

«ПОШУК РЕСУРСУ ПІД ЧАС ВІЙНИ»



*Підготувала:
Маргарита Миронова
студентка групи
ФЕМП 2-3мз*

- МЕТА ТРЕНІНГУ – РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ ЯК
- СКЛАДОВОЇ НАВИЧОК ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ, ЗДАТНОСТІ ДОЛАТИ СТРЕСИ КОНСТРУКТИВНИМ ШЛЯХОМ, ЗНАХОДИТИ НЕСТАНДАРТНІ ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ.

СТРУКТУРА:

1. ПРИВІТАННЯ
2. ІНФОРМАЦІЙНИЙ БЛОК
3. ВПРАВИ
4. РЕФЛЕКСІЯ

ПРИТЧА «ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ»



ПРОФЕСОР ВЗЯВ У РУКИ СКЛЯНКУ З ВОДОЮ, ВИТЯГНУВ ЇЇ ВПЕРЕД І ЗАПИТАВ СВОЇХ УЧНІВ: ЯК ВИ ДУМАЄТЕ, СКІЛЬКИ ВАЖИТЬ ЦЯ СКЛЯНКА? В АУДИТОРІЇ ЖВАВО ЗАШЕПОТІЛИ: - ПРИБЛИЗНО 200 ГРАМІВ! НІ, ГРАМІВ 300, МАБУТЬ! А МОЖЕ І ВСІ 500.

- Я СПРАВДІ НЕ ЗНАЮ ТОЧНО, ДОКИ НЕ ЗВАЖУ ЇЇ. АЛЕ ЗАРАЗ ЦЕ НЕ ПОТРІБНО. МОЄ ПИТАННЯ ОСЬ ЯКЕ: ЩО ТРАПИТЬСЯ, ЯКЩО Я БУДУ ТАК ТРИМАТИ СКЛЯНКУ ПРОТЯГОМ ДЕКІЛЬКОХ ХВИЛИН?

- НІЧОГО!

- СПРАВДІ, НІЧОГО СТРАШНОГО НЕ ТРАПИТЬСЯ, – ВІДПОВІВ ПРОФЕСОР.

- А ЩО БУДЕ, ЯКЩО Я ТРИМАТИМУ ЦЮ СКЛЯНКУ НА ВИТЯГНУТІЙ РУЦІ, НАПРИКЛАД, ДВІ ГОДИНИ?

- ВАША РУКА ПОЧНЕ БОЛІТИ.

- А ЯКЩО ЦІЛИЙ ДЕНЬ?

- ВАША РУКА ОНІМІЄ, У ВАС БУДЕ СИЛЬНЕ М'ЯЗОВЕ НАПРУЖЕННЯ.

- ЯК, ПО-ВАШОМУ, ВАГА СКЛЯНКИ ЗМІНИТЬСЯ ВІД ТОГО, ЩО Я ЇЇ ЦІЛИЙ ДЕНЬ БУДУ ТРИМАТИ?

- НІ! – РОЗГУБЛЕНО ВІДПОВІЛИ СТУДЕНТИ.

- А ЩО ПОТРІБНО РОБИТИ, ЩОБ ВСЕ ЦЕ ВИПРАВИТИ?

- ПРОСТО ПОСТАВТЕ СКЛЯНКУ НА СТІЛ, – ВЕСЕЛО СКАЗАВ ОДИН СТУДЕНТ.

- ЗВІСНО! – РАДІСНО ВІДПОВІВ ПРОФЕСОР. – ТАК МИ І РОБИМО З УСІМА ЖИТТЄВИМИ ТРУДНОЩАМИ. ПОДУМАЙТЕ ПРО ЯКУ-НЕБУДЬ ПРОБЛЕМУ КІЛЬКА ХВИЛИН, І ВОНА ВІЯВИТЬСЯ ПОРУЧ ІЗ ВАМИ. ПОДУМАЙТЕ ПРО НЕЇ КІЛЬКА ГОДИН І ВОНА ПОЧНЕ ВАС ЗАСМОКТУВАТИ, ЯК ТРЯСОВИНА. ЯКЩО БУДЕТЕ ДУМАТИ ЦІЛИЙ ДЕНЬ, ВОНА ВАС ПАРАЛІЗУЄ. ВПОРАТИСЯ З ПРОБЛЕМОЮ ДОЗВОЛЯЄ ТІЛЬКИ ДІЯ. ВИРІШУЙ ЇЇ АБО ВІДКЛАДИ В БІК!

У СТАНІ СТРЕСУ БАГАТО ЛЮДЕЙ:

Не можуть зосередитися	Відчувають смуток і провину
Легко дратуються	Мають труднощі зі сном
Відчувають сильну втому	Плачуть
Тривожаться	Помічають порушення апетиту
Не можуть всидіти на місці	



Чи завжди негативні емоції в стресовій ситуації це погано?

Насправді, вони можуть бути навіть корисними.

Зазвичай стрес вважають чимось поганим, і він, безумовно, може мати серйозні наслідки для здоров'я. Про що ми вже говорили.

Але і повна відсутність стресу теж може бути шкідливою, оскільки нам потрібно відчувати певний тиск, щоб управлятися з усіма справами.



Сам по собі незначний стрес не є проблемою, але високий рівень стресу може впливати на наше життя не найкращим чином.



Види стресу

- Еустрес
- Дистрес

Еустрес



Той, що мобілізує.



Якщо стрес слабкий і нетривалий, то він підвищує імунітет, постачає мозку глюкозу і т.д.



Види стресу

- Еустрес
- Дистрес

Дистрес



Той, що руйнує.



Якщо стресор занадто сильний або діє занадто довго, то все, ним покращене, він і погіршить.

«Формула стресу»

- №1. СТРЕСОР – НАПРУЖЕННЯ – ЕМОЦІЯ – АКТИВНА ДІЯ – РОЗСЛАБЛЕННЯ, ЕУСТРЕС.
- №2 СТРЕС – НАПРУЖЕННЯ – ЕМОЦІЯ – НЕГАТИВНА ДІЯ – БЕЗДІЯЛЬНІСТЬ – ПЕРЕНАПРУЖЕННЯ, ДИСТРЕС.

ВПРАВИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ЗУПИНИТИ ПОТІК НЕГАТИВНИХ ДУМОК І ВПОРАТИСЯ З ТРИВОГОЮ

1



Вголос або подумки прочитайте напам'ять вірш або текст пісні



Чого шкоро мені у сні,
Чого шкоро ти до мене
Чуючі очі ті мої, сумні,
Наша краєвидна стрілка...

@kmarshob

2



Пригадайте місце або подію, де відчували радість, безпеку, спокій.



Опишіть це

@kmarshob

3

З'їжте або випийте щось. Опишіть смак та свої відчуття



@kmarshob

4

Зосередьтеся на своєму диханні, помічаючи кожен вдих і видих. Робіть глибокі «вдихи животом»



@kmarshob

5

Перебирайте речі, які лежать у вашій сумці, на столі, в гаманці, або торкайтеся предметів, які вас оточують, описуючи їх



@kmarshob

МОВА РЕСУРСІВ (МОДЕЛЬ BASIC PH)

- **1. BELIEF (ВІРА):** ФІЛОСОФІЯ ЖИТТЯ, СВІТОГЛЯД, ВІРУВАННЯ ТА МОРАЛЬНІ ЦІННОСТІ. ВІРУВАННЯ МОЖУТЬ БУТИ БУДЬ-ЯКІ, ВАЖЛИВИМ Є САМ ФАКТ НАЯВНОСТІ ВІРИ.
- **2. AFFECT (АФЕКТ):** ПОЧУТТЯ, ЕМОЦІЇ. ЦЕЙ СПОСІБ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ ПОВ'ЯЗАНИЙ НАСАМПЕРЕД ІЗ ВИЯВЛЕННЯМ ПОЧУТТІВ ТА ЇХ ПРОЖИВАННЯМ. МОВА ЙДЕ ПРО БУДЬ-ЯКИЙ СПОСІБ: ВЕРБАЛЬНО, ПИСЬМОВО, НАВІТЬ БЕЗ СЛІВ — У ТАНЦІ, МАЛЮНКУ, В МУЗИЦІ, В ТЕАТРАЛЬНІЙ ПОСТАНОВІ.
- **3. SOCIAL (СОЦІУМ):** РОДИНА, ДРУЗІ, ПРОФЕСІОНАЛИ ДОПОМІЖНИХ ПРОФЕСІЙ, СУСПІЛЬСТВО В ЦІЛОМУ. ОСНОВА ЦЬОГО РЕСУРСУ — КОМУНІКАЦІЇ. ЙОМУ ВЛАСТИВЕ ПРАГНЕННЯ ДО СПІЛКУВАННЯ, СОЦІАЛЬНА ВКЛЮЧЕНІСТЬ, БАЖАННЯ БУТИ СЕРЕД ЛЮДЕЙ ТА ОТРИМАТИ ВІД НИХ ПІДТВЕРДЖЕННЯ, ЩО ВИ ЖИВИЙ/ЖИВА, ЧИМОСЬ КОРИСНИЙ/КОРИСНА, МОЖЕТЕ НА ЩОСЬ ВПЛИВАТИ.

МОВА РЕСУРСІВ (МОДЕЛЬ BASIC PH)

- **4. IMAGINATION (УЯВА):** ТВОРЧИСТЬ, ФАНТАЗІЯ, ІНТУЇЦІЯ. ЦЕЙ СПОСІБ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ БАЗУЄТЬСЯ НА ТВОРЧОСТІ, ПОЧИНАЮЧИ ВІД МАНУАЛЬНИХ ПРАКТИК (МАЛЮВАННЯ, ГОНЧАРСТВО, ПЛЕТІННЯ), ЗАВЕРШУЮЧИ ПОШУКОМ КРЕАТИВНИХ РІШЕНЬ РОЗВ'ЯЗАННЯ АКТУАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ.
- **5. COGNITION (КОГНІЦІЯ):** ЗНАННЯ, ЛОГІКА, РЕАЛЬНІСТЬ, ДУМКИ. СПОСІБ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ ЧЕРЕЗ АКТУАЛІЗАЦІЮ МЕНТАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ, ВМІННЯ ЛОГІЧНО ТА КРИТИЧНО МИСЛИТИ, АНАЛІЗУВАТИ ПРОБЛЕМИ ТА РАЦІОНАЛЬНО ВИРІШУВАТИ ЇХ. ЦЯ СТРАТЕГІЯ ПЕРЕДБАЧАЄ АНАЛІТИЧНУ РОБОТУ, СКЛАДАННЯ СПИСКІВ ЧИ ПЛАНІВ.
- **6. PHYSIOLOGY (ФІЗІОЛОГІЯ):** ФІЗИЧНА, ЧУТТЄВА МОДАЛЬНІСТЬ ТА ТІЛЕСНІСТЬ. ПЕРЕДБАЧАЄ ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ: СПОРТ, ФІЗИЧНА ПРАЦЮ, МЕДИТАЦІЇ, ПРОГУЛЯНКИ НА ПРИРОДІ, ПОХОДИ В ГОРИ, ОТРИМАННЯ ТІЛЕСНИХ ЗАДОВОЛЕНЬ (ЇЖА, СЕКС)

ПРАВИЛА ТРЕНІНГУ



- БУТИ АКТИВНИМ
- БУТИ ЩИРИМ, ВІДКРИТИМ
- ПРОЯВЛЯТИ СПІВЧУТТЯ, РОЗУМІННЯ
- ДОТРИМУВАТИСЯ РЕГЛАМЕНТУ
- БУТИ ТОЛЕРАНТНИМ
- ПРАЦЮВАТИ ТУТ І ТЕПЕР

ВПРАВА №1 «ПЕРЕТВОРЕННЯ»



ВПРАВА №1 «ПЕРЕТВОРЕННЯ»

МЕТА: ПОЗНАЙОМИТИ УЧАСНИКІВ ТРЕНІНГУ, СТВОРИТИ УМОВИ ДЛЯ ЕФЕКТИВНОЇ РОБОТИ, НАВЧИТИ ПРЕЗЕНТУВАТИ СЕБЕ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТАФОРИЧНИХ ОБРАЗІВ, ПРИСЛУХАТИСЯ ДО СЕБЕ, БУТИ ЧУЙНИМ ДО СЕБЕ Й ІНШИХ.

ХІД ВПРАВИ: УЧАСНИКИ НАЗИВАЮТЬ СВОЄ ІМ'Я, ПРОДОВЖУЮТЬ РЕЧЕННЯ: «ЯКБИ Я БУЛА (БУВ) ПРИРОДНИМ ЯВИЩЕМ, ТО ЦЕ БУЛО Б ...»

Я СВІТЛАНА - АСОЦІЮЮ СЕБЕ З ВЕСЕЛКОЮ, ТОМУ ЩО ВОНА РІЗНИХ КОЛЬОРІВ. ТАК І Я МОЖУ БУТИ РІЗНОЮ - ВЕСЕЛОЮ, ЕНЕРГІЙНОЮ, СПОКІЙНОЮ, ЗАСМУЧЕНОЮ, ДОБРОЮ, ЖИТТЕРАДІСНОЮ, БУРХЛИВОЮ. УСІ ЯВИЩА ПРЕКРАСНІ - ТОМУ ЩО ВОНИ СТВОРЕНІ ПРИРОДОЮ І НЕСУТЬ В СОБІ КОРИСТЬ ДЛЯ ВСЕСВІТУ! УЧАСНИКИ ПО ЧЕРЗІ ПРОДОВЖУЮТЬ РЕЧЕННЯ. ТРЕНЕР ДЯКУЄ ТА ОГолошує: НЕХАЙ ДЕВІЗОМ НАШОЇ РОБОТИ СТАНУТЬ СЛОВА «НЕХАЙ ПРОБЛЕМИ ТА НЕГОДИ НЕ РОБЛЯТЬ НАМ В ДУШІ ПОГОДИ!»

ВПРАВА №2 «ДЕРЕВО СИЛИ»



МЕТА: ДАТИ ЗМОГУ КОЖНОМУ УЧАСНИКУ УСВІДОМИТИ ВЛАСНІ ОЧІКУВАННЯ ТА ЗНАЧУЩІСТЬ ВІД ТРЕНІНГУ ТА ПОРІВНЯТИ ЇХ З ОЧІКУВАННЯМИ ІНШИХ УЧАСНИКІВ.

ХІД ВПРАВИ: УЧАСНИКИ НА СТІКЕРАХ (У ВИГЛЯДІ ДОЛОНЬОК) ЗАПИСУЮТЬ СВОЇ ОЧІКУВАННЯ, ОЗВУЧУЮТЬ ЇХ ТА КРІПЛЯТЬ СТІКЕРИ НА ПЛАКАТ «ДЕРЕВО», СТВОРЮЮЧИ ДЕРЕВО СИЛИ.

ПСИХОЛОГ УЗАГАЛЬНЮЄ ОЗВУЧЕНІ СПОДІВАННЯ УЧАСНИКІВ ТА ПІДВОДИТЬ ПІДСУМКИ ВПРАВИ.

ВПРАВА №3 «ОЧІКУВАННЯ»



ВПРАВА №3 «ОЧІКУВАННЯ»

МЕТА: АКТИВІЗУВАТИ ВІДЧУТТЯ ОСОБИСТОСТІ.

ХІД ВПРАВИ: І ЯК ВЖЕ БУЛО СКАЗАНО НА ПОЧАТКУ, НАШ ТРЕНІНГ РОЗРАХОВАНИЙ НА ТЕ, ЩОБ ТОРКНУТИСЯ ТЕМИ, ЯКА НА СЬОГОДНІШНІЙ ДЕНЬ Є ДОСИТЬ АКТУАЛЬНОЮ. МИ ПОГОВОРИМО ПРО СТРЕС, ПРО ВПЛИВ СТРЕСІВ НА НАШЕ ЖИТТЯ, ЗДОРОВ'Я, ПРО ВМІННЯ КЕРУВАТИ СВОЄЮ ПОВЕДІНКОЮ, ЕМОЦІЯМИ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ, ПОЗНАЙОМИМОСЯ ІЗ СПОСОБАМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА НАВІТЬ ПОПРАКТИКУЄМОСЯ В ЦЬОМУ ВМІННІ.

ТРЕНЕР РОЗДАЄ УЧАСНИКАМ СТІКЕРИ. ПРОСИТЬ НАПИСАТИ НА НИХ, ЧОГО САМЕ УЧАСНИКИ ЧЕКАЮТЬ ВІД СЬОГОДНІШНЬОГО ТРЕНІНГУ. ПІСЛЯ ЦЬОГО КОЖЕН УЧАСНИК ЗАЧИТУЄ СВІЙ НАПИС І ПРИКРІПЛЮЄ АРКУШ НА ПІДГОТОВЛЕНИЙ ТРЕНЕРОМ СИМВОЛІЧНИЙ КАКТУС (НА ОДНУ ГОЛКУ) .

ВИСНОВОК: МИ НЕДАРМА ВЗЯЛИ ДЛЯ ОЧІКУВАНЬ ОБРАЗ КАКТУСА. ВІН ДУЖЕ СХОЖИЙ НА СТРЕС – ТАКИЙ САМИЙ КОЛЮЧИЙ ТА РУЙНІВНИЙ І НЕБЕЗПЕЧНИЙ.

ВПРАВА №4 «МОЗКОВИЙ ШТУРМ «ЩО ДЛЯ МЕНЕ ОЗНАЧАЄ СТРЕС»»

● **МЕТА:** ПРИВЕРНУТИ УВАГУ ДО ВНУТРІШНЬОГО СТАНУ, ДО РОЗУМІННЯ ТЕРМІНУ «СТРЕС».

● ВПРАВА 10–12 ХВ

ХІД ВПРАВИ:

МИ ВЕДЕМО СТРЕСОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ. ВІД САМОГО НАРОДЖЕННЯ МИ ЗІШТОВХУЄМОСЯ З ПЕРЕШКОДАМИ ТА ТРУДНОЦЬМИ.



ВПРАВА №4 «МОЗКОВИЙ ШТУРМ «ЩО ДЛЯ МЕНЕ ОЗНАЧАЄ СТРЕС»

ЖИТТЯ – ДУЖЕ ДИНАМІЧНЕ І ПОСТІЙНО ЗМІНЮЮТЬСЯ УМОВИ. ЧАСТО МИ НЕ ГОТОВІ ДО ЗМІН. ЗВИЧАЙНО, Є ПОДІЇ, ЯКІ МИ КОНТРОЛЮЄМО І ЖИВЕМО БЕЗ НАПРУГИ. АЛЕ Є ПОДІЇ, КОЛИ З'ЯВЛЯЄТЬСЯ ЩОСЬ НОВЕ, НЕЗРОЗУМІЛЕ ДЛЯ НАС. МИ ВТРАЧАЄМО КОНТРОЛЬ, СПОКІЙ, НАПРУЖУЄМОСЯ, НЕРВУЄМОСЯ, ВТРАЧАЄМО РІВНОВАГУ. САМЕ ЦЕЙ ПЕРІОД, КОЛИ З'ЯВЛЯЄТЬСЯ НОВЕ, І МИ ДО НЬОГО ЩЕ НЕ АДАПТУВАЛИСЯ, НАЗИВАЄТЬСЯ СТРЕСОВИМ. НА ФЛІПЧАРТІ ТРЕНЕР ПИШЕ СЛОВО СТРЕС – УЧАСНИКИ ПО БАЖАННЮ НАЗИВАЮТЬ ІМЕННИКИ (ПРИКМЕТНИКИ, ДІЄСЛОВА) НА ПЕРШУ ЛІТЕРУ СЛОВА.

СУМ, СУМНИЙ, СТРАШИТЬ

ТУГА,ТЕМНО,ТЯГОТИТЬ

РОЗЧАРУВАННЯ, РИЗИКОВАНІЙ, РАПТОВИЙ, РОЗМОВЛЯТИ,РИЗИКУВАТИ

ЕГОЇЗМ, ЕМПАТИЧНИЙ,

САМОЗАХИСТ, СЕРЙОЗНИЙ,

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

– ЯКІ АСОЦІАЦІЇ У ВАС ВИКЛИКАЄ СЛОВО «СТРЕС»?

– ЧИ БУЛИ У ВАШОМУ ЖИТТІ СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ?

– ЩО ВИКЛИКАЛО СТРЕС?

ДЯКУЮ ВАМ ЗА ЗВОРОТНІЙ ЗВ'ЯЗОК. А ТЕПЕР ПОПРОШУ ВАС ВИЙТИ ДО МЕНЕ ТА СТАТИ ПІВКОЛОМ.

ВПРАВА №5 «КОРИДОР»

МЕТА: ПРИВЕРНУТИ УВАГУ ДО ВНУТРІШНЬОГО СТАНУ, ДО РОЗУМІННЯ ТЕРМІНУ «СТРЕС».

ВИЗНАЧИТИ СХИЛЬНІСТЬ ДО СТРЕСОВИХ СТАНІВ.

ХІД ВПРАВИ: ТРЕНЕР ПРОПОНУЄ УЧАСНИКАМ ПРОДІАГНОСТУВАТИ СЕБЕ. УЧАСНИКИ ШИКУЮТЬСЯ В ОДНУ ЛІНІЮ, УТВОРЮЮЧИ УЯВНИЙ КОРИДОР. ВІДПОВІДАЮЧИ НА ЗАПИТАННЯ СТВЕРДНО, УЧАСНИК РОБИТЬ КРОК ВПЕРЕД.

1. ЧИ ВАЖКО ВАМ ЗВЕРТАТИСЯ ДО КОГОСЬ ІЗ ПРОХАННЯМ ПРО ДОПОМОГУ?

2. ЧИ ДУМАЄТЕ ВИ ПРО СВОЇ ПРОБЛЕМИ У ВІЛЬНИЙ ЧАС?

3. ЯКЩО ВИ БАЧИТЕ, ЩО В ЛЮДИНИ ЩОСЬ НЕ ВИХОДИТЬ, ЧИ ВІДЧУВАЄТЕ БАЖАННЯ ЗРОБИТИ ЦЕ ЗАМІСТЬ НЕЇ?

4. ЧИ ДОВГО ПЕРЕЖИВАЄТЕ ЧЕРЕЗ НЕПРИЄМНОСТІ ?

5. ЧИ ЗАВЖДИ ВИ ПОСПІШАЄТЕ?

6. ЧИ ДОВОДИТЬСЯ ВАМ МАТИ ДЕКІЛЬКА СПРАВ ОДНОЧАСНО?

7. ЧИ НЕРВУЄТЕ, КОЛИ СТОЇТЕ В ЧЕРЗІ?

8. ЧИ ДОВГО ВИ СУМНІВАЄТЕСЯ ПЕРЕД ПРИЙНЯТТЯМ РІШЕННЯ?

9. ЧИ МАЄТЕ ЗВИЧКУ ПЕРЕЙМАТИСЯ ЧУЖИМИ СПРАВАМИ ТА ДАВАТИ НЕПРОХАНІ ПОРАДИ?

10. ЧИ ПОМІЧАЛИ ЗА СОБОЮ ЗВИЧКУ ГОВОРИТИ У ШВИДКОМУ ТЕМПІ?

ВПРАВА №5 «КОРИДОР»

ВИСНОВОК: ЯКЩО УЧАСНИК ЗРОБИВ ВСІ 10 КРОКІВ, ТО СТРЕСОВИЙ СТАН, НЕРВОЗНІСТЬ, ТРИВОГА ДЛЯ ВАС – ЗВИЧНА СПРАВА, ВИ ЗАВЖДИ ПРАГНЕТЕ ЗРОБИТИ «БІЛЬШЕ» І «КРАЩЕ». ЯКЩО ВИ ЗРОБИЛИ 5-7 КРОКІВ – ВИ ЧАСТО ЗВЕРТАЄТЕ УВАГУ НА ДРІБНИЦІ, БУДЬ ЯКА НЕГАТИВНА ПОДІЯ ВИКЛИКАЄ У ВАС РОЗДРАТУВАННЯ. ЯКЩО Ж ВИ НЕ ЗРОБИЛИ ЖОДНОГО КРОКУ АБО Ж ЗРОБИЛИ ДО 4 КРОКІВ- ВИ МОЛОДЕЦЬ, НЕ ДОЗВОЛЯЄТЕ СТРЕСАМ ВПЛИВАТИ НА ВАШЕ ЖИТТЯ, А В НЕГАТИВІ ШУКАЄТЕ ПОЗИТИВНУ СТОРОНУ. ЖИТТЯ СХОЖЕ НА КОРИДОР, ЯКИМ ТРЕБА ПРОЙТИ. ХТО ШВИДШЕ РУХАЄТЬСЯ , ХТО – ПОВІЛЬНІШЕ, КОМУ - ВАЖЧЕ, КОМУ - ЛЕГШЕ, ОДНАК ПРОЙТИ ТРЕБА. КОЖЕН З НАС САМ РОБИТЬ КРОКИ. РІЗНИЦЯ ЛИШЕ В ТОМУ, КУДИ ВЕДУТЬ ЦІ КРОКИ. ДУЖЕ ЧАСТО МИ САМІ НАБЛИЖАЄМО СТРЕС.

ВПРАВА №6 «СТАКАНЧИК»

МЕТА: РОЗВИТОК САМОАНАЛІЗУ ТА САМОСВІДОМОСТІ УЧАСНИКІВ, ВІДЧУТТЯ ВЛАСНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ .

ХІД ВПРАВИ: ТРЕНЕР КЛАДЕ НА ДОЛОНЮ М'ЯКИЙ СТАКАНЧИК І ГОВОРИТЬ УЧАСНИКАМ: «УЯВІТЬ СОБІ , ЩО ЦЕЙ СТАКАНЧИК - ПОСУД ДЛЯ ВАШИХ НАЙПОТАЄМНІШИХ ПОЧУТТІВ, БАЖАНЬ, ДУМОК. В НЬОГО ВИ МОЖЕТЕ ПОКЛАСТИ ТЕ, ЩО ДЛЯ ВАС ДІЙСНО ВАЖЛИВЕ Й ЦІННЕ, ТЕ, ЩО ЛЮБИТЕ». ПРОТЯГОМ КІЛЬКОХ ХВИЛИН У КІМНАТІ ТИША. І НЕСПОДІВАНО ВЕДУЧИЙ МЕНЕ ЦЕЙ СТАКАНЧИК.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- ЩО ВИ ВІДЧУЛИ В ЦЕЙ МОМЕНТ? КОЛИ ВИНИКАЮТЬ ТАКІ ВІДЧУТТЯ? ХТО НИМИ КЕРУЄ?
- ЩО МИ РОБИМО, КОЛИ ПОТРАПЛЯЄМО В СТРЕСОВУ СИТУАЦІЮ?
- ЯКА ПЕРША НАША РЕАКЦІЯ В СТАНІ НАПРУЖЕННЯ?

ВИСНОВОК: КОЖЕН З НАС МАЄ СВІЙ ДОСВІД ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВОМУ СТАНІ: ХТОСЬ – ПЛАЧЕ, ІНШИЙ – УНИКАЄ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ, МОВЧИТЬ, ТРЕТІЙ – РВЕТЬСЯ В БІЙ І Т.Д. ЦЕЙ МЕХАНІЗМ ДІЇ ВИРОБЛЕНИЙ РОКАМИ ТА ДОСВІДОМ. ВІН МАЄ ПРАВО НА ІСНУВАННЯ. ЛЕОНАРДО ДА ВІНЧІ КАЗАВ: «ЗГОДА СТИХІЙ В САМІЙ ЛЮДИНІ ПІДТРИМУЄ ЇЇ, А ЇЇХНЯ БОРОТЬБА – РУЙНУЄ САМУ ЛЮДИНУ». ТОМУ НЕОБХІДНО ПАМ'ЯТАТИ, ЩО СВОЇМИ ДІЯМИ МИ МОЖЕМО РОЗБУРХАТИ СТИХІЮ, ПЕРЕТВОРИТИ ЇЇ В НЕКЕРОВАНІЙ ПОТІК І ЗРУЙНУВАТИ СЕБЕ. А МОЖЕМО НАВЧИТИСЯ КЕРУВАТИ СТИХІЯМИ»

ВПРАВА №7 «5 ВІДЧУТТІВ»

МЕТА: ФОРМУВАТИ ВМІННЯ ШУКАТИ ВНУТРІШНІЙ СПОКІЙ, РЕСУРС.

ХІД ВПРАВИ:

- ВГОЛОС ЧИ ПОДУМКИ ПРОЧИТАЙТЕ НАПАМ'ЯТЬ ВІРШ АБО ТЕКСТ ПІСНІ;
- ПРИГАДАЙТЕ МІСЦЕ АБО ПОДІЮ ДЕ ВИ ВІДЧУВАЛИ РАДІСТЬ, СПОКІЙ, БЕЗПЕКУ, ОПИШЬ ЦЕ;
- З'ЇЖТЕ АБО ВИПИЙТЕ ЩОСЬ СМАЧНЕНЬКЕ. ОПИШЬ СМАК ТА СВОЇ ВІДЧУТТЯ; ЗОСЕРЕДЬТЕСЯ НА СВОЄМУ ДИХАННІ, ПОМІЧАЮЧИ КОЖЕН ВДИХ І ВИДИХ. РОБІТЬ ГЛИБОКІ «ВДИХИ ЖИВОТОМ»;
- ПЕРЕБИРАЙТЕ РЕЧІ, ЯКІ ЛЕЖАТЬ У ВАШІЙ СУМЦІ, НА СТОЛІ, В ГАМАНЦІ, АБО ТОРКАЙТЕСЯ ПРЕДМЕТІВ, ЯКІ ВАС ОТОЧУЮТЬ, ОПИСУЮЧИ ЇХ.

5 - 4 - 3 - 2 - 1
Техніка заземлення

Заспокійлива техніка, яка зміцнює зв'язок із реальністю, застосовуючи 5 чуттів

 **5** речей, які можна побачити

 **4** речі, яких можна торкнутися

 **3** речі, які можна почути

 **2** речі, які можна понюхати

 **1** річ, яку можна спробувати на смак

Зосередження на своїх п'яти почуттях

ВПРАВА №7 «5 ВІДЧУТТІВ»

ТРИВОГА НАПОВНЮЄ ВАШЕ ТІЛО ГОРМОНАМИ, СПРЯМОВАНИМИ НА СТРЕС. ЦЕ ПРИЗВОДИТЬ ДО ФІЗИЧНОГО НЕЗДУЖАННЯ ТА НАВІТЬ ПАНІЧНИХ АТАК. ТЕХНІКИ ЗАЗЕМЛЕННЯ ДОПОМАГАЮТЬ ПОЛЕГШИТИ ВАШ СТАН.

ВОНИ – ЦЕ ТАКІ СОБІ СТРАТЕГІЇ ВИЖИВАННЯ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ ВІДНОВИТИ ЗВ'ЯЗОК З СЬОГОДЕННЯМ І ВИВЕСТИ З ПАНІЧНОЇ АТАКИ, СПОГАДІВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ, НЕБАЖАНИХ СПОГАДІВ, ТРИВОЖНИХ ЕМОЦІЙ АБО ДИСОЦІАЦІЇ. ЦЯ ТЕХНІКА ДОПОМАГАЄ ВІДВОЛІКТИСЯ НА ДЕЯКИЙ ЧАС, ПЕРЕКЛЮЧИТИ СВОЮ УВАГУ.

ПРОПОНУЮ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ ПРИ ТРИВОЗІ ЦЮ ПРОСТУ ТЕХНІКУ. ВОНА ПОЛЯГАЄ У ТОМУ, ЩОБ НАЗВАТИ ПЕВНУ КІЛЬКІСТЬ ПРЕДМЕТІВ, СПИРАЮЧИСЬ НА СВОЇ ВІДЧУТТЯ: П'ЯТЬ РЕЧЕЙ, ЯКІ МОЖНА ПОБАЧИТИ; ЧОТИРИ РЕЧІ, ЯКІ МОЖНА ТОРКНУТИСЬ; ТРИ РЕЧІ, ЯКІ МОЖНА ПОЧУТИ; ДВІ РЕЧІ, ЯКІ МОЖНА ВІДЧУТИ; І ОДНУ РІЧ, ЯКУ МОЖНА СКУШТУВАТИ.

ВПРАВА №8 «МІЙ РЕСУРС»

МЕТА: ПРОАНАЛІЗУВАТИ СВОЄ ЖИТТЯ НА СЬОГОДНІШНІЙ ДЕНЬ, ЗРОЗУМІТИ ЦІННІСТЬ КОЖНОГО ДНЯ, ВЧИТИСЯ ЗНАХОДИТИ РЕСУРС ТА МРІЯТИ.

ХІД ВПРАВИ: ТРЕНЕР ПРОСИТЬ УЧАСНИКІВ ВІДПОВІСТИ ДЛЯ СЕБЕ НА 5 ВАЖЛИВИХ ПИТАНЬ:

1. НА СЬОГОДНІШНІЙ ДЕНЬ КОЛИ Я ДОПОМАГАЮ ІНШИМ ЛЮДЯМ ПІД ЧАС ВІЙНИ – ЩО Я ВТРАТИЛА? (ВІДПУСКАЙ);
2. ЩО Я МАЮ ЗАРАЗ? (БУДЬТЕ ВДЯЧНІ);
3. ЩО Я МОЖУ ЩЕ ЗРОБИТИ? (ЦІНУЙТЕ);
4. ЩО Я РОБЛЮ? (ДІЙТЕ)
5. ЧОГО Я ХОЧУ? (МРІЙТЕ І ВІРТЕ)



«РЕФЛЕКСІЯ»

• Наш тренінг завершилися. Потрібно багато ще осмислити. Робота над пізнанням себе не закінчується ніколи.

- ✓ Як почувалися на заняттях?
- ✓ Що нового відкрили в собі?
- ✓ Чи поглянули на стресові та тривожні ситуації з іншої точки зору?
- ✓ Які способи стабілізації внутрішнього стану для вас більш близькі?
- ✓ Що було корисним?
- ✓ Чи здійснилися очікування?

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!

