A silhouette of a person parachuting against a sunset sky. The person is at the bottom center, holding the ropes of a large, dark parachute that is partially open. The background is a warm, golden-brown gradient, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is one of achievement and overcoming challenges.

Кожний, хто добився грандіозного успіху,  
скаже вам, що його життя змінилось саме  
в той момент, коли він вперше повірив в  
себе.

***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.



# Вправа 1. «Чарівна подушка»



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

**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».

# Правила і принципи роботи групи

## Принципи роботи тренінгової групи



- ❖ 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».

**Мета:** формувати вміння 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 сьогоднішнього 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»

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.*

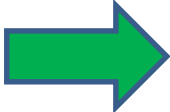
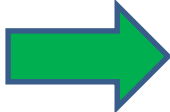

*Перш ніж зробити щось, запитайте себе: "Чи ти дійсно цього хочеш?". Інакше ви витратите більше сил, ніж отримаєте.*




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




## 5. Вправа «Аналіз проблеми»

- **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 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



**Крок 3.** Після того, як ви визначили корисні думки, уявіть ситуацію та попрактикуйтесь вимовляти корисні думки вголос, щоб протистояти негативним думкам та емоціям.



**Крок 2.** Визначте і запишіть думки, пов'язані з травматичним досвідом, які шкодять сьогоденню. Та альтернативні думки, про щоб зараз було корисніше думати.



**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.

## ***6. Вправа- енерджайзер для зняття напруження та стресу «Книга»***

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».



**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?».

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.

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.

# Мислимо позитивно!!!

- 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.



# 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.