

Техніка "Маяк"

(<https://www.facebook.com/v.psypanasiuk>)

Маяк – символ вірного шляху та надії. Призначення маяка – "освітлювати" безпечний шлях для суден. Маяками користувалися здавна (в 3 ст. до н.е. побудований Александрійський маяк (одне з чудес світу)), тому метафора "надійного шляху" у кризові часи не нова (у шторм моряки орієнтуються, в т.ч. і на маяки), проте завжди актуальна. І, звичайно, всі ми знаємо про маяк розміщений на о. Зміїний

Мета: зняття психоемоційного напруження та зниження рівня тривоги, підвищення рівня групової взаємодії.

Вікові обмеження: 11+ років.

Обладнання: ліхтарик, стільці (або інші предмети), стрічка тощо.

Форма роботи: групова.

Рекомендації: техніку варто застосовувати після стабілізації клієнта та задоволення базових потреб людини (вода, їжа, фізичне здоров'я тощо).

Інструкція: Уявіть, що подорожуючи на кораблі, де ти (ім'я дитини) є капітаном, ми прямуємо до одного порту прекрасної країни. І раптом нас зненацька застав шторм, навколо бурлять швили. Ми незнаємо куди прямуємо, наша навігація не працює, проте ми сильні і маємо надію. І ось, крізь "стіну" дощу, ти побачив промінь світла☁, який з'явився на декілька секунд і зник. Потім знову з'явився на декілька секунд і зник☀. Придивившись уважніше ти зрозумів, що це проблиски світла маяка🔴. Орієнтуючись на сигнали маяка проведи свій корабель та пасажирів на борту безпечним шляхом, поміж скель🪨(перешкод), та причаль до потрібного порту.

Хід вправи:

В аудиторії, в хаотичному порядку, розміщуються стільці (або інші предмети, які можуть використовуватися як перешкоди – скелі). На одній стороні розташовується тренер з ліхтариком (маяк), на протилежному група дітей, які тримаються за спільну стрічку ланцюжком (корабель з пасажирями).

Серед групи дітьми обирається капітан корабля, у разі необхідності – капітан призначається тренером. Також вирішується місце (предмет), що символізувати потрібний порт.

Після цього тренером оголошується інструкція, яка може супроводжуватися різними діями (наприклад, коли розпочинається шторм можна виконати частину техніки "Австралійський дощ"; або здійснювати шарудіння пакетом (імітація вітру і дощу); або поколисування корабля на

хвилях (діти разом синхронно нахилиються то в одну, то в іншу сторону) тощо).

Завдання капітана направляти корабель з пасажирями безпечним шляхом, поміж скель (перешкод), та причали до потрібного порту.

Після успішної "висадки" пасажирів у порту всі учасники аплодують і капітану, і пасажирам, і маяку. Відбувається обговорення емоцій та актуального стану.

 Запитання для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття супроводжували процес "подорожі"?
- Чи легко було дістатися визначеного місця ("порту")? Чому?
- Що допомогло вам дістатися до визначеного місця ("порту")?
- Яку роль зіграли "маяк", "капітан", "пасажир"и"?
- Чи міцним був ваш корабель? Чому?
- Чи відправились ви б знову в подорож з цією командою?

Техніка "Фортеця захисту"

З дитинства ми знаємо, що  фортеця – це місце, яке символізує міцність, захист, оборону, незламний дух. Вікіпедія наводить наступне визначення: "Фортеця — укріплена фортифікаційна споруда з міцними капітальними спорудами, постійним гарнізоном, великим запасом провіанту та озброєння". Всі ми пам'ятаємо, що оборону у фортеці, можна вести дні, місяці, і навіть, роки. Тому метафора "фортеці" сьогодні є потужним інструментом для пошуку ресурсу та захисту від травмуючих подій.

 **Мета:** зняття психоемоційного напруження та зниження рівня тривоги, пошук та відновлення ресурсного стану.

 **Вікові обмеження:** 6+ років.

 **Обладнання:** папір А4 (індивідуальна робота), А1 (ватман) (для групової роботи), фарби, олівці, пензлики, глина, пластилін, картон, ножиці, клей тощо.

 **Форма роботи:** індивідуальна / групова.

 **Рекомендації:** техніку варто застосовувати після стабілізації клієнта та задоволення базових потреб людини (вода, їжа, фізичне здоров'я тощо).

 **Інструкція:** Створімо "Фортецю захисту..." (при індивідуальній роботі це може бути "власна фортеця захисту", "фортеця захисту моєї сім'ї/родини"; при груповій – "фортеця захисту України" тощо), яка буде захищати

тебе/рідних/Україну. Це те місце, де ти відчуватимеш захист, почерпнеш сили та енергії, зможеш зберігати для тебе/України цінні речі.



Хід вправи (можливо декілька варіантів):

1. Індивідуальна робота: Дитині надаються перелічені вище матеріали (можуть доповнюватися при можливості) та пропонується створити власну "Фортецю захисту" з представлених матеріалів (намалювати, виліпити, склеїти і тд).

2. Групова робота: Дітям надаються перелічені вище матеріали (можуть доповнюватися при можливості) та пропонується створити спільну "Фортецю захисту... (України)" з представлених матеріалів (намалювати, виліпити, склеїти і тд).

3. "Фортецю" можна, не лише намалювати, виліпити, а й побудувати (дорослі, пригадайте своє дитинство і ваші "хатинки", "замки", які будували з стільців, подушок, пледів тощо). Реалізація інструкції у формі гри: дитині/дітям пропонується з підручник матеріалів (картонні коробки, стільці, столи, пледи і тд) створити "Фортецю".



Запитання для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття супроводжували процес створення "фортеці"?
- З якого матеріалу побудована "фортеця"?
- Наскільки "фортеця" має міцні стіни? Якщо недостатньо – Хто може допомогти їх зробити міцнішими? / Як можна їх укріпити?
- Кого (або що) "фортеця" захищає?
- Які ресурси/речі роблять сильнішими "жителів фортеці"?
- Хто обороняє фортецю від ворогів?
- Що ти візьмеш з собою у "фортецю"?

Техніка "Цінності життя в "кишенях" свідомості"



Мета: дослідження емоційних станів і переживань, зняття психоемоційного напруження та зниження рівня тривоги, саморозкриття.



Вікові обмеження: 21+ років.

 Обладнання: ножиці, клей, папір А3 (А4), фарби, олівці, пензлики тощо.

 Форма роботи: індивідуальна.

! Рекомендації: техніку варто застосовувати після стабілізації клієнта та задоволення базових потреб людини (вода, їжа, фізичне здоров'я тощо), а також готовності клієнта "поринути в глибину".

 Інструкція: Створімо твою власну "матрицю" усвідомлення та переосмислення життєвих цінностей у період війни.

 Хід вправи: Клієнту надаються перелічені вище матеріали (можуть доповнюватися при можливості) та пропонується створити власну "матрицю" з представлених матеріалів за схемою:

1. Уявно поділити аркуш паперу А3 (якщо клієнт не готовий працювати з великим розміром паперу – запропонуйте аркуш А4) на три частини, які відображатимуть (зліва направо) "недалеке минуле", "реальність" та "найближче майбутнє".

2. На кожній уявній площині намалювати "кишені", які відображають вище перелічені часові проміжки. Намальовані "кишені" можна прикрашати іншими матеріалами (бісером, нитками, шматочками паперу, камінцями і тд.)

! Після цього клієнту ставиться ряд **?** запитань для рефлексивного аналізу (орієнтовний перелік):

■ Які це "кишені" (їх характеристики (розмір, об'єм і тд.), функціональне призначення (зберігання, транспортування і тд.), чуттєве ставлення до них (зручний, некомфортний, приємний до тіла і тд.) тощо)?

■ Які емоції та почуття супроводжували процес створення кожної "кишені"?

■ Чим і наскільки наповнена кожна "кишеня" (фізичні чи духовні речі, їх функціонал, наповненість і тд.)?

■ Чим і навіщо хотілося б доповнити кожную "кишеню"?

■ Яким чином можна це зробити?

3. Після рефлексивного аналізу клієнту пропонується на окремому аркуші **!** А4 створити (намалювати, вирізати і наклеїти тощо) інтегровану

"кишеню" (поєднання частини попереднього етапу) актуальних цінностей та ресурсів.

 Запитання для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття супроводжували процес створення та наповнення інтегрованої "кишені"?
- Які частини попередніх "кишень" були інтегровані? Чому?
- Чим і наскільки наповнена "кишеня"?
- Яке призначення цих речей (що і яким чином становить цінність та надає ресурс)?
- Яких речей не вистачає?
- Яким чином можна їх віднайти, створити?
- Чи здатний самостійно їх відшукати, створити? Якщо ні – Хто може допомогти це зробити?
- Коли варто звертатися до вмісту "кишені"?
- Яким чином можна підтримувати баланс речей в "кишені"?

 Як зазначає Вікторія Назаревич: "Про що тремтять струни нашої Душі, дбайливо зберігає символіка нашої свідомості у кишенях уяви".

Техніка "Мішечок моїх ресурсів" 

 **Мета:** пошук та відновлення ресурсного стану, зняття психоемоційної напруги та зниження рівня тривоги.

 **Вікові обмеження:** 6+ років. Найбільш ефективно застосування у підлітковому віці.

 **Обладнання:** тканина, ножиці, нитки, клей, папір, картон, фарби, олівці тощо.

 **Форма роботи:** індивідуальна.

 **Рекомендації:** техніку варто застосовувати після стабілізації клієнта та задоволення базових потреб людини (вода, їжа, фізичне здоров'я тощо).

 Інструкція: Створімо твій власний мішечок ресурсних речей, який ти зможеш брати з собою у подорож (бомбосховище) та за необхідності (навіть, у разі небезпеки) використати їх як захист або заспокоєння.

△ Інструкція може адаптуватися залежно від стану та потреб дитини (клієнта).

 Хід вправи: Дитині (клієнту) пропонується створити власний ресурсний мішечок з представлених чи підручних матеріалів та покласти в середину мішечка ті речі, які для нього є ресурсними. Ресурсний мішечок є аналогією до тривожної валізи, в яку ми поміщаємо документи, гроші, одяг, їжу.

 З тканини (можливо з паперу (картону), проте зважайте, що папір легше піддається зовнішнім впливам, швидше руйнується) запропонуйте дитині (клієнту) створити найбільш зручний мішечок ("каркас"), який можна брати із собою. Запропонуйте прикрасити мішечок: бісером, малюнками, нитками і тд. Після створення "каркасу" запропонуйте дитині (клієнту) наповнити мішечок ресурсними предметами, які є наразі (тут і тепер).

 Запитання для рефлексивного аналізу:

■ Які емоції та почуття супроводжували процес створення та наповнення "мішечку"?

■ Чи складно було створювати "мішечок"? Якщо так, то – Як гадаєш чому?

■ Якими ресурсними речами наповнений "мішечок"?

■ Яке ресурсне призначення (функціонал) цих речей (що і яким чином надає ресурс)?

■ Яких ресурсних речей не вистачає?

■ Яким чином можна їх віднайти, створити?

■ Чи здатний самостійно їх відшукати, створити? Якщо ні – Хто може допомогти це зробити?

■ Коли варто звертатися до вмісту "мішечка"?

■ Яким чином можна підтримувати баланс предметів в "мішечку"?

 Пам'ятайте про ресурси, які ми маємо у "мішечках" нашої свідомості.

Техніка “Чарівна кулька” допомагає доторкнутися до тієї частинки внутрішнього світу людини, яка є значущою на момент “тут і тепер”.

✅ Можна застосовувати в роботі з дітьми молодшого шкільного віку (від 6 років), враховуючи особливості індивідуального розвитку та емоційний стан на момент взаємодії (! обов’язково - відчуття БЕЗПЕКИ).

🎨 Матеріали: аркуш паперу А4, засоби для малювання, які легко контролювати (воскова крейда, олівці, фломастери).

Інструкція:

I. Підготовка - спільна з дорослим робота має викликати у дитини відчуття підтримки 🤗. Допоможіть дитині скласти разом кисті обох рук так, наче вони тримають кульку. Допоможіть обвести обидві кисті 🤝. **РАЗОМ** намалюйте контур, як зображено на фото.

II. Запропонуйте дитині **САМОСТІЙНО** намалювати чарівний світ, який існує в цій кульці 🌀.

- ◆ Спостерігайте за процесом. НЕ втручайтеся!
- ◆ Фіксуйте словесні коментарі, що супроводжують малювання.
- ◆ Після завершення попросіть дитину описати малюнок.
- ◆ Поважайте та бережіть межі дитячої довіри. - Контролюйте СЕБЕ. - НЕ закидайте дитину запитаннями.
- ◆ Зберігайте стабільність емоційного стану дитини.

В результаті роботи Ви отримаєте дуже цінний матеріал, який розкриває особливості внутрішнього світу дитини.

Olena Lutsenko, 21.03.2022.

Олена Луценко - психолог, арт-терапевт

АВТОРСЬКА ТЕХНІКА "ЗАХИСНА ПАРАСОЛЬКА" (Яна Поліщук)

☂ Базовою потребою в житті кожної людини, а особливо дітей є почуття безпеки. Закріплювати його і давати можливість дитині самодопомагати собі в непростих ситуаціях, відновлювати ресурсний стан допоможе саме ця техніка.

🍪 Тож для роботи знадобляться олівці, фломастери чи гуаш та аркуш паперу.

Робота проходить у 4 етапи.

▶ 1 етап. Попросіть дитину зверху або в центрі аркуша зобразити парасольку таку, яка могла б захистити від будь-яких зовнішніх невзгод. Нехай дитина розфарбує її так, як їй найбільш подобається.

▶ 2 етап. Попросіть дитину зобразити фігурку хлопчика або дівчинки (проекцію себе) під парасолькою так, аби фігурка відчувала себе максимально захищеною від впливу навколишнього світу.

▶ 3 етап. Нехай дитина промалює кордони захисту парасольки. Тобто виділила той простір, який вона буде закривати собою від зовнішніх негараздів. (Буває, що діти не хочуть промальовувати ці кордони - це окей, і це швидше за все про її довіру до світу. Дітки, які прожили травмуючий досвід зазвичай себе оточують такими коидонами, як додатковим захистом).

▶ 4 етап. Попросіть дитину уявити, що крім того, що парасолька захищає, вона ще й має чарівну особливість: коли відкривається, з нею висипаються різні-різні радості і задоволення, які роблять людину під парасолею радіснішою і щасливішою. Нехай дитина промалює в захисному просторі парасольки всі радості, які спадають їй на думку.

▶ 5 етап. Важливо по завершенню техніки проговорити дитині, що ось ці радості, які вона промалювала і є тими маленькими рятувальними речами, які безпосередньо їй допомагають позбутися від суму, страху і поганого настрою. Їй варто просто в такі моменти підійти до своєї парасольки і скористатись однією із зазначених нею підказок.

🧘 Таким чином, дитина вчиться самоорганізовуватись і справлятися самотійно зі своїми труднощами.

🌸 Буду дуже вдячна за зворотній зв'язок і подальше використання в роботі, але прохання із посиланням на моє авторство 🙏❤️

Обіймаю серцем і нехай над кожним із вас буде своя захисна парасолька
🌧️❤️

Яна Поліщук

