

ВОРКШОП

«У безмежному Всесвіті наших мрій»

Зустріч з такою гарною назвою пропоную вам сьогодні. Але назва ця зовсім не випадкова – вона має пробуджувати передчуття дива, прагнення досліджувати незвідане, **бажання злетіти над звичним життям і досягати своїх мрій**. І, мабуть, саме це вам сьогодні потрібно, бо ви тут.

З віком у нас стає все більше обов'язків і ми все менше віримо у дивовижне. Нам починає здаватися, що йому більше немає місця у нашому житті. Якщо людина в цьому переконана, то це дійсно так і є. Принаймні для неї. **А якщо десь в душі ще живе надія** на те, що може бути інакше, важливо не дати їй згаснути. І, ви знаєте, у мене для вас є гарна новина: **життя, сповнене чудес – можливе**. Навіть зараз, у такий складний для всіх нас час. Це не означає, що воно має бути безхмарним, із нього повністю зникнуть труднощі, виклики і випробування. Зовсім ні! Доки ми тут, вони – невід'ємна частина нашого буття. Але вони не мають його визначати.

Тож, **якщо у вас є мрії, які ніяк не можуть «злетіти»**, ви сьогодні матимете чудову нагоду це змінити. На занятті ми будемо знайомитися з собою, справжніми, повертатись в дитинство, дозволяти собі мріяти, любити і приймати себе, а головне – **втільовати мрії у життя!** Великі і маленькі, особисті і соціальні, значущі – ті, які **важливі особисто для вас**.

СИДИМО В КОЛІ

Знайомство – 10 хв

ХІД ВПРАВИ

Учасникам пропонується по колу назвати своє ім'я та дати відповідь: **«Як часто Я дозволяю собі мріяти? Коли востаннє Я мріяв/ла?»**

На жаль, сьогодні багато людей перестали мріяти, вони не вірять, що здатні щось змінити у своєму житті. Замість того, щоб бути сміливими і ризикувати, вони змінюють свої мрії на ілюзію безпеки.

Мрії здатні перенести нас у зовсім інший світ, де ми будемо багаті, щасливі, кохані й успішні. Мрії дають нам можливість відволіктися від проблем, пережити складні часи.

У кожної людини є своя заповітна мрія. Мені здається, що мрії – це те, чим живе людина. Мрія – це те, що дозволяє удосконалюватися людині, удосконалюватись внутрішньо. Мрія допомагає зробити

людину більш цілеспрямованим, більш життєрадісним. Мрія – це перш за все любов. А як же людині без мрії і любові !?

СІСТИ ЗА ПАРТИ

1. ВПРАВА «Формуймо запас мрій» 10 хв.

Часто нам, дорослим, треба вчитись мріяти. Бо, як виявляється, не всі мають глобальну мрію «без меж». Як же ми можемо навчати цього наших дітей, якщо самі це не вміємо робити або забули «як це мріяти»?

Завдання:

На кольоровому аркуші паперу, який у вас на столі, спробуйте записати свої мрії, які пригадуєте в цей момент. Їх має бути якомога більше. Зачитувати не потрібно. **5 хв.**

Скажіть скільки вдалось записати?

Я була на тренінгу, де нас попросили за одну хвилину написати про всі мрії, які тільки можемо згадати. Кажуть, що людина, яка реально вміє мріяти та досягати бажаного, має про запас 30–40 мрій. У мене набралось лише 10 мрій, які, на превеликий жаль, ще виявилися бажаннями.

Іноді ми не можемо зрозуміти чи це наша мрія чи бажання. Зараз про це кілька слів, а ви в свої аркушах біля кожного пункту напишіть чи це бажання чи мрія.

Відмінність мрії від бажання полягає в наступному:

«Наші мрії», «наші бажання»... Більшість із нас тісно пов'язують ці поняття між собою.

Мрії і бажання – поняття споріднені, але є між ними і відмінності.

Що таке мрія?

Мрія – сформований в уяві образ чогось дуже важливого, бажаного і цінного, проте недоступного в даний конкретний момент.

Що таке бажання?

Бажання – переживання, відчуття, які пов'язані з досить усвідомленим прагненням діяти, спонукають здійснювати будь-які вчинки.

У чому ж різниця між мрією і бажанням?

Зазвичай поняття мрії трактується як більш піднесене у порівнянні з бажанням. Бажання – це щось приземлене. Бажання

проявляється цієї миті: ми бажаємо отримати щось «тут і зараз». Мрія пов'язана з віддаленим майбутнім.

Об'єкт мрій, як правило, володіє високою цінністю: досягти мрії – все одно що досягти ідеалу. Дуже важливо, що мрію не можна здійснити наразі, а іноді вона може бути нездійсненна взагалі, в принципі.

Чи змінилась у вас кількість ваших Мрій?

Це говорить про те, що дорослим теж треба вчитися продукувати мрії.

ТРЕНЕР.

ВИ МОЖЕТЕ ЗАПИТАТИ, А ДЛЯ ЧОГО НАМ МРІЯТИ, ОСОБЛИВО ЗАРАЗ: ЦЕ НЕ НА ЧАСІ, ЦЕ НЕ ТАК ВЖЕ І ВАЖЛИВО...

А МРІЯТИ – ДУЖЕ ВАЖЛИВО...

АДЖЕ Мрії є ознакою психічного здоров'я людини, тоді як люди у депресії зазвичай нічого не хочуть.

Мене дуже турбує, коли кажуть, що мрія — це дитяча забавка, коли люди стверджують, що вже занадто дорослі, щоб мріяти. Насправді мрія — це одна з ознак психічного здоров'я, бо людина депресії, яка переживає апатію чи травму, не має мрій, їй нічого не хочеться.

Якщо говорити про рейтинг мрій, то діти перемагають. Маленька дівчинка мріє стати принцесою, а доросла людина — виплатити всі кредити. Я і мої друзі помітили, що калібр наших мрій з віком меншає, тобто ми мріємо про те, що можна просто здійснити. Звісно, є й чудернацькі люди.

Наприклад, дуже багато людей мріють не про себе, а про когось — “я мрію, щоб у моїх дітей все було добре”. Я питаю про бажання людини, а вона відповідає, що живе заради дітей. Тобто так ставлять на собі здоровенний хрест. Це антимрійники, бо бажання не прив'язані до бажань особистості.

І нашими самими цінними є дитячі мрії, які здійснились, а може і ні. І деякі з цих мрій зараз, в дорослому віці, ви можете їх здійснити. Саме дитячі спогади, дитячі мрії є важливим ресурсом, рятівним колом для нас.

2. Техніка «Дитячі щасливі спогади» (МАК «Мої крила»)

15 хв.

У кожного з нас є своя частина - «внутрішня дитина». Вона дуже важлива і відповідає за нашу радість, творчість, спонтанність. Контакт із нею відроджує енергію жити, отримувати задоволення, придумувати всілякі дивні штуки.

Ми такі серйозні, заклопотані останнім часом і вже геть стомлені.

Тому зробімо невеличку перерву у наших важливих дорослих справах і присвяtimo час своїй внутрішній дитині.

Сьогодні ми багато будемо працювати, використовуючи МАК. Метафоричні асоціативні карти — це тематичні добірки зображень та портретів, розроблені спільно художниками та психологами. При використанні метафоричних карт ми звертаємося до своєї підсвідомості, в якому, як ми знаємо, містяться відповіді на всі наші запитання. Для чого потрібні метафоричні карти, що здаються іноді нехитрими і примітивними картинками? Психологи стверджують, що така примітивність оманлива, а робота з картами багатшарова і дає прекрасний цілющий, терапевтичний ефект в короткі терміни. Важливий не закладений в зображенні сенс, а душевний відгук окремої людини на картинку, що отримала людина. Причому, кожен може побачити і відчути щось своє.

PAGE \ MERGE
FORMAT

11

Хід вправи:

УВАЖНО РОЗГЛЯНЬТЕ ВСІ КАРТИ, ЗОСЕРЕДЬТЕСЬ НА ПОЗИТИВНИХ МОМЕНТАХ З ДИТИНСТВА.

Оберіть карту одну або дві, що пробуджують в Вас щасливі спогади дитинства.

Прошу розповісти історію, пов'язану з цією подією.

Які емоції, відчуття і почуття викликає у вас це зображення?

Подумайте, яким чином історія з дитинства пов'язана з Вашим дорослим життям й яким чином Ви можете використати цю ситуацію, що на карті, щоб відчувати себе щасливим зараз.

Примітка. Кожного разу, коли виникає тривога, невпевненість, ви можете використовувати це зображення як свій ресурс, пригадуючи ті позитивні емоції і відчуття, які викликають у вас спогади цієї ситуації.

ТРЕНЕР

Повертаємо радість у життя

У час війни та невизначеності багато хто «забороняє» собі радіти, вважає, що скорбота та гнів – це єдині дозволені емоції. Але така стратегія позбавляє людину сил та ресурсу.

Дійсно, важко відчувати радість, коли ти опиняєшся всередині сумних новин та роздумів. Проте всі емоції важливі, і на радість ми теж маємо право.

Завдяки усвідомленому ставленню ми маємо вибір, як жити далі. Пропонуємо тобі вправу, що допоможе повертати радість у життя перевіреним способом.

3. Техніка: «Я щаслива» (МАК «Ресурсна скриня») 15 хв.

Ціль: гармонізувати внутрішній стан клієнта, підвищити впевненість і любов до себе.

Хід вправи:

Пропонуємо клієнту обрати по одній карті **УВ** для кожного запитання:

1. Що допоможе мені відчувати себе щасливою/им?
2. Від чого я отримую задоволення?
3. В чому моя сила?

Пропонуємо клієнту також **УЗ** вибрати картку з підтримуючої фразою в якості послання для себе, яка дасть додатковий ресурс.

Обговорюємо з учасниками, які прийшли усвідомлення задаємо запитання:

Як тепер ви себе відчуваєте?

Які усвідомлення від виконання цієї вправи?

ТРЕНЕР

Мрії – це «паливо» для нашого життя. Мрія – це піклування про себе. Варто це запам'ятати для себе і навчати цьому своїх дітей. Дорослий є опорою та індикатором для дітей. В якому стані є дорослий, те і «зчитують» з нас наші діти.

Кілька причин, чому мріяти – це корисно:

Мріяння зменшує стрес і тривогу

Наш мозок не може безперервно зберігати концентрацію і продуктивність, тому він вимагає регулярних періодів розумового розслаблення.

Якщо ви відчуваєте себе тривожно, спробуйте подумати про щось приємне, що має для вас значення.

Залучає різні частини мозку

Допомагає досягти цілей

Випадкові думки дійсно некеровані, але дослідження показує, що вони часто мотивовані нашими цілями.

Спортсмени та артисти іноді цілеспрямовано мріють про свою перемогу, свій успіх, перед грою або виступом. Цей метод заздалегідь налаштовує їх мозок на успіх.

4. Вправа «Моя Мрія» (Мак «Мої Мрії») 15 хв.

Хід вправи: Уважно розгляньте всі карти і оберіть одну, яка відображає вашу мрію в теперішній момент.

Розкажіть, як це зображення відображає вашу найбільшу мрію чи бажання.

Рефлексія: Як ви відчуваєте себе, дивлячись на цю карту, які емоції вона у вас викликає? Які підтримуючі ресурси чи люди можуть допомогти вам в реалізації цієї мрії?

Підсумок: як бачимо....

5. Релаксація « Знайди свою зірку» 5 хв.

Мета: зняти фізичне та психологічне напруження, витіснити негативні емоції.

Всі підніміться, заплющте очі, зручно сядьте й зробіть три глибоких вдихи й видихи..

А тепер уявіть зоряне небо. Зорі великі й маленькі, яскраві й темні. Для когось – це одна або кілька зірок, для інших – незліченна кількість яскравих крапок, які то віддаляються, то наближаються на відстань витягнутої руки. Подивіться уважно на зорі та виберіть найпрекраснішу з них, це «ваша» зірка, «ваша» мрія. Можливо, вона схожа на вашу мрію дитинства або теперішню, чи нагадала про хвилини радості, щастя, удачі, натхнення?

Ще раз помилуйтеся «своєю» зіркою та спробуйте до неї дотягнутися руками (робимо глибокий вдих). Намагайтеся щосили! І ви обов'язково дістанете «свою» зірку(робимо видих). Зніміть її з неба й дбайливо покладіть зірку на грудну клітку чи в кишеню, зі словами “це може бути моїм, це моє”. І пам'ятати, що для нас є багато зірок, мрій та бажань.

Побудьте ще трішки в цьому стані і повертайтеся, розплющивши очі, і сідайте.

Запитання для обговорення:

- Як ви почуваетесь після релаксації?

ТРЕНЕР

А ви бачили зоряне небо? Звичайно, хоч раз у житті, ви дивились і не могли надивитись на цю дивовижну красу чарівного зоряного неба десь там, де нема підсвітки міських ліхтарів, у чистому полі чи в горах... Скільки ж там зір! Вони великі і маленькі, близькі і далекі, яскраві і не дуже, але такі чарівні і дивовижні, що не можна відірвати погляду від цього неземного дива, та й годі. Зоряне небо... Скільки захоплюючих мрій, скільки радості несе воно! А зорі дивляться на нас і підморгують, наче кличуть до себе у таємничу подорож.

А мрії не падають з неба
Ясними зірками до нас...
За мрії боротися треба!
Бажане залежать від вас!

А Мрії таки долітають у космос і справджуються!

Чи задумувались ви... Зірки! Що чи хто це? Яка їхня місія і для чого їх так багато? Я завжди про це думаю. Цікаво, а якщо це не просто небесне тіло, а мрія? Так, мрія. Я переконана, що у світі є мрії, які мають здійснитися, а загадувати їх на зорі — це прекрасно.

Уявіть собі, що, крім зірки, ніхто не зможе так яскрав принести твою мрію у Всесвіт, і ця думка починає гріти твоє стурбоване серце.

Я теж люблю мріяти, а також спостерігати за зірками.

Вони здаються такими недосяжними, зірки так далеко, але ж і деякі мрії такі нездійсненні...

6. Методика “Зоряний дощ” («Зірковий Шлях до моєї мрії») 30 хв.

Матеріали: фарби білі, пензлі, вода, чорні дощечки, прості олівці.

Хід вправи: напевно, і ви чули фразу, що треба частіше дивитися в небо і мріяти. Але ж і справді, не так і просто знайти час у метушні дня і турботах вечора, щоб зупинитися і дати внутрішню енергію і силу думки на мрію. Це майже розкіш.

Так ось, пропоную чудовий метод візуального мріяння на аркуші паперу, а у нас це дощечка чорного кольору. І тут не треба потужної концентрації.

Просто візьміть цю дощечку, і намалюйте зоряний дощ (Зірковий шлях) своєї мрії, немов енергія для мрії береться із зірок.

А далі просто малюйте стільки, щоб ваша свідомість встигла згенерувати ідею, яку мрію потрібно стільки енергії.

Головне – зловити думку про мрію, от і все. А далі справа за малим: мрія є, ідея є, йди та роби.

Під час роботи прислухайтеся до себе, як реагує ваше тіло, які виникають емоції, відчуття.

Рефлексія:

1. Навіщо мені реалізовувати мрію?
2. Що змінить у житті її реалізація?
3. Чи хотів би я почати реалізовувати цю мрію вже зараз?

7. ВПРАВА РОСТИСЛАВИ ПЕКАРЮК «ЦИТАТА»10 хв.

Хід вправи: запишіть дві цифри від 1 до 12(пауза). Тепер виберіть два вислови, які відповідають вашій цифрі(пауза). З обох висловів виберіть слова (в сумі 4-6).

І складіть з них свій вислів. Послання собі, підтримку собі.(Чи всім зрозуміле завдання?)

Хто має бажання - поділіться.

Рефлексія.

ВИСЛОВЛЮВАННЯ ПРИКРІПИТИ НА ДОШКУ:

- Ідіть за своєю мрією, не дивлячись ні на що. Незалежно від того, старий ви чи молодий, ви повинні реалізувати ваші найсміливіші мрії. Це єдина причина існування на цій планеті
- Бо щастя
ще й досі між небом і землею шукає собі притулку
в світлій душі, і, чекаючи щастя, лагідніше будь-яке світло
- Інвестуйте в себе, дозволяйте робити помилки, отримувати досвід і жити власним життям.
- РЕАЛЬНІ ТРУДНОЩІ МОЖНА ПОДОЛАТИ, АЛЕ ТІЛЬКИ УЯВНІ, ЗАЛИШАЮТЬСЯ НЕПЕРЕМОЖНИМИ
- НІКОЛИ НЕ ПІЗНО СТАТИ ТИМ, КИМ ТОБІ ХОЧЕТЬСЯ
- Ключі від щастя – це мрії, які втілилися в життя.
- КОЖНИЙ РАЗ, КОЛИ ВИ ОПИНЯЄТЕСЬ НА СТОРОНІ БІЛЬШОСТІ, ЗУПИНІТЬСЯ І ЗАДУМАЙТЕСЬ
- УНИКАЙТЕ ТИХ, ХТО НАМАГАЄТЬСЯ ПІДІРВАТИ ВАШУ ВІРУ В СЕБЕ. ЦЕ РИСА ВЛАСТИВА ДРІБНИМ ЛЮДЬМ
- КРАЩИЙ МОМЕНТ, ЩОБ ПОСАДИТИ ДЕРЕВО, БУВ 20 РОКІВ ТОМУ. НАСТУПНИЙ – СЬОГОДНІ.

- ІНКОЛИ ПОТРІБНІ ДОДАТКОВІ КРИЛА ДЛЯ ЗЛЕТУ. НЕ БІЙСЯ ПОПРОСИТИ ДОПОМОГИ У БЛИЗЬКИХ!
- АНГЕЛ ТРИМАЄ МІЦНО ТЕБЕ ЗА РУКИ І ДОПОМАГАЄ ЗЛЕТІТИ. ВІДЧУЙ ЙОГО І НЕ ЧИНИ ОПІР!
- ЯКЩО СЬОГОДНІ ЗРОБИТИ КРОК, ЗНАЧИТЬ, ЗАВТРА БУДЕ ЗЛЕТ

8. Рефлексія на завершення 10 хв.

Я здійснию свою мрію, тому що ...

ЗАВЕРШЕННЯ.

До мрії можна добігти. Не можеш бігти – йди. Не можеш іти – повзи. Не можеш повзти – просто ляж у напрямі до Мрії.

Ну що ж, мрійники та мрійниці. Сподіваюсь, сьогодні ви не лише зрозуміли відмінність між мрією, але й визначилися зі своєю найзаповітнішою мрією та обрали для себе спосіб її реалізації. Ну а хто не визначився, обов'язково це зробить.

Мрійте із задоволенням! Мрії збуваються! Життя із мрією - це мрія.

Тож не варто мріяти, щоб усі мрії здійснилися. Залиште парочку для життя.

І нашу розмову я хотіла б закінчити децю перекладеними словами із відомого фільму «Форест Гамп : «Біжіть до мрії!» і тоді вона обов'язково долетить до зірок.

ПЕЧИВО З ПЕРЕДБАЧЕННЯМИ ТА ПАКЕТИКИ ПОДАРУВАТИ.

PAGE \ MERGE
FORMAT

11

Давайте спробуємо з вами стати чарівниками“А якби у тебе була чарівна паличка, щоб ти начарував/ла а) для родини; б)для друзів в) для світу ?”

Всі підтримують «Нехай це все здійсниться»

ВПРАВА 3 мак Кроки для здійснення Мрій»

ЧОМУ ВАЖЛИВО НЕ БОЯТИСЬ ЗМІН І РОБИТИ КРОКИ ВПЕРЕД

Часто ми застрягаємо в рутині, що пригнічує наш потенціал і не дає нам розвиватися. Почати змінювати своє життя може здаватись нам викликом, але варто пам'ятати, що це відкриває двері до безмежного потенціалу.

✂ Перше, що варто зробити, - це зосередитися на меті. Визначити, що саме ви хочете досягти і чому це важливо для вас. Можливо, це професійний зріст, поліпшення стосунків чи фізичного стану.

Будь-яка мета, навіть найменша, може стати потужним стимулом для великих змін.

✂ Далі, варто сконцентруватися на маленьких кроках, які можна робити кожного дня, щоб наблизитися до своєї мети. Навіть невеликі зміни можуть мати великий вплив у довгостроковій перспективі.

✂ Крім того, важливо прийняти відповідальність за своє життя. Виправдання не допоможуть вам змінити ситуацію. Варто зосередитися на тому, що ви можете зробити прямо зараз, щоб покращити своє життя.

Це може бути відмова від шкідливих звичок, початок нових стосунків, зміна кар'єрного шляху чи ще щось.

✂ Важливо вміти брати уроки з будь-яких невдач і використовувати їх як можливість для росту і самовдосконалення.

✂ Не дозволяйте страху перешкоджати вашому розвитку. Час від часу у нас відчуємо страх перед невідомим, але саме відчуття дискомфорту може свідчити про те, що ви йдете в правильному напрямку.

✂ Відкривайтеся новому, викликайте себе на нові завдання і не бійтеся бути незручним.

💡 Пропоную вам сьогодні дослідити себе з допомогою підказок від метафоричних асоціативних зображень.

✓ Напишіть ТРИ числа від 1 до 50

✓ Картинка на перше число буде вам підказкою на те, про що варто зараз подумати, дати собі відповідь на запитання, за якими слідуватимуть важливі зміни.

✓ Картинка на друге число підкаже, яку першу дію потрібно зробити для себе і початку своїх змін.

✓ Картинка на третє число дасть вам позитивну афірмацію, щоб подолати свої страхи та упередження, знизить тривогу та стрес перед новими змінами.

💡 Пам'ятайте, що змінювати своє життя означає дати собі можливість стати кращою версією себе. Це про відкриття нових можливостей, про виявлення потенціалу, про який ви навіть не здогадуєтесь.

Не бійтеся ризикувати, і ви зможете відкрити для себе неймовірний світ можливостей і задоволення. ❤️

Проблема багатьох людей у тому, що вони очікують побачити вже готову дорогу і тільки після цього вирушити в дорогу.

Але світ працює за іншими принципами. Дорога складається лише після того, як ти зробиш крок. І нехай ти не бачиш її повністю, нехай навколо темрява та невідомість. Але в тебе є вогонь серця, який висвітлить усе, куди б ти не пішов. І ти не помітиш, як усе почне шикуватися саме по собі. Ти можеш перетворити все навколо одним своїм наміром, своєю сміливістю і палаючим вогнем усередині. І тоді весь світ допомагатиме тобі йти, вибудовуватимуться можливості, відчинятимуться двері. Ти хочеш готової карти, але в цьому дивовижному світі немає готових карт. Життя не можна вмістити в рамки чогось готового. Ситуації, місця, знаки, люди – все це може змінюватися кожну мить, планам і схемам ніколи не наздогнати життя. Є тільки одна найточніша карта світу і твого життя. І вона в серці.

Притча про натхнення

Життя чимось нагадує річку, якою ми пливемо у Човні. Можна нічого не робити, просто плисти за течією. Час від часу човен прибиватиметься до якогось берега. Уявімо, що вам хочеться потрапити в якесь особливе місце. Воно безпечне, красиве, там чудовий клімат, люди, які вам подобаються. Але ви не зможете туди потрапити, якщо будете просто плисти за течією. Ви маєте дотримуватися певного курсу: пройти пороги, інколи, може, доведеться навіть гребти проти течії. Там можуть бути й інші перешкоди. Може, вам навіть доведеться тягнути човна вздовж берега. Це набагато складніше, ніж просто лежати і плисти за течією.

Але ваші зусилля варті того. Ви знаєте, куди вам плисти, тому плануватимете цю подорож якнайретельніше. Може, ви зробите неправильний крок і трохи заблукаєте, але оскільки ви знаєте, куди плисти, то знайдете шлях. Це дасть вам додаткову енергію, щоб і далі йти до своєї мети. І нагородою вам буде острів, де ви натішитесь життям.

методами піклування про себе (пошук внутрішніх ресурсів) на шляху до здійснення власних мрій ЦЕ МОЖНА КАРТИ ВИБИРАТИ В ЦІ СЕКТОРИ

Аліса Веред на екрані

Піклування про себе (пошук внутрішніх ресурсів)

Що приносить мені задоволення?

- Виконане завдання
- Музика
- Прибирання
- Готування
- Спорт
- Спілкування

Що НЕ приносить мені задоволення?

- Пізні дзвінки
- Невпорядкованість завдань
- Малі строки для виконання роботи
- Завдання не за фахом

За що я сьогодні вдячний?

- Продуктивний робочий день
- Приготування улюбленого салату разом з дітьми
- Вчасно помічена та виправлена помилка

Як я сьогодні піклувався про себе?

- Запис до лікаря
- Придбання вітамінів
- Прогодування на свіжому повітрі
- Медитація

Запорізька обласна спеціалізована лікарня

16:17 | mn-ocrh-weq

Аліса Веред, Ірина Гринчук, Анастасія Кривоноз, Анна Козлова, Вікторія Колесник, Анна Бормишова, Марія Стороженко, Ще 7 осіб

Ресурси особистості - це всі ті життєві опори, які знаходяться розпорядженні людини, і дозволяють їй забезпечувати свої основні потреби: виживання; фізичний комфорт; безпеку; залученість в соціум; повага з боку соціуму; самореалізацію в соціумі.

Ресурси поділяються на соціальні та особисті, інакше кажучи - зовнішні і внутрішні.

Зовнішні ресурси - це матеріальні цінності, соціальні статуси (ролі) і соціальні зв'язки, які забезпечують підтримку соціуму, допомагають людині зовні.

Внутрішні ресурси - це психічний особистісний потенціал, характер і навички людини, які допомагають зсередини.

Однак, розподіл на зовнішні і внутрішні ресурси є досить умовним.

Однак, треба дуже добре розуміти, що будь-які внутрішні ресурси - це як запас кисню в легенях, як запас глікогену в печінці - забезпечують автономно лише на якийсь час, поки людина не знайшла нові джерела живлення - зовнішні ресурси.

На одних внутрішніх ресурсах людина довго існувати не може, вона повинна знайти відповідне середовище і вступити з ним у взаємообмін, забезпечувати з його допомогою всі свої потреби, від нижчих до вищих, інакше через якийсь час внутрішній потенціал буде вичерпано.

Ось чому в ідеалі, людина повинна постійно піклуватися про підтримку і нарощування і тих, і інших ресурсів, і чим сильніші її внутрішні ресурси, тим

простіше нарощувати зовнішні. І чим більше вона сама наростила ресурсів зовнішніх, тим сильніше вона стала всередині.

Чи доречно мріяти під час війни?

С.Ройз

Стрес та травматизація звужують наше відчуття реальності. Чим більший рівень стресу та травматизації – тим більше ми сфокусовані на минулих переживаннях, які постійно відображаються у нашому теперішньому. А мрії – про майбутнє – це перенесення фокуса. Дозвіл собі радості. Це створення простору відновлення. Тому мрії та творчість – саме зараз – це «терапевтичний інструмент», вони розширюють наш внутрішній простір. Мрії наближують майбутнє, особливо, якщо ми ще й додаємо до них план дій. Саме зараз нам важливо відновлювати зв'язок - минуле (мої здобутки, мої напрацювання, мої якості) - теперішнє (те, що я вмію, прагну, знаю про себе та світ саме зараз) - майбутнє (світ та я - яким я хочу бути).

Чому зараз складно дозволити собі мріяти?

- **Тому що є розчарування, що минулі мрії не здійснились.**

Що робити: дітям важливо відчувати наше співчуття: “Так, шкода, що саме ця мрія не здійснилася. Ти так цього хотів. Мені самій так важко примиритися з тим, що не здійснилося. Але.... Можливо вона зміниться і стане новою мрією. Давай з тобою помріємо про....” Багато дітей та дорослих розчаровані та болісно переживають втрату "мрій". Мрія може не здійснитись саме так, як ми хотіли, але нам важливо зберегти надію.

- **Тому що є почуття провини.** Мрії, радість під час війни можуть підсилювати відчуття провини того, що ми вижили.

Що робити: важливо розповідати дорослим та дітям про те, що радість – це енергія. Радість пов'язана з роботою нейрогормонів, що додають нам відчуття безпеки, спокою, розслаблення. Ця енергія нам дуже потрібна для відновлення. І це наші ліки. Мрії пов'язані з позитивними емоціями і нам потрібно приймати «вітаміни мрій та радості».

- **Тому що бажати тільки для себе – це може вважатись за егоїзм.**

Що робити: розповідати про те, що тільки коли ми піклуємося про себе, ми можемо відчувати потреби та піклуватись про інших. Дозволити собі мріяти – це теж піклування, бо це повернення собі цілісності. У нашому житті є важливі сфери, а в кожній сфері є свої потреби: Тілесність (їжа, спорт, сон, вода, вітаміни, кисень); Реалізація (розвиток, для дитини – навчання); Контакти (близькість); Уява (сфера творчості, мрій, цінностей).

- **Тому що коли ми переживаємо травматичний досвід, у нас страждає сфера уяви.**

Що робити: Дитина повернеться до творчих дій та знов почне мріяти, коли відновиться відчуття безпеки. А безпека для неї – це і наша присутність та надійність, і рутини в нашому житті, і можливість хоч щось проконтролювати, і наскільки можливо – передбачуваність. Ми можемо їй це дати.

- **Тому що може здаватись, що мрії взагалі зараз недоречні, а мрія може бути тільки про Перемогу.**

Що робити: казати про те, що велика Перемога складається з великої кількості наших особистих перемог.

• **Тому що може здаватись, що мрії - позбавляють нас відчуття контролю та відводять від реальності.**

Що робити: важливо питати себе та дітей - що ми можемо робити для наближення мрії? Розповідати дитині, що мрія - це наче енергія, яку ми втілюємо в реальність своїми діями. Що ми можемо зробити першим кроком? Це може бути і малюнок мрії, і створення плану, і крок до вивчення нового.

Важливо пам'ятати, що мрії сучасних дітей можуть бути більш матеріальними. А ще саме зараз, щоб відчутти більше опори, заземлення, діти та дорослі можуть мріяти та казати про матеріальні, реальні речі. Це додає вкорінення в реальності.

Також нам важливо сформулювати зв'язок: мрія – дія. Саме дія – можливість на щось впливати – додає нам сили контролю. Між тим, що залишиться мрією, а що стане реалізованим – є наші дії.

Рух до мрії може також стати «продуктивною рутиною»: у вивченні кожного дня нового слова в іноземній мові, в малюванні кожного дня новим стилем, в тому, що ми кожного дня фіксуємо щось на фото, танцюємо чи робимо маленьку зарядку, робимо те, що раніше не наважувались і те, що наблизить нас до здійснення мрії...

І ми можемо запитати дитину: “А що ти сьогодні зробив/ла, щоб наблизити мрію?”

Вправа, яка допомагає дітям зрозуміти свої бажання і мрії та визначитись із майбутнім

Як допомогти дітям помріяти з користю

Дослідники у сфері соціальних наук знайшли потужний інструмент візуалізації, здатний принести молодим людям як короткострокову, так і довгострокову користь. Це вправа, яка займає всього двадцять хвилин і робиться дуже легко і приємно. Вона миттєво піднімає настрій і є свого роду цілеспрямованим мріянням.

Скористатися нею можуть усі вікові категорії, але особливо дієва вона для дітей та молоді, тому що дає їм відчуття контролю і перспективи, футуристичне мислення (також відоме як цілепокладання). Але вправа при цьому не передбачає відомої тяжкості, пов'язаної з постановкою мети, у вигляді чужих (читайте батьківських) очікувань, тиску неодмінного досягнення поставленої мети, конкурентоспроможності тощо.

Вправа розроблена і протестована соціологами Кенноном М. Шелдоном і Сонею Любомирські. Дослідники виявили, що крім безпосередньо підняття духу, життєвого тону, вправа сприяє ще й набуттю певних якостей: почуття контролю над своїм власним життям, розуміння процесу зародження і кристалізації цілей у самому собі, відчуття себе більш цілісним.

Більше того, навіть через три тижні учасники все ще відчували впевненість у собі і внутрішній комфорт. Через п'ять місяців вони рідше хворіли, ніж контрольна група, яка не практикувала цілеспрямовані мрії, а отримала завдання записувати подробиці свого повсякденного життя.

Як виконувати цю вправу цілеспрямованих мрій? Це досить просто.

Вправа виконується протягом двадцяти хвилин і полягає в наступному: необхідно взяти ручку або олівець, аркуш паперу (або комп'ютерний файл) і написати невелике оповідання про найкращу реалізацію себе у майбутньому та про кращу версію самого себе. Межі немає! Межа - тільки небо!

Уявляючи найкраще про себе, про своє можливе «я» у майбутньому, необхідно неодмінно візуалізувати відповіді на наступні питання: «якою людиною я хочу бути, скажімо, через п'ять років?», «з ким я хочу бути?», «у якій життєвій ситуації я хочу опинитися?», «моє місце розташування?», «країна?», «моя робота чи улюблене заняття?», «рівень добробуту?», «сімейне становище?».

Оскільки це захоплююче й позитивно - дозволяти собі безмежно і вільно мріяти про своє прекрасне, ідеальне майбутнє - більшість людей готові регулярно виконувати цю вправу. Вона здатна зрушити глибокі внутрішні психологічні процеси і дійсно по-справжньому забезпечити досягнення бажаного способу життя, або ж вправа просто подарує величезну кількість добре проведеного часу, що теж принесе свої плоди. Зростання психологічного і фізичного благополуччя, як результат, робить цю вправу вартою зусиль, нехай навіть всі наміряні обставини так і не матеріалізуються у реальному житті.

Вправа особливо ефективна для дітей та юнацтва, оскільки веде їх у майбутнє, у світ, де їм належить керувати, перебуваючи безпосередньо у «центрі управління» своїм життям. Вона також наділяє їх вірою у можливість щасливого майбутнього, повного досягнень і самореалізації.

Уолт Дісней сказав колись: «Якщо ви можете мріяти про це, ви можете досягти цього». Майстер фантазії знав, про що говорить. Фантазуючи про майбутнє за допомогою даної вправи, молоді люди можуть сфокусуватися на тому, чого вони насправді хочуть від життя, а також розпочати генерувати психологічну енергію для досягнення своїх найбільш дорогоцінних таємних бажань, народжених із найзаповітніших мрій.

Крок до самовизначення. Як перетворити мрію на мету, а мету на реальність?

Як бути тим, хто вже давно мріє про якусь діяльність, професію, соціальний статус чи кар'єру? Мріє, і не раз вже малював собі картину свого майбутнього, але конкретно не знає, як його досягти? Звичайно, і молоді люди, і

зрілі, всі мріють про те, яким стане наше життя через деякий час. Мріяти корисно і чудово, адже тільки з мрії можна виділити мету в житті і йти до неї. Мрії надихають і стимулюють, змушують дивитися в майбутнє, не прив'язуючись до минулого. Але... самі по собі мрії і бажання цілями не стають. Тільки підкріплені рішучістю, ентузіазмом, пристрасною, тобто сильними емоціями, вони можуть претендувати на перетворення в мету, а іноді й в мету всього життя.

Перш за все, ви повинні чітко розділяти поняття "мрія і мета". Мрія, зазвичай, досить абстрактна і узагальнена, мета ж прекрасна тим, що її, як правило, досягають. Мета - це бажання, заряджене емоцією. Щоб мрія стала метою, спробуйте виразити її більш конкретно - в подіях, поведінці, образах, і в поняттях, які можуть бути виміряні. Найкраще за все, звичайно, на папері. Але, передусім, ознайомтеся з деякими умовами перетворення мрії на мету:

1. Мета має бути ваша: не друзів, не знайомих чи родичів, а ваша! Уявіть кінець мети: неначе вже все відбулося, вдалося і мета досягнута. Якщо радості в кінці немає - значить, мета не ваша, можливо, вам її нав'язав хтось інший, а може, ви просто хочете бути на когось схожі і вважаєте чужий шлях своїм власним.

2. Поставте собі точну дату, коли ваша мета буде досягнута. Якщо ви з якоїсь причини не змогли, чи не захотіли це зробити - ви ніколи не досягнете мети. Це обов'язкова умова. Але пам'ятаєте, мета має бути реальна: свій банк чи вілла в Монако, головна роль у голлівудському фільмі чи Всесвітня мережа в зразок Інтернет через два місяці - нереальність.

3. Мета має бути позитивна. Не можна давати собі установки типу: "Не хочу бути бідним". Потрібно формулювати так: "Хочу бути фінансово незалежним". Не розглядаються в даному випадку і такі ситуації, чого слід було б уникнути, або ким не бути, або як не робити. Часто учні старших класів указують в своїх творах, що не житимуть з батьками, не працюватимуть на заводі чи не перебуватимуть у когось у підпорядкуванні. Так от, до мети це має вельми віддалене відношення, це, скоріше, просто бажання. Мета має бути завжди конкретна: стати не просто студентом, а студентом, конкретного ВНЗ і факультету, не просто керівником, а організувати і очолити конкретний бізнес чи підприємство.

4. Чим ви готові пожертвувати або заплатити ради досягнення своєї мети? Чи буде ваша мета чесною, досягнутою за ваш рахунок? Адже наївно вважати, що в житті що-небудь безкоштовне. Спробуйте скласти список можливих жертв: час, гроші, здоров'я, добрі відносини з друзями і знайомими, любов, нерви, добре ім'я, відмова від задоволень, дружба, дотримання здорового способу життя та інше. Спробуйте чесно відповісти собі на питання, на що ви готові піти заради досягнення своєї мети, чим пожертвувати, і чи зможете ви потім сміливо і прямо дивитися людям в очі.

5. А зараз складіть список можливих перешкод. Тільки розділіть їх на дві категорії - ті, що довкола нас, і ті, що знаходяться в середині нас. Зазвичай молоді люди погоджуються з тим, що важче долати ті, які знаходяться в нас самих. Кожна людина (і не раз) намагалася втекти від труднощів і перешкод за допомогою відмовок типу: це не спрацює; якби я був старшим (чи молодшим); мені ніхто не допомагає; якби у мене були для цього кошти; дуже рано (чи надто

пізно); я поки до цього не готовий; а що скажуть друзі (знайомі, родичі); ніхто не розуміє моїх труднощів; ніхто не оцінить моїх старань; немає на це часу, дуже багато інших справ; нічого не вийде все одно та інше. Потрібно визнати існування цих труднощів і навчитися їх переформулювати в позитивні, чи перетворити у менші цілі, які доведеться вирішити дорогою до головної. Наприклад: "Це не спрацює" формулюємо інакше "Але ж у інших працює! Чим я гірше?" Чи "Я поки до цього не готовий" - тут чітко потрібно з'ясувати, в чому саме: "Знань не вистачає? Сили волі? Грошей?" Тоді вперед, за знаннями, працюємо над силою волі, заробляємо гроші. Ось таке виходить дерево цілей. Ну як? Не дуже страшно? Тоді можна стартувати.

6. Мета має бути наочною. Напишіть план з точними термінами, етапами, відзначайте, тобто просто записуйте на папері результати ваших кроків і дій. Визначте і дозвольте собі за особливо успішне виконання намічених ділянок шляху бонуси чи призи, заохочуйте себе і хваліть. Постарайтеся передбачити і форс-мажорні обставини, власне, як ви плануєте поводитися в неординарних ситуаціях, де і наскільки дозволите зробити собі поблажку чи відступитися (або чим поступитися). Було б добре скласти договір із самим собою, як рекомендують деякі фахівці, де будуть вказані всі терміни, угоди про плату (винагороди), і штрафи. Але і дотримуватися його доведеться вам!

7. Напишіть собі нагадування про свою мету скрізь, перечитуйте план досягнення щодня для того, щоб запрограмувати себе на успіх, зарядити себе упевненістю і не відступати від наміченого шляху під впливом різних обставин які, безумовно, зустрінуться на вашому шляху, а бути послідовним цілеспрямованим. Швидше за все поставленої мети доб'ється той, хто зможе постійно підтримувати себе в тонусі, і забезпечувати щоденне (нехай найменш і навіть зовсім крихітне, але саме щоденне) просування до поставленої мети. . не забувайте ніколи: дорогу осилить той, хто йде!

8. Спробуйте поєднати в собі три ролі: мрійника - для створення нових цілей та ідей; реаліста - для надання ідеям конкретної форми, з якою ви зможете будувати своє майбутнє; і критика - для фільтрації та очищення ідей для втілення їх у життя. Нехай усі вони перебувають у рівновазі та доповнюють один одного.

Якщо хочете чогось досягти, ставте цілі! Хоча багато хто й надає перевагу цього не робити. Іноді просто через лінощі - як вийде, так і вийде. Інші чогось чекають, гадають, що життя почне мінятися саме по собі. А деякі просто бояться привселюдно заявити про свої плани: а раптом засміють? Чи зурочать... Або "не так" зрозуміють... Йти зі всіма за течією, звичайно, набагато простіше, але тоді й результат буде як у всіх - такий, що нічим із загальної маси не виділяється. А якщо ви дійсно хочете побудувати кар'єру, стати господарем свого життя - вчіться мріяти, перетворювати мрію на мету, а мету втілювати в реальність.

✓ Вправа «Моя щаслива казка»

Клієнту пропонується скласти казку за ключовими фразами:

1. Жила собі дитина...(обрати відкрито карту). Їй було ...(вік назвати). Була вона (описати її, чим вона займалася, про що мріяла), й почувала вона себе...(як? Описати її почуття).
2. Більш за все на світі вона любила грати (як грати й де? Описати це місце).
3. Одного разу вона відправилася у подорож ...(куди, для чого?) та зустріла...Обрати відкрито карту. І відчула вона тоді...(що саме дала ця зустріч?)
4. Пішла дитина далі та зустріла...Обрати відкрито карту. І відчула вона тоді...(що саме дала ця зустріч?)
5. Пішла дитина далі та зустріла Вас теперішніх. Ви підішли до дитини та сказали...(що саме?) В подарували їй подарунок... (що саме, який?) І відчула вона тоді...(що саме дала ця зустріч?). Ви обняли дитину й ...(що відбулось?, як Ви відчуваєте себе зараз).

Ніколи не можна відмовлятися від мрії! Мрії живлять нашу душу, як і їжа живить тіло. Скільки б разів у житті нам не довелося пережити аварію та бачити, як розбиваються наші надії, ми все одно повинні продовжувати мріяти.