторити правила для ефективної роботи під час заняття

Матеріали: плакат з правилами

Час роботи: 2 хв

Алгоритм дій:

Повторюємо правила

3. Очікування «Пісочний годинник»

Мета: усвідомлення очікувань учасниками заходу

Матеріали: клейкі папірці, ручки, плакат «Пісочний годинник»

Час роботи: 5 хв

Алгоритм дій:

Вступне слово тренера: «Сьогодні ми будемо працювати над розвитком емпатії, вміння відчувати та оцінювати стан іншої людини».

Учасникам пропонується написати свої очікування від тренінгу, озвучити та розмістити на плакаті у верхній частині годинника.

4. Вправа «У країні дзеркальних слів» (автор Маріна Радишевська)

Мета: показати, що наші слова можуть ображати людей і як людина може реагувати на претензії

Матеріали: блокнот та ручка

Час роботи: 25 хв

Алгоритм дій:

Учасники об'єднуються в пари і кожен виписує 5 речень із проханням чогось, але у різній інтонації:

- 1) ввічливо, з «будь ласка»;
- 2) у наказовому тоні;
- 3) з претензією.

Кожне з п'яти речень необхідно проговорити в трьох різних варіантах. На кожне прохання напарник відповідає, як вважає за потрібне. Далі напарники проговорюють один з одним відповіді на питання і дають зворотний зв'язок.

Питання учасникам:

1. Що цікавого ви дізналися з цієї вправи?
2. Як почував себе ваш партнер, коли ви його прохали? А коли наказували?
3. Яка була реакція на претензію?
4. Який варіант сподобався вам найбільше? Чому?
5. Що ви для себе зрозуміли цінного з цієї вправи?

Висновок: учасники вчаться бачити реакції людей на своє ставлення до них.

5. Вправа-енергізатор «Олівці» (автор Ольга Кітура)

Мета: зняття емоційного напруження, розвиток емпатії

Матеріали: кольорові олівці

Час роботи: 5 хв

Алгоритм дій:

Суть гри полягає в утриманні олівців, затиснутих пальцями. Завдання: об'єднатись у пари, стати один навпроти одного на відстані 70-90 см і намагатись втримати два олівці подушечками вказівних пальців. Один учасник тримає олівець за грифель, інший – за зворотний бік.

1. Перше завдання: не випускаючи олівці з рук, рухати руками догори і вниз. Після тренування учасники стають у довільне коло та затискають олівці між подушечками вказівних пальці сусідів.

2. Група, не випускаючи олівці з рук, дружно виконує завдання:

- підняти, опустити руки;
- зробити крок вперед, два назад;
- нахилитись вперед, випрямитись;
- присісти, встати.

6. Вправа «Емпатія»

Мета: тренування навиків відчуття та оцінки стану іншої людини

Матеріали: не потребує

Час роботи: 20 хв

Алгоритм дій:

1. Завдання: по черзі говорити фразу: «Уже скотилось із неба сонце.

Заглянув місяць у моє віконце.» (Уривок вірша Лесі Українки «Вечірня година») з різними інтонаціями, намагаючись передати словами яскраві переживання (*Можна заздалегідь підготувати картки з емоціями*).

2. Завдання слухачів: відгадати емоції та почуття, які презентує учасник.

7. Підсумок. Рефлексія. Вправа «Пісочний годинник»

Мета: усвідомлення очікувань учасниками заходу

Матеріали: клейкі папірці, ручки, плакат «Пісочний годинник»

Час роботи: 10 хв

Алгоритм дій:

1. Учасникам пропонують згадати очікування, які вони написали на початку тренінгу та за власним відчуттям, результатами роботи, зазначити своє місцезнаходження на плакаті (очікування, які здійснилися розміщують у нижню частину годинника).

2. Далі учасникам пропонується продовжити по черзі кожне речення:

- Сьогодні мене вразило...
- Сьогодні я усвідомила/усвідомив...
- Мені заважало/не вистачало...
- А ще я хочу сказати...

8. Прощання. Вправа «Подарунок»

Мета: покращення настрою, розвиток креативності

Матеріали: коробка, ручки, аркуші паперу 5х5 см

Час роботи: 8 хв

Алгоритм дій:

1. Імена всіх учасників пишуть на аркушах і кладуть у коробку.
2. Учасники витягують чиєсь ім'я (не своє). Їм надається час, щоби вгадати подарунок, який би вони подарували цій людині.
3. Кожному надається можливість представити й подарувати уявний подарунок іншому учаснику тренінгу.

Заняття 12. «Розвиток позитивного мислення»

Мета: гармонізувати внутрішній світ учасників; розвивати позитивне мислення; формувати позитивне сприйняття дійсності, адекватну самооцінку, уміння приймати рішення; сприяти зняттю психоемоційного напруження

Хід заняття

1. Вступне слово

«Бог зліпив людину з глини і залишився в нього невикористаний шматок. «Що б іще зліпити?» – запитав Бог. «Зліпи мені щастя», – попросила людина. Нічого не відповів Бог і лише поклав у долоню людини шматок глини».

- Чи може людина бути щасливою?

- Від чого і від кого залежить наше щастя?

- Чи вміємо ми думати, налаштовуючись тільки на позитив?

На ці та інші запитання ви дасте собі відповідь на нашому занятті.

Існує безліч тверджень, що думка зумовлює в людині певні психологічні і фізіологічні зміни. Так, негативні думки пригнічують, коли думати про невдачу, справді може спіткати невдача. Але все залежить від нас. А також від наших думок і почуттів.

ПРИТЧА

« Йшла пустелею людина. Дуже стомилася, хотіла їсти й пити. Аж раптом на її шляху – дерево бажань. Людина зупинилася біля нього й подумала: ось би мені зараз поїсти! І тут з'являється стіл з наїдками і напоями. Наситилася й думає: ось тепер саме час відпочити. І тут перед нею виростає курінь. Відпочила й думає: це ж, певно, робить хтось великий, могутній. Зараз він прийде і вижене мене. А оскільки це було дерево бажань, так і сталося».

- Тож кожна людина повинна мислити позитивно, адже думки матеріальні. Зрозуміти специфіку позитивного мислення, навчитись жити за принципами позитивного налаштування ми спробуємо на нашому занятті, застосовуючи отримані навички в повсякденному житті.

2. Знайомство. Вправа «Легідне ім'я»

Мета: познайомитися з учасниками, створити сприятливий мікроклімат

Час: 10 хв

Вік: 10+

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

Учасникам пропонується назвати своє ім'я або варіант звернення до них під час заняття.

- Я пропоную вам на хвилику поринути в минуле і згадати своє дитинство і пригадати, як ваші батьки, рідні ласкаво, легідно зверталися до вас у дитинстві (Наприклад: Я Світлана, мене в дитинстві називали Світулька).

3. Вправа «Правила роботи в групі»

Мета: повторити, закріпити правила роботи груп

Час: 2 хв

Алгоритм дій:

Учасникам пропонується пригадати прийняті правила. Можливо, додати нові.

4. Очікування

Мета: виявити очікування учасників

Час: 5 хв

Вік: 10+

Матеріали: плакат-поляна з квітами, ручки

Алгоритм дій:

Учасники пишуть всередині квітки ім'я. На пелюстках пишуть свої очікування від тренінгу, прикріплюють на плакат та озвучують.

5. Вправа «Зміни негативні думки на позитивні»

Мета: формувати навички самопідтримки в негативних ситуаціях

Час: 15хв

Вік: 10+

Матеріал: аркуш А4, ручки

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

Якщо людина відмовиться від негативних думок і покращить своє майбутнє, чи буде продовжувати потерпати від хвороб, невдач, зазнавати стресу? Ми вже зрозуміли, що позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин. Кожна група повинна перетворити свої негативні думки на позитивні. Наприклад, негативна думка: «Мені нічого не вдасться зробити». Перефразувати вислів на такий, що матиме позитивний зміст, можна так: «Я зроблю все, що в моїх силах, а коли не вдасться, я це переживу».

Обговорення:

- Чи важко було виконувати вправу?
- Які почуття виникали під час її виконання?

6. Вправа "Чарівне дерево" з елементами релаксації

Мета: навчання зняття стресової напруги, гармонізації внутрішнього стану; розвиток навичок тілесного малювання

Час: 10 хв

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

«Зручно розташуйтеся, руки опустіть вниз, нехай вони висять вільно. Заплющіть очі і послухайте своє дихання: вдих-видих.

Добре, тепер уявіть, що ви на красивій лісовій галявині. Ви бачите декілька різних дерев.

І ось ви починаєте придивлятися до них. Одне з них вам сподобалося найбільше. Ви йдете до цього дерева, торкаєте долонею його кору. Тепер підходите до нього впритул, ніжно обіймаєте.

Ви відчуваєте, як біжать соки по стовбуру, це цілющі соки. Вони наповнюють Вас енергією. Ви відчуваєте, що дерево відчуло Вас і спрямувало до Вас свої соки.

Соки наповнюють усе ваше тіло, вони цілком його просочують. Кожна клітинка тіла наповнюється цим цілющим соком і радісно розгортається. Ви наповнені силою дерева. Відчуйте цю силу, насолодіться нею. Постарайтеся запам'ятати ці відчуття.

Тепер ви робите крок назад, вдячно гладите дерево по корі. Тепер це ваше дерево. Дайте йому ім'я.

Попрощайтесь з ним. Ви ще прийдете до нього. А зараз розплющуйте очі».

Обговорення:

- Як ви ? Що відчуваєте?
- Що було цікавим у цій вправі?

7.Вправа «Чарівна пір'їнка Фенікса» (автор Алла Буніс)

Мета: гармоніювати емоційний стан, активувати творчий потенціал, формувати позитивний настрій і мотивації жити

Інвентар на вибір: кольорові олівці, фарби, фарби з блискітками, пензлики, стаканчики для води, кавова акварель, папір для акварелі (якщо малюватимете кавою). Рецепт кавової акварелі: змішайте гранульовану каву, воду, цукор, ванілін або корицю за смаком та перемішайте до утворення густого сиропу. **Час роботи:** 30 хв

Вік: з 7 років

Передмова

Фенікс — одна із найдивовижніших, незалежних, унікальних, вогняних, неймовірно красивих і легендарних пташок у світі, яка повстає з попелу і являє собою саме сонце, що засинає в кінці кожного дня і прокидається на світанку. Це співуча пташка з блискучо-пурпурними пір'їнками, які наділені могутніми чарівними властивостями і використовуються у виготовленні чарівної палички.

Фенікс символізує безсмертя. Цей символ дозволяє нам «переродитися» — усвідомити, зрозуміти, рости та розвиватися.

Пір'я Фенікса мають 5 основних кольорів: чорний, білий, червоний, синій, жовтий і символізують собою такі чесноти, як вірність, чесність, справедливість, надійність, доброту.

Алгоритм дій:

Згадай, запитай у себе, про що ти так щиро мрієш, чого бажаєш. Пір'інка Фенікса може здійснити мрію — варто лише щиро забажати та намалювати її. 1. Відповідаємо на запитання:

- Розкажіть про ваш малюнок. Скільки кольорів було використано в роботі і чому саме ці кольори? Що вони символізують для вас?

- Якою силою володіє ваша пір'інка?

- Скільки років цій пір'їнці?

- Скільки бажань вона може здійснити?

- Що підсилює силу пір'їнки?

- Чи хочеться її підсилити?

- Чи готові розповісти про свої бажання, мрії?

- Які емоції, почуття, думки виникли у вас після малювання пір'їнки?

Висновки: техніка дозволяє повернути віру в диво, отримати підтримку і додаткову опору, прийняти силу невизначеності. На символічному рівні допомагає «спалити» негативні почуття, усвідомити отриманий новий досвід і трансформувати його в силу та ресурс. Виконання техніки перед різдвяними та новорічними святами сприяє активації святкового настрою. Намальована пір'інка Фенікса, як талісман, буде наповнювати енергією та сенсами, адже мрії дають сили та доцільність жити далі.

8.Рефлексія

Мета: вияснити наскільки справдились очікування учасників заняття

Час: 5 хв

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

Повернімось до наших очікувань, якщо вони здійснились, можете залишити квітку на галявині.

Заняття 13. «Взаємини з оточенням»

Мета: формувати комунікативні навички спілкування; вчити підлітків прийомів конструктивної взаємодії в різних життєвих ситуаціях; розвивати здатність долати бар'єри спілкування; вчити використовувати в процесі спілкування з іншими різні комунікативні позиції; виробляти вміння позитивної міжособистісної взаємодії.

Хід заняття

1.Вступне слово (2 хв)

Спілкування – це процес взаємодії між людьми, обмін інформацією. І саме від уміння спілкуватися, озвучення власних думок і почуттів, залежить результат – позитивний чи негативний. Тому сьогоднішнє заняття сприятиме

подоланню особистісних бар'єрів спілкування, формуванню комунікативних навичок. Питання для міркування:

1. Що ви вкладаєте у поняття «стосунки з іншими»?
2. Чи відповідаємо ми самі за свої стосунки і чи від кожного з нас залежить, якими вони будуть?

Стосунки з іншими чи соціальні зв'язки – це сукупність зв'язків, які можуть виникати між окремими людьми чи групами людей у процесі спілкування в мікросоціумі. Натомість мікросоціум – це той невеличкий світ, який оточує кожного з нас – сім'я, друзі, знайомі.

2.Знайомство. Вправа «Торба з дрібничками» (автор Ганна Гойко)

Мета: познайомитися з учасниками та зануритись у тему тренінгу

Вік: 8+

Час: 7 хв

Форма роботи: групова

Матеріал: будь-який мішечок з текстилю та весь дріб'язок, що знайдеться під рукою, для наповнення (канцтовари, іграшки з «Кіндеру», маленькі косметичні засоби, резинки, свічки тощо)

Кількість учасників: до 15

Алгоритм дій:

Тренер пропонує учасникам по черзі залізти рукою в мішечок і дістати навмання якийсь предмет. Важливо акцентувати увагу учасників на тому, що не потрібно довго думати над відповіддю. Те, що перше прийшло у голову, і є асоціацією. Кожен із учасників по черзі називає своє ім'я, показує предмет, що йому дістався, та називає свою асоціацію. Тренер розпочинає коло і показує на своєму прикладі, що потрібно сказати. Представлення кожного учасника супроводжується оплесками та подякою від тренера.

ВИСНОВОК: ця вправа – гарний початок тренінгового дня, оскільки дає можливість нестандартно познайомитись з учасниками і зарядитись гарним настроєм.

3.Вправа «Правила роботи в групі»

Мета : вироблення та прийняття правил для ефективної роботи під час роботи

Час: 2 хв

Алгоритм дій:

Учасникам пропонується пригадати прийняті правила. Можливо, додати нові.

4.Вправа «Очікування»

Мета: допомогти учасникам визначитися з власними очікуваннями від тренінгу

Час: 5 хв

Вік: 10 +

Матеріали: стікери у вигляді корабликів, плакат із зображенням моря, ручки, фломастери

Алгоритм дій:

Тренер пропонує кожному учаснику на стікеру у вигляді кораблика записати очікування від тренінгу, озвучити їх і прикріпити до плаката із зображенням моря.

5.Вправа «Малюнок удвох»

Мета: взаємодія учасників, невербальне спілкування

Вік: 8+

Час: 10 хв

Форма роботи: групова

Матеріал: аркуш паперу А4, олівці (контрастні)

Алгоритм дій:

Тренер об'єднує в пари. Кожна пара одержує аркуш паперу А4 й олівці (контрастні). З цієї миті і до закінчення вправи розмовляти не можна. Необхідно узяти одну ручку вдвох і так, щоб обидва партнери тримали її, намалювати малюнок на вільну тему. Після закінчення роботи педагог показує малюнки групі і запитує: *1. Що це було – діалог чи монолог? 2. Які враження виникли від малюнка? 3. Хто яким кольором малював?* Питання для міркування: *1. Як ми спілкуємося? 2. Чи завжди ми звертаємо увагу на співрозмовника? 3. Чи вміємо взаємодіяти?*

6. Вправа-енергізатор «Перегони з повітряними кулями»

Мета: дати можливість учасникам розім'яти м'язи та відпочити.

Час: 5 хв

Обладнання: повітряні кульки.

Алгоритм дій:

1. Учасники об'єднуються у дві команди за бажанням.
2. Команди об'єднуються в пари.
3. Кожна пара повинна буде своїми спинами утримувати повітряну кульку й за командою бігти до фінішу.
4. Після того, як вона дістанеться фінішу, у гру вступає друга пара.
5. Та команда, яка досягне його першою, стає переможцем гри.

7. Вправа «Я з іншими і з самим собою» (автор Ірина Єфімцова)

Мета: усвідомити, побачити по-новому свої взаємини з іншими людьми. Вправа підійде для роботи в терапевтичних, батьківських групах, на тренінгах з ефективної комунікації, з конфліктології та ін.

Час роботи: 15 хв

Кількість учасників: до 20

Матеріал: папір, ручка

Алгоритм дій:

Інструкція учасникам надається не повністю, поетапно. Потрібно запропонувати учасникам не підглядати в попередні етапи роботи, опиратися на перші думки, які з'являються після оголошення завдань кожного етапу.

1 етап

«Візьміть аркуш паперу, напишіть на ньому перелік людей, на яких ви витрачаєте свій час. Список має мати ранжування за пріоритетом: від тих, на кого витрачаєте найбільше часу, до тих, на кого також витрачаєте час, але менше. Список має містити щонайбільше 15 осіб».

2 етап

«Візьміть інший аркуш паперу, напишіть на ньому перелік людей, які вам потрібні або важливі. Також зробіть ранжування цього списку, він має містити не більше 15 осіб».

3 етап

«Візьміть ще один аркуш паперу, напишіть на ньому перелік людей, яким ви потрібні. Зробіть ранжування цього списку від найпотрібнішого до зменшення, кількість людей може бути необмежена».

4 етап

«Запропонуйте учасникам пошукати закономірності в їх списках, подумати над тим, чи є щось таке, що здивувало або викликало інші почуття». Запропонуйте «порівняти за рангом» людей із цих трьох списків, пошукати, чи є люди з першого списку, яких немає в другому, тобто чи є непотрібні люди, на яких ви витрачаєте свій час. Найголовніше усвідомлення — хто стоїть на першому місці в цих трьох списках, хто найголовніша людина у вашому житті? Чому? Чи написали ви себе будь-де?

ВИСНОВОК: ця вправа дозволяє провести детальну роботу щодо усвідомлення своїх дій у стосунках з іншими.

8.Вправа «Берег Надії»

Мета: визначити, чи здійснились очікування учасників

Час: 5 хв

Обладнання: плакат із зображенням моря

Алгоритм дій:

Тренер пропонує учасникам перемістити стікери у вигляді кораблика із записаними на них очікуваннями до берега Досягнень, якщо ці очікування виправдались; до берега Надії, якщо очікування виправдались частково, або залишити на місці, якщо учасники тренінгу вважають, що очікування не виправдались.

9. Вправа - побажання «Свічка»

Мета: створення позитивної атмосфери

Час: 5 хв

Обладнання: свічки для кожного учасника тренінгу

Алгоритм дій:

У приміщенні вимикається світло. Тренер роздає учасникам маленькі свічки, сам бере велику свічку, запалює її, говорить слова: «Як одна свічка запалює іншу й одною свічкою запалюються тисячі, так і одне серце запалює інше, і запалюються тисячі сердець. Я хочу запалити ваші серця вогником добра, любові і терпимості». Учасники по черзі запалюють свічки і говорять побажання.

Заняття 14. Кордони

Мета: надати учасникам знання, які допоможуть усвідомити важливість власних кордонів, усвідомлення психологічних кордонів, навчитись правил безпеки з метою захисту свого життя

Хід заняття

1. Вступне слово

Особисті кордони – це персональний кодекс, який визначає взаємини з іншими людьми. Невидимі лінії, які ніхто не повинен перетинати.

Навіщо потрібні особисті кордони?

Кордони впливають на те, як інші люди з тобою спілкуються, як торкаються (і чи роблять це взагалі), як ставляться до тебе.

Кордони дають тобі можливість вирішувати, з ким спілкуватись, на які теми говорити, що робити і скільки часу проводити з різними людьми.

Кордони не відділяють нас від людей. Вони допомагають зберегти взаємини і навіть зробити їх кращими.

2.Знайомство. Вправа «Інтерв'ю»

Мета: сприяти знайомству учасників

Час: 5хв

Вік: 10+

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

Учасники стоять по колу. Тренер пропонує кожному обрати незнайомого партнера або, якщо всі незнайомі і вагаються обрати пару, проводить вправу "Розрахунок на перший-другий". Учасники по черзі беруть один в одного інтерв'ю з метою дізнатися про іншого щонайменше три будь-яких факти. Далі кожен учасник пари по черзі представляє іншого учасника всій групі і розповідає, про що зміг дізнатися.

3.Прийняття правил роботи

Мета : вироблення та прийняття правил для ефективної роботи під час заняття

Час: 2 хв

Алгоритм дій:

1. Повторюємо правила роботи.
2. Чи хотіли б ви щось змінити у правилах? Можливо доповнити?

4.Очікування

Вправа «Мої можливості, прагнення та обов'язки»

Мета: визначити, якими навичками кожен учасник володіє, чого очікує від тренінгу та яких правил зобов'язується дотримуватися, розвиток упевненості в собі

Час: 5 хв

Інвентар: ватман-дерево зі стікерами із написом «Я хочу...», ватман-сонце «Я можу...», ватман-хмари «Я буду...», ручки

Алгоритм дій:

Учасникам роздають стікери, на яких кожен пише: «Я хочу...», «Я можу...», «Я буду...». По черзі учасники виходять до дошки, голосно вимовляють написане, прикріплюють до ватмана-дерево свої стікери із написом «Я хочу...», до ватмана-сонце – «Я можу...», до ватмана-хмари – «Я буду...»

Обговорення:

- Що було писати найскладніше?
- Що було писати найприємніше?

5. Інформаційний блок (матеріали у додатку)

Час: 15 хв

6.Вправа «Зоровий образ моїх кордонів» (автор Ольга Матвєєва)

Мета: робота з особистими кордонами: навчитися краще розуміти себе, усвідомити, де я, а де не я, де мої емоції, думки, дії, а де чужі.

Інвентар: аркуш паперу формату А3, пластилін або солоне тісто, гуаш, пензлі, ємність для води, за бажанням природні матеріали, стрічки, намистини

Час роботи: 20 хв

Вік: 10+

Алгоритм дій:

I етап

1. Заплющіть очі, уявіть безмежне поле і себе, визначте своє місце в цьому просторі.

2. Перенесіть умовно цей простір на папір А3. Створіть з пластиліну або солоного тіста свій образ. Розмістіть цей образ на аркуші паперу А3.

3. Побудуйте навколо уявні кордони. Намалюйте їх або зробіть із пластиліну чи природних матеріалів.

Як вони виглядають?

З якого матеріалу складаються, чи є двері, вікна?

Чи відчуваєте ви себе спокійно, чи, навпаки, відчуваєте тривогу, самотність?

Якщо кордони, що ви створили, мають більш негативний відтінок, спробуйте побачити їх інакше, наприклад, у вигляді огорожі з живих квітів.

II етап

1. Уявіть свою сім'ю, друзів, колег і просто знайомих і розташуйте їх навколо себе. Можливо, хтось опиниться за межами кордонів, а хтось — поруч із вами.

2. Що ви відчуваєте тепер?

3. Чи зручно вам спілкуватися з людьми, що знаходяться за вашими межами? Запишіть або замалюйте те, що відчуваєте.

ВИСНОВКИ: ця техніка допомагає ідентифікувати особисті кордони, побачити, які вони, створити їх, зрозуміти ставлення до них та змінити його.

7.Вправа-енергізатор «Взаємодія»

Час: 10хв

Форма роботи: групова

Вік: 8+

Алгоритм дій:

Тренер пропонує учасникам:

– Утворіть пари. У парах розійдіться на 4-5 кроків один від одного і, постійно підтримуючи контакт очима, рухайтесь по кімнаті під музику, час від часу вітаючи рукою один одного. При цьому відстань між партнерами зберігається. Повторіть те ж саме, але вже на відстані двох кроків між партнерами.

Потім встаньте один напроти одного і подайте своєму партнеру руку для привітання так, як ви це робите зазвичай. Знову подайте руку партнеру для привітання, але зробіть це в два рази повільніше. Що ви відчуваєте, як на це реагує ваше тіло?

Повторіть те ж саме, але ще повільніше.

Повторіть привітання лівою рукою.

Тепер подавайте руки в два рази швидше, ніж ви це робите звичайно.

Зробіть це так швидко, як тільки зможете. Чи змінилися ваші відчуття?

А зараз потріть свої долоні одна об одну, добре їх розігрійте і розташуйте напроти долонь партнера на відстані 5 см. Зосередьтесь на тому, що ви відчуваєте (тепло, прохолоду...). Повільно відходьте один від одного до того часу, поки відчуття залишатимуться. Повторіть вправу ще раз. Що відчуваєте (тепло, прохолоду...)? Повільно відходьте один від одного до того часу, поки відчуття залишатимуться. Повторіть вправу ще раз. Проведіть такий самий експеримент, але вже з іншим партнером. Подякуйте один одному за взаємодію.

Обговорення

- *Що ви відчували, коли виконували запропоновані дії?*

8.Вправа « Ситуації»

Мета: ідентифікувати ситуації з порушення кордонів за допомогою сигнальних карток

Час: 15 хв

Вік: 10+

Матеріал: сигнальні картки

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

Учасникам зачитуються ситуації, за допомогою сигнальних карток ідентифікувати ситуації з порушення кордонів.

Ситуації:

- Брат обіймає тебе за плечі.
- Тобі хтось надіслав повідомлення о 3 годині ночі.
- Перехожий чоловік попросив провести його на відому вам вулицю.
- Твій хлопець просить надіслати йому декілька інтимних фото. З його слів, саме так ти зможеш довести йому свою любов.
- Ти разом з братом/сестрою готуєте подарунок для мами на її день народження. Це ваш секрет, адже не можна, щоб мама дізналась про це раніше.
- Колега годинами розповідає тобі про свої проблеми та тривоги, змушуючи слухати, співпереживати та допомагати.
- Подруга запропонувала роботу, за яку пообіцяли багато заплатити. Ні освіта, ні досвід не важливий. Головне – мати привабливу зовнішність.
- Ти познайомився з привабливою дівчиною у соціальній мережі. Вона активно цікавиться тобою та подробицями твого життя. А чому б і не розповісти про себе, адже вона така гарна.

- У взаєминах із партнером часом ловиш себе на відчутті, що його прихильність і любов треба «заслужити», тобі важливо бути для нього «хорошою», «зручною».

- Подруга висловлюється з приводу твого зовнішнього вигляду начебто з добрими намірами, але кожне її слово дуже ранить.

- Незнайомий чоловік із соціальної мережі запропонував фінансову винагороду за твої інтимні фото.

- Твої друзі постійно розповідають непристойні жарти у твоїй присутності, які ти не хочеш слухати.

- Твоя сестра одягнула на уроки твої нові джинси, але ти про це не знала.

- Незнайома жінка на вулиці запропонувала підвезти на власному автомобілі.

- Твої подруги часто жартують з того, що в тебе немає хлопця.

- Твій сусід запросив до себе додому подивитись на новонароджених кроликів чи щенят.

- Знайомий сім'ї торкався твоїх сідниць, після чого попросив це нікому не розповідати.

9. Підсумок. Вправа «Картина дня» (автор Елла Деркач)

Мета: створити умови для осмислення того, що відбулося з учасниками на тренінгу, надання конструктивного зворотного зв'язку

Час роботи: 10 хв

Алгоритм дій:

Учасникам пропонується сказати одним словом свої враження щодо тренінгу.

- 1.Сьогодні мене вразило...

- 2.Мені запам'яталося...

- 3.Сьогодні я усвідомила/усвідомив...

Як визначити особисті кордони? Виділяють декілька видів особистих кордонів. Ми їх зобразимо у вигляді кіл. Педагог-тренер зображує особисті кордони у вигляді кіл, починаючи із зовнішнього кола (публічний простір), 2 коло – соціальний простір, 3 коло – особистий простір та закінчуючи внутрішнім колом (інтимний простір).

Публічний простір – це особистий кордон, який захищає вас від чужих людей, від людей, з якими ви особисто незнайомі.

Правила безпеки першого особистого кордону:

→ Не можна відрізнити добру людину від злочинця за зовнішністю. → Не розмовляй з незнайомцями. Не розповідай нічого про себе та близьких людей незнайомцям. → Не погоджуйся на будь-які пропозиції незнайомців. Не йди нікуди ні з ким. → Дорослі просять про допомогу лише дорослих. → Пам'ятай! Твоє життя є набагато ціннішим, ніж усі подарунки, гроші чи спілкування з людиною, яка може тобі нашкодити.

Соціальний простір – це наш особистий простір для всіх людей, з якими ми знайомі та можемо мати якісь спільні справи у повсякденному житті. Це ваші однокласники, учителі, знайомі, сусіди чи люди, з якими ви можете привітатись при зустрічі. Сюди, наприклад, можна також віднести друзів із соціальних мереж. Тому в цьому колі є декілька простих правил, зокрема в спілкуванні онлайн.

Правила безпеки другого особистого кордону:

→ Ніколи нікому не надсилай свої інтимні фото, навіть якщо цього вимагає твій хлопець чи дівчина. Пам'ятай: твоє тіло належить лише тобі! Надсилаючи свої особисті фотографії, ти шкодиш не тільки собі зараз, але навіть і в майбутньому.

→ Не розміщуй особисту інформацію в соціальних мережах та не надавай її в переписці з іншими людьми в месенджерах. Сюди належать такі дані: твій вік, де ти живеш та навчаєшся, особиста інформація, яка стосується твоєї сім'ї, номер телефону чи навіть дані банківської картки, якщо в тебе така є.

→ Ти завжди можеш припинити спілкування онлайн чи заблокувати людину, яка тебе ображає чи погрожує.

Інтимний простір – це той простір, який найближчий до нашого тіла, не далі, аніж пальці на витягнутій руці. Чому цей простір називається інтимним, тому що саме в цьому колі ми надаємо найбільший доступ до свого тіла.

Правила безпеки четвертого кордону:

→ Твоє тіло належить лише тобі, і ніхто не має права торкатися тебе без дозволу або робити з тобою дії, які порушують твій інтимний простір.

→ Не чекай, що люди, які тебе оточують, самі здогадаються про твої кордони. Ти повинен говорити про них вголос прямо та впевнено. Наприклад, так: «Мені неприємно, коли ти...», «Будь ласка, не роби так більше».

→ Є хороші та погані секрети. Якщо секрет викликає страх, сум чи сором, то це поганий секрет. Такий секрет шкодить тобі, і ти не повинен його зберігати.

→ Розкажи старшій людині, якій ти довіряєш, про те, що тебе турбує.

Заняття 15. «Я можу перемогти свій страх»

Мета: познайомити учасників з методами подолання тривоги, страхів; навчити усвідомлювати та аналізувати свою поведінку в ситуаціях, що викликають страх; розвивати здатність керувати своїми почуттями та розуміти почуття інших

Хід заняття

1.Вправа. Знайомство (Модифікація Л.Стреж)

Мета: розвиток групової взаємодії, гармонізація внутрішнього стану, зниження тривожності, створення позитивного настрою

Форма : групова

Час роботи: 10 хв

Вік: 10+

Матеріали: МАК « емоційні портрети» Л. Стреж або будь-яка інша портретна колода

Алгоритм дій:

Вибирати картки за принципом:

1-а – я в дома

2-а – я в закладі освіти

3-я – мій стан зараз

Поділитися з групою враженнями-асоціаціями за кожною карткою.

Прочитати послання на картці

Що для вас ці слова значать?

2.Вправа «Повторення правил»

Мета: повторити правила для ефективної роботи під час заняття

Матеріали: плакат з правилами

Час роботи: 2 хв

Алгоритм дій:

Повторюємо правила

2.Очікування

Вправа «Берег надій – берег реалізованих сподівань»

Мета: виявлення очікувань учасників від перебування на зустрічі, надання можливості кожному висловити свої сподівання

Матеріал: плакат з берегом річки, стікери у вигляді кораблика

Час роботи: 5 хв

Алгоритм дій:

Кожен учасник отримує стікер («кораблик»), записує власні очікування від заняття, озвучує їх та наклеює «кораблик» до «берега надій».

4 .Мозковий штурм « Що таке страх?»

Мета: виявити уявлення учасників про страх.

Час роботи: 5 -7 хв

Алгоритм дій:

Учасники показують «страх» мімікою і жестами. Потім психолог пропонує пригадати приклади висловлювань і прислів'їв про страх (наприклад, « серце в п'ятах», «коліна тремтять» і т.д.)

Під час обговорення слід звернути увагу учасників на те, що всі люди переживають відчуття страху. Причому вони не обов'язково є боягузами. Просто бувають ситуації, коли щось або хтось навіює на нас страх.

5. Вправа (на вибір)

1. Техніка роботи зі страхом «Страх – мій вчитель» (автор Савченко Ірина)

Мета: трансформувати страх, визначити його позитивну роль за конкретною ситуацією

Матеріали: МАК «Наші внутрішні страхи» (Лелюк А.), «Насіння» (Тараріна О.), «Сила роду» (Сабліна Н.), «Зцілення внутрішньої дитини» (Орда І.), пластилін, кольорові олівці, папір А4

Вік: 14+

Час роботи: 1 год

Алгоритм дій:

Страх – це нормальний стан в ситуаціях, які викликають напруження та загрозу для життя людини. Але коли страхи постійно нас переслідують і заважають нормально жити, приймати життєво важливі рішення, вони стають перепорою на вашому шляху. Іноді страхи виконують роль оберега, учителя і допомагають нам пройти свої уроки і вже без страхів рухатися далі по життю.

1. З колоди «Насіння» відкрито оберіть карту і дайте відповідь на питання:

Який мій емоційний стан зараз? Які почуття викликає в мене ця карта?

2. З колоди «Наші внутрішні страхи» відкрито оберіть карту-картинку, яка відповідає на питання: «Чого я боюсь?».

- Де в тілі ви відчуваєте цей страх?
- Коли вперше ви відчули цей страх?
- Що підсилює переживання?

(Якщо у клієнта є труднощі, то можна використати колоду «Зцілення внутрішньої дитини», що допоможе пригадати ситуацію, коли вперше з'явився цей страх).

- Як він проявляється у вашому житті?
- Як це стосується вашої ситуації сьогодні?
- Що ви тоді відчували?

З цієї ж колоди витягніть карту-підказку:

- Як ви розумієте цей вислів?
- Про що він для вас?

3. За допомогою техніки арттерапії зліпіть образ страху з пластиліну. Розмістіть його на аркуші А4. У процесі створення спостерігайте за своїми почуттями. Тепер коли ваш страх стоїть перед вами, що б ви хотіли йому сказати? Чи готові ви його відпустити? Можна на аркуші олівцями намалювати або написати щось своєму страху, щось, що допоможе зрозуміти, що він вам більше не потрібен і ви його відпускаєте.

4. З колоди «Сила роду», приховуючи, візьміть 4 карти і дайте відповідь на питання:

- Тепер коли я відпустила страх, що я відчуваю в тілі?
- Як зміниться моя діяльність, робота, справа, якою я займаюсь?
- Чого вчить мене цей страх?
- Як це вплине на мої контакти (на мою родину, близьких, друзів)?
- Які тепер будуть мої думки, мрії. Як це вплине на моє майбутнє!

Висновок.

З колоди «Насіння» відкрито витягти карту і дати відповідь на питання: «Який емоційний стан після виконання вправи? Що змінилося?»

Обговорення результату.

2.Вправа «Намалюй та напиши про страх!»

Мета: розкрити потенційні можливості особистості, зменшивши або обмеживши зону відповідальності, тим самим перетворивши страх в задачу, яку потрібно вирішити

Матеріали: аркуші А4, простий олівець чи ручка

Вік: 6-12 років

Форма роботи: групова

Час роботи: 30-35 хв

Алгоритм дій:

Пригадайте ситуацію, коли вам було страшно. Проскануйте своє тіло. Де у вашому тілі сховався страх. Зберіть подумки цей страх в кулю й покотіть до лівої руки...Не поспішайте, робіть усе повільно, з турботою про себе. Візьміть простий олівець чи ручку в ліву руку й просто водіть на аркуші А4. Це можуть бути різні лінії...малюйте стільки, скільки потрібно, не зупиняйте себе, дайте руці вивільнити емоції, відобразити страх, який ви відчули. Малюйте, доки не буде полегшення...

Тепер створіть з паперу щось, чим ви будете «прибирати» свій страх... Це може бути будь-який предмет. Його можна вирвати з аркуша паперу або просто створити паперову кульку. Опишіть, що за предмет ви створили, що ним можна робити, яке його призначення. Хто міг би цей предмет дати вам? Як він міг би у вас з'явитися? Водіть доти, доки в цих безкінечних лініях, у цій невідомості ви не побачите якийсь образ. Намалюйте цей образ на окремому аркуші. Що це за образ? Опишіть його. Які почуття він у вас викликає? Які відчуття в тілі? Які думки виникають? Як це про ваше життя?

Продовжимо роботу над становленням себе головним героєм казки під назвою «Мій страх».

А тепер перейдемо до складання самої казки... За планом створіть казку.
Жили були...

Початок казки, зустріч із героєм. Опишіть його. Хто він за статтю? Який він на зріст? Яке в нього волосся? Які очі? Можете описати всі деталі обличчя? Де він живе? З ким він живе? Чи є в нього друзі? Що він любить? Що не любить? Який в нього характер? Які в нього звички? Його мрії?

І раптом одного разу...

Герой стикається з якоюсь проблемою, конфліктом чи ситуацією, під час якої йому стає страшно й він не може реалізувати свою мрію...

Через це...

Опишіть фізичний та емоційний стан героя, та які в нього думки

Кульмінація.

У нього з'являється хтось чи щось, що допомагає розтулити, розгребти, розмести... і побачити, щось за цим страхом. Предмет – метафорична допомога при розв'язанні проблеми. Цей предмет ви можете створити самі, а може вам його хтось дати.

Розв'язування (що стоїть за страхом).

Герой казки впорався із труднощами. І який він стає? Як він себе відчуває? Як реагує його тіло?

Розв'язка терапевтичної казки має бути позитивною.

Мораль казки.

Крилатий вислів для себе.

Висновок:

Коли ми беремо папір та олівець і починаємо лівою рукою вимальовувати свій страх, який завдав нам неприємностей, ми вивільняємо свої емоції, при цьому пришвидшується серцебиття, вмикається симпатична нервова система. При цьому ми вже робимо перший крок до взаємодії зі своїм страхом. Рухи, які повторюються, надають нам спокою, ми починаємо контролювати своє дихання, а значить беремо ситуацію під свій контроль.

Наш мозок намагається все раціоналізувати, зрозуміти, передбачити та захистити свого господаря. Коли ми в небезпеці, не розуміємо, що з нами відбувається, перед нами все невідоме та незрозуміле, вмикається одна з реакцій «бий, біжи або замри». Але коли людина знає, з чим їй доведеться зіткнутися, найчастіше вона робить вибір на користь «протистояння небезпеці». Таким чином, ми можемо взаємодіяти зі страхом й дивитися на ситуацію під усіма кутами.

Завжди пам'ятайте, що навіть упевнені в собі люди відчують страх. Якщо вас долає ця емоція, детально досліджуйте її: знайдіть сильні та слабкі сторони. Знайшли вплив на слабке місце страху – паралізували його силу.

Страх розуму сприймайте, як гру вашої свідомості. У будь-якій грі є свої правила, створіть їх. Якщо ж ці правила порушити і вийти за межі нормального, гра перестане діяти.

У кожному з нас з дитинства закладена здатність виражати себе творчо, але, дорослішаючи, людина часто втрачає цю здатність, забороняючи собі танцювати, малювати, занурювати руки в пісок, закриваючи свій творчий потенціал і обмежуючи своє життя, тим самим блокуючи емоційні прояви. Арттерапія допомагає розкритися на психологічному рівні та усвідомити свої внутрішні негаразди і прагнення, адже в повсякденні часто це заважає зробити логіка. Людина навіть не усвідомлює, яким чином під час таких занять хаос думок відступає й приходить ясність і гармонія.

Поєднуючи різні методи арттерапії, ми поринаємо в невідомий казковий світ підсвідомого і отримуємо подвійну насолоду від результату.

Я пропоную поєднати техніку паспарту та казкотерапію.

Паспарту – це шматок картону або паперу з вирізаним у його середині чотирикутним, квадратним, круглим або овальним отвором під рамку, у яку вставляють малюнок або гравюру.

Казкотерапія – один із методів арттерапії, що використовує казкову форму для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширенню свідомості, вдосконалення взаємодії з навколишнім світом.

6. Вправа енергізатор « Австралійський дощ»

Мета: підвищення тонусу групи

Час роботи: 5 хв

Алгоритм дій:

Учасники стають у коло. Завдання учасників – повторювати рухи сусіда праворуч. Ведучий починає терти в долоні, за ним наступний учасник, далі наступний. Коли всі учасники будуть терти долоні, звук стане схожим на вітер. Потім ведучий змінює рух, починає клацати пальцями – звук стає схожим на крапання дощу. Далі

плескання по ногах (починається злива)

тупотіння ногами (гроза, град)
плескання по ногах (злива вщухає)
клацання пальцями (дощ вщухає)
тертя в долоні (вщухає вітер)

7. Рефлексія

Вправа «Берег надій – берег реалізованих сподівань»

Мета: визначення рівня реалізації очікувань учасників від тренінгу, надання можливості висловити свої враження від роботи групи

Матеріали: плакат із берегом

Час роботи: 10 хв

Алгоритм дій:

Учасники висловлюються по колу про семінар, якщо їх очікування справдились, то вони можуть перемістити свої кораблики до берега реалізованих сподівань.

Заняття 16. «Мотивація. Віра у свої сили»

Мета: сприяти формуванню позитивної самооцінки й усвідомлення унікальності особистості кожної людини

Хід заняття

1. Вправа Знайомство

Мета: створити умови для ефективної праці

Час роботи: 5 хв

Алгоритм дій:

Кожен із вас отримав силует людини.

На ньому напишіть, будь ласка, своє ім'я і, подумавши трішки, що найбільше ви в собі цінуєте, за що себе любите, продовжіть речення «Я люблю себе за....» (*Озвучивши, прикріплюють до плаката « Земля»*).

Висновок. Подивіться, наскільки кожний із нас унікальний, неповторний. Але всі разом ми і створюємо людський всесвіт. Тільки підтримуючи один одного, ми можемо здолати будь-які труднощі. А для цього кожен із нас не повинен забувати про правила взаємодії.

2. Вправа « Повторення правил»

Мета: повторити і закріпити правила роботи групи

Матеріали: плакат з правилами, аркуш паперу, олівці, фломастери

Час роботи: 2 хв

Алгоритм дій:

Повторюємо правила

3. Вправа очікування «Квітуче дерево» (автор Зверєва Руслана)

Мета: визначити очікування учасників групи

Матеріали: стікери у формі квітів

Час роботи: 5 хв

Вік: 10+

Алгоритм дій:

А зараз нам саме час визначити свої очікування. На стікері у вигляді квітки запишіть свої очікування від сьогоднішнього заняття. Зачитайте та прикріпіть її на дереві.

4. Мозковий штурм « Хто я?» (автор Зверєва Руслана)

Мета: усвідомити важливість прийняття свого « Я» з усіма перевагами та недоліками

Час роботи: 10 хв

Вік: 10+

Алгоритм дій:

Методом «Мозкового штурму», не розмірковуючи, 10 разів дайте відповідь на запитання «Хто я?», використовуючи характеристики, риси, інтереси й почуття для опису себе, розпочинаючи кожне речення із займенника «Я». До речі, записуємо як негативні, так і позитивні якості.

Потім навпроти кожної відповіді позначте «+» чи «-».

Чи легко було писати про себе? Чому?

Яких рис більше: позитивних чи негативних? Чому?

Чи часто ви замислюєтеся над запитанням «Хто я?» У яких ситуаціях?

Далі вам потрібно замінити негативні твердження на більш позитивні, але таким чином, щоб речення не втратило правдивості (*Я лінива – часом дозволяю собі побайдкувати*)

Що ви відчули, коли змінили твердження?

Хто бажає продемонструвати свої записи на питання «Хто я?»

Що дало вам виконання даної вправи?

5 . Вправа-енергізатор «Яблука»

Мета: синхронізація та координація роботи рук, розвиток спритності, зняття втоми, підвищення працездатності, розвиток загальної моторики

Матеріали: однакові м'ячі за кількістю учасників (яблука, мандарини...).

Час роботи: 5 хв

Вік: 10+

Алгоритм дій:

Гравці стають у коло й передають м'ячі сусіду ліворуч (праворуч), одночасно приймаючи м'яч від сусіда з іншого боку. Для ритмізації слід говорити раз-два.

«Станьте у коло. Візьміть у праву руку м'яч. Руки тримайте по обидва боки від тіла до сусідів з двох боків. На рахунок "Раз!" перекладіть м'яч собі з правої руки в ліву, на рахунок «Два!» – з лівої руки в найближчу до вас руку сусіда. Не забувайте, що до вас також на цей час прийде м'яч у вільну руку від сусіда. Вимовляємо в такт дії «Собі! Сусіду! Собі! Сусіду!», а потім переходимо на рахунок уголос: «Раз! Два! Раз! Два!».

6.Вправа «Янгол-охоронець» (автор Марина Проценко)

Мета: пізнання себе, своєї сили, пошук опор

Матеріали: аркуш паперу А4, олівці, фломастери

Час роботи: 25-30 хв

Формат роботи: груповий

Алгоритм дій:

1.На аркуші паперу намалюйте себе. Як він (вона) себе почуває за десятибальною шкалою.

2.Поряд із собою намалюйте два крила. Це крила янгола-охоронця, що спостерігає і не дає впасти у відчай.

3.Уявіть все, що вас оточує та є вашими опорами. Намалюйте символічно чи напишіть на крилах кожен із пунктів.

4.Перевірте, чи всього вистачає. Чи є у вас символи

- Всесвіту, що вас любить, тому що інакше ви б не прийшли на цю землю;
- Вашого могутнього роду, де кожен родич хоче, щоб ви жили довго і щасливо;

- Вашої родини;

- батьків;

- дітей (якщо вони є);

- друзів;

- колег;

- сусідів.

5.Допишіть ваші якості та риси характеру, що зазвичай є вашими опорами та допомагають долати труднощі.

6.Додайте ваші щоденні дії, що допомагають долати життєві негаразди і рухатись далі.

7.Додайте слова підтримки, які ви чули або хотіли б почути від когось.

8.Подивіться на вашого героя. Наскільки він (вона) упевнений у собі за 10-ти бальною шкалою.

Обговорення:

Як вам було в цій вправі?

Що вам дала ця вправа?

Висновки: техніка дає усвідомлення, що кожна людина має свої опори, навіть коли вона сама забуває про це, допомагає збільшити бажання жити.

7.Вправа-релаксація « Внутрішня сила» (автор Зверєва Руслана)

Мета: зняти напруження

Час роботи: 7 хв

Алгоритм дій:

Сядьте зручно. Заплющіть очі. Уявіть, що ви маленький поплавок у великому океані. У вас немає компаса, карти, керма, весел... Ви рухаєтесь туди, куди несуть вас вітер та океанські хвилі. Велика хвиля може на якийсь час накрити вас, але ви знову виринаєте на поверхню. Спробуйте відчувати ці поштовхи виринання. Відчуйте рух хвиль, тепло сонця, краплі дощу, глибіню моря під вами. Прислухайтеся до себе, які відчуття виникають у вас? Якщо ви відчуваєте страх, то переконайте себе, що ви сильніші за хвилі й вітри, ви не можете потонути, бо маєте на це певні причини, проговоріть їх про себе...

Ви знову й знову виринаєте з таємничих глибин, куди вас намагається загнати стихія. Удалині стає видно скелястий острів... На вершині острова, міцно збудований маяк. Удень і вночі у гарну й погану погоду він посиляє потужний промінь світла, що слугує орієнтиром для тих, хто в морі. У вас з'являється багато енергії. Ця енергія зігріває вас. Вона проходить у ваше тіло й наповнює його. Ви повні внутрішніх сил – це ваші внутрішні ресурси. Наша подорож наближається до кінця. Для того щоб повернутися, вам достатньо розплющити очі.

Які відчуття у вас виникли після виконання даної вправи?

8.Вправа-очікування «Плоди дерева» (автор Зверева Руслана)

Матеріали: стікери у формі яблук

Час роботи: 5 хв

Алгоритм дій:

Скажіть, будь ласка, чи справдилися ваші очікування?

На стікерах, вирізаних у вигляді яблук продовжіть речення. Мені було цікаво (корисно) сьогодні дізнатися...

Відповіді зачитуються та кріпляться на дерево. Погляньте, які чудові плоди дав наш цвіт, і я гадаю, що сьогоднішнє заняття також не залишить вас байдужим. Пам'ятайте: наше життя в наших руках, і те, як ми його побудуємо, яким змістом наповнимо, залежить від нашої позиції і від нашої особистої поведінки.

Заняття 17. « Пошук ресурсів»

Мета: ознайомити учасників з поняттям ресурси та з практиками відновлення ресурсів, навчити керувати своїм емоційним станом

Хід заняття

1. Вправа «Кубик знайомства» (Модифікована, автор Олена Мілованова)

Мета: усвідомлення, що в кожного учасника викликає саме цей стан, емоція і як він діятиме, щоб її позбавитися

Матеріали: кубик, аркуш паперу для фліпчарту з інструкцією

Час роботи: 10-15 хв

Алгоритм дій:

Будь ласка, назвіть своє ім'я та звідки ви. Продовжіть речення залежно від цифри, яка випала на кубику:

- 1- Щоб позбутися суму я (дія)...
- 2- Щоб позбутися знервованості я (дія)...
- 3- Щоб позбутися агресії я (дія)...
- 4- Щоб позбутися паніки я (дія)...
- 5- Щоб позбутися страху я (дія)...
- 6- Щоб позбутися тривоги я (дія)...

Обговорення:

Як вам було в цій вправі?

Де саме можна використовувати цю вправу і з ким?

Яким чином вам була корисна ця вправа?

3. Вправа « Повторення правил»

Матеріали: повторити і закріпити правила роботи групи

Час: 2 хв

Алгоритм дій:

Повторюємо правила

3. Вправа «Емоційний термометр» (автор Циганок Олена)

Мета: усвідомлення та фіксування учасниками свого емоційного стану на початок заняття

Матеріали: картки для кожного учасника з зображенням термометра, ручки

Час роботи: 3 хв

Алгоритм дій:

На зображеному термометрі зробіть позначку про ваш емоційний на цю хвилину. Далі відкладіть картку, ми повернемося до неї наприкінці заняття.

4. Вправа мозковий штурм «Я в ресурсі»

Мета: пізнати себе, знайти ресурс

Час роботи: 7 хв

Алгоритм дій:

Дайте відповіді на питання:

Що вам може допомогти під час війни?

Що для вас є ресурс?

Як бути в ресурсі?

Що допомагає відновити ресурс?

5. Вправа «Браслет радості» модифікована (автор Руслана Кириченко)

Мета: зосередитись на актуальній життєвій ситуації, осмислити і усвідомити моменти, що приносять радість та щастя; розвинути вміння зосереджуватися на кращому та дякувати за кожен день життя. Для дітей — це ще й розвиток дрібної моторики.

Матеріали: набір намистин різного кольору, розміру та фактури, підписи для базових намистин, ємкість для намистин, аркуш паперу формату А4, ручка, нитка для нанизування намистин

Час роботи: 30–40 хв

Алгоритм дій:

I етап

Ви будете виготовляти свій «Браслет радості». Для кожного він індивідуальний і складається з цінностей. Спочатку на аркуші паперу запишіть, що Вас підтримує, відновлює, заспокоює, тішить, допомагає ресурсу (Час 2 хв).

II етап

Зараз об'єднайтеся в групи для зручності.

5 груп за назвами весняних квітів (підсніжник, первоцвіт, крокус, конвалія, бузок).

Ми спробували створити набір базових цінностей, але кожен із Вас індивідуальність і кожен може мати свої неповторні сенси життя. На столиках розміщені підписані набори намистин (здоров'я, мир, свобода, сім'я, робота, добробут...), а одна піала з різноманітними намистинами (не підписані), це самі ваші особисті цінності. У процесі створення прислухайтеся до себе і творіть! (Додаємо схему браслету на кожен стіл).

Обговорення:

1. Чи всім вдалося створити браслет?
2. Чи відбулись трансформації цінностей під час створення?
3. Хто хоче показати свій браслет?
4. Які емоції виникали?
5. Що Ви будете робити зі своїми браслетами?

6. Вправа-енергізатор « Обруч емоцій» (автор Анна Найда)

Мета: зняти фізичне й емоційне напруження, вчитися усвідомлювати рухи тіла, вчитися співпрацювати

Матеріали: обручі гімнастичні, ритмічна музика

Час роботи: 5-7 хв.

Кількість учасників: від 3 осіб.

Алгоритм дій:

Станьте в коло візьміться за руки, тепер по колу зручним для вас способом потрібно передати обруч, не розтискаючи рук. Додаємо в наше коло спочатку ще один обруч і передаємо в одному напрямку з попереднім. І ще один обруч і передаємо по колу в різні напрямки. Обручі мають пройти по колу декілька разів.

Запитання учасникам:

1. Як Вам було в цій вправі?
2. Чи змінився ваш настрій під час виконання цієї вправи ?

7. Вправа «Емоційний термометр» (автор Циганок Олена)

Мета: усвідомлення та фіксування учасниками свого емоційного стану на закінчення заняття

Матеріали: картки для кожного учасника з зображенням термометра, ручки

Час роботи: 10 хв

Алгоритм дій:

Прийшов час повернутися до ваших термометрів. Позначте на шкалі свій емоційний стан зараз.

Обговорення:

- Чи змінився ваш стан у порівнянні з початком заняття?
- Якщо так, відзначте, що саме вплинуло на зміну?

8. Рефлексія

Що Ви візьмете з цього тренінгу для себе?

Заняття 18. «Творчий потенціал»

Мета: сприяти психічному й особистісному розвитку кожного учасника, розкриття творчого потенціалу учасників

Хід заняття

1. Вступне слово

Час роботи: 2 хв

Алгоритм дій:

Сьогодні ми зібралися тут, щоб дослідити одну з найбільш захоплюючих і важливих тем сучасності – творчий потенціал. Творчість – це не лише привілей художників чи письменників. Це здатність, яка є в кожному з нас і може бути використана в будь-якій сфері нашого життя.

Наш тренінг допоможе вам розкрити внутрішні резерви, навчитися генерувати нові ідеї, знаходити нестандартні рішення та застосовувати їх у вашій професійній та особистій діяльності. Ми будемо говорити про те, як подолати страхи та обмеження, які заважають творчості, та як створити середовище, що стимулює розвиток нових ідей.

2. Вправа-знайомство « Формула моєї особистості» (автор Ольга Пристай)

Мета: познайомити учасників тренінгу, налаштувати на роботу, співпрацю та креативний підхід, знизити тривожний фон

Матеріал: кольорові стікери, ручки чи фломастери

Час роботи: 15–20 хв (залежить від кількості учасників)

Оптимальна кількість учасників: 10–20 осіб

Алгоритм дій:

Учасникам пропонується, використовуючи математичні функції та арифметичні дії, скласти формулу своєї особистості із власних психологічних властивостей та характеристик. Наприклад, формула моєї особистості: любов до людей + наполегливість — ризик * оптимізм.

Для того щоб подумати та написати свою формулу, у вас є 2-3 хв.

Учасники мають по черзі озвучити, за бажанням, можуть пояснити свою формулу та наклеїти на дошку.

Обговорення:

Як вам було у цій вправі?

Яка з формул інших учасників вам найбільше запам'яталась і яку характеристику ви б хотіли розвинути в собі?

Висновок: після виконання даної вправи учасники тренінгу знайомляться ближче один з одним, вмикають своє креативне мислення та творчість, налаштовуються на подальшу спільну роботу та взаємодію.

3. Вправа «Повторення правил»

Мета: повторити і закріпити правила роботи в групі

Час роботи: 2 хв

Алгоритм дій:

Повторити правила.

4. Вправа-очікування «Зоряне небо» (автор Юлія Ліксютіна)

Мета: виявлення сподівань учасників, актуалізація концепції тренінгу

Матеріали: стікери у формі зірок

Час роботи: 5 хв

Алгоритм дій:

Запишіть на стікерах-зірочках різного кольору (залежно від настрою) свої очікування від занять та розташуйте їх на небі.

5. Вправа «Незвичне використання звичних речей»

Мета: розвинути креативне мислення та здатність знаходити нестандартні рішення

Матеріали: будь-які предмети

Час роботи: 10 хв

Алгоритм дій:

- Оберіть кілька звичних предметів. Це можуть бути, наприклад, ложка, олівець, аркуш паперу, пляшка, гумка тощо.
- Об'єднайте учасників у групи по 3-4 особи.
- Дайте кожній групі один предмет.
- Завдання групи: протягом 10 хвилин придумати якомога більше незвичних способів використання цього предмета. Способи використання мають бути оригінальними та креативними. Наприклад, для ложки це може бути:
 - використати як саджанець для маленьких рослин;
 - як музичний інструмент;
 - як маленьку лопатку для садівництва;
 - як основу для підставки для телефонів тощо.
- Після закінчення часу кожна група презентує свої ідеї іншим учасникам.
- Обговоріть найцікавіші та найбільш оригінальні способи використання предметів.

Ця вправа допоможе учасникам мислити ширше та знаходити нові способи вирішення звичних задач.

6. Вправа «Малювання пастеллю» (автор майстер-класу Поліна Глазкова, переклад і модифікація Бісікало Лариса)

Мета: опанувати методику малювання сухою пастеллю, отримати задоволення від процесу, отримати задоволення від результату роботи і повірити в свої сили, відключитись від будь-яких проблем

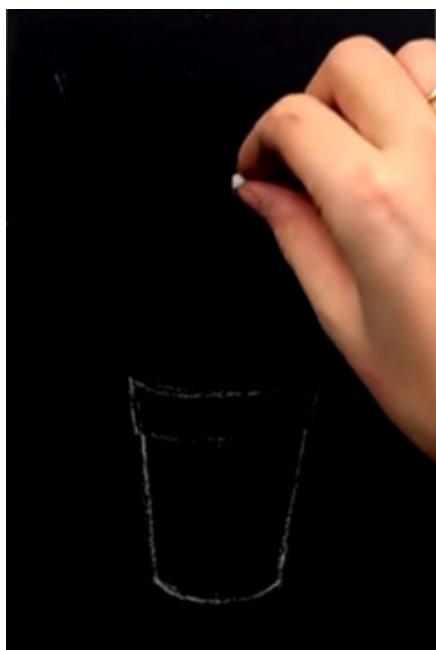
Матеріали: пастель суха (1 набір на 2 особи), аркуш паперу для пастелі (за кількістю учасників), малярний скотч, сухі і вологі серветки.

Час роботи: 40-50 хв

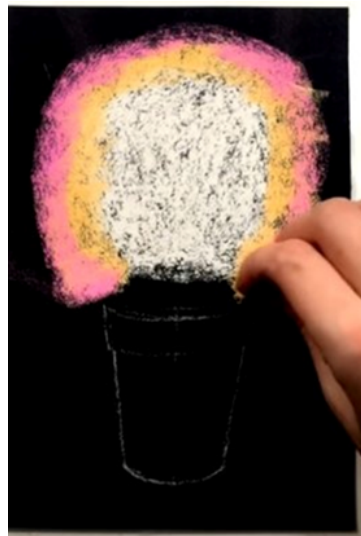
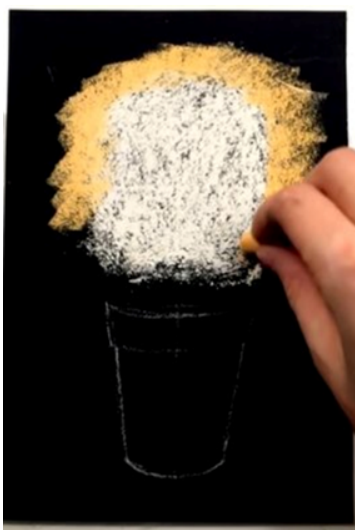
Алгоритм дій:

Перед тим, як почати малювати на аркуші пастельного паперу, спробуємо це зробити на чернетці.

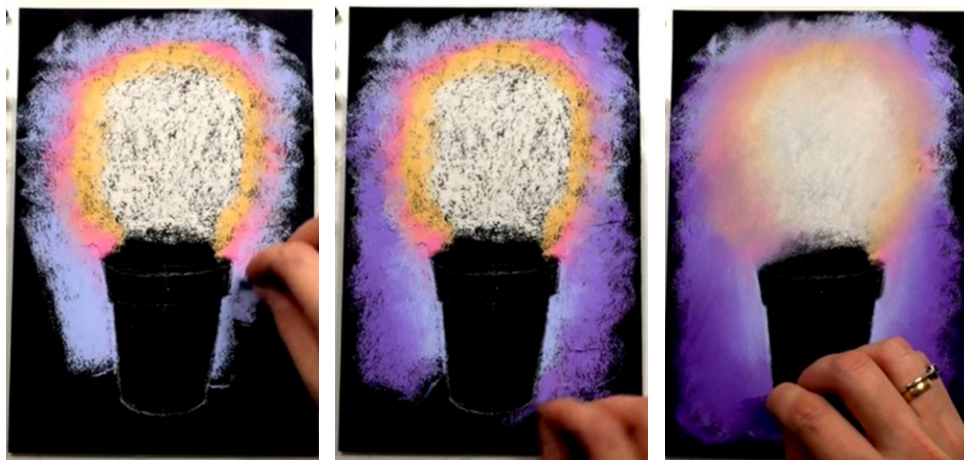
Починаємо з композиції. Подумки ділимо аркуш паперу навпіл. Наш горщик буде розміщений нижче середньої лінії, але не в самому низу. Має бути місце для тіні. Позначаємо середню лінію, потім верхню частину горщика, дно горщика. Вони не прямі, а трохи округлі. У верхній частині робимо потовщення.



Далі переходимо до заповнення фону над горщиком. Спочатку – білий, за ним – світлий кремовий, далі – рожевий.



Наступний – світлий фіолетовий, Потім яскравий фіолетовий і в кутках темний фіолетовий.



Потім розтушовуємо. І додаємо тінь під горщиком. Темно-фіолетовим кольором.



Якщо хочете, то можна з обох боків від горщика покласти трохи світлого зеленого кольору. І розтушувати його. З горщиком поки все.



Наступний крок – позначення місця для зелені квіток. Для цього ми беремо холодний зелений і рухами знизу вгору прокладаємо над горщиком. Розтушовуємо такими самими різкими рухами знизу вгору. Не до кінця.

Знову повертаємось до горщика і прокладаємо світлотінь. Починаємо з білого. Наступний світло-коричневий (з обох боків від білого), наступний – червоно-коричневий. І з самого краю горщика (лівий бік) темно-коричневий (між ним і червоно-коричневим залишаємо чорну смужку), так само з правого боку горщика вузьенька темно-коричнева смужка.



Знову розтушовуємо фарби.

Переходимо до малювання зелені квітів. Спочатку беремо холодний зелений і знизу вверх (від початку горщика) малюємо коротенькі листочки і довгі стебла. Потім беремо світлий зелений і повторюємо з ним те саме. Після цього прокладемо під товстою частиною горщика чорним кольором тінь. А на самому верху промальовуємо білим кольором товщину горщика. Розтушовуємо все це легенько.



Переходимо до самих квітів. Беремо найсвітліший фіолетовий і, ніби вдавляючи в папір, формуємо об'єм самої квітки: знизу вона товща, до верху вужча. Потім беремо більш темний фіолетовий, але не дуже темний і викладаємо цей колір в середині квітки так, щоб з обох боків залишався світлий фіолетовий колір. Потім беремо найтемніший фіолетовий і прокладаємо в середині попереднього кольору. Але цей колір ми прокладаємо не суцільно, а окремими маленькими штрихами.



Потім беремо яскраво-рожевий і хаотично наносимо окремими крапочками на квіти. Потім беремо білий колір і теж наносимо окремими крапочками на квітки. У середину кожного білого штриха наносимо чорну крапочку. Далі збоку малюємо білу бірку. Потім зафарбовуємо її яскраво-білим.

Наступний крок: малюємо мотузку, яка кріпить бірку. Робимо це гострим краєм білої крейди. Для створення об'єму під мотузкою прокладаємо тінь темно-коричневою крейдою, так само прокладаємо тінь і під біркою. Оскільки у нас світло падає з верхнього правого кута, то тінь будемо прокладати знизу і ліворуч. Після цього можна написати щось на бірці – своє ім'я, щось гарне.





Наш малюнок готовий!

7. Вправа-руханка «Дощик» (автор Лілія Апостолакі»)

Мета: емоційне розвантаження, позитивні емоції

Час роботи: 10 хв

Алгоритм дій:

Учасники стають у коло один за одним. Починають імітувати дощик. Спочатку починається вітер – похитайте один одного. Починає накрапати дощик – постукування пальцями по спині. Потім дощик посилюється – постукування кулачками. Дощик переходить у зливу – енергійне погладження. Потім дощик поступово припиняється – постукування руками, пальцями. Учасники повертаються назад і віддячують тому, хто робив масаж.

Обговорення

Як вам було у цій вправі?

8. Вправа-рефлексія « Зірка мрії» (автор Юлія Ліксютіна)

Час роботи: 5 хв

Алгоритм дій:

Кожен учасник підходить до плаката із зірочками, називає свої емоції після заняття, повідомляє, чи справдилися очікування, і якщо справдилися, переклеює свою зірочку на землю. Таким чином, зірка, що впала, здійснює бажання учасника.

Заняття 19. «Розвиток гармонійної особистості»

Мета: сприяти розвитку гармонійної особистості, становленню позитивного Я-образу, формування компетентності, яка дає можливість забезпечити безпечне життя в соціумі, сприяти вибудові чіткої особистісної громадської позиції, формувати відчуття спокою, внутрішньої гармонії та стабільності, врівноваженості

Хід заняття

1.Вступне слово (3хв)

Щоб особистість була неповторною, треба навчитись розуміти своє «Я», інших людей, навколишній світ. Проблема самопізнання завжди турбувала людину, і сьогодні вона є найважливішою та найактуальнішою. Процес пізнання образу «Я» досить складний і тривалий. Пізнаючи навколишній світ, дитина робить перші кроки в пізнанні самої себе, а отже, і в розвитку самосвідомості. Сьогодні ми спробуємо розпутати клубочок, розібратися в собі, а потім по-новому поєднати в собі уявлення про себе.

2.Знайомство. Вправа «Клубочок».

Мета: створення невимушеної атмосфери в групі, мотивація до спільної діяльності

Час: 7 хв

Форма роботи: групова

Вік: від 3 років

Інвентар: клубок ниток для в'язання

Алгоритм дій:

У мене в руках клубочок ниток для в'язання. Зараз ми будемо в'язати візерунок нашої групи. Життя кожної людини – це переплетіння подій, ситуацій, вчинків, взаємин. Дуже добре, коли особистість є цілісною, як той клубочок із ниток. Учасник, у чийх руках знаходиться клубок, називає своє ім'я і продовжує речення «Ніхто не знає, що я...». Потім обмотати нитку навколо свого пальця і покотити клубок будь-якому іншому учаснику тренінгу.

Клубок має побувати в кожного. І ще, уважно слухайте один одного, хто говорить, це нам наприкінці знадобиться. Потім змотуємо клубок.

Робити це будемо так: той, хто знімає нитку з пальця, намотує її на клубок і пригадує, що саме говорив попередній учасник.

Рефлексія:

Чи важко вам було виділити рису, яку найбільше цінуєте в людях? ·

Які відчуття викликала ця вправа?

3.Вправа «Правила роботи в групі»

Мета: вироблення та прийняття правил для ефективної роботи під час заняття

Алгоритм дій:

1. Перш ніж ми перейдемо до нашої теми, пригадаймо правила, якими ми користуємося на наших заняттях заради ефективної та продуктивної роботи:

- бути лаконічним
- говорити по черзі
- бути доброзичливим
- конфіденційність
- «тут і тепер»

2. Чи хотіли б ви щось змінити в правилах? Можливо, доповнити?

4. Очікування. Вправа «Гармонія»

Мета: визначити сподівання та очікування учасників від роботи в групі.

Час: 7 хв.

Обладнання: прикріплений плакат «Гармонія» (жінка, яка тримає ваги), стікер

Алгоритм дій:

Учасникам роздають стікери, і психолог просить написати на них свої очікування, прочитати і приклеїти на плакаті, на якому зображена жінка, яка тримає ваги.

5. Інформаційний блок (матеріал в додатках)

6. Вправа-колаж «Жити здорово» (автор Лідія Шевага)

Мета: візуально відтворити існуючий на даний момент психологічний стан особистості, виявити актуальний зміст свідомості, розкрити особисті переживання, дати можливість клієнту проявити свої емоції за допомогою різноманітних творчих матеріалів; допомогти побачити ресурси для відновлення та розвитку, досягнення гармонії та життєвого балансу.

Інвентар: основа колажу (папір / картон чи будь-що, на чому можна буде зафіксувати витвір); клей, скотч, степлер, пластилін чи щось, що закріпить на основі бажані елементи; ножиці, різець чи інше канцелярське приладдя для витинання окремих елементів. За бажанням можна вручну обривати певну складову колажу; вирізки світлин, листівок, візитівок, зображень із журналів, газет, а також клаптики їх деталей, слів, букв чи символів на визначену тематику. Використання таких деталей для колажу відбувається за рахунок вибору образів, їх просторовою організацією у певному порядку, наділення їх власними значеннями; декоративні елементи: наліпки, бісер, перлинки, блискітки чи поталь (для ефекту позолоти / посріблення чи бронзування), стрічки, мереживо, нитки, клаптики тканини чи будь-якого декору, якщо фантазія бажає додати такий елемент

Час роботи: 25 хв. Редагувати / змінювати чи доповнювати колаж можна протягом усього життя

Вікові рамки: 12+

Зразок



Алгоритм дій:

1. Підготувати робочий простір: зручну поверхню, інвентар; налаштуватися на затишну атмосферу, що надихатиме: доступ свіжого повітря, ароматерапія + музикотерапія, які доповнять арттерапевтичний ефект; перенести думки / емоції на папір-основу: згадати приємні миті, що наповнюють і живлять, їх візуалізація та фіксація на паперовій основі за допомогою асоціативних картинок / фраз / деталей. Колаж, мов твір, здатний відтворити стан душі. Це проєкція власних емоцій на поверхню, що допоможе дослідити обмеження для вдосконалення повсякденної реальності.

2. Уявити композиції в колажі — мов створення унікального повідомлення з відчуттям взаємозв'язку. Звільнитися від будь-якої скутості в руках і розумі, дозволивши плинність та справжнє самовираження.

3. Приклеїти / зафіксувати всі елементи на основі. Варто експериментувати з кольором і текстурою, поєднуючи суперечливі, часто перероблені матеріали, щоб розкрити їх нереалізований потенціал.

4. Повне розслаблення, відчуття задоволення від процесу відкриття себе заново. Спрямувати творчий потік на колаж. Дослідити, як різні джерела натхнення, як світлина, поезія чи знайдені фрагменти тексту оживляють, наповнюють, комбінуючись на візуальній «листівці-колажі».

5. Спостерігати за почуттям зв'язку, гармонії елементів колажу, що також асоціативно допомагають розвинути та втримати баланс між різними сферами реального життя.

6. Відчуття медитативного спокою та заземлення як спосіб часткового позбавить від почуття невизначеності, страху перед майбутнім. Від кількох хвилин до часу на міркування, можливість змінити композицію, переставити елементи місцями. Конкретність матеріалу дозволяє перебороти страх перед невизначеністю вільної творчої активності, сумніви у власних художніх здібностях. Готові зображення дозволяють структурувати експресивний процес, стимулюючи символутворення й усвідомлення.

ВИСНОВКИ: колаж — це наче автопортрет чи метафора життя, чудовий інструмент для самопізнання. Ця доступна арттехніка має як терапевтичний ефект, так і діагностичний. Опорні елементи для трактування (обрана основа, розташування, процес, ступінь хаотичності чи впорядкованості, заповнення чи порожнечі, «діагональ розвитку», вихід за межі основи, домінуючі кольори) здатні охарактеризувати автора. Аналізуючи колаж, стає легше усвідомити, як нам допомагають чи, навпаки, перешкоджають різні сторони нашої особистості. Можна побачити шляхи виконання бажань, здійснення мрії чи просто пересвідчитись у правильності обраної мети і цінностей.

7.Вправа-енергізатор « Почуй та зроби»

Мета: згуртованість учасників, взаємодопомога

Матеріал: телефон, колонка

Час: 10 хв

Вік: 10+

Форми роботи: групова

Алгоритм дій:

1 варіант

У ритмі музики учасники вільно рухаються по кімнаті. Коли тренер робить звук тихішим і називає ім'я одного з учасників, то завданням цієї людини є швидко зорієнтуватися і вгадати певний рух. Усі інші повторюють цей рух. Потім 15-20 секунд знову звучить музика, і тренер називає ім'я наступного учасника і т. д.

2 варіант

Учасники рухаються в парах (в трійках, п'ятірках), і коли тренер називає ім'я двох партнерів, то пара виконує певний рух (щоб це вдалося, партнерам важливо відчувати один одного і, як варіант, домовитись перед вправою, хто буде вести). Усі інші повторюють цей рух у своїх парах. Як варіант, пара або група на початку вправи вигадує свій знак-символ, який називатиме у грі тренер замість імен учасників.

Обговорення:

- Як ви ? Що відчуваєте?
- Що вам було важко в виконанні вправи?

8.Вправа «Анонімний лист»

Мета: надати можливість учасникам заняття реалізувати свої приховані соціальні страхи у прийнятній формі

Час: 15хв

Вік: 8+

Форма роботи: групова

Матеріали: аркуші паперу А-4 за кількістю учасників, корзинка, ручки

Алгоритм дій:

Дуже часто людина не може бути з собою в гармонії, жити в злагоді зі своїми переконаннями, через те що намагається подобатися іншим або має страх, що про неї подумає оточення. Тим самим не може інколи поставити питання, які турбують. Дана вправа дасть змогу отримати відповіді на гострі та особисті питання, при цьому не боячись втратити «обличчя».

Кожному учаснику пропонується записати на аркуші паперу одне питання, яке довгий час їх турбує, викликає дискомфорт та не може вирішитися. Після того, як всі учасники впоралися із завданням, ведучий збирає їх, наголошуючи, що підписувати свої питання не потрібно. Ретельно перемішуються аркуші і роздаються учасникам. Якщо питання потрапляє до свого автора, ведучий змінює аркуш. Отримуючи питання, учасники декілька хвилин обдумують їх, а потім зачитують перед всією групою та дають відповіді.

Рефлексія

Що було важко? Чому на деякі питання відповіді давалися легко, а на деякі – не дуже? Що відчували, коли хтось з групи давав відповідь на ваше питання?

9.Відеопригча

Мета: формування самоповаги та любові до власної особистості, прийняття своїх сильних та слабких сторін

Матеріали: проектор, ноутбук, фрагмент фільму «Ангел А» (реж. Л. Бессон, 2005 р.)

Час: 10 хв.

Алгоритм дій:

Учасникам тренінгу пропонується фрагмент фільму про важливість жити в злагоді з собою, любити себе, своє тіло і свідомість, приймати свої сильні та слабкі сторони характеру(<https://www.youtube.com/watch?v=OpdQqlFGerM>)

10. Рефлексія

Мета: з'ясувати, наскільки справдились очікування учасників заняття

Час: 7 хв

Алгоритм дій:

Повернімось до наших очікувань, якщо вони здійснились, то кожен із вас нехай підійде до нашого символічного малюнка та залишить стікер зі своїми враженнями.

Додаток

Самоусвідомлення - це процес, за допомогою якого людина пізнає світ та виробляє ставлення до самої себе. Свідомість характеризується своїм продуктом («Я») і є формою переживання людиною своєї особистості як цінності й водночас є об'єктом самосвідомості. «Я» — результат виділення людиною самої себе з навколишнього середовища. «Я» — поняття, що виражає єдність і неповторність особистості, воно водночас є об'єктом самосвідомості. Поняття «Я» використовують у багатьох психологічних теоріях для визначення особистості, її свідомого оцінювання під час взаємодії із зовнішньою та внутрішньою реальністю. «Я» є важливим структурним компонентом особистості, це образ власного «Я». Поняття «Я» не вичерпує поняття про особистість, воно значно ширше, ніж поняття про свідомість, асоціюється зі станом активності. «Я» має кілька аспектів — фізичне «Я», духовне «Я», соціальне «Я». «Я»-образ — це суб'єктивна система уявлень і понять людини про саму себе, свою зовнішність, здібності та можливості, риси характеру, особистісні якості, уміння, звички й навички, світоглядні цінності, своє місце в суспільстві, характер взаємин з іншими тощо.

Психологи кажуть, що «Я»-концепція — це теорія самого себе. «Я»-концепція — це узагальнене уявлення про самого себе, система установок щодо власної особистості. Як і сама особистість, «Я»-концепція — не статичне, а динамічне психологічне новоутворення. Становлення, розвиток та зміна «Я»-концепції залежать від багатьох внутрішніх та зовнішніх факторів. Насамперед до них належить сім'я як інститут соціалізації особистості. У психології прийнято виділяти дві форми «Я»-концепції — реальну та ідеальну, проте існують й інші її види. Поняття «реальна» зовсім не передбачає, що ця концепція реалістична. Головне тут — уявлення особистості про себе, про те, якою вона є. Ідеальна

«Я»-концепція (ідеальне «Я») — це уявлення особистості про себе відповідно до бажань (якою б вона хотіла бути). Звичайно, реальна та ідеальна «Я»-концепції не тільки можуть не збігатися, а й нерідко відрізняються.

Розбіжність між реальною та ідеальною «Я»-концепціями може мати як негативні, так і позитивні наслідки. З одного боку, неузгодженість між реальним та ідеальним «Я» може стати джерелом серйозних внутрішньо-особистісних конфліктів. З іншого боку, розбіжність між реальною та ідеальною «Я»-концепціями є джерелом самовдосконалення особистості й прагнення до розвитку.

Заняття 20. «Тайм-менеджмент особистості»

Мета: навчити учасників раціонально використовувати власний час; покращити особисту ефективність, що дозволить підвищити результативність своєї роботи і досягати значимих цілей при менших витратах часу та енергії; сприяти попередженню виникнення професійного вигорання педагогів.

Хід заняття

1. Вступне слово

Час... Який він? Свій чи чужий? Трохи *свій*, частіше ми кажемо, що він *наш* ...

Він постійно кудись тікає, інколи збігає безслідно, але деколи тягнеться довго-предовго. Мабуть, ніхто ніколи не чув стільки нарікань у свій бік, як час... Час не може бути відстороненим від того, що вимірює. Мабуть, тому, коли нам добре, коли весело, коли цікаво, час також стає учасником нашої радості і починає, підстрибуючи, пришвидшувати крок... І, напевне, кожен помічав, що сумні та бездіяльні хвилини тягнуться нескінченно довго...

Звичайно! Бо ніхто не хоче мати справу з понурістю, навіть час проходить цей шлях неохоче...

Найчастіше час біжить. Нам може здаватися, що він іде в небуття і пропадає...

Але час готовий подати нам свою руку, щоб разом мандрувати до мети. Він дбайливий і турботливий товариш, уміє сповільнити крок і допомогти в дорозі.

Він добре орієнтується на місцевості і ніколи не зіб'ється зі шляху. Не потрібно його підганяти: він уже не вперше виконує свою місію, до нього потрібно дослухатись і просто йти, бо його ритм враховує наші потреби і можливості. Він є дарунком для нас.

Уривок з книги Проповідника 3.1-8.

«Усьому час – пора, і на все слушна хвилина під небом: час народитись і час померти, час садити і час посаджене виривати. Час убивати й час лікувати, час руйнувати й час будувати. Час плакати й час сміятись, час сумувати й час танцювати. Час розкидати каміння й час його збирати, час обіймати і час обіймів уникати. Час шукати і час губити, час зберігати і час розкидати. Час роздирати і час зшивати, час мовчати і час говорити. Час любити і час ненавидіти, час на війну і час на мир».

Це пересічний погляд на життя, що огортає такі контрастні речі. І позитивні події, і негативні. Бо життя — воно таке, неоднорідне і багатогранне. Дехто коментує цей уривок песимістично: неможливо зупинити час і затриматись лише на гарному та приємному. Інші вбачають тут промінь надії, бо все ж таки частина названого вказує на щось добре. Мабуть, це залежить від того моменту, у який живемо. Так, у житті є не лише втішні миті; час від часу ми плачемо й сумуємо. Однак усе це, у свій час, має сенс... Про те, як знайти час для кар'єри, сім'ї та реалізації своїх бажань, а також про те, що таке «пожирачі часу» і як з ними можна впоратися, ми і спробуємо сьогодні розібратися.

2. Вправа «Привітання. Знайомство»

Мета: вправа застосовується на початку роботи групи для покращення комунікації учасників, презентація себе, встановлення невимушеної, товариської атмосфери, згуртування групи

Час: 7хв.

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

Тренер пропонує учасникам по черзі привітатись з присутніми, назвати своє ім'я та сказати фразу, яка розпочинається зі слів: «Для мене час це». У вправі мають висловитися всі учасники.

3. Прийняття правил роботи

Мета: вироблення та прийняття правил для ефективної роботи під час заняття

Час: 2 хв

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

1. Перш ніж ми перейдемо до нашої теми, пригадаймо правила, якими ми користуємося на наших заняттях заради ефективної та продуктивної роботи:
 - бути лаконічним
 - говорити по черзі
 - бути доброзичливим
 - конфіденційність
 - «тут і тепер»
2. Чи хотіли б ви щось змінити у правилах? Можливо, доповнити?

4. Вправа «Очікування» (10 хв.)

Час: 10 хв

Форма роботи: групова

Інвентар: стікери, плакат із зображенням пісового годинника, ручки, фломастери

Алгоритм дій:

Учасникам потрібно написати на аркушах (стікерах), що учасники чекають від тренінгу, та озвучити по черзі написане. Після цього аркуші кріпляться на плакаті у верхній частині намальованого великого пісового годинника.

5. Експрес-самооцінка навичок ефективного використання часу

Мета: самооцінка навичок ефективного використання часу

Час: 5 хв

Вік: 12+

Інвентар: малюнок «Циферблат годинника», стікери-смайлики

Алгоритм дій:

Відповідно до своїх уявлень «оцінити» власні навички ефективного використання часу (від 1 до 12 ефективність зростає) і розмістити на «Циферблаті годинника» себе (стікер-смайлик).

Обговорення

- Легко чи важко було знайти своє місце на циферблаті?
- Які асоціації, думки, почуття виникають, коли дивитеся на цей малюнок?
- Який рівень ефективності характерний для більшості з нас?

6. Вправа «Могутня ріка»

Мета: покращення навичок тайм-менеджменту, мотивації та самодисципліни

Час: 15 хв.

Інвентар: папір, фломастери

Алгоритм дій:

1. Візьміть аркуш та намалюйте русло великої річки – Амазонки, Дніпра, Нілу тощо. Це ваш щоденний потік уваги й часу. Початок річки – це ранок, кінець – вечір.

2. Тепер нехай кожен учасник намалює канали, якими відходить вода з річки. Кожен канал – це справа, яку вам потрібно виконати за день: почистити зуби, поснідати, дійти до закладу освіти тощо. Додавайте як великі, так і малі чи не дуже важливі справи: пограти в телефоні, переглянути соцмережі, зробити бутерброд, погуляти з друзями, послухати музику тощо. На цьому етапі стане помітним, куди протягом дня тече ваша увага.

3. Наскільки потужною залишилася ваша ріка наприкінці дня? Скільки уваги й часу було витрачено і на що? Які канали є найбільшими? Чи приносять вони найбільше користі?

4. Спробуйте економити воду, відрізавши непотрібні канали тимчасово або засипати їх зовсім. Чи стало в річці більше води? На що можна її витратити?

Висновок.

Найбільшим архітектором нашої мотивації є звички та правильний спосіб життя. Якісна мотивація не може бути винятково короткостроковою, вона має стати постійною. Струмочки непомітних справ розпорошують нашу увагу та сили щодня, зменшуючи мотивацію сили, відведені для виконання великих цілей.

Пропонована вправа допоможе відслідкувати втрати енергії, чинити спротив негативним звичкам та прокрастинації.

7.Вправа-енергізатор «Поміняйтеся місцями ті, хто...»

Мета: створення позитивної, комфортної атмосфери для спільної роботи

Час: 5хв

Вік: 8+

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

Зараз поміняйтеся місцями всі, хто володіє загальною ознакою. Наприклад, я скажу: «Поміняйтеся місцями ті, хто любить прийти на зустріч заздалегідь». Тоді всі, хто любить прийти на зустріч заздалегідь, міняються місцями.

Ведучий повинен постаратися встигнути зайняти одне з місць, що звільнилися, а хто залишиться в центрі без місця, продовжує гру і задає іншу ознаку учасникам, за якою вони будуть пересідати.

Після оголошення інструкції і одного пробного «пересаджування», усім учасникам пропонується придумати критерій, щоб надалі темп гри був швидким. Бажано, щоб вправа тривала, поки не назвуть 8-10 варіантів. Після закінчення вправи можна запропонувати учасникам не пересідати на ті місця, які вони займали перед його початком. Тоді в них буде можливість краще познайомитися зі своїми новими сусідами.

Поміняйтеся місцями ті ...

- хто часто запізнюється;
- хто користується наручним годинником;
- хто знайомий з «хронофагами»;
- кому до вподоби функція «повтор» у будильнику;
- хто встигає відпочити у вихідні;
- хто використовує в роботі пісочний годинник;
- кому до вподоби користуватися функцією «нагадування» у смартфоні;
- хто терпіти не може будильники;
- кому до вподоби неквапливі прогулянки;
- хто терпіти не може очікувати;
- хто планує свій день заздалегідь;

- хто за біоритмами «сова»;
- хто за біоритмами «жайворонок»;
- хто прокидається без будильника;
- хто відчуває брак часу;
- кому до вподоби балачки «про моду і погоду» з колегами;
- хто щодня виділяє собі годинку часу для підтримування краси;
- кому подобається ранкова кава;
- кому до вподоби вечірній чай;
- хто не шкодує часу для перегляду гарного фільму;
- кому до вподоби поєднувати хатні справи зі слуханням аудіокниги;
- хто просто любить проводити час із близькими і дорогими людьми.

Обговорення:

- Який критерій був несподіваним для вас?
- Чи багато людей зі схожими ознаками?
- Що ви відчували, коли вам не було з ким помінятися місцями?

8.Малюнковий експрес-тест «Годинник»

Мета: визначення рівня своєї життєвої енергії та задоволеністю життям

Час: 15 хв

Обладнання: схематичне зображення годинника, олівці, фломастери

Алгоритм дій:

Наручні та настільні, настінні і кишенькові, камінні і «з зозулею», куранти і пісочні... Годинники роблять наше життя більш упорядкованим. У той же час вони нагадують нам, що час не стоїть на місці, а значить потрібно поспішати, інакше все найцікавіше промайне, а ми й не помітимо. А ще за допомогою годинника можна визначити рівень нашої життєвої енергії. Це стверджують розробники графічного експрес-тесту, який так і називається «Годинник».

Перед вами схематично зображений будильник. Ваше завдання надати цьому будильнику завершеного вигляду. Ви можете намалювати тільки необхідні відсутні деталі, а можете також виділити фон, додати будь-які предмети інтер'єру... Робіть так, як вам до вподоби!

Інтерпретація малюнків

☺ Стрілки

Отже, стрілки, невід'ємний атрибут будь-яких годинників... Якщо на вашому малюнку вони спрямовані вгору, немає ніяких причин для занепокоєння: з вашою життєвою енергією все гаразд, ви бадьорі, повні сил і вас, безсумнівно, чекають великі звершення. Якщо ж стрілки «дивляться» вниз, ймовірно ваші сили закінчуються, а значить, є сенс подумати про «підзарядку». Справи йдуть зовсім погано, якщо ваш будильник показує о пів на шосту. Це говорить про серйозний енергетичний спад. І тут вже не до роздумів: як би не склалися зараз ваші життєві обставини, здоров'я – передусім. Тому тайм-аут взяти безперечно варто.

☺ Цифри

Якщо ви зобразили, у першу чергу, цифри, зробили акцент саме на них, або промалювали циферблат з особливою ретельністю, не забувши і про секундні ділення, значить, на сьогодні ви ведете досить метушливе життя.

Ймовірно, вам не вистачає розміреності і впорядкованості. Спробуйте, по можливості, навести порядок в повсякденних справах. Ставши для самого себе ефективним тайм-менеджером, ви з подивом виявите, що, розумно плануючи свій час, можна заощадити сили і встигнути набагато більше.

☺ Кнопка дзвінка

Якщо ви заштрихували цей елемент, схоже, те, чим ви зараз професійно займаєтеся – аж ніяк не робота вашої мрії.

Можливо, вам варто пошукати справу до душі. І тоді життя засяє новими фарбами, а ранковий дзвін будильника буде викликати не звичне роздратування, а радість від того, що починається новий, цікавий день.

☺ **Фон**

Якщо ви приділили підвищену увагу фону, інтер'єру, що оточує годинник – намалювали стіл, «підклали» під будильник серветочку, «поставили» поруч з ним вазу з квітами, «розсипали» по стільниці олівці – ви, швидше за все, «підзаряджаєтеся», спілкуючись з іншими людьми. Світячись в суспільстві, ловлячи на собі захоплені погляди, привертаючи до себе підвищену увагу оточуючих – ви черпаєте енергію і життєві сили. До речі, як давно ви виходили «в люди» увостаннє? Можливо, це саме те, що вам зараз потрібно?

Висновки: Експрес-тест «Годинник» є показником того наскільки Ви енергійні, активні та життєрадісні, а значить – щасливі та задоволені життям.

9. Вправа «Хронофаги – пожирачі/ поглиначі часу»

Мета: виявлення поглиначів часу; продумати методи боротьби з поглиначами часу.

Час: 20 хв.

Вік: 12+

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

1. Тайм-менеджмент як система управління часом включає декілька елементів, які в сукупності значно скорочують час, необхідний для здійснення різних дій, планів і задумів людини. До цих елементів належать:

- Аналіз використаного робочого часу;
- Постановка цілей, яких хоче досягти людина внаслідок застосування тайм-менеджменту;
- Планування робочого часу;

- Вироблення різних методів боротьби з причинами нераціонального використання часового ресурсу.

Можна виділити чимало факторів, що призводять до втрати часу. Частина з цих факторів є наслідком негармонійних дій самої людини, деякі не залежать від не.

2.Учасники об'єднуються у три групи, кожна з яких має скласти перелік причин дефіциту часу. Далі групи обмінюються аркушами і придумують шляхи та методи усунення кожної перерахованої причини.

Причини втрат часу:

- не вмію відокремити важливі справи від другорядних;
- не планую попередньо свій день;
- особиста неорганізованість (безладдя на письмовому столі, у кімнаті й т.п.);
- не завжди знаю, що потрібно робити;
- відволікаюся на телефонні дзвінки (і надовго);
- не вмію сказати «ні»;
- моя особиста недисциплінованість;
- не довожу почате до кінця;
- довго розгойдуюся на початку кожної справи;
- багато часу витрачаю на дрібну й рутинну роботу, а до важливих справ руки не доходять;
- не знаю свого особистого ритму фізичної й розумової активності;
- дуже легко відволікаюся (наприклад, на шум).

3.Обговорення

Притча «Цінуй час»

Один чоловік заробив величезні статки, що сягали мільйони доларів. Він вирішив, що нарешті візьме собі рік відпочинку і проживатиме в розкоші, яку може собі дозволити, займаючись улюбленим захопленням. Але не

встиг він прийняти це рішення, як перед ним з'явився Янгол Смерті. Чоловік вирішив будь-яким чином умовити продати йому хоча б трохи часу:

- Дай мені три дні життя, і можеш узяти третину моїх статків. Янгол не погоджувався.

- Гаразд, тоді дві треті! Дай мені всього один день, щоб я зміг насолодитися красою землі і відвідати сім'ю, яку через вічну зайнятість давно не бачив. Але Янгол Смерті був невблаганним. Тоді чоловік став благати дати йому хоч би пару хвилин, щоб написати синові прощальну записку. Янгол Смерті погодився. «Цінуй свій час, – написав він.

- За всі свої мільйони я не зміг купити і однієї години. Правильно використовуй час, який тобі відведено для життя. Проаналізуй, чи все, що тебе оточує, насправді має цінність».

Цінуйте свій час і вчіться використовувати його з найбільшою користю для себе.

10. Рефлексія «Тут і тепер»

Мета: надання учасниками зворотного зв'язку наприкінці тренінгу, підведення підсумків участі у тренінгу.

Час: 5 хв.

Алгоритм дій:

Тренер пропонує учасникам пригадати все, що вони робили впродовж тренінгу, у зворотній хронології, починаючи з цього моменту. Намагайтеся пригадати якомога детальніше все, що відбувалося. Висловіть свої переживання, почуття, думки, що виникали у процесі групової роботи.

- Що запам'яталося найбільше?
- Що було корисним/цікавим для вас на тренінгу?
- Як будете застосовувати отриманий на тренінгу досвід у життєвому просторі?



Заняття 21. «Ціль, мрія, стратегія»

*Якою б не була ваша ціль,
Ви зможете її досягти тільки якщо схочете над нею попрацювати.*

Опра Уинфрі

Мета: показати роль цілей в життєвих досягненнях людини, усвідомити виваженість прийняття рішень і вибудовування стратегій досягнення мети; зрозуміти, що є багато можливостей при досягненні цілей, які можна використовувати.

Хід заняття:

1. Вступне слово.

Притча

Одного разу до царя Соломона прийшов знатний городянин і сказав:

«Цар, я не знаю що мені робити – кожен мій день схожий один на інший.

Я не відрізняю світанку від заходу. У мене все є, то чому я такий нещасний?»

Соломон якраз сидів на березі ставка і розглядав риб.

«А чого ти хочеш? Яка у тебе мрія» - запитав він городянина.

«Спочатку я мріяв позбутися рабства і це здійснилося. Потім я мріяв, щоб моя торгівля приносила мені дохід. Тепер я багатий і мені нічого бажати.»

«Людина яка немає мрії, подібна цій рибі в ставку- сказав Соломон - кожен її день схожий на попередній. Вони теж не відрізняють світанку від заходу. Різниця лише в тому, що ти сам себе замкнув себе в цьому ставку. І якщо в твоєму житті не з'являться нові мрії, ти так і будеш від нудьги блукати по будинку, а перед смертю зрозумієш, що жив даремно».

«Чи означає це, що кожен раз досягнувши мети, я повинен шукати наступну? А коли здійсниться одна заповітна мрія, відразу ж думати про іншу?»

«Так - сказав Соломон- тільки на шляху до мети людина знаходить своє щастя!»

2. Техніка «Вернісаж мого імені» (Авторка — Ольга Лукашук)

(модифікована)

Мета: самодослідження, самоприйняття, саморозуміння.

Інвентар: папір формату А4, фарби, пензлики, кольорові олівці.

Час роботи: 15 хвилин.

Кількість учасників: від 1.

Вікові рамки: 12+.

Алгоритм дій:

1. Психолог пропонує учасникам обговорити важливість імені людини для формування її самоідентичності та світосприйняття. Під час обговорення можуть бути використані наступні цитати:

«Ім'я служить для ідентифікації людини і щоденного спілкування з нею, і отже, воно стає основою сприйняття себе» (Девід Чжу).

«Якорем нашої ідентичності протягом усього життя залишається наше ім'я» (Гордон Олпорт).

. Учасникам пропонується дослідити власне ім'я через малюнок. Для цього учасники малюють своє ім'я на окремих аркушах А4 у вигляді картин трьох різних жанрів:

- . Моє ім'я у вигляді пейзажу.
- . Моє ім'я у вигляді натюрморту.
- . Моє ім'я у вигляді портрету.
- . Які якості імені відображені у картині?
- . Чи були якісь складнощі під час малювання?
- . Який жанр найбільш глибоко розкриває унікальність імені автора?
- . Чи хоче автор щось домалювати, перемалювати або замалювати? Якщо так, то чому?
- . Що нового про своє ім'я усвідомив автор під час малювання?

Висновки: техніка дозволяє учасникам через творче самовираження створити символічну форму прийняття свого імені та своєї ідентичності. У учасників формується та розвивається навичка творчого самоусвідомлення та саморефлексії. Техніка дозволяє інтегрувати різні прояви себе в цілісне усвідомлення власного Я.

3.Вправа «Прийняття правил»

Мета: повторити закріпити правила роботи групи

Час: 10 хв.

Вік: 8+

Матеріали: на окремих папірцях написані правила, які раніше виробила група.

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

1. Об'єднаємось в групи (по кількості правил)
2. Кожна група тягне папірець зі своїм правилом.
3. Група має невербально (пантомімічно) відтворити правило щоб вся група зрозуміла яке саме правило мається на увазі

4.Вправа «Очікування»

Мета: актуалізувати тему, почути очікування учасників групи

Час: 5 хв.

Вік: 8+

Матеріали: ватман з намальованими дверима, кольорові стікери, маркери

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

На стікерах напишіть свої очікування і приклейте на двері. Подивимся, чи відчиняться, чи хоча б привіткріються на при кінці заняття.

5. Вправа «Ціль і мрія»

Мета: актуалізувати тему, розібратись в поняттях «Ціль» і «Мрія»

Час: 15 хв.

Вік: 12+

Матеріали: аркуші паперу А3, маркери різного кольору

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

I етап.

Учасники об'єднуються в дві групи за кольорами стікерів, наклеєних під стільцями.

Кожна група рандомно обирає аркуш паперу з написаним поняттям «Ціль» чи «Мрія». За 5 хвилин група має написати ознаки понять і представити на загал.

II етап.

Мозковий штурм «Що потрібно зробити щоб мрія перетворилась на ціль»

Ведучий на аркуші паперу записує всі варіанти.

Обговорення. Для перетворення мрії на ціль потрібно скласти план чи стратегію досягнення мети.

6. Вправа-енергізатор «Один до одного»

Мета: переключити увагу, порухатись, позитивні емоції

Час: 5 хв.

Вік: 7+

Матеріали: відсутні

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

- 1.Учасники за бажанням об'єднуються в пари.
- 2.Ведучий дає команди: рука до руки, вухо до вуха, спина до спини, плече до плеча, віч-на-віч тощо.
- За командою: «Один до одного» змінити пари.
- 3.Важливо декілька раз змінити пару.

7.Вправа «Золота рибка» (Наталія Сабліна)

Мета: сконцентрувати увагу на мріях, показати як правильно ставити цілі.

Час: 10 хв.

Вік: 12+

Матеріали: аркуші паперу з табличкою

Форма роботи: групова

Алгоритм дій:

Уявіть, що ви спіймали золоту рибку і можете замовити їй три бажання. Напишіть за 2 хвилини свої бажання на папері.

При бажанні озвучте їх.

Ведучій ці бажання коментує.

Примітка: коли учасники озвучують свої бажання на кшталт «Перехожу на нову роботу» - Ви переходите на нову роботу ..нічним сторожем, касиром в супермаркеті, тощо. «Маю новий будинок» - маєте новий будинок

(намалювати і дати малюнок учаснику), відпочиваю на Мальдівах – відпочиваєте через 20 років.

Обговорення:

- 1.Як Ви почуваетесь після виконання вправи?
- 2.Що потрібно змінити, щоб Ваші бажання стали здійсненими?

8.Вправа «Кроки досягнення цілей»

Мета: сконцентрувати увагу на цілях, показати як правильно ставити цілі, як вибудовувати стратегію досягнення мети.

Час: 10 хв.

Вік: 12+

Матеріали: аркуші паперу з табличкою

Форма роботи: групова, індивідуальна

Алгоритм дій:

Ви отримали аркуш паперу, на якому напишіть одну свою ціль і покрокову стратегію її досягнення, опираючись на поради, які ви отримали в попередній вправі. Запишіть хоча б перші кроки, решту можна доробити пізніше вдома.

Моя

ціль: _____

Кроки досягнення мети. Який крок мене до мети	Часові рамки	Хто допоможе Скільки грошей Які ресурси потрібні
Крок 1...		

Крок 2		
--------	--	--

Обговорення:

1. Як вам було в цій вправі?
2. Чи виникали труднощі?
3. Що саме було важко?

9. Вправа «Лабіринт цілепокладання» (Авторка - Нінель Омеляненко) (модифікована)

Мета: допомога учасникам в осмисленні своїх цілей, виявленні перешкод на шляху до них і розробці стратегій їх досягнення через візуалізацію.

Інвентар: аркуш паперу формату А3, олівці, маркери, акварель, журнали, ножиці, пластилін або глина, дрібні предмети для створення 3D-елементів (гудзики, намистини, тканини і т. д.), колода МАК «Сила мого Всесвіту»

Час роботи: 30 хвилин.

Кількість учасників: до 12.

Вікові рамки: 25+.

Алгоритм дій:

1. Малюнок лабіринту: учасник створює лабіринт на папері, що представляє його шлях до мети. Наприкінці лабіринту розміщується символ або зображення, що представляє його мету або мрію.

2. Створення перешкод: використовуючи пластилін, глину або інші матеріали, учасник створює перешкоди всередині лабіринту, які можуть представляти реальні або внутрішні бар'єри на шляху до мети.

3. Малюнок «шляху до мети»: учасник малює або створює шлях через лабіринт, використовуючи різні матеріали та кольори для ілюстрації свого шляху і стратегій, які він може використовувати для подолання перешкод.

4. Створення символів ресурсів: учасник додає символи чи зображення ресурсів і підтримки, що можуть допомогти йому на шляху до мети всередині чи навколо лабіринту.

Розробка стратегії дій: розробка плану дій на основі уроків і відкриттів, отриманих під час роботи над проєктом. З учасником обговорюється: які почуття або думки виникли під час створення вашого лабіринту? Які інсайти або відкриття ви отримали в процесі? Як ви можете використати ці відкриття для формування й руху до своїх цілей у реальному житті?

5.3 колоди МАК «Сила мого Всесвіту» витягуємо одну карту, яка покаже яким чином Всесвіт може допомогти у досягненні моєї мети.

6.Висновки: техніку можна використати для роботи над умінням ставити й досягати цілі, усвідомлювати й долати перешкоди, а також досліджувати різні аспекти й глибинні шари мотивації та бажань участі в проєкті.

10. Вправа «Очікування»

Якщо ваші очікування справдились, то переклейте стікери за відкриті двері.

11. Рефлексія

Поділіться, будь ласка вашими враженнями і скажіть що з сьогоднішнього заняття ви заберете з собою.

Додатки

Моя

ціль: _____

Кроки досягнення мети. Який крок мене до мети	Часові рамки	Хто допоможе Скільки грошей Які ресурси потрібні
Крок 1...		
Крок 2...		
Крок 3...		

Крок 4...		
Крок 5...		
Крок 6...		

Використанні джерела:

1. Арттерапевтична реабілітація військовослужбовців: техніки відновлення: метод. посіб. / За редакцією Тетяни Курганської — К.: ТОВ «7БЦ», 2024. — 264 с.

2. АРТтерапія у роботі з військовими та їх родинами- для психологів, педагогів, психотерапевтів, військових та АРТтерапевтів.: метод. посіб./ автор Наталя Сабліна — К: ТОВ «ТВОРИ», 2023, — 109 с.

3. Арттерапія для дітей. 88 технік для роботи з найпопулярнішими запитами: метод. посіб./ Під редакцією Тетяни Курганської — К.: ТОВ «7БЦ», 2023. — 252 с.
4. Життя без стресу: психологічні техніки для кожного: метод. посіб. /упоряд.: А. М. Сабадаш. — Київ: 7БЦ, 2024. — 220 с.
5. Легкий старт : від початківця до професіонала : метод. посіб / автор Лілія Апостолак — К: ТОВ «7ЦБ», 2022.—187 с..
6. Перша психологічна допомога: метод. посіб./ Болотова О.М., Витупоренко С.В., Голуб Т.В., Доценко Н.А.
7. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник. /Андреєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В.,Харківська Т. А. – К., 2023. – 149 с.
8. Самооцінка і самоцінність. Техніки підтримки особистості: метод. посіб. / За редакцією Тетяни Курганської — К.: ТОВ «7БЦ», 2023. — 276 с.
9. ТЕХНІКИ ПІДТРИМКИ. Збірка арттерапевтичних вправ: метод. посіб. / Під редакцією Тетяни Курганської — Київ. Харків, 2023. — 316 с.
10. Травматичний досвід: техніки по роботі з цивільним населенням: метод. посібн./ за редакцією Тетяни Курганської – К.:ТОВ «7БЦ», 2023. – 292с.
11. Тренінгові вправи для початківців і професіоналів: метод. посіб. / Під наук. ред. Л.О. Ніколаєва. Видавництво, 2023. 150 с.
12. Ментальне здоров'я: як подбати про себе? [Електронний ресурс].режим доступу: <https://prozdorovia.in.ua/statti/mentalne-zdorov-ia/> (дата звернення 11.11.2024)
13. Що таке ментальне здоров'я/, Комунальне некомерційне підприємство "Борзнянська міська лікарня" Борзнянської міської ради режим доступу:<https://borzna.crl.org.ua/scho-take-mentalne-zdorov%E2%80%99ya-i-navischo-vono-nam-08-53-05-04-07-2023/>.(дата звернення 12.11.2024)

14. Як ти?/ Всеукраїнська програм ментального здоров'я. [Електронний ресурс]. режим доступу

<https://howareu.com/materials/druha-khvylya-doslidzhennia-pro-mentalne-zdorovia-u-krainsiv> (дата звернення 12.11.2024)

15. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук // Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум / Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.). [Електронний ресурс]. режим доступу.

<https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/56142> (дата звернення 13.11.2024).

16. Ютуб канал

<https://youtube.com/@polinaglazkovaart-2225?feature=shared> (дата звернення 13.11.2024).