

ГО «Агенція Розвитку Проєктних Ініціатив»

Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи Національної академії педагогічних наук України

Комплексна психоедукаційна програма
«ДОПОМОГА У ПОДОЛАННІ: УКРІПЛЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
СІМЕЙ ВЕТЕРАНІВ ТА ВІЙСЬКОВИХ У ВОЄННИЙ ТА ПОВОЄННИ
ЧАСИ»

(методичний комплекс)



Біла Церква-2025

ГО «Агенція Розвитку Проєктних Ініціатив»

**Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної
роботи Національної академії педагогічних наук України**

Комплексна психоедукаційна програма

**«ДОПОМОГА У ПОДОЛАННІ: УКРІПЛЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
СІМЕЙ ВЕТЕРАНІВ ТА ВІЙСЬКОВИХ У ВОЄННИЙ ТА ПОВОЄННИ
ЧАСИ»**

(методичний комплекс)

Біла Церква-2025

Авторський колектив:

А. В. Аносова (Розділ II, Додаток Б), О. А. Дєдов (Розділ II, Додаток Б), Н. М. Діденко (Розділ I, Додаток А), Ю. А. Луценко (Розділ I, Додаток А)
За загальною редакцією Ю. А. Луценка

Рецензенти:

Панок Віталій Григорович – директор Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України, дійсний член (академік) НАПН України, доктор психологічних наук, професор;
Вінс Вікторія Анатоліївна – завідувач кафедри практичної психології Університету Григорія Сковороди в Переяславі, кандидат психологічних наук, доцент;
Горбенко Інна Василівна – співзасновник та директор з інноваційної діяльності ТОВ «Щастя Кідс», практичний психолог, кандидат педагогічних наук.

Рекомендовано до друку

*Вченою радою Українського науково-методичного центру
практичної психології і соціальної роботи НАПН України
(протокол № 8 від 21.08.2025 р.)*

Комплексна психоедукаційна програма «Допомога у подоланні: укріплення резильєнтності сімей ветеранів та військових у воєнний та повоєнний часи» методичний комплекс / авт. кол: А. В. Аносова, О. А. Дєдов, Н. М. Діденко, Ю. А. Луценко; за заг. ред. Ю. А. Луценка. НАПН України, Укр. наук.-метод. центр практ. психол. і соц. роботи. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2025. 134 с.
ISBN 978-617-7118-54-0

Методичний комплекс «Допомога у подоланні: укріплення резильєнтності сімей ветеранів та військових у воєнний та повоєнний часи» розроблена в рамках проєкту «НОРЕ – допомога в подоланні: укріплення життєстійкості сімей ветеранів та військових у воєнний та повоєнні часи» реалізується ГО «Агенція Розвитку Проєктних Ініціатив» у межах проєкту GIZ «Гендерно-чутливі підходи до ментального здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні», що фінансується урядом Німеччини, є психоедукаційним ресурсом, спрямованим на підтримку дітей віком 11–13 років та жінок із сімей ветеранів і військовослужбовців. Адресований практичним психологам, соціальним педагогам, фахівцям центрів соціальних служб та іншим фахівцям, які надають психосоціальну та соціально-педагогічну підтримку дітям та жінкам із сімей ветеранів і військових, а також представникам громадських і державних інституцій, що реалізують програми з відновлення та зміцнення ментального здоров'я вказаних груп населення.

УДК 159.9:159.922.8:159.922.7:37.018.1:364-78:616.89-008.441.44

Партнери проєкту:



Український науково-методичний центр
практичної психології і соціальної
роботи
Національної академії педагогічних наук
України <https://psyua.com.ua/>



Всеукраїнська асоціація практикуючих
психологів

[https://www.facebook.com/UAAP2013/?
ocale=uk_UA](https://www.facebook.com/UAAP2013/?locale=uk_UA)

Надруковано: ФОП Васильєв В.А. 09100, м. Біла Церква, вул. Ярослава Мудрого, 51

ISBN 978-617-7118-54-0

© ГО «Агенція Розвитку Проєктних Ініціатив», 2025

ЗМІСТ

Вступ

Розділ І. Програма групових зустрічей укріплення резильєнтності дітей 11-13 років із сімей ветеранів та військових «Компас життєстійкості»

Подорож 1. Я +Ти

Подорож 2. Доторкнись до Синього

Подорож 3. Зона турбулентності

Подорож 4. Депо

Подорож 5. Світлофор

Подорож 6. Разом із вітром

Список літератури

Розділ ІІ. Програма групових зустрічей укріплення резильєнтності жінок із сімей ветеранів та військових «Ключі моєї сили»

Ключ 1. Моя унікальність

Ключ 2. Ресурси мого тіла: регуляція харчової поведінки та її відновлення

Ключ 3. Мої емоції

Ключ 4. Мої думки

Ключ 5. Мої цінності

Ключ 6. Моя спільнота

Список літератури

Додаток А. Робочий зошит до програми «Компас життєстійкості»

Додаток Б. Робочий зошит до програми «Ключі моєї сили»

ВСТУП

Повномасштабна війна в Україні спричинила безпрецедентні виклики для психологічного благополуччя громадян, зокрема членів сімей військовослужбовців та ветеранів. Діти та жінки, чий близький служить у Збройних силах України або повернувся з війни, переживають підвищений рівень стресу, втрату звичного кола соціальної підтримки, невизначеність майбутнього. Такі обставини призводять до зростання кількості випадків емоційного виснаження, тривожних та депресивних станів, конфліктів у сім'ях, погіршення комунікації між поколіннями. Дослідження у сфері практичної психології та досвід роботи з цільовими групами підтверджують, що системні програми, спрямовані на розвиток резильєнтності, формування навичок емоційної саморегуляції, налагодження ефективної комунікації та відновлення ресурсних станів, є одним із найефективніших засобів зниження впливу тривалого стресу та збереження родин.

Даний комплекс відповідає стратегічним орієнтирам державної політики у сфері ментального здоров'я та психосоціальної підтримки, що визначені Законом України «Про охорону дитинства», Законом України «Про освіту», Законом України «Про основи соціальної захищеності ветеранів війни та членів їх сімей», Постановою КМУ від 27.12.2022 № 1444 «Про затвердження Державної цільової програми з питань ментального здоров'я до 2030 року», Концепцією розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року та Національною стратегією у сфері прав людини (Указ Президента України від 24.03.2021 № 119/2021). Робота з членами сімей ветеранів та військових визнана одним із основних пріоритетів у роботі психологів закладів освіти у 2025-2026 навчальному році (Лист ДНУ Інститут модернізації змісту освіти «Про методичні рекомендації «Пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти України в 2025/2026 навчальному році»). Зокрема визначено, що «... актуальним стає напрям роботи з дітьми із родин ветеранів, що обумовлено зростанням кількості сімей, які зазнали впливу війни, та високим ризиком розвитку у дітей психоемоційних порушень, пов'язаних із переживанням втрат, розлуки, тривожності чи адаптації до змін у родині. Психологічна підтримка таких дітей є важливим чинником збереження їхнього психічного здоров'я, емоційного благополуччя та успішної соціалізації в умовах освітнього процесу». Таким чином комплексна психоедукаційна програма є обґрунтованою та своєчасною відповіддю на виклики, зумовлені воєнними діями та процесом відновлення суспільства у післявоєнний час.

Методичний комплекс «Допомога у подоланні: укріплення резильєнтності сімей ветеранів та військових у воєнний та повоєнний часи» є цілісним психоедукаційним ресурсом, призначеним для підвищення ефективності роботи спеціалістів у сфері МНПСС, які здійснюють психологічну та соціально-педагогічну підтримку дітей і жінок із сімей ветеранів та військових.

До складу комплексу входять чотири взаємопов'язані складові:

- програма групових зустрічей для дітей 11-13 років із сімей ветеранів та військових «Компас життєстійкості», яка містить детальні сценарії шести занять-подорожей, розроблених на основі німецької моделі «Зцілюючі класи», принципах травмофокусованого навчання та сучасних психосоціальних підходах, що враховують вікові особливості учасників(-ць);
- робочий зошит-путівник до програми «Компас життєстійкості» — практичний інструмент для дітей, призначений для виконання вправ, домашніх завдань та фіксації результатів роботи;
- програма групових зустрічей для жінок із сімей ветеранів та військових «Ключі моєї сили», що містить структурований цикл із шести занять - «Ключів», які базуються на

ізраїльській моделі стресостійкості BASIC Ph та інтегративних, арттерапевтичних техніках саморегуляції та підтримки ресурсних станів;

- робочий зошит для учасниць програми «Ключі моєї сили», який забезпечує можливість опрацювання запропонованих тем зустрічей, виконання вправ та фіксування результатів саморефлексії.

Запропонована структура програм дозволяє впливати на ключові ланки сімейної системи, створюючи підґрунтя для покращення психологічного клімату в родині, налагодження конструктивної комунікації, зниження ризиків емоційних і поведінкових розладів, а також для укріплення резильєнтності членів сімей та родини в цілому. Поєднання групового формату зустрічей з інтерактивними методами, практичними вправами та індивідуальними завданнями у робочих зошитах сприяє ефективному засвоєнню матеріалу й розвитку навичок самоаналізу, емоційної саморегуляції та взаємопідтримки.

Комплекс спрямований на роботу з двома **цільовими групами**: дітьми віком 11–13 років та жінками (дружинами, сестрами, матерями, подругами) із сімей ветеранів та військових. Для підлітків цього віку характерні інтенсивні зміни у когнітивній, емоційній та соціальній сферах, що в умовах війни та вимушених змін середовища призводить до підвищеної тривожності, нестабільного емоційного фону, зниження здатності до конструктивної взаємодії з дорослими. Жінки (дружини, матері, сестри, подруги) із сімей ветеранів та військових, своєю чергою, стикаються з тривалим стресом, викликаним відсутністю партнера, невизначеністю майбутнього, необхідністю поєднувати кілька ролей у сім'ї, а також з неадекватними емоційними та поведінковими реакціями чоловіка (партнера) зумовленими змінами у психіці, смислах, цінностях.

Апробація програми для дітей та жінок проведена у квітні–червні 2025 року на базі пілотних закладів освіти Київської, Дніпропетровської, Чернігівської та Кіровоградської областей, підтвердила їх високу ефективність та практичну релевантність. У межах підготовчого етапу було організовано навчання 40 тренерів із числа практичних психологів, які на етапі пілотування забезпечили проведення групових занять з дітьми та жінками. Участь в апробації програм взяли 318 дітей та 268 жінок.

За підсумками апробації отримано переважно позитивний зворотний зв'язок як від тренерів, так і від учасників(-ць), що свідчить про ефективність програм і доцільність їх подальшого впровадження у практику підтримки ментального здоров'я та надання психосоціальної підтримки сімей ветеранів і військових.

Впровадження методичного комплексу передбачає: підвищення рівня резильєнтності учасників; розвиток навичок емоційної саморегуляції та стрес-менеджменту; зміцнення соціальних зв'язків та комунікативних навичок; формування стійких стратегій подолання труднощів тощо. Очікується також опосередкований вплив програм на покращення психологічного клімату у сім'ях, зниження кількості конфліктів, покращення взаємодії між партнерами, батьками і дітьми.

Матеріали комплексу легко адаптуються до регіональних особливостей, що створює передумови для масштабування програм на рівні всієї країни.

Ознайомитися із змістом Комплексної психоедукаційної програми можна на сайті Професійної платформи HOPE-Network за покликанням:

<https://hope.dpiagency.com/>

Розділ І.

Програма групових зустрічей з укріплення резильєнтності дітей 11-13 років із сімей ветеранів та військових «Компас життєстійкості»

Вступ

З початку воєнних дій у лютому 2022 року, через постійні ракетні обстріли всіх без виключення регіонів країни, окупацію та деокупацію окремих територій, велику кількість постраждалих сімей, які втратили когось із членів родини або були вимушені покинути основне місце проживання, питання укріплення резильєнтності та стресостійкості громадян України визнано державним пріоритетом.

До категорій внутрішньо переміщених осіб, а також тих, хто виїхав за кордон і вимагає постійної психологічної підтримки, останнім часом додалися діти та жінки із сімей ветеранів та військових, які продовжують служити у Збройних силах України, перебувають в полоні, безвісти зниклі та ті, які готуються до служби.

Широка кампанія з мобілізації чоловіків та жінок до Збройних сил України в 2023 - 2025 роках призводить до руйнування звичної моделі функціонування сімей та розподілу ролей. Діти ветеранів та військових часто проявляють ознаки психотравми, агресивну, конфліктну поведінку у ставленні до інших членів сім'ї, схильність до суїцидальних проявів, замкненість тощо. Вони починають гірше вчитися, переживають почуття провини та розпачу, демонструють асоціальну поведінку в класі або навпаки – руйнують соціальні контакти та “закриваються” від інших. Як наслідок психологічних травм та ціннісних втрат у ветеранів і військових часто виникають конфлікти з іншими членами сім'ї, що впливає на порушення сімейних стосунків, погіршення комунікації як між дітьми і батьками, так і між партнерами. У таких умовах діти схильні до провокування конфліктів з однолітками та вчителями, порушення особистісних кордонів, неадекватної поведінки, надмірних вимог, безпеліційності, негативних емоційних реакцій під час навчання та вдома.

Програма групових зустрічей укріплення резильєнтності дітей із сімей ветеранів та військових «Компас життєстійкості» розроблена в межах проєкту «НОРЕ – допомога в подоланні: укріплення життєстійкості сімей ветеранів та військових у воєнний та повоєнні часи», що реалізується ГО «Агенція Розвитку Проєктних Ініціатив» у межах проєкту GIZ «Гендерно-чутливі підходи до ментального здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні», що фінансується урядом Німеччини.

Мета програми: сприяти укріпленню резильєнтності дітей з родин ветеранів та військових шляхом покращення психоемоційного стану дітей, мікроклімату в родині, налагодженню ефективної комунікації між дітьми і батьками, відновленню українського суспільства під час та після війни.

Завдання програми:

- ознайомити дітей з дієвими техніками посилення стресостійкості, психоемоційної регуляції;
- формувати позитивне ставлення до себе та інших на основі пізнання власної особистості та розуміння своєї самоцінності;
- розвивати саморефлексію, емпатію;
- вчити розуміти емоції й почуття та стабілізувати їх у складних ситуаціях;
- розвивати навички контролю за реакціями у складних ситуаціях взаємодії з батьками та іншими людьми;

- сприяти створенню підтримуючого та ресурсного середовища у сім'ях ветеранів та військових.

Учасники програми: діти віком 11–13 років. Оптимальна кількість учасників групи: від 10 до 15 дітей.

Бенефіціари програми: діти з родин ветеранів та військових, які стикаються з викликами адаптації до нових умов життєдіяльності сімей, спілкування та взаємодії з батьками.

Методологія та особливості впровадження.

Методологічно програма будується на психоедукації та відпрацюванні важливих навичок, зокрема самопізнання, конструктивної взаємодії, ефективної комунікації, вирішення проблем та конфліктів, розпізнавання та управління емоціями та реакціями, самопомоги.

У загальному програма має практичне спрямування та орієнтована на відпрацювання навичок укріплення резильєнтності (життєстійкості) у сімейному та шкільному житті дітей.

Програма «Компас життєстійкості» складається з 6 занять-подорожей тривалістю 60 хвилин кожне (окрім останнього), які відбуваються раз на тиждень. За потреби зустрічі можуть проводитися два рази на тиждень.

Кожна подорож складається з вступної (розігрів групи, налаштування на роботу), основної (отримання нових знань та відпрацювання навичок) та завершальної (підбиття підсумків, рефлексія, обговорення домашнього завдання) частин. Під час подорожей діти виконують певні завдання в робочому зошиті-путівнику (Додаток А). Програмою передбачено виконання домашніх завдань разом з батьками-ветеранами чи батьками-військовими, що сприятиме налагодженню конструктивних стосунків між батьками та дитиною, покращенню мікроклімату в сім'ї. Виконання завдань не є обов'язковим, однак - бажаним. Якщо більшість учасників та учасниць не виконали домашнє завдання, ведучий(-а) дає час для його обговорення на початку наступної зустрічі.

Ведучими програми можуть бути психологи, класні керівники, які володіють навичками проведення групових зустрічей та/або тренінгових занять.

З метою визначення ефективності програми та її впливу на життя учасників(-ць) пропонується проведення вхідного/вихідного опитування під час першої та останньої подорожі. Опитування можна проводити за допомогою гугл-форми або роздрукувавши опитувальники.

Зміст програми не передбачає опрацювання травматичного досвіду отриманого внаслідок війни чи втрат, а також психотерапевтичних чи корекційних впливів на дитину та її батьків. До участі в програмі не залучаються діти, які пережили втрату батьків або інших членів сім'ї, зазнали насильства та діти, рідні яких перебувають у полоні (безвісті зниклі).

Тематика занять-подорожей:

Подорож 1. Я +Ти

Подорож 2. Доторкнись до Синього

Подорож 3. Зона турбулентності

Подорож 4. Депо

Подорож 5. Світлофор

Подорож 6. Разом із вітром

Подорож 1. Я+ТИ

Мета заняття: познайомити учасників(-ць) між собою; знизити рівень тривожності; сприяти встановленню позитивного мікроклімату та атмосфери довіри; покращити психоемоційний стан учасників(-ць) групи.

Тривалість заняття: 60 хв.

Обладнання: ручки, робочі зошити-путівники за кількістю учасників(-ць), проектор, акустична система, ноутбук, екран, фліпчарт, 2-3 набори кольорових маркерів, набори кольорових олівців (фломастерів), цукерки 2-х–3-х кольорів за кількістю учасників, кольоровий папір 2-х–3-х кольорів (по 2-3 аркуші кожного кольору, формат А4), щільна торбинка, малярний скотч.

Зміст заняття:

№	Вправа/завдання	Форма проведення	Час (хв)
1.	Привітання. Знайомство. Вхідне опитування	групова	5 хв.
2.	Вправа «Снігова лавина»	групова	10 хв.
3.	Вправа «Я люблю, Я вмію»	групова, індивідуальна, робота в зошиті-путівнику	10 хв.
4.	Прийняття правил групи	групова	10 хв.
5.	Руханка «Лосеня»	групова	5 хв.
6.	Вправа «Долонька»	індивідуальна, групова, робота в зошиті-путівнику	15 хв.
7.	Підбиття підсумків подорожі та завдання для самостійної роботи	групова	5 хв.

1. Привітання. Знайомство. Вхідне опитування

Мета: привітати учасників(-ць) першої подорожі, налаштувати на роботу, створити позитивну атмосферу в групі.

Час: 5 хв.

Обладнання: проектор, ноутбук

Хід проведення:

«Радий(-а) вітати вас у нашій першій подорожі в межах програми «Компас життєстійкості».

Мене звати _____ і я буду ведучим(-ою) наших зустрічей-подорожей, які відбуватимуться щотижня.

Сьогодні ми розпочнемо захоплюючу мандрівку, яка триватиме протягом 6 подорожей. Ми разом будемо мандрувати різними видами транспорту територією нашої чудової України. З кожної подорожі ви зможете привезти цікаві відкриття про себе, своїх батьків, отримати нові знання, вміння та навички такі як: справлятися із складними ситуаціями, розпізнати власні емоції та емоції дорослих, навчитися контролювати поведінку під час спілкування з батьками та іншими людьми. Під час нашої мандрівки ви зможете попрактикуватися та краще зрозуміти себе, покращити стосунки в сім'ї та з друзями. По завершенню нашої мандрівки ви також зможете:

- краще долати наслідки стресових ситуацій;
- підвищити самооцінку та покращити ставлення до себе;
- краще розуміти себе, свої можливості, емоції та почуття й стабілізувати їх у кризовій ситуації, стресі;
- ефективно та безконфліктно спілкуватися з батьками-ветеранами чи військовими, які служать у Збройних силах України

Наші подорожі відбуватимуться у форматі тренінгових занять. Чи були ви колись учасниками(-цями) тренінгу? Якого саме? Хто знає у чому відмінність тренінгу від уроку?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць) та підсумовує, що під час тренінгу ми не оцінюємо правильність відповідей; головна роль належить кожному(-ій) учаснику(-ці), а не тренеру (ведучому); більше уваги приділяється не отриманню знань, а відпрацюванню практичних навичок.

«Хто знає, що таке компас? Чи вмієте ви ним користуватися? Для чого він потрібен?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць).

«Компас – це прилад для орієнтування на місцевості. Він допомагає визначити сторони світу і знайти правильний шлях. Наша програма називається «Компас життестійкості», як ви думаєте чому?».

Ведучий(-а) може продемонструвати компас або його зображення, вислуховує відповіді учасників(-ць).

«Життестійкість (резильєнтність) – це здатність родини долати труднощі разом, надаючи максимальну підтримку один одному. Життестійкість родини – це її спільний імунітет, який захищає від негативних впливів. Протягом нашої програми ми навчимося краще орієнтуватися в стосунках, емоціях, намірах, щоб спільне життя було більш комфортним і безпечним.

Кожен(-а) з вас матиме свій власний робочий зошит-путівник, у якому ви будете працювати, як під час зустрічей в групі, так і вдома. Роздивіться його. Після кожної подорожі я запропоную вам домашнє завдання. Його виконання не є обов'язковим, як у школі, однак бажаним, оскільки наступне заняття ми будемо розпочинати саме з обговорення того, як ви з ним справилися. Більшість завдань ви будете виконувати разом з батьками.

На слайді ви бачите назву програми та нашої першої подорожі, а також те, що ми будемо знати чи вміти робити по завершенню спільної мандрівки.

Сподіваюсь, що нам вдасться створити атмосферу безпеки, комфорту і дружби у нашій групі. Під час роботи ви можете вільно задавати запитання, ділитися своїми думками, розповідати історії на важливі теми, які ми будемо обговорювати. Для початку давайте знайомитися ближче».

Ведучий(-а) пропонує учасникам та учасницям пройти коротке вхідне опитування (Додаток 1).

2. Вправа «Снігова лавина»

Мета: познайомити учасників(-ць) подорожі, створити позитивну атмосферу, сприяти ефективній взаємодії між учасниками(-цями), знизити рівень тривожності.

Час: 10 хв.

Обладнання: проектор, ноутбук.

Хід проведення:

«Вирушаючи у гори, ми можемо зіткнутися з різними явищами природи, одне з них - снігова лавина. Що ви про це знаєте?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць) та підсумовує:

«Снігова лавина починається з невеликої ділянки, а потім поширюється, закручуючи все більше і більше снігу. Ось на слайді зображено, як лавина сходить горами.

Пропоную вам познайомитися у такий спосіб, який буде нагадувати снігову лавину: перший мандрівник(-ця) називає своє ім'я та одну з власних рис характеру чи якостей (наприклад, «дружелюбний» чи «весела»). Другий мандрівник(-ця) має повторити ім'я та характеристику попереднього учасника(-ці) групи та представити себе так само. Ми будемо допомагати один одному пригадувати попередніх учасників(-ць), оскільки нас багато і запам'ятати всіх з першого разу буде складно. Ми виконаємо вправу 3 рази і кожного разу почнемо з нового(-ї) мандрівника(-ці). Чи всім зрозуміле завдання? Хто готовий(-а) бути першим(-ою)?».

Ведучий(-а) залучає дітей до виконання вправи. Якщо ніхто з учасників(-ць) не виявить бажання розпочати, ведучий(-а) починає з себе, передаючи чергу для представлення по колу. Під час повторення вправи варто обирати іншого(-у) учасника(-цю), який(-а) буде розпочинати першим(-ою).

«Тепер ми знаємо як звертатися один(-а) до одного(-ї). Це можна вважати початком нашої спільної подорожі, в яку ми вирушаємо зараз. Розпочнемо ми з пішохідної мандрівки у гори.

Для початку пригадайте та розкажіть про один з походів з вашого життя, який вам особливо запам'ятався. А яку найдовшу відстань ви проходили пішки у своєму житті? Де і коли відбувся цей рекорд?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць) та підсумовує, що під час пішохідної подорожі відстань буде коротшою, ніж під час мандрівки на велосипеді чи авто, однак від неї можна отримати більше вражень, адже все перебуває у полі зору мандрівника(-ці).

«Як ви бачите, на титульній сторінці вашого робочого зошита-путівника разом з нами відправляться у подорожі ваші однолітки та їх вірний помічник – Компас, які будуть супроводжувати нас та допомагатимуть успішно впоратися із складними ділянками і маршрутами».

3. Вправа «Я люблю, Я вмію»

Мета: познайомити учасників(-ць) подорожі, створити позитивну атмосферу, сприяти ефективній взаємодії між учасниками(-цями), знизити рівень тривожності.

Час: 10 хв.

Обладнання: робочі зошити-путівники, ручки за кількістю учасників(-ць).

Хід проведення:

«Ну що ж, перший похід ми здійснимо у гори. На шляху ми можемо зустрітися з непередбачуваними обставинами (лавини, вітер, дикі тварини, голод, гірські річки, відсутність зв'язку або ми можемо просто заблукати), а тому потрібно знати, на що здатен(-а) кожен(-а) мандрівник(-ця) нашої експедиції. Давайте станемо у велике коло, а я залишусь у його центрі й розпочну виконання завдання. Зараз я назву щось важливе із своїх уподобань або знань, умінь, навичок які можуть знадобитися під час пішої подорожі. Наприклад, я люблю природу, або – я вмію розпалювати вогнище. Решта мандрівників(-ць), хто також це вміє робити,

любить або знає те саме, що і я, виконають стрибок вперед до центру кола. Я виберу когось із вас на своє місце (місце ведучого(-ї)), а сам(-а) займу його(її) місце у колі. Ми будемо грати доти, поки кожен(-на) не побуває у центрі кола. Давайте розпочинати: «Я вмію орієнтуватися за компасом...».

По завершенню вправи ведучий(-а) пропонує підтримати один одного оплесками.

«Ну ось ми з'ясували, що ми багато чого вміємо та знаємо як робити під час пішої подорожі. Тепер давайте розгорнемо зошити-путівники на сторінці 4 та запишемо імена мандрівників(-ць) нашої групи у відповідні прапорці, а на горах запишемо те, що ви запам'ятали про кожного(-у) з присутніх».

4. Прийняття правил групи

Мета: створення екологічної атмосфери в групі шляхом прийняття спільних правил роботи.

Час: 10 хв.

Обладнання: цукерки 2-х–3-х кольорів за кількістю учасників(-ць), 2 (3) набори кольорових маркерів, кольоровий папір 2-х–3-х кольорів (по 2-3 аркуші кожного кольору, формат А4), щільна торбинка, малярний скоч.

Хід проведення:

«Оскільки ми з вами вирушаємо в гори, то варто ретельно підготуватися до походу. Хто з вас піднімався хоч раз у гори? Яких правил, на вашу думку, необхідно дотримуватись при підкоренні вершин?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць) та підсумовує:

«Щоб мандрівка у гори була комфортною та подарувала цікаві враження, потрібно мати зручне взуття, теплий і водночас легкий одяг, головний убір, достатньо їжі, міцний похідний рюкзак, а також предмети особистої гігієни, намет, спальник, посуд, каремат, рушник, ліхтарик, сірники, дощовик, ніж та аптечку, якщо у планах ночівля у горах. Тобто, коли ми готуємося до походу, то передбачаємо різні ситуації в яких слід дотримуватися певних правил, наприклад, не розпалювати вогнище посеред сухої трави, щоб не виникла масштабна пожежа. Встановлення певних правил є важливим і для нашого спільного перебування у групі. Це дозволить нам почуватися вільно і комфортно, довіряти один одному, що дуже важливо під час подорожей.

Тож давайте разом визначимо правила для нашої групи, яких будемо дотримуватись протягом участі в програмі. Прошу дістати з торбинки 1 цукерку кожному(-ій) учаснику(-ці). Тепер відповідно до кольорів цукерок прошу об'єднатися у 2 (3) групи. Кожна група отримує маркери та кольоровий папір (по 3 аркуші для кожної з груп). Протягом 5 хвилин ви маєте обговорити, які саме правила є важливими для наших зустрічей, придумати для них якийсь символ та намалювати кожне з правил на окремому кольоровому аркуші. Від кожної групи чекаємо 3 правила».

Учасники(-ці) протягом 5 хвилин обговорюють правила та зображують їх на папері у вигляді символів, метафор. Ведучий(-а) пропонує одному з учасників(-ць) від кожної групи презентувати напрацювання. Ведучий(-а) закріплює правила на плакаті чи стіні за допомогою малярного скочу. Якщо правила повторюються чи мають один і той же зміст, вони розміщуються поряд.

«Ви – великі молодці, адже звернули увагу на важливі моменти для нашого безпечного і комфортного перебування під час зустрічей. Давайте разом подивимось та визначимо, які правила будуть обов'язковими для всіх».

Ведучий(-а) зачитує всі правила, розміщені на стіні та пропонує проголосувати за кожне з них.

До уваги ведучого (-ої)!

Якщо учасники(-ці) не запропонували правила безпеки, піднятої руки, вимкненого телефону, конфіденційності, толерантності тощо, то ведучий(-а) додає їх від себе та просить включити до списку голосування. Важливо, щоб прийняті правила були представлені та обговорені на кожному занятті. У разі їх порушення або необхідності доповнення, група проводить додаткове обговорення та голосує за прийняття нових правил.

5. Руханка (вправа-енерджайзер) «Лосеня»

Мета: активізувати учасників(-ць).

Час: 5 хв.

Хід проведення:

«Ми з вами довго йшли гірськими стежками, тому зараз настав час трішечки перепочити і розім'ятися. Уявіть, що ми вийшли на гірську полонину та зустріли цікавих тварин. Давайте створимо велике коло. Я буду говори певний текст та показувати рухи, а ви ці рухи за мною повторюйте.

Отже, маленьке лосеня вийшло на прогулянку по гірській полонині (*повільно плескаємо долонями по колінах*) і тут трапилась колода-перешкода (*стрибок – перескочили*). Лосеня побігло швидше (*активніші поплескування долонями по колінах*) і трапились дві колоди (*двічі перескочити*). Аж раптом на шляху лосеня з'явився гірський потічок (*високо перескочити*). Лосеня почало повільніше й тихіше йти полониною (*повільні поплескування по колінах долонями*) і побачило маму (*зробити ніжний крок до сусіда справа, із продовжуватим тоном сказати «Мааааама»*). Лосеня швидко побігло широкою полониною гір (*дуже швидкі та активні плескання долонями по колінах*), аж тут трапились три колоди-перешкоди (*тричі перестрибнути*). Лосеня уповільнило свою ходу (*повільні постукування долонями по колінах*), побачило фотографа (*зробити позування для камери*) і сказало «Опа!» (*всі голосно кажуть «Опа!»*). Ви надзвичайні молодці. Оплески собі та всій нашій групі!».

По завершенню вправи ведучий(-а) запитує, як учасники(-ці) себе почувають зараз та пропонує підтримати один одного оплесками.

Вправа 6. «Долонька»

Мета: розвивати комунікативні навички, сприяти встановленню довірливих стосунків між учасниками(-цями) подорожі, налагодити позитивний мікроклімат та конструктивну взаємодію.

Час: 15 хв.

Обладнання: робочий зошит-путівник, ручки за кількістю учасників(-ць).

Хід проведення:

«Коли ми приїжджаємо у незнайоме місто, то запитуємо у місцевих жителів про туристичні «родзинки» їхнього населеного пункту, як знайти дорогу до пам'ятки архітектури, музею чи відомої кав'ярні. Якщо підкорюємо нову гірську вершину, то варто подбати про досвідчену

людину – провідника, який досконало знає гірські стежки та місця з гарними краєвидами. Хто з вас подорожував гірськими куточками нашої країни протягом останнього року чи нещодавно відкрив для себе нові міста на карті України? Хто з вас мандруючи, зміг завести нові знайомства? Як ви думаєте, що потрібно для того, щоб з'явилися нові знайомства?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць).

«Так, дійсно, спілкування між людьми – це надзвичайно важливий елемент соціального життя. Хоча все більше комунікація відбувається через засоби зв'язку (телефон, месенджери, зум, тімс), однак без живого спілкування уявити своє життя неможливо.

Розгорніть робочий зошит-путівник на сторінці 5. Обведіть ручкою контур своєї долоні з широко розставленими пальцями. У середину долоньки впишіть своє ім'я. Тепер на кожному пальці запишіть відповіді та такі запитання:

1. Який твій улюблений предмет у школі?
2. Що ти найбільше цінуєш у дружбі?
3. Яка твоя улюблена страва?
4. Який твій улюблений музичний гурт (співак, пісня)?
5. Хто є твоїм улюбленим(-ою) героєм(-інею) (фільму, книги, мультфільму)?».

Ведучий(-а) дає час на виконання завдання.

«Тепер прошу всіх піднятися, тримаючи в руках зошит-путівник і ручку. Протягом 5 хвилин ви маєте підійти до якомога більшої кількості учасників(-ць) нашої групи, але не менше, ніж до 5, яких ви знаєте найменше. Зустрівшись, назвіть своє ім'я та прочитайте те, що написано на кожному з пальців. Так само ваш партнер(-ка) по парі називає своє ім'я та читає, що записано на пальцях його(її) долоні. Якщо у вас будуть якісь співпадинні (наприклад, ви обоє любите їсти суші або улюблений предмет історія), то кожен(-а) з вас записує ім'я іншого учасника(-ці) біля відповідного пальця. Завдання виконується лише в парах. Після того, як ви обмінялися інформацією, перейдіть до іншого учасника(-ці). Чи всім зрозуміле завдання? Час пішов!».

До уваги ведучого (-ої)!

Важливо уважно спостерігати за виконанням вправи, щоб учасники(-ці) працювали саме у парах, а не створювали трійки/четвірки.

«Пропоную повернутись у загальне коло для обговорення:

- Біля якого з пальців написано найбільше імен?
- Біля якого пальця немає жодного імені?
- Що нас об'єднує у групі?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць) та робить загальні висновки.

«Ми всі різні, але є певні речі, які нас об'єднують і наша вправа це довела. Вдома чи у школі ми можемо знаходити спільні теми для розмови, ділитися чимось унікальним. Це робить спільне життя цікавим. Так само і в сім'ї. Інколи нам здається, що батьки нас не розуміють і ми дуже по різному дивимось на одні і ті самі речі, як наприклад час для користування телефоном чи комп'ютером. Але насправді є багато того, у чому ми схожі та що нас об'єднує, наприклад спільні традиції, цінності».

7. Підбиття підсумків подорожі та завдання для самостійної роботи

Мета: узагальнити здобуті знання та навички, закріпити результат, отриманий у ході заняття.

Час: 5 хв.

Обладнання: робочі зошити-путівники, ручки за кількістю учасників(-ць).

Хід проведення

«Наша перша подорож добігає кінця, і зараз – час підбивати підсумки. Прошу вас по колу сказати кілька слів про те, чим наша зустріч була корисною, цікавою, що ви дізналися про себе та інших?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць) та слідкує, щоб кожен учасник(-ця) надав(-ла) зворотній зв'язок.

«Розгорніть робочі зошити-путівники на сторінці 9. До наступної подорожі вам, за можливості, необхідно запитати у батьків-ветеранів чи військових яких правил вони дотримуються (дотримувалися) у спілкуванні з побратимами та що допомагає підтримувати дружні стосунки у мирному житті?. Відповіді запишіть на пазлі (завдання 1). Чи виникли у вас якісь запитання? Якщо ні, тоді я вам бажаю безпечного та успішного тижня. Наша наступна подорож запланована у _____ о _____ годині».

Ведучий(-а) відповідає на запитання учасників(-ць) та завершує подорож.

До уваги ведучого (-ої)!

Для отримання зворотного зв'язку можна використати «іграшку (предмет)-мовник», яку учасники(-ці) передають по колу. У кого в руках мовник, той і говорить. За правилами завершального кола одночасно може говорити лише один(-а) учасник(-ця). Ведучий(-а) слідкує за тим, щоб під час рефлексії інші учасники(-ці) не додавали, не коментували, не обговорювали виступи. Останні відгуки про подорож надає ведучий(-а), дякуючи кожному(-ній) учаснику(-ці) за роботу. Для позитивної стимуляції учасників(-ць) можна підкреслити індивідуальний стиль роботи та внесок кожного(-ої) з присутніх.

Додаток 1

Вхідний опитувальник

Дорогий(-а) учасник(-ця), вітаємо Тебе у програмі «Компас життєстійкості»! Для нас важливо визначити, наскільки ця програма буде корисною та важливою для тебе і твоєї родини. Просимо дати відповіді на короткі запитання нижче. Тут немає правильних або неправильних відповідей. Дякуємо тобі за приділений час!

Вкажи свій вік _____

Познач:

_____ син/донька військового

_____ син/донька ветерана

Вкажи, чи належиш ти до категорії ВПО (внутрішньо переміщена особа)

_____ так _____ ні

Будь ласка, оціни за шкалою від 1 до 5, наскільки наведені твердження відповідають твоєму теперішньому стану, стосункам з батьками та друзями (1 – зовсім ні, 3 – інколи/частково, 5 – повністю так).

1. Я легко встановлюю контакти з іншими людьми.
2. У будь-якій ситуації я можу зрозуміти свої емоції й почуття.
3. Я можу керувати своїми емоціями (тривога, радість, стрес).
4. Мені важко зрозуміти поведінку та реакції батьків;
5. Я знаю техніки заспокоєння та стабілізації.
6. Я застосовую вправи, які допомагають мені заспокоїтися та діяти розсудливо
7. Я можу визначити настрій іншої людини за зовнішніми проявами
8. Я відчуваю підтримку від сім'ї, друзів, інших людей.

Подорож 2. Доторкнись до Синього

Мета заняття: сприяти розумінню та впізнаванню власних емоцій і почуттів; розвивати навички стабілізації, керування емоціями; обговорити умови й ознаки ефективної комунікації з батьками.

Тривалість заняття: 60 хв.

Обладнання: ручки, робочі зошити-путівники за кількістю учасників(-ць), проектор, акустична система, ноутбук, екран, фліпчарт, 2-3 набори кольорових маркерів, набори кольорових олівців (фломастерів), малярний скоч.

Зміст заняття:

№	Вправа/завдання	Форма проведення	Час (хв)
1.	Привітання. Обговорення домашнього завдання	групова	10 хв.
2.	Повторення правил роботи	групова	5 хв.
3.	Вправа «Океан Емоцій та Почуттів»	групова, індивідуальна, робота в зошиті-путівнику	15 хв.
4.	Руханка «Морська зірка»	групова	5 хв.
5.	Вправа «Океан Емоцій та Почуттів» (продовження)	групова, індивідуальна, робота в зошиті-путівнику	10 хв.
6.	Практикум «Рятувальний круг»	групова	10 хв.
7.	Підбиття підсумків подорожі та завдання для самостійної роботи	групова	5 хв.

1. Привітання. Обговорення домашнього завдання

Мета: привітати учасників(-ць) другого заняття, сприяти встановленню позитивної атмосфери в групі, знизити рівень тривожності та налаштувати усіх на роботу, обговорити домашнє завдання.

Час: 10 хв.

Обладнання: аркуш для фліпчарту з написаною назвою програми та подорожі (або відповідний слайд), робочі зошити-путівники за кількістю учасників(-ць), проектор, ноутбук.

Хід проведення:

Ведучий(-а) вітає учасників(-ць) та коротко анонсує зміст заняття:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Радий(-а) вас бачити у нашій другій подорожі, яка має назву «Доторкнись до Синього». Сьогодні ми вирушимо на вітрильному човні у мандрівку Океаном Емоцій та Почуттів. Нас можуть спіткати неочікувані ситуації та обставини, шторми та айсберги, однак ми зможемо краще підготуватися до зустрічі з труднощами, навчитися керувати емоціями і врешті-решт доплисти до пункту призначення.

Минулого разу ми з вами вирушили у пішохідну подорож та піднімались у гори. Що з першої подорожі вам запам'яталося найбільше? Кому вдалося виконати домашнє завдання? Про які правила вам розповіли батьки? Які з них є спільними і для нас? Як вам працювалося разом з батьками?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць) та підсумовує:

«Дякую вам за відповіді та роботу вдома. Де б ми не знаходились: у школі, вдома, у транспорті чи у магазині, а тим більше під час подорожей, для нас важливо дотримуватися певних правил для того, щоб відчувати себе в безпеці і створювати комфортні умови для спільного перебування. Ті, хто з певних причин не виконав завдання, зможуть це зробити до наступної подорожі».

До уваги ведучого (-ої)!

Виконання домашнього завдання не є обов'язковим, але бажаним. Тому ведучий(-а) не дає негативних оцінок тим дітям, які його не виконали, натомість стимулює виконання до кожної наступної подорожі. Якщо діти повідомляють про неможливість запитати батьків, які перебувають на війні, ведучий(-а) пропонує поговорити з будь-яким іншим членом родини, наприклад дідусем.

2. Повторення правил роботи групи

Мета: актуалізувати правила, які були прийняті під час першої подорожі.

Час: 5 хв.

Обладнання: плакат «Правила роботи групи» (аркуші з написаними правилами), кольорові аркуші формату А4, маркери, малярний скотч.

Хід проведення:

Ведучий(-а) пропонує учасникам(-цям) пригадати правила, прийняті під час першої зустрічі та доповнити їх у разі необхідності:

«Під час першої подорожі ми обговорили та прийняли важливі правила для нашої спільної роботи. Даваймо пригадаємо їх разом. Які ви запам'ятали? Яких правил нам вже вдалось дотримуватись під час першої подорожі, а яких – ні? Чому? Чи з'явилися важливі правила, які ми б могли додати?».

Ведучий(-а) демонструє плакат з прийнятими правилами та пропонує учасникам доповнити їх. У разі доповнень, учасники(-ці) створюють малюнки до нових правил, а ведучий(-а) закріплює їх на плакаті та просить за них проголосувати додатково.

3. Вправа «Океан Емоцій та Почуттів»

Мета: сприяти розумінню та розпізнаванню емоцій та почуттів, знаходити екологічні способи проявів емоцій відповідно до ситуацій, розвивати навички стабілізації та керування емоціями.

Час: 15 хв.

Обладнання: проектор, ноутбук, набори кольорових олівців (фломастерів), ручки та робочі зошити-путівники за кількістю учасників(-ць).

Хід проведення:

«Як ви думаєте, чому наша сьогоднішня подорож називається «Доторкнись до Синього?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць) та демонструє слайд, на якому зображений спокійний океан і човен з героями подорожі.

«На вашу думку, яких правил варто дотримуватись на водоймах?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць).

«Дякую вам за змістовні відповіді. Ви надзвичайні молодці!

Сьогодні ми вирушаємо у подорож Океаном Емоцій та Почуттів. Як ви думаєте, для чого нам потрібні емоції? Яку роль вони відіграють у житті людей?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць) та підсумовує:

«Емоції і почуття роблять наше життя кольоровим, надають певний «смак» подіям, людям, предметам, процесам. Давайте разом з нашими героями спробуємо навчитися визначати емоції та керувати ними, як керують вітрильним човном. Розгорніть робочі зошити-путівники на сторінці 6 та скажіть, що ви бачите?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць).

«Наші герої гарно підготувалися до мандрівки, вони взяли прилади для навігації, орієнтування, безпеки та порятунку життя. Навколо прекрасна погода, яка сприяє подорожі: безхмарне небо, яскраве сонце, спокійний океан. Як ви думаєте, які почуття та емоції переживають наші герої? Запишіть їх навколо вітрильника (рисунок 1)».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць).

«Так, дійсно, коли ми перебуваємо у комфортних та безпечних ситуаціях, подіях, то ми відчуваємо спокій, радість, рівновагу, дружелюбність, безпеку та маємо гарний настрій. Чи можете ви пригадати та розповісти про ситуації, які викликали у вас такі ж емоції і почуття, як у наших героїв?».

Ведучий(-а) пропонує учасникам(-цям) по черзі розповісти власні історії та за бажанням розфарбувати перший рисунок.

До уваги ведучого (-ої)!

Важливо, щоб якомога більше учасників(-ць) розповіли свої історії та зробили відповідні записи в робочий зошит-путівник.

«Інколи трапляється так, що «погода» у нашому житті починає псуватися. Наприклад, ми можемо образитися на найкращого друга (подругу), отримати погану оцінку, програти у змаганні чи конкурсі та інше. У таких випадках ми переживаємо інші емоції та почуття, ніж ті, про які говорили раніше.

Як ми бачимо на слайді (на рисунку 2 у робочих зошитах-путівниках на сторінці 6), наші герої помітили, що на небі з'явилися перші хмари, море стало неспокійним, човен почало гойдати сильніше, однак це ще не критична ситуація. Хто може пригадати якусь історію, коли ви опинилися в ситуації, подібній до історії наших героїв?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді та пропонує учасникам(-цям) записати емоції і почуття у робочий зошит-путівник на сторінці 6 поруч з рисунком 2. Також учасники(-ці) за бажанням можуть розфарбувати відповідний рисунок.

4. Руханка: «Морська Зірка»

Час: 5 хв.

Хід проведення:

«На нашому вітрильнику доволі мало простору і мені здається, що ми трохи засиділись.

Давайте зробимо паузу у нашій подорожі та трішки розімнемося. У воді проживає багато мешканців. Яких ви знаєте, бачили?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць).

«Серед мешканців морів та океанів морська зірка є однією з найкрасивіших створінь. Давайте спробуємо зараз уявити себе морською зіркою. Потрібно встати прямо, ноги поставити якомога ширше і водночас стійко зафіксувати їх на підлозі, руки підняти широко над головою. Дихаємо спокійно: робимо спокійний вдих носом і повільний видих через рот. Я буду рахувати до 10, а ви спробуєте утримати максимальне розтягування (напруження) рук та ніг в сторони. Виконаємо вправу 3 рази.

А тепер порухаємося в інший спосіб:
Повертаєм, друзі, жваво головою вліво-вправо.
Не лінуйся, не відставай, плечі вгору піднімай.
Чітко руханку роби: руки вниз і догори.
Скоро берег, ну а поки – нахиляєм руки в боки.
Хвилі в ноги, не звертай, а низенько присідай.
Розрахайся по порядку. Молодці! Кінець розрядки».

5. Вправа «Океан Емоцій та Почуттів» (продовження)

Час: 10 хв.

Обладнання: проектор, ноутбук, набори кольорових олівців (фломастерів), ручки та робочі зошити-путівники за кількістю учасників(-ць).

Хід проведення:

«Подивіться на слайд (рисунок 3 на сторінці 7 у робочому зошиті-путівнику). Попри тривожні сигнали наші герої вирішили продовжити мандрівку. І ось вони потрапили в жахливий шторм, коли все небо затягнулось хмарами, прилади для орієнтування вийшли з ладу, а човен зазнав значних ушкоджень. З якими ситуаціями у вашому житті асоціюється це зображення? Чи траплялися ситуації, які викликали такі надмірні емоції вдома, у спілкуванні з батьками-військовими чи іншими людьми?».

Ведучий(-а) пропонує учасникам(-цям) по черзі розповісти власні історії та записати емоції і почуття у робочий зошит-путівник поруч з рисунком 3 на сторінці 6. Також учасники(-ці) за бажанням можуть розфарбувати відповідний рисунок.

До уваги ведучого (-ої)!

Ведучий(-а) слідкує за тим, щоб учасники(-ці) не почали розповідати травмівні історії з власного життя (переїзд, втрати, наслідки обстрілів т.ін.). Якщо така ситуація виникла, ведучий(-а) зупиняє учасника(-цю), підтримує його(-її) та пропонує замінити цю історію на іншу, яка не призвела до психологічного травмування.

«У певних ситуаціях ми часто втрачаємо контроль над емоціями: переживаємо страх, тривогу, розпач, паніку, або навпаки, проявляємо нестриманість, агресію, злість і можемо неусвідомлено образити чи нанести шкоду тому, хто поруч або навіть собі. Саме тому важливо вчитися керувати емоціями, щоб не потонути в їх «Океані». Що у такому випадку, на вашу думку, нам може допомогти впоратися з неконтрольованими емоціями?».

Ведучий(-а) пропонує учасникам(-цям) по черзі розповісти про власні способи керування емоціями та підсумовує відповіді.

«Так, дійсно, у житті не уникнути стресових чи конфліктних ситуацій. Інколи батьки, які повернулися з війни чи прийшли у відпустку і знову мають повертатися до захисту країни, можуть перебувати у поганому настрої, бути зануреними у неприємні спогади про жахливі події, свідками яких вони були, або сумувати через втрату побратимів тощо. А тому вони можуть бути схожими на «бурхливий Океан», «зриватися» на тих, хто поруч – інших членів родини. Знаючи це, важливо навчитися зберігати спокій та відновлювати рівновагу, оскільки реакція батьків пов'язана не з вами, вашими досягненнями чи невдачами, а з їхніми спогадами та негативними переживаннями щодо жахливих подій у минулому, тривогою за майбутнє. Важливо «залишитися на плаву» і не потонути у власних емоціях, не дати хвилям накрити себе з головою. Це можна порівняти з катанням на дошці для серфінгу: або ти на хвилі, або хвиля накриє тебе з головою і закрутить всередину. Для того, щоб не опинитися у хвилі, ми можемо використати прості способи та техніки, такі як, наприклад, взяти паузу і повільно порахувати від 20 до 1, випити повільними ковтками води, знайти 5 предметів навколо себе чорного кольору, зробити фізичні вправи (присідати, віджиматися від підлоги, тренувати прес), поговорити з тим, кому довіряєте про свої емоції та почуття. Це допоможе заспокоїтися та стабілізувати емоції, вийти з зони «шторму» і продовжити спокійне спілкування».

6. Практикум «Рятувальний круг»

Мета: навчити технікам психоемоційної стабілізації та керуванню емоціями.

Час: 10 хв.

Обладнання: проєктор, екран, акустична система (колонки).

Хід проведення:

«Давайте повчимося разом краще керувати нашими емоціями та повертати контроль у складних ситуаціях. Для цього ми виконаємо кілька вправ та будемо спостерігати за тим, як змінюється наше самопочуття».

6.1. «Стискання кулаків»

«Зараз ми виконаємо дуже просту вправу, однак вона має великий ефект для заспокоєння. Зігніть великі пальці всередину долоні та прикрийте рештою пальців. Максимально стисніть пальці в кулаки. Я буду повільно рахувати до 10. Не забувайте при цьому дихати рівно і спокійно (пам'ятаємо, вдихаємо через ніс, видихаємо через рот). Після того, як перестану рахувати, розіжміть кулаки та струсіть руками. Ми виконаємо вправу 3 рази».

До уваги ведучого(-ої)!

Після виконання вправи запитайте в учасників(-ць), як вони себе почувають? Про що вони думали під час виконання? Чи вдалося утримати рівномірне дихання?

6.2. «Собака виходить з води»

«Чи бачили ви, як собака виходить з води? Що вона робить? Давайте станемо великим кудлатим лабрадором, який виходить із води. Він починає витрушувати воду з голови, потім з шиї, спини, передніх лап, задніх, хвоста».

До уваги ведучого(-ої)!

Повторіть вправу не менше ніж 3 рази та запитайте в учасників(-ць), як вони себе почувають після її виконання.

6.3. «Релаксація»

«На початку заняття ми обговорювали різні способи, які допомагають нам впоратися з надмірними емоціями. Одним з дієвих інструментів є музика та візуалізація. Зараз ми переглянемо відео з релаксаційною музикою. Під час вправи ви можете заплющити/прикрити очі та подумки повернутися у ті місця, де вам було спокійно і безпечно, або дивитися на слайди».

Покликання на відео:



<https://www.youtube.com/watch?v=prfZFyp4XZk>

<https://www.youtube.com/watch?v=QR3lp0ptpy8>

Після виконання вправи запитайте в учасників(-ць), як вони себе почувають? Про що вони думали під час виконання? Чи вдалося повністю розслабитися?

7. Підбиття підсумків подорожі та завдання для самостійної роботи

Мета: узагальнити здобуті знання та навички, закріпити результат, отриманий у ході заняття.

Час: 5 хв.

Обладнання: робочі зошити-путівники, ручки за кількістю учасників(-ць).

Хід проведення:

Ведучий(-а) просить учасників(-ць) повернутися у велике коло та пропонує дати зворотній зв'язок щодо проведеного заняття.

«Наша друга зустріч добігає кінця і зараз час для підбиття підсумків. На рисунку 4 сторінки 7 зошита-путівника запишіть у рятувальний круг кілька способів керування та стабілізації емоцій, про які дізналися сьогодні».

Ведучий(-а) дає час на виконання завдання та пропонує поділитися відповідями.

«Прошу вас по колу назвати один із способів, які ви вписали у рятувальний круг та який є найбільш дієвим саме для вас. Хто готовий(-а) розпочати?

До наступної зустрічі вам потрібно запитати у батька або мами про те, які способи керування та стабілізації емоцій вони застосовують у своєму житті. Отримані відповіді запишіть у пазл (завдання 2) на сторінці 9 робочого зошита-путівника. Чи всім зрозуміле завдання? Чи є якісь запитання з теми, яку ми розглядали сьогодні?».

Ведучий(-а) дякує учасникам(-цям) за цікаву спільну подорож «Океаном Емоцій та Почуттів», відповідає на запитання учасників(-ць), завершує зустріч.

Подорож 3. Зона турбулентності

Мета заняття: формувати знання про вплив зовнішніх подій на стан, настрій та емоційні реакції людини; розвивати навички саморегуляції та підвищення стресостійкості, сприяти встановленню ефективної взаємодії з батьками-ветеранами та військовими.

Тривалість заняття: 60 хв.

Обладнання: проектор, ноутбук, екран, фліпчарт, набори кольорових олівців (фломастерів), ручки, робочі зошити-путівники за кількістю учасників(-ць), кольорові маркери, акустична система, малярний скотч.

Зміст заняття:

№	Вправа/завдання	Форма проведення	Час (хв)
1.	Привітання. Обговорення домашнього завдання	групова, індивідуальна, робота в зошиті-путівнику	10 хв.
2.	Повторення правил роботи групи	групова	5 хв.
3.	Вправа «Турбулентність»	групова, індивідуальна, робота в зошиті-путівнику	15 хв.
4.	Практикум «Дотягнутись до зірок»	групова, робота в зошиті-путівнику	10 хв.
5.	Практикум «Дихальні практики»	групова	8 хв.
6.	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	групова, робота в зошиті-путівнику	12 хв.

1. Привітання. Обговорення домашнього завдання

Мета: привітати учасників(-ць) третьої подорожі, сприяти встановленню позитивної атмосфери в групі та налаштувати усіх на роботу, обговорити домашнє завдання.

Час: 10 хв.

Обладнання: аркуш для фліпчарту з написаною назвою програми та подорожі (або відповідний слайд), робочі зошити-путівники учасників(-ць), ноутбук, проектор.

Хід проведення:

Ведучий(-а) вітає учасників(-ць) та коротко анонсує зміст заняття:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Радий(-а) вас бачити у нашій третій подорожі.

Минулого разу ми з вами вирушили у мандрівку на вітрильнику. Що вам запам'яталося найбільше? Давайте пригадаємо, яким може бути Океан наших емоцій?

Так, він може бути бурхливим і неспокійним, а може бути тихим і лагідним. У кого за попередній тиждень була ситуація, під час якої вам вдалось опанувати «шторм емоцій»? Що саме вам допомогло?

Кому вдалось виконати домашнє завдання та з'ясувати, що допомагає вашим батькам керувати емоціями у кризових, стресових ситуаціях? Які з цих способів можна спробувати застосувати нам у школі чи вдома або навіть під час наших зустрічей?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць).

«Розгорніть робочий зошит-путівник на сторінці 8 і позначте сьогоднішній настрій на термометрі (рисунок 1), який ви бачите. Знизу термометра, де чорні хмари і бурхливий Океан – настрій вкрай негативний, а зверху – максимально позитивний. Зробіть позначку на термометрі, що відповідає вашому сьогоднішньому настрою. Хто готовий(-а) розпочати та розповісти про нього іншим учасникам(-цям)?»

Сьогодні ми продовжимо нашу мандрівку Україною і вирушимо у подорож на літаку. Хто з вас подорожував цим видом транспорту? Яких правил варто дотримуватись, перебуваючи в аеропорту чи на борту літака?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць) та підбиває загальний підсумок:

«В аеропорту слід дотримуватися інструкцій, які дають його працівники, не можна заходити за обмежувальні лінії, слід триматися черги згідно посадкового талону, не можна промовляти певні слова, наприклад «бомба». У літаку слід бути пристебнутим(-ою) паском безпеки, слідкувати за повідомленнями на табло, не можна ходити по салону під час зльоту і посадки, заборонено користуватися телефоном та інтернетом. Звісно, це не всі правила під час польоту, однак найбільш важливі».

2. Повторення правил роботи групи

Мета: нагадати учасникам(-цям) правила, які були прийняті під час першого заняття.

Час: 5 хв.

Обладнання: плакат «Правила роботи групи» (аркуш з написаними правилами), кольорові аркуші формату А4, маркери, малярний скотч.

Хід проведення:

Ведучий(-а) пропонує учасникам(-цям) пригадати прийняті правила та доповнити їх у разі необхідності:

«Під час попередніх подорожей ми обговорили та прийняли важливі правила спільної роботи. Давайте пригадаємо їх разом. Яких правил нам вже вдалось дотримуватись, а яких – ні? Чому? Чи з'явилися важливі правила, які ми б могли додати?».

Ведучий(-а) демонструє плакат з прийнятими правилами та пропонує учасникам(-цям) доповнити їх. У разі доповнень, учасники(-ці) створюють малюнки до нових правил, а ведучий(-а) закріплює їх на плакаті та просить проголосувати за їх прийняття.

3. Вправа «Турбулентність»

Мета: вчити розуміти власні поведінкові реакції та реакції батьків, формувати навички стабілізації психоемоційного стану та навички конструктивної взаємодії з батьками-ветеранами і військовими.

Час: 15 хв.

Обладнання: проектор, ноутбук, акустична система, набори кольорових олівців (фломастерів), ручки, робочі зошити-путівники за кількістю учасників(-ць).

Хід проведення:

«Сьогоднішню подорож ми розпочнемо з перегляду цікавого відео, тож сідайте зручніше!»

Ведучий(-а) демонструє відео учасникам(-цям) за покликанням (або аналогічне) про явище турбулентності:



<https://www.youtube.com/shorts/ejdOZsh5ikU>

«Як ви думаєте, про що було це відео? Чим зумовлено те, що літак починає трусити і кидати зі сторони в сторону?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць).

«Так, дійсно, у відео відображено потрапляння літака у зону турбулентності, яка пов'язана з високим ризиком, як для самого літака, так і для пасажирів. Як ви думаєте, що необхідно для того, щоб літак успішно подолав зону турбулентності і продовжив політ?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць).

«Для того, щоб літак успішно подолав зону турбулентності, а пасажирів зберегли своє життя, необхідна висока майстерність екіпажу, розсудливість, спокій та виконання чіткого алгоритму дій. Для цього пілоти постійно вправляються на тренажерах, які моделюють складні ситуації. Хто з вас дивився фільм «Чудо над Гудзоном»? Цей фільм засновано на реальних подях, коли пілотам вперше в історії авіації вдалося посадити літак на воду після потрапляння птахів у двигуни. Давайте подивимось короткий фрагмент з цього фільму (від 45 хв. 20 сек. до 49 хв.25 сек.)

Покликання :



<https://uakino-bay.net/4708-chudo-na-gudzone.html>

Цей випадок вважають справжнім чудом, тому що при зіткненні літака з водою ймовірність виживання екіпажу і пасажирів – мінімальна. Саме тому його вважають унікальним, адже члени екіпажу та всі пасажирів вціліли.

Інколи наша поведінка або поведінка наших батьків-військових може нагадувати зону турбулентності. Зазвичай наші реакції зумовлені зовнішніми обставинами. Давайте пригадаємо кілька таких історій та наші реакції у них».

Ведучий(-а) пропонує учасникам(-цям) по черзі розповісти історії «турбулентності» з акцентом на поведінкові реакції.

«Розгорніть робочі зошити-путівники на сторінці 8 та запишіть навколо літака (рисунок 2), який перебуває у зоні турбулентності, власні реакції у стресових, складних та конфліктних ситуаціях. Під час попереднього заняття ми говорили про те, як складно контролювати наші емоції та керувати ними у складних ситуаціях. Неконтрольовані емоції своєю чергою викликають певні дії, про які ми потім часто шкодуємо. Наприклад, коли в мене забрали мій бутерброд і я можу залишитися голодним(-ою), то я можу розізлитися і штовхнути або вдарити того, хто це зробив. Часто батьки щось від вас вимагають, не цікавлячись, чим ви зайняті у даний момент. У відповідь ви можете «гепнути» дверима або почати кричати, що розізлить батьків ще більше, а це призведе до певних дій з їхньої сторони».

Ведучий(-а) дає час на виконання завдання та просить учасників(-ць) прочитати записи.

«Іноді ми можемо опинитися в ситуації конфлікту, наприклад, коли батьки забороняють користуватися мобільним телефоном у вечірній час, не знаючи про те, що саме тоді починається активне спілкування з друзями, або коли батьки змушують прибрати в кімнаті саме тоді, коли ви домовилися прогулятися з другом чи подругою. У ситуаціях, коли ми не досягаємо бажаних результатів у спорті, музиці, танцях, навчанні, коли розчаровуємо когось з важливих нам людей, ми можемо перебувати у стані розпачу, знецінення, розчарування або страху, що все пішло не так. У таких ситуаціях нам досить важко контролювати власні дії та вчинки. Ми також говорили про те, що батьки, які повернулися з війни чи продовжують захищати країну сьогодні, можуть проявляти поведінку, яка не зовсім відповідає ситуації. Наприклад, вони можуть бути занадто категоричними, проявляти агресію, замикатися в собі, не чути ваших пояснень та аргументів. Коли ми стикаємося з такою поведінкою дорослих, то це зумовлює наші відповідні реакції – ми можемо грубити у відповідь, плакати, замикатися в собі та уникати спілкування, трошити речі, тікати з дому, наносити собі або домашнім улюбленицям фізичну шкоду. Це провокує дорослих на посилення покарання, заборон чи вимог і закручує наш літак ще більше у зоні турбулентності. Під час попереднього заняття ми вже навчилися знімати напругу та керувати емоціями, що дозволяє стабілізувати настрій і стан. Сьогодні ми продовжимо вчитись «керувати» своїм літаком та успішно виходити із зони турбулентності у спілкуванні з батьками, друзями та вчителями».

До уваги ведучого (-ої)!

Важливо, щоб якомога більше учасників(-ць) розповіли свої історії та зробили відповідні записи в робочий зошит-путівник.

Ведучий(-а) слідкує за тим, щоб учасники(-ці) не почали розповідати травмівні історії з власного життя. Якщо така ситуація виникла, ведучий(-а) зупиняє учасника(-цю), підтверджує важливість такої події та пропонує замінити її на іншу, яка не призвела до психологічного травмування. Якщо учасник(-ця) починає розповідати травмівну історію, то варто перенаправити його(її) до психолога закладу. Якщо програму проводить психолог, то у період між заняттями, варто зустрітися з дитиною та її батьками для індивідуальної роботи з подолання наслідків психологічної травми.

Можна запропонувати учасникам(-цям) розфарбувати рисунок за бажанням.

4. Практикум: «Політ нормальний»

Мета: формувати навички психоемоційної стабілізації та зняття психоемоційної напруги.

Час: 10 хв.

Обладнання: робочі зошити, ручки за кількість учасників(-ць).

4.1. Техніка «Дотягнутись до зірок»

«Коли ми перебуваємо на борту літака, здається, що зорі вже зовсім близько. Давайте спробуємо дотягнутись до них. Пропоную вам стати прямо, ноги трішки ширше, ніж на

ширині плечей. Правою рукою будемо діставати зірку, яка знаходиться ліворуч над вашою головою, а лівою – ту, що праворуч. Слідкуйте за тим, щоб ви ставали на кінчики пальців та максимально розтягували відповідну частину тулуба».

До уваги ведучого (-ої)!

Ведучий(-а) рахує вголос до 10 під час кожного розтягування та нагадує про важливість спокійного дихання (вдих – через ніс, видих – через рот), оскільки під час виконання вправи частина учасників(-ць) буде затримувати дихання. Рекомендовано виконати вправу не менше 5 разів у кожну сторону – вправо і вліво.

4.2. Техніка «Вибивання пилу»

«Інколи негативні емоції та наші реакції у зоні турбулентності нагадують зоряний пил, який закриває нам обрій та не дозволяє рухатися вперед. Знизити рівень напруження допоможе просте вибивання «пилу». Для цього ми станемо рівно і почнемо легенькими поплескуваннями вибивати (струшувати) пил з волосся, вух, шиї, плечей, рук, долоней (зовні і зсередини), кожного пальця (зовні та зсередини), рук, спини, живота, ніг. А на завершення підстрибнемо, щоб весь пил злетів!

Запишіть у таблицю на сторінці 13 робочого зошита-путівника, які зміни в тілі та емоціях ви відмітили під час виконання вправ».

Ведучий(-а) запрошує кількох учасників(-ць) озвучити відповіді та підбиває загальний підсумок:

«Ви великі молодці, адже так уважно спостерігали за собою, змінами у тілі та емоціях. У складних і стресових ситуаціях першим починає реагувати наше тіло: ми починаємо швидше дихати, виникають болісні відчуття у животі, запаморочення у голові, підвищується серцебиття і спітнілість, сухість у роті. Інколи ноги і руки стають «ватними», людина навіть може впасти. Тому вправи на чергування напруження і розслаблення тіла допомагають швидко повернути контроль над ситуацією».

До уваги ведучого (-ої)!

Ведучий(-а) виконує вправу разом з учасниками(-цями) та слідкує, щоб вони не поспішали, робили помірні похлопування замість сильних ударів. Після виконання вправи, ведучий(-а) запитує, як учасники(-ці) себе почувають? Що змінилося в тілі? Чи змінився настрій?

4.3. Техніка «Рахування сімками»

«А тепер давайте згадаємо, про що ми думаємо, коли опиняємося у «зоні турбулентності»?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць) і додає:

«Коли ми опиняємося у стресі чи перебуваємо в конфлікті з кимось – наші думки нагадують колесо. Одна і та сама думка може до безкінечності крутитися в голові, заважаючи нам рухатися вперед, концентруватися та щось змінювати. Керування думками – це складний, але можливий процес, і він потребує щоденного тренування. Давайте спробуємо повчитися керувати думками, щоб вони не керували нами.

Спробуйте подумати про щось не дуже приємне, наприклад, про складну розмову з батьками чи невдачу у спорті, сварку з другом (подругою), про покарання через погану оцінку чи ще про щось негативне. Помістіть таку думку в голову.

А тепер ми по черзі будемо рахувати віднімаючи від 1000 сімки. Той(-а), на кого я покажу, буде наступним гравцем. Готові? Почали!».

Ведучий(-а) слідує за правильністю підрахунків, тобто $1000 - 7 = 993 - 7 = 986$ і т.д. Якщо учасник(-ця) помилився(-лась), все починається з початку. Учасники(-ці) обираються рандомно, оскільки рахування по колу спрощує виконання завдання.

«Хто може поділитися і сказати, що сталося з вашою негативною думкою під час виконання вправи?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць).

4.4. Техніка «Заєць і мисливець»

«Давайте продовжимо. Тепер ми задіємо руки. Прошу вас повторювати за мною. На лівій руці ми загинаємо всі пальці в кулак. Потім розгинаємо вказівний та середній, утворюючи англійську літеру «V». Це також схоже на вуха зайця. На правій руці ми також загинаємо всі пальці в кулак, потім розгинаємо вказівний та піднімаємо великий так, щоб ці пальці разом умовно нагадували мисливську рушницю. Цю комбінацію ми назвемо «Мисливець». Отже, у нас є «Заєць» і «Мисливець». Тепер наше завдання – швидко міняти «Зайця» і «Мисливця» місцями, тобто, якщо у нас спочатку ліва рука була «Зайцем», то тепер ми робимо його на правій руці. Давайте спробуємо разом!».

Ведучий(-а) демонструє виконання вправи.

До уваги ведучого (-ої)!

Не всі діти зможуть виконати вправу успішно, оскільки вона потребує швидкого переключення з правої півкулі мозку до лівої і навпаки. Слід уникати насмішок та кепкування. Натомість ведучий(-а) може сказати, що сам(-а) довго тренувався(-лась), доки навчився(-лася) швидко виконувати техніку і спонукати частіше тренуватися.



Для спрощення вправи продемонструйте відео за покликанням нижче:

<https://www.tiktok.com/@linoralow/video/7251555320105864456> -

4.5. Техніка «Який? Яка? Яке?»

«Давайте ще раз попрацюємо з думками та спробуємо повчитися ними керувати. У робочому зошиті-путівнику на сторінці 13 знайдіть комірку із технікою: «Який? Яка? Яке?». Зараз я назву будь-яке слово, яке пов'язане з темою нашої сьогоднішньої зустрічі, а ви маєте записати у комірці праворуч не менше 10 прикметників до цього слова за обмежений час (наприклад, 30 секунд). Першим словом буде: «Літак». Почали!».

Ведучий(-а) слідує за часом, увімкнувши секундомір. Після закінчення часу дається команда «Стоп»! Учасники(-ці) мають підняти ручки та припинити записи.

«Давайте перевіримо, які прикметники ви записали до першого слова? Хто готовий(-а) прочитати першим(-ою)? Молодці. Давайте спробуємо ще раз. Тепер слово буде складнішим. Готові? «Аеропорт». Почали!».

Ведучий(-а) слідує за часом, увімкнувши секундомір. Після закінчення часу дається команда «Стоп!». Учасники(-ці) мають підняти ручки та припинити записи.

«Хто прочитає прикметники, які ви записали у комірку навпроти слова 2?

А тепер давайте проаналізуємо, що відбулось з нашими негативними думками під час виконання останніх вправ, коли ми були обмежені у часі та сфокусовані на мисленні? Запишіть відповіді в кінці таблиці. Хто готовий(-а) поділитися спостереженнями?».

5. Дихальні практики: «Квітка/ свічка», «Дихання одиницею», «4-7-8»

Мета: формувати навички виконання дихальних практик, психоемоційної стабілізації, зняття психоемоційної напруги.

Час: 8 хв.

Хід проведення:

«Як ви знаєте, під час аварійної ситуації в літаку випадають кисневі маски та лунає інструкція про те, що спочатку маску потрібно одягти на себе, а потім на того, хто поруч. Як ви думаєте, чому важливо дотримуватися саме такої послідовності?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць) та підсумовує:

«Якщо ми не вдягнемо кисневу маску на себе, то вже не зможемо врятувати того, хто поруч. Тому у складних життєвих ситуаціях ми маємо навчитися самі швидко заспокоюватися і дати час нашим батькам, братикам чи сестричкам повернутися до спокійного стану. Давайте разом повчимося кільком практикам, які стануть нашими «кисневими масками» у майбутньому.

5.1. Техніка «Квітка/свічка»

«Уявіть, що в правій руці ви тримаєте квітку, а в лівій руці – свічку або кульбабку. Зробіть повільний глибокий вдих через ніс, ніби нюхаєте (вдихаєте) аромат квітки, а потім повільний глибокий видих через рот, ніби задуваєте свічку або здуваєте кульбабку. Бажано, щоб видих був довшим за вдих. Заплющіть очі та уявіть, що ви знаходитесь на полі з кульбабами, які ростуть навколо вас. Давайте спробуємо здути якомога більше кульбаб, що ростуть праворуч та ліворуч від вас».

5.2. Техніка «Дихання одиницею»

«Витягніть руку вперед та намалюйте вказівним пальцем одиницю в повітрі. Давайте спробуємо разом. У вас чудово виходить. Тепер поєднаємо малювання одиниці з диханням. Коли малюємо «носік» одиниці – вдихаємо через ніс, коли малюємо «основу» одиниці – видихаємо повільно через рот. Таким чином вдих має бути коротким ($\frac{1}{3}$ від одинички), а видих – довгим ($\frac{2}{3}$)».

До уваги ведучого (-ої)!

Важливо слідувати, щоб діти робили не швидкий, а саме короткий вдих. Не у всіх вийде правильно виконати дану техніку, тому попрактикуйтеся достатньо, поки не отримаєте бажаного результату.

5.3. Техніка «4-7-8»

«Крок 1. Видихніть повністю.

Крок 2. Глибоко та розмірено вдихайте через ніс протягом 4 секунд. Рахуйте подумки або використовуйте таймер на телефоні.

Крок 3. Затримайте подих на 7 секунд.

Крок 4. Повільно і спокійно видихайте ротом протягом 8 секунд. Повторіть цикл дихання декілька разів, доки не відчуєте заспокоєння».

Ведучий(-а) виконує запропоновані техніки разом з учасниками(-цями) та слідкує, щоб усі попрактикувалися. У якості мотиваційної підтримки ведучий(-а) може сказати, що під час повітряної тривоги, обстрілу чи іншої кризової ситуації поруч з учасниками(-цями) можуть опинитися інші люди, які будуть переживати страх, тривогу, розгубленість. А це може спровокувати неадекватні дії та реакції, що можуть загрожувати життю чи здоров'ю людини. Дихальні практики допоможуть заспокоїтися та повернути контроль над ситуацією.

6. Підбиття підсумків подорожі та завдання для самостійної роботи

Мета: узагальнити отримані знання та навички, закріпити результат, отриманий у ході заняття.

Час: 12 хв.

Обладнання: ручки, робочі зошити-путівники за кількістю учасників(-ць).

Хід проведення:

Ведучий(-а) просить учасників(-ць) повернутися у велике коло та пропонує дати зворотній зв'язок:

«Наша третя подорож добігає кінця і зараз – час для підбиття підсумків. Прошу вас по колу сказати кілька слів про те, що з того, про що ми говорили сьогодні, було для вас найбільш цікавим, практичним? З якої саме техніки (способу, практики) ви почнете «вирівнювати свій літак» для повернення до нормального стану у спілкуванні з батьками наступного разу?

На сторінці 11 робочого зошита-путівника вам потрібно записати на відповідних стікерах (завдання 3), які техніки ви можете виконати для керування емоціями, думками та покращення фізичного стану. Попрактикуйтеся разом: навчіть вказаним вправам і технікам одного з батьків та запитайте про зміни, які відчуватиме дорослий у тілі, думках та емоціях».

Ведучий(-а) дякує учасникам(-цям) за цікаву спільну подорож, відповідає на запитання та завершує зустріч.

Подорож 4. Депо

Мета заняття: формувати знання про вплив психоемоційного стану людей на процес комунікації та взаємодії; розвивати комунікативні навички; пошук конструктивних способів вирішення конфліктів з батьками-ветеранами та військовими.

Тривалість заняття: 60 хв.

Обладнання: ручки, робочі зошити-путівники за кількістю учасників(-ць), проектор, ноутбук, фліпчарт, маркери, набори кольорових олівців (фломастерів), акустична система, малярний скоч, роздруковані інструкції до вправи «Розмова в купе» (додаток 2).

Зміст заняття:

№	Вправа/завдання	Форма проведення	Час (хв)
1.	Привітання. Обговорення домашнього завдання.	групова	10 хв.
2.	Повторення правил роботи	групова	5 хв.
3.	Вправа «Розмова в купе»	у парах, групова, робота в зошитах-путівниках	20 хв.
4.	Руханка «Потяг»	групова	5 хв.
5.	Вправа «Стрілка»	індивідуальна, робота в зошитах-путівниках, групова	15 хв.
6.	Підбиття підсумків подорожі та завдання для самостійної роботи	групова	5 хв.

До уваги ведучого (-ої)!

Перед початком четвертої зустрічі потрібно розставити стільці для учасників(-ць), як у купе потяга – по 4 шт.

1. Привітання. Обговорення домашнього завдання

Мета: привітати учасників(-ць) четвертої подорожі, сприяти встановленню позитивної атмосфери в групі та налаштувати усіх на роботу, обговорити домашнє завдання.

Час: 10 хв.

Обладнання: аркуш для фліпчарту з написаною назвою програми та подорожі (або відповідний слайд), робочі зошити-путівники учасників(-ць), ноутбук, проектор.

Хід проведення:

Ведучий(-а) вітає учасників(-ць) та коротко анонсує зміст подорожі:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада(-ий) вас бачити у складі нашої групи мандрівників(-ць) та дослідників(-ць). Минулого разу ми подорожували літаком, визначили зони «турбулентності» та способи виходу із такого стану. Що вам запам'яталося найбільше? Кому вдалось виконати домашнє завдання? Зачитайте, будь ласка, що саме ви написали на стікерах».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць) та підсумовує:

«Отже, ми говорили про те, що наші реакції пов'язані із зовнішніми обставинами, подіями, а також реакціями інших людей. Ми вже опанували техніки дихання, стабілізації емоцій, керування думками, які сприяють заспокоєнню та покращенню стану. Як ви пам'ятаєте, відновлення та стабілізація має починатися саме з дихання і тіла (напруження і розслаблення певних його частин). Тепер ми знаємо, що правильне дихання – це дихання спокійне, коли вдихаємо через ніс, а видихаємо через рот. У кризових чи стресових ситуаціях обов'язково виконайте кілька простих вправ і ви відчуєте полегшення.

Сьогодні ми вирушаємо у подорож потягом. Чи є у нас в групі учасники(-ці), які подорожували потягом раніше? Звідки і куди була ця подорож?».

2. Повторення правил роботи групи

Мета: нагадати учасникам(-цям) про правила, які були прийняті під час першої зустрічі.

Час: 5 хв.

Обладнання: плакат «Правила роботи групи» (аркуш з написаними правилами), кольорові аркуші формату А4, маркери, малярний скотч.

Хід проведення:

Ведучий(-а) пропонує учасникам(-цям) пригадати прийняті правила та доповнити їх у разі необхідності:

«Як ви думаєте, чи є на залізниці якісь особливі правила поведінки? Якщо так, то які саме? Чим вони відрізняються від правил на літаку?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць).

«Під час попередніх подорожей ми прийняли важливі правила нашої мандрівки – спільної роботи. Ми говорили про те, що під час подорожей (пішки, літаком чи вітрильником) важливо дотримуватися певних правил. Давайте пригадаємо їх разом. Яких правил нам вдалось дотримуватись під час наших подорожей, а яких – ні? Чому? Чи з'явилися важливі правила, які ми б могли додати?».

Ведучий(-а) демонструє плакат з прийнятими правилами та пропонує учасникам(-цям) доповнити їх. У разі доповнень, учасники роблять малюнки до нових правил, а ведучий(-а) закріплює їх на плакаті та просить проголосувати за їх прийняття.

3. Вправа «Розмова в купе»

Мета: обговорити причини та ознаки неефективної комунікації, розвивати комунікативні навички.

Час: 20 хв.

Обладнання: ручки, робочі зошити-путівники за кількістю учасників, фліпчарт, маркери, роздруковані інструкції до вправи «Розмова в купе» (додаток 2), ноутбук, проектор.

Хід проведення:

«Як ви думаєте, чому наша сьогоднішня подорож називається «Депо»?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць) та демонструє слайд з героями подорожі.

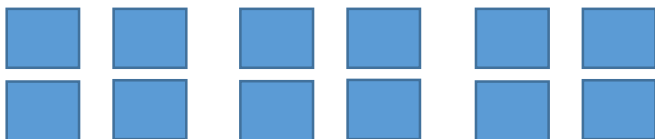
«Депо – це місце, де стоять різні вагони і в залежності від маршруту, потреби і виду перевезень, формується склад потягу. Так і у нашій програмі – ми отримуємо нові знання, навички, практикуємося для того, щоб під час різних ситуацій використати ту чи іншу техніку. Сьогодні ми будемо говорити про комунікацію та повчимося здійснювати її більш ефективно. Особливо це стосується комунікації з батьками-ветеранами та тими, хто ще перебуває на війні. Ми вже говорили про те, що переживання ними складних обставин і подій, які пов'язані з втратами побратимів, полоном, перебуванням під постійними обстрілами тощо, можуть призвести до неадекватних та неочікуваних реакцій під час будь-якої розмови. Інколи непорозуміння у спілкуванні можуть виникнути навіть серед найкращих друзів. Давайте ж вирушати у чергову мандрівку, щоб зрозуміти, що робити у таких випадках.

Зазвичай, пасажери потяга починають знайомитися, пити чай та розмовляти. Чи звернули ви увагу, що сьогодні стільці розставлені незвично? Як ви думаєте, чому саме так?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць).

«Таке розташування стільців нагадує купе потяга, яке розраховане на 4 особи. У нас буде пара, яка їде на нижніх полицях, і пара – на верхніх».

Ведучий(-а) об'єднує учасників(-ць) у пари, називаючи по черзі назви 2-х міст України, звідки і куди прямують потяги. Якщо кількість учасників(-ць) не кратна 4, ведучий(-а) може долучитися до участі у виконанні завдання вправ, або запропонувати попрацювати в трійці. Стільці ставляться в 2 ряди один навпроти одного, на відстані 30 см, так, щоб учасники(-ці) могли чути один одного під час виконання вправи (Див. схему розташування стільців нижче).



«Наступне завдання виконуватиметься в купе потяга у парах. Учасники(-ці), які сидять навпроти один одного, мають підтримати бесіду на задану тему протягом 2 хвилин. У ході розмови один з учасників(-ць) отримає певну інструкцію про те, як він(вона) має поводитися під час розмови. Інший учасник(-ця) не буде знати, яку інструкцію отримав партнер(-ка) по парі та як саме має поводитись співрозмовник(-ця). Через 2 хвилини ролі зміняться й інший учасник(-ця) пари отримає завдання, як себе поводити у розмові протягом наступного діалогу, тривалістю у 2 хвилини.

Чи всім зрозуміле завдання?

Тоді ми відправляємося від станції (назва міста, яке використовувалося під час об'єднання у 2 групи, учасники(-ці) якого розпочнуть діалог) та починаємо двохвилинну бесіду на тему «Подорож, яка мені запам'яталася найбільше».

До уваги ведучого (-ої)!

Ведучий(-а) друкує кожну інструкцію для учасників(-ць) на окремому аркуші формату А-4 великими літерами так, щоб всі учасники(-ці), які сидять обличчям до нього (неї), змогли її прочитати. Ведучий(-а) розміщує учасників(-ць) на стільцях в 2 шеренги (одна навпроти другої). Під час виконання вправи ведучий(-а) заходить за спину учасників(-ць) однієї з груп і демонструє інструкцію на аркуші для протилежної групи. Таким чином, кожного разу учасники(-ці) лише однієї з груп будуть знати, яку поведінку слід проявляти під час

спілкування. Кожна група отримує однакову кількість інструкцій. Для виконання вправи достатньо, щоб кожен учасник(-ця) з пари побув(-ла) у 3-4 ролях.

«Ну ось, наш потяг прибуває на кінцеву станцію. Давайте повернемося у велике коло і обговоримо, як вам працювалося у парі, як ви себе почували під час кожного діалогу, що сприяло і що заважало успішній комунікації?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць), записує їх на фліпчарті та підсумовує:

«Ви молодці, адже попри різні відволікання та інші негативні обставини, вам все ж вдалося комунікувати. Завжди є певні фактори та обставини, які відволікають партнерів(-ок), перешкоджають успішній комунікації. Пропоную вам розгорнути робочі зошити-путівники на сторінці 14 та розглянути рисунок 1, який символічно нагадує процес неефективної комунікації, коли кожен «їде» в свою сторону. Чи були такі випадки у вашому житті? З ким саме? Чи можете розповісти про це трішки більше? Пропоную вам у парах обговорити та записати якомога більше причин неефективної комунікації з батьками та однолітками».

До уваги ведучого (-ої)!

Важливо, щоб якомога більше учасників(-ць) розповіли свої історії та зробили відповідні записи в робочий зошит-путівник.

Ведучий(-а) дає час на виконання завдання та просить поділитися результатами записів.

«Дякую вам за довіру та відвертість. У мене також є багато прикладів неефективної комунікації і це не завжди пов'язано зі мною. Отже, існують реальні причини того, що комунікація може виявитися неефективною. Нашим завданням є розпізнавати ознаки неефективної комунікації та спробувати зменшити їх вплив».

4. Руханка «Потяг»

Мета: переключити увагу, підвищити рівень активності, знизити рівень напруження.

Час: 5 хв.

Хід проведення

«Чи знаєте ви, як формується склад потяга? До локомотиву приєднують один вагон, потім другий і так далі, в залежності від того, куди потрібно доставити вантажі або пасажирів. Коли весь склад потягу сформований, він відправляється у рейс. Зараз ми будемо формувати склад нашого потяга. У нас буде локомотив – це ведучий гравець, який почне наздоганяти вагони. Якщо він торкнеться когось, то цей гравець стає першим вагоном у потязі і має тримати локомотив за руку. У ході руханки кількість вагонів буде зростати. Необхідною умовою є те, що локомотив і вагони мають міцно триматися за руки. Якщо вагони розірвуть руки і при цьому зловлять інший вагон, то це не зараховується і все розпочнеться спочатку. Чи всім зрозумілі правила гри? Хто хоче першим(-ою) бути локомотивом? За моєю командою гра починається. Один, два, три!».

До уваги ведучого (-ої)!

Ведучий(-а) слідкує, щоб гравці рухалися обережно та не наражали себе на фізичну небезпеку через наявні у кімнаті меблі, предмети. Для проведення даної вправи бажано використовувати просторе приміщення. Якщо дозволятиме час, можна повторити гру кілька разів, обираючи нові «локомотиви».

5. Вправа «Стрілка»

Мета: визначити ознаки ефективної комунікації, актуалізувати досвід учасників(-ць), розвивати навички ефективної комунікації з батьками-ветеранами та військовими, а також однолітками.

Час: 15 хв.

Обладнання: ручки, робочі зошити-путівники за кількістю учасників(-ць), проектор, ноутбук, екран.

Хід проведення:

«Залізниця складається з багатьох елементів. Кожен елемент має своє значення та функції. Чи знаєте ви, що таке стрілка на залізниці?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць) та демонструє слайд із зображенням залізничних стрілок.

«Стрілка – це певний механізм переведення колій у потрібний напрям. Раніше за кожен стрілку відповідав певний працівник але потім стрілки стали автоматизовані, а управління ними здійснюється дистанційно з центрального пункту. Давайте розгорнемо зошити-путівники на сторінці 14 та розглянемо рисунок 2. Як ви бачите, у нас є різні вагони та локомотиви, які стоять на коліях й очікують з'єднання. Ваше завдання – подумати, до якого локомотиву відносяться вагони та з'єднати їх відповідними лініями. Чи всім зрозуміле завдання? Час на виконання – 5 хвилин».

Ведучий(-а) дає час на виконання завдання та продовжує:

«Ну що ж, я думаю, що всі вагони надійно прикріплені до своїх локомотивів і готові вирушати у мандрівку. Давайте перевіримо склад потягів. Хто хотів(-ла) би розпочати?».

Ведучий(-а) пропонує учасникам(-цям) за бажанням презентувати результати роботи та пояснити свій вибір поєднання вагону з локомотивом.

«Чи у всіх співпали вибори? Хто вважає по-іншому? Давайте разом подумаємо, які з цих способів, технік можуть допомогти комунікувати ефективно з батьками-ветеранами і військовими? Які важливі для спілкування з друзями? Вчителями?».

Ведучий(-а) безоціночно вислуховує відповіді учасників(-ць), надаючи підтримку.

«Ефективна комунікація передбачає прості кроки та дії. Умовно їх можна звести до 8 основних навичок:

1. Активно слухайте. Добре спілкуватися – це більше, ніж просто говорити. Ви зможете дати найбільш прийнятну відповідь лише тоді, коли почуєте точку зору іншої людини. Слухайте не перебиваючи та приберіть всі відволікаючі фактори, сфокусуйтеся на тому, про що говорить співбесідник(-ця).
2. Говоріть коротко, ясно і лаконічно. Для цього потрібно спланувати те, що ви хочете сказати, перед розмовою. Якщо це серйозна проблема, виділіть трохи часу, щоб подумати, як її спокійно обговорити.
3. Використовуйте мову тіла: час від часу кивайте, перебувайте у відкритій позі, не розмахуйте руками, не робіть загрозливих рухів.
4. Прийміть свої емоції, але не дозволяйте їм керувати собою. Ви не повинні відчувати себе погано через сильні емоції. Знайдіть здорові способи впоратися зі своїми

емоціями. Наприклад, дихальні вправи або вправи на стабілізацію, швидка пробіжка, присідання можуть допомогти вам усвідомити свої почуття та мислити чіткіше.

5. Не звинувачуйте іншу сторону. Використовуйте більше тверджень «Я» замість тверджень «Ти». Наприклад, ви можете сказати: «Я почуваюся неважливим(-ою), коли ти спізнюєшся» замість: «Ти такий(-а) безвідповідальний(-а), бо ти запізнився(-лась)». Твердження «Я» допомагають іншій людині зрозуміти ваші емоції, не відчуючи потреби захищатися.
6. Співпереживайте іншій людині. Запитайте її, як вона почувається. Уважно вислухайте її відповідь і спробуйте зрозуміти її почуття.
7. Не згадуйте того, що трапилося у минулому. Згадування минулого не допоможе вирішити проблему. Ймовірно, це ще більше розчарує вас і роздратує іншу людину. Тому переконайтеся, що ваша розмова зосереджена на поточній ситуації.
8. Управляйте голосом. Під час розмови намагайтеся стежити за тембром і гучністю свого голосу. Крик або розмова грубим тоном може стати поганою звичкою, до якої ми звикнемо і перестанемо помічати.

Сподіваюсь, що ці прості поради допоможуть вам зробити комунікацію більш ефективною та уникати сварок і конфліктів вдома та у школі».

6. Підбиття підсумків подорожі та завдання для самостійної роботи

Мета: узагальнити отримані знання та навички, закріпити результат, отриманий у ході заняття.

Час: 5 хв.

Обладнання: робочі зошити-путівники учасників(-ць).

Хід проведення:

Ведучий(-а) запрошує учасників(-ць) повернутися у велике коло та пропонує дати зворотній зв'язок:

«Наша подорож добігає кінця і зараз – час для підбиття підсумків. Прошу вас по колу сказати кілька слів про те, що з того, про що ми говорили сьогодні було для вас цікавим, практичним, та що ви зможете використати у спілкуванні з батьками і друзями, щоб комунікація стала ефективною?

До наступної подорожі вам потрібно попрактикуватися використовувати техніки ефективного спілкування та записати ті, які вдалося використати у розмові з батьками-ветеранами або друзями і які результати ви отримали (завдання 4 на сторінці 11)».

Ведучий(-а) дякує учасникам(-цям) за цікаву спільну подорож, відповідає на запитання та завершує зустріч.

Теми до вправи «Розмова в купе»

Теми демонструються на слайді. Кожна наступна тема розпочинається після завершення обговорення попередньої теми.

1. *Подорож, яка мені запам'яталася найбільше.*
2. *Мій найкращий день народження.*
3. *Моє хобі (улюблене заняття).*
4. *Той, кого я поважаю найбільше (хто є для мене авторитетом).*
5. *Улюблена пора року.*
6. *Улюблений фільм, книга, серіал.*
7. *Хто для мене справжній друг.*
8. *Чого я хочу досягти у житті.*

Інструкції до вправи «Розмова в купе»

Кожна інструкція друкується на окремому аркуші А4 максимально великими літерами.

1. *Постійно перепитує, уточнює*
2. *Постійно перебиває*
3. *Не дивиться в очі*
4. *Проявляє нетерплячість, злість*
5. *Нудьгує, позіхає*
6. *Перестрибує на інші теми*
7. *Починає розповідати про себе*
8. *Дивиться у телефон*

Подорож 5. Світлофор

Мета заняття: сприяти розумінню емоцій та станів дорослого (батьків) за зовнішніми ознаками; вчити прогнозувати поведінкові реакції у залежності від стану, в якому перебуває інша людина; формувати навички безконфліктного спілкування з батьками-ветеранами і військовими та вміння підбирати адекватні способи взаємодії з ними відповідно до їх психоемоційного стану; сприяти покращенню психологічного мікроклімату в родині.

Тривалість заняття: 60 хв.

Обладнання: набори кольорових олівців (фломастерів), ручки, робочі зошити-путівники за кількістю учасників(-ць), проектор, фліпчарт, маркери, акустична система, малярний скотч, роздруковані картки з Додатку 2.

Зміст заняття:

№	Вправа/завдання	Форма проведення	Час (хв)
1.	Привітання. Обговорення домашнього завдання	групова	10 хв.
2.	Повторення правил роботи групи	групова	5 хв.
3.	Вправа «Світлофор емоцій»	індивідуальна, в парах, групова, робота в зошитах-путівниках	15 хв.
4.	Руханка «Червоний – Зелений»	групова	5 хв.
5.	Вправа «Світлофор емоцій» (продовження)	групова, робота в парах (рольова гра)	20 хв.
6.	Підбиття підсумків подорожі та завдання для самостійної роботи	групова	5 хв.

1. Привітання. Обговорення домашнього завдання

Мета: привітати учасників(-ць) п'ятої подорожі, сприяти встановленню позитивної атмосфери в групі та налаштувати усіх на роботу, обговорити домашнє завдання.

Час: 10 хв.

Обладнання: аркуш для фліпчарту з написаною назвою програми та подорожі (або відповідний слайд), робочі зошити-путівники учасників(-ць), ноутбук, проектор.

Хід проведення:

Ведучий(-а) вітає учасників(-ць) та коротко анонсує зміст подорожі:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Радий(-а) вас бачити у нашій п'ятій подорожі. Минулого разу ми вирушили у мандрівку потягом. Що вам запам'яталось найбільше? Кому вдалось виконати домашнє завдання?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць).

«Сьогодні ми вирушаємо у передостанню подорож у межах нашої програми «Компас життєстійкості» – цього разу автомобілем. Хто з вас має досвід тривалої мандрівки авто (наприклад, більше 4-5 годин) разом із дорослими (батьками, дідусями/бабусями)? Розкажіть

про цікаві епізоди таких поїздок, адже це не завжди просто – перебувати у такому маленькому просторі разом».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць).

«Подорож автомобілем має свої переваги, наприклад, зупинятися у певних місцях, оглядати краєвиди, робити смачні перекуси у поєднанні з милуванням природою. Водночас простір у середині машини є доволі маленьким, а це спричиняє певні незручності: комусь може бути спекотно, а комусь – холодно від кондиціонера, хтось хоче слухати радіо, а хтось – спати. Під час подорожей автомобілем можна помітити наступне: якщо авто їде під гору, то швидкість сповільнюється, двигун авта починає працювати голосніше і навіть «ревти», а коли спускається з гори, то швидкість збільшується, давити на педаль газу зовсім не потрібно, адже машина сама набирає швидкість. Спілкування також може бути схожим на авто, яке їде то на гору, то з гори. Інколи зовнішні прояви та поведінка іншої людини нагадує нам автомобіль, що їде під гору, наприклад ви можете помітити широко відкриті очі та рот, стиснуті зуби, почути підвищення голосу і навіть крик. Часто спілкування виходить легким та невимушеним і тоді ми бачимо відкриті пози, посмішку, підняті вверх брови тощо. Ми з вами також говорили про те, що батьки, які повернулися з війни чи й досі захищають країну, можуть бути занадто категоричними у певних питаннях та вимогах (може бути тільки так, як вони вимагають і ніяк інакше), проявляти агресію, злість чи роздратування.

Сьогодні ми повчимося розпізнавати ознаки певних станів у дорослих та у себе для того, щоб спільне життя було більш комфортним і безпечним для кожного члена сім'ї. Наша п'ята зустріч називається «Світлофор». Як ви думаєте, чому?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць) та робить висновки про те, що світлофор – це пристрій, який дозволяє регулювати черговість руху: як машин, так і людей, організовуючи загальний рух на дорозі і створюючи безпеку для всіх його учасників(-ць).

2. Повторення правил роботи групи

Мета: нагадати учасникам(-цям) про правила, які були прийняті у попередніх подорожах.

Час: 5 хв.

Обладнання: плакат «Правила роботи групи» (аркуш з написаними правилами), кольорові аркуші формату А4, маркери, малярний скотч.

Хід проведення:

Ведучий(-а) пропонує учасникам(-цям) пригадати прийняті правила та доповнити їх у разі необхідності:

«Чи є на дорозі якісь особливі правила, яких ми маємо дотримуватися як водії?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць).

«Отже, для водіїв є багато правил, яких вони мають чітко дотримуватися. Як ви пам'ятаєте, під час наших попередніх зустрічей ми обговорили та прийняли важливі правила для спільної роботи. Давайте пригадаємо їх ще раз. Яких правил нам вдалось дотримуватись під час попередніх зустрічей, а яких – ні? Чому? Що може допомогти зробити нашу поїздку ще безпечнішою та комфортнішою?».

Ведучий(-а) демонструє плакат з прийнятими правилами та пропонує учасникам(-цям) доповнити їх. У разі доповнень, учасники(-ці) створюють малюнки до нових правил, а ведучий(-а) закріплює їх на плакаті просить проголосувати за їх прийняття.

3. Вправа «Світлофор емоцій»

Мета: сприяти розумінню емоцій та станів за проявами міміки, жестів, тембру голосу, поведінкою, формувати навички безконфліктного спілкування з батьками-ветеранами та військовими.

Час: 15 хв.

Обладнання: набори кольорових олівців, робочі зошити-путівники, ручки за кількістю учасників(-ць), фліпчарт, маркери, проектор, ноутбук.

Хід проведення:

«Подивіться на слайд. Як ви знаєте, світлофори мають 3 кольори: на «червоний» – машини зупиняються, на «жовтий» – готуються рушати / зупинятися, на «зелений» – рушають далі. Коли ми взаємодіємо з іншою людиною, не важливо чи це наш друг чи батьки, вчителі чи продавець у магазині, ми можемо помітити сигнали, які свідчать про те, у якому саме стані перебуває зараз наш співрозмовник.

Розгорніть робочі зошити-путівники на сторінці 15 та прочитайте завдання (Додаток 1). Вам необхідно самостійно записати кілька прикладів того, як за певними зовнішніми ознаками, проявами міміки, тембром голосу, поведінкою, рухами тіла, ми можемо визначити, у якому саме стані перебуває батько (мама), які емоції переживає у конкретний момент. На виконання завдання у вас 5 хвилин. Чи всім зрозуміле завдання?».

Ведучий(-а) дає час на виконання завдання та продовжує:

«Попрацюємо у парах з тим, хто сидить ліворуч від вас. Розкажіть один(-а) одному(-ій) про те, які записи ви зробили в таблиці та знайдіть спільне. Час для виконання – 3 хвилини.

Тепер давайте обговоримо, які зовнішні прояви можуть бути спільними для певного емоційного стану. Прошу представника(-ницю) кожної пари назвати те, що у вас співпало з партнером(-кою). Розпочнемо з «червоного» світла».

Ведучий(-а) записує ті відповіді учасників(-ць), які співпали в ході обговорення, на фліпчарті. Для кращого візуального сприйняття пропонується намалювати світлофор або використати 3 окремі аркуші для кожного кольору окремо. Після відповідних записів ведучий(-а) підсумовує:

«Не дивлячись на те, з ким ми комунікуємо, можна помітити спільні ознаки станів та емоцій, які переживає людина. Наприклад, такі емоції як роздратування, злість, агресія – мають спільні прояви: на рівні міміки – це насуپлені брови, зсунуті вниз кутики роту, стиснуті міцно зуби, або широко відкритий рот, почервоніння обличчя, стиснуті кулаки; на рівні голосу – короткі та швидкі «колючі» фрази, підвищений тембр голосу, крик; на рівні рухів – махання руками, ходіння зі сторони в сторону, загрозливі замахи та інші. А от емоція радості має інші прояви – посмішка, широко відкриті очі, відкриті рухи, веселі нотки та енергійний тембр голосу, обійми, рукостискання та інші. Як ви думаєте, для чого нам важливо знати, яке саме «світло світлофора» зараз сигналізує нам про стан та емоції іншої людини?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць) та підсумовує:

«Ми можемо помічати певні прояви-сигнали, які свідчать нам про емоції та стан іншої людини, наприклад, наших батьків-ветеранів чи військових і відповідно до цього ми можемо вчасно зупинитися та діяти так, щоб не виник конфлікт або сімейна сварка. Давайте потренуємося робити це для початку фізично і трохи порухаємося!».

4. Руханка «Червоний – Зелений»

Мета: зняття психоемоційної напруги, стабілізація психоемоційного фону, активація м'язової системи, командотворення.

Час: 5 хв.

Обладнання: малярний скотч.

Хід проведення

«Для проведення руханки ми об'єднаємося у дві групи з рівною кількістю учасників(-ць). Прошу вас зробити це самостійно за 1 хвилину. Ми вже говорили про те, що світлофор виконує важливу функцію – керування проїздом автомобілів та рухом пішоходів. Ось у нас буде лінія старту, за якою розміщуються обидві групи. А ось тут – лінія фінішу. Я буду виконувати роль світлофора для пішоходів. Коли я казатиму «Зелений» – ваше завдання зробити кілька кроків вперед. У ході виконання завдання я буду стояти із заплющеними очима. Потім я скажу «Червоний» і швидко відкрию очі. Ви маєте зупинитися і завмерти на місці. Якщо я помічу якісь рухи когось з учасників(-ць), то він(вона) вибуває з гри. Виграє та група, учасники(-ці) якої першими перетнуть лінію фінішу всі разом. Чи всі зрозуміли умови гри? Тоді починаємо!».

До уваги ведучого (-ої)!

Для проведення руханки потрібен вільний простір, тому її бажано проводити в коридорі або надворі. Під час виконання вправи учасники(-ці) можуть проявляти невдоволення і злість, через те, що ведучий(-а) буде видаляти їх з гри. Це має стати предметом подальшого обговорення після завершення руханки.

Для позначення старту і фінішу використовуйте смужки скотчу, який приклейте до підлоги. Як альтернативу, можна використати мотузку або стрічки.

5. Вправа «Світлофор емоцій» (продовження)

Час: 20 хв.

Хід проведення:

«Ми гарно попрацювали вчасно зупинятися, коли чули сингал «Червоний». Не менш важливо вміти це робити у спілкуванні з батьками, вчителями та друзями, щоб уникати сварок і конфліктів. Тепер давайте повчимося розрізняти емоції та стани іншої людини через інтонацію голосу. Адже голос також є своєрідним «світлофором», який сигналізує про стан та наміри людини. Наприклад, зараз я вимовлю одну і ту саму фразу з різною інтонацією, а ви спробуйте розпізнати мій стан та мої емоції».

Ведучий(-а) проговорює фразу: «Підійди, будь ласка, до мене!» з різною інтонацією.

«Скажіть, чим відрізняється вимова цієї фрази? Які емоції, наміри ви помітили?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць).

«Отже голос сигналізує нам про те, у якому стані перебуває співрозмовник(-ця), чи варто нам продовжувати спілкування, чи краще взяти паузу і повернутися до розмови пізніше. Давайте попрактикуємося разом впізнавати емоції і стани за тембром голосу.

Кожен з вас отримає картку (Додаток 2.1), на якій написана фраза і емоції, з якими цю фразу почергово потрібно вимовити. Прошу вас по черзі вийти в центр кола, отримати картку та промовити фразу з відповідною інтонацією. Завдання інших учасників(-ць) визначити, у якому стані перебуває мовник, яку емоцію переживає і чи варто зараз продовжувати спілкування? Чи всім зрозуміле завдання? Хто готовий(-а) розпочати?».

Ведучий(-а) запрошує всіх учасників(-ць) по черзі вийти в центр та отримати картку. Під час виконання вправи учасники(-ці) почнуть викрикувати свої відповіді з місця, тому ведучому(-ій) важливо нагадати про правило «Піднятої руки». Якщо кількість учасників(-ць) у групі більше 8, ведучий(-а) додає кілька власних карток. Після того, як всі учасники(-ці) озвучать свої завдання з карток, ведучий(-а) продовжує:

«Сьогодні ми дізналися про те, що за мімікою, інтонацією, тембром голосу, рухами тіла можна легко визначити, у якому стані перебуває інша людина, наприклад, батьки і як вони можуть поводитися у даний момент. Також важливо пам'ятати, що стани та емоції, які вони переживають, не завжди пов'язані з нами чи нашими діями, а можуть бути пов'язані з певними нагадуваннями про жахливі події, спогади, звістки від побратимів, поганими новинами, неприємностями на роботі або навіть поганим самопочуттям. Часто ми все приймаємо на свою адресу і нам здається, що батьки нас не люблять, що вони можуть злитися на нас за щось, наприклад, за оцінки, невдачі, програші та показувати своє невдоволення. Насправді, це не так, адже вони надзвичайно люблять вас, однак не завжди можуть впоратися з емоціями та показати справжнє ставлення у правильний спосіб. На відміну від наших зустрічей, їх ніхто цьому не вчив!

Давайте спробуємо підібрати певні стратегії поведінки у залежності від емоцій та станів батьків і попрактикуємося.

Уявімо, що ми пішли в театр і на сцені будуть програватися маленькі сценки. Один(-а) учасник(-ця) буде грати роль тата чи мами (Учасник(-ця) 1), а двоє інших (по черзі) – спробують відповідати так, як написано в інструкції (спочатку Учасник(-ця) 2, а потім Учасник(-ця) 3). Коли ви будете грати ролі, не забувайте посилювати слова інтонацією, жестами та мімікою. Я запрошую трьох перших бажаючих вийти, отримати завдання та зобразити першу ситуацію (Додаток 2.2)».

Ведучий(-а) запрошує всіх учасників(-ць) до участі у рольовій грі. Кожна ситуація передбачає залучення 3-х учасників(-ць). Після кожної сценки ведучий(-а) дякує учасникам(-цям) та просить підтримати їх оплесками. Також важливо обговорити інші варіанти розмови у кожній ситуації.

До уваги ведучого (-ої)!

Кожна трійка отримує завдання. Спочатку один гравець гратиме роль дорослого (Учасник(-ця) 1), а двоє інших по черзі ролі дітей (Учасник(-ця) 2 і Учасник(-ця) 3 відповідно). Ведучий(-а) готує картки, враховуючи, щоб реакції дитини на слова (вимоги) батьків (дорослих) були різними. Це дозволить обговорити кожен ситуацію та обрати найбільш ефективні способи комунікації та взаємодії.

«Дякую вам за чудову акторську гру, ви справді молодці! Давайте ще раз підтримаємо один одного оплесками.

Ми переконалися, що будь-яка ситуація може мати різні наслідки в залежності від того, як ми реагуємо на неї. Коли ми в якійсь ситуації побачили «червоне світло» в поведінці чи ознаках іншої людини – не варто рухатися далі, адже це може виявитись небезпечним для стосунків. У таких випадках варто використати правило «Стоп!», як тоді, коли ми під'їжджаємо на автомобілі до перехрестя, бачимо червоне світло, яке забороняє нам рухатися далі і маємо зупинитися. Так і в «гарячій» розмові, наприклад, з батьками, краще взяти паузу, погодитися з їхніми вимогами, пояснивши, коли і що саме ви зробите. Це надасть відчуття, що ви їх почули. Потім, коли емоції стихнуть, варто проговорити, як саме ви почуваетесь, коли зустрічаєтеся з такою реакцією дорослих та як це впливає на ваш стан, настрій і дії. Нашим завданням буде попрактикуватися застосовувати правило «Стоп!» у взаємодії з дорослими (батьками та вчителями) протягом наступного тижня».

6. Підбиття підсумків подорожі та завдання для самостійної роботи

Мета: узагальнити отримані знання та навички, закріпити результат, отриманий у ході заняття.

Час: 5 хв.

Обладнання: робочі зошити-путівники учасників(-ць).

Хід проведення:

Ведучий(-а) пропонує дати зворотній зв'язок щодо підсумків подорожі:

«Наша сьогоднішня мандрівка добігає кінця і зараз – час для підбиття підсумків. Прошу вас по колу сказати кілька слів про те, що з того, про що ми говорили сьогодні, було для вас цікавим, практичним, що ви зможете застосувати для покращення стосунків з батьками та іншими людьми?

Поспостерігайте за собою протягом тижня і запишіть на сторінці 11 (завдання 5) робочого зошита-путівника навпроти кожного світла світлофора кілька ознак, за допомогою яких ви демонструєте іншим людям свій стан, готовність чи неготовність продовжити спілкування.

Наступного разу ми вирушимо з вами в чергову подорож у межах нашої чудової мандрівної Програми. Пропоную відсвяткувати цю подію разом. Буде дуже доречно, якщо ви спільно з батьками приготуєте пиріг, печиво, пиріжки чи тістечка і принесете їх для святкування завершення програми разом з іншими учасниками(-цями) нашої подорожі. Зі своєї сторони я підготую чай/сік та стаканчики».

Ведучий(-а) дякує учасникам(-цям) за цікаву спільну подорож, відповідає на запитання та завершує мандрівку.

Додаток 1

Завдання: подумай, які саме ознаки (міміка, жести, поведінка, тембр голосу) батьків, відповідають кожному кольору світлофора – емоції або стану: «червоний» – злість, роздратування, агресія, сум; «жовтий» – нудьга, апатія, замкненість; «зелений» – радість, доброзичливість, наснаженість і заповни таблицю.

	<i>емоція (стан)</i>	<i>міміка</i>	<i>голос</i>	<i>поведінка</i>

Додаток 2.1.

Картки для учасників(-ць)

«На вихідних ми знову поїдемо в село до бабусі садити картоплю»	емоція 1 – радість емоція 2 – розчарування
«Будеш їсти те, що я приготувала! От виростеш, тоді будеш замовляти собі суши!»	емоція 1 – роздратованість емоція 2 – втома
«Уроки на завтра всі вивчені?»	емоція 1 – підтримка емоція 2 – роздратованість
«Не чіпай тата, у нього сьогодні, як завжди, поганий настрій після роботи!»	емоція 1 – тривога емоція 2 – байдужість
«Ти у мене найкращий(-а), я тобою так пишаюсь!»	емоція 1 – радість емоція 2 – захоплення
«Якщо ти будеш гарно вчитися, ми купимо тобі останній Айфон!»	емоція 1 – мотивування емоція 2 – кепкування
«Щоб в кімнаті було прибрано до того, як я повернусь з роботи!»	емоція 1 – роздратованість емоція 2 – доброзичливість
«Коли ти захочеш, то можеш виконати всі завдання сам(-а)!»	емоція 1 – радість, підтримка емоція 2 – роздратованість

Додаток 2.2. Картки до вправи «Світлофор емоцій»

Картка 1

Учасник(-ця) 1. Мама/батько: Вранці, під час сніданку, ви попросили свою дитину прибрати та навести порядок у кімнаті. На роботі ви отримали догану (зауваження) від керівника про допущену помилку у звіті, який готували останній тиждень. Ви повертаєтеся з роботи до дому і бачите повний безлад у кімнаті своєї дитини. Проявіть злість та насваріть дитину за те, що не виконала домовленості. Під час розмови скажіть фрази: «Як тобі не соромно!», «У моєї колеги дитина прибирає всю квартиру, а я попросив(-ла) тебе прибрати лише в своїй кімнаті!», «Живеш наче у свинарнику!», «Ти мене позориш перед усіма!» та інші.

Учасник(-ця) 2. Під час сніданку мама попросила тебе прибрати у кімнаті, коли ти повернешся зі школи. Однак у цей день було кілька контрольних робіт і ти повернувся(-лась) додому дуже втомленим(-ою). Саме тому ти не встиг(-ла) прибрати кімнату до повернення мами з роботи. Поводь себе агресивно, голосно аргументуй чому ти не прибрав(-ла). Під час розмови використай фрази: «Мені і так добре!», «Краще прибирайте у своїй кімнаті, а в мою не лізьте!», «Це мій простір, що хочу те й роблю!» та інші.

Учасник(-ця) 3. Під час сніданку мама попросила тебе прибрати у кімнаті, коли ти повернешся зі школи. Однак у цей день було кілька контрольних робіт і ти повернувся(-лась) додому дуже втомленим(-ою). Саме тому ти не встиг(-ла) прибрати до повернення мами/батька з роботи. Поводься чемно і тактовно, говори тихо і спокійно. Почни з того, що розкажеш про насичений день, контрольні роботи та їх результати. Пожартуй, що пил нікуди за 2 години не дінеться і ти вже починаєш прибирати. Також скажи, що попри втому ти вимив(-ла) весь посуд, який залишився після сніданку. Продовжуй говорити тихо і спокійно. Скажи, що ти знаєш, що мама/батько тебе все одно любить і ти її дуже любиш, а це найголовніше.

Картка 2

Учасник(-ця) 1. Батько/мати: Під час батьківських зборів класний керівник повідомив вам, що ваша дитина (син/донька) сильно знизила рівень успішності та отримує багато зауважень від вчителів щодо поведінки. Ви прийшли додому та застали сина/доньку за перепискою в телефоні. Водночас ви дізналися, що ваш найкращий друг (подруга) збирається виїхати з України через війну і це вас дуже засмутило. Під час розмови з дитиною, яку ви відірвали від телефону, використайте фрази: «Мені було соромно перед іншими батьками!», «Чому про Сашка (Лізу) говорили тільки хороше?», «Віддай негайно телефон, від сьогодні я буду давати його лише тоді, коли ти розповіси мені про всі виконані уроки!», «Після 21 години користуватися телефоном заборонено!».

Учасник(-ця) 2. Мама повернулася з батьківських зборів, де дізналась про те, що ти знизив(-ла) рівень успішності та ще й вчителі поскаржилися на твою поведінку. Ти якраз переписувався(-лась) з найкращим другом (подругою) та розповідав(-ла) про важливі для тебе події та переживання.

Під час розмови використай фрази: «Кому зараз потрібне те навчання!», «Блогери заробляють у сто разів більше, ніж ви з татом, і ніде не вчилися!», «Вчителі не бачать, хто перший починає і тому звинувачують мене, хоча я не винен(-на)», «Якщо не віддаси мені телефон, я зараз піду і не повернусь взагалі!», «У нашому класі навчаються одні дурники, мені з ними не цікаво!» та інші.

Учасник(-ця) 3. Мама повернулася з батьківських зборів, де дізналась про те, що ти знизив(-ла) рівень успішності, та ще й вчителі поскаржилися на твою поведінку. Ти якраз переписувався(-лась) з найкращим другом (подругою) та розповідав(-ла) про важливі для тебе події та переживання.

Поводься чемно і тактовно, говори тихо і спокійно. Розкажи про реальні причини зниження рівня навчання. Запропонуй взяти кілька додаткових занять з тих предметів, у яких відчуваєш труднощі з засвоєнням матеріалу. Скажи, що в класі не завжди помітно, хто починає порушувати дисципліну, хоча інколи тебе, насправді, підставляють інші учні. Також повідом, що зі сторони однокласника ти відчуваєш постійні насмішки та «підколи», які провокують твою агресивну реакцію, а вчителі це сприймають за порушення дисципліни. Поясни, що зв'язок з друзями через телефон – це дуже важлива частина життя, і, якщо у вечірній час ти не матимеш можливості спілкуватися, то в перспективі залишишся сам(сама), а мама/батько цього точно не хоче. По завершенні розмови пообіцяй виправити низькі оцінки з окремих предметів.

Ситуація 3

Учасник(-ця) 1. Батько/мати: У класі проводиться «Тиждень героя», коли батьки разом з дитиною готують презентацію про сім'ю та про досягнення дитини. Класний(-а) керівник(-ця) повідомив(-ла), що на наступному тижні черга вашої сім'ї робити презентацію. Сьогодні не кращий день для підготовки такої презентації, бо ваш керівник попередив вас про звільнення, і ви прийшли додому з роботи вкрай роздратовані. Під час розмови з дитиною скажіть фрази: «Робити мені більше нема чого, ніж розповідати про нас ще комусь!», «Тобі треба, ти і роби презентацію, я потім скажу, який слайд треба додати!», «А про що я взагалі можу сказати, якщо ти нічого не доводиш до кінця? Ходив(-ла) на один гурток – покинув(-ла), на інший – та сама історія. Доручити тобі нічого не можна, бо все потрібно переробляти!».

Учасник(-ця) 2. У класі проводиться «Тиждень героя», коли батьки разом з дитиною готують презентацію про сім'ю та про досягнення дитини. Класний керівник повідомив, що на наступному тижні черга вашої сім'ї робити презентацію. У розмові з батьками використай фрази: «Ви мене не любите, бо інші батьки знають про що розповідати!», «Вам було би краще, якби мене взагалі не було!», «Може мені тоді розповісти про те, що ви постійно сваритеся та кричите один на одного?!», «Ну то й не потрібно, все одно мене всі вважають невдахою!» та інші.

Учасник(-ця) 3. У класі проводиться «Тиждень героя», коли батьки разом з дитиною готують презентацію про сім'ю та про досягнення дитини. Класний керівник повідомив, що на наступному тижні черга вашої сім'ї робити презентацію. У розмові з батьками використай фрази: «Я вас дуже люблю і нам є про що розповісти іншим!», «Я б хотів(-ла) додати окремі слайди про вас, де ви працюєте та які ви круті спеціалісти», «Так, ви абсолютно праві, коли кажете про те, що я покинув(-ла) відвідувати гуртки, але мені там було не цікаво, проте зараз я багато читаю!», «Я думаю, що наша презентація підніме мій авторитет у класі і до мене почнуть ставитися краще!» та інші.

Подорож 6. Разом із вітром

Мета заняття: формувати навички укріплення життєстійкості (резильєнтності); сприяти усвідомленню власної життєвих цінностей, пріоритетів та власних ресурсів; розвивати вміння застосовувати отримані в ході програми знання та навички у взаємодії з іншими, в тому числі з батьками-ветеранами та військовими у щоденному житті.

Тривалість заняття: 90 хв.

Обладнання: ручки, робочі зошити-путівники за кількістю учасників(-ць), набори кольорових олівців (фломастерів), проектор, ноутбук, фліпчарт, маркери, малярний скотч, акустична система, візитка (до вправи «Візитка»), заготовки для візиток за кількістю учасників(-ць), ножиці (3 шт.), клей-олівець (3 шт.).

Зміст заняття:

№	Вправа/завдання	Форма проведення	Час (хв)
1.	Привітання. Обговорення домашнього завдання	групова	10 хв.
2.	Повторення правил роботи групи	групова	5 хв.
3.	Вправа «Візитка»	індивідуальна, групова, робота в зошиті-путівнику	15 хв.
4.	Вправа «Я + Ти»	індивідуальна, робота в зошиті-путівнику	10 хв.
5.	Вправа «Сонце»	індивідуальна, групова, робота в зошиті-путівнику	10 хв.
6.	Підбиття підсумків подорожі. Вихідне опитування. Святкування завершення мандрівки	групова	40 хв.

1. Привітання. Обговорення домашнього завдання

Мета: привітати учасників(-ць) шостої подорожі, сприяти встановленню позитивної атмосфери в групі та налаштувати усіх на роботу, обговорити домашнє завдання.

Час: 10 хв.

Обладнання: аркуш для фліпчарту з написаною назвою програми та подорожі (або відповідний слайд), робочі зошити-путівники учасників(-ць).

Хід проведення:

Ведучий(-а) вітає учасників(-ць) та коротко анонсує зміст подорожі:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Радий(-а) вас бачити на нашій останній подорожі. Минулого разу ми мандрували автомобілем разом з нашими рідними. Що вам запам'яталось найбільше? Як вам вдалось виконати домашнє завдання? Що виявилось складним? Що нового ви дізнались про себе та свої реакції?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць).

«Сьогодні ми вирушимо у нашу заключну подорож, яка має назву «Разом із вітром» на велосипеді. Хто з вас вміє їздити на велосипеді? А яку найдовшу відстань ви долали на цьому виді транспорту? Чи є у вас улюблений маршрут?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць). Ведучий(-а) також може розповісти про свій досвід чи власні рекорди щодо подорожування на велосипеді.

«Яких правил потрібно дотримуватись під час поїздки на велосипеді, щоб подорож була комфортною та безпечною?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць).

«Перш за все велосипед обов'язково повинен бути технічно справним, має бути обладнаним звуковим сигналом та світловідбивачами: спереду – білого кольору, по боках – помаранчевого, позаду – червоного. Пересуватися дозволено виключно велосипедними доріжками, а якщо їх немає, то дорогою можна рухатися лише тим, кому виповнилося 14 років. Якщо ви – велосипедист, то повинні знати вимоги дорожніх знаків, вимоги регулювання дорожнього руху, правила дорожньої розмітки. Краще мати велосипедний шолом та наколінники для уникнення травматизму».

2. Повторення правил роботи групи

Мета: нагадати учасникам(-цям) про правила, які були прийняті під час попередніх подорожей.

Час: 5 хв.

Обладнання: плакат «Правила роботи групи» (аркуш з написаними правилами); робочі зошити-путівники, ручки за кількістю учасників(-ць).

Хід проведення:

Ведучий(-а) пропонує учасникам(-цям) пригадати прийняті правила та доповнити їх у разі необхідності:

«Сьогодні ми завершуємо нашу мандрівку. Давайте з'ясуємо, які правила, прийняті раніше були важливими для нашої спільної роботи? Чому? Як ці правила допомогли нам рухатися разом та створити атмосферу довіри і безпеки? Чи є правила, які ви вважаєте також важливими для спільного перебування у групі?».

Ведучий(-а) демонструє плакат з прийнятими правилами та пропонує учасникам(-цям) доповнити їх. У разі доповнень, учасники(-ці) створюють малюнки до нових правил, а ведучий(-а) закріплює їх на плакаті та просить проголосувати за їх прийняття.

3. Вправа «Візитка»

Мета: формувати навички самоаналізу та саморефлексії; розвивати толерантність, емпатію, комунікативні навички.

Час: 15 хв.

Обладнання: набори кольорових олівців (фломастерів), ручки за кількістю учасників(-ць), ноутбук, акустична система, проектор, візитна картка (для зразку), малярний скотч.

Хід проведення:

Ведучий(-а) демонструє візитну картку та запитує:

«Як ви думаєте, що я тримаю у руці? Правильно, це візитна картка. А для чого вона потрібна?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць) та підсумовує:

«Зазвичай інформація про сервіси та послуги приходить нам у вигляді реклами на телефон чи комп'ютер. Однак візитні картки ще продовжують існування і значно спрощують нам пошук людей, організацій, послуг, сервісів, які нам потрібні для чогось. Яюсь, під час прогулянки містом, мені дали візитку «Бюро перекладу», а через певний час мені знадобилося зробити переклад офіційного документу. Тому я відразу зміг(змогла) знайти того, хто надав мені такі послуги. Ви, наприклад, можете отримати візитку з перукарні, салону краси чи зоомагазину.

На візитній картці завжди є текст, але там може бути і малюнок, символ, логотип або інше зображення. Давайте уявимо, що ми будемо створювати візитку про себе. На нашій візитці буде лише зображення. Малюнок може бути символічним, асоціативним. Хтось може зобразити себе у вигляді вогню, а хтось – у вигляді метелика. Подумайте, яким зображенням ви могли б розповісти про себе іншим учасникам(-цям)? Пам'ятайте, що ми не малюємо свій реальний портрет, а розповідаємо про себе через малюнок-асоціацію. На виконання завдання у нас буде 7 хвилин. Я увімкну тиху музику, щоб нам було працювати комфортно».

До уваги ведучого (-ої)!

Як правило, хтось з учасників(-ць) почне говорити, що не вміє малювати. Поясніть, що ви не на уроці малювання і не є учнями художньої школи. Кожен малюнок буде унікальним і неповторним, адже він про кожного(-у) з нас. Буде добре, якщо ведучий(-а) також створить свій малюнок та продемонструє його під час обговорення.

Крім того, слід обговорити з учасниками(-цями) значення слова «асоціація», «асоціативний» та навести кілька прикладів. Ведучий(-а) слідкує за часом та повертає учасників(-ць) у загальне коло.

«Час на роботу вичерпано і я прошу повернутися всіх у коло. Давайте по черзі продемонструємо свої малюнки та розповімо, чому ми обрали саме таке зображення для презентації себе. Хто готовий(-а) розпочати? Що нового ви дізналися про себе та інших учасників(-ць) під час презентації?».

До уваги ведучого (-ої)!

Важливо не допускати доповнень, коментарів, глузування, насмішок під час презентацій учасниками(-цями) своїх малюнків. Ведучий(-а) може запропонувати зробити спільне фото всіх малюнків у вигляді колажу та поширити в групі.

«Погляньте на наш чудовий колаж. Ми всі дуже різні люди, однак ми змогли ефективно спілкуватися, довіряти один одному, взаємодіяти, вирішувати суперечки, виконувати спільні завдання протягом шести зустрічей. Ми навчилися визначати стан та емоції інших людей, розібралися у яких ситуаціях не варто продовжувати комунікувати та застосувати правило «Стоп!», а ще ми вчилися керувати власними емоціями, думками та швидко стабілізувати свій стан у стресових та кризових ситуаціях. А це означає, що ми знаємо як допомогти собі у реальному житті!».

До уваги ведучого (-ої)!

За потребою проведіть коротку фізхвилинку, наприклад «Броунівський рух».

4. Вправа «Я+Ти»

Мета: пошук способів та засобів укріплення резильєнтності та покращення стосунків з батьками, формування позитивного психологічного мікроклімату в родині ветеранів та військових.

Час: 10 хв.

Обладнання: робочий зошит-путівник, ручки за кількістю учасників(-ць).

Хід проведення:

«Давайте пригадаємо разом, як називалась наша перша подорож?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць) та продовжує:

«Перша подорож мала назву «Я+Ти», ми говорили про те, наскільки важливо розуміти і підтримувати один одного у нашій групі. Однак, так само важливо розуміти і підтримувати один одного у родині. Ми можемо робити це простими речами: приготувати чай, винести сміття, розважити того, хто перебуває у пригніченому настрої, піти разом на прогулянку чи робити разом ранкову зарядку. Все це посилить життєстійкість (резильєнтність) родини та покращить стосунки з батьками. Давайте пригадаємо, як ми визначали слово «життєстійкість» А як ви розумієте поняття «життєстійкість родини»?

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць).

«Життєстійкість інколи ще називають резильєнтністю, бо ці поняття мають багато спільних ознак. Життєстійкість – це здатність родини долати труднощі разом, надаючи максимальну підтримку один одному. Життєстійкість родини – це її спільний імунітет, який захищає від зовнішніх та внутрішніх негативних впливів. Життєстійкість не є сталою, вона залежить від умов у яких перебуває родина, від наявних ресурсів, соціального оточення. Під час війни дуже важливо постійно працювати над її укріпленням. Однак один член сім'ї справитися з таким нелегким завданням не в змозі. Це завдання для всіх членів сім'ї!

Розгорніть робочі зошити-путівники на сторінці 16 (рисунок 1) та напишіть у відповідних полях конкретні дії, заходи, які ви зробите разом з батьками у найближчий час, для укріплення життєстійкості (резильєнтності) вашої родини, покращення стосунків та мікроклімату. Записуйте все, що прийде в голову, будь-які думки є надзвичайно цінними!».

Ведучий(-а) дає час на виконання завдання (до 5 хвилин).

«Прошу поділитися записами. Чи є у нас в групі співпадіння? А які способи укріплення життєстійкості стосується лише вашої родини?

У якості домашнього завдання вам буде потрібно втілити у життя якомога більше з вказаних вами способів укріплення життєстійкості родини протягом наступного місяця».

5. Вправа «Сонце»

Мета: визначення та актуалізація власних ресурсів, розвиток толерантного та уважного ставлення один до одного, формування дружніх стосунків.

Час: 10 хв.

Обладнання: робочі зошити-путівники, ручки за кількістю учасників(-ць), акустична система.

Хід проведення:

«Як ви думаєте, які погодні умови найсприятливіші для подорожі на велосипеді, особливо на тривалі дистанції?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць).

«Дійсно, коли на вулиці весна або літо і світить сонце – саме тоді ми дістаємо свій велосипед і відправляємось у подорож.

Розгорніть робочі зошити на сторінці 17, розгляньте рисунок 2. Ви бачите перед собою сонце з промінцями. У центрі сонця запишіть своє ім'я або так, як вам подобається, щоб до вас звертались. Оберіть будь-які три промінці та запишіть на кожному з них по одній вашій сильній рисі, якості, умінню, які проявилися протягом наших зустрічей-подорожей. На кожному промінці має бути написана одна риса, якість, сильна сторона, уміння, здібність, здобуток про себе. Час на виконання 2 хвилини. А тепер ми передамо свої зошити по колу за годинниковою стрілкою. Кожен(-а) матиме можливість написати, чим саме запам'ятався вам учасник чи учасниця, чий зошит ви отримали (наприклад, почуттям гумору, розсудливістю, наполегливістю чи товариськістю, або наприклад, хтось щоразу виконував домашні завдання, а хтось зміг довіритися і розповісти відверті історії зі свого життя). Повторювати записи не можна. Тобто, коли ви отримали чийсь зошит-путівник, спершу ви маєте прочитати попередні записи і потім додати свій, не копіюючи жоден з них. Писати потрібно розбірливим почерком. Чи всім зрозуміле завдання? На його виконання ми візьмемо 5 хвилин. Тоді починаємо!».

До уваги ведучого (-ої)!

Ведучий(-а) слідкує за часом виконання завдання. Ведучий(-а) також може взяти участь у виконанні вправи, залишаючи кожному(-ній) учаснику(-ці) мотивуючі та підтримуючі записи в зошиті. Можна увімкнути тиху музику.

Ведучий(-а) також може роздрукувати на А4 «Сонце», вписавши в середину своє ім'я, а учасники(-ці) за бажанням зможуть заповнити промінчики Сонця для ведучого(-ї) програми.

За потреби кількість променів на малюнку можна збільшувати. Учасники(-ці) можуть намалювати їх стільки, скільки буде потрібно. Важливо, щоб кожен(-а) учасник(-ця) надав(-ла) зворотній зв'язок за результатами виконання вправи.

«Ну ось, всі записи зроблено і зошити-путівники повернулися до своїх власників. Прочитайте всі записи про себе. Давайте подякуємо оплесками кожному(-ній) з присутніх за те, що ми були уважними один до одного і надали стільки підтримки, любові, теплоти. Що вас найбільше здивувало із записів? Поділіться з іншими своїми роздумами. Як ви себе почуваєте, читаючи такі гарні рядки про себе?».

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників(-ць) і завершує вправу.

6. Підбиття підсумків подорожі. Вихідне опитування. Святкування завершення мандрівки

Мета: закріпити результат, отриманий у ході подорожей та за результатами участі в програмі в цілому.

Час: 40 хв.

Обладнання: робочі зошити-путівники учасників(-ць), набори кольорових олівців, клей-олівець (3 шт.), ножиці (3 шт.), ноутбук, акустична система.

Хід проведення:

Ведучий(-а) просить учасників(-ць) повернутися у велике коло та пропонує дати зворотній зв'язок щодо шостої подорожі та мандрівки в цілому:

«Наша сьогоднішня подорож та вся мандрівка добігають кінця і зараз час для підбиття загальних підсумків. Ми з вами плідно працювали протягом участі в програмі. Кожної подорожі ми вчилися чомусь новому: як ефективно спілкуватися з батьками, як розпізнавати та керувати емоціями, як стабілізувати свій стан, щоб не опинитися у зоні турбулентності, як правильно дихати, щоб зняти нервові напруження тощо.

Також ви виконували завдання на пазлах у кінці кожної подорожі: написати щось про себе чи батьків.

Пропоную вам зараз вирізати ці зображення і наклеїти їх на останню сторінку робочого зошита-путівника, як підсумок нашої мандрівки. Якщо ви ще не розмалювали пазли, ви можете почати робити це зараз і продовжити вдома. Я увімкну тиху музику, щоб нам було комфортно працювати.

Як ви вже здогадалися, у нас вийшла карта нашої чудової України. Ми мандрували з вами пішки, вітрильником, літаком, потягом, на авто і велосипедом. Наша країна приховує безліч туристичних перлин, так само, як і кожен(-а) з нас має безліч талантів, особливостей, умінь. На карті залишився незаповненим лише один пазл. Пропоную вам записати на ньому 3 слова – що вам найбільше запам'яталося, сподобалося з усіх наших зустрічей-подорожей?».

Ведучий(-а) дає учасникам(-цям) час на виконання завдання.

«Хто готовий(-а) поділитися записами? Важливо, щоб кожен(-на) сказали кілька слів про те, чим саме вам була корисна дана програма? Що нового ви дізналися про себе та своїх батьків? Що вже змогли застосувати у спілкуванні з батьком(мамою)-ветеранами та тими, хто захищає нашу країну?

Ведучий(-а) пропонує учасникам та учасницям пройти коротке вихідне опитування (Додаток 1).

Від себе хочу подякувати кожному та кожній з вас за активність, кмітливість, відповідальність, толерантність один(-а) до одного(-ї) під час наших подорожей. Вірю в те, що ви зможете використати нові знання та навички у реальному житті. Миру нам всім!».

Ведучий(-а) пропонує учасникам(-цям) відсвяткувати завершення мандрівки спільним чаюванням.

Вихідний опитувальник

Дорогий(-а) учасник(-ця), вітаємо! Сьогодні ти завершив(-ла) роботу в програмі «Компас життєстійкості»! Для нас важливо визначити, наскільки ця програма була корисною та важливою для тебе. Просимо тебе дати відповіді на короткі запитання нижче. Тут немає правильних або неправильних відповідей. Дякуємо кожному(-ій) за довіру та участь у програмі!

Вкажи свій вік _____

Познач:

_____ син/донька військового

_____ син/донька ветерана

Вкажи, чи відносишся ти до категорії ВПО

_____ так _____ ні

Будь ласка, оціни за шкалою від 1 до 5, наскільки наведені твердження відповідають твоєму теперішньому стану, стосункам з батьками та друзями (1 – зовсім ні, 3 – інколи/частково, 5 – повністю так).

1. Програма допомогла мені знайти нових друзів та легко встановлювати нові контакти.
2. Програма допомогла мені краще розуміти свої емоції й почуття.
3. Я навчився(-лась) краще керувати своїми емоціями (тривога, радість, стрес).
4. Тепер я можу краще розуміти поведінку та реакції своїх батьків.
5. Завдяки програмі я дізнався(-лась) про техніки заспокоєння та стабілізації.
6. Я застосовую вправи, які допомагають мені заспокоїтися у стресових ситуаціях.
7. Я навчився(-лась) розпізнавати стан та настрій іншої людини за зовнішніми проявами.
8. Програма допомогла мені відчути більшу підтримку від сім'ї, друзів та інших людей.
9. Під час зустрічей я почувався(-лась) спокійно та безпечно.
10. Я б порадив(-ла) взяти участь у даній програмі однокласникам і друзям

Якщо так, то напиши чому _____

Дякуємо тобі за можливість працювати разом! Ти надзвичайний(-а) і саме ти допоміг(-ла) зробити наші майбутні зустрічі-подорожі цікавими та корисними!

До нових подорожей!

Рекомендована література

1. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / за заг. ред. В. Г. Кременя. Київ, 2024. 188 с. DOI : <https://doi.org/10.32405/978-617-7118-51-9-2024-188> ISBN 978-617-7118-51-9
2. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навч.-метод. посібник. Київ : НаУКМА, ГЛПФ Медіа, 2017. 208 с.
3. Корнієнко І. О., Лісовецька І. О., Луценко Ю. А., Романовська Д. Д. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям-жертвам військового конфлікту : практ. посіб. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.
4. Луценко Ю. А. Інструменти розбудови зцілюючого середовища в діяльності практичного психолога. *II Міжнародна науково-практична інтернет конференція «Importance of Soft Skills for Life and Scientific Success»* : Міжн. електр. наук. та практ. журнал Way Science.(м. Дніпро, 8-10 бер. 2023 р.). Дніпро, 2023. С. 65–67. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738172> (дата звернення: 15.02.2025).
5. Луценко Ю. А. Підвищення спроможності психологів у наданні якісної психологічної допомоги під час та після війни (з досвіду реалізації українсько-німецького проєкту). *Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час*: Матеріали методологічного семінару НАПН України (м. Київ, 16 лист. 2023 р.). Київ, 2023. С. 313-317. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738128> (дата звернення: 15.02.2025).
6. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
7. Панок В. Г. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультування : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.
8. Психологічна безпека освітнього середовища: методи, технології, шляхи формування: практичний посіб. / В. В. Байдик та ін. ; за наук. ред. Н. В. Лунченко. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 134 с.
9. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / за заг. ред. Н. Гусак. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
10. Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи) / В. В. Байдик та ін. ; за наук. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2021. 118 с.
11. Формування безпечного освітнього простору закладу освіти в діяльності працівників психологічної служби / В. В. Байдик та ін. ; за наук. ред. Н. В. Лунченко, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 111 с.
12. Resourceful Adolescent Program: website. URL : <https://www.rap.qut.edu.au/programs/rap-a-for-adolescents> (дата звернення: 17.02.2025).
13. Wong D. Communication Skills for Teens: 7 Skills Every Teen Should Develop. *Daniel Wong*. 2024. URL: <https://www.daniel-wong.com/2024/04/08/communication-skills-for-teens/> (дата звернення: 18.02.2025).

Розділ II.

Програма групових зустрічей з укріплення резильєнтності жінок із сімей ветеранів та військових «КЛЮЧІ МОЄЇ СИЛИ»

Мета програми – посилення резильєнтності жінок (дружин, сестер, матерів) із сімей ветеранів та військових через укріплення ментального здоров'я та надання психосоціальної підтримки під час участі у групових заняттях.

Завдання програми:

- сформувати у жінок з родин ветеранів та військових розуміння необхідності приділяти увагу власному психоемоційному стану, посилювати свою стресостійкість, розвивати емоційну компетентність, навички саморегуляції, як передумови позитивних впливів на рівень їхнього психологічного благополуччя та якість комунікації у родинній системі;
- надати учасницям практичні інструменти (техніки) підтримки власної резильєнтності, посилення стресостійкості та психоемоційної саморегуляції;
- сприяти створенню підтримуючої спільноти учасниць.

Учасники програми: жінки (матері, дружини, сестри) із сімей ветеранів та військових.

Бенефіціари програми: члени родин ветеранів та військових, які стикаються з викликами адаптації до змін в родинній системі, що відбуваються внаслідок війни.

Методологія та особливості впровадження.

Методологічно програма ґрунтується на ізраїльській моделі стресостійкості BASIC Ph, а також інтегративній моделі функціонування психіки людини.

Модель BASIC Ph є адаптованою для роботи з цивільним населенням, котре переживає вплив травматичних подій та ефективно застосовується у програмах психосоціальної підтримки в багатьох країнах. Вона ґрунтується на науково визнаному підході, згідно з яким кожна людина використовує шість основних ресурсних каналів для подолання стрес та повернення до нормальної життєдіяльності (віра, переконання, духовність; емоції; соціальна підтримка; уява, творчість; логічне мислення, аналіз; тіло, тілесні прояви, дії). Залучення всіх шести каналів дозволяє не лише мобілізувати внутрішні ресурси, але й формувати стійку звичку до самопідтримки, що критично важливо для жінок у складних соціальних і життєвих обставинах. Програма створює передумови для аналізу, усвідомлення та інтегрування власного досвіду через виконання аналітичних, творчих вправ, спрямованих на активізацію кожного з каналів, з урахуванням індивідуальних потреб учасниць.

Інтегративна модель функціонування психіки людини розглядає особистість як багатовимірну систему, в якій когнітивні, емоційні, тілесні, поведінкові, соціальні та духовні (екзистенційні) компоненти тісно пов'язані між собою. Згідно з цією моделлю, ефективна саморегуляція можлива лише за умов залучення усіх ключових рівнів психіки, а не лише когнітивного чи емоційного. Це особливо важливо в роботі з людьми, які мають досвід вторинної травматизації або перебувають у хронічному стресі.

У програмі ця модель реалізується через:

- поєднання когнітивної роботи (осмислення, вербалізація, рефлексія) з сенсорними і тілесними практиками (малювання, ліплення, робота з диханням);
- залучення емоційного ресурсу через створення безпечного середовища, емпатійного діалогу, роботу з метафорами, творчість;
- розвиток поведінкових стратегій самопідтримки, які учасниці інтегрують у повсякденне життя;

- формування соціального ресурсу через інтегративні процеси в групі та взаємну підтримку;
- укріплення екзистенційного рівня буття через роздуми над сенсами, внутрішніми цінностями, символами, метафорами перлин і ключів тощо.

У рамках програми учасникам пропонується цикл із 6 занять, які проводяться з періодичністю 1 раз на тиждень і тривають 100-120 хвилин, що є оптимальним для підтримки динаміки групи, опанування, як психоедукаційного матеріалу, так і практичних форм і методів посилення резильєнтності. У таймінг зустрічей закладається також можливість провести церемонію (за бажанням) чи дати відповіді на додаткові запитання від учасниць.

Усі запропоновані програмою вправи та методики саморегуляції учасниці зможуть використовувати у своєму повсякденному житті. До програми включені також завдання для самостійної роботи, які учасниці виконують за бажанням. Мета цих завдань – сприяти формуванню звички у жінок турбуватися про себе, бути із собою в контакті, розвивати свою аутокомпетентність та самоідентичність.

Заняття проводить психолог, який пройшов відповідне навчання та/або має успішний досвід проведення групових зустрічей (в т.ч. груп підтримки), тренінгових занять. Ведучий(-а) створює затишний та безпечний простір, де учасниці мають змогу приділити час собі, своїм внутрішнім потребам, своєму неповторному «Я», зняти напруження, отримати підтримку, говорити і слухати, мовчати і мріяти, міркувати і творити, почуватися вільно та взяти той необхідний ресурс підтримки і розвитку, якого вони найбільше потребують. Також ведучий(-а) протягом зустрічей спостерігає за індивідуальними особливостями, проявами, «родзинками» учасниць. Ці спостереження можуть бути використані під час завершення програми для підкреслення унікальності кожної учасниці.

До кожної вправи прописані мета, орієнтовний час проведення, необхідне обладнання, послідовність проведення, запитання для обговорення, загальні висновки. Завдання, які пропонуються ведучим(-ою), кожна учасниця виконує в робочому зошиті, який є додатком до цієї програми (Додаток Б). Програма передбачає виконання учасницями домашнього завдання, яке не є обов'язковим, але бажаним. Якщо більшість учасниць не виконали домашнє завдання, то на початку наступної зустрічі ведучий(-а) дає час для його виконання, обговорення.

Для виконання практичних завдань, вправ, учасницям можна пропонувати додаткові артматеріали (восковий та повітряний пластилін, фетр, картон, кольоровий папір різної текстури, фольга, синельна проволочка, блискітки, фломастери, фарби, глина, тканина, нитки для в'язання, рослинні матеріали, намистинки, нитки та ін.), взаємодія з якими призведе до активізації різних сенсорних відчуттів, допоможе краще проживати внутрішні психоемоційні процеси, сприятиме вивільненню негативних емоцій.

Для всієї програми наскрізною є метафора Перлин і Ключів, де перли є символом мудрості, жіночності, процвітання, а ключ – символ знань, можливостей, потенціалу до трансформації і змін. Під час групових зустрічей учасниці поступово збирають символічні намистинки у вигляді перлинок й ключиків у «Намисто досвіду» (приклади намистин:



<https://prom.ua/ua/p1699499559-businy-zhemchug-zagotovka.html> та <https://prom.ua/ua/p2305174267-plastikovi-dekorativni-elementi.html>).

У кінці кожного заняття пропонується притча на тему зустрічі, сенс якої підкріплює усвідомлення, які отримали учасники під час спільної роботи.

На моменті формування складу групи важливо проінформувати учасниць, що група не терапевтична (питання подолання наслідків втрат чи психотравми не будуть предметом зустрічей) і має психоедукаційний характер, спрямована на укріплення ментального здоров'я та надання психосоціальної підтримки.

З метою визначення ефективності програми та її впливу на життя учасниць пропонується проведення вхідного/вихідного опитування під час першої та останньої зустрічі. Опитування можна проводити за допомогою Google-форми або роздрукувавши опитувальники.

Для посилення впливу від участі в групі ведучий(-а) може створити чат у зручному для всіх месенджері, щоб протягом тижня забезпечити зв'язок між учасницями, мотивувати до застосування практик, методик, які вони опанували під час занять у повсякденні, нагадувати про день і час наступної зустрічі, оперативно вносити зміни у графік тощо.

Ключ 1. Моя унікальність

Мета заняття: створити безпечний простір для знайомства учасниць з програмою та між собою, допомогти кожній жінці глибше усвідомити свою унікальність, ролі в житті, індивідуальні джерела ресурсу; активізувати ресурсний канал «Уява» та закласти основи для подальшої роботи над укріпленням резильєнтності.

Тривалість заняття – 110 хв.

Обладнання: вхідний опитувальник (Додаток 1.1), робочі зошити, текст притчі «Ключі» (Додаток 1.2), мішечки для збору намистин (за кількістю учасниць), намистини (перлинки по 3 шт. на особу і ключики по 1 шт.), мотузки для нанизування намистин (за кількістю учасниць), аркуш для фліпчарту (2 шт.), стікери за кількістю учасниць, кольорові олівці, додаткові артматеріали, матеріали Додатку 1.3, плакат або слайд з назвами ресурсних каналів, слайд (або картинка) із зображенням шестиструнної гітари (не обов'язково).

Зміст заняття

№	Вправа/завдання	Форма проведення	Час
1.	Представлення програми занять	групова	10 хв.
2.	Знайомство з притчею «Ключ»	групова	10 хв.
3.	Визначення очікувань	групова	5 хв.
4.	Вправа на знайомство «Я – картина»	індивідуальна, робота в зошиті	15 хв.
5.	Інформаційне повідомлення «Канали ресурсів»	групова	5 хв.
6.	Вправа «Квітка ролей»	індивідуальна, робота в зошиті	25 хв.
7.	Вправа «Заряд батарейки»	індивідуальна, групова, робота в зошиті	25 хв.
8.	Вправа на саморегуляцію дихання «Квітка і свічка»	групова	5 хв.
9.	Рефлексія «Перлини досвіду і ключ від моєї сили»	групова, робота в зошиті	10 хв.

1. Представлення програми занять

Мета: познайомити учасниць із змістом, регламентом і форматами програми.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Ведучий(-а) зазначає, що мета програми «Ключі моєї сили» – посилення резильєнтності жінок (дружин, сестер, матерів) із сімей ветеранів та військових через укріплення їх ментального здоров'я та надання психосоціальної підтримки під час участі у групових зустрічах. Участь в програмі допоможе кожній учасниці розширити розуміння необхідності приділяти увагу власному психоемоційному стану, посилювати свою стресостійкість, розвивати емоційну компетентність, навички саморегуляції, що у подальшому позитивно вплине на рівень їхнього психологічного благополуччя та якості комунікації у родинній системі. Програма містить елементи психоедукації (психологічної просвіти), практичні, аналітичні та арттерапевтичні завдання. Для виконання завдань кожна учасниця отримує робочий зошит, який важливо використовувати під час кожного заняття.

Після цього ведучий(-а) знайомить присутніх з регламентом і графіком проведення занять, дає час на ознайомлення з Робочим зошитом та пропонує дати відповіді на запитання вхідного опитувальника (Додаток 1.1)

Ведучий(-а) пропонує учасникам створити спільний чат у зручному для всіх месенджері і взяти згоду на фотографування.

2. Знайомство з притчею «Ключ»

Мета: познайомити учасниць із наскрізною для програми метафорою ключів та ритуалом збору «Ключів сили», що буде проводитись кожного заняття.

Час: 10 хв.

Обладнання: текст притчі «Ключі» (Додаток 1.2), мішечки для збору намистин, намистини (перлини і ключики), нитки для нанизування намистин (за кількістю учасниць).

Хід проведення:

Ведучий (-а) зачитує притчу з Додатку 1.2 або включає притчу з відеорядом за покликанням:

<https://www.youtube.com/watch?v=4uYlhHYoUfI>



Запитання для обговорення:

- Про що для вас ця притча?
- Що символізує образ ключа?

Після того, як учасниці відповіли на запитання, ведучий(-а) каже: «Ключ – потужна метафора, яка символізує змогу відкрити чи закрити важливі двері. Ключі – це те, що завжди при нас, що ми контролюємо і що допомагає нам тримати на контролі певні процеси свого життя. Буває, що ми дістаємо з шухляди чи знаходимо на горіщі старі ключі, які відкривають двері до спогадів, дорогих нашому серцю, наприклад, від старого будинку, де було затишно і пахло маминою випічкою чи від шкатулки, в якій у дитинстві зберігалось найцінніше... А буває, що відбуваються зміни, в житті, з'являється щось нове і ми, наприклад, отримуємо ключ від нового кабінету чи автівки і тоді ключ стає символом опанування нової ролі. І, звичайно, важливо мати чи віднайти, підібрати ключі від своєї внутрішньої сили, які для кожного і кожної з нас є унікальними і неповторними.

Під час наших спільних зустрічей ми спробуємо зібрати унікальну для кожної учасниці колекцію таких ключів сили, а також перлинок досвіду».

Після цих слів ведучий(-а) демонструє намистини-ключі та намистини-перлини, які учасниці будуть отримувати в кінці кожного заняття, як символ отриманих знань, досвіду, усвідомлень, емоцій тощо (додатково можна пояснити, що перлини символізують висновки, важливі думки, які почули на занятті, а ключ метафорично представляє сильні сторони, які допомогли справлятися із завданнями, нагадує про особисті ресурси, які допомагають у непростих ситуаціях) та роздає мішечки для зберігання намистин та нитки, для їх нанизування.

3. Визначення очікувань

Мета: сприяти усвідомленню учасницями власних очікувань від програми занять.

Час: 5 хв.

Обладнання: аркуш для фліпчарту для визначення очікувань, стікери за кількістю учасниць.

Хід проведення:

Ведучий(-а) зазначає, що для того, щоб майбутні зустрічі враховували потреби присутніх, необхідно, щоб усі поділились своїми очікуваннями і сподіваннями щодо їх змісту, а також власної участі в ній. Для цього пропонує на стікерах написати свої очікування, озвучити їх і прикріпити на плакат очікувань.

Ведучий(-а) може використати для визначення очікувань образ, який на його (її) думку краще відповідатиме групі. Це можуть бути стікери у формі зернят, які на початку програми жінки «саджають» у ґрунт, а в кінці – визначають, які рослини з них вирости. Або стікери можуть бути у вигляді човників, на яких учасниці пишуть свої очікування і відправляють «у плавання», а на завершення проаналізують подорож, яку ці човники здійснили і до яких «берегів» дістались.

До уваги ведучого(-ої)!

Дуже важливо дати зворотній зв'язок на очікування учасниць: якщо ви напевно знаєте, що деякі з очікувань не справдяться під час наступних зустрічей, скажіть про це, і, за змоги та потреби, спрямуйте до тих, хто зможе допомогти. Це сприятиме підвищенню ефективності занять.

Також запитайте в учасниць, чи мають вони якісь побоювання чи страхи, пов'язані із заняттями («а раптом у мене не вийде відвідувати всі заняття», «якщо щось піде не так», «не справлюсь з завданням» тощо) й одразу відреагуйте на них, пояснивши ще раз цілі і завдання занять, особливості комунікації у групі.

Запитання для обговорення:

- Що спільного ви почули в очікуваннях групи?
- Від кого залежить, щоб ці очікування справдилися?

4. Вправа на знайомство «Я – картина»

Мета: познайомитись з учасницями, виявити їхні уявлення про себе, активізувати внутрішній контакт учасниць із собою.

Час: 15 хв.

Обладнання: кольорові олівці, додаткові артматеріали, аудіо запис легкої, приємної музики, акустична система.

Хід проведення:

Ведучий(-а) каже: «Уявіть, якби кожна з вас була картиною, щоб це була за картина? Яким би був її сюжет? На чому і у якій техніці була намальована?», дає трохи часу для уявлення, після чого пропонує на сторінці 4 робочого зошита намалювати цю картину. Під час малювання можна вмикнути легку, приємну музику.

Після того, як учасниці закінчили малювати, ведучий(-а) пропонує дати назву картині і представити її.

До уваги ведучого (-ої)!

У цій та в усіх інших вправах на використання уяви можна пропонувати учасницям закривати очі, якщо при цьому вони почуваються достатньо безпечно і комфортно. Якщо ні, то тоді запропонуйте їм обрати нерухому точку у просторі, де вони перебувають, і дивитися на неї розфокусованим поглядом з м'якими повіками.

Також під час виконання різних вправ, де потрібно малювати, підбадьорюйте учасниць не боятися проявляти себе у кольорі і формах, нагадуйте, що академічна якість виконання малюнку тут не грає важливої ролі, головне – робити це із задоволенням.

Також у якості рефлексії запитуйте в учасниць, як вони почувалися, виконуючи малюнки.

Запитання для обговорення:

- Які відчуття виникали під час уявлення себе в образі картини, а потім – під час втілення образу на папері?
- Чи подобаються вам ваші картини? Чи хотілося б в них щось змінити?
- Що символізують для вас ваші картини?

До уваги ведучого(-ої)!

Якщо комусь з учасниць хочеться внести зміни, дайте їм таку можливість, а в цей час продовжіть обговорення з іншими учасницями або переходьте до наступної вправи. Але обов'язково запитайте протягом заняття про внесені до картини зміни, що вони символізують і як змінилось ставлення до картини (яка є проєкцією себе).

Якщо комусь не подобається картина, запитайте, що можна зробити для того, щоб хоча б на краплину картина стала більш привабливою для авторки.

5. Інформаційне повідомлення «Канали ресурсів»

Мета: познайомити учасниць з ресурсними каналами моделі стресостійкості BASIC Ph.

Час: 5 хв.

Обладнання: матеріали Додатку 1.3, плакат або слайд з назвами ресурсних каналів, слайд (або картинка) із зображенням шестиструнної гітари (не обов'язково).

Хід проведення:

Ведучий(-а) використовуючи матеріали Додатку 1.3 та коротко знайомить учасниць з ресурсними каналами мультимодальної моделі стресостійкості BASIC Ph ізраїльського вченого Мулі Лахада. Він(вона) зазначає, що з усіма ресурсними каналами учасниці будуть працювати під час зустрічей для того, щоб розширити діапазон своїх можливостей справлятися зі стресом та кризами.

Для ілюстрації взаємодії ресурсних каналів та їх впливу на підтримку безперервності нашого життя ведучий(-а) може запропонувати уявити шестиструнну гітару, яка у руках митця здатна видавати неймовірно прекрасні мелодії. Але для того, щоб кожна мелодія звучала повноцінно митець використовує акорди, де звучать усі струни. А ще він може імпровізувати, додавати інтонації і неповторне звучання саме тому інструменту, який у нього в руках. Ведучий(-а) каже, що метафорично наша психіка і є цією гітарою, мелодії якої ми будемо досліджувати: як вона звучить, які її провідні акорди, а які нові, можливо, з'явиться бажання спробувати навчитися грати. Та спробуємо відчуті: можливо, хочеться замінити металеві струни на нейлонові чи навпаки? Або ж спробувати соло на кількох струнах, а решта – відпочинуть? Кожна учасниця матиме змогу усвідомити: яку мелодію свого життя їй хочеться грати!

Запитання для обговорення:

- Як ви думаєте, про які ресурсні канали була ваша картина, яку ви намалювали у попередній вправі?



До уваги ведучого(-ої)!

За потреби можна запропонувати учасницям пройти тест BASIC Ph, який дозволяє визначити провідний стиль подолання стресу (які канали найбільш активні), допоміжні стилі, які також можуть бути ефективними та менш розвинені ресурсні канали, які варто «підтягнути» або враховувати під час саморегуляції. Тест можна знайти за покликанням: <https://upsihologa.com.ua/test-basic-ph.html>

6. Вправа «Квітка ролей» (авт. А. Аносова)

Мета: допомогти учасницям усвідомити багатогранність своїх соціальних і особистих ролей, зосередити увагу на їхньому наповненні та визначити ресурси для посилення себе в кожній з них.

Час: 25 хв.

Обладнання: робочий зошит, ручка, кольорові олівці.

Хід проведення:

1 етап

Ведучий(-а) просить учасниць відкрити робочий зошит на сторінці 5 і всередині зображеної на ній квітки написати варіацію свого імені, яку приємно чути від інших. На пелюстках потрібно написати ролі, які кожна учасниця виконує зараз у своєму житті (професійні та особисті) і фокуси уваги, які є в кожній з ролей (наприклад, як мама я зараз маю обов'язково допомагати з уроками своєму першокласнику; як дружина я маю зрозуміти, як підтримати свого чоловіка; як бухгалтер я маю знати усі нововведення в податковому законодавстві).

Важливо, щоб на квітці були вказано якомога більше ролей, які жінка виконує вдома з сім'єю, з родичами, на роботі, в ширшому соціумі. Якщо пелюсток не вистачає, їх можна і треба додавати. За бажання, квітку можна розмалювати.

Після завершення виконання завдання учасниці презентують свої квітки.

2 етап

Ведучий(-а) запитує: «Що вас може посилити у кожній ролі?» і пропонує написати відповіді біля кожної з пелюсток.

Запитання для обговорення:

- Що живить цю квітку? Якого догляду вона потребує?
- Які висновки для себе ви можете зробити після створення цієї квітки ролей?
- Які перші кроки посилення себе ви хотіли б зробити?

7. Вправа «Заряд батарейки»

Мета: актуалізувати потенціал індивідуального ресурсу сил, розвинути навичку психоемоційної самодіагностики та саморегуляції, сприяти позитивній комунікації у групі.

Час: 25 хв.

Обладнання: робочий зошит, аркуш для фліпчарту чи ватман, кольорові олівці, маркери, додаткові артматеріали.

Хід проведення:

1 етап

Ведучий(-а) говорить учасницям: «Кожна з вас має свій природний резерв енергії та способи його збереження. Відкрийте робочий зошит на сторінці 6 та напишіть, на скільки відсотків зараз заряджена ваша персональна «батарейка» (по відчуттях) у таблиці зверху. Поміркуйте над тим, що вас найбільш розряджає, заряджає, що можна дозволити собі не робити, щоб подбати про себе, чим/як ви можете зарядити інших та напишіть це у відповідних стовпчиках таблиці.

2 етап

Ведучий(-а) просить учасниць обговорити записи у групі та знайти спільне з того, що вони написали в таблиці. Далі пропонується те, що виявилось спільним для більшості зобразити у вигляді символів, малюнку, колажу на аркуші для фліпчарту та обговорити.

Запитання для обговорення:

- Як почували себе під час виконання цієї вправи на першому і другому етапах?
- Чи збільшився заряд ваших «батарейок» під час виконання вправи?
- Які джерела зарядки батарейки є найбільш дієвими на сьогодні?
- Як Ви думаєте, на чому Ви могли б економити ресурс своїх сил? Що можна робити менше або інакше для збереження ресурсів?

Після обговорення ведучий(-а) пропонує учасницям записати відповідь на останнє запитання у своїх робочих зошитах під таблицею.

До уваги ведучого(-ої)!

Важливо, щоб учасниці, даючи відповідь на запитання про дієвість ресурсів, були сфокусовані на тому, що саме вони можуть покращити. За потреби можете доповнювати, підказувати різні варіанти посилення індивідуального ресурсу сил. Зокрема, варто додати поради про важливість не накопичувати в собі злість, агресивність, гнів, лютість, адже ці почуття – саморуйнівні. Краще цю енергію спрямувати на посилення своєї сміливості, стійкості, витривалості, нескореності, рішучості, самовідданості, турботи тощо.

Ведучий(-а) робить **підсумок** вправи: «Ми усі різні, кожен(-на) з нас має свій природний резерв енергії. Коли ми об'єднані, нашої енергії вистачить щоб підтримати себе та інших, допомогти їм почуватися безпечно; якщо нам не вистачає ресурсу – поряд завжди є хтось, хто може нас підтримати, допомогти відчувати себе у безпеці. Звичайно важливо, щоб такий взаємний обмін відбувався у сім'ї між партнерами. Доволі часто чоловіки, котрі повертаються з війни вимагають більшої підтримки, і це може призвести до виснаження жінки. Тому важливо оцінювати баланс зусиль між партнерами щодо підтримки один одного».

До уваги ведучого (-ої)!

Цю вправу можна дати як домашнє завдання і обговорити на початку другого заняття. За браком часу етап 2 можна скоротити лише до обговорення.

8. Вправа на саморегуляцію дихання «Квітка і свічка»

Мета: навчити учасниць методам саморегуляції стресових, тривожних станів.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Ведучий(-а) дає наступну інструкцію:

1. Зробіть повільний і глибокий вдих через ніс, уявляючи, що ви нюхаєте ніжний аромат улюбленої квітки.
2. Дуже повільно видихніть повітря через рот, уявляючи, що дмухаєте на невелику свічку.

Декілька разів учасниці роблять це разом з ведучим(-ою), і потім – кілька разів самотійно. Запитайте в учасниць як вони почувалися під час виконання вправи та після її завершення.

9. Рефлексія «Перлини досвіду і ключ від моєї сили»

Мета: підвести підсумок заняття, відрефлексувати досвід, обговорити переживання учасниць.

Час: 10 хв.

Обладнання: робочий зошит, намистинки у вигляді перлинок (по 3 шт. на особу) та ключиків (по 1 шт.).

Хід проведення:

Ведучий (-а) просить учасниць на останній сторінці робочого зошита у таблиці написати, які 1-3 перлини досвіду вони сьогодні забирають із зустрічі з собою і який ключ до своєї внутрішньої сили кожна з них сьогодні дібрала.

Учасниці озвучують написане і беруть, як символ цих здобутків по 3 намистини-перлини і по 1 намистині-ключику, з яких поступово будуть формувати браслет чи намисто.

Ведучий(-а) дякує учасницям за роботу та повідомляє дату наступної зустрічі.

Вхідний опитувальник

Дорогі учасниці, вітаємо Вас на програмі «Ключі моєї сили»!

Для нас важливо визначити, наскільки ця програма є ефективною та сприяє покращенню саморозуміння, якості життя та стосунків всередині сім'ї. Просимо вас дати відповіді на короткі запитання нижче. Тут немає правильних та неправильних відповідей. Не витрачайте багато часу і довіртеся інтуїції.

Дякуємо кожній з Вас за довіру та приділений час!

Вкажіть свій вік _____

Позначте:

_____ дружина (мати, сестра, партнерка) військового

_____ дружина (мати, сестра, партнерка) ветерана

Вкажіть, чи відноситесь ви до категорії ВПО

_____ так _____ ні

Будь ласка, оцініть за шкалою від 1 до 5, наскільки наведені твердження відповідають вашому теперішньому стану (1 – зовсім ні, 5 – повністю так).

1. Я відчуваю власну унікальність і цінність.
2. Я прислухаюся до сигналів свого тіла та щоденно турбуюсь про нього.
3. Я можу справлятися зі своїми емоціями (стрес, тривога, радість).
4. Я знаю техніки зупинки нав'язливих або тривожних думок та часто використовую їх.
5. Я чітко усвідомлюю свої життєві цінності й орієнтуюся на них.
6. Я відчуваю підтримку від своєї спільноти (сім'я, друзі, інші люди).
7. Я відчуваю негативний вплив війни на стосунки з чоловіком (партнером, братом, сином).

Додаток 1.2**Притча «Ключ»**

На шпальті однієї газети було надруковано оголошення: «Шукаю ключ, який загубився, дуже прошу відгукнутися».

- О-о-о, так це ж про мене, – замріяно проспівав скрипковий ключ.

- Ого, це мене шукають! – гонорово сказав золотий ключик. – Ну так й не дивно, я ж золотий.

- Це ж я пропажа! Я завжди всюди гублюся, – подумав ключик від дівочого серця. – Треба негайно знайти свого власника.

Дуже скоро всі існуючі у світі ключі зустрілися за вказаною адресою, але зайти всередину приміщення не змогли. Двері виявились зачиненими.

- От що нам робити? – запитав басовий ключ.

- Треба відкрити, тоді буде зрозуміло, кого з нас шукають, – резюмував журавлиний ключ.

- О, так, це легко. Я відкриваю всі нотні стани в музиці, без мене не обходилися такі музичні світила, як Моцарт, Шуберт, Вівальді... Та що там говорити? Я відкриваю двері у весь музичний світ! – проспівав соло скрипковий ключ.

- Ану, ступися з дороги, закарлючко! Давай я спробую, – безцеремонно відсунув його будівельний ключ. – Повірте, я маю досвід у таких речах.

- Тихо, а то ще зломиш, – сказав ключик від дівочого серця. – З ними потрібно лагідно. Я тільки так відкриваю двері до всіх сердець.

- Та ні, тут бракує мене, – впевнено рушаючи до дверей, сказав золотий ключик. Робив кільканадцять спроб, але нічого не вийшло і в нього.

А журавлиний ключ навіть і не пробував.

- То, напевно, я... – промовив ключ від дверей, легенько відкриваючи замок.

В житті кожні двері потребують відповідного ключа. Одним вдається відкрити двері до слави скрипковим ключем, а комусь ключик від серця допоможе відкрити двері до сімейного щастя. Кожні ключі відкривають якісь двері. Головне – підібрати той єдиний, відповідний. Якщо у вас щось не виходить, то, можливо, ви підбираєте не той ключ.

Додаток 1.3

Інформаційне повідомлення

«Ресурсоорієнтована модель стресоподолання BASIC Ph»

Один із ключових компонентів, який сприяє розвитку стресостійкості та допомагає адаптивно долати стресогенні події, — це актуалізація ресурсів, що дозволяють максимально ефективно включити механізми подолання кризи та адаптації. Зробити це можна, використовуючи мультимодальну модель, яку розробив професор зі світовим ім'ям в області роботи з травмою Мулі Лахад (Ізраїль), — «BASIC Ph». Мультимодальний підхід передбачає пошук та опору на провідні (ресурсні) модальності (канали), дозволяє індивідуально знайти найбільш відповідний засіб подолання стресу та розширити поведінковий репертуар.

Ця модель базується на твердженні, що *потенціал подолання психологічної травми є у всіх*, а його реалізація з більшим чи меншим успіхом залежить від зовнішніх обставин і внутрішніх умов.

Розглядаючи цю модель, важливо згадати термін «резильєнтність» (психологічна пружність, еластичність) — здатність відновлюватися всупереч невдачам, перешкодам та почуттю безсилля (самостійно або з допомогою інших), подолання за допомогою зусиль та ресурсів (внутрішніх і зовнішніх). Саме завдяки цій здатності людина може відновлювати своє звичне, рутинне життя після стресів, потрясінь, криз та катастроф.

Ми знаємо, що життя постійно змінюється: ми переїжджаємо, вступаємо до інституту, одружуємося, народжуємо дітей... Незважаючи на це, ми очікуємо, що вчорашній день визначає завтрашній, тобто щоденно ми створюємо різноманітні *безперервності*: соціальну, рольову, історичну, когнітивну та інші. Безперервність — це не просто рутинна, а знайомий і впорядкований хід подій, який створює відчуття стабільності, передбачуваності та контролю над власним життям. Вона формує «грунт під ногами», дає змогу орієнтуватися в реальності та приймати зміни менш болісно. Під час стресу, травми, кризи та інших подій, які ми не планували, рутинна — це опора, яка нас тримає та стабілізує. Що більше в нас опор, безперервностей, то краще ми витримуємо напругу і стрес. Тому важливо не просто знати, а й «прокачувати» їх.

Розглянемо, як ці безперервності виглядають у нашому житті, що людина думає, відчуває, якщо з тієї чи іншої причини відбувся розрив і як можна допомогти у підтримці тієї чи іншої безперервності.

1. *Соціальна безперервність*. Це групи, до яких людина належить (сім'я, друзі, родичі, колеги та інші). За розриву з'являються думки «Я більше не з друзями чи родиною. Де всі?» і виникає почуття самотності, безпорадності, дезорієнтація.

Способи допомоги: об'єднати з друзями, включити в гомогенну групу, не залишати на самоті, підтримувати зв'язок.

2. *Рольова безперервність*. Це ролі, які людина грає протягом життя: донька/син, батько/матір, чоловік/дружина, учень(-иця), студент(-ка), працівник(-ця), рибалка тощо. За розриву з'являються думки «Я не знаю, чого від мене очікують. Яка моя роль? Що я повинен(-нна) робити зараз?» і почуття гніву, смутку, розгубленості, некомпетентності.

Способи допомоги: спробувати виділити роль або невелику роботу, навіть найпростішу; передати очікування, що роботу виконають; запевнити в здібностях.

3. *Історична безперервність*. Це наші цінності та переконання — те, у що ми віримо, що знаємо про себе і про те, як ми щоденно функціонуємо. За розриву з'являються думки «Я ніколи не була такою. Я ніколи... (наприклад, не плакала). Я божеволію!» і почуття відчуженості, сумніви в собі, втрата надії.

Способи допомоги: підтвердити, що така реакція є нормальною на ненормальні події, ситуацію; підтримати невеликі зміни, застосувати заохочення.

4. *Когнітивна безперервність / безперервність реальності*. Це знання про світ, його норми, правила, які створюють відчуття, що світ навколо нас — це логічне і передбачуване місце. За розриву з'являються думки «Я не розумію, що сталося. Мені потрібні пояснення» і почуття розгубленості, дратівливості, розпач.

Способи допомоги: пояснити, надати інформацію, повернути до щоденної рутини.

5. *Емоційна безперервність*. Це те, як людина виражає себе емоційно: спокійна, схвильована, весела, замкнута, зла, пригнічена тощо. За розриву з'являються думки «Що зі мною відбувається? Я так не плачу, мене не так легко налякати, я дуже пригнічений(-а)» і почуття суму, злості, страху, тривоги.

Способи допомоги: підбадьорити, проявити турботу, слухати, намагатися налагодити контакт з близькими людьми або отримати підтримку від тих, хто є важливими особами в житті.

6. *Фізіологічна безперервність*. Це як людина себе відчуває фізично, її здоров'я, відчуття сили тощо. За розриву з'являються думки «Я ніколи раніше не страждав від безсоння, ломоти в тілі, нудоти».

Способи допомоги: дати щось випити, допомогти нормалізувати дихання, скерувати в напрямку діяльності, запевнити в нормальності, навчити технікам стабілізації через тіло.

Коли в нашому житті відбувається травматична або стресова подія, одна чи кілька з наших безперервностей перериваються, і щоб допомогти собі, ми можемо обрати одну зі стратегій:

- намагатися відновити пошкоджену безперервність;
- визначити стійкі безперервності та зміцнити їх.

Відповідно до моделі «BASIC Ph» (М. Лахад), людина може впоратися зі стресом, використовуючи один або кілька з ресурсних каналів, маючи власний унікальний патерн подолання труднощів, вироблений із раннього дитинства.

Розглянемо особливості кожного з *ресурсних каналів*.

Belief — віра, переконання, життєва філософія, цінності. Людина, у якої актуальний цей канал, фокусується на цінностях, переконаннях. Описує ситуацію у філософських або релігійних термінах: «це доля», «він/вона зараз у кращому світі...».

Переваги: почуття місії, віра в «правильний шлях», джерело зовнішньої підтримки, почуття зовнішньої надії, значимості та цінності.

Складності, що можуть виникати: фаталізм, забобони, фанатизм, песимізм, відсутність гнучкості мислення, втрата незалежності, невиправданий ризик.

Affect — почуття, емоції. Людина, у якої актуальний цей канал, яскраво виражає емоції як невербально, так і словесно: «Яка радість!», «Це просто жах! Як я тобі співчуваю...» тощо.

Переваги: емоційна підтримка, співчуття, «провітрювання» почуттів, самовираження за допомогою творчих методів.

Складності, що можуть виникати: надчутливість, емоційні спалахи, відмова від розумних / раціональних методів і рішень.

Social — соціум, приналежність до групи. Людина, у якої актуальний цей канал, орієнтується на соціальну роль і партнерів, відразу зазначає, з ким була в контакті, які статуси цих людей, описує функції та дії.

Переваги: здатність звернутися по допомогу до ближнього, консультації в експертів, групові обговорення та групова підтримка.

Складності, що можуть виникати: зайва залежність від лідера / керівника, спілкування тільки зі схожими на себе, втрата індивідуальності.

Imagination — уява, творчість, фантазія. Людина, у якої актуальний цей канал, використовує описи та метафори для передавання інформації, вражень, відчуттів: «Я як дерево, що вирвали з коренем», «Полетіла донечка з гніздечка, наче пташка», «Його сміх наче легкий передзвін». Часто використовує вирази: «начебто», «схоже», «типу».

Переваги: багатостороннє творче мислення, подолання мовних / культурних бар'єрів, гумор, свіжий погляд на ситуацію.

Складності, що можуть виникати: заперечення ситуації та реальних фактів, втеча у фільми, книги, фантазії, розчарування в дійсності.

Cognition — *інтелект, логіка*. Людина, у якої актуальний цей канал, проявляється детальним описом подій зі зверненням уваги на часові проміжки, має конкретні думки та планує практичні дії. Часто говорить фрази «ви розумієте», «ви усвідомлюєте, що...» і просить повідомляти їй усі подробиці: «не приховуйте від мене нічого».

Переваги: збір інформації, самонавчання на основі минулого досвіду, формулювання висновків, прогноз сценаріїв і планування дій.

Складності, що можуть виникати: інтелектуалізація, надмірний інтерес до фактів, ігнорування почуттів; застрягання на одній думці.

Physiology — *фізіологія, тіло, соматичні реакції*. Людина, у якої актуальний цей канал, приділяє увагу фізичним характеристикам предметів, людей, надає перевагу фізичній діяльності (спорт, релаксація, прогулянки, прибирання, приготування їжі, догляд за дітьми).

Переваги: доступність реалізації потреб каналу, усвідомлення своїх і чужих фізичних потреб.

Складності, що можуть виникати: бурхлива активність, робота заради роботи, пошук розваг, «вигорання», виснаження; переїдання, зловживання лікарськими та наркотичними речовинами, алкоголем; соматичні скарги, підвищена потреба у сні.

Ключ 2. Ресурси мого тіла: регуляція харчової поведінки та її відновлення

Мета заняття: допомогти учасникам усвідомити зв'язок між тілом, емоціями та харчовою поведінкою, надати інформацію про розлади харчової поведінки, їх причини та прояви, розвинути навички самоспостереження та самопізнання, укріпити ресурсний канал «Фізіологія/Тіло» задля підтримки балансу між фізичним і психоемоційним станом.

Тривалість заняття – 100 хв.

Обладнання: робочі зошити, кольорові олівці, додаткові артматеріали, журнали, газети, рекламні буклети із зображенням їжі та людей, ножиці, клей, фарби, фломастери, маркери, написані чи надруковані слова / фрази, пов'язані з емоціями та харчуванням (наприклад, «радість», «смуток», «апетит», «насичення»), аркуш для фліпчарту, намистини у вигляді перлин та ключиків, матеріали Додатків 2.1, 2.2.

Зміст заняття

№	Вправа/завдання	Форма проведення	Час
1.	Вправа «Кольоровий настрій»	індивідуальна, робота в зошиті	5 хв.
2.	Інформаційне повідомлення «Розлади харчової поведінки у дорослих: причини та симптоми»	групова	10 хв.
3.	Вправа «Міфи та стереотипи щодо розладів харчової поведінки»	індивідуальна, групова, робота в зошиті	10 хв.
4.	Вправа «Тестування тіла»	індивідуальна, робота в зошиті	25 хв.
5.	Колаж «Харчування та емоції»	індивідуальна, групова	20 хв.
6.	Вправа «Лист до свого тіла»	індивідуальна, робота в зошиті	15 хв.
7.	Вправа на саморегуляцію дихання «Дихання ведмедиці»	індивідуальна	5 хв.
8.	Рефлексія «Перлини досвіду і ключ від моєї сили». Притча про двох жінок	групова, робота в зошиті	10 хв.

1. Вправа «Кольоровий настрій»

Мета: розвивати в учасниць уміння ідентифікувати свій стан, створити сприятливу атмосферу в групі, сформувати позитивний мікроклімат на початку заняття.

Час: 5 хв.

Обладнання: робочий зошит, кольорові олівці.

Хід проведення:

Ведучий(-а) вітає учасниць з початком другої зустрічі і пропонує сказати їм кілька слів про результати, вплив, зміни яких вони відчули після участі у першій зустрічі.

Потім ведучий(-а) пропонує обрати колір (або кілька кольорів), який відображає їхній емоційний стан тут і тепер та зобразити його обраним кольором у робочому зошиті на сторінці 7.

Після завершення малювання ведучий(-а) пропонує учасницям розповісти про свій настрій.

2. Інформаційне повідомлення «Розлади харчової поведінки у дорослих: причини та симптоми»

Мета: уточнити для учасниць зміст поняття «розлади харчової поведінки» (РХП), пояснити причини їх виникнення та необхідність звернення за фаховою допомогою за їх наявності.

Час: 10 хв.

Обладнання: матеріали Додатку 2.1.

Хід проведення:

Ведучий(-а) зазначає, що наш ресурсний канал «Фізіологія/Тіло» у стресових ситуаціях може мати як адаптивні, так і дезадаптивні прояви. У разі адаптивного прояву цей канал розкривається у фізичній активності, догляді за тілом, приготуванні їжі, виконанні рутинних завдань тощо. Дезадаптивні прояви можуть проявлятися у формі «заїдання стресу», коли людина втрачає контроль над апетитом і використовує їжу, як спосіб заспокоєння або відволікання від емоційного болю. Також до них належать надмірне вживання солодкого чи жирного, компульсивне переїдання, вживання алкоголю, як засобу розслаблення або «втечі» від складних переживань. З часом такі звички можуть сформувати порочне коло «емоції → їжа → провина/сором → знову емоції», що стає основою для розвитку розладів харчової поведінки (РХП). Ведучий(-а) каже, що темою сьогоднішньої зустрічі є РХП і запитує в учасниць, як вони розуміють, що це. Після того, як учасниці висловились ведучий(-а) підводить загальний підсумок та повідомляє інформацію щодо РХП використовуючи матеріали Додатку 2.1.

3. Обговорення «Міфи та стереотипи про розлади харчової поведінки»

Мета: розглянути найпоширеніші міфи та факти щодо РХП задля кращого розуміння проблеми.

Час: 10 хв.

Обладнання: робочі зошити, матеріали Додатку 2.2.

Хід проведення:

Ведучий(-а) каже: «Розлади харчової поведінки часто оточені міфами та стереотипами, що може ускладнювати як їх розпізнавання, так і звернення за кваліфікованою допомогою. Відкрийте робочі зошити на сторінці 7, прочитайте твердження та визначте, які з них є міфами, а які – фактами».

Після виконання завдання ведучий(-а) пропонує учасницям висловитися щодо запитань:

- Які емоції викликає у вас їжа?
- Чи буває так, що ви їсте, коли вам сумно, або святкуєте успіхи за допомогою смачної страви?

Ведучий(-а) підводить загальний підсумок про те, що ми часто використовуємо їжу для задоволення не лише фізичних потреб, але й емоційних. Така поведінкова стратегія призводить до невдоволення собою через збільшення ваги, критику тіла, а в подальшому до потрапляння у «порочне коло», про яке вже згадувалося.

Ведучий(-а) проводить спільне обговорення міфів і фактів щодо РХП з використанням матеріалів Додатку 2.2.

Запитання для обговорення:

- З якими стереотипами чи міфами щодо РХП ви знайомі?
- Що нового ви дізнались?
- Чому у темі РХП важливо керуватися перевіреною інформацією?

4. Вправа «Тестування тіла» (авт. Назаревич В.)

Мета: сприяти усвідомленню учасницями впливу емоційних станів на здоров'я через дослідження тілесних відчуттів і потреб.

Час: 25 хв.

Обладнання: робочі зошити, кольорові олівці, додаткові артматеріали.

Хід проведення:

1 етап

Ведучий(-а) просить учасниць відкрити робочі зошити на сторінці 8 і виконати відповідні завдання:

- намалювати контур свого тіла. Тут не потрібно прагнути точності, головне – передати загальну форму;
- заповнити контур, зафарбовуючи його, використовуючи різні кольори та відтінки. Кожен колір може символізувати певну емоцію або відчуття, з тих, що є в учасниць на даний момент;
- додати до малюнка різні деталі: лінії, форми, символи, які відображають внутрішні переживання. Це можуть бути хмари, сонце, квіти, тварини, геометричні фігури тощо.

Запитання для обговорення:

- Які кольори ви використовували найбільше? Що вони для вас означають?
- Які частини тіла ви виділили яскравіше? Чому?
- Які символи присутні на зображенні вашого тіла? Що вони означають для вас?
- Які емоції викликає цей малюнок?

2 етап

Ведучий(-а) просить учасниць продовжити незакінчені речення, вказані біля їхніх малюнків тіла:

- Моя голова хоче...
- Мій тулуб хоче....
- Мої руки хочуть...
- Мій живіт хоче...
- Моя спина хоче...
- Мої ноги хочуть...

Після завершення роботи учасниці, за бажанням, зачитують свої речення.

Запитання для обговорення:

- Про що свідчать озвучені вами потреби?

До уваги ведучого (-ої)!

Цю вправу можна провести в інший спосіб: роздати учасницям аркуші А4, з яких вони витинають профіль тіла жінки, в якого обов'язково є голова, тулуб, руки, ноги і який символізує їхнє тіло. Потім з одного боку моделі вони виконують завдання етапу 1, а з другого боку – етапу 2.

3 етап

Ведучий(-а) пропонує учасницям дати візуальне та/або вербальне підкріплення бажанням свого тіла. Для цього у нижньому прямокутнику на сторінці 8 їм пропонується ці бажання зобразити у кольорі, візерунках, словах.

Запитання для обговорення:

- Про що для вас була ця вправа?
- Як ви зараз почуваетесь?
- Що готові зробити для задоволення потреб свого тіла найближчим часом?

5. Колаж «Харчування та емоції»

Мета: допомогти учасницям усвідомити зв'язок між харчуванням та емоціями, сприяти розвитку їхнього емоційного інтелекту.

Час: 20 хв.

Обладнання: журнали, газети, рекламні буклети із зображенням їжі та людей, ножиці, клей, фарби, фломастери, олівці, маркери, додаткові артматеріали, слова або фрази, пов'язані з емоціями та харчуванням (наприклад, «радість», «смуток», «апетит», «насичення»), аркуші А4 (за кількістю учасниць), аркуш для фліпчарту (якщо учасниці будуть мати бажання робити спільний колаж) легка, акустична система, приємна музика.

Хід проведення:

Ведучий(-а) починає з короткого обговорення: «Які емоції викликає у вас їжа? Чи буває так, що ви їсте, коли вам сумно, або святкуєте успіхи за допомогою смачної страви? Наведіть кілька прикладів з вашого життя щодо неконтрольованого заїдання проблем. Сьогодні вже зазначалось, що ми часто використовуємо їжу для задоволення не лише фізичних потреб, але й емоційних».

Далі учасницям пропонується із використанням роздаткових матеріалів створити на аркушах А4 колаж, який допоможе візуалізувати зв'язок емоцій та їжі. За бажання, учасниці можуть створити спільний колаж на аркуші для фліпчарту.

До уваги ведучого (-ої)!

Заохочуйте учасниць до творчості: можна вирізати окремі елементи, об'єднувати їх, доповнювати власними малюнками або написами, прикрашати й оздоблювати артматеріалами.

Під час роботи бажано увімкнути спокійну музику, яка сприяє релаксації та творчості.

Після завершення ведучий(-а) запрошує учасниць представити свій (або спільний) колаж.

Запитання для обговорення:

- Які емоції ви хотіли передати?
- Які продукти з якими емоціями у вас асоціюються?
- Чи помітили ви якісь закономірності між своїми емоціями та харчовими звичками?

У підсумку ведучий(-а) нагадує учасницям, що усвідомлення зв'язку між харчуванням та емоціями є важливим кроком до здорових відносин з їжею та пропонує продовжити спостерігати за своїми емоціями і харчовими звичками у повсякденному житті.

6. Вправа «Лист до свого тіла»

Мета: поглибити в учасниць розуміння та прийняття свого тіла через опрацювання негативних емоцій, пов'язаних з тілесними відчуттями та сприйняттям свого тіла; виразити вдячність своєму тілу.

Час: 15 хв.

Обладнання: робочий зошит, аудіозапис легкої, приємної музики, акустична система.

Хід проведення:

Ведучий(-а) просить учасниць сісти зручно, якщо комфортно – закрити очі та зосередитися на своєму диханні.

Ведучий(-а) каже: «Тіло – це наш дім, наш інструмент для взаємодії зі світом, і воно заслуговує на нашу увагу та вдячність за все, що воно для нас робить. Пройдіться внутрішнім поглядом по своєму тілу від кінчиків ніг до голови, волосся. Поміркуйте про те, як самовіддано щосекунди працюють усі ваші внутрішні органи і системи. Відчуйте, як серце пульсує у ритмі вашого життя, не зупиняючись ані на мить - ні вдень, ні вночі. Зробіть глибокий вдих, уявляючи як вдихаєте життєву енергію, і дуже повільний видих, видихаючи вдячність до свого тіла».

Ведучий(-а) пропонує у робочому зошиті на сторінці 9 написати листа своєму тілу, орієнтуючись на наступні запитання:

- За що я вдячна своєму тілу?
- Які частини тіла я люблю найбільше і чому?
- Які частини тіла викликають у мене дискомфорт або сором?

- Які повідомлення я хотіла би передати своєму тілу?
- За що я хотіла б попросити вибачення у свого тіла?
- Які побажання і слова підтримки я хотіла б написати своєму тілу?

До уваги ведучого(-ої)!

Для написання листа надайте учасникам достатньо часу, щоб вони не поспішали, могли зосередитися і подумати. Можна також увімкнути спокійну фонову музику.

Якщо учасниці почуваються комфортно, можна провести обговорення листів у групі.

Запитання для обговорення:

- Які емоції виникали під час написання листа?
- Що було найскладніше виразити словами?
- Що ви відчуваєте зараз відносно свого тіла? Які можливі зміни ви відчуваєте?

7. Вправа на саморегуляцію дихання «Дихання ведмедиці»

Мета: навчити учасниць саморегуляції стресових, тривожних станів.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Ведучий(-а) дає наступну інструкцію:

1. Відкиньтесь на спинку стільця (або якщо є змога ляжте на спину).
2. Покладіть тяжку книгу або інший предмет на живіт (можна скласти на животі обидві долоні).
3. Почніть дихати, зосереджуючись на процесі дихання і відчуттях в тілі.
4. Уявіть себе великою, потужною ведмедицею, яка лежить на спині і відпочиває, наповнюючись силою землі, силою природи. Зосередьте свою увагу на звуках, які утворюються під час вашого вдиху і видиху.

Ведучий(-а) дає 1-2 хвилини, щоб учасниці подихали таким чином, зосереджуючись на своїх відчуттях в тілі.

Запитання для обговорення:

- Як ви зараз себе почуваєте? Які зміни в тілі, емоціях, настрої відчули?

8. Рефлексія «Перлини досвіду і ключ від моєї сили». Притча про двох жінок

Мета: підвести підсумок заняття, відрефлексувати досвід, переживання учасниць.

Час: 10 хв.

Обладнання: робочий зошит, намистини у вигляді перлин (по 3 шт. на особу) та ключиків (по 1 шт.).

Хід проведення:

Ведучий(-а) просить учасниць на останній сторінці робочого зошита написати, які 1-3 перлини досвіду вони сьогодні забирають із зустрічі з собою і який ключ, до своєї внутрішньої сили кожна з них сьогодні підбрала.

Учасниці озвучують написане і беруть як символ цих здобутків по 1-3 намистини-перлини і по 1 намистині-ключику.

Після рефлексії ведучий(-а) пропонує учасницям до наступної зустрічі виконати **завдання** в робочому зошиті на сторінках 10-11: прочитати лист від тіла і продовжити незакінчені речення.

На завершення заняття ведучий(-а) розказує учасницям **притчу про двох жінок** та підводить загальний підсумок заняття: «Зустрічаються два товариші. Один каже:

- Моя жінка така нечепура і недбайлива! Я їй раз за разом про це кажу, але щороку вона все тільки гірша й гірша.

Інший їй відповідає:

- А моя така розумниця і господиня! Я їй раз за разом про це говорю, і щороку вона все тільки ліпша й ліпша!

Тож бажаю всім бути по відношенню до себе, до свого тіла як другий чоловік, який цінував свою дружину і бачив її сильні сторони, чим надихав ставати кращою».

Ведучий(-а) дякує учасникам за роботу та повідомляє дату наступної зустрічі.

Додаток 2.1

Розлади харчової поведінки у дорослих: причини та симптоми

Чи знайомий вам стан, коли ви нервуете і відразу хочеться з'їсти щось смачненьке (солодке, солоне, смажене)? Чи можливо ваше тіло по-іншому реагує на стрес?

Узагалі, справлятися зі стресом чи негативними переживаннями завдяки їжі – це нормально. Проблеми виникають тоді, коли людина *будь-які* труднощі вирішує за допомогою їжі й альтернативних способів у неї немає.

Розлади харчової поведінки (РХП) часто асоціюються з підлітками та молодими людьми. Однак, важливо розуміти, що РХП можуть виникати в будь-якому віці, у тому числі й у дорослих. Особливо на фоні емоційних переживань за близьких, що може значно вплинути на всю сім'ю.

Що таке розлади харчової поведінки?

РХП – це серйозні психічні розлади, які проявляються у нездорових відносинах людини з їжею.

Види РХП та їх короткі характеристики представлені у таблиці нижче.

Вид розладу харчової поведінки	Коротка характеристика
Неврогенна анорексія (нервова)	Нав'язливе бажання схуднути, відмова від їжі, спотворення сприйняття власного тіла. Характеризується суттєвим обмеженням споживання їжі, що призводить до критичного зниження маси тіла (нижче допустимих для віку і параметрів тіла показників). При цьому наявний сильний страх погладшати і більшість осіб, попри низьку вагу, продовжують чинити дії, спрямовані на схуднення. Особам з анорексією притаманне надання надмірного значення образу тіла, надмірне самоототожнення себе зі своїм виглядом, який є визначальним у самооцінці. Активності, спрямовані на схуднення можуть включати як обмеження їжі, так і надмірні фізичні навантаження та різного роду «очисні» дії (самовикликане блювання, вживання проносних та сечогінних засобів).
Неврогенна булімія (нервова)	Періоди обжерливості, які супроводжуються спробами позбутися вжитої їжі. Має багато спільного з анорексією: і надмірний зв'язок самооцінки з образом тіла, і страх поправитися. Різниця в тому, що за булімії маса тіла не є нижче стандартних меж, натомість мають місце неконтрольовані приступи сильного переїдання (переважно на фоні «дієт» і голодування). Ці приступи супроводжуються страхом набрати вагу, а відтак – діями, скерованими на запобігання цьому, як-от самовикликаним блюванням, використанням сечогінних та проносних засобів, фізичними навантаженнями тощо.

Розлад з приступами переїдання	Неконтрольовані епізоди переїдання. Як і булімія характеризується приступами переїдання та масою тіла, що не є нижче стандартних меж. Але, на відміну від булімії, приступи переїдання не супроводжуються компенсаторними діями, як-от самовикликаним блюванням та ін. Втім ці приступи є частими, викликають дистрес і суттєво впливають на якість життя особи.
---------------------------------------	---

Причини виникнення РХП у дорослих досить різноманітні і можуть включати:

- генетичну схильність: наявність РХП у родині може збільшити ризик їх розвитку;
- психологічні фактори: стрес, депресія, низька самооцінка, почуття тривоги, сімейні проблеми;
- соціальні фактори: тиск суспільства щодо ідеальної фігури, проблеми у відносинах;
- фізіологічні фактори: гормональні порушення, захворювання шлунково-кишкового тракту.

Особливістю цих розладів є те, що вони часто співзвучні «модним» в соціумі тенденціям надавати великого значення зовнішньому вигляду, досягнути дією та спортом «ідеального тіла». Відтак особа з РХП може не бачити проблеми, приховувати ступінь та способи схуднення, заперечувати необхідність допомоги попри наявність критичних наслідків для фізичного здоров'я.

До симптомів РХП відносяться:

- зміни у харчовій поведінці: відмова від їжі, переїдання, обмеження вживання певних продуктів;
- фізичні симптоми: втрата ваги, здуття живота, проблеми зі шлунком, виснаження;
- емоційні зміни: депресія, тривога, дратівливість, відчуття провини;
- поведінкові зміни: ізоляція, уникнення соціальних контактів, зайва фізична активність.

Що робити?

Сучасні науково обґрунтовані протоколи допомоги рекомендують наступні методи лікування РХП:

- при невrogenній булімії – психотерапевтичне лікування (спеціалізовані види когнітивно-поведінкової терапії, сімейної терапії);
- при розладі з приступами переїдання – психотерапевтичне лікування (когнітивно-поведінкова терапія);
- при невrogenній анорексії – психотерапевтичне лікування (спеціалізовані види сімейної терапії, когнітивно-поведінкової терапії, психодинамічної терапії).

Щодо усіх вказаних розладів психотерапевтичне лікування є основним доказовим втручанням. Застосування медикаментозної терапії можливе щодо супутніх розладів та проблем, або як додаткове до психотерапевтичного лікування при його недостатній ефективності (зокрема при булімії).

При РХП рекомендовано ретельно моніторити фізичне здоров'я, мати медичний супровід як щодо дієти, так і щодо супутніх фізичних аспектів/наслідків.

Отже, якщо людина помітила у себе або членів своєї сім'ї ознаки РХП, їй варто звернутися за допомогою до фахівця – психолога чи психотерапевта. Чим раніше розпочнеться терапія, тим більші шанси на успіх, адже існує багато ефективних методів лікування РХП, які можуть допомогти відновити здоров'я.

Завершуючи інформаційне повідомлення ведучий(-а) може надати контакти фахівців, які працюють з цією проблемою в громаді/регіоні.

Міфи та стереотипи щодо розладів харчової поведінки: розвінчуємо найпоширеніші

Твердження 1. РХП стосуються лише дівчат і молодих жінок.

Ні, це міф. Хоча РХП частіше зустрічаються у жінок, чоловіки також можуть страждати від цих розладів. Крім того, РХП можуть виникнути в будь-якому віці, починаючи з дитинства.

Твердження 2. Люди з РХП просто хочуть бути худими.

Ні, це міф. РХП – це не вибір, а складне психічне захворювання. Воно пов'язане з глибокими емоційними проблемами, такими як низька самооцінка, тривога, депресія та почуття безсилля. Бажання бути худим – це лише один із симптомів, а не причина РХП.

Твердження 3. Людям з неврогенною анорексією притаманне хвилювання через вагу або форму тіла, надмірний вплив маси та форми тіла на самооцінку, або стійка відсутність визнання серйозності наявного низького індексу маси тіла.

Так, це факт.

Твердження 4. Люди з РХП можуть просто взяти себе в руки.

Ні, це міф. РХП – це не питання сили волі. Це захворювання, яке вимагає комплексного лікування, включаючи психотерапію, дієтологію та, іноді, медикаментозне лікування.

Твердження 5. Люди з РХП просто хочуть привернути увагу до себе.

Ні, це міф. Люди з РХП часто відчують сором і стидуються своєї проблеми. Вони уникають звертатися за допомогою, оскільки бояться осуду і непорозуміння.

Твердження 6. Для неврогенної булімії характерна поведінка направлена на уникнення збільшення ваги, як, наприклад, самоіндуковане блювання; зловживання проносними засобами, діуретиками, іншими медикаментами, голодування; надмірні фізичні навантаження.

Так, це факт.

Твердження 7. Люди з РХП завжди худі.

Ні, це міф. Існують різні типи РХП, і не всі вони пов'язані з худобою. Наприклад, при розладі переїдання люди можуть мати надмірну вагу.

Твердження 8. РХП – це проблема краси.

Ні, це міф. РХП – це проблема здоров'я, яка може призвести до серйозних фізичних і психічних наслідків, включаючи захворювання серця, кісток, нирок, а також суїцидальних думок та поведінки.

Твердження 9. Людині, в якій є розлади з приступами переїдання, притаманне відчуття відсутності контролю над споживанням їжі під час епізоду (наприклад, відчуття, що вона не може припинити їсти або контролювати, що або скільки споживає).

Так, це факт.

Ключ 3. Мої емоції

Мета заняття: сприяти відновленню та укріпленню в учасниць ресурсного каналу «Емоції» через аналіз та усвідомлення своїх почуттів; розвивати навички емоційної регуляції та підтримки позитивного психоемоційного стану в умовах стресу; розвивати уміння ефективно використовувати свій емоційний потенціал для збереження внутрішньої рівноваги та підтримки членів сім'ї.

Тривалість заняття – 105 хв.

Обладнання: робочі зошити, кольорові олівці, додаткові артматеріали, палітра емоцій (за потреби), розмальовки з зображеннями різних пташок, намистини у вигляді перлин та ключиків.

Зміст заняття

№	Вправа/завдання	Форма проведення	Час
1.	Обговорення домашнього завдання. Вправа «Яка я кішка?»	індивідуальна, робота в зошиті	10 хв.
2.	Обговорення завдання на самостійну роботу	групова	5 хв.
3.	Вправа «Мої емоції. Емоції інших»	індивідуальна, групова, робота в зошиті	25 хв.
4.	Вправа «Я відповідаю за те, як я відчуваю»	індивідуальна, робота в зошиті	20 хв.
5.	Вправа «Емоції-птахи»	індивідуальна, робота в зошиті	25 хв.
6.	Вправа «Вулкан»	індивідуальна	5 хв.
7.	Вправа на саморегуляцію дихання «Ліфт»	індивідуальна	5 хв.
8.	Рефлексія «Перлини досвіду і ключ від моєї сили». Притча «Хмара і дюна»	групова, робота в зошиті	10 хв.

1. Вправа «Яка я кішка?»

Мета: сприяти кращому знайомству учасниць, розвивати їхнє асоціативне мислення, вміння ідентифікувати свій настрій через образ, метафору, встановити позитивний мікроклімат та атмосферу довіри і безпеки.

Час: 10 хв.

Обладнання: робочі зошити, кольорові олівці

Хід проведення:

Ведучий(-а) вітає учасниць на третій зустрічі та запитує, які думки, переживання емоції виникли за результатами попередньої зустрічі.

Ведучий(-а) каже: «Сьогоднішнє заняття буде присвячене ще одному, дуже важливому ресурсному каналу – каналу емоцій. Емоція – це природна реакція нашої психіки на ті чи інші події у внутрішньому чи зовнішньому світі. Ми звикли умовно поділяти емоції на негативні та позитивні, хоча це не зовсім коректно. Емоція виникає поза нашим бажанням для того, щоб ми могли реагувати на те, що з нами відбувається. І в ході власного онтогенезу ми навчилися більш, ніж менш добре справлятися з певними емоціями (і для себе назвали їх позитивними) і не дуже (чи зовсім ніяк) вміємо справлятися з іншими, переживати та проявляти їх. І ці емоції потрапили до групи «негативних».

Багато чого, інколи дуже несподівано, може вплинути на наш емоційний стан, тим більше зараз, коли у країні триває війна. Водночас емоції, які ми проявляємо, впливають на тих, хто поруч з нами, на якість стосунків з ними. Тому сьогодні ми будемо говорити про наші емоції, вчитися відрізняти свої емоції від емоцій інших людей, познайомимось з кількома методами емоційної саморегуляції, проаналізуємо ситуації, які спричиняють прояв емоцій. Тож почнемо.

Якщо комфортно, закрийте на хвилинку очі (або зробіть м'які повіки, розфокусований погляд) і уявіть, що зараз ви – кішка. Відкрийте очі. Яка ви кішка? Який у неї характер? Чим вона любить займатись? Який у неї зараз настрій?

А тепер відкрийте робочий зошит на сторінці 12 і оберіть ту кішку, яка найбільше відповідає вашому настрою. Якщо такої кішки немає, намалюйте її!».

Після того як учасниці виконали завдання, вони по черзі представляють свій настрій у вигляді обраної чи намальованої кішки. Можна також запропонувати учасницям порухатися чи помуркотіти як кішка, виражаючи таким чином свої емоції.

Запитання для обговорення:

- Яку кішку ви собі уявили?
- Які у неї сильні сторони? Які потреби? Який настрій?
- Що у вас із нею спільного?

2. Обговорення завдання на самостійну роботу

Мета: обговорити з учасницями завдання, яке стосувалось усвідомлення потреб фізичного тіла та попередження виникнення розладів харчової поведінки.

Час: 5 хв.

Обладнання: робочі зошити.

Хід проведення:

Ведучий(-а) запитує, кому вдалося виконати домашнє завдання – прочитати Лист до свого тіла і продовжити незавершені речення? Далі він(вона) пропонує учасницям, за бажанням, поділитися своєю рефлексією від виконання завдання з акцентом як на зміст завдання, так і на емоції, почуття, переживання, які відчували учасниці під час роботи.

3. Вправа «Мої емоції. Емоції інших» (авт. Назаревич В.)

Мета: дати учасницям можливість дослідити свої емоції, створити простір для безпечного їх прояву, сприяти розвитку емпатії, розумінню почуттів інших, формуванню позитивних конструктивних реакцій на різні емоційні прояви оточуючих людей.

Час: 25 хв.

Обладнання: робочий зошит, кольорові олівці, додаткові артматеріали, палітра емоцій (за потреби).

Хід проведення:

1 етап

Ведучий(-а) просить учасниць відкрити робочі зошити на сторінці 13 і ручками або чорними олівцями намалювати усі емоції, які вони знають, у вигляді смайликів.

Далі ведучий(-а) запитує: «А якби за кожною з цих емоцій була якась людина з вашого життя, хто б це був? Кого з вашого оточення нагадують намальовані вами смайлики?».

Після того, як учасниці відповіли, ведучий(-а) пропонує взяти олівець кольору, який подобається і позначити смайлики тих емоцій, які для них є бажаними, потрібними зараз у житті.

До уваги ведучого(-ої)!

Для виконання цього завдання можна додатково підготувати учасницям палітру емоцій (наприклад, колесо емоцій Р. Плутчика), яка допомогла б їм згадати якомога більше емоцій.

Запитання для обговорення:

- Що ви відчували, коли у вас з'явилась можливість обирати емоції, які б ви хотіли переживати?
- Чому важливо усвідомлювати емоції та давати собі необхідний час для їх проживання? Чи завжди це мають бути тільки позитивні, добрі емоції?
- Чи можете ви зовсім відмовитись від емоцій, які зараз не позначили кольором? Чому? (тут можна поміркувати, що б було, якби ми зовсім не відчували страху, агресії, злості, суму)
- Яка роль різних емоцій, які ви намалювали, у вашому житті?

2 етап

Ведучий(-а) пропонує учасникам обрати чотири емоції, які зараз для них є важливими (наприклад, сум, страх, радість, любов) і написати їх під кружечками на сторінці 13 робочого зошита. Після цього у верхній половинці кожного кружечка написати ХТО, а у нижній – ЩО викликає у них кожен з цих емоцій.

Ведучий(-а) пропонує учасникам поділитися результатами виконання завдання та пропонує наведені запитання для групового обговорення.

Запитання для обговорення:

- Про що для вас було це завдання? Які думки з'являлись під час його виконання?
- Чи є збіг відповідей на запитання «Хто? Що?» в різних кружечках?
- Яким ви бачите вплив людей, обставин, подій на ваш емоційний стан? Що ви можете з цим робити? Як можете це регулювати?
- Подивіться на всі чотири емоції і подумайте: скільки кожної з цих емоцій в вас справді ваших, а скільки – ви взяли від інших і проживаєте/посилюєте чужі емоційні стани? Чи можете ви регулювати це процентне співвідношення? Яким чином?
- Наскільки ваш чоловік (брат, син, партнер) впливає на покращення/погіршення вашого емоційного стану? Як саме?

4. Вправа «Я відповідаю за те, як я відчуваю» (авт. Назаревич В.)

Мета: розвивати відповідальність учасниць за прояви власних емоцій, уміння їх регулювати.

Час: 20 хв.

Обладнання: робочі зошити, кольорові олівці, картки/фотографії/іграшки з негативними, складними емоційними станами (або відповідна презентація слайдів), додаткові артматеріали, ноутбук, проектор, екран.

Хід проведення:

Ведучий(-а) просить учасниць на сторінці 14 робочого зошита намалювати (або зробити за допомогою артматеріалів) свій портрет, коли вони перебувають у гарному настрої. Портретна схожість не важлива у цьому завданні. Це може бути навіть абстрактний образ, який виник у уяві.

Після того, як учасниці намалювали і показали свої портрети (можна, щоб вони коротко їх представили), ведучий(-а) демонструє картки/фотографії/іграшки (або слайди) з негативними, складними емоційними станами та просить спостерігати в цей час за власними відчуттями і змінами «настрою портрету».

Запитання для обговорення:

- Чи змінювався настрій портрету, коли ви бачили, що в інших погані настрої? Як ви гадаєте, чому?
- Які емоції інших людей змушують вас сумувати? Злитися? Викликають роздратування?
- Що треба зробити, щоб емоції інших, зокрема чоловіка (брата, сина, партнера) менше впливали на вас?
- Як ви гадаєте, чи впливають ваші емоції на оточення? Наскільки сильно? Чому? Щоб на це відповів ваш чоловік (брат, син, партнер)?
- Чи хотіли б ви ділитися із оточуючими своїми гарними станами? А негативними?

- Які висновки для себе можете зробити після цієї вправи?

До уваги ведучого(-ої)!

Під час обговорення Ви можете також запропонувати учасникам додатковий прийом, який допоможе їм навчитися відокремлювати свої емоції від емоцій інших людей. Попросіть їх обрати емоцію іншої людини, з якою їм складно справлятися (хтось сумний, хтось роздратований тощо) та уявити цю людину. Спитайте, як реагує їхнє тіло на цей спогад, що їм хочеться зробити?

*Після цього запропонуйте учасникам сказати про себе або вголос декілька разів: **Я дозволяю тобі** (людині, про яку учасниця думає) **цю емоцію** (сердитись, бути роздратованим, сумувати, ображатися, бути галасливим, байдужим).*

І знову запитайте про їхні відчуття у тілі. Що відбувається з образом людини, яку вони уявили? Напруження між ними збільшується чи зменшується? Є різниця у відчуттях тіла і емоціях?

Фразою «Я дозволяю тобі» ми не комусь дозволяємо щось відчувати, але дозволяємо собі «не брати» ці емоції в своє життя.

5. Вправа «Емоції-птахи» (авт. Назаревич В.)

Мета: розвивати вміння учасниць самостійно регулювати свої емоції, забезпечити прояв та «відпускання» своїх емоцій за допомогою метафор.

Час: 25 хв.

Обладнання: робочі зошити, кольорові олівці, додаткові артматеріали, розмальовки з зображеннями різних пташок, легка, приємна музика.

Хід проведення:

Ведучий(-а) каже: «Уявіть, що ваші емоції – це птахи. Що це за птахи?». Зобразіть свої емоції, позитивні чи, на їхню думку, негативні у вигляді пташок на сторінці 15 робочого зошита. Пташок також можна виготовити з артматеріалів чи розмалювати запропоновані ведучим(-ою). Під час роботи учасниць можна включити легку фонову музику.

Після того, як учасниці завершили малюнки, ведучий(-а) просить ідентифікувати кожен пташку з відповідною емоцією та, за бажанням, представити групі.

Запитання для обговорення:

- Чи потрібні зараз вам ці пташки? Навіщо?
- Чи готові ви відпустити своїх пташок у вільний політ? Чи всіх пташок готові відпустити? Чому?
- Де б хотілось бути вашим пташкам зараз?
- Чого вони потребують, щоб їм було добре? А щоб вони були щасливими?

6. Вправа «Вулкан»

Мета: розвивати в учасниць вміння регулювати свої емоції через роботу з фізичним тілом.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Ведучий(-а) дає інструкцію: «Злість, обурення, тривога – через війну такі почуття чи не щодня неодноразово наповнюють нас. Почуття та емоції не потрібно заперечувати чи придушувати – потрібно навчитися їх безпечно проявляти, переживати та не забувати знімати напруження, яке вони викликають. Тож пропоную вам ще одну практику, яка може стати для цього у нагоді. Станьте двома ногами на підлогу, розставте їх на ширину плечей, руки вільні.

Уявіть собі, що ви – великий, потужний вулкан. Відчуйте це.

У певний час вулкан «закипає» і розливається лавою.

Спробуйте «закипіти»: вдихайте і, починаючи з ніг, поступово напружте усі м'язи вашого тіла, стисніть долоні у кулаки і потримайте таке напруження кілька секунд. «Закипіли»?

А тепер «випускаємо лаву»: повільно видихаємо і максимально розслабляємо м'язи, уявляючи як з них виходить збудження, напруження, злість, гнів, агресія, образа...

«Закипання» вулкана і «випускання лави» можна повторити кілька разів, поки не відчуєте, що ваш внутрішній «вулкан» заснув чи зовсім згаснув».

Вправа повторюється декілька разів.

Запитання для обговорення:

- Як ви зараз себе відчуваєте?

7. Вправа на саморегуляцію дихання «Ліфт»

Мета: навчити учасниць методам саморегуляції стресових тривожних станів.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Ведучий(-а) дає наступну інструкцію:

1. Зробіть повільний і глибокий вдих через ніс, уявляючи, що ви піднімаєтесь вгору на ліфті.
2. Рахуйте поверхи, поки їдете.
3. На верхньому поверсі затримайте дихання.
4. Поступово почніть видихати через рот, уявляючи, що ліфт вертається на землю.
5. Повторіть декілька разів. Щоразу уявляйте, що ви піднімаєтесь все вище і вище.

Запитання для обговорення:

- Як ви зараз себе відчуваєте?

8. Рефлексія «Перлини досвіду і ключ від моєї сили». Притча про хмару і дюну

Мета: підвести підсумок заняття, відрефлексувати отриманий досвід та переживання учасниць.

Час: 10 хв.

Обладнання: робочі зошити, намистини у вигляді перлин (по 3 шт. на особу) та ключиків (по 1 шт.).

Хід проведення:

Ведучий(-а) просить учасниць на останній сторінці робочого зошита написати, які 1-3 перлини досвіду вони сьогодні забирають із зустрічі з собою і який ключ, до своєї внутрішньої сили кожна з них сьогодні підбрала.

Ведучий(-а) пропонує учасницям поділитися записами. Далі учасниці беруть як символ цих здобутків по 1-3 намистини-перлини і по 1 намистині-ключику, які додають до намиста.

Ведучий(-а) пропонує учасницям до наступної зустрічі виконати **завдання** в робочому зошиті на сторінці 16: створити листівку, у якій будуть добрі слова для себе і про себе, будуть компліменти і слова підтримки, вдячності, слова, що надихають і плекають віру, надію, любов. На завершення заняття ведучий(-а) розповідає **притчу про хмару і дюну**: «Одна молода Хмара народилася над Середземним морем. Не встигла й вирости, як вітер погнав її з усіма родичами геть, у далеку Африку. Щойно вони прибули на континент, клімат змінився. Угорі палило сонце, а внизу переливалися золотом розпечені піски Сахари. Вітер вирішив погнати хмари далі, у джунглі, тому що в пустелі дощі не падають. Але допитлива молода Хмарка відстала від гурту, щоб оглянути велику пустелю.

Після довгої прогулянки Хмара помітила, що одна із дюн усміхається їй. Золотокудра красуня відразу припала хмарі до серця. Хмара замислилася і широко усміхнулася:

— Якщо хочеш, я покроплю тебе дощем! Ти не повіриш, але я вже встигла полюбити тебе і мені хотілося б залишитися тут назавжди!

— Коли я вперше побачила тебе в небі, то також полюбила тебе! — зізналася Дюна. — Але якщо ти перетвориш своє біляве волосся на дощ, то помреш...

— Любов ніколи не вмирає, — мовила Хмара.

І почала окропляти Дюну краплями дощу. І так тривало доти, поки над дюною не з'явилася ніжна веселка.

Наступного дня маленька Дюна вкрилася квітами. І коли інші хмари пропливали над пустелею і бачили позеленілу Дюну, вони думали, що то починається ліс і випадали дощем.

Через двадцять років маленька дюна перетворилася на прекрасний оазис, який під покровом дерев дарував відпочинок і затінок мандрівникам пустелі.

І це тільки тому, що одного разу Хмара не злякалася... полюбити».

Ведучий(-а) дякує учасникам за роботу та повідомляє дату наступної зустрічі.

Ключ 4. Мої думки

Мета заняття: розвивати в учасниць ресурсний канал «Когніція/Розум», зокрема позитивного, конструктивного мислення, уміння позбуватися інформаційного перевантаження; сприяти швидкій адаптивності до умов невизначеності; розвивати уміння керувати думками та уникати застрягання на одній думці, знаходити баланс між логікою та емоціями тощо.

Тривалість заняття – 100 хв.

Обладнання: робочі зошити, невеликий контейнер з кришкою чи коробка, яка закривається, з написом «Зайве», невеликі аркуші паперу з розрахунку до 3-х штук на кожну учасницю, кольорові олівці, додаткові артматеріали, матеріали з додатку 4.1, намистини у вигляді перлин та ключиків.

Зміст заняття

№	Вправа/завдання	Форма проведення	Час
1.	Вправа «Звільняємо голову від зайвих думок»	групова	10 хв.
2.	Вправа «Загогулина»	індивідуальна, робота в зошиті	15 хв.
3.	Обговорення завдання на самостійну роботу	групова	10 хв.
4.	Інформаційне повідомлення «Ментальний імунітет»	групова	10 хв.
5.	Вправа «Позитивне мислення»	індивідуальна, робота в зошиті	15 хв.
6.	Вправа «Стоп»	індивідуальна, робота в зошиті	15 хв.
7.	Вправа «Аеростат»	індивідуальна	5 хв.
8.	Вправа «Магазин води»	індивідуальна, робота в зошиті	10 хв.
9.	Рефлексія «Перлини досвіду і ключ від моєї сили». Притча «Всього лише відображення»	групова, робота в зошиті	10 хв.

1. Вправа «Звільняємо голову від зайвих думок»

Мета: налаштувати учасниць на позитивну співпрацю, продемонструвати метод роботи з власними думками, створити позитивний мікроклімат, встановити простір безпеки та довіри.

Час: 10 хв.

Обладнання: невеликий контейнер з кришкою чи коробка, яка закривається, з написом «Зайве», невеликі аркуші паперу з розрахунку до 3-х штук на кожну учасницю.

Хід проведення:

Ведучий(-а) вітає учасниць на четвертій зустрічі та запитує, які думки, переживання емоції виникли за результатами попередньої зустрічі.

Ведучий(-а) повідомляє, що сьогоднішнє заняття буде присвячене ще одному ресурсному каналу – когнітивному, який представляє нашу ментальну сферу, наші думки. Він(вона) пропонує виконати наступне завдання: «Уявіть, що зараз в цей контейнер (коробку) ви складаете основні свої хвилювання, неприємні емоції, тривоги та думки, які дошкуляють. Напишіть їх на невеликих аркушах і покладіть у контейнер. Ці думки і хвилювання будуть тут, у безпечному місці до кінця зустрічі. Якщо будете мати бажання і потребу, заберете їх в кінці заняття». Ведучий дає час на виконання завдання.

Запитання для обговорення:

- Як ви себе почували під час виконання завдання та після?

2. Вправа «Загогулина»

Мета: продовжити знайомство учасниць в групі, сприяти розвитку образного мислення, формувати позитивне уявлення про себе.

Час: 15 хв.

Обладнання: робочі зошити, кольорові олівці, додаткові артматеріали.

Хід проведення:

Ведучий(-а) дає наступну інструкцію:

- Відкрийте робочий зошит на сторінці 17 і знайдіть вправу «Загогулина».
- Завдання потрібно виконувати швидко, інтуїтивно, особливо не обдумуючи і не «вмикаючи» внутрішнього аналітика.
- Покладіть перед собою робочий зошит, візьміть ручку в руку і за 1 секунду, не відриваючи руки від аркуша швидко намалюйте нерозривну лінію (як каракулю), таку, як захоче ваша рука, а не розум. Отже, беремо ручку і малюємо (1-2 секунди).
- У кожної з вас вийшов свій унікальний і неповторний ієрогліф. Подивіться на нього уважно. І знайдіть місце для очей. Для носа. Для рота. Можливо потрібні ще якісь деталі, щоб ваша лінія перетворилась в якусь істоту? Додайте їх.
- Тепер декоруйте ваш образ. Можна додати щось, розмалювати кольоровими олівцями, але не порушувати основної лінії (до 1 хвилини).
- У вас на папері з'явилась істота. Дайте назву цьому образу і запишіть її.
- Подумайте і запишіть поряд суперсилу (можна дві-три) цієї істоти.
- Подивіться на свій шедевр і розкажіть про нього групі.

Учасниці презентують свої малюнки. В кінці кожної презентації учасниці підтримують виступи оплесками.

Запитання для обговорення:

- Про кого ми зараз говорили? Чиї образи і суперсили ви зараз представляли? Які ваші суперсили справді є наявними натеper, під час війни?

3. Обговорення завдання на самостійну роботу

Мета: обговорити з учасницями завдання з виготовлення листівки самопідтримки.

Час: 10 хв.

Обладнання: робочі зошити.

Хід проведення:

Ведучий(-а) запитує кому вдалося виконати домашнє завдання – створити для себе листівку? Як відбувався процес виконання, які емоції переживали? За бажання учасниці можуть показати свої листівки і зачитати їх зміст.

Також ведучий(-а) пропонує обговорити, які почуття, емоції, думки виникали в ході виконання завдання або після.

4. Інформаційне повідомлення «Ментальний імунітет»

Мета: актуалізувати для учасниць важливість розвитку позитивного мислення, мотивувати їх до самопізнання і самовдосконалення.

Час: 10 хв.

Обладнання: матеріали додатку 4.1.

Хід проведення:

Використовуючи матеріали з додатку 4.1, ведучий(-а) робить інформаційне повідомлення.

Запитання для обговорення:

- В думках якої якості ви зазвичай «застрягаєте»?
- Що може заважати вам позитивно мислити? Як можна зменшити вплив цих факторів?
- Що може допомогти вам у розвитку позитивного і конструктивного мислення?

Ведучий(-а) стимулює учасниць до загального обговорення, надає підтримку, не допускає критики, осуду зі сторони учасниць групи. В кінці обговорення ведучий(-а) підводить загальний підсумок щодо важливого уміння керувати думками та укріплення ментального імунітету.

5. Вправа «Позитивне мислення»

Мета: розвивати позитивне мислення учасниць, познайомити з прийомом трансформації негативних думок і переконань.

Час: 15 хв.

Обладнання: робочі зошити, ручки.

Хід проведення:

Ведучий(-а) говорить: «Ми є те, про що і як ми думаємо, чи не так? Адже думки втілюються в слова і вчинки, впливають на настрій і стосунки. Тож далі проведемо практикум для посилення нашого позитивного мислення.

Відкрийте робочий зошит на сторінці 17, де побачите таблицю з двома колонками. У першій колонці зафіксуйте свої негативні думки, які поглиблюють стрес. Це можуть бути наприклад такі думки: «У мене не вийде», «Більше немає ніяких сил», «Усе пропало», «Я не маю права помилитися», «Вони зобов'язані це зробити», «Мені обов'язково треба це мати» тощо.

Не поспішайте, дайте собі час згадати різні ситуації, час для спостереження за своїми думками (учасниці заповнюють першу колонку протягом 3-5 хвилин).

У другій колонці потрібно написати позитивну, конструктивну версію кожної думки з укладеного вами переліку негативних.

Наприклад:

У мене не вийде → Я зроблю те, що у моїх силах.

Більше немає ніяких сил → Я усвідомлюю, що маю взяти паузу і відновити свої сили.

Я не маю права помилитися → Не помиляється той, хто нічого не робить. Я допускаю, що може бути різний результат моїх зусиль.

Трансформація думок – не проста, але дуже цікава і корисна справа, яка здатна змінити стиль і якість життя.

Вам під силу розірвати ланцюг самоіндукування стресу, послабити емоційне напруження, знаходити ефективні рішення і діяти відповідно до обставин. Головне – щоденна практика!»

Запитання для обговорення:

- Чи було це завдання для вас складним?
- Чи звертали ви коли-небудь увагу на характер вашого мислення в складних ситуаціях (негативне / позитивне)?
- Чи доводилось вам свідомо намагатися замінювати негативні думки на позитивні в складних ситуаціях? Що це дало?

6. Вправа «Стоп»

Мета: показати важливість усвідомленої реакції у різних життєвих ситуаціях, обговорити життєві цінності, як базис взаємодії зі світом та іншими людьми, обговорити способи регулювання ментальної й емоційної сфер.

Час: 15 хв.

Обладнання: робочі зошити, кольорові олівці, додаткові артматеріали.

Хід проведення:

1 етап

Ведучий (-а) знайомить учасниць з технікою когнітивно-поведінкової терапії «Стоп»:

Крок 1. Помітити, що у вас погіршився настрій і зупинитися.

Крок 2. Подумки зробити «крок в бік» (відсторонитися від ситуації). Інколи буває потрібно навіть фізично взяти паузу. Помітити свої думки, емоції, звичні імпульси та реакції. Назвати їх.

Крок 3. Відновити контакт з цінностями: якою людиною вам важливо бути всередині ситуації? Який спосіб реагування вибрати?

Крок 4. Обрати реакцію, яка б базувалась на цінностях і враховувала довгострокову перспективу.

Крок 5. Втілити обрану реакцію/поведінку.

Після цього ведучий(-а) просить учасниць пригадати ситуацію, у якій в них з певних причин зіпсувався настрій. За шкалою від 1 до 10 (де 1 – це приємна ситуація, а 10 – дуже неприємна, стресова ситуація) – ця ситуація має бути на 4-5 балів, тобто не занадто травмівною, стресовою. Далі ведучий(-а) ще раз зачитує кроки 1-5, роблячи паузу після кожного, а учасниці подумки їх виконують.

Після завершення, за бажанням, учасниці можуть поділитися, як у них вийшло зробити ці п'ять кроків, які емоції, почуття, думки вони переживали в ході виконання завдання.

2 етап

Ведучий (-а) пропонує відкрити робочі зошити на сторінці 18 та намалювати знак «Стоп», який би символізував необхідність зупинити деструктивні, небажані думки і нагадував про подальші дії з їх трансформації. Знак також можна виліпити з пластиліну чи виготовити з інших артматеріалів.

Учасниці за бажанням представляють свої знаки групі.

Запитання для обговорення:

- Які думки і відчуття у вас були, коли ви проходили кроки трансформації із своєю ситуацією? Які висновки для себе зробили?
- Що потрібно, щоб знак «Стоп», який ви зараз зробили, спрацював у житті?

7. Вправа «Повітряна куля»

Мета: підвищити рівень ментальної саморегуляції учасниць.

Час: 5 хв.

Обладнання: трек з легкою, приємною музикою, акустична система, зображення великої повітряної кулі з корзиною.

Хід проведення:

На початку вправи ведучий(-а) демонструє слайд із зображенням повітряної кулі з корзиною, після чого просить учасниць сісти зручно, вмикати легку, приємну музику і говорить: «Закрийте очі, зробіть кілька глибоких вдихів і дуже повільних видихів. Намагайтесь при цьому повністю розслабитися.

Уявіть собі величезну повітряну кулю з корзиною для подорожей, яка стоїть у лузі, що потопає у яскравій соковитій зелені. Роздивіться цю картину якомога детальніше.

Згадайте, що тривожило і хвилювало вас сьогодні. Почніть складати свої тривоги і проблеми сьогоднішнього дня до корзини повітряної кулі. Можливо, вам згадаються неприємності інших днів – сміливо додавайте їх до корзини.

Коли корзина буде повною, уявіть, як мотузка повітряної кулі сама розв'язується і вона повільно починає здійматися до неба. Спокійно дивіться як повітряна куля набирає висоту, поступово віддаляючись від вас, перетворюючись у маленьку точку і забираючи вантаж ваших турбот...

Коли будете готові, зробіть глибокий вдих і ще більш довгий видих та відкрийте очі».

Ведучий(-а) запрошує учасниць до обговорення.

Запитання для обговорення:

- Як себе відчуваєте після виконання вправи?
- Скільки і чого вам вдалось завантажити в корзину повітряної кулі і відпустити?
- Чи потрібно, на вашу думку, намагатися повністю позбутися тривог і хвилювань? Чому?

До уваги ведучого (-ої)!

При обговоренні наголосіть, що вправи на саморегуляцію мають накопичувальний ефект і учасниці не мають засмучуватися, якщо з першого разу не відчули значного полегшення. Добрим результатом є навіть невеликі зміни у самопочутті, зменшенні тривоги, усвідомлення, що завжди є змога подивитись на звичні проблеми під іншим кутом та зменшити їх вплив на психоемоційний стан, на здоров'я.

8. Вправа «Магазин води»

Мета: навчити учасниць технікам саморегуляції стресових тривожних станів.

Час: 10 хв.

Обладнання: трек з легкою, приємною музикою, робочі зошити, кольорові олівці, акустична система.

Хід проведення:

Ведучий (-а) вмикає легку музику і говорить: «У попередній вправі ми намагалися звільнитися від тривожних думок, неприємних почуттів, врівноважити їх тощо. А в цій вправі спробуємо зрозуміти, чого ми натомість потребуємо, чим хочемо бути наповнені.

Сядьте зручно, якщо комфортно, закрийте очі або зробіть м'який, розфокусований погляд.

Уявіть, що ви неспішно йдете тінистими вуличками старовинного східного міста. Повітря наповнене ароматами квітів, ви чуєте спів невідомих вам до сьогодні пташок. Ви милуєтесь квітами, давньою архітектурою. І от ваші ноги самі приводять вас у невеликий магазин, в який ви заходите і починаєте розглядати, що тут продається. Виявляється, що в цьому магазині продається вода. Багато води. І вся вона різна, і кожна має свою особливу якість: «Бадьора вода», «Смілива вода», «Спокійна вода» та багато інших. Всі види води набрані у різні, дуже красиві посудини, пляшечки і ви також можете їх порозглядати...

І тепер оберіть ту пляшечку, яка вам зараз найбільш необхідна. Роздивіться її. Якого вона розміру, якого кольору, форми, як закоркована. Тепер ця вода ваша. Спробуйте її на смак – зробіть кілька ковтків з пляшечки, яку ви обрали. Сфокусуйтеся на відчуттях. Відчуйте, як кожен ковток наповнює ваші клітини тією якістю, яку ви обрали. Зафіксуйте в собі це відчуття наповненості і побудьте з ним ще трішки...

Ви маєте вже йти з чарівного магазину. Закрийте свою пляшечку з водою і покладіть її у свою торбинку. Подякуйте цьому місцю і виходьте... За бажання і потреби ви можете повернутися сюди і взяти собі ще тієї води, яка буде потрібна.

Зробіть зараз кілька глибоких вдихів і довгих видихів і повертайтеся в тут і тепер».

Після того як учасниці відкрили очі, ведучий(-а) пропонує їм на сторінці 18 робочого зошита намалювати свою пляшечку з водою, яку вони отримали у чарівному магазині.

Ведучий(-а) пропонує за бажанням представити учасникам малюнки та розповісти про свою подорож до чарівного магазину води.

Запитання для обговорення:

- Як зараз себе відчуваєте?
- Які думки, відчуття, емоції фіксували в собі під час виконання цієї вправи та зараз?

9. Рефлексія «Перлини досвіду і ключ від моєї сили». Притча «Всього лише відображення»

Мета: підвести підсумок заняття, відрефлексувати досвід, переживання учасниць.

Час: 10 хв.

Обладнання: робочі зошити, намистини у вигляді перлин (по 3 шт. на особу) та ключиків (по 1 шт.).

Хід проведення:

На завершення заняття ведучий(-а) розказує учасникам **притчу: «Всього лише відображення»**: «Одна багата людина збудувала величезний палац. В одній залі усі стіни було оздоблено дзеркалами. Одного вечора, ще до того, як у палаці оселилися люди, туди пробрався пес. Він зайшов до дзеркальної зали і завмер, побачивши навпроти себе кількох собак. Озираючись довкола, збагнув, що вони оточили його з усіх боків. Щоб налякати їх, він вишкірив зуби. Однак собаки не злякались, а теж вишкірилися. Тоді він загарчав і вони також загарчали у відповідь. Пес почав сердито гавкати. Але собаки не відставали і гавкали не менш сердито. Що більше злився пес, то лютішими ставали його вороги. Вранці у дзеркальній залі знайшли нещасного мертвого пса. Він був там один. Ніхто з ним не бився, ніхто йому не загрожував. Він злякався свого відображення і загинув у боротьбі з самим собою».

Запитання для обговорення:

- Які думки можна порівняти з сердитими псами? Чи варто звертати на них увагу?
- Які думки ви хотіли б плекати в собі після нашої сьогоднішньої зустрічі?

Після обговорення ведучий(-а) просить учасниць на останній сторінці робочого зошита написати, які 1-3 перлини досвіду вони сьогодні забирають із зустрічі з собою і який ключ, до своєї внутрішньої сили кожна з них сьогодні підбрала.

Учасниці озвучують написане і беруть як символ цих здобутків по 1-3 намистини-перлини і по 1 намистині-ключику для формування намиста.

Після рефлексії ведучий(-а) пропонує учасникам до наступної зустрічі виконати **завдання** в робочому зошиті на сторінці 19: прочитати оповідання І. Сапіної «Полюби ворога свого» або Гвоздики у січні». Застосувати викладений в оповіданні алгоритм позитивного мислення у взаєминах з людиною, з якою маєте конфлікт, непорозуміння тощо: знайдіть у цієї людини щонайменше п'ять позитивних рис і запишіть їх. Провести самоаналіз своїх думок і почуттів під час виконання завдання.

Прощаючись з учасницями, ведучий(-а) запитує, чи хоче хтось забрати свої турботи з контейнера «Зайве».

Ведучий(-а) дякує учасникам за роботу та повідомляє дату наступної зустрічі.

Додаток 4.1.

Інформаційне повідомлення «Ментальний імунітет» (за Е. Пінковською)

Страх, сумнів, відсутність елементарних знань щодо профілактики здорового способу мислення (логіки) – це складники того, що не дає людині бути бадьорою, здоровою і сильною, щоб дати опір будь-якій хворобі, невдачі, щоб захистити себе і близьких у випадку небезпеки.

Імунітет (лат. позбавлення) – захисна реакція живого організму.

Ментальний імунітет, тобто опірність своїм і чужим сумнівам і страхам, якщо їх продукує хтось поруч, *можна укріпити* наявністю:

- знань про предмет обговорення;
- самовладання у будь-якій ситуації;
- віри у свої сили і потенціал, закладений у тебе життям;
- мужності подолання випробувань;
- надії на краще розв'язання складної ситуації (одужання у разі хвороби), підкріпленої певними знаннями.

До послаблення ментального імунітету призводять:

- наявність страху і паніка;
- зневіра і забобонність;
- жалість до себе;
- смуток і страждання;
- думки про безнадію.

Критерієм наявності ментального імунітету є позитивне, логічне, конструктивне мислення, виражене у швидкому розпізнаванні демагогії, а також стійкість до лестощів і хитрощів опонентів.

Перевірити наявність і якість особистого ментального імунітету можна за наступними симптомами:

- втомленість (через незбалансований режим праці і відпочинку, відсутність стійкого ритму життя, нестачу самодисципліни);
- запальність і гнівливість на людей, обставини, погоду тощо (через незнання законів дзеркального відображення, магнітного тяжіння у взаєминах, аналогії);
- наявність численних невирішених проблем (через порушення законів доцільності, вибору головного).

Укріплення ментального імунітету складається з наступних послідовних етапів:

1. Критичне, правдиве вивчення своїх слів і думок, визнання їх недосконалості.
2. Корекція неповноцінних слів і думок на більш досконалі.
3. Упровадження у практику повсякденного життя оновлених стандартів.

Образ думок людини, яка не вміє управляти негативними емоціями, відображається у її психічній діяльності, спрямованій не у бік мирного співіснування з оточуючими людьми, а у бік створення суперечок, конфліктів, війн.

Для того, щоб навчитися контролювати свої негативні емоції та розвинути емоційну стриманість необхідно зайнятись пізнанням цієї сфери своєї психіки:

1. Уважно придивитись до себе, побачити свої негативні думки і зрозуміти, які емоції вони викликають?
2. Проаналізувати свої негативні емоції: як часто, на яких осіб, на які обставини вони найбільше і найчастіше виникають?
3. Дослідити причину виникнення негативних емоцій.
4. Трансформувати негатив у позитив, починаючи з думок.

Варто навчитися оцінювати корисність і шкоду своїх думок за такою шкалою:

1. Вкрай шкідлива думка (для мене, для інших).
2. Дуже шкідлива думка.
3. Шкідлива думка.
4. Не шкідлива, але й не корисна думка.
5. Корисна (продуктивна, доцільна) думка.
6. Дуже корисна (конструктивна, сумірна часом, силам, засобами її втілення) думка.
7. Вкрай корисна думка.

Як тільки в людині починають зменшуватися агресія й образливість, це означає, що почалось формування ментального імунітету. Наявність міцного імунітету підтверджується умінням «думати від добра», із вдячністю й повагою про інших. Укріплення ментального імунітету відбувається із зменшенням таких якостей як заздрість, ревності, підозрілість.

Миролюбні думки неодмінно призведуть до оновлення лексики і поведінки у побуті, у соціальних взаєминах, наодинці з самим собою. Мисляча позитивними категоріями людина, у якої розвинена сила волі, неодмінно зможе укріпити своє психоемоційне здоров'я.

Ключ 5. Мої цінності

Мета заняття: розвивати та укріплювати в учасниць ресурсний канал «Вірування/Цінності», посилити внутрішню стійкість, мотивацію та ціннісні опори для подолання стресових та кризових ситуацій, вчити застосовувати техніки самопідтримки в щоденному житті, розвивати впевненість у власних рішеннях, зміцнювати зв'язок з цінностями спільноти, сприяти усвідомленню глибинних джерел своєї сили.

Тривалість заняття – 100 хв.

Обладнання: робочі зошити, легка, приємна музика, додаткові артматеріали, нитки для в'язання різних кольорів, ножиці, намистини у вигляді перлин та ключиків, акустична система.

Зміст заняття

№	Вправа/завдання	Форма проведення	Час
1.	Вправа «Мій спогад з дитинства»	групова	5 хв.
2.	Обговорення завдання на самостійну роботу	групова	10 хв.
3.	Вправа «Я вірю»	індивідуальна, робота в зошиті	10 хв.
4.	Вправа «Ревізія цінностей»	індивідуальна, робота в зошиті	30 хв.
5.	Вправа «Коктейль стійкості»	індивідуальна, групова, робота в зошиті	20 хв.
6.	Вправа «Клубок сили»	індивідуальна	10 хв.
7.	Вправа на саморегуляцію дихання «Потягусі»	індивідуальна	5 хв.
8.	Рефлексія «Перлини досвіду і ключ від моєї сили». Притча про двох ченців	групова, робота в зошиті	10 хв.

№1. Вправа «Мій спогад з дитинства»

Мета: продовжити знайомство учасниць у групі та актуалізувати тему заняття, створити простір безпеки та довіри, налагодити позитивний мікроклімат.

Час: 5 хв.

Хід проведення

Ведучий(-а) вітає учасниць на п'ятій зустрічі та запитує, які думки, переживання емоції виникли за результатами попередньої зустрічі.

Ведучий (-а) пропонує розпочати заняття, доповнивши своїми спогадами речення: «У дитинстві я була... і любила...».

Запитання для обговорення:

- Як почувається дитина (ви), про яку ви згадали, зараз всередині вас?
- Що ви любите, цінуєте і зараз з того, що любили і цінували тоді?

У **підсумку**, ведучий (-а) зазначає, що цінності, переконання, віра в когось та/або щось закладаються в нас з дитинства. Ця зустріч буде присвячена ще одному ресурсному каналу – каналу вірувань і цінностей, які є маяками, що не дозволяють нам загубитися і забути, хто ми є насправді, що є нашим стрижнем, лейтмотивом нашого життя. Ми живемо у непростий час.

У світі і в нашій країні не припиняються війни, відбуваються природні катаклізми, епідемії. Чи впливає це на нашу систему цінностей?

Ведучий(-а) запрошує учасниць висловитися з цього приводу.

2. Обговорення завдання на самостійну роботу

Мета: обговорити з учасницями результати самостійної роботи.

Час: 10 хв.

Обладнання: робочі зошити.

Хід проведення:

Ведучий(-а) запитусь учасниць про враження від прочитаного оповідання, покликання на яке розміщене на сторінці 19 в робочому зошиті.

Запитання для обговорення:

- Що вас найбільше вразило у змісті оповідання?
- Чи вдалось застосувати алгоритм позитивного мислення та знайти п'ять позитивних рис у людини, з якою є конфлікт, непорозуміння?
- Які загальні висновки для себе ви зробили?

3. Вправа «Я вірю»

Мета: актуалізувати в учасниць тему віри і власних цінностей.

Час: 10 хв.

Обладнання: робочі зошити.

Хід проведення:

Ведучий(-а) пропонує учасникам відкрити робочий зошит на сторінці 20 та продовжити фразу «Я вірю, що...» або «Я вірю в...» та почергово зачитати записи.

Запитання для обговорення:

- Чому важливо розуміти, у «Що» або в «Кого» ти віриш?
- Яка роль віри у нашому житті?
- Чи завжди віра пов'язана з релігією?

4. Вправа «Ревізія цінностей»

Мета: допомогти учасницям ідентифікувати та активізувати їхні цінності задля укріплення резильєнтності.

Час: 30 хв.

Обладнання: робочі зошити, легка, приємна музика, додаткові артматеріали, акустична система.

Хід проведення:

1 етап

Ведучий(-а) каже: «Нам нечасто у вирі життя вдається зазирнути в себе і перевірити, чи все злагоджено працює у нашій внутрішній системі, тим більше коли ми живемо в умовах кризової події - війни. Пропоную вам зазирнути у ту частину свого внутрішнього світу, яка називається цінності, та провести там невелику «ревізію». Зробити ревізію цінностей означає, метафорично висловлюючись, витягнути із скрині з дорогоцінностями свої діаманти і роздивитись їх.

З якихось, можливо, потрібно змахнути пил, на якісь – направити проміння сонця, щоб вони засяяли усіма кольорами веселки, якісь – відшліфувати, а якісь – віддати в огранку, бо вони насправді того заслуговують. Виконати таку ревізію нам допоможуть завдання на сторінках 20-21 робочого зошита, де потрібно дати відповіді на ряд запитань».

Ведучий(-а) дає час на виконання завдань під легку музику.

До уваги ведучого(-ої)!

Важливо дати учасникам достатньо часу для відповідей на запитання. Водночас, якщо хтось не хоче давати відповіді на певні запитання, наполягати не потрібно. Можна запропонувати поміркувати над ними в інший, більш комфортний час. Зауважте також, що відповіді на запитання учасниці дають для себе і в групі їх озвучити можна буде лише за власним бажанням.

2 етап

Ведучий(-а) пропонує на сторінці 21 робочого зошита, спираючись на усвідомлення своїх цінностей, намалювати або зробити за допомогою артматеріалів маяк чи дороговказ.

Запитання для обговорення:

- Які думки, почуття були у вас під час відповідей на запитання?
- Які висновки ви для себе зробили?
- Що для вас символізує маяк, який ви намалювали/створили?
- Кому і як він допомагає не загубитися, не наразитися на небезпеку?

5. Вправа «Коктейль стійкості»

Мета: сприяти усвідомленню учасниками власних внутрішніх ресурсів, цінностей і переконань, що підтримують у складні моменти; розвивати навички емоційної саморегуляції через творче самовираження.

Час: 20 хв.

Обладнання: робочі зошити, кольорові олівці, легка, приємна музика, акустична система.

Хід проведення:

Ведучий(-а) звертається до учасниць: «Наші цінності і наші переконання, те, в що і кого ми віримо допомагають нам рухатися вперед, долати труднощі, бути собою і ставати кращими версіями себе, примножуючи свою сміливість і ніжність, мужність і любов. Звичайно, у житті можуть траплятися непрості ситуації, можуть бути непорозуміння, конфлікти, навіть з тими, хто є найближчими для нас – чоловіками, братами, синами, партнерами. Ми можемо переживати втрату, розчаровуватися, відчувати емоційний біль. Але у попередніх вправах ми з вами побачили, що нам точно є заради чого і заради кого триматися, бути стійкими, продовжувати жити. Завдяки тому, що тримаєтесь ви, «за вас» можуть триматися інші члени сім'ї, які потребують підтримки. І зараз пропоную вам створити свій, унікальний і неповторний, рецепт стійкості. Поедняйте зараз усі свої сильні й умовно слабкі сторони, свої цінності, свої переконання, прагнення, позитивні і світлі думки, бажання, добрі почуття у такій пропорції, щоб вийшов унікальний еліксир стійкості, кожна крапля якого – додає наснаги жити».

Ведучий(-а) пропонує учасникам відкрити робочий зошит на сторінці 22 та створити свій рецепт стійкості за аналогією з тим, як пишуть (можна з ілюстраціями) кулінарні рецепти: яких інгредієнтів скільки потрібно, у якій послідовності додавати, як перемішувати тощо.

Після того, як учасниці створили свої рецепти, ведучий(-а) продовжує: «Намалюйте поруч глечик, графин, пляшечку, у якому буде зберігатися ваш еліксир стійкості. Нанесіть оздоблення на цей посуд, наприклад, намалюйте на ньому стільки сердечок, скільки вам тут і зараз потрібно любові і підтримки. Коли будете малювати, фіксуйте в собі доброту, турботу, ніжність, любов, згадуйте свої чесноти, можливо, жарти, те, що ви любите, те, що приносить вам радість, спокій. Коли ви відчуєте, що сердечок досить, додайте, за бажання, в цей глечик ще приємних слів для себе (люблю, ціную, завжди з тобою тощо). Робіть це, поки вам не буде достатньо».

Виконання цього завдання можна зробити під легку музику.

По завершенню виконання завдання, ведучий(-а) просить учасниць поділитися рецептом стійкості.

Запитання для обговорення:

- Коли і як варто споживати ваш еліксир стійкості?
- Де і як зберігається еліксир стійкості?
- Чи можна змінювати рецепт? Чому?
- Які думки, почуття були під час виконання завдання?
- Як зараз себе відчуваєте?

6. Вправа «Клубок сили» (авт. Назаревич В.)

Мета: сприяти відновленню психоемоційного ресурсу учасниць, навчити знижувати рівень тривожності та формувати відчуття контролю над своїм внутрішнім станом.

Час: 10 хв.

Обладнання: нитки для в'язання різних кольорів, ножиці, легка, приємна мелодія, акустична система.

Хід проведення:

Ведучий(-а) пропонує учасницям обрати нитки кольору, який подобається, і з них намотати собі клубочок сили і каже: «Не стримуйте себе, мотайте стільки, скільки сил у вас сьогодні є і скільки вам потрібно. Ви зупинитесь рівно тоді, коли відчуєте, що вам досить. Під час виконання вправи слідкуйте за своїм диханням, думками, емоціями. Намагайтесь, щоб стан був спокійним, глибоким». Коли учасниці закінчують намотувати «клубок сили», вони перерізають нитку і закріплюють клубок.

Запитання для обговорення:

- Що ви відчували під час намотування клубка?
- Чи було легко визначити, коли потрібно зупинитися?
- Який розмір клубка у вас вийшов? Що це може означати для вас сьогодні?
- Чи відчули ви зміни у своєму стані після вправи? Які саме?
- Чи допомогло спостереження за диханням, думками, емоціями під час виконання вправи?
- Що для вас символізує цей клубок сили?
- Як ви зазвичай поповнюєте свої ресурси в житті?

Виконання цього завдання можна зробити під легку музику.

7. Вправа на саморегуляцію дихання «Потягусі»

Мета: зняти напругу, сприяти фізичному й психоемоційному розслабленню учасниць.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Ведучий(-а) дає наступну інструкцію:

- Для виконання вправи встаньте, так щоб була можливість рухатися в просторі вільно.
- Потягніться руками вгору і в сторони, потягніться однією рукою вгору, другою – вниз, підніміть і потягніть праву ногу, підніміть і потягніть ліву ногу.
- Все це супроводжуйте позіханням. Спочатку ви свідомо позіхаєте, потім вмикається природне позіхання. Позіхайте шумно, з сильним гучним видихом, зі звуком «А-а-а», ніби ви вивільняєте легені.

Питання для обговорення:

- Як ви тепер відчуваєтесь? Що змінилось?

8. Рефлексія «Перлини досвіду і ключ від моєї сили». Притча про двох ченців

Мета: підвести підсумок заняття, відрефлексувати досвід, переживання учасниць.

Час: 10 хв.

Обладнання: робочі зошити, намистинки у вигляді перлинок (по 3 шт. на особу) та ключиків (по 1 шт.).

Хід проведення:

Ведучий(-а) просить учасниць на останній сторінці робочого зошита написати, які 1-3 перлини досвіду вони сьогодні забирають із зустрічі з собою і який ключ, до своєї внутрішньої сили кожна з них сьогодні підбрала.

За бажанням учасниці озвучують записи і беруть, як символ цих здобутків, по 1-3 намистини-перлини і по 1 намистині-ключику.

Після рефлексії ведучий(-а) пропонує учасницям до наступної зустрічі виконати дихальну практику, описану на сторінці 23 робочого зошита.

На завершення заняття ведучий(-а) розповідає учасницям **притчу про двох ченців**: «Двоє ченців зустріли на своєму шляху дівчину, яка не могла переправитися через річку. Один із них, не вагаючись, узяв її на руки та переніс на інший берег і ченці мовчки вирушили далі.

Через годину другий чернець сказав:

— Ти порушив обітницю і торкнувся жіночого тіла!

Перший відповів:

— Я залишив дівчину біля струмка, а ти несеш її досі.

Так само і ми часом несемо в собі, в своїх думках те, що давно вже час відпустити. Старі образи, неприємні ситуації, болючі спогади. Все це обтяжує нас, не дає жити повним насиченим життям, радіти кожному дню. Дуже важливо вміти відпускати все, що відбувається з нами, як цей мудрий чернець».

Ведучий(-а) дякує учасницям за роботу та повідомляє дату наступної зустрічі.

Ключ 6. Моя спільнота

Мета заняття: сприяти усвідомленню учасниками важливості соціальної підтримки в сім'ї, належності до спільноти, як ресурсу стійкості (ресурсний канал «Соціум»); допомогти виявити своє коло підтримки, вчити конструктивно взаємодіяти з іншими, розвивати почуття взаємопов'язаності, довіри, підтримки з чоловіками/партнерами та іншими людьми; підвести підсумки програми.

Тривалість заняття – 100 хв.

Обладнання: вихідний опитувальник (Додаток 6.1), робочі зошити, кольорові олівці, додаткові артматеріали, легка, приємна музика, намистини у вигляді перлин та ключиків.

Зміст заняття

№	Вправа/завдання	Форма проведення	Час
1.	Вправа «Позитивна подія»	групова	10 хв.
2.	Обговорення завдання на самостійну роботу	групова	5 хв.
3.	Вправа «Що нас об'єднує»	групова	10 хв.
4.	Вправа «Моє коло підтримки»	індивідуальна, робота в зошиті	20 хв.
5.	Вправа на саморегуляцію дихання «Магія усмішки»	індивідуальна	5 хв.
6.	Вправа «Мій ресурсний портрет»	індивідуальна, групова, робота в зошиті	30 хв.
7.	Рефлексія «Перлини досвіду і ключ від моєї сили». Притча про маячок	групова, робота в зошиті	20 хв.

1. Вправа «Позитивна подія»

Мета: продовжити знайомство учасниць в групі, створити позитивний мікроклімат, встановити атмосферу безпеки і довіри, актуалізувати тему заняття.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Ведучий(-а) вітає учасниць на останній шостій зустрічі та запитує, які думки, переживання емоції виникли за результатами попередньої зустрічі.

Ведучий(-а) просить учасниць подумати і дати відповідь на запитання: «Яка позитивна подія сталася зі мною сьогодні або за останні дні?»

Запитання для обговорення:

- Від кого чи від чого залежить кількість поміченого позитиву у своєму дні/житті?

Після обговорення ведучий(-а) нагадує, що під час попередніх п'яти зустрічей учасниці посилювали свої ресурсні канали: Уяви, Фізіології/Тіла, Емоцій, Когніції/Розуму, Віри/Цінностей і зазначає, що ця зустріч буде присвячена останньому з шести ресурсних каналів – Соціуму.

2. Обговорення завдання на самостійну роботу

Мета: обговорити з учасницями результати самостійної роботи.

Час: 5 хв.

Обладнання: робочі зошити.

Хід проведення:

Ведучий(-а) запитує учасниць, чи вдалось їм виконати ранкову практику «Вдих прийняття» і намалювати свій настрій. За бажання учасниці діляться враженнями.

Ведучий(-а) підводить загальний підсумок, що від кожного особисто залежить, з якими думками, настроєм, емоціями ми розпочинаємо день. Він(вона) пропонує продовжити ранкові практики та спостерігати за собою, як це змінює день, чи укріплює сили, покращує стосунки з чоловіком, партнером, який повернувся з війни.

3. Вправа «Що нас об'єднує»

Мета: продемонструвати та обговорити конструктивні моделі взаємодії з оточуючими людьми.

Час: 10 хв.

Обладнання: аркуші для запису, ручки, фліпчарт, маркери, приз (плитка шоколаду).

Хід проведення:

Ведучий(-а) об'єднує учасників у пари. Кожна пара за обмежений час (2 хвилини) має знайти якомога більше спільних ознак (хобі, соціальні ролі, вподобання, досвід тощо).

В подальшому двійки об'єднуються у трійки (четвірки) й виконують те саме завдання (2 хвилини).

Далі ведучий(-а) влаштовує змагання: кожна група по черзі називає свою спільну ознаку, не повторюючи вже названі іншими групами. Ведучий(-а) записує відповіді на фліпчарті для підведення загального підсумка.

Перемагає група, яка назве більше спільних ознак. Група, яка перемогла, отримує заохочувальний приз.

Запитання для обговорення:

- Як вам працювалося разом?
- Які відчуття виникли під час обговорення?
- Яка модель взаємодії зараз була продемонстрована?
- Що допомагає нам спілкуватися з іншими людьми (в тому числі членами родини) конструктивно?

Ведучий(-а) підводить загальний підсумок про те, що об'єднує учасниць. Він(вона) наголошує на тому, що в сім'ї існує так само багато речей, які нас об'єднують з чоловіком, партнером, і на яких будується конструктивна взаємодія попри безліч розбіжностей.

4. Вправа «Моє коло підтримки» (авт. Л. Рибик)

Мета: візуалізувати соціальну мережу підтримки учасниць, актуалізувати канал соціум через усвідомлення сили підтримки спільноти.

Час: 20 хв.

Обладнання: робочі зошити.

Хід проведення:

Ведучий(-а) просить учасниць відкрити робочий зошит на сторінках 24-25 і записати людей, яких вони знають і яких можна віднести до запропонованих груп/категорій.

Запитання для обговорення:

- Наскільки корисним вам було виконати цю вправу?
- Що ви відкрили у своїй мережі підтримки?
- З яким образом у вас асоціюється ваша мережа підтримки?
- Як ви підтримуєте людей, яких вписали? Як ви думаєте, до яких категорій вони внесли б ваше ім'я?

- Як відбувається підтримка між вами та вашим чоловіком, партнером? Чи можна щось покращити у цій сфері?
- Які висновки ви для себе зробили?
- Що ви може зробити, щоб мати більше людей у своєму оточенні, які можуть Вас підтримати? Чи маєте таку потребу?

Ведучий(-а) підводить загальний підсумок завдання про те, що соціальне оточення є важливим каналом нашої підтримки.

5. Вправа на саморегуляцію дихання «Магія усмішки»

Мета: зняти напругу, активізувати фізичне і психоемоційне розслаблення учасниць.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Ведучий (-а) дає наступну інструкцію:

- Сядьте зручно, закрийте, якщо комфортно, очі, зробіть глибокий вдих і видих.
- Розслабте м'язи тіла, продовжуючи глибоко і спокійно дихати.
- З черговим видихом покажіть свою найпривабливішу і добру посмішку.
- Відкрийте очі і зверніть увагу на те, що ваша усмішка викликає усмішку в інших учасників групи і робить їх більш радісними.

Запитання для обговорення:

- Як ви зараз себе відчуваєте?

6. Вправа «Мій ресурсний портрет»

Мета: підвести підсумки спільної роботи, допомогти учасницям створити цілісний ресурсний образ себе.

Час: 30 хв.

Обладнання: робочі зошити, кольорові олівці, додаткові артматеріали, легка, приємна музика, акустична система.

Хід проведення:

1 етап

Ведучий(-а) просить учасниць взяти в руки робочий зошит і разом згадати все, що вони встигли зробити під час групових зустрічей, а також вдома самостійно. Учасниці гортають свої зошити і діляться спогадами.

2 етап

Ведучий(-а) просить учасниць відкрити зошит на сторінках 26-27 і дати відповіді на запитання про себе, які згруповані відповідно до 6 ресурсних каналів Моделі стресостійкості BASIC Ph, після чого, тримаючи у фокусі внутрішньої уваги відповіді на ці запитання, намалювати свій портрет та дати йому назву.

Під час роботи учасниць ведучий(-а) може вмикнути легку, приємну музику.

Ведучий(-а) пропонує учасницям презентувати свій портрет групі та коротко розповісти про малюнок.

Запитання для обговорення:

- Який ви бачите зв'язок між ресурсними каналами на своїх портретах?
- Що допомагає зараз і що може надалі допомагати вам підтримувати неперервність свого життя?
- Що б ви хотіли побажати собі й іншим учасницям нашої групи?

7. Рефлексія «Перлини досвіду і ключ від моєї сили». Притча про маячок

Мета: підвести підсумок заняття та програми, відрефлексувати досвід, отриманий учасницями протягом усієї програми.

Час: 20 хв.

Обладнання: робочі зошити, намистини у вигляді перлин (по 3 шт. на особу) та ключиків (по 1 шт.).

Хід проведення:

Ведучий(-а) просить учасниць на останній сторінці робочого зошита написати, які 1-3 перлини досвіду вони забирають із сьогоднішньої зустрічі з собою і який ключ, до своєї внутрішньої сили кожна з них сьогодні підбрала.

Учасниці озвучують записи і беруть, як символ цих здобутків, по 1-3 намистини-перлини і по 1 намистині-ключику.

Ведучий(-а) пропонує взяти ще додаткову перлину і ключик і підсумувати свої враження від усієї програми, поділитися своїми міркуваннями щодо того, який досвід учасниці здобули протягом роботи в групі.

Ведучий заохочує учасниць поділитися враженнями від участі в програмі. Він(вона) спонукає проаналізувати особистісні зміни, зміни в думках, поведінці, розумінні себе та інших. Важливо обговорити питання покращення розуміння поведінки чоловіка/партнера, сина, брата, який повернувся з війни чи продовжує нести службу.

На завершення заняття ведучий(-а) розповідає учасникам **притчу про маячок**: «Настав вечір. Один чоловік узяв маленьку свічку і почав підніматися з нею по довгих гвинтових сходах.

- Куди ми йдемо? – запитала свічка.

- Ми здійсмаємось на вежу, щоб освітити кораблям дорогу до гавані.

- Але жоден корабель у гавані не зможе побачити мого світла, – заперечила свічка.

- Хоча твій вогник і слабкий, – сказав чоловік, – але все одно гори якомога яскравіше, а про решту подбаю я.

Так бесідуючи, дісталися вони до верхівки вежі і підійшли до великої лампи. Чоловік запалив лампу від малої свічки і невдовзі, відбившись від великих вилощених дзеркал, її світло розлилося на багато миль в глиб моря, освітлюючи дорогу кораблям і мандрівникам.

Вогник нашої душі також може змінювати життя, світогляд і долю людей, навіть якщо ми не усвідомлюємо цього повною мірою. Бережімо ж його».

Ведучий(-а) дякує персонально кожній учасниці за участь в програмі, підкреслюючи її внесок у роботу групи. Він (вона) інформує, що створена група у соціальній мережі може продовжувати існування, де учасниці матимуть простір для обміну думками, переживаннями, задавати питання і шукати відповіді. Це буде чудовим ресурсом укріплення власної резильєнтності та допоможе краще розбиратися у тому, що відбувається в житті.

Ведучий(-а) пропонує дати відповіді на запитання вхідного опитувальника (Додаток 6.1).

Вихідний опитувальник

Дорогі учасниці, вітаємо!

Сьогодні ви завершили роботу в програмі «Ключі моєї сили»! Для нас важливо визначити, наскільки ця програма була ефективною для Вас та сприяла покращенню саморозуміння, якості життя, стосунків всередині сім'ї та зі світом. Просимо Вас дати відповіді на короткі запитання нижче. Тут немає правильних та неправильних відповідей. Не витрачайте багато часу і довіртеся інтуїції.

Дякуємо кожній з Вас за довіру та участь у програмі!

Вкажіть свій вік _____

Позначте:

_____ дружина (мати, сестра, партнерка) військового

_____ дружина (мати, сестра, партнерка) ветерана

Вкажіть, чи відноситеся Ви до категорії ВПО

_____ так _____ ні

Будь ласка, оцініть за шкалою від 1 до 5 вплив програми (1 – зовсім ні, 5 – дуже допомогла).

1. Програма допомогла мені більше усвідомити й прийняти свою унікальність.
2. Програма допомогла мені краще піклуватися про своє тіло й щоденно відновлювати його ресурс.
3. Програма допомогла мені навчитися краще розпізнавати й регулювати свої емоції.
4. Програма допомогла мені отримати більше технік для управління своїми думками.
5. Програма допомогла мені краще зрозуміти свої цінності й спиратися на них у житті.
6. Програма допомогла мені відчувати більшу підтримку від інших та зміцнити зв'язки.
7. Програма допомогла мені краще справлятися з впливом війни на стосунки з чоловіком (партнером, братом, сином)
8. Чи порадили б ви участь у даній програмі знайомим вам жінкам військових та ветеранів?

_____ так _____ ні

Якщо так, то вкажіть чому _____

Рекомендована література

1. 365 притч на щодень / упоряд. Д. Віссон. Львів : Свічадо, 2022. 336 с.
2. Вайтгед Л. Подолати розлад харчової поведінки / пер. з англ. Ігор Грицюк; наук. ред. Катерина Явна. Львів: Вид-во Укр. католицького університету : Свічадо, 2014. 112 с.
3. Вінницький В. Б. Книга про їжу та культуру харчування. Київ, 2023. Електронне видання. 272 с. URL: <https://emed.library.gov.ua/wp-content/uploads/tainacan-items/17188/83620/Knyha-pro-izhu-ta-kulturu-kharchuvannia.pdf> (дата звернення: 06.08.2025).
4. Гершанов О. Методичний посібник для фахівців, що працюють із травмою. Ізраїльська коаліція по роботі з травмою, 2022. 8 с.
5. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
6. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : методичний посібник / за ред. В. М. Мороза. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.
7. Назаревич В. В. Інструкція до методики по роботі з кризовими станами «SOS-visual». 260 с.
8. Назаревич В. Я. АРТ : практичний посібник із саморегуляції засобами мистецтва. Київ : Принтхауз, 2020. 180 с.
9. Найду У. Їжа для ментального здоров'я. Як харчуватися, щоб жити без стресу, депресії і тривожності / пер. з англ. Наталія Яцюк. Київ : Наш Формат, 2021. 344 с.
10. Несенюк Н., Чудаєва Н., Мурашкевич О. Травматичні події: психологічна підтримка та самодопомога : довідник для фахівців і фахівчинь допоміжних професій соціальної сфери, які працюють із внутрішньо переміщеними особами та постраждалим населенням. Рада Європи, 2022. 40 с. URL: <https://rm.coe.int/traumatic-events-ukr-/1680a765d4> (дата звернення: 05.07.2025).
11. Огляд та рекомендації з втілення міжнародних протоколів допомоги дітям та підліткам з поширеними психічними розладами / упор. Леся Підлісецька. Львів : Коло сім'ї, 2024. 186 с.
12. Пінковська Е. А. Детектор лестошів. Черкаси: Видавець Чабаненко Ю. А., 2013. 436 с.
13. Про.Безпеку: безпечна освітня екосистема громади: посібник для тренера / за заг. ред. А. Аносової. Київ : Центр інноваційної освіти «Про.Світ», 2023. 290 с.
14. Рибик Л. Пережити горе. Щоденник самодопомоги. №3. Страх. С. 6–8.
15. Розлади харчової поведінки. Сайт «Коло сім'ї». URL: <https://k-s.org.ua/resources/mh-academy/ed/> (дата звернення: 15.01.2025)
16. Сазонова М. Ізраїльська модель подолання стресу BASIC PH: як розвивати стійкість та відновлювати внутрішній ресурс: прямий етер. Центр інноваційної освіти «Про.Світ». URL: <https://is.gd/ob15sM> (дата звернення: 25.01.2025).
17. Самойленко Н. Їж, пий, худни: здоров'я без дієт. Київ : Книголав, 2022. 208 с.
18. Сапіна І. Потрясіння. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2014. С. 222-229.
19. Erskine R. G., Moursund J. P.. Integrative Psychotherapy in Action: The Practice of Integrative Psychotherapy. London : Karnac, 2011. 311 p.
20. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The «BASIC Ph» model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England : Jessica Kingsley, 2013.

ПРАКТИЧНО-ВИРОБНИЧЕ ВИДАННЯ

АНОСОВА Анастасія

ДЄДОВ Ольга

ДІДЕНКО Наталія

ЛУЦЕНКО Юрій

**Комплексна психоедукаційна програма
«ДОПОМОГА У ПОДОЛАННІ: УКРІПЛЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
СІМЕЙ ВЕТЕРАНІВ ТА ВІЙСЬКОВИХ У ВОЄННИЙ ТА ПОВОЄННИ
ЧАСИ»**

Методичний комплекс

Підписано до друку 21.08.2025. Формат 60х84/8

Умовн. друк. арк. 11,5

Тираж 200 пр. Зам. № 1/8-25

Видавництво: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи,
01032, м. Київ, бульвар Т. Шевченка, 27-а,
тел/факс 252-70-11,
e-mail: UCAP@ukr.net

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
суб'єктів видавничої справи ДК №4537 від 07.05.2013

Виготовлювач: ФОП Васильєв Владислав Сергійович
09100, м. Біла Церква, вул. Ярослава Мудрого, 51



ГО «Агенція Розвитку Проєктних Ініціатив»

Робочий зошит-путівник учасника(-ці) програми «КОМПАС ЖИТТЄСТІЙКОСТІ»



Біла Церква
2025

Робочий зошит-путівник учасника(-ці) психоедукаційної програми «Компас життєстійкості» розроблений в межах проєкту «НОРЕ – допомога в подоланні: укріплення життєстійкості сімей ветеранів та військових у воєнний та повоєнні часи», реалізується ГО «Агенція Розвитку Проєктних Ініціатив» у межах проєкту GIZ «Ґендерно-чутливі підходи до ментального здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні», що фінансується урядом Німеччини.

Робочий зошит-путівник учасника(-ці) програми «Компас життєстійкості» є частиною методичного комплексу «Комплексна психоедукаційна програма «Допомога у подоланні: укріплення резильєнтності сімей ветеранів та військових у воєнний та повоєнні часи».

Партнери проєкту:



УНМЦ практичної психології і
соціальної роботи НАПН України
USMC of applied psychology and
social work NAES of Ukraine



Український науково-методичний центр
практичної психології і соціальної роботи
Національної академії педагогічних наук України



Всеукраїнська асоціація практикуючих психологів

© ГО «Агенція Розвитку Проєктних Ініціатив»

Вступ

Дорогий(-а) Учасник(-ця)!

Вітаємо тебе у захоплюючій подорожі під назвою
«Компас життєстійкості»!

Протягом шести подорожей разом з ведучим(-ою) та друзями, якими стануть учасники(-ці) нашої групи наприкінці подорожі, ти дізнаєшся багато нового і корисного про себе, стосунки, навколишній світ, а також про своїх батьків-ветеранів та військових.

А ще ти будеш вчитися розпізнавати емоції, стани та почуття, розуміти причини реакцій та поведінки батьків й інших людей, які знаходяться поруч з нами.

У ході програми ти будеш дізнаватися як керувати емоціями, як покращити стосунки з батьками та друзями, як укріпити власну життєстійкість та резильєнтність родини.

По завершенню нашої мандрівки ти також зможеш:

- навчитися долати наслідки стресових ситуацій;
- підвищити самооцінку та покращити ставлення до себе;
- краще розуміти себе, свої можливості, емоції й почуття та стабілізувати їх;
- навчитися долати труднощі в комунікації з батьками-ветеранами та тими, хто захищає нашу країну сьогодні.

Тож давай відправлятися разом у цікаву подорож нашою чудовою країною!

**З побажаннями чудової мандрівки,
команда авторів**

Подорож 1. Я+ТИ

Я люблю, Я вмію

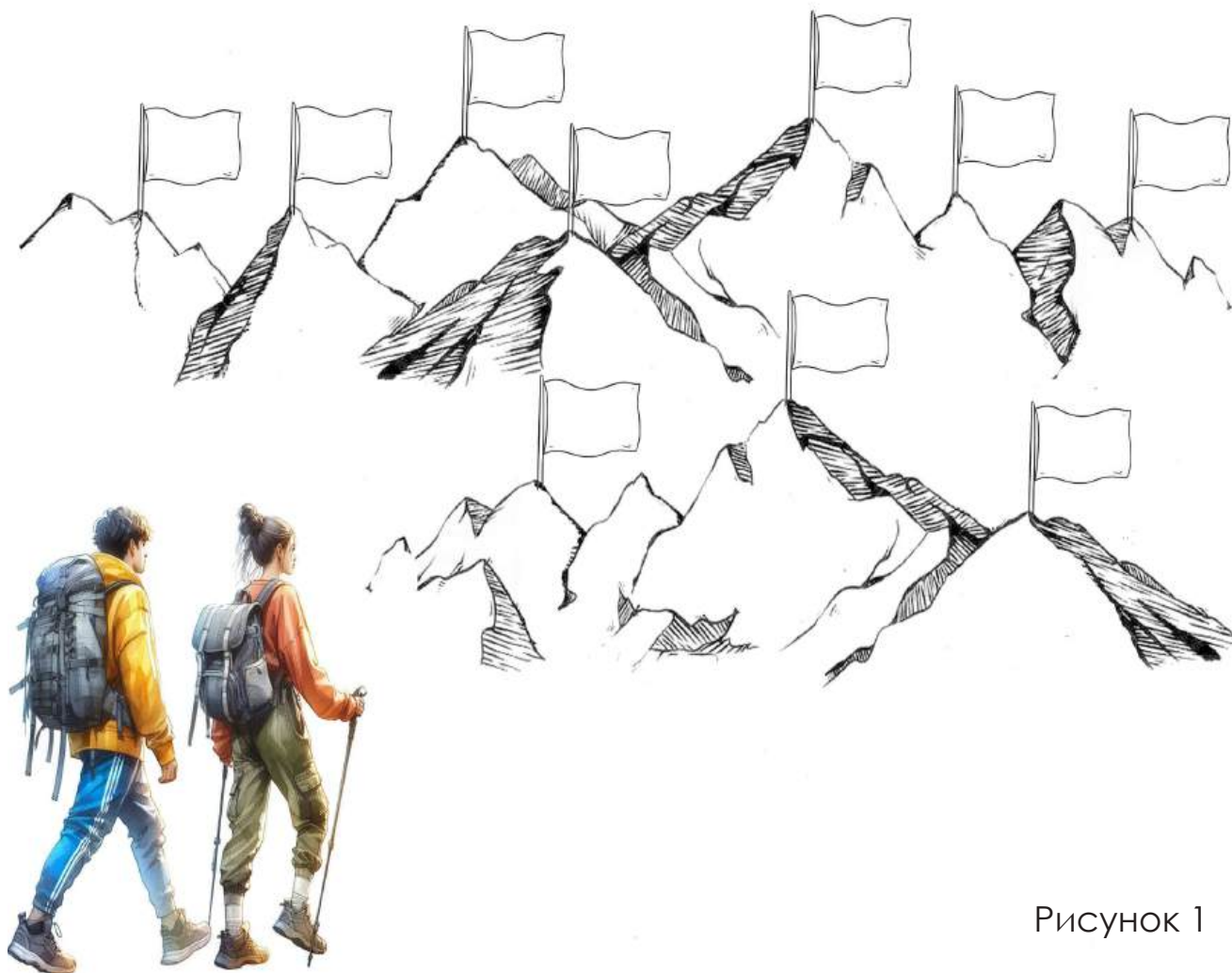


Рисунок 1

Завдання: на вершині кожної гори є прапорці, у які впиши імена учасників(-ць) нашої групи. Під кожним іменем на самій горі запиши те, що ти вже знаєш про учасника(-цю) (уподобання, хобі, уміння, риси характеру чи якості). За бажанням розфарбуй рисунок.



Долонька

Посередині долоньки впиши своє ім'я великими буквами, або так, як би ти хотів(-ла), щоб до тебе зверталися інші учасники(-ці) нашої групи.

Тепер на кожному пальці впиши відповіді та такі запитання:

1. Який твій улюблений предмет у школі?
2. Що ти найбільше цінуєш у дружбі?
3. Яка твоя улюблена страва?
4. Який твій улюблений музичний гурт (співак, пісня)?
5. Хто є твоїм улюбленим(-ою) героєм(-їнею) (фільму, книги, мультфільму)?

Зустрінься з якомога більшою кількістю учасників(-ць) (але не менш ніж із 5) та обговори записи.



Подорож 2. Доторкнись до Синього Океан Емоцій та Почуттів



Рисунок 1

Як ти думаєш, які почуття та емоції переживають наші герої? Запиши їх навколо вітрильника. За бажанням розфарбуй рисунок.

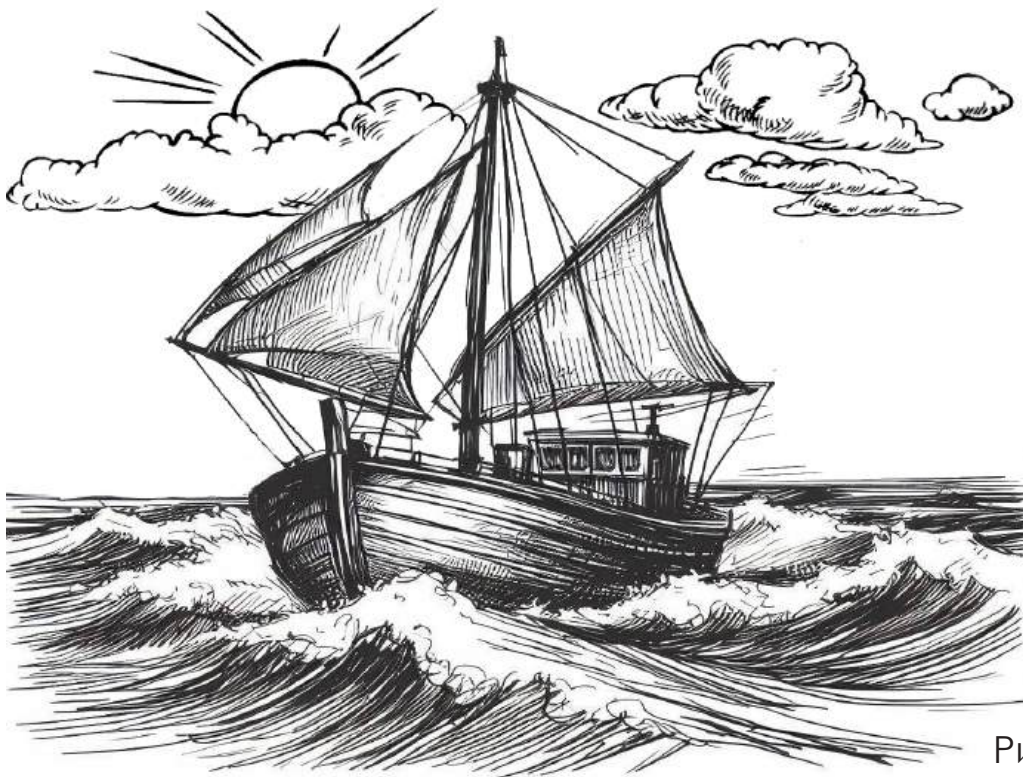


Рисунок 2



Запиши почуття та емоції, які ти переживав(-ла) під час історії, яку щойно розповів(-ла), навколо вітрильника. За бажанням розфарбуй рисунок.



Рисунок 3

Запиши емоції та почуття, які ти переживав(-ла) у подібних ситуаціях навколо вітрильника. За бажанням розфарбуй рисунок.

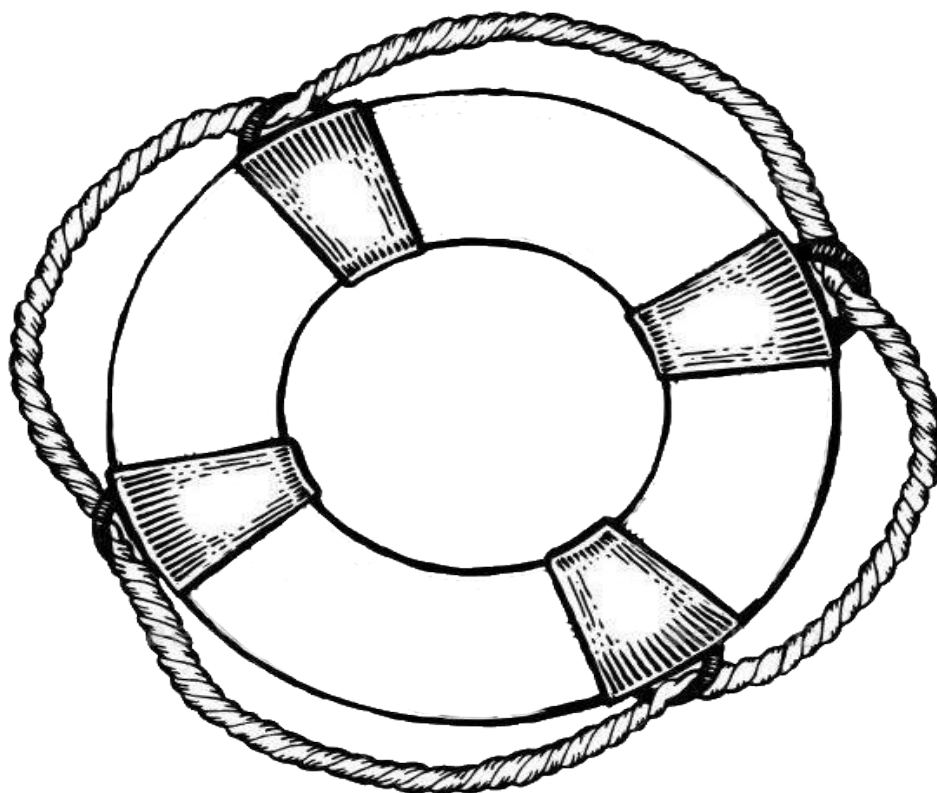


Рисунок 4

Напиши на рятувальному крузі кілька способів управління емоціями, про які ти дізнався(-лася) сьогодні або які використовував(-ла) раніше. За бажанням розфарбуй рисунок.



Подорож 3. Зона турбулентності

Термометр настрою

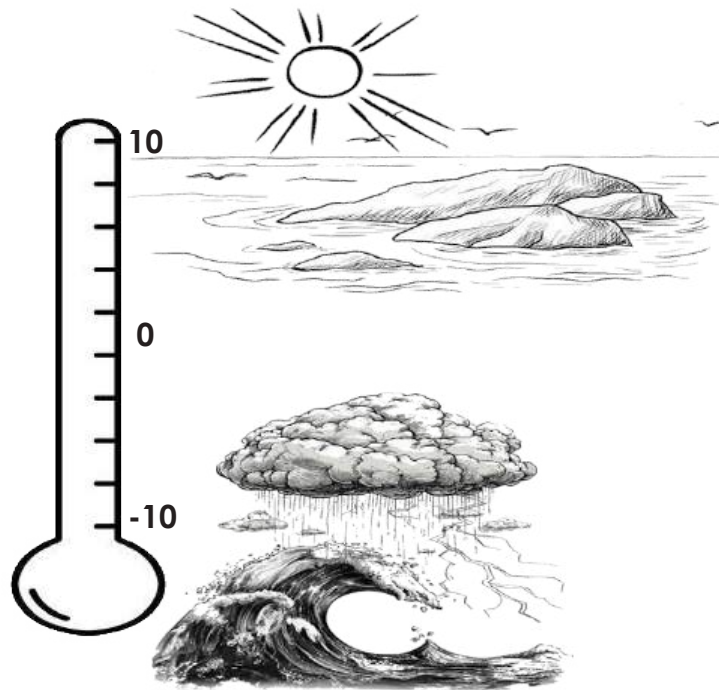


Рисунок 1

Познач свій настрій сьогодні на термометрі.
Поясни чому ти поставив(-ла) позначку саме тут?

Турбулентність

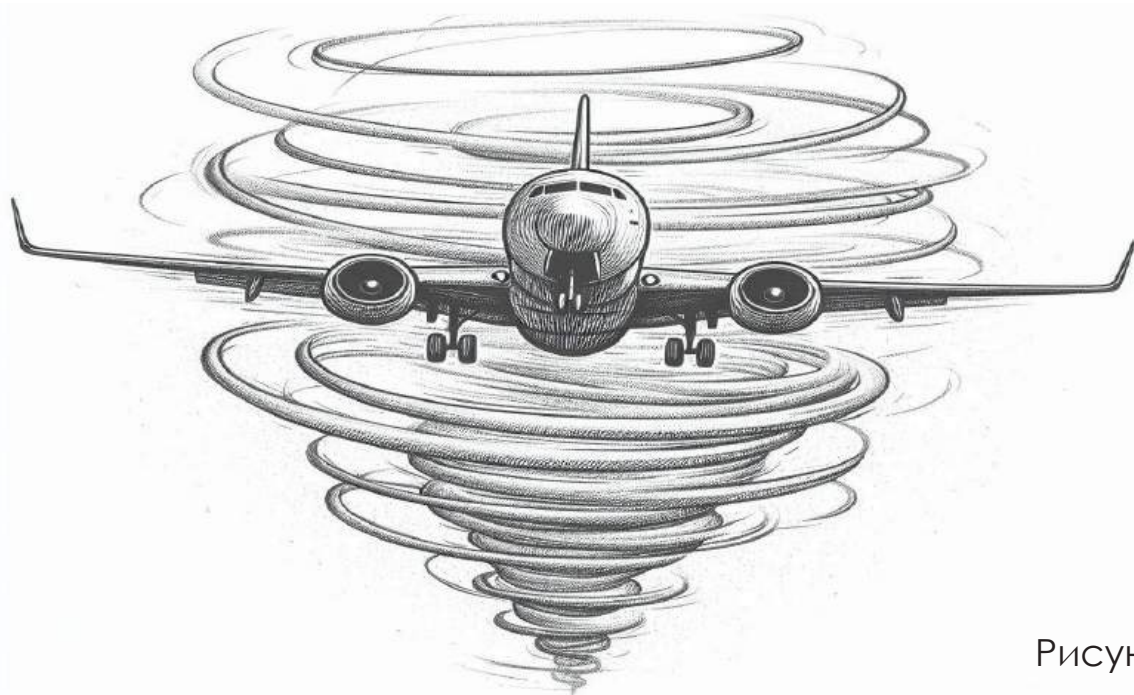


Рисунок 2

Запиши навколо літака свої поведінкові реакції у складних та кризових ситуаціях.
За бажанням розфарбуй рисунок.

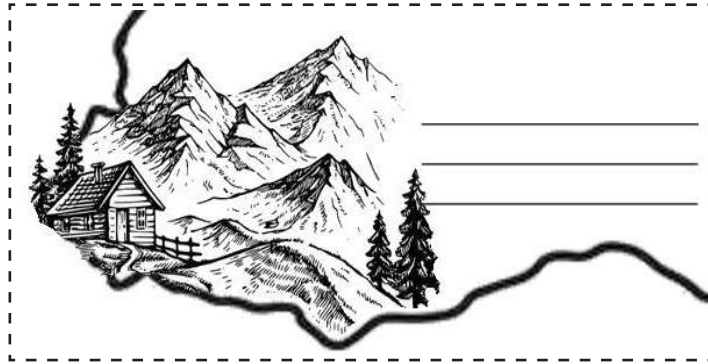


Виконай разом з батьками

Завдання 1

Запитай у батьків та запиши у пазлі їхні відповіді на запитання:
«Яких правил вони дотримуються(дотримувалися) під час військових дій та спілкуванні з побратимами та що допомагає підтримувати дружні стосунки у мирному житті?».

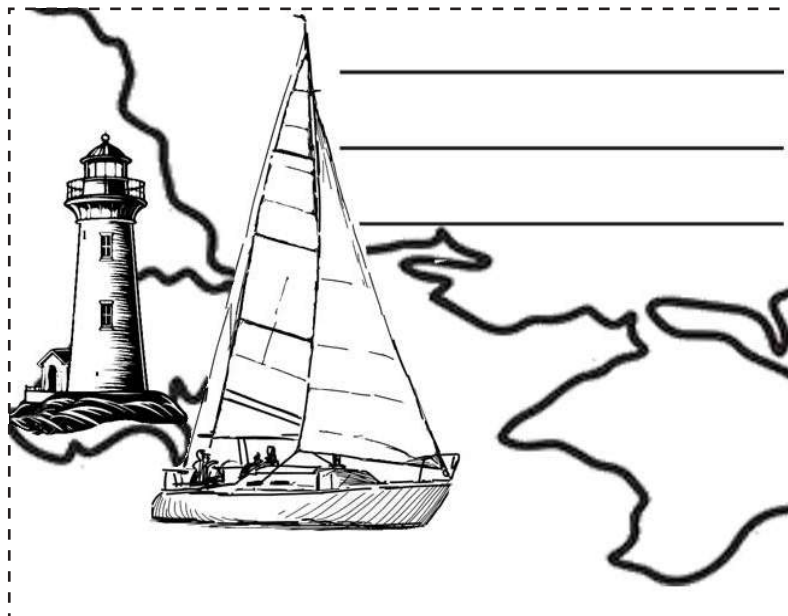
За бажанням розфарбуй рисунок.



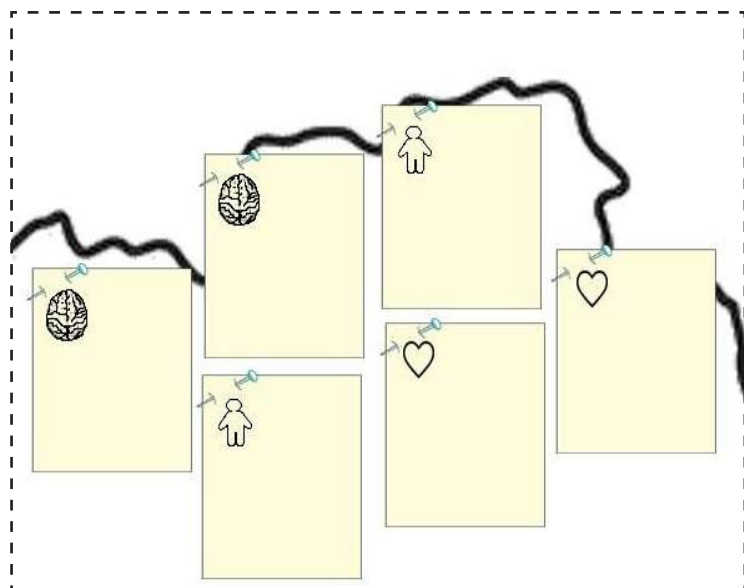
Завдання 2

Запитай у батьків та запиши у пазлі їхні відповіді на запитання:
«Що саме допомагає їм впоратися з сильними емоціями та переживаннями?» .

За бажанням розфарбуй рисунок.

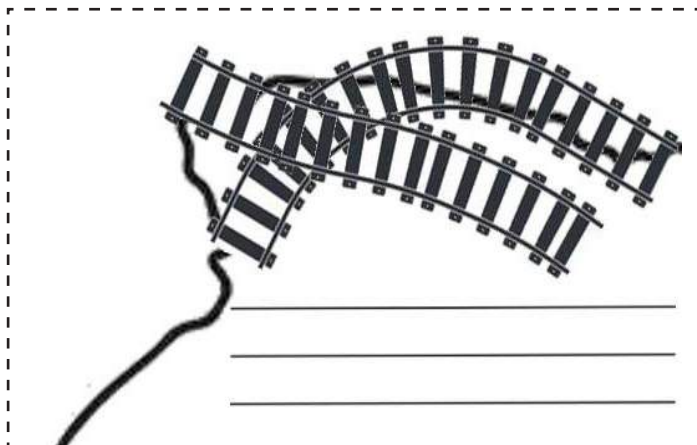


Виконай разом з батьками



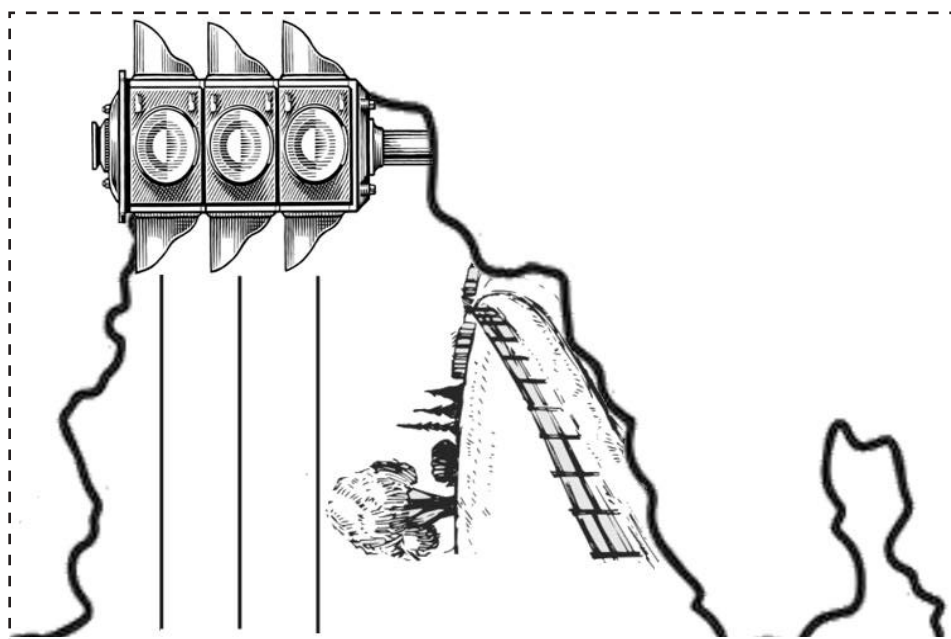
Завдання 3

Запиши на відповідних стікерах, які техніки ти можеш виконати для керування емоціями, думками та покращення фізичного стану. Навчи вказаним тобою технікам одного з батьків.



Завдання 4

Обговори з батьками та запиши у пазлі, що їм допомагає зробити комунікацію ефективною та безконфліктною.



Завдання 5

Поспостерігай за собою протягом тижня та запиши навпроти кожного кольору світлофора кілька ознак, якими ти показуєш іншим людям свій стан, свою готовність чи неготовність продовжити комунікацію.

Тримай штурвал!

Поспостерігай за собою під час виконання вправ. Запиши власні відчуття, що ти помітив(-ла) після практики.

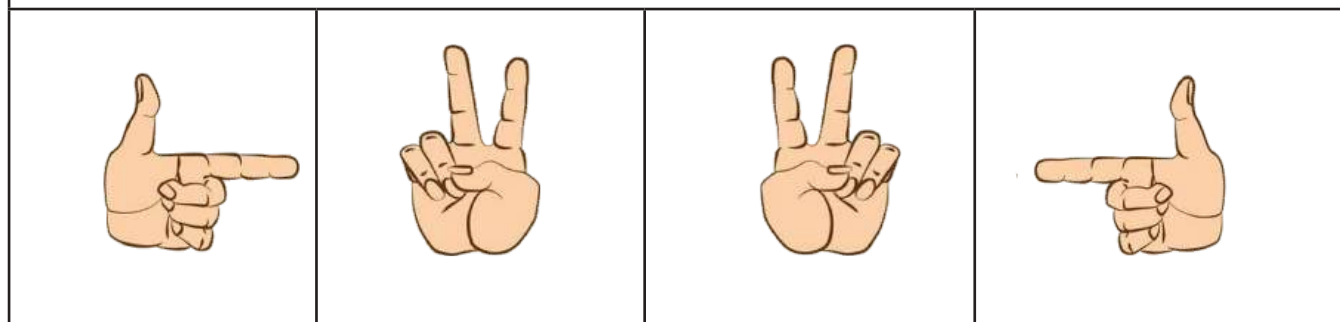
	Техніка «Дотягнутись до зірок» Техніка «Вибивання пилу» 
---	--

Техніка «Тримай штурвал»



Запиши, які зміни ти відчуваєш на рівні тіла:

Техніка «Заєць і мисливець»



Техніка «Який? Яка? Яке?»

У комірці праворуч запиши 10 прикметників до слів, які назве ведучий(-а).

Слово 1 _____

Слово 2 _____

Запиши, які зміни ти відчув(-ла) на рівні думок:



Подорож 4. Депо

Обговори у парі якомога більше причин неефективної комунікації та запиши їх поруч з рисунком 1.

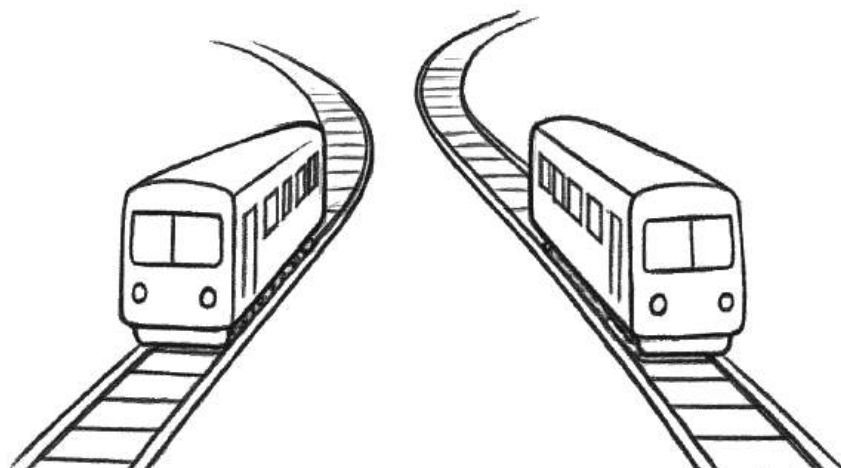


Рисунок 1

Стрілка

Ефективна комунікація



Неефективна комунікація

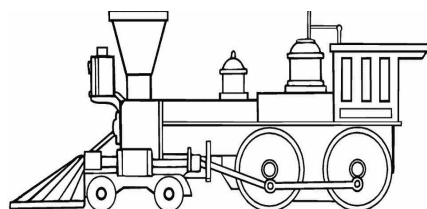


Рисунок 2

Подорож 5. Світлофор

Світлофор

Завдання: подумай, які саме ознаки (міміка, поведінка, тембр голосу) батьків, відповідають кожному кольору світлофора (емоції або стану):

- «червоний» - злість, роздратування, агресія, сум;
 - «жовтий» - нудьга, апатія, замкненість;
 - «зелений» - радість, доброзичливість, наснаженість
- і заповни таблицю.

	Емоція/стан	Міміка	Голос/ слова	Поведінка/ рухи тіла



Подорож 6. Разом із вітром!

Я + ТИ

Запиши якомога більше способів укріплення життєстійкості (резильєнтності) родини, які можна реалізувати спільно з батьками у найближчий час.





Рисунок 1



Сонце

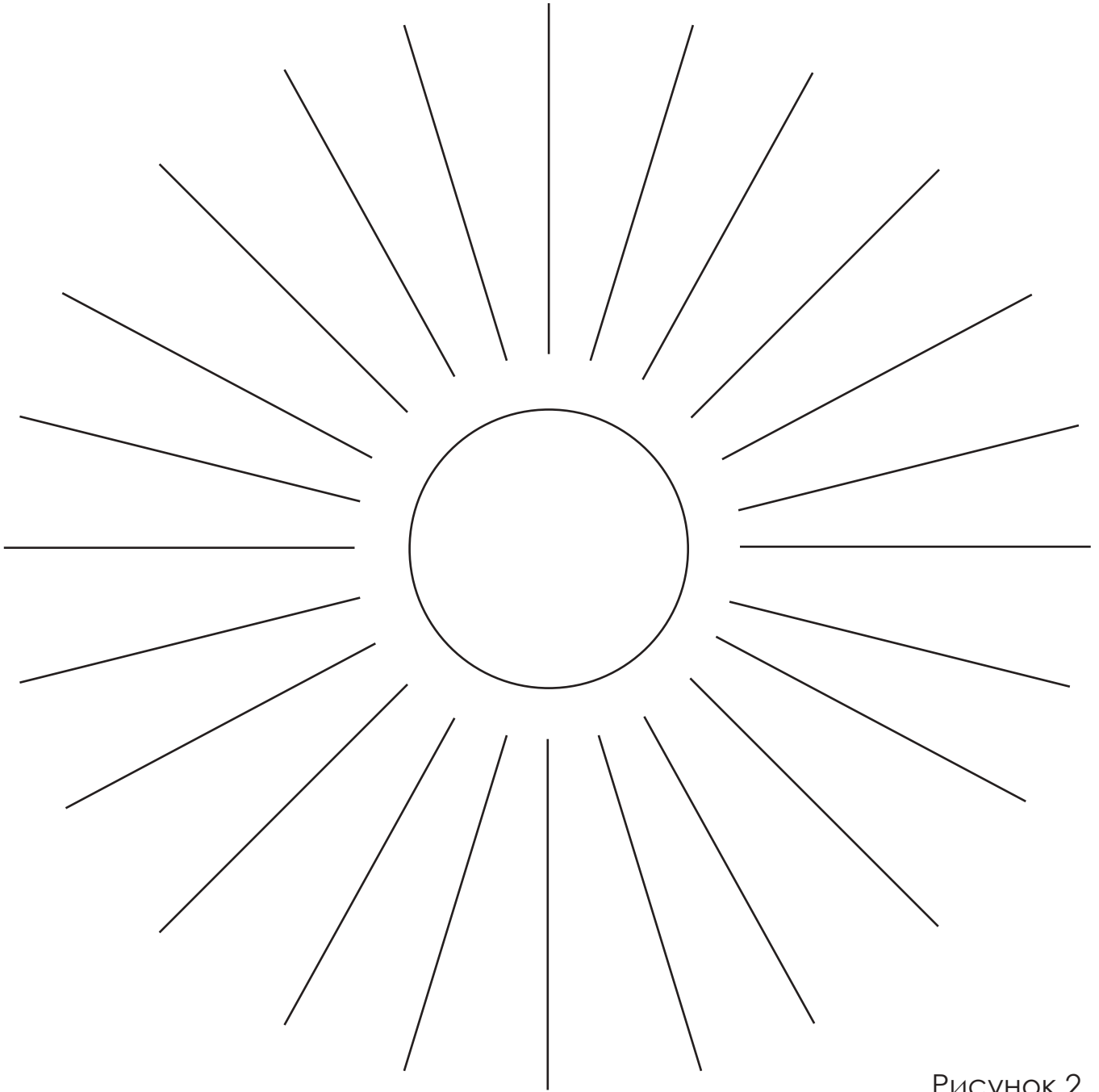
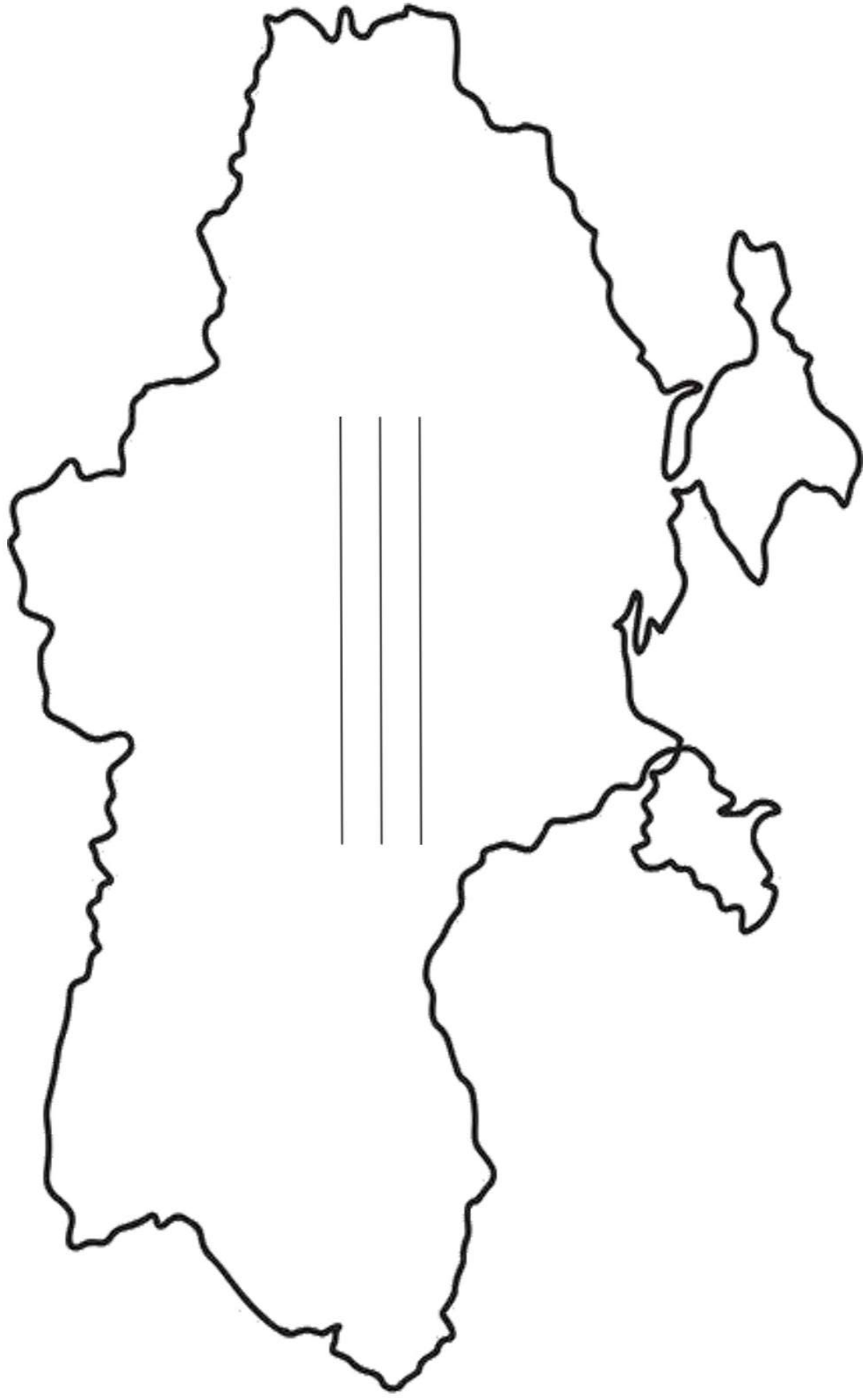


Рисунок 2

У центрі сонця запиши своє ім'я або так, як тобі подобається, щоб до тебе звертались. Навколо сонця є промінці. Обери будь-які три та запиши на кожному з них по одній сильній рисі, якості, умінню, які проявилися в тобі протягом наших подорожей. На кожному промінці має бути написана 1 риса, якість, сильна сторона, уміння, здібність, здобуток про себе.



Карта України





Виконавець

giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



ГО «Агенція Розвитку Проєктних Ініціатив»

Робочий зошит
учасниці програми
«КЛЮЧІ МОЄЇ СИЛИ»



Біла Церква
2025

Робочий зошит учасниці психоедукаційної програми «Ключі моєї сили» розроблений в межах проєкту «НОРЕ – допомога в подоланні: укріплення життєстійкості сімей ветеранів та військових у воєнний та повоєнні часи», реалізується ГО «Агенція Розвитку Проєктних Ініціатив» у межах проєкту GIZ «Ґендерно-чутливі підходи до ментального здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні», що фінансується урядом Німеччини.

Робочий зошит учасниці програми «Ключі моєї сили» є частиною методичного комплексу «Комплексна психоедукаційна програма «Допомога у подоланні: укріплення резильєнтності сімей ветеранів та військових у воєнний та повоєнні часи».

Партнери проєкту:



УНМЦ практичної психології і
соціальної роботи НАПН України
USMC of applied psychology and
social work NAES of Ukraine



Український науково-методичний центр
практичної психології і соціальної роботи
Національної академії педагогічних наук України



Всеукраїнська асоціація практикуючих психологів

© ГО «Агенція Розвитку Проєктних Ініціатив»

Дорога учаснице!

Ласкаво просимо до простору самопізнання та внутрішньої
сили!

Цей зошит створений для Вас – щоб підтримати,
надихнути та
допомогти почути свій внутрішній голос.

Кожна вправа тут – це можливість торкнутися своїх почуттів,
думок, цінностей, усвідомити свої ресурси та зміцнити
впевненість у собі.

Дайте собі час і простір, щоби пройти цей шлях дбайливо, у
своєму ритмі, з турботою про себе.

У цій подорожі з Вами – Ваші відкриття, Ваші емоції та Ваша
унікальна внутрішня сила.

Крок за кроком Ви збиратимете ключі до власної стійкості,
гармонії та внутрішнього ресурсу.

Нехай ця робота стане для Вас підтримкою, джерелом
натхнення та відкриє двері до нових можливостей і глибшого
розуміння себе.

Тож – сміливо вперед!

**З любов'ю та вірою в Вас,
команда авторів**



Ключ 1. Моя унікальність Я – картина

Уявіть, що Ви – картина. Щоб це була за картина? Яким би був її сюжет?
На чому і у якій техніці була намальована? Намалюйте тут цю картину.

Дайте назву своїй картині: _____
та вкажіть дату її створення _____

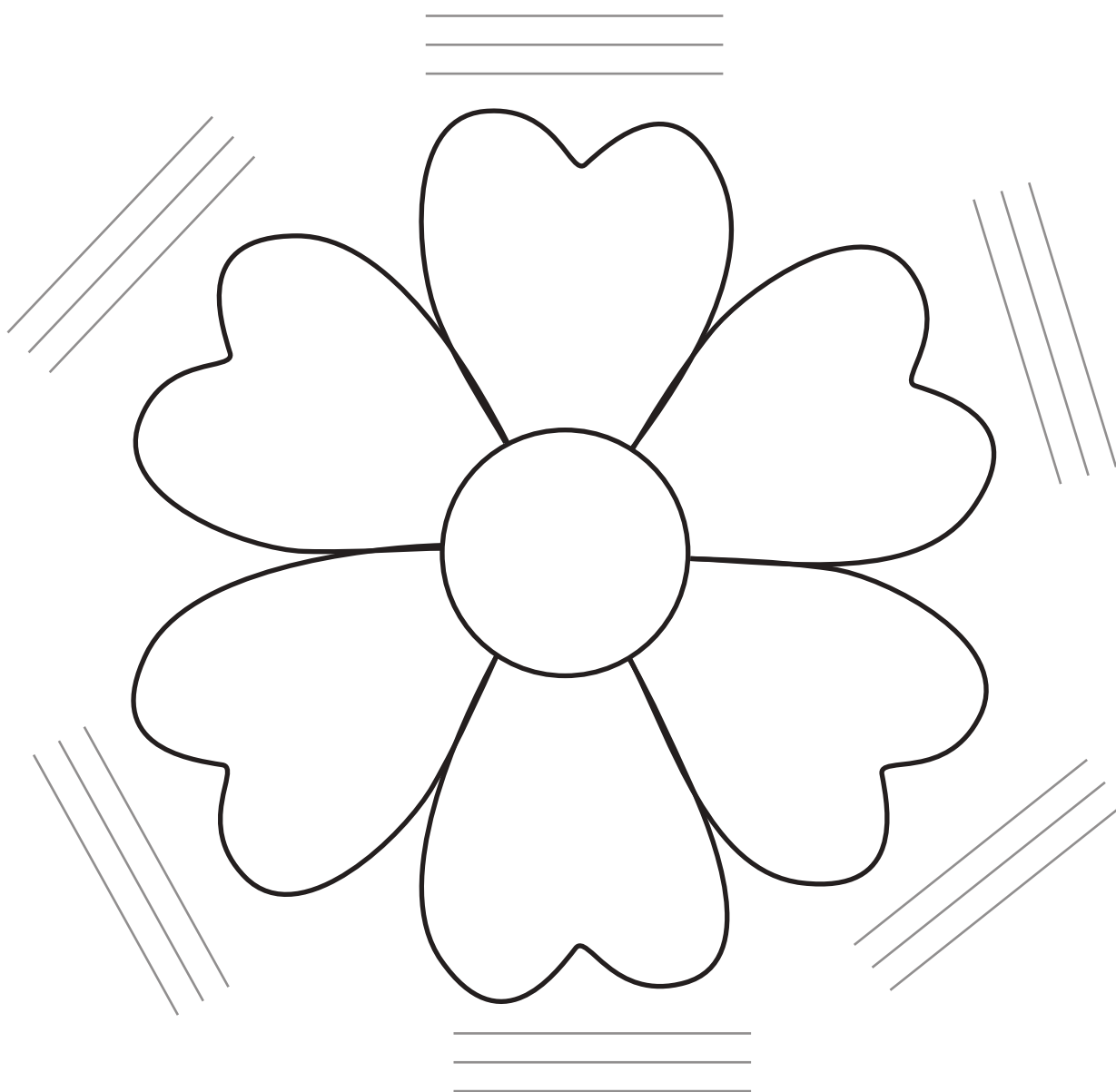


Квітка ролей

Посередині квітки напишіть варіацію свого імені, яку Вам приємно чути від інших.

На пелюстках напишіть ролі, які Ви виконуєте зараз у своєму житті (професійні та особисті) і фокуси уваги, які є в кожній з ролей.

Згадайте і напишіть якомога більше своїх ролей у сім'ї, з родичами, на роботі, в ширшому соціумі. Якщо пелюсток не вистачає, їх можна і треба додавати. За бажання, розмалюйте свою квітку.

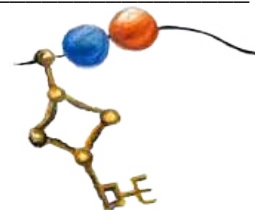


Що вас може посилити у кожній ролі? Напишіть свої відповіді на рисках біля кожної пелюстки.

Поміркуйте:

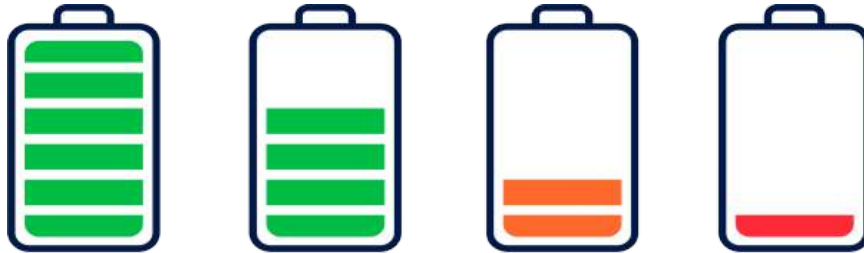
що живить цю квітку? _____

якого режиму догляду вона потребує? _____



Заряд батарейки

Кожен з нас має свій природний резерв енергії. Відчуйте себе і напишіть, наскільки зараз заряджена Ваша батарейка. Поміркуйте над тим, що Вас розряджає, заряджає, та чим/як Ви можете зарядити інших. Занотуйте свої думки у відповідних стовпчиках таблиці, намагаючись у відповідь на кожне запитання написати 5+ позицій.



Відчуйте і напишіть, наскільки зараз заряджена Ваша «батарейка» _____ %			
Що Вас розряджає?	Що Вас заряджає?	Що можете дозволити собі НЕ робити, щоб подбати про себе?	Чим Ви можете зарядити інших?

На чому або як Ви можете економити свій індивідуальний ресурс сил? _____



Ключ 2. Ресурси мого тіла Кольоровий настрій



Намалюйте кольором свій емоційний стан.

Міфи та стереотипи щодо розладів харчової поведінки

Визначте, які твердження є міфами, а які – фактами щодо розладів харчової поведінки (РХП).

Твердження	Міф	Факт
1. РХП стосуються лише дівчат і молодих жінок		
2. Люди з РХП просто хочуть бути худими		
3. Людям з неврогенною анорексією притаманне хвилювання через вагу або форму тіла, надмірний вплив маси та форми тіла на самооцінку, або стійка відсутність визнання як проблеми наявного низького індексу маси тіла		
4. Люди з РХП можуть просто взяти себе в руки і налагодити процеси харчування		
5. Люди з РХП просто хочуть привернути увагу до себе		
6. Для неврогенної булімії характерна поведінка уникнення збільшення ваги, зокрема самоіндуковане блювання, зловживання проносними, діуретиками або іншими медикаментами, голодування, надмірні фізичні навантаження		
7. Люди з РХП завжди худі		
8. РХП – це проблема краси		
9. Людині, в якій є розлади з приступами переїдання, притаманне відчуття відсутності контролю над споживанням їжі під час епізоду (наприклад, відчуття, що вона не може припинити їсти або контролювати, що та скільки споживає)		



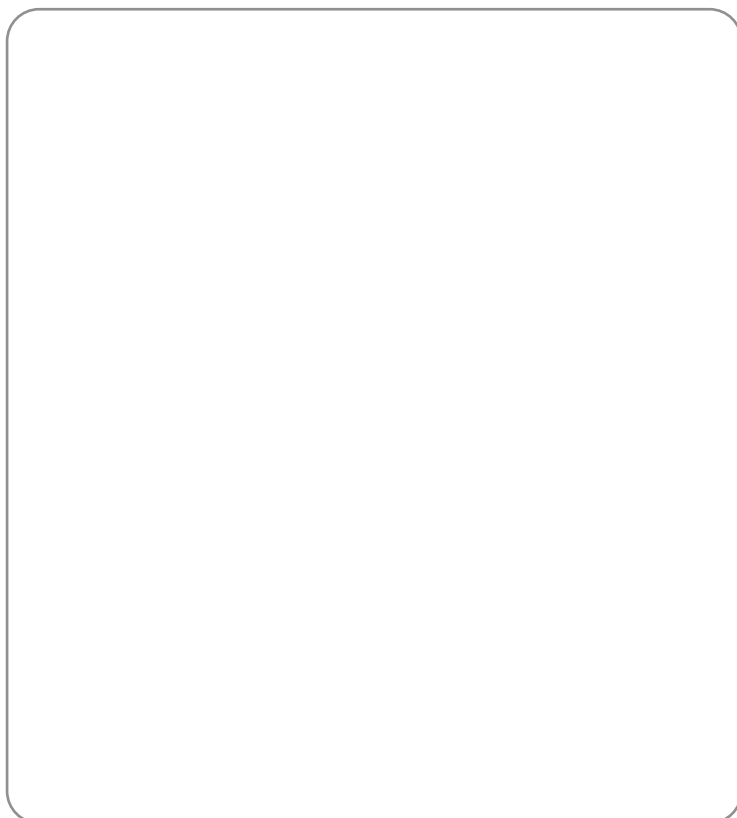
Тестування тіла (Назаревич В.)

У великому прямокутнику намалюйте контур свого тіла. Не прагніть до точності, головне – передати загальну форму.

Заповніть контур Вашого тіла: почніть його зафарбовувати, використовуючи різні кольори та відтінки. Кожен колір може символізувати певну емоцію або відчуття, які є у Вас на даний момент.

Додайте до малюнка різні деталі: лінії, форми, символи, які відображають ваші внутрішні переживання. Це можуть бути хмари, сонце, квіти, тварини, геометричні фігури тощо.

Після цього продовжіть речення у правій частині аркуша.



Моя голова хоче _____

Мої очі хочуть _____

Мої вуха хочуть _____

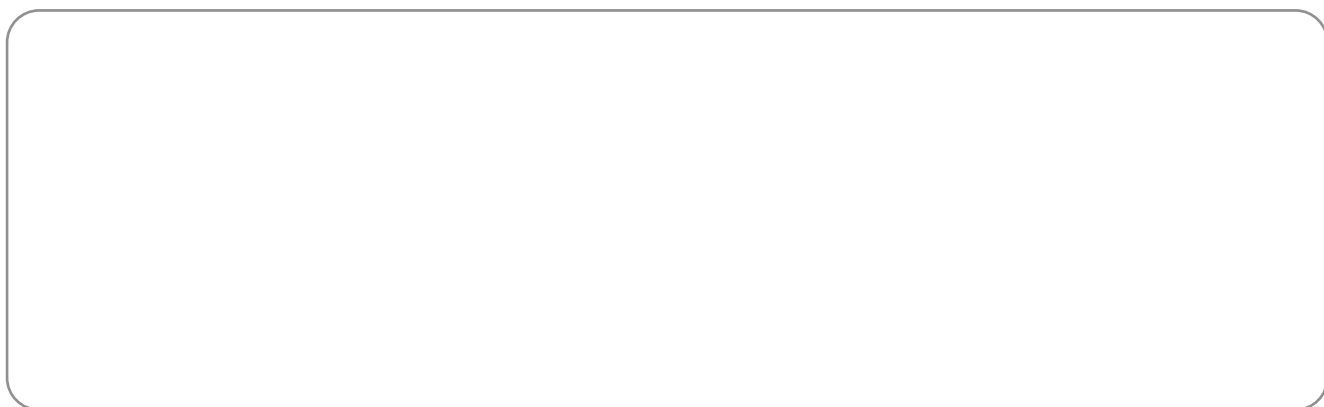
Мій живіт хоче _____

Мої руки хочуть _____

Моя спина хоче _____

Мої ноги хочуть _____

Зобразіть бажання Вашого тіла у кольорі, візерунках, словах:



Лист моєму тілу

Напишіть листа своєму тілу.

При написанні можете орієнтуватися на ці запитання:

- За що я вдячна своєму тілу?
- Які частини тіла я люблю найбільше і чому?
- Які частини тіла викликають у мене дискомфорт або сором?
- Які повідомлення я хотіла би передати своєму тілу?
- За що я хотіла б попросити вибачення у свого тіла?
- Які побажання і слова підтримки я хотіла б написати своєму тілу?

[illegible]

Дата написання листа: _____



Якби тіло могло говорити... або лист твого тіла тобі

Привіт! Я – твоє тіло. Я виглядаю так, як ти думаєш про мене. Я відчуваюсь так, як ти думаєш і говориш про мене.

Коли ти думаєш про хвороби, коли ти боїшся, що захворієш, коли ти починаєш шукати хвороби в мені, то мені доводиться підлаштовуватись під твої думки і я починаю хворіти.

Коли ти без міри працюєш, втрачаючи за мною контакт і втомлюючись, я починаю сигналізувати нездоров'ям. Добре, коли ти вчасно помічаєш ці сигнали.

Коли ти приділяєш багато часу думкам, які викликають в тебе негативні емоції – я теж наповнююсь негативом і починаю хворіти, бо так витрачається дорогий життєвий ресурс.

Коли твої думки світлі та радісні і всередині тебе живе любов – я буквально розквітаю на очах і починаю молодіти.

Будь ласка, думай про мене, що я красиве. І я таким буду.

Говори про мене, що я здорове. І я таким буду.

Мої резерви та можливості дуже високі, і працюю для тебе без зупину 24/7 завжди. Вір в мене.

У мене є здатність до регенерації, я навіть можу відновлювати функції втрачених органів. Я можу одужати навіть тоді, коли лікарі ставлять мені невтішний діагноз.

Просто допоможи мені в цьому своїми бажаннями та вірою в мене.

Перед тим, як щось з'їсти, запитуй: а що потрібно мені?

Якщо навчишся чути мене, то завжди матимеш відповідь. І завжди почуватимешся добре, адже наші з тобою гармонійні стосунки – велика сила.

Не випробовуй мене медикаментами без потреби, силіконами, ботоксами тощо. Я можу бути красивим і без всього цього. Просто полюби мене.

Стався до мене з повагою та турботою.

І я з вдячністю порадую тебе здоровою шкірою, гарним самопочуттям та бажаними формами.

Я існую, тому що ти цього бажаєш. І недужаю з тієї ж причини. Я таке, яким ти хочеш мене бачити. Будь моїм другом. І тоді ти побачиш, як багато всього ми можемо разом...

З любов'ю,
ТВОЄ ТІЛО



Незакінчені речення

Перед Вами – ряд незакінчених речень, які стосуються Вашого тіла. Напишіть кілька варіантів їх закінчення, занотовуючи все, що приходить на думку.

Я знаю про своє тіло _____

Я ставлюсь до свого тіла, як до _____

Я відчуваю по відношенню до свого тіла _____

Я відчуваю в тілі _____

Відчуття в тілі викликають у мене думки про _____

Моє тіло схоже на _____

Стан мого тіла є наслідком того, що _____

Стан мого тіла є причиною _____

Моє тіло повідомляє мені _____

Я кажу своєму тілу _____

Я для свого тіла роблю _____

Моє тіло дає мені _____

Моє тіло підвладне мені, коли _____





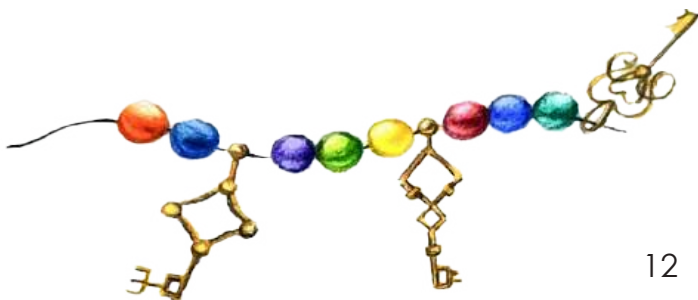
Ключ 3. Мої емоції Яка я зараз кішка?

Знайдіть серед зображень і виділіть ту кішку, яка найбільше відповідає Вашому настрою. Що це за настрій?

Напишіть _____



Якщо серед запропонованих кішок немає тієї, яка відповідає Вашому настрою, намалюйте її. Або уявіть, що Ви – кішка і виразіть на папері її характер і потреби.



Мої емоції. Емоції інших (Назаревич В.)

Візьміть ручку або чорний олівець і намалюйте усі емоції, які знаєте, у вигляді смайликів.

Оберіть чотири емоції, які зараз для Вас є важливими і напишіть їх під кружечками.

У верхній половинці кожного кружечка напишіть ХТО, а у нижній – ЩО викликає у Вас кожну з цих емоцій.



Я відповідаю за те, як я відчуваю (Назаревич В.)

Намалюйте або створіть за допомогою артматеріалів свій портрет, коли Ви у гарному настрої.

Дайте назву своєму портрету: _____
та вкажіть дату його створення _____



Емоції-птахи

Уявіть, якби Ваші емоції були птахами, то що б це були за птахи? Зобразіть свої емоції, добрі чи, на Вашу думку, погані у вигляді пташок на цій сторінці.

Чого потребують Ваші пташки, щоб їм було добре? _____

А щоб вони були щасливими? _____

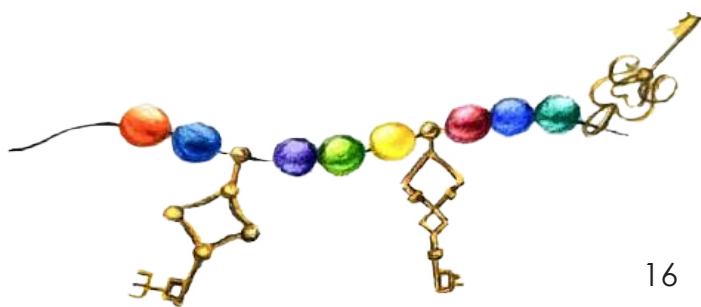


Листівка собі

Створіть на цій сторінці листівку, у якій будуть добрі слова для себе і про себе, будуть компліменти і слова підтримки, вдячності, слова, що надихають і плечать віру, надії та любов.

Розмалуйте листівку та, за бажання, оздобте наліпками, блискітками, стрічками тощо.

За бажання, дописуйте сюди нові надихаючі і підтримуючі слова для себе.



Ключ 4. Мої думки

Загогулина



Виконайте тут завдання, яке озвучить Вам ведучий (-а).

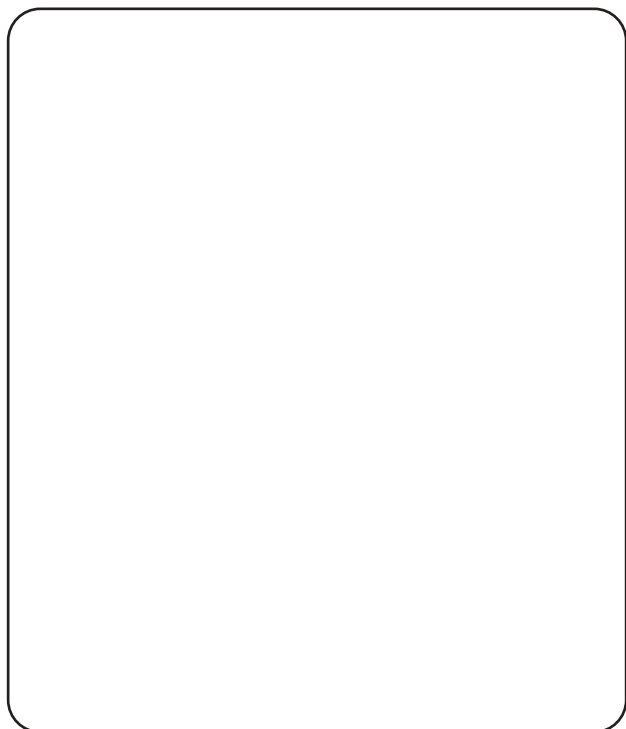
Позитивне мислення

Негативні думки, що поглиблюють стрес	Позитивні думки, що допомагають зберегти емоційну рівновагу і само- контроль



Стоп

Намалюйте знак «Стоп», який би символізував необхідність зупиняти деструктивні, небажані думки і нагадував про подальші дії з їх трансформації, як наприклад ці кроки:



Крок 1. Помітити, що у вас погіршився настрій і зупинитися.

Крок 2. Подумки зробити «крок в бік» (відсторонитися від ситуації). Інколи буває потрібно навіть фізично взяти паузу. Помітити свої думки, емоції, звичні імпульси та реакції. Назвати їх.

Крок 3. Відновити контакт з цінностями: якою людиною Вам важливо бути всередині ситуації? Який спосіб реагувати вибрати?

Крок 4. Обрати реакцію, яка б базувалась на цінностях і враховувала довгострокову перспективу.

Крок 5. Втілити обрану реакцію/поведінку.

Магазин води

Намалюйте посуд з водою, який Ви взяли в уявному чарівному магазині та не забудьте вказати, які властивості має вода, яка знаходиться у намальованому Вами посуді.



П'ять позитивних рис

Відскануйте QR-код і прочитайте оповідання її
Сапіної «Полюби ворога свого» або Гвоздики у січні».

Застосуйте викладений в оповіданні алгоритм позитивного мислення у взаєминах з людиною, з якою маєте конфлікт, непорозуміння тощо: знайдіть у цієї людини щонайменше п'ять позитивних рис і запишіть їх.

Проведіть самоаналіз своїх думок і почуттів під час виконання завдання та запишіть їх.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Зафіксуйте тут думки авторки з оповідання, які привернули Вашу увагу:





Ключ 5. Мої цінності

Я вірю

Продовжіть фрази:

Я вірю, що _____

Я вірю в _____

Ревізія цінностей

Налаштуйтеся на лейтмотив свого внутрішнього «Я» і дайте відповіді на запитання.

Що для Вас у житті найважливіше? _____

Яке життя Ви хочете прожити? _____

Який слід по собі Ви хочете залишити? _____

Якою людиною Ви хочете бути? _____

Що Ви цінуєте в собі? _____

Які якості хотіли б у собі розвинути? _____

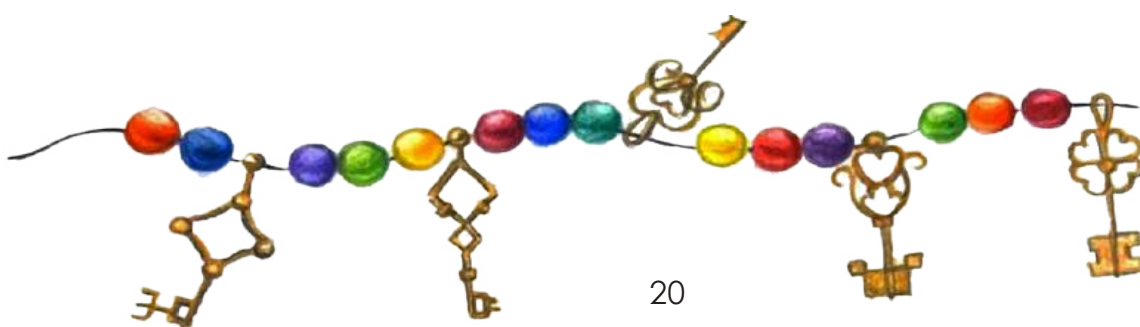
У які моменти ви думаєте «Це і є ЖИТТЯ»? _____

Що ці моменти для Вас означають? _____

Які Ваші цінності та переконання слугують Вам маяком, дороговказом? _____

Які Ваші мрії, цінності та прагнення дають сили не здаватися і йти вперед? _____

Які люди або події у Вашому житті надихають Вас і чим саме? _____



За рахунок чого Ви справляєтесь із складними життєвими обставинами? _____

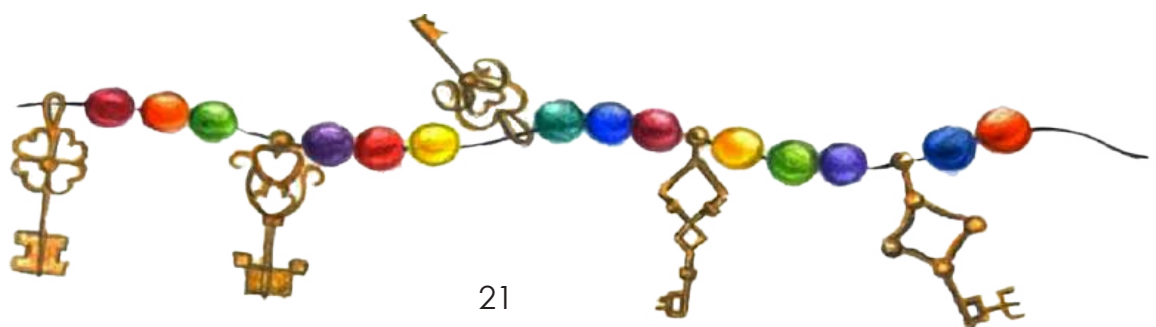
За що Ви можете бути вдячною собі? _____

За що Ви можете бути вдячною іншим людям? _____

За що Ви можете бути вдячною Життю? _____

Мій маяк

Спираючись на усвідомлення своїх цінностей, намалюйте маяк чи дороговказ.



Коктейль стійкості

Створіть свій рецепт стійкості за аналогією з тим як пишуть кулінарні рецепти: яких інгредієнтів скільки потрібно, у якій послідовності додавати, перемішувати і т.д.

Намалюйте поруч глечик, графин, пляшечку, у якому буде зберігатися Ваш еліксир стійкості. Нанесіть оздоблення на цей посуд.

Інгредієнти

Рецепт приготування



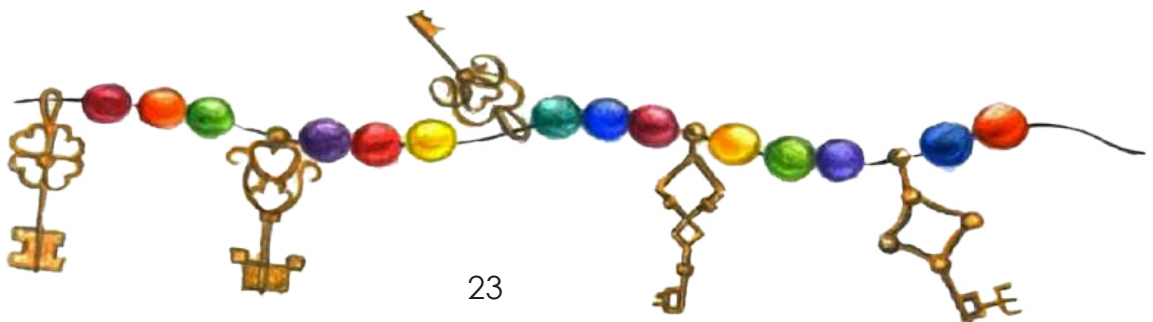
Вдих прийняття (Рибик Л.)

Виконайте це завдання зранку, одразу після того як Ви прокинулися: підійдіть до вікна, привітайте новий день і заявіть про свою готовність приймати будь-які події у Вашому житті, які відбудуться сьогодні. Попросіть Життя допомагати Вам і направляти у важкі моменти.

Висловіть намір бачити глибину і мудрість в кожному кроці, в кожній обставині цього дня.

Зробіть глибокий ВДИХ, приймаючи усі дари цього дня і повільний ВИДИХ, формуючи у своєму серці вдячність.

Після виконання вправи намалюйте свій настрій.





Ключ 6. Моя спільнота

Моє коло підтримки (Рибик Л.)

Той/та, з ким я можу обговорити особисту проблему

1. _____
2. _____
3. _____

Той/та, хто захоплюється подібною до моєї діяльністю

1. _____
2. _____
3. _____

Той/та, хто може допомогти мені з вирішенням певної проблеми

1. _____
2. _____
3. _____

Той/та, хто може підбадьорити мене, коли мені погано

1. _____
2. _____
3. _____

Той/та, хто підкріплює мою впевненість в собі

1. _____
2. _____
3. _____

Той/та, хто може дати мені корисну пораду

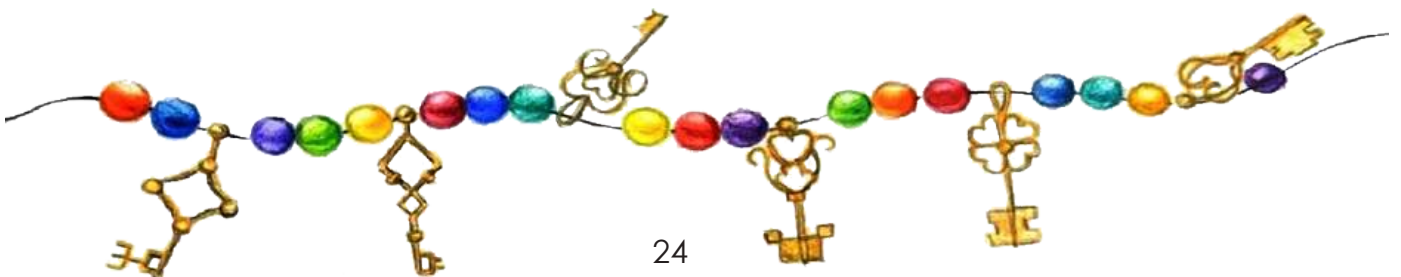
1. _____
2. _____
3. _____

Той/та, хто вислухає, з ким я можу поділитися своїми почуттями

1. _____
2. _____
3. _____

Той/та, хто може бути чесним(-ою) зі мною, коли я зроблю помилку

1. _____
2. _____
3. _____



Той/та, хто може змусити мене відповідати за мої обіцянки

1. _____
2. _____
3. _____

Той/та, хто може допомогти мені подолати шкідливі звички

1. _____
2. _____
3. _____

Той/та, хто може допомогти мені вирішити серйозні проблеми

1. _____
2. _____
3. _____

Той/та, хто може змусити мене сміятися

1. _____
2. _____
3. _____

Той/та, хто може мене втішити у складні часи

1. _____
2. _____
3. _____

Той/та, хто може подбати про мене, коли я хворію

1. _____
2. _____
3. _____

Той, хто буде пишатися моїми досягненнями

1. _____
2. _____
3. _____

Той/та, чиї життєві приклади надихають мене

1. _____
2. _____
3. _____



Мій ресурсний портрет

Дайте відповіді на запитання про себе, які згруповані по шести ресурсних каналах моделі стресостійкості BASIC Ph.

Тримавши у фокусі внутрішньої уваги відповіді на ці запитання, намалюйте на наступній сторінці свій портрет.

B (believe) – віра, цінності

У що Ви вірите?
Що для Вас є цінним?

A (affect) – почуття, емоції

Що відчуваєте?
Які почуття й емоції
всередині Вас?

S (social) – соціум, приналежність до групи

Як у Вас складаються
стосунки з оточуючи-
ми? З ким хочете бути в
контакті?

I (imagination) – уява, творчість, фантазія

Якою уявляєте себе
зараз? Яким уявляєте
своє майбутнє? Якою
бачите себе в ньому?

C (cognition) – інтелект, логіка

Про що думаєте? Які
думки варто в собі по-
силювати, а яких поз-
бавлятися?

Ph (physiology) – фізіологія, тіло, соматичні реакції

Що бачите? Що чуєте?
Що робите?
Як почуваетесь?



Назва портрету _____



Рефлексія занять

Занотуйте на цій сторінці свою рефлексію:
напишіть, які 1-3 перлини досвіду Ви забираєте з кожного заняття і який ключ до своєї внутрішньої сили Ви дібрали.

Назва заняття	Перлини досвіду	Ключі моєї сили
Моя унікальність		
Ресурси мого тіла: регуляція харчової поведінки та її відновлення		
Мої емоції		
Мої думки		
Мої цінності		
Моя спільнота		



