

# *Стійкість у нестійкий період*



*В серці кожної  
труднощі живеє  
можливість*

*(А. Енштейн)*

## *Актуальність висвітлюваної проблематики*

Сьогодні, коли ніким не очікувана війна із сусідньою державою призвела до окупації частини країни, тривалих бойових, численних болісних втрат, усі ми опинилися в суб'єктивно складному стані хронічної невизначеності. Велика частка населення країни вже потребує і потребуватиме в майбутньому психологічної підтримки і допомоги, оскільки внаслідок тривалої травматизації суттєво знизилися соціально-адаптивні можливості людей, був втрачений колишній рівень особистісної цілісності, комунікативної компетентності, професійної самоефективності, психологічного благополуччя в цілому.

Після проходження цього тренінгу, його учасники зможуть використовувати численні способи і прийоми відновлення ресурсів стійкості особистості.




Стійкість схожа до м'язів: ми усі з нею народжуємося, усі можемо її розвивати.

Як і у спорті – м'язи можна тренувати під різні завдання: під спринт, під марафон, під багатоборства. Так і зі стійкістю – у житті є різні виклики і нам потрібні різні види резилієнтності.

У війні теж – різні випробування. Спочатку ворог планував блицкриг, а тепер, виглядає – війну на виснаження. Перший сценарій ворога зламано. І зараз ми перед викликом тривалої і виснажливої війни. Ми перестали шукати відповідь на питання, доки вона триватиме – точніше, ми не шукаємо відповідь на нього в датах, а маємо однозначне розуміння виміру, у якому знаходиться відповідь – «до нашої перемоги».

Наука резилієнтності проста. Інакше не може бути – адже з нею людство пройшло через тисячоліття випробувань. Для того щоби опанувати цю науку, не потрібно вивчати в університеті психологію чи відвідувати тривалі семінари.

## *Участь у тренінгу дасть можливість:*

-  знати сенс свого життя, своє покликання і жити згідно цього навіть у миті найважчих випробувань
-  організувати свою поведінку у ефективний спосіб, діяти з надією, діяти згідно цінностей, діяти разом
-  здатність сприйняти ситуацію і навігувати у ній з мудрими та світлими думками

- ✚ об'єднання з іншими задля подолання труднощів, плекання спільної стійкості та глибоких життєдайних стосунків
- ✚ Ефективна регуляція енергії та емоцій

# Тренінг: «Корисне мислення»(переходжу від думок до дії)

**Мета:** навчити формулювати позитивні думки, планувати позитивне майбутнє.

## **Завдання:**

- ✚ створити атмосферу підтримки та взаємоповаги;
- ✚ наголосити на унікальності та неповторності кожної особистості;
- ✚ показати взаємозв'язок між думками та почуттями;
- ✚ навчити знаходити негативні думки та перетворювати їх на позитивні.

**Ключові поняття:** шкідливі та корисні думки, позитивне мислення.

**Тривалість:** 1 год 30 хв.

## **Вправа 1. «Чарівна подушка» (15 хв.)**

**Мета:** самопрезентація, можливість розповісти про себе і дізнатися більше про інших .

**Правила :** пропонується розповісти щось важливе про себе, про те, що вони люблять, про свої хобі тощо. Для того, щоб гра відбувалася більш невимушено, можна запропонувати образ «чарівної подушки»: подушка стоїть у центрі на кріслі, кожен учасник сідає на подушку і розповідає про себе, бо подушка «дає силу і впевненість».

**Інструкція:** «Познайоммося і розповімо щось про себе. Щоб нам було простіше, ми користуватимемося ось цією чарівною подушкою. Хтосідає на неї, той розповідає щось про себе, адже ця чарівна подушка дає силу і впевненість».

## **2.Правила роботи в групі(5хв.)**

**Мета:** обґрунтування необхідності вироблення та дотримання певних правил роботи в групі, складання правила роботи в групі, створення робочої та доброзичливої атмосфери під час сумісної роботи.

**Хід.** Правила вкрай необхідні для створення такої обстановки, щоб кожен учасник міг відверто висловлюватись і виражати свої почуття й погляди; не боявся стати об'єктом глузувань та критики; був упевнений у тому, що все

особисте, що обговорюється на занятті, не вийде за межі групи; одержував інформацію сам і не заважав отримувати її іншим учасникам. Щоб заняття було більш продуктивним, а спілкування ефективним, учасникам пропонується скласти правила роботи в групі, і дотримуватися їх до кінця тренінгу.

- ✓ *Бути позитивними;*
- ✓ *говорити по черзі;*
- ✓ *бути активними;*
- ✓ *слухати й чути кожного;*
- ✓ *толерантно ставитись один до одного;*
- ✓ *бути пунктуальними;*
- ✓ *діяти за принципом «тут і зараз».*

Чи згодні ви та чи приймаєте ці правила?

### **3.Притча «Погляд на проблему».( 10 хв. )**

**Мета:** формувати уміння цілісного бачення проблеми

Дуже давно в одній країні на півночі Китаю жив-був старець, у котрого був прекрасний кінь. Він був настільки красивим, що люди здалеку приходили, щоб ним помилуватися. Вони говорили господарю, що це благословення мати такого коня.

– Можливо, воно і так, – відповідав господар, – але навіть благословення може бути прокляттям! І ось одного разу кінь утік. Люди стали співчувати старцю, говорити, що його спіктала невдача.

– Можливо, воно і так, – відповідав він, – та навіть прокляття може стати благословенням. Через деякий час кінь повернувся. Та не один. Він привів із собою ще 25 диких коней. За законом тієї держави, усі вони стали власністю старця. Він розбагатів! Сусіди прийшли поздоровити його з такою вдачею:

– Ти дійсно благословенний! – Можливо, воно і так, відповідав він, – але навіть благословення може стати прокляттям. Прошло декілька днів і єдиний син старця хотів об'їздити одного із диких коней. Він виявив непокору і скинув його. Хлопець зламав ногу. Сусіди знову прийшли поспівчувати старцю. Без

сумнівів, на нього було наслано прокляття.

– Можливо, воно і так, відповів старець, – та навіть прокляття може стати благословенням. Наступного дня повз містечко, у якому проживав старець, проїжджав цар і збирав під свої знамена усіх здорових чоловіків для військового походу. Була жорстока війна, і усі, хто пішов із того містечка, загинув. Уцілів лише син старця, тому що у нього була зламана нога і його не призвали.

До сьогоденного часу люди цього містечка говорять: «Те, що здається благословенням, може бути прокляттям. А те, що здається прокляттям, може бути благословенням».

#### **Питання для обговорення:**

-Чому вчить нас ця притча?

-Які ресурси використовував старець?

Висновок: все у житті відносно. Та головне, не треба панікувати, якщо з нами відбуваються якісь неприємності.

#### **4. Міні-лекція на тему: «Від виживання до бажання жити»(15хв.)**

Але при цьому не можна залишати ситуацію без уваги. В будь-якій ситуації є мінімум три рішення.

Все, що з нами відбувається – це той досвід, який робить нас мудрішими, сильнішими, розвиває нові риси, і в результаті розвиває нашу особистість.

Труднощі розвивають нові здібності і наші ресурси зростають.

● На початку активної фази війни психіка працювала в "режимі виживання" – природній реакції на небезпеку. Людина "заморожує" всі емоції, не плаче, інколи не відчуває болю. Це має також фізичні прояви – відсутність апетиту та поганий сон.

● Проте психіка не може працювати в цьому режимі постійно. Це дуже енерговитратно для організму. Психіка "перетравлює" всі події і поступово повертає до звичного життя з поправкою на нові обставини.

♥ Подібна ситуації виникає у людини, яка зламала ногу. Їй доводиться носити гіпс декілька місяців, але життя триває. Вона має організувати побут так,

щоби можна було жити з поправкою на травму. Те саме і під час війни. Якщо людина в умовно безпечному місці, вона має повернутися до життя, але з поправкою на ситуацію в країні.

Ознаки, які вказують на вихід з "режиму виживання":

✔ виникають думки про майбутнє.

На початку війни люди могли планувати лише на декілька годин. Зараз ті, хто живе або переїхав у відносно спокійне місце, можуть та хочуть планувати на декілька днів вперед.

✔ з'являються різні емоції.

Коли людині потрібно вижити, вона вимикає емоції та навіть частково сенсорне відчуття. Людина не до кінця відчуває біль. Але зазвичай через місяць у неї відбувається процес "розморожування". Вона поступово починає перейматися через дискомфорт в тілі або нарешті має змогу поплакати

💧 Сльози - це добре. Не потрібно заспокоювати людину чи зупиняти. Це тягар, який нарешті можна зняти з себе.

Проте "зеленим світлом" для сліз можуть бути непередбачувані речі.

Наприклад, моя знайома тривалий час жила в місті під окупацією. Вони не могли придбати корм для домашніх улюбленців. Після переїзду в інше місце вона зайшла в зоомагазин. На полиці побачила необхідний корм. У цей момент вона вперше за весь період війни розплакалась.

✔ кращий сон.

Людина не одразу почне спати всю ніч. Спочатку збільшиться тривалість інтервалів сну. Він буде не поверхневим, а глибоким. Людина вже не підриватиметься серед ночі з бажанням бігти кудись.

✔ з'являється апетит.

Стрес спочатку може викликати недоїдання, а потім переїдання. Проте згодом відчуття голоду та апетиту врегулюються. Людина зможе чітко назвати, що їй хочеться з'їсти та коли.

☀ Уявіть, що йдете довгим неосвітленим коридором. Робите крок і навколо запалюються лампочки. Так і з виходом з "режиму виживання" – ви робите крок і вам хочеться будувати майбутнє, ще один – виникає бажання, як завжди,

випити каву зранку чи піти на пробіжку. Так ви поступово відновлюєтесь і фізично, і психологічно.

👤 Головне правило – не змушуйте себе та не пришвидшуйте процес адаптації.

👉 Перш ніж зробити щось, запитайте себе: "Чи ти дійсно цього хочеш?". Інакше ви витратите більше сил, ніж отримаєте.

👉 Якщо ви не готові повертатися до фізактивності, не змушуйте себе. Ви не готові. Має з'явитися внутрішнє палке бажання одягнути форму та кросівки і піти на тренування.

👉 Спробуйте почати з малого. Якщо до війни ви проходили 10 км щодня, то сьогодні пройдіться бодай 1 км. Це вже ваша перемога. Наступного дня збільште дистанцію бодай на 100 м.

👉 Є психотерапевтична метафора: у стані переживань людина рухається в ритмі танцю – два кроки вперед, один – назад. Потрібно до всього звикати поступово, а організм вам сам вказуватиме дорогу. Якщо ви прокинулися зранку, захотіли каву з молоком і прогулянку в парку, дайте це собі

## **5. Вправа «Аналіз проблеми» (30 хв)**

**Мета:** ознайомити з алгоритмом вирішення проблемної ситуації.

**Хід вправи:** Якщо ви скаржитесь на те що, думки весь час кружляють навколо того що сталося, що все пропало, не в стані взагалі функціонувати і не можете припинити думати негативно, то ця техніка для вас. Тренер пропонує попрацювати кожному окремо над власною ситуацією. Для того, щоб краще зрозуміти сутність проблеми, опишіть її за такими характеристиками:

**Подія ➔ Думки ➔ Реакції ➔ Дії**

⚡ крок 1. «хто, що, чому, де і як» (подія) Вивчіть фактори та обставини, котрі створюють проблемну ситуацію (перепони і конфлікти). Не критикуючи і не оцінюючи, пропонуйте як можна більше варіантів рішення проблеми.

Оцініть можливі варіанти рішення та наслідки. Внутрішні наслідки – це час, зусилля, емоційні затрати та виграші, які повинні відповідати морально-етичним цінностям та нормальному фізичному стану. Зовнішні наслідки – це



ставлення до цього родини та друзів. Короткотривалі та довготривалі наслідки – це, як може вплинути рішення на мене зараз? У майбутньому?

Продумайте, які внутрішні та зовнішні ресурси ви можете використати.

Виберіть найбільш прийнятні для вас варіанти і прийміть рішення.

**⚡Крок 2.** Визначте і запишіть думки, пов'язані з травматичним досвідом, які шкодять сьогодні. Та альтернативні думки, про щоб зараз було корисніше думати. Якщо вам важко визначити негативні думки, тоді спробуйте визначити спочатку почуття, а потім думки, які супроводжуються цими почуттями:

«Якщо ви думаєте про травматичну подію, яка у вас реакція?»

«Які думки виникають у вас, коли ви зосереджуєтесь на найсильніших реакціях?»

Наступним кроком є визначення, уточнення та запис альтернативних корисних думок. Перегляньте негативні думки та почуття і запишіть до них альтернативні корисні думки і отримані емоційні реакції.

Наприклад: «неприємні стани, які я переживаю зараз, — тимчасові, з часом вони зникнуть»; «я можу зайнятись корисною справою, допомагати людям які цього потребують»; «я маю час на саморозвиток»; «мої рідні поруч, живі, здорові - я щаслива»; «я вірю, що скоро все закінчиться, і Україна розквітне»; «я кожного дня маю змогу бачити своїх дітей».

**⚡Крок 3.** Після того, як ви визначили корисні думки, уявіть ситуацію та попрактикуйтесь вимовляти корисні думки вголос, щоб протистояти негативним думкам та емоціям. Це дасть можливість звикнути до досвіду свідомої заміни непотрібних думок корисними.

**Крок 4.** Ключ до корисного мислення — це репетирувати корисні думки в повсякденному житті. Уявіть собі, що ви перебуваєте в ситуації, і практикуйте заміну негативних думок корисними

Тренер повідомляє, що робота з уявою - надзвичайно ресурсна. Образи пам'яті, що штучно створюються уявою людини, по різному впливають на її психічний стан. Чим приємнішим є образ, що викликається, тим більший позитивний емоційний стан він створює.

Психологами виявлений так званий «ефект Пігмаліона»: людина поводить себе

так чи інакше, керуючись тим, якою вона себе уявляє. Уявляє себе людина спокійною, впевненою, повною сил і енергії, і поведінка її стає аналогічною. Важливий момент в антистресових заходах – розслабити наш допитливий розум. Адже більшість стресів відбувається на психологічному підґрунті

### ***6.Вправа- енерджайзер для зняття напруження та стресу«Книга»(5 хв.)***

Уявіть себе книгою, що лежить на столі (або будь-яким іншим предметом, що знаходиться в полі зору). Варто докладно сконструювати у свідомості внутрішнє «самопочуття» книги її спокій, положення на столі, обкладинку, що захищає від зовнішнього впливу сторінки. Крім цього, постарайтесь подумки ніби «від імені книги» побачити кімнату та розташовані в ній предмети: олівці, ручки, папір, зошити, стілець, книжкову шафу тощо. Вправа проводиться протягом 3-5 хвилин і повністю знімає внутрішнє напруження, переводячи його у світ предметів.

### ***7.Вправа: «Браслет від негативних думок». (20хв.)***

**Мета:** навчити контролювати негативні думки та регулювати емоційну сферу  
Психолог промовляє до учасників:

- «Чи буває так, що Вас не покидає тривожна думка: «А що, буде якщо?»».

Гнітючі думки – передвісники емоційної бурі, яка насувається. Від негативних думок потрібно позбавлятися задля уникнення стресу.

Зараз ми будемо виробляти позитивні рефлекси. Спорудіть собі браслет із гумки, підійде м'яка гумка для волосся.

Надіньте браслет на зап'ястя і, як тільки у вашій голові почне пульсувати тривожна думка, відтягніть гумку і, відпускаючи, скажіть:

- «Не бувати цьому!».

Не знімайте браслет відразу, нехай він вам нагадує про вашу перемогу над власними страхами.

Обговорення: Після закінчення вправи психолог пропонує обмінятися враженнями, поділитися емоціями.


Підведення підсумків: Людина з розвиненим позитивним мисленням свідомо


спрямовує свою увагу на досягнення цілі. Вона вміє розпізнати проблему, бачить можливості та ресурси для її вирішення. Позитивне мислення — це провідна складова емоційного інтелекту, який пов'язаний з здатністю контролювати емоції у складних ситуаціях, а також з усвідомленням позитивного значення будь-яких емоцій.

## **8. Підсумки-поради (5хв.)**


Війна похитнула та зруйнувала наш звичний світогляд, але ми повинні навчитися справлятися з тим, що не можемо контролювати. Я завжди кажу клієнтам: «Якщо ви ніяк не можете вплинути на ситуацію, то змініть своє ставлення до неї».

Як справитися зі станом безпорадності?

 Перше — це прийняти ситуацію такою, як вона є, і почати вибудовувати новий алгоритм дій, опираючись на сучасні реалії. Ви не можете це вже змінити або якимось чином контролювати, але ви можете вплинути на своє ставлення до цього.

 Намагайтеся продовжувати робити звичні для себе дії (те, що частіше робили до війни), відновіть свою рутину. За потреби розробіть свій графік на день та дотримуйтеся його.

Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати: кількість витрачених зусиль; ставлення до інших; свої слова та емоції; свої вчинки та рішення; те, як ви піклуєтеся про себе.

 Пам'ятайте, головне — це активність ваших дій! Кожен крок, кожна ваша дія є важливою. Якщо все-таки відчуваєте, що без сторонньої допомоги вам не обійтися, то не соромтеся — зверніться до спеціаліста.

# Тренінг на тему: «Цінності, як внутрішня мотивація» (вмотивований і стійкий)

## 1. Вступне слово(10хв.). Знищ в собі “слона”. Гарна притча про мотивацію

Одного разу проходячи повз слонів в зоопарку, я раптом зупинився, здивований тим, що такі величезні створіння, як слони, трималися в зоопарку прив’язані тоненькою мотузкою за передню ногу. Ні ланцюгів, ні клітки.

Було очевидно, що слони можуть легко звільнитися від мотузки, якою вони прив’язані, але з якоїсь причини, вони цього не робили. Я підійшов до дресирувальника і запитав його, чому такі величні і прекрасні тварини просто стоять і не роблять спроби звільнитися. Він відповів:

«Коли вони були молодими і набагато меншими за розмірами, ми прив’язували їх тієї ж самої мотузкою, і тепер коли вони дорослі, досить цієї ж мотузки.

Виростаючи, вони вірять, що ця мотузка зможе їх зупинити і вони не намагаються втекти.»

Це було вражаюче.

Ці тварини могли в будь-яку хвилину позбутися від своїх «пут», але через те, що вони вірили, що не зможуть, вони стоятимуть там незворушно, навіть не намагаючись звільнитися.

Як і ці слони, скільки з нас вірять в те, що ми не зможемо зробити чого-небудь, тільки через те, що колись не змогли!

## 2. Прийняття правил.( 5 хв.)

**Мета:** показати необхідність вироблення і дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час занять.

**Хід вправи:** Учасники разом з тренером переглядають прийняті на попередньому занятті правила, обговорюють, доповнюють за бажанням. можемо щось змінити

## 3.Вправа “Перешкоди та ресурси” (10хв.)

**Мета:** передбачити перешкоди та ресурсно їх позбавитися.

**Хід вправи:** психолог пропонує учасникам передбачити перешкоди та знешкодити їх. Перешкоди – “камінчики”. Вам потрібно написати, що може бути перешкодою на шляху до досягнення бажаного? А щоб подолати перешкоду необхідний ресурс. Ресурси у кожного свої, це вміння, таланти чи підтримка рідних. Учасники прикріплюють свої “квіточки-ресурси” біля “камінчиків-перешкод” на ватман, утворюючи квіткову галявину на шляху до успіху.

Після обговорення перешкод та ресурсів психолог доповнює та додає ще варіанти можливих ресурсів.

Для того щоб досягти бажаного, потрібно багато *працювати* над собою та над своєю мотивацією. Потрібно не просто напролом іти до своєї мети а вміти злагоджувати всі конфлікти які трапляюся на нашому шляху, наше вміння «викручуватись» із будь-яких ситуацій допоможе нам стати успішнішим. Це і є *терплячість*. Наступним ресурсом може бути *здібність*. Давайте з вами по фантазуємо. Уявіть, що життя – це море. Ми - риби. І якщо ми все життя будемо оцінювати себе як риб, які можуть лазити по деревах, ми так і проживемо своє життя вірячи в те, що ми тупі, бо не можемо лазити по деревах. Що ми можемо тільки одне – плавати. А якщо у мене виходить швидше плавати ніж у інших? Якщо я виконую такий акробатичний номер, який ніхто повторити не може! Це мій талант, це моя здібність. Тобто, щоб досягти успіху, потрібно адекватно оцінювати свої можливості і здібності. І звичайно *віра*.

#### **4. Вправа: «Сходинок досягнень».(25 хв.)**

**Мета:** сформувати здатність до усвідомленого планування власного життєвого шляху; допомогти зрозуміти, які події є найбільш важливими, на які ресурси можна опертися під час подолання перешкод та досягнення поставлених цілей.

- Учасників просять подумати про яку-небудь мету, яку їм хотілося б досягти протягом найближчого року, і стисло записати її.

- Після цього вони малюють на аркуші паперу формату А-4 дробину з шести сходинок. Нижня сходинка позначає стан, коли ця мета абсолютно не досягнута, верхня – коли вона повністю досягнута.

- Учасникам пропонується записати біля першої й останньої сходинок 2-3 ознаки, що

позначають особливості ситуації коли мета не досягнута або досягнута.

- Після чого учасників просять подумати, на якій сходинці вони знаходяться в даний момент, зазначити цю позицію і записати 2-3 її головні характеристики.

- Коли цю частину роботи завершено, перед учасниками постає головне питання: що конкретно необхідно зробити, щоб піднятися в досягненні мети на одну сходинку вище? Для роздумів надається 1,5-2 хв., після чого учасників просять записати або замалювати головні міркування щодо цього.

- Після завершення вправи задається ще одне питання: коли саме кожен з учасників зробить те, що потрібно зробити для наближення до мети ще на одну сходинку?

- Потім учасників просять висловитися, які висновки вони зробили особисто для себе під час виконання цієї вправи, а також в яких життєвих ситуаціях, на їх думку, доцільно застосовувати подібні техніки. За бажанням, декілька учасників можуть більш детально розповісти, що за мету вони поставили і які дії запланували для її досягнення.

**Обговорення:** які емоції і почуття виникали в процесі роботи і виникають зараз, при погляді на малюнок?

- Що нового вдалося зрозуміти про себе, свої життєві цілі та цінності?

- Чи можна досягнути майбутнього, зазначеного на малюнку, на що можна спиратися, щоб воно втілилося в реальність?

**Підведення підсумків:** Пізнання власних сильних та ресурсних якостей, сприяє самоефективності особистості та здатності перетворювати складні ситуації на ресурс власного розвитку.

## **5. Вправа: «Шлях до мети».(15хв.)**

**Мета:** допомогти сформувати провідну мету, мотивацію її досягнути, незважаючи на всі перешкоди.

- Учасникам пропонується подумати про найважливіші цілі, які стоять перед ними на цьому етапі життя та коротко описати їх декількома ключовими словами. Спектр цих цілей може бути дуже широким: це можуть бути абстрактні і конкретні цілі, важкодоступні і легкі, далекі і близькі. Вирішальне значення має те, що мета важлива, і людина дійсно бажає її досягнути (на виконання цього завдання відводиться 5 хв.).

- Потім учасникам пропонується вибрати з цього списку ту мету, яка в дану хвилину є найактуальнішою. Вони зручно сідають і закривають очі. Учасникам пропонується набрати у легені удвічі більше повітря і разом з повітрям, яке вони видихають випустити всі клопоти, думки, невідкладні справи, напругу.

Необхідно зосередитися на обраній меті (30 сек.).

- У свідомості учасників повинна виникнути картина або образ, що символізує для них цю мету. Залишаючись з закритими очима їм пропонується уявити довгу, пряму стежку, яка веде на вершину пагорба, а над ним саме той образ, що символізує обрану мету.

- По обидва боки від стежки присутні різні сили, які намагатимуться звернути учасників з обраного шляху. Вони заважатимуть досягнути вершини пагорба (1 хв.). Ці сили символізують різноманітні відволікаючі ситуації, людей, менш важливі цілі, негативний настрій.

- Учасники повинні уявити себе згустком волі та йти вперед стежкою, не поспішаючи, аби усвідомити стратегію дії кожного перешкоджаючого фактору.

- Коли учасник досягне вершини пагорба, йому необхідно уважно подивитися на образ, що символізує його мету, відчутти його, трішечки побути поруч, насолодитися його близькістю.

- Учасник повинен відчутти, що для нього означає цей образ, прислухатися до нього (1 хв.). Потім всі образи повинні відійти на другий план, а учасникам необхідно забрати з собою те, що виявилось для них важливим, і поступово повертатися назад.

- Учасники відкривають очі і записують свої роздуми про мету й ті образи, що змушують зійти з обраного шляху.

### **Обговорення:**

Що було легко? Що викликало труднощі? Що сподобалося?

Підведення підсумків: Визначення життєвих цілей є провідним чинником для досягнення успіху, оскільки це обумовлює здатність будувати власне майбутнє, приймати життєві виклики, докладати вольових зусиль у процесі успішної самореалізації.

## ***6. Мотивуюча техніка «Машину часу»(20хв.)***

Війна дуже швидко закінчиться, наші воїни все для цього роблять і кожного дня наближаються до перемоги. Кожна перемога на фронті-це крок до нашого майбутнього.

Давайте ми також трошки підключимо свою уяву і мислення і створимо свою машину часу, яка перенесе нас у майбутнє. Ця машина буде їхати в потрібному напрямку лише тоді, коли всі механізми і деталі будуть знати як їм працювати і що вони будуть робити. Так і ваше майбутнє багато залежить від того як ви його бачите зараз . Намалуйте свою « машину часу», а на її деталях напишіть з чого складається ваше майбутнє.



Після того, як намалюєте, напишіть коротенько(5-10 речень), які кроки ви плануєте робити, щоб машина запрацювала. Можете також написати, що ви можете зробити для того, щоб ваш крок був «більший і впевненіший». Натхнення і впевненості вам ! Це вже перший крок до майбутнього!!!

## *Як віднайти мотивацію в важкі моменти в житті?*

👉 проста вправа на кожен день

● Важко залишатись продуктивним і знаходити сили, коли наша країна в війні, і ми всі переживаємо втрати щодня. Хай то сили та мотивацію для роботи, волонтерства, продовження навчання, чи просто для рутинних справ, які в мирний час давались простіше.

● Оксфордський професор Кріс Сіврайт у своєму курсі з психології про горе та втрату ділиться простою технікою, як віднайти мотивацію в важкі моменти в житті.

🌟 Вам потрібна мотивація?

□ Подумайте про те, що ви хотіли б зробити зараз, для чого вам потрібна мотивація.

□ Закрийте очі. Згадайте час, коли ви відчували справжню мотивацію в минулому — коли робили щось і позитивні дії змінили ваше життя.

Повністю поверніться до цього моменту у своїй пам'яті — озирніться, що ви бачите, почуйте те, що ви говорили та думали, відчуйте, як добре вам було.

Якщо ви не можете згадати такий час в минулому, подумайте про справу, яку потрібно робити зараз. Як ця справа змінить ваше життя, чи можливо навіть життя інших, що вас спонукає діяти зараз?

😬 Уявіть, як би ви себе почували, якби мали всю впевненість, силу, завзятість і рішучість, якої вам зараз не вистачає.

□ Продовжуючи перемотувати цей спогад або візуальні образи з майбутнього.

Робіть кольори яскравішими, звуки – гучнішими, а почуття - сильнішими.

Скажіть собі: «Вперед!» своїм найвпевненішим внутрішнім голосом.



4. Поки ви відчуваєте ці приємні відчуття, стисніть великий і середній пальці на вашій лівій руці разом. Відтепер кожен раз, коли ви стискаєте ці пальці разом, ви будете знову переживати ці добрі відчуття. Запам'ятайте їх.

5. ПОВТОРЮЙТЕ перші чотири кроки кілька разів, щоразу додаючи нові мотиваційні образи, поки просто стиснувши великий і середній палець разом, ви не повернете собі добрі відчуття, які вас спонукають рухатись вперед.

6. Все ще тримаючи великий і середній палець разом, поверніться до теперішньої ситуації, для якої ви шукаєте силу та мотивацію.

🌀 Уявіть, що все йде саме так, як ви хочете. Погляньте, що ви побачите, послухайте, що ви чуєте і відчуйте, як добре давати імпульс, створювати щось нове, змінюючи своє життя.

🌟 Виконавши цю вправу, ви привели в дію силу імпульсу у своє життя.

🌞 Все, що ви задумали зробити зараз, буде легше досягти, ніж будь-коли раніше. Щойно ви поклали на себе відповідальність за власну мотивацію... тож почніть це робити. Важливо зробити перший маленький крок прямо зараз.

👉 Стискайте середній та великий палець щоразу, коли відчуваєте, що втрачаєте мотивацію. Повертайте себе в стан імпульсу. І робіть перший крок в напрямку задуманого.

# Тренінг на тему: «Емоційні коливання»( керую реакціями )

**Мета:** навчити усвідомлювати і безпечно проявляти свої почуття.

## **Завдання:**

розвивати розуміння «нормальних реакцій на ненормальні події»;

оцінити та підвищити настрій ;

створити умови для підвищення концентрації уваги та бадьорості.

**Ключові поняття:** «нормальні реакції на ненормальні події», почуття, відчуття, медитація.

**Тривалість заняття:** 1 год 30 хв.

## **1. Вступне слово. Притча «Шматочок щастя»(5хв.)**

Бог виліпив людину з глини, і залишився у нього невикористаний шматок. – Що ще тобі зліпити? – запитав Бог людину. – Зліпи мені щастя, – попросила вона. Нічого Бог не відповів, лише поклав людині в долоню шматочок глини, що залишився.

Кожній людині від народження дається «шматочок глини», з якого вона може виліпити своє майбутнє за власним вибором, стосунки з оточуючими, щасливе життя спосіб реагування , стиль поведінки. Наскільки буде життя щасливим, стосунки гармонійними, досягнення відчутними залежить, передусім, від самої людини.

## **2. Вправа «Чарівні горішки». (10 хв.)**

**Мета:** налаштувати учасників на роботу, активізувати відчуття особистості.

**Хід вправи:** Тренер пропонує кожному учаснику по черзі витягнути з торбинки горішок та розповісти про нього як головного героя фільму. Тренер дякує за роботу.

## **3. Прийняття правил.( 5 хв.)**

**Мета:** показати необхідність вироблення і дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час занять.

**Хід вправи:** Учасники разом з тренером переглядають прийняті на попередньому занятті правила, обговорюють, доповнюють за бажанням.

#### **4. Вправа «Різні погляди» (20 хв.)**

Наразі всі ми переживаємо різноманітний вир емоцій і постійно відчуваємо коливання то вгору, то вниз. На фоні сьогоднішніх подій більшість втратила відчуття контролю, їх постійно мучать думки «А як жити далі?», відчувають внутрішню безпорадність...

Що ж це таке — безпорадність?

Це такий стан, у якому людина не робить ніяких кроків для поліпшення свого становища. Характерним для цього є пасивність, відмова від дій, небажання щось змінювати на краще.

Чому так відбувається?

Передумовами формування такого стану є втрата контролю над своїм життям, втрата певної свободи, затяжний стрес, зневіра в собі та своїх діях, пригніченість. Так, зараз будь-який стан є нормою до тих пір, поки він не заважає людині нормально функціонувати.

У стані безпорадності особа своєю пасивністю та думками «Я не бачу сенсу щось робити, бо не контролюю своє життя і не можу бути впевненою у завтрашньому дні» може нашкодити сама собі.

«Сьогодні ми поговоримо, як наші думки впливають на те, як ми відчуваємося. Дехто в житті пережив складні події, які принесли багато емоцій і переживань. Такі люди постійно думками повертаються до цих непростих ситуацій, що впливає на їхні почуття, сприймання світу і поведінку. Якщо ми навчимося формулювати та обирати позитивні думки, то зможемо впливати на свою поведінку сьогодні й на майбутнє, яке нас очікує».

Вранці кожна людина поглянула у вікно і побачила дощову погоду. На вашу думку, як відреагував кожний з них на те, що побачив за вікном? Пофантазуйте і напишімо».

Як бачимо, ситуація одна, а думки, почуття та дії наших персонажів зовсім різні.

Як ви вважаєте, від чого це залежить? Дійсно, це залежить від того, наскільки позитивно мислить людина і чи уміє справлятися зі своїми негативними думками. Це дуже корисно керувати своїми шкідливими думкам і змінювати їх на хороші. Іноді це буває досить складно, оскільки ми не помічаємо свої думки, як не помічаємо свого дихання і не контролюємо його свідомо. Думки виникають самі собою. Як і з диханням, необхідно спочатку навчитися помічати та контролювати погані думки.

### **5. Вправа: «Рефреймінг: допомога ззовні». (15хв.)**

**Мета:** надати можливість переосмислити своє ставлення до негативних рис, допомогти переглянути свої проблеми під час міжособистісної комунікації. Кожен член групи пише зверху на аркуші паперу те, що його в собі непокоїть. Наприклад: «Я жадібний». Аркуш кладуть усередину кола. Кожен бере чужий аркуш, читає проблему і пише щось втішне, шукає позитивне в проблемі. Наприклад: «Ти не жадібний, а ощадливий». Аркуш складають так, щоб інші члени групи бачили лише проблему, але не бачили відгуків. Після того, як всі члени групи написали та прочитали все, що їм написали, йде обговорення вражень та почуттів.

**Обговорення:** Що було легко? Що викликало труднощі? Що сподобалося? Підведення підсумків: Психотерапевтична методика рефреймінгу допомагає побачити проблемну ситуацію в іншому ракурсі. Будь-яка поведінка, ситуація або подія можуть бути піддані рефреймінгу. Рефреймінг є невід'ємною частиною творчого мислення. Так, змінивши контекст події, можна надати йому нового змісту, та по-новому поглянути на ситуацію.

### **6. Енерджайзер для зняття напруження та стресу «Хмари» (5хв.)**

**Мета:** розвиток уяви як ресурсу. Лежачи на спині, розслабтеся, дихайте животом. З кожним видихом уявіть, що всі Ваші біди і проблеми вилітають з повітрям, і перетворюються на білі, пухнасті хмари. Уявіть, що Ви лежите на зеленій травичці, дивлячись в небо, і спостерігаєте як теплий, літній вітер відносить ці хмари все далі, за горизонт.

Тепле сонечко гріє Вас, і заповнює утворену всередині порожнечу своїм теплом. Вдихайте це тепло з кожним вдихом. Продовжуйте, поки не відчуєте, що Ваша свідомість повністю очистилася від негативних думок

## **6. Вправа з асоціативними / метафоричними картками «Минуле, сьогодні, майбутнє»(25хв.)**

**Слова ведучого:** «Перед вами картки з різними зображеннями, оберіть три картки, які символізують ваше минуле, сьогоднішнє і майбутнє. Після цього поверніться на своє місце і на аркуші розкладіть картки в послідовності від минулого до майбутнього. Завдання необхідно виконувати в повній тиші. Під час виконання цього завдання у вас та інших учасників можуть виникнути багато різних почуттів. Це абсолютно нормально. Якщо ви бачите прояви почуттів інших учасників (сльози, тремтіння, напруження), намагайтеся не реагувати. Зараз по чергово розповідатимемо про ті картки, які обрали».

**Коментар для ведучого:** іноді учасники просять обрати не три картки, а більше. Ведучий не заперечує проти цього. Він має бути готовий, що в учасників можуть виникнути важкі почуття, коли вони пригадують минуле або сьогоднішнє (сум, біль, смуток). Необхідно в безпечній атмосфері дати можливість проявити ці почуття, але утримувати інших учасників від надання порад і реакцій на прояви складних емоцій. Важливо, щоб кожний з учасників знаходив щось позитивне у своєму майбутньому. Якщо учасникові складно знайти приємні моменти в майбутньому, варто зорієнтувати його, що можна впливати на те, що відбуватиметься через тиждень або завтра, адже це теж майбутнє.

## **7. Вправа «Думки та почуття»(10хв.)**

Ведучий малює чоловічка з негативною думкою у голові (наприклад, «Я ніколи не отримую за свою роботу великих грошей»). Після цього просить групу визначити, які почуття виникають від цієї думки (наприклад, сум, смуток, сором). Ведучий пропонує обрати колір, який відповідає цим почуттям і замальовує цим кольором чоловічка (сірий, брунатний, темний). На другому

малюнку зображується чоловічок з позитивною думкою (наприклад, «У мене також нема велих грошей за роботу, але я не перестаю працювати і думаю, що з часом це будуть цінувати») Учасникам пропонується визначити почуття (надія, цікавість, впевненість) та обрати колір, відповідний почуттю — жовтий, зелений, блакитний тощо. Ведучий пропонує дати ім'я кожному чоловічкові. Слова ведучого: «Як ви вважаєте, як пов'язані думки з почуттями?».

## ***ЯКІ НАЙКРАЩІ СПОСОБИ ДЛЯ ВИСЛОВЛЕННЯ СВОЇХ ЕМОЦІЙ?(кейси корисних практик)***

Самовираження – це чудовий спосіб ідентифікувати емоції та працювати з ними. Нижче список практик, які можуть допомогти у висловленні та переживанні емоцій.

### ***🎨МИСТЕЦТВО***

Мистецтво може допомогти нам виразити, що ми відчуваємо, коли у нас немає слів або ми не хочемо їх використовувати. Існує багато різних способів використання мистецтва як самовираження. Ось кілька ідей, щоб почати:

✂️Колаж: виріжте зображення з журналів і газет, які відгукуються вам та зображають ваші почуття. Наклейте їх на папір або листівку, щоб створити настрій-колаж.

🌳Намалюйте дерево: намалюйте, яким би ви були деревом. Подумайте, чи воно високе, чи вічнозелене, чи фруктове чи квітне тощо.

🌀Мандала: Мандала на санскриті означає коло. Це індуїстські та буддійські символи Всесвіту, які часто використовуються в медитації. Розмальовка мандали може допомогти вам розслабитися, і ви можете використовувати кольори, щоб виразити свої почуття. Ви можете знайти безплатні шаблони в Інтернеті або намалювати власні.

### ***📖ЗАПИСИ У ЩОДЕННИК***

Вести щоденник – це чудовий спосіб розібратися зі своїми почуттями, проблемами або цілями. Вам не потрібно писати щодня, тільки тоді, коли маєте бажання.

👉 Писати можна в будь-який час доби.

👉 Ви можете писати скільки завгодно, навіть використовуючи маркери, щоб виділити важливе, якщо хочете.

👉 Ви можете писати від руки або друкувати свій щоденник, якщо вам це простіше - вирішувати вам.

## 📖 **КРЕАТИВНЕ ПИСЬМО**

Креативне письмо – це потужний спосіб виразити свої емоції.

💡 Ви можете спробувати написати вірші, оповідання чи навіть п'єсу.

💡 Ви можете писати щотижня або як завгодно часто виділяти час, щоб створити свій художній світ.

💡 Ви можете писати на комп'ютері чи від руки, видалити чи знищити після, або зберегти, щоб озирнутися – вирішувати вам.

## **ТРЕКЕР НАСТРОЮ**

Фіксування настрою може допомогти вам визначити закономірності та відстежувати зміни. Ви можете спробувати різні способи:

✅ Оцініть свої почуття за шкалою від 1 до 10 і записуйте це щодня.

✅ Розфарбуйте відрізок кола або один квадрат у зошиті в клітинку.


✅ Використовуйте колір, який відображає ваші почуття. ✅ Заповнюйте коло/клітинку протягом місяця, і у вас буде візуальне уявлення про свої почуття за цей час.


✅ Використовуйте додатки. Доступно багато програм для відстеження настроїв. Майте на увазі, що деякі можуть бути платними.

## 💌 **НАПИШІТЬ ЛИСТ**

Не для надсилання, тільки для вас.

📧 Ви можете написати собі в минулому чи майбутньому, коханій людині, а можете й не мати конкретного адресата. Або ви можете звернутися до того, хто зробив вам боляче.

 Написання листа може бути способом сказати те, що ви ніколи б не сказали особисто, не готові сказати вголос або ще не мали можливості нікому сказати. Іноді ми відчуваємо, що нам потрібно щось сказати комусь, але не завжди потрібно, щоб вони це почули.

 Після того, як лист буде написаний, ви можете зберегти лист або знищити.



# Тренінг на тему: « Ресурс, як генератор ідей»

*(підзаряджаюсь)*

## 1.Прийняття правил.( 5 хв.)

**Мета :** показати необхідність вироблення і дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час занять.

**Хід вправи:** Учасники разом з тренером переглядають прийняті на попередніх занятті правила, обговорюють, доповнюють за бажанням.

## 2. Вправа «Очікування».( 5 хв. )

**Мета :** активізувати відчуття особистості.

**Хід вправи:** Сьогодні розглядаємо детально ресурси виходу з стресу та вчимося запобігати та керувати стресовим станом. Учасникам роздають невеликі аркуші паперу (можна липкого). Тренер просить написати на них, чого саме учасники чекають від сьогоднішнього заняття. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером символічний кактус

## 3. Притча про орла.( 10 хв. )

Син фермера високо в горах знайшов орлине гніздо, в якому було тільки одне яйце. Він обережно дістав його з гнізда і приніс на ферму, поклавши до курячих яєць. Згодом вилупилося пташеня і вирішило, що квочка є його мамою, а сам він – курча. Так орлятко підростало і поводитися як усі курчата: клювало хробачків і комах, кудкудахкало і зовсім не робило спроб злетіти над землею.

Одного дня до господаря завітав натураліст, який хотів дізнатися, як орел, цар птахів, може жити в сараї разом з курчатами.

– Він їв з курчатами, він вважає себе курчам і ніколи не навчиться літати, – пояснив господар.

– Тим не менш, – наполягав натураліст, – у нього серце орла, і він може навчитися літати. Обережно взявши орлятко на руки, він сказав йому: «Ти створений для неба, а не для землі. Розправ свої крила і лети». Орленя було збентежене. Подивившись на курчат, які клюють корм, стрибнуло вниз, щоб знову приєднатися до них. Наступного дня натураліст знову узяв орла і піднявся з ним на дах будинку.

– Ти орел, – знову переконував його. Розправ крила і лети. Проте орля було налякане новим світом, який розкривався перед ним, тому знову стрибнуло униз до курчат. Ранком третього дня натураліст приніс орла на високу гору. Став обличчям до сонця, підняв царя птахів високо над собою і, підбадьорюючи його, сказав: -Ти орел. Ти створений для неба. Розправ свої крила і лети». Орел подивився навколо. І раптом сталося те, чого так довго чекав натураліст: орел повільно розправив крила і нарешті радісно злетів під хмари. Можливо, орел ще й досі з сумом згадує курчат і навіть іноді їх відвідує. Вочевидь, що він ніколи не повернеться до колишнього життя. Він був орлом, хоча його утримували і виховували як курчат.

Питання для обговорення:

-Про що ця легенда? -Чому орля не могло зразу злетіти?

-Чи часто ми в житті так поведимося?

#### **4. Мозковий штурм . Вправа «Що таке ресурси»? (10 хв. )**

**Мета:** розширити поняття «ресурси».

**Хід вправи:**

-Які асоціації у вас викликає поняття «ресурси»?

Ресурси – це те, що допомагає людині в складних ситуаціях, її можливості. Зазвичай ресурси можна розділити на дві групи: внутрішні та зовнішні. Внутрішні ресурси – це здібності людини, а зовнішні – це можливості, які ми можемо черпати від інших людей, обставин.

#### **5. Вправа «Внутрішні і зовнішні ресурси». (10-15 хв.)**

**Мета:** розширити знання учасників про зовнішні і внутрішні ресурси, про їх складові.

**Хід вправи:** Учасники об'єднуються у 2 групи «День» та «Ніч».

**Завдання для 1 групи:** скласти список «Внутрішні ресурси людини».

**Завдання для 2 групи:** скласти список «Зовнішні ресурси людини».

Презентація робіт.

#### **6. Руханка «Молекули». (5хв.)**

**Мета:** фізичне розвантаження учасників.

**Хід вправи:** Уявіть себе атомами, які хаотично рухаються у просторі. За командою «Вільний рух», ви вільно рухаєтесь, по команді «Об'єднайтеся у молекули по 2, 3, 5», утворюєте групу із такою кількістю атомів

## **7. Вправа «Дорога життя»(30хв.)**

**Мета:** зануритися у власний світ, переробити власний досвід, звільнитися від негативу, наповнитися позитивом, віднайти внутрішні ресурси для відновлення.

**Хід вправи:** Для роботи використовуйте кольорові олівці. Використовуйте ті кольори, які підкаже вам інтуїція. Проаналізувати, допрацювати ви зможете вдома. Ця робота для особистісного користування. Заспокойтесь, прислухайтеся до себе і розпочнемо. Життєву дорогу можна зобразити по різному.

Я пропоную вам зобразити її у вигляді трьох кіл : коло минулого, коло теперішнього і коло майбутнього.

Розміщення на аркуші, розмір кіл, колір обираєте за власним відчуттям.

Оберіть колір, який для вас символізує минуле. Промалуйте коло.

Оберіть колір, який символізує теперішній час. Промалуйте коло.

Оберіть колір для майбутнього. Промалуйте коло.

**1) Попрацюймо з минулим.** Минуле... Його вже немає. Змінити його вже ніхто не може. Але ми добре пам'ятаємо деякі події. Причому, одні з них – з радістю, інші – з сумом. Спробуймо розкласти ці події в уявні сейф для суму та в скриньку радості. Промалуйте уявні сейф та скриньку та зобразіть, які події ви хотіли б туди розмістити. Використовуйте кольори. Учасники працюють. Роботи не обговорюються. Питання для обговорення:

– Як почувалися?

– Що було важким?

**Висновок :** В нашому минулому є величезний ресурс—це наш досвід. Досвід стосунків, досвід у вирішенні проблем, у прояві емоцій і т.п. Саме цим досвідом можна скористатися в подальшому.

**2)Попрацюймо з майбутнім** Майбуття... Воно в нашій уяві. Це наші сподівання, мрії, бажання, цілі, плани. Саме бачення майбутнього піднімає людину з ліжка, спонукає рухатися, здійснювати, досягати бажаного. Ви теж бачите власне майбутнє.

– Яке воно?

– Якого кольору?

– Які події–зірочки вам там виблискують?

Промалюйте уявне, активізуйте здійснення.

Учасники працюють. Роботи не обговорюються.

Питання для обговорення:

– Як почувалися?

– Чи було щось важким?

Висновок: бачення майбутнього, його планування, надії, мрії про краще – величезний ресурс для людини, ніби крила, що піднімають і несуть до кращого.

**3)Попрацюймо з теперішнім.** Жити минулим чи лише надіятися на майбутнє – це втрачати час, втрачати смак реального життя.

Саме «тут і тепер» є вирішальним. Саме об'єктивне відчуття сьогодення допомагає бачити позитив, відчувати радість, задоволення – всі реальні емоції життя.

Саме тут і тепер можна щось змінювати,при цьому використовувати досвід та мрії як ресурс. Ви перебуваєте в теперішньому часі.

Оберіть колір, який символізує вас. Та поставте в колі теперішнього крапку. Ви – тут. Саме тут ви відчуваєте кольори життя.

Зафарбуйте, які кольори присутні у вашому сьогоденні.

Учасники працюють.

– Яка подія сьогодні вас найбільше радує? Запишіть.

– Яка найбільша цінність у вас є на даний момент? Запишіть.

Висновок: ви записали те головне, що є на сьогоднішній день для вас ресурсом; те, що допомагає вам, підживлює вас, відновлює ваші резерви.

– Про кого ви найбільше турбуєтеся на даний момент свого життя? Запишіть.

– Чи є в списку турботи ви самі?

**Висновок:** турбота про себе ,віра в себе – це теж величезний ресурс. Турбуючись про себе, ви даєте шанс собі турбуватися про інших. Ви вчите дітей власним прикладом вірити в себе, у власні сили. Лише в оптимістів діти мають ресурсні переконання. Тому все: віра, відповідальність, турбота, рівновага, реакції, емоції,

думки, бажання вдосконалювати себе, працювати над собою, знаходити резерви та ресурси для відновлення—все це у ваших руках.

## **8. Релаксаційний комплекс «Скафандр» (10хв.)**

**Мета:** допомогти зняти психоемоційну напругу; опанувати психологічні прийоми зняття важкості під час аутотренінгу.

Дихальна система людини влаштована таким чином, що на вдиху вона скорочує мускулатуру, на видиху – розслаблює. Тому в момент видиху розслаблення завжди буде більш повне й глибоке.

### **Інструкція:**

#### **І частина комплексу:**

- Сядьте зручно на стілець, заплющте очі, сконцентруйтеся на видиху, зосередьтеся на відчутті розслаблення під час видиху.

- Уявіть, що Ви знаходитесь в зручному скафандрі.

З кожним видихом Ви наповнюєте його теплим повітрям, як насосом.

Увага зосереджується на ногах. З видихом більш теплого повітря, тепло йде до ніг і там залишається.

- Спочатку теплими стають стопи (Аналогічно за командою психолога виникає відчуття тепла у всьому тілі).

#### **II частина комплексу:**

-Ваш скафандр наповнений теплим повітрям;

-Вам приємні відчуття тепла; ви спокійні, абсолютно спокійні;

-Ви відпочиваєте;

-Ви впевнені в собі;

-Ви можете контролювати себе;

-Вас оточують друзі; насолоджуйтесь вашим станом спокою та впевненості.

#### **III частина комплексу:**

-Настав час знімати скафандр. Дихаємо, роблячи акцент на вдиху; видихом ви звільняєтесь від скафандра, поки Я рахую від 10 до 0, зосередьтеся на ногах. На видиху розслабте стопи, гомілки, верхню частину ніг.

-Свіже прохолодне Повітря обвиває Ваші ноги й піднімається вгору до тулуба.

-Один, два, три, чотири ... десять (за командою психолога знімають скафандр: з

тулуба – дев'ять, плечей – вісім, шиї – сім, голови – шість, обличчя – п'ят, рук – чотири).

-Ви в невагомості, Вас тягне вгору – три. Підведіться, підтягніться вгору – два. Усміхніться – один. Розплющте очі – нуль.

## **9. Ресурсна психотехніка метод Седона. (10хв.)**

Вона має накопичувальну дію та її можна повторювати декілька разів підряд.

Цю вправу можна робити в будь-якому місці, в будь-який час.

Постійне її виконання поступово очищає людину від негативних думок, формує звичку опрацьовувати і відпускати будь-які думки і емоції, тим самим піднімаючи емоційний тонус.

Щоб вибратися з емоційної ями, задайте собі всього 5 питань.

👉 Перше – що зараз зі мною, що сталося, що я думаю та відчуваю?

Наприклад, в даний момент відчуваєте тривогу.

Тоді варто поставити собі наступне запитання.

👉 Друге – чи можу я прийняти це?

Відповідь має бути позитивною, навіть якщо ви абсолютно не готові прийняти те, що з вами відбувається – якусь хворобу, поганий настрій, злість, образу тощо.

Як тільки ви приймете ситуацію та емоції, вивільняється енергія, яка йшла на неприйняття та боротьбу.

Ця енергія тепер використається для змін.

👉 Третє- чи можу я відпустити?

Відповідати потрібно «так».

Варто не обманювати себе, а сформувані бажання, сприйняти емоції та відпустити ситуацію.

👉 Четверте – а я це відпущу?

Треба погоджуватись.

Тільки після того, як ви погодилися з фактом, що проблема існує, ви можете починати її вирішувати.

Наприклад, поки ви не визнали факт, що ви алкоголік, ви не можете почати з цим боротися, адже неможливо боротися з тим, чого не існує.

👉 П'яте – коли я це зроблю?

Відповідати необхідно – «зараз».

Важливо, щоб ви відчули, як негативна емоція виходить та полегшення від того, що ви її позбулися.

### **10. Ресурсна вправа « тримай баланс»(10 хв.)**

Для того, щоб підтримувати себе в балансі, дуже важливо знати речі, які нас виснажують, та речі, які навпаки додають ресурсу та заряджають хорошим настроєм.

Тому сьогодні пропоную вам вправу, просте виконання якої дозволить вам постійно зберігати ресурсний стан та відчувати задоволення від життя.

Для цього візьміть аркуш паперу та розділіть його на дві частини.

Зліва випишіть у стовпчик усі свої виснажливі активності - події, діяльності та речі, які поглинають ваш ресурс та виснажують вас, наприклад, миття посуду, виконання нудних робочих завдань, тривала поїздка в транспорті, очікування у черзі,

А у правому стовпці, навпаки, запишіть усі свої ресурсні активності, тобто речі, які підіймають вам настрій, надихають та приносять задоволення, наприклад, улюблена музика, цікаві семінари, чи книжки, спілкування з друзями

Найцікавіша частина завдання - це до кожної виснажливої активності додати ресурсну діяльність, яка зробить процес приємнішим. Тобто, під час миття посуду можна ввімкнути цікавий семінар, під час очікування у черзі - зателефонувати, або написати повідомлення другу, а при виконанні нудної роботи - слухати приємну музику

### **11. Вправа «Ресурсні переконання»(10хв.)**

**Мета:** формувати вміння сформуванати власний ресурсний девіз.

Тренер наводить приклад літературних героїв, які мали ресурсні переконання, тобто фрази чи слова, які допомагають відтермінувати обмежуючі думки або допомагають посилити власні резерви. Н-д, Скарлет оХара говорила собі: «Я подумаю про це завтра». Цар Соломон стверджував: «І це також пройде».

Учасники називають власні вислови, які піднімають їхній дух, допомагають відновитися Дописують їх на «футболках» в імпровізованій галереї.





