

Мілютіна К. Л.

БАЛАНС В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Робочий зошит для самодопомоги



Мілютіна К. Л.

БАЛАНС В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Робочий зошит для самодопомоги

Київ
ГО «МНГ»
2022

УДК 159.98

М 60

DOI: <https://doi.org/10.56287/95240-8-0>



Мілютіна К. Л.

М 60 Баланс в умовах невизначеності : робочий зошит для самодопомоги / Мілютіна Катерина Леонідівна – ГО «МНГ», 2022. — 92 с. : рис., таблиці / Online-видання.

ISBN 978-617-95240-8-0 (Online)

У зошиті теоретична основа системи самодопомоги базується на концепції стресостійкості професора Мулі Лаада, який розробив унікальний метод, що дозволяє зберегти психологічну рівновагу після стресових ситуацій.

Зошит для дорослих, здорових людей, які потрапили до складних життєвих обставин: які втратили роботу, чи стали вимушеними переселенцями, біженцями, або проживають в місцях де можуть бути обстріли.

УДК 159.98

ЗМІСТ

	Вступ	3
1.	Що зараз?	4
2.	Досвід поколінь	9
3.	Власний досвід	20
4.	Зайнятість	29
5.	Віра (Belief and values)	35
6.	Емоції (Affect and emotion)	41
7.	Спілкування (Social)	54
8.	Уява (Imagination)	64
9.	Розважливість (Cognition and thought)	69
10.	Фізична активність (Physiology and activities)	72
11.	Довкілля	83
12.	Перспективи майбутнього	89

Вступ. Для кого цей зошит? Для дорослих, здорових людей, які потрапили до складних життєвих обставин: вимушених переселенців, біженців, осіб, які втратили роботу, проживають в місцях де можуть бути обстріли. Якщо наявні інтенсивні прояви тривоги або депресії (порушення сну, харчової поведінки, панічні атаки, тощо), то самопомоги буде недостатньо і потрібна консультація психолога та лікаря. Теоретичною основою цієї системи самопомоги є концепція стресостійкості Мулі Лаада. Мулі Лаад, професор із Ізраїлю (країни яка перебуває в умовах війни та тероризму з моменту свого створення), розробив унікальний метод, що дозволяє зберегти психологічну рівновагу після стресових ситуацій. Полягає він у ставці на людські ресурси та опрацювання цих каналів. Цей метод шість кроків до психологічної рівноваги він назвав BASIC Ph.

1. Віра (**Belief and values**)

Тут робиться акцент на віру у вищі сили, бога, самого себе та людей, що надихають.

2. Емоції (**Affect and emotion**)

Важливість вираження емоцій, вміння їх змішувати, усвідомлювати власні почуття, давати їм вихід через розмови, малювання, музику та інші творчі канали.

3. Спілкування (**Social**)

Підтримка спілкування із різними колами: сім'я, друзі, професіонали тощо.

4. Уява (**Imagination**)

Цей крок дає можливість бути інтуїтивним, розширює пошук рішень та варіанти результатів подій.

5. Розважливність (**Cognition and thought**)

Логіка, ризики, планування, вибудовування стратегій – це дуже важливий пункт. Він допомагає скласти список переваг, збирати інформацію, вирішувати проблеми, вести внутрішній діалог із собою.

6. Фізична активність (**Physiology and activities**)

У здоровому тілі здоровий дух. Вправи, біг, плавання - все, на що ви перемикаєте свою увагу, будь-яка фізична активність, допомагає впоратися з наслідками стресу.

Мулі Лаад зазначив, щоб метод працював ще ефективніше, слід визначити, які пункти ви частіше використовуєте у житті, а які мало чи взагалі не задіяєте. І спробувати знайти баланс. Працюючи із своїми клієнтами в Україні я зрозуміла, що тут суттєвими опорами є досвід минулих поколінь, власний досвід проживання стресу, зосередженість на своїй роботі.

Як користуватись? Оцінити свій стан зараз, та періодично повертатись до цієї самооцінки після виконання вправ, щоб зрозуміти, що впливає краще, що гірше. Якщо якась вправа подобається, то можна її використовувати регулярно. Якщо щось «не пішло», то немає сенсу вольовими зусиллями робити те, що неприємно або нудно! Робити вправи можна не підряд, а в будь якій зручній послідовності. Успіху!

1. ЩО ЗАРАЗ?

Спробуйте оцінити свій стан, який є зараз: виразіть кількістю балів від 1 до 5 (що більший бал, то стан кращий).

Наприклад: 1- самопочуття дуже погане,

2- самопочуття погане,

3- самопочуття «ніяке»,

4 – самопочуття гарне,

5 – самопочуття дуже гарне

1.	С	Самопочуття погане	1 2 3 4 5	Самопочуття гарне
2.	С	Відчуваю себе слабким	1 2 3 4 5	Відчуваю себе сильним
3.	А	Пасивний	1 2 3 4 5	Активний
4.	А	Малорухливий	1 2 3 4 5	Рухливий
5.	Н	Сумний	1 2 3 4 5	Веселий
6.	Н	Поганий настрій	1 2 3 4 5	Гарний настрій
7.	С	Бездіяльний	1 2 3 4 5	Працездатний
8.	С	Знесилений	1 2 3 4 5	Сповнений сил
9.	А	Повільний	1 2 3 4 5	Швидкий
10.	А	Лінивий	1 2 3 4 5	Працьовитий
11.	Н	Нещасний	1 2 3 4 5	Нещасний
12.	Н	Похмурий	1 2 3 4 5	Життєрадісний
13.	С	Розслаблений	1 2 3 4 5	Напружений
14.	С	Хворий	1 2 3 4 5	Здоровий
15.	А	Відчужений	1 2 3 4 5	Захоплений
16.	А	Байдужий	1 2 3 4 5	Зацікавлений
17.	Н	Похмурий	1 2 3 4 5	Захоплений
18.	Н	Печальний	1 2 3 4 5	Радісний
19.	С	Сумний	1 2 3 4 5	Відпочивший
20.	С	Виснажений	1 2 3 4 5	Свіжий
21.	А	Сонний	1 2 3 4 5	Збуджений

22.	А	Бажання відпочити	1 2 3 4 5	Бажання працювати
23.	Н	Схвильований	1 2 3 4 5	Спокійний
24.	Н	Песимістичний	1 2 3 4 5	Оптимістичний
25.	С	Втомлений	1 2 3 4 5	Витривалий
26.	С	Млявий	1 2 3 4 5	Бадьорий
27.	А	Складно думати	1 2 3 4 5	Легко думати
28.	А	Розсіяний	1 2 3 4 5	Уважний
29.	Н	Розчарований	1 2 3 4 5	Сповнений сподівань
30.	Н	Незадоволений	1 2 3 4 5	Задоволений
			сума	

Підрахуйте суму балів того, що відмічено літерою С (самопочуття) =
Підрахуйте суму балів того, що відмічено літерою А (активність) =
Підрахуйте суму балів того, що відмічено літерою Н (настрій) =
Результати можуть коливатись від 10 до 50. Якщо сума виявилась в діапазоні від 10 до 20 – то самопочуття, активність або настрої на низькому рівні. Якщо діапазон 45-50 – то можливо, що зараз ви відчуваєте надмірне збудження. За деякими параметрами ваш стан може виявитись не дуже добрим, але ймовірно, що це нормальна реакція людини на ненормальні обставини життя. Тоді слід проходити тест декілька разів з інтервалом в 2-3 дні, щоб помітити динаміку свого стану.

Деякі люди дуже погано ставляться до ситуацій невизначеності у власному житті, і наступна шкала допоможе оцінити саме цю свою особливість.

«Шкала інтолерантності до невизначеності»

(IUS – 12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової)

Будь ласка, оцініть наскільки ви згодні з кожним пунктом використовуючи наступну шкалу: 0 1 2 3 4 5

1. Непередбачувані події мене сильно засмучують.
2. Я засмучуюсь, коли у мене немає всієї необхідної мені інформації.
3. Невизначеність заважає мені жити повним життям.
4. Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок.
5. Навіть при відмінному плануванні незначна непередбачувана подія може все зіпсувати.
6. Коли приходить час діяти, невідомість паралізує мене.
7. Коли я непевний, я не можу нормально функціонувати.
8. Я завжди хочу знати, що чекає на мене у майбутньому.
9. Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька.
10. Найменший сумнів може перешкодити мені діяти.

11. Я повинен мати змогу організувати все заздалегідь.

12. Я маю уникати будь-яких невизначених ситуацій.

Підрахуйте суму балів за кожною шкалою:

Шкала Прогностичної Тривоги: 2,4,5,8,9, 11, 12 (норма 10 – 25)

Шкала Гнітючої Тривоги: 1,3,6,7,10 (норма 5-15)

Якщо тривога виявилась занадто високою, то слід простежити протягом декількох тижнів після виконання вправ цього зошита.

Можна оцінити своє ставлення до невизначеності дещо іншим чином.

Спробуйте поставити позначку × наскільки ці змінні наявні зараз у вашому житті, та позначку * як би хотілося, щоб було.

Обережність		Стабільність		Передбачення		Простота		Планування	
Схильність до ризику		Новизна		Невизначеність		Складність		Спонтанність	

Складні життєві обставини можуть не лише погіршувати психічний стан, а й сприяти посттравматичному зростанню.

ОПИТУВАЛЬНИК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

(Post Traumatic Growth Inventory)

Опис методики. Опитувальник посттравматичного зростання розроблений Р. Тадеші і Л. Калхаун, адаптований М.Ш. Магомед-Еміновим.

Інструкція. Вкажіть для кожного нижченаведеного твердження ступінь, в якому відповідна зміна відбулася в Вашому житті внаслідок кризової (травматичної) події, використовуючи наступну шкалу: 0 1 2 3 4 5

1. Я змінив свої пріоритети про те, що важливо у житті
2. Я набагато краще розумію цінність власного життя
3. У мене з'явилися нові інтереси
4. Я став більш впевненим у собі
5. Я став краще розуміти духовні питання
6. Я розумію, що можу розраховувати на людей у скрутних ситуаціях
7. Я скерував своє життя на новий шлях
8. Я відчуваю більшу близькість з оточуючими
9. Я охоче виражаю свої емоції
10. Я краще розумію, що можу впоратися зі складнощами
11. Я можу зробити багато гарних справ у своєму житті
12. Я більшою мірою здатен приймати речі такими, якими вони є
13. Я можу більше цінувати кожен день свого життя
14. У мене з'явилися нові можливості, як не були мені доступні раніше
15. Я став більше співчувати іншим
16. Я докладаю більше зусиль на встановлення відносин з іншими людьми
17. Я більше намагаюсь змінити те, що потребує змін
18. Я став більш віруючим (релігійнішим)
19. Я зрозумів, що я сильніший, ніж я думав
20. Я дізнався про те, якими чудовими бувають люди
21. Я краще розумію потреби інших людей

Просумуйте отримані бали за кожною шкалою.

Ставлення до інших (СІ) 6, 8, 9, 15, 16, 20, 21

Нові можливості (НМ) 3, 7, 11, 14, 17

Сила особистості (СО) 4, 10, 12, 19

Духовні зміни (ДЗ) 5, 18

Підвищення цінності життя (ПЦ) 1, 2, 13

Нормативні показники:

Шкала	Низькі значення	Середні значення	Високі значення
Ставлення до інших (СІ)	0-14	15-24	25-35
Нові можливості (НМ)	0-9	10-15	16-25
Сила особистості (СО)	0-7	8-15	16-20
Духовні зміни (ДЗ)	0-3	4-6	7-10
Підвищення цінності життя (ПЦ)	0-6	7-11	12-15

Інтерпретація результатів.

Змістовні характеристики шкал при високих значеннях сумарного балу.

Шкала «Ставлення до інших». Людина стала більше розраховувати на інших людей, відчувати більшу близькість з оточуючими, охочіше виражати свої емоції, зокрема й співчуття іншим людям. Вона почала докладати більше зусиль задля встановлення взаємин з людьми, частіше визнавати, що потребує їх підтримки та допомоги, стала більше цінувати інших людей.

Шкала «Нові можливості». Після кризової ситуації у людини з'явилися нові інтереси, вона стала впевненішою у собі, у власних можливостях позитивно впливати на своє життя, змінювати те, що можливо змінити і приймати як даність те, що змінити жодним чином неможливо.

Шкала «Сила особистості». Людина стала краще розуміти, що може додати життєві негаразди, виявилось, що вона значно сильніша, ніж вважала досі.

Шкала «Духовні зміни». Людина стала краще розуміти духовні проблеми, стала більш віруючою.

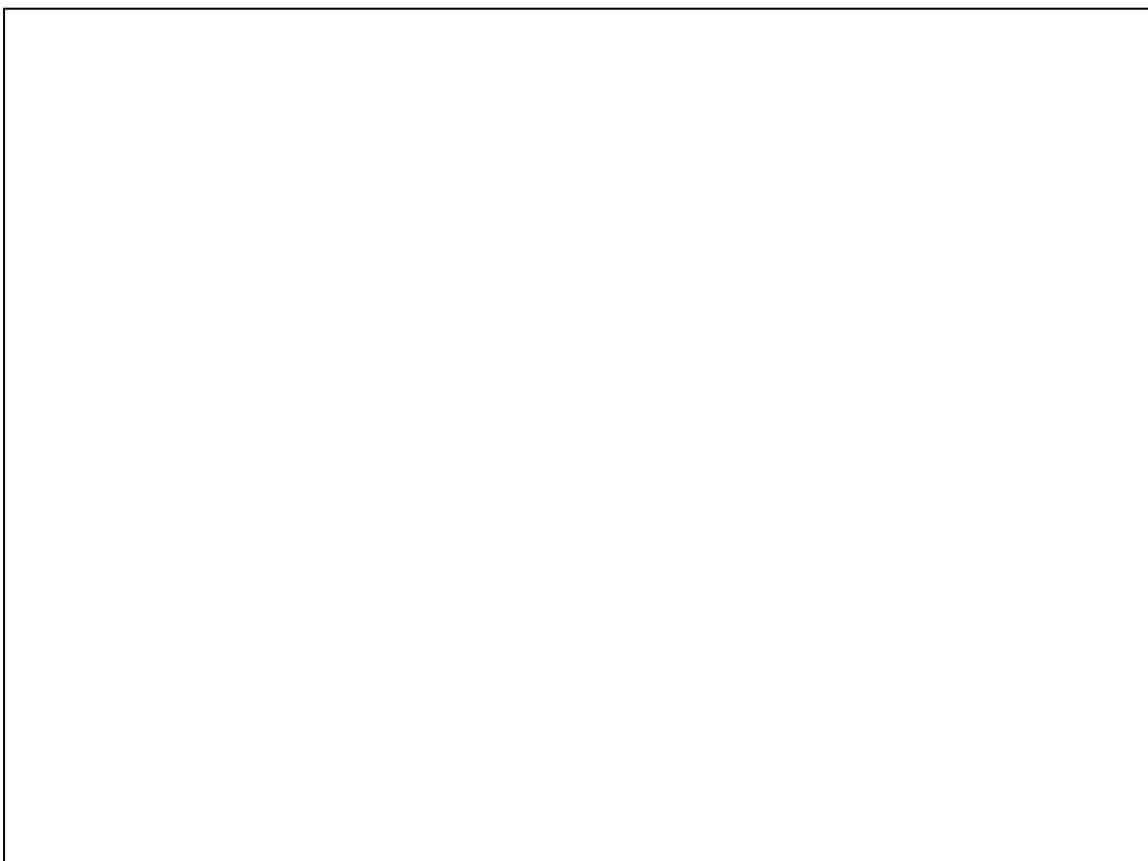
Шкала «Підвищення цінності життя». У людини змінилися життєві пріоритети, вона стала цінувати кожен прожитий день, намагатися зробити його більш змістовним.

Отже, люди з високим індексом посттравматичного зростання характеризуються відкритістю у спілкуванні з іншими, позитивним ставленням до життя, емпатійністю, вони легко адаптуються до змін, відчують впевненість у власних можливостях вирішувати свої життєві проблеми.

Оцінити свій стан можна не лише за допомогою опитувальників, а й іншими методами, наприклад такими.

Моя рослина.

Намалюйте будь-яку рослину, яка приходить в голову.



А тепер дайте відповідь на наступні запитання:

- Чи достатньо вона тримається за землю?
- Наскільки стійка (гнучка) її стеблина?
- Чи вистачає їй листя для хорошого життя?
- Чи наявні в неї квіти або плоди?
- Яка навколо пора року?
- Чи наявні інші рослини або тварини?
- Чого не вистачає цій рослині для хорошого життя (сонця, води, добрив...)? Можна додати це до малюнку?

А якщо все те, що ви розповіли про рослину, було б розповіддю про вас?

«Вірш» про себе.

Опишіть себе за допомогою:

3 іменників,

3 дієслів,

3 прикметників.

Перечитайте то, що вийшло, та додайте 1 дієприкметник.

«Вірш» про оточення.

Опишіть ситуацію навколо за допомогою:

3 іменників,

3 дієслів,

3 прикметників.

Перечитайте то, що вийшло, та додайте 1 дієприкметник.

Перечитайте те, що вийшло. Що більше потребує змін – свій стан, або зовнішня ситуація?

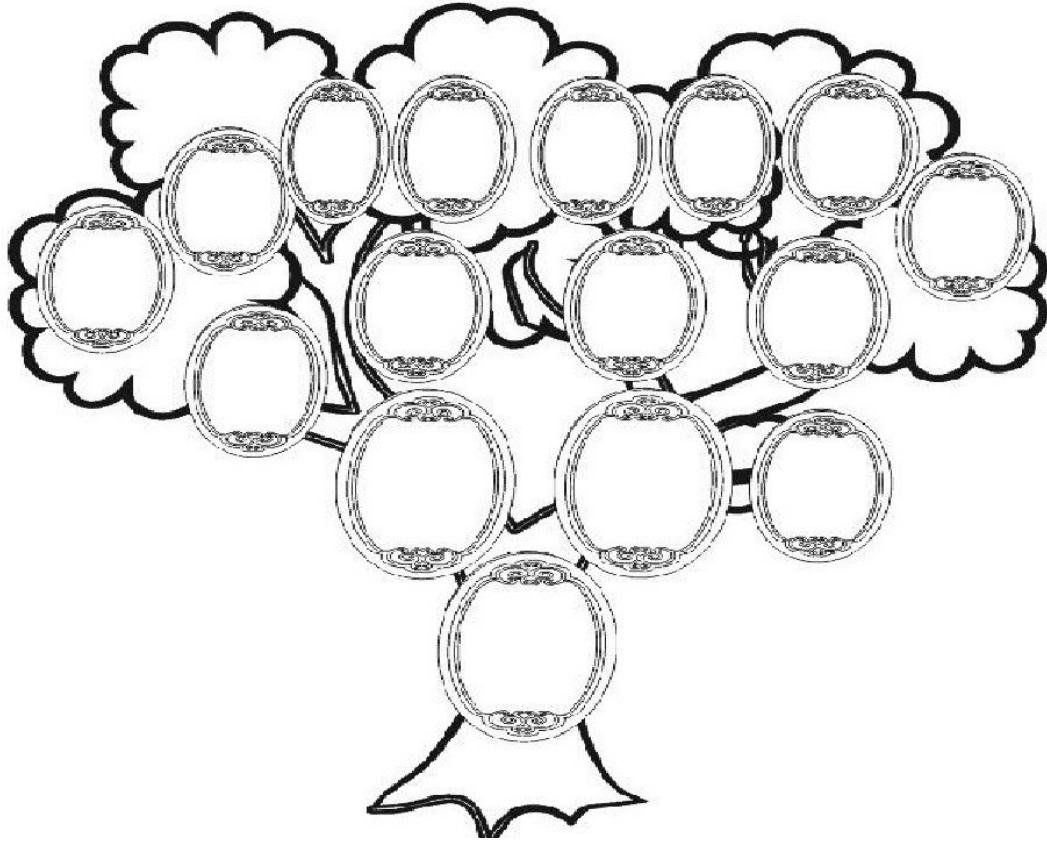
2. ДОСВІД ПОКОЛІНЬ

Україна протягом останніх сто п'ятдесяти років переживала війну, революцію, голодомор, репресії, знов війну, «побудову комунізму», перебудову, боротьбу за незалежність, та знов війну... В наслідок такого відбору виживали, народжували та вирощували дітей ті, в кого були стратегії виживання в умовах невизначеності та небезпеки. «Бабусині» переконання виглядають достатньо дивно у мирні часи. Життя із запасами солі та сірників, накопиченнями «на чорний день», увагою до оточуючих та їхнього ставлення «подумай, що люди скажуть», городом та закатками... Ще нещодавно це здавалось кумедним та застарілим, але, коли почалася війна, всі ці правила та звички стали виглядати зовсім інакше.

В нас завжди є можливість звернутись по ресурси життестійкості до свого роду і наступні вправи мають в цьому допомогти.

Родовід.

1) Заповніть свій родовід – імена, дати життя.



2) Відмітьте тих людей...

- які переживали війни та інші катаклізми,
- які переїздили або їздили на заробітки,
- які переживали розлучення та втрату роботи...

2) Що допомагало їм вижити за цих складних обставинах?

3) Якби хтось з них міг поспілкуватись з вами, то що б порадив за тих обставин в яких ви перебуваєте зараз?

4) Як можна використати цю раду?

Сімейні історії.

У багатьох сім'ях є історії, що передаються з покоління до покоління. Це можуть бути страшні історії: «Як дід у дитинстві від німців ховався», героїчні, кумедні, трагічні. Але вони мають щось таке, що змушує їх переказувати, передавати далі. Пригадайте найдавнішу історію, яку ви знаєте. Поговоріть на цю тему з членами своєї родини.

- До якого часу вона належить?

- Про кого ця історія і як ставиться сім'я до героя цієї розповіді?
- Що хотів герой і як досягав цього?
- Які почуття переважають у цьому оповіданні?
- Що допомогло йому (або їй)?
- Яка головна ідея, правило життя, міститься у цій історії?
- Чи буде ви передавати цю історію далі, розповідати її своїм дітям та онукам?
- Для чого, за яких життєвих обставин це правило життя корисне?
- А яку історію з вашого життя ви б хотіли щоб переказували ваші онуки та правнуки?

Вижили речі.



У сім'ях передаються не лише історії, а й предмети – прабабусин альбом із фотографіями, чашка від давно розбитого сервізу, святковий свічник. Це теж носії переконань і цінностей, і вони гідні розповіді.

- Що це за річ?
- Як вона потрапила до родини?
- До якого часу, епосі належить?
- Які події у сім'ї пов'язані з цією річчю?
- Які почуття вона викликає?
- Якби ця річ була символом чогось, то чого?
- Як цей символ пов'язаний із тією проблемою, яку ви намагаєтесь вирішити зараз?

В сім'ї не без виродка...

У багатьох сім'ях є історії про Героя - ту людину, з якої треба брати приклад, хто прожив гідне життя і т.п. І Позорище - відщепенець, той (або та) про кого не можна говорити або можна згадувати тільки зі словами: «Не будь як..., а то...» При аналізі проблеми може бути корисним згадати саме ці сімейні історії.

- Про кого у вашій родині не говорили нічого доброго?
- Що ви знаєте про цю людину?
- Яку історію про неї могли б розповісти?
- Якби ця людина розповідала про себе, то як би звучала ця розповідь?
- Які почуття викликає ця людина у вас?
- Яка ідея, головна думка була б у розповіді про цю людину?
- Як би ця людина діяла, коли б у неї була така проблема як у вас зараз?
- Яка ідея стосовно проблеми спадає вам на думку у зв'язку з цим?

Жінки та чоловіки нашого роду.

А чи наявна у вашій родині різниця, чи подібність між стратегіями адаптації до невизначеності чоловіків та жінок?



Пригадайте три історії про чоловіків і три історії про жінок свого роду.

- Яка спільна ідея поєднує історії про чоловіків?
- Яка спільна ідея звучить в історіях про жінок?
- Наскільки ваш стиль життя і стосунків продовжують ці сімейні правила?
- Що допомагало жінкам успішно вижити, зберегти своїх дітей?

Бабусина страва

Спробуйте приготувати традиційну Українську їжу, наприклад вареники з вишнею)



Вареники з вишнею – традиційна українська страва. Вони дуже смачні та соковиті, адже завдяки вишні вони мають приємну кислинку та насичений

аромат. Тісто для вареників готується на воді, сироватці або кефірі. Начинку роблять як зі свіжих ягід, з яких видалені кісточки, так із заморожених вишень. Відварюють їх у воді до готовності тіста, або ж готують на пару.

Візьміть

Борошно пшеничне - 250 г + 100 г (у заміс)

Яйце куряче - 1 шт.

Вишня - 250 г

Вода - 110 мл

Масло вершкове - 30 г

Сіль - за смаком

Цукор - за смаком

У воду кімнатної температури вбити яйце. Добре розмішати, щоб жовток розчинився у воді. Додати у борошно сіль і перемішати. Зробити в борошні лунку і частинами влити туди рідину, поступово замішуючи тісто, відчуваючи як воно стає пластичним, однорідним.

Тісто викласти на стіл і потроху вмішувати решту борошна, близько 15 хвилин. Тісто має бути настільки щільним, що вимішувати його буде досить важко. Надаємо тісту форму кулі, збираючи його зі всіх боків усередину, і запечатати в харчову плівку або у пакетик. Помістити тісто в маленьку ємність. У велику ємність налити теплу воду і відправити туди ємність з тістом. Залишити плавати мінімум на 1 годину.

За цей час з вишні повиймати кісточки і скласти в сито, щоб стік зайвий сік.

Зняти з тіста харчову плівку й поділити на кілька частин. Тонко розкачати його на столі присипаному борошном. Круглою формою вирізати заготовки для вареників і скласти на тарілку, відразу накривши їх харчовою плівкою.

На кожен кружечок викласти 0,5 чайної ложки цукру та вишеньки. З'єднати краї й ретельно защипнути. Таким чином сформувати всі вареники. Якщо є діти – обов'язково долучити їх до цієї роботи

Киплячу воду посолити і вкинути туди вареники по одному. Перемішати і чекати повторного закипання. Після закипання варимо до готовності протягом 3-4 хвилин.

подавати такі вареники найкраще зі сметаною, попередньо змастивши маслом.

Зліпили? Зварили? З'їли? А тарілки вилизали? А ось тепер можна оцінити свій настрій та самопочуття))

У вашій родині теж точно є улюблені старовинні страви, в когось це бограч, в когось – чак-чак, а в когось риба фіш. Пригадайте це, приготуйте разом з дітьми, пригостить знайомих. Її смак – це смак життя і свята, що необхідно в умовах стресу та невизначеності.

Смак виживання.

Якщо у вашій родині є чи були люди, які виживали в умовах бідності то вони залишили для своїх нащадків страви, які можна приготувати з найдешевших продуктів, найпростішим чином. Хоч на вогнищі, хоч на плиті... Печена картопля, картопля «в мундирі», суп з затіркою.

Як же харчуватись ситно і дешево? Потрібно розуміти, що справжнього відчуття ситості можна добитись тільки за рахунок збалансованого харчування. Що, до речі, ніяк не суперечить принципам економії.

Австралійські вчені задалися цим питанням ще у далекому 1985 році, і з того часу фактично нічого не змінилося. Вони дослідили “індекс ситності” поширених продуктів харчування. Чим він є вищим, тим, відповідно, краще їжа справляється з голодом.

Найперше місце за ситністю займають вуглеводи (картопля, плоди, хліб). Друге місце посідають білки — вони перетравлюються найдовше, тому заповнюють шлунок. А на останньому місці — жири — хоча їх калорійність і більша майже вдвічі.

Відчуття голоду виникає через сигнали, які отримує мозок внаслідок підвищення рівнів гормону стресу кортизолу, глюкози та інсуліну.

Для того, щоб втамувати його якомога швидше та надовше, необхідно вибирати продукти, багаті на: клітковину (цільні зерна, фрукти, овочі, бобові), рідину (соковиті фрукти), білки (яловичина, риба, бобові).

За результатами досліджень, був складений рейтинг ситності продуктів.



Варена картопля — індекс ситності 323.

Риба — 225.

Вівсянка — 209.

Апельсини — 202.

Яблука — 197.

Макарони із нерафінованого борошна — 188.

Яловичина — 176.

Варені бобові (боби, квасоля) — 168.

Виноград — 168.

Зерновий або висівковий хліб — 155.

Попкорн — 154.

Яйця — 150.

Сири — 146.

Білий рис — 138.

Сочевиця — 133.

Коричневий рис — 132.

Крекери — 127.
 Печиво галетне — 120.
 Макарони із білого борошна — 119.
 Банани — 118.
 Мюслі — 100.
 Білий хліб — 100.
 Морозиво — 96.
 Кукурудзяні пластівці, тощо — 96.

З урахуванням доступності продуктів у вашому регіоні та цін на продукти, спробуйте скласти максимально дешево та ситне меню для своєї родини.

Чи зможете ви собі це дозволити? Ця «програма мінімум» вже те, що допоможе вижити. Чим можна заpastися за прикладом бабусь?

Очам страшно, а руки зроблять.

Але щоб було на що їсти, треба працювати... Як з цим були справи у вашій родині? Можливо ця вправа дозволить бути більш гнучким у пошуку роботи, пошуку, відповідної до наявних умов, мотивації працевлаштування. Пригадайте своїх предків та родичів (щонайменше 7 осіб) та запишіть інформацію про них у наступну табличку.

Як звали цю людину?	Яка в неї освіта?	На яких роботах працював?	Що подобалось в роботі?	Яка була мотивація роботи?	Чому можна навчитись в цієї людини?

У ваш перелік точно потрапили люди, які працювали все життя на одному підприємстві, і ті, що часто міняли роботу. Ті, яким робота подобалась і ті, що тяжко працювали, щоб заробити на хліб... Ті, хто перенавчались та вдосконалювались, і ті, кому вистачило середньої освіти.

Які сили та ресурси були в цих людей?

Що з цього може допомогти вам зараз?

А якщо ми по різні боки?

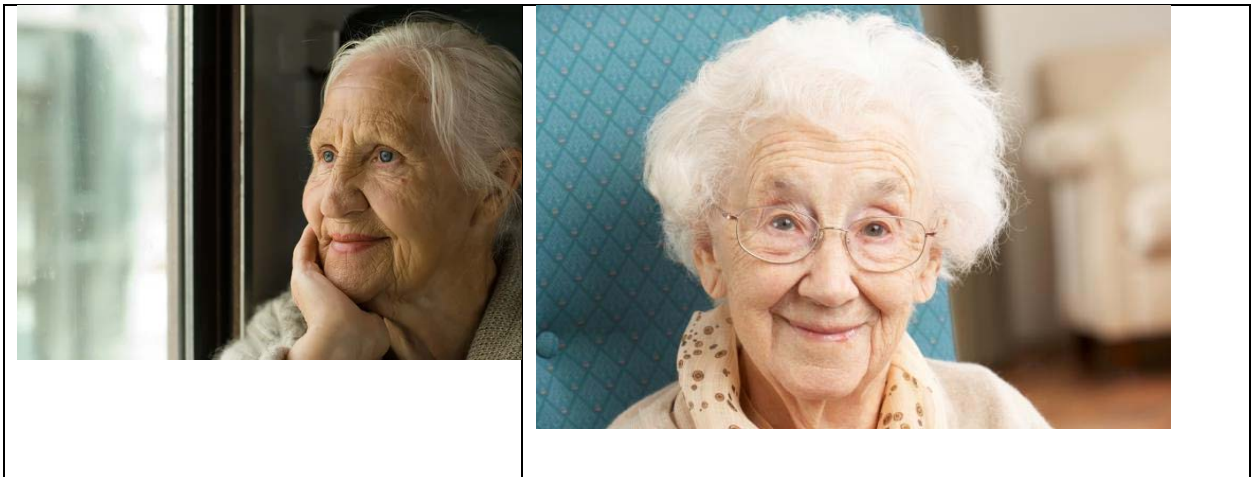
Добре казати про ресурси роду, коли це дружня родина, де один одного підтримує та розуміє. Але війна розвела в різні боки батьків та дітей, родичів, що лишились в чужій країні чи в окупованих містах. І звідти чуєш зовсім не підтримку. А так хочеться бути разом, щось довести, переконати. І це ще додає суму і образи, знижує стресостійкість. Енергія витрачається дарма, на те, чого досягти неможливо. Що ж робити, якщо ваша тітка, сестра, дідусь мають годі інші переконання та кожне спілкування переходить в образи та політичні дискусії?

1. Оцініть ступінь близькості з цією людиною.
 - Ви змушені спілкуватись (близькі родичі, живете разом)?
 - Вас об'єднує дитинство, приємні спогади, близькість, яка була раніше?
 - Вас об'єднують родинні зв'язки, але ви спілкувалися і за нормальних умов пару разів на рік?
 - Вас об'єднує лише прагнення переконати одне одного?
2. Оцініть саму людину.
 - Чи влаштовує людина як така?
 - Чи можна з нею розмовляти на інші теми?
 - Чи потребує ця людина вашої допомоги?
 - Чи потребуєте ви реальної допомоги цієї людини (житла, грошей, тощо)?
 - А яких дій від цієї людини ви хочете? Якщо вона зрозуміє вашу позицію, то що саме ця людина має зробити?
3. Тепер спробуйте обрати той варіант спілкування при якому ви зможете почуватись максимально комфортно?
 - Взагалі не спілкуватись?
 - Дізнаватись просто про стан здоров'я?
 - Допомогати на відстані?
 - Спілкуватись на нейтральну тему?
 - Продовжувати спроби переконати?

Внутрішня бабуся.

Психологи часто розмовляють про внутрішню дитину, але не менш важливою є частина особистості «внутрішня бабуся». Подивіться на ці портрети і виберіть ту, яка була б схожа на вашу внутрішню бабуся, ту яка безумовно любить своїх онуків і має достатньо життєвого досвіду.





Внутрішня бабуся може завжди вас втішити, завжди буде поруч, завжди знає як допомогти. Можливо, вона не дуже добра, але знає багато приказок. Загадайте собі номер висловлювання від 1 до 100, можливо це саме те, що вам зараз треба почути?

1. Життя прожити — не поле перейти.
2. Літа пливають, як вода.
3. Вік звікувати — не в гостях побувати..
4. Година за годиною — та й так вік зійде.
5. День довгий, а вік короткий.
6. З віком розум приходить.
7. Як жили наші діди та прадіди, так нам веліли.
8. Очі лякаються, а руки роблять..
9. В добрім житті кучері в'ються, в поганім — січуться.
10. Виходиш з дому — кланяйся життю молодому.
11. Де є життя, там є й надія.
12. Де мир і совіт, там життя, як маків цвіт.
13. Життя біжить — як музика дзвенить.
14. Життя любить того, хто за нього бореться, а нищить того, хто йому піддається.
15. Хату руки держать.
16. Нова хатка - нова гадка.
17. Без хазяїна й двір плаче.
18. Без хазяїна двір плаче, а без хазяйки - хата.
19. Всякий двір хазяйським оком держиться.
20. Хазяйське око товар живить.
21. Свій глаз - алмаз, чужі руки - круки.
22. В доброго хазяїна й соломинка не пропаде.
23. У дурного хазяїна й колесо з воза украдуть.
24. Кепський господар десять робіт зачинає, жодної не кінчає.
25. Земля-трудівниця аж парує, та людям хліб готує.

26. На чорній землі білий хліб родить.
27. На добрій землі що не посієш, те й вродить.
28. Жита ростуть, як з води йдуть.
29. Не земля родить, а руки.
30. Хто землі дає, тому й земля дає.
31. Дай землі, то й вона тобі дасть.
32. Де господар добре робить, там і поле буйно родить.
33. Де господар не ходить, там нивка не родить.
34. Не питає добрий жнець, чи широкий загонець.
35. Коли зореш мілко, посієш рідко, то й уродить дідько.
36. Глибше орати - більше хліба жувати.
37. Там ся добре діє, де два оре, а третій сіє.
38. Сій не пусто, то збереш густо.
39. Чистим зерном сійте поле, то вродить хліб, як море, а нечистим посієте - собі шкоди надієте!
40. Хто хоче збирати - мусить добре засівати.
41. Що посіяв, те і вродить.
42. Яке посієш, таке і пожнеш.
43. Як посієш наволоком, то і вродить ненароком, а як посієш густо, то не буде пусто.
44. Ану вставай, чоловіче, третій півень кукуріче!
45. Як на току молотиться, то і в хаті не колотиться.
46. Зерно до зерна - та й мірка повна.
47. Де борошно, там і порошно.
48. З гречки та проса - і каша й паша.
49. З поганої трави - погане й сіно.
50. Яка трава, таке й сіно.
51. Яка пшениця, така й паляниця.
52. Яка яблунька, такі й яблука.
53. Яка грушка, така й юшка.
54. Яка прядка, така й нитка.
55. Яка пряжа, таке й полотно ляже.
56. Кожному овочеві свій час.
57. Аби цвіт, а ягідки будуть.
58. Не з кожного цвіточка ягідочка!
59. Терен груш не родить.
60. Буряк - не дурак: на дорозі не росте, а все на городі.
61. Не вродив мак - пробудемо й так.
62. Сади дерево ззамолоду - на старість як нахідка.
63. Не рахуй овець в череді, а рахуй в загороді.
64. Добра штука оті вівці: і кожух, і свита, і губа сита!
65. Любиш поганяти, люби й коня годувати.

66. Їдь, кобило, хоч три дні не їла!
67. Даси коневі полови - будеш робить поволі.
68. Гладь коня вівсом, а не батогом!
69. На батозі далеко не поїдеш.
70. Сип коневі мішком - не ходитимеш пішком!
71. Хто коня годує, той дома ночує.
72. В дорозі, у гостині пам'ятай о худобині.
73. Пошануй худобу раз, а вона тебе десять раз пошанує.
74. Добре тому в дорозі, хто сидить на возі.
75. На те коня кують, щоб не спотикався.
76. Люблю Сивка за звичай: хоч крекче, та везе.
77. У доброго коня верстви не довгі.
78. Немазаний віз скрипить, а мазаний сам біжить.
79. Пожалієш личка, не pomoже й віршовка!
80. Якось то воно буде, бо ж ніколи не було, щоб ніяк не було.
81. Коли віл пропав, то пропадай і ярмо!
82. Як добрий став - риба буде, а стече став - болото буде.
83. Погана сітка - для риби не клітка.
84. Згаяного часу і конем не доженеш.
85. На годину спізнився - за рік не доженеш.
86. Не доженеш і конем, що запізниш одним днем.
87. Життя закоротке для щастя, а задовге для терпіння.
88. Життя закоротке для розкоші, а задовге на горі.
89. Коли б життя, а смерть прийде.
90. Ліпше солом'яне життя, як золота смерть.
91. Ніхто не знає, що його в житті чекає.
92. Чоловік змінюється у житті, а по правді життя змінює чоловіка.
93. Який порядок у себе заведеш, таке й життя поведеш.
94. Які люди, таке і життя буде.
95. Живий про живе гадає.
96. Живому багато й треба
97. Хто живому не дав, той хай і мертвому не дає.
98. Як будемо живі, то будем і ситі.
99. Де просто, там живуть роки зо сто.
100. Живи просто, проживеш роки зо сто, а будеш лукавить, так чорт тебе задавить.

3. ВЛАСНИЙ ДОСВІД.

Книга життя.

Ця вправа допоможе тим, хто має достатньо часу та любить писати (або малювати комікси).

Візьміть багато невеликих предметів. Виберіть з них ті, які нагадують вам події вашого минулого життя, таті, які ви уявляєте в майбутньому. Можна знайти морські камінчики та розмалювати їх.



Розкладіть їх у лінію, в хронологічній послідовності, сфотографуйте, що вийшло. А тепер щодня берете по одному камінчику (в будь-якій послідовності). Його слід покласти перед собою та написати невелику розповідь про подію, яка «зашифрована» в ньому. Перечитайте... Як називається ця історія? Оформіть це, як сторінку книги. Один день – один камінчик. Коли всі історії про минуле, майбутнє та сьогодні будуть створені, слід їх перечитати та дати назву всій книзі, яка складається з цих оповідань.



Заголовок _____

На обкладинці можна розташувати композицію з камінчиків.

- Коли ви тримаєте в руках цю книжку, які почуття виникають?
- Якби б ви побачили її на полиці бібліотеки чи книжкового магазину, то до якого жанру її б віднесли?
- Це пригодницька книга?
- Історія кохання?
- Тріллер?
- Чи має вона happy end?
- Або завершується відкритим фіналом?
- Що поєднує ці ситуації?
- Що нового в характері (поведінці) героя на кожному новому витку життя?
- Що губилося, втрачалося?
- Що залишалось незмінним, незважаючи на всю різноманітність подій?

- Які риси характеру та вміння хочеться придбати (реалізувати) у майбутньому?

- Якщо згодом буде написано другий том, то про що він буде?

Ті, для кого такий обсяг літературної творчості – це занадто, можуть виконати коротші вправи.

Школа виживання.

Більшість нашого життя проходила в школі, і події, що відбулися в цей період, значною мірою визначають подальшу позицію в колективі, і ставлення до людей і любов (або огиду) до навчання. Тому історії про шкільні роки можуть дати потрібний матеріал для розуміння актуальних проблем та навичок адаптації.

Подумайте, на яке запитання щодо своїх дій або почуттів ви б хотіли отримати в наслідок виконання цієї вправи.

Пригадайте один або кілька спогадів про події, які відбувалися у школі. Якщо історія стосується подій, що відбувалися, у молодших класах, то вони могли суттєво вплинути на формування самооцінки та специфічних «шкільних страхів»: публічних виступів, читання вголос, ситуацій оцінювання...

Історії, що відбувалися у 5-8 класах, найчастіше стосуються стосунків з однолітками, досвіду дружби, ворожнечі, булінгу, заздрощів тощо. У старших класах підліток зазвичай переживає досвід першого кохання, успішні (чи ні) спроби сепарації від батьків, професійний вибір.

Після того, як ви пригадали свої історії, можна відповісти на такі запитання:

– У якому віці це відбувалося?

- Які почуття ви відчували тоді?

- Чи вдалося вам досягти своєї мети?

- Що допомагало цьому?

- Якби ви могли зараз, з майбутнього, зв'язатися з цією дитиною тоді, то що б ви хотіли їй сказати?

- Як цей досвід вплинув на вашу поведінку та почуття в актуальній проблемній ситуації?

Але навички поводитись в складних ситуаціях не обмежуються тими, що були сформовані в дитинстві. Людина навчається протягом всього життя і зараз є можливість перевірити, які є варіанти допомогти собі у неприємній ситуації. Оцініть від 0 до 3 наскільки ви згодні з кожним варіантом продовження цього речення

ОПИНІВШИСЬ У СКРУТНІЙ СИТУАЦІЇ, Я...

1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі — на наступному кроці.

2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно спрацює: головне – робити хоч щось.

3. Намагався схилити керівництво до того, щоб вони змінили свою думку.
4. Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.
5. Критикував і картав себе.
6. Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.
7. Сподівався на диво.
8. Миритися з долею: буває, що мені не щастить.
9. Вів себе, як ніби нічого не сталося.
10. Намагався не показувати своїх почуттів.
11. Намагався побачити в ситуації і щось позитивне.
12. Спав більше звичайного.
13. Зганяв свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.
14. Шукав співчуття і розуміння у когось-небудь.
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.
16. Намагався забути все це.
17. Звертався за допомогою до фахівців.
18. Змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону.
19. Вибачався або намагався все залагодити.
20. Складав план дій.
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.
22. Розумів, що я сам викликав цю проблему.
23. Набирався досвіду в цій ситуації.
24. Говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.
25. Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками.
26. Ризикував відчайдушно.
27. Намагався діяти не занадто поспішно.
28. Знаходив нову віру в щось.
29. Знову відкривав для себе щось важливе.
30. Щось міняв так, що все покращувалось.
31. В цілому уникав спілкування з людьми.
32. Не допускав до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися.
33. Питав поради у родича або друга, якого поважав.
34. Старався, щоб інші не знали, як погано йдуть справи.
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.
36. Говорив з кимось про те, що я відчуваю.
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.
38. Зганяв це на інших людях.
39. Користувався минулим досвідом — мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації.
40. Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити.
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому.

43. Знаходив пару інших способів вирішення проблеми.
44. Старався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.
45. Щось змінював у собі.
46. Хотів, щоб все це швидше як-то утворилося або скінчилося.
47. Уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися.
48. Молився.
49. Прокручував в голові, що мені сказати або зробити.
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався наслідувати йому.

Просумуйте відповіді окремо за кожною шкалою.

Конфронтаційний копінг — пункти: 2,3,13,21,26,37.

Дистанціювання — пункти: 8,9,11,16,32,35.

Самоконтроль — пункти: 6,10,27,34,44,49,50.

Пошук соціальної підтримки — пункти: 4,14,17,24,33,36.

Прийняття відповідальності — пункти: 5,19,22,42.

Втеча-уникнення — пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.

Планування вирішення проблеми — пункти: 1,20,30,39,40,43.

Позитивна переоцінка — пункти: 15,18,23,28,29,45,48.

- За якою шкалою ви набрали більшість балів?
- Який копінг переважає?

Не можна сказати, що є кращі чи гірші копінг стратегії. Але, про всяк випадок, було б корисно потренуватись в усіх варіантах і обрати декілька, які можуть допомогти в ситуації невизначеності та стресу.

Опис субшкал

Конфронтаційний копінг. Агресивні зусилля по зміні ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості, готовності до ризику.

Дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значимість.

Самоконтроль. Зусилля по регулюванню своїх почуттів і дій.

Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою спроб її розв'язання.

Втеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми.

Планування вирішення проблеми. Довільні проблемно-фокусування зусиль щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.

Позитивна переоцінка. Зусилля щодо створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

А тепер спробуємо використати всі ці варіанти на прикладі вашої життєвої ситуації. Пригадайте неприємну ситуацію, яка викликала у вас стрес. Це не має бути інтенсивна травматична ситуація, пов'язана з загрозою для життя! Оцініть інтенсивність своїх переживань зараз з цього приводу за шкалою від 1 до 10.

Я наведу приклад застосування кожного копіngu в одній з типових життєвих ситуацій – при загрозі звільнення з роботи.

Ситуація. «Сергій працює на компанії «Офіс-сервіс» вже 5 років, він виконував всі вимоги керівництва, затримувався на роботі, проходив тренінги і сподівався на кар'єрне зростання. Але директор вирішив інакше, пригадав Сергію всі помилки за рік і не виплатив навіть звичну щорічну премію».

Конфронтаційний копінг.

Думки Сергія. Керівник несправедливо до мене ставиться! Він взагалі погана людина! Не хочу працювати з такою людиною. Дістав!!!

Почуття. Образа.

Дії. Посваритись з керівником, написати заяву на звільнення, написати в соціальних мережах негативний відгук як про керівника, так і про компанію.

Дистанціювання. **Думки Сергія.** Ну вилаяв, ну трохи грошей не доплатив.

Критично? Та ні...

Почуття. Легке розчарування.

Дії. Піти грати в «Танчики» прямо на робочому місці.

Самоконтроль. **Думки Сергія.** Керівник несправедливо до мене ставиться! Хоч би його не прибити! Треба стриматись. Він не має помітити наскільки він мене дістав...

Почуття. Гнів, спроба його стримати.

Дії. Подихати, зайнятись медитацією, уявити директора малим хлопчиком на горщику))

Пошук соціальної підтримки. **Думки Сергія.** Так, чого це його «перемкнуло»? Він саме до мене так ставиться, чи взагалі до всіх. От не очікував.

Почуття. Сум. Зацікавленість.

Дії. Розповісти ситуацію співробітникам, друзям, членам родини. Послухати співчуття, поради, пояснення, що керівник взагалі розізлився через зрив важливого контракту. Заспокоїтись.

Втеча-уникнення. **Думки Сергія.** Керівник несправедливо до мене ставиться! Це нестерпно, я не зможу працювати в такій атмосфері.

Почуття. Тривога..

Дії. Піти з робочого місця, напитись, назавтра написати заяву про звільнення.

Планування вирішення проблеми. **Думки Сергія.** Керівник невдоволений? Мною? Прибутками? Реально я роблю щось не те, чи в компанії замало грошей? Чи є в мене перспективи в цій компанії?

Почуття. Настороженість, цікавість.

Дії. Подивитись на реальну фінансову динаміку. Виявити, що прибутки зменшуються, в перспективі явно скорочення персоналу. Почати активний пошук роботи на кращу позицію на інших фірмах. Звільнитись, коли вже є домовленість про працевлаштування.

Позитивна переоцінка. Думки Сергія. Так не сплатили очікуваного, наговорили... Шансів на підвищення небагато, шанси на звільнення досить реальні, і це неприємно. Але це шанс знайти кращу роботу і при цьому не відчувати себе «зрадником». Ну, що не відбувається – все на краще

Почуття. Тривога, полегшення.

Дії. Почати активний пошук роботи на кращу позицію з більшою оплатою та посадою на інших фірмах. Звільнитись, коли вже є домовленість про інше працевлаштування.

Тепер спробуйте зробити те саме щодо своєї минулої життєвої ситуації. Якими варіантами копінгу ви користуєтесь зазвичай?

Які взагалі не спадали на думку?

А які з цих варіантів можна використати для тих ситуацій, в яких ви перебуваєте зараз?

Діалоги із своїми снами – це спроба отримати потрібну підтримку не лише від того, що ми усвідомлюємо та пам'ятаємо, та й від несвідомого..

Полювання за смислами

1. Подумайте про свою проблему, про те, що вас не влаштовує у власних діях або почуттях.
2. Пригадайте свій сон.
3. А хто його персонажі? Намалюйте їх.
4. «Якби це зображення було символом чогось, то яким би був його зміст?»
5. Запишіть усі отримані смисли. Перечитайте всі смисли та об'єднайте у спільний девіз, гасло.
6. Запропонуйте зв'язати цей девіз із своєю проблемою. Як це правило життя підтримує існування проблеми чи, навпаки, пропонує варіанти її вирішення?
7. Погляньте, що вийшло.

Найстрашніший сон.

1. Подумайте про ті проблеми і цілі які є у вас зараз.
2. Пригадайте і запишіть свій страшний сон, який снився останнім часом.
3. Якби це був фільм або мультфільм, то якою б була його назва?
4. Уявіть собі першу, попередню серію цього фільму, та наступну серію (що буде після страшної серії?)

5. Як називається сам серіал?
6. Яка його головна ідея?
7. Якби цей серіал був відповіддю на те, що вас хвилює, то що б стало більш зрозумілим?

Заносилось на дощ...

Намалюйте фігуру людини	Намалюйте людину під дощем.

Малюйте вільно, в будь-якій частині аркуша, і стільки часу, скільки вам потрібно. Ви можете малювати докладно, з деталями, а можете обмежитися найпростішим малюнком. Ключ до тесту Людина під дощем. У процесі тестування важливо спостерігати за ходом малювання та звертати увагу на всі висловлювання випробуваного. Для більш достовірної інформації необхідно провести додаткове інтерв'ю. Приклади додаткових питань: Розкажіть про цю

людину: як вона почувається, почувається? Як він тут опинився? Наскільки комфортно почувається людина у цій ситуації? Який у нього настрій? Що йому найбільше хочеться зробити? Дощ пішов несподівано чи за прогнозом? Людина була готова до того, що піде дощ чи для неї це несподіванка? Чи любите дощ? Чому? У який час ми його застали? Що з ним буде далі? Якщо людині під дощем погано, чим їй можна допомогти? Що сама людина може зробити, щоб собі допомогти, щоб упоратися з дощем? Що ви відчуваєте, коли дивитесь на свій малюнок? Що означає для Вас кожна його деталь? При інтерпретації малюнків рекомендується керуватися такими положеннями – коли малюнок готовий, важливо сприйняти його цілком.

4. ЗАЙНЯТИСТЬ

Суттєвою складовою невизначеності життя є професійна невизначеність. Бажано розрізнити втрату роботи та втрату професії. При втраті роботи, людина зберігає свою професію, але лишає попереднє робоче місце. Це неприємна, але не дуже критична ситуація, яка потребує пошуку аналогічної роботи.

Значно складнішою є ситуація втраченої професії. Чого вона може виявитись втраченою?

- Зникла сама робота як така (наприклад друкарка на друкарській машинці).
- Внаслідок переїзду до іншої місцевості або країни, де ця професія не затребувана.
- Через зміну стану здоров'я...

Якщо ви опинилися саме в цій ситуації – втрачена професія, то визначитись із своїми планами допоможе «колесо профорієнтації». Першим кроком є розуміння з чим ми маємо справу: втрачена робота? Втрачена професія? Професійне вигорання? Втома? Конфлікт з керівництвом та співробітниками? Економічна криза?

Якщо проблема пов'язана з неможливістю (або категоричним небажанням) працювати за попередньою професією, то слід оцінити свої можливості.



1. Пригадайте своє навчання. Все чому ви навчались протягом свого життя (в навчальних закладах, на курсах, вебінарах тощо). Який варіант навчання подобається, а який ні? Чи є незавершене навчання, те, що ви почали вивчати та закинули? Чому навчання не завершилось? Які варіанти навчання підтвержені дипломами та сертифікатами? Яке визнається в інших країнах?
2. Пригадайте весь свій досвід роботи. При офіційному працевлаштуванні, на підробітках, при занятті власним бізнесом та самозайнятстю. Які з цих варіантів роботи приносили найбільші гроші? А які – найбільше задоволення? Скільки разів за життя ви міняли роботу або професію? З якої причини? Якими були типові «перерви» між роботами? Яка з цих робіт подобалася найбільше? А яка найменше?
3. Хобі. А чим вам подобається займатись в якості хобі? Вишивання? Альпінізм? Танці? А може комп'ютерні ігри? Що привабливого є в цьому занятті? Яка успішність цього заняття? Чи можна його перетворити на заробіток? Чи буде це достатньо приємним, коли цим доведеться займатись щодня або навчати інших?
4. А тепер слід подумати про сумне... Скільки грошей у вас є зараз? А можливо є хтось хто вам допомагає? Чи треба утримувати дітей або літніх родичів? Скільки грошей реально витрачається щомісяця на прожиття: оплату життя, комунальні послуги, їжу, одяг? Яка сума

дозволить прожити і як скоро треба працевлаштуватись? Чи можна дозволити собі перенавчання? А можливо є гроші, які можна витратити на організацію та реєстрацію власного бізнесу?

5. Чи наявні у вас якісь хронічні захворювання? Чи заважають вони працевлаштуванню?
6. Передивіться все, що ви змогли дізнатись про свої можливості та обмеження і складіть перелік тих варіантів зайнятості, які для вас можливі.

Ідея власного бізнесу.

Якщо, в наслідок попередніх вправ, виникли уявлення чим саме хотілося б зайнятись – треба сформуванати початкову структуру власної справи. Для цього скористуємось запитаннями логічних рівнів, які запропоновано Р.Ділтсом. Якщо підприємство вже працює, то починати роботу з цією схемою зручніше зверху (з усвідомлення місії компанії), якщо ж воно перебуває на початковому етапі – то знизу. Розберемось детальніше, що саме мається на увазі під кожним з запитань.

- Де? Потрібно вказати не місце розташування центрального офісу, а площа яку охоплює бізнес. Наприклад: це випічка пиріжків для мешканців мікрорайону? Міста? Мережа пекарень по всій країні?

- Коли? Мається на увазі «одиниця бізнес циклу», скільки часу проходить від закупівлі або замовлення послуги до її реалізації та отримання кінцевого розрахунку. Наприклад: від закупівлі муки, начинки та дріжджів до продажу пиріжків проходить 48 годин.



Логічні рівні підприємства.

З ким? З ким підприємство конкурує, а з ким співпрацює? Наприклад: наша піріжкова конкурує з хлібним та кондитерським магазином та активно співпрацює з вуличною торгівлею кавою, яка розташована поруч.

Що робить наше підприємство? Для відповіді на це запитання слід зрозуміти, що є головною діяльністю, а що – допоміжними видами робіт. Піріжкова пече піріжки, але іноді продає сире дріжджове тісто, а іноді – виготовляє весільні короваї. Слід підрахувати та передбачити, що саме з цього принесе основний прибуток.

Як? Чим відрізняється? Як саме відбувається виготовлення та продаж продукції? Чим відрізняється наша послуга від послуг, які надають конкуренти?

Наприклад: наші піріжки смачні, але не містять глютену. Вони призначені для тих осіб, які не перетравлюють глютен та тих, хто веде здоровий спосіб життя. Такого типу продукції не пропонують наші конкуренти, в наявності є лише безглютенове печиво (у спеціальних магазинах) та безглютенове борошно для домашньої випічки. Якщо не вдалося виявити відмінності між власним бізнесом, та вже наявними на ринку пропозиціями – слід повернутись до початку розділу та ще раз продумати бізнес-ідею, звертаючи увагу на її новизну.

Навіщо? Яку саме потребу споживача вдовольняє товар або послуга? В епоху товарного дефіциту люди купували товар, або зверталися за якоюсь послугою, тому, що не мали ніяких альтернатив для вдоволення своїх базових потреб. Якщо холодно – треба купувати одяг та тепле взуття. Якщо хочеться їсти, а на прилавку лише один сорт хліба – то його купуватимуть у будь-якому випадку. Зараз така ситуація залишилася в далекому минулому і покупець обирає для себе з декількох десятків пропозицій. Що ж є основою для його вибору? Для когось це – традиційність, для когось – навпаки інновація, когось цікавить надійність, а іншого – зручність у користуванні. Тому підприємець має самостійно визначитись, яку саме потребу покупця або клієнта він хоче задовольнити. Наприклад, безглютенові пиріжки вдовольняють потребу в дієтичному харчуванні, здоровому способі життя, новизні, незвичайній їжі тощо.

Яка назва компанії? Навіть якщо підприємство оформлено як ФОП, воно має якусь назву. Бажано, щоб ця назва відповідала основному виду діяльності підприємства, була достатньо короткою та не дублювалася з вже наявними назвами торгових марок. Наприклад, пиріжкова, яка виготовляє безглютенові пиріжки може називатись «Глютонямка», або якимось схожим чином. Знайдіть варіанти назви свого підприємства.

Втрата соціального статусу.

При міграції до іншої країни, перенавчанні, втраті професії починає діяти ще один стресовий чинник – втрата соціального статусу. Працюючи декілька років в одному напрямку, людина вибудовує свою кар'єру, отримує позитивну репутацію, здобуває соціальний статус. У мирні часи (та за низького рівню безробіття) для багатьох людей мотивацією вибору професійної діяльності стає прагнення до балансу між роботою та відпочинком, самореалізації, зацікавленості в результатах діяльності. В умовах невизначеності, економічної кризи, міграції пріоритети дещо змінюються, важливим стає сам факт наявності будь-якої роботи і, відповідно, заробітку. Спробуйте оцінити, що для вас зараз важливо в роботі і як це може змінитись при покращенні життєвої ситуації.

свобода		влада		гроші		результат		зайнятість		задоволення	

Якщо виникає почуття сильного суму, через те, що соціальний статус погіршився, то усвідомлення тих цінностей, які зараз реалізуються в цій роботі, допоможе прийти у відносну норму. Ніяка робота не на все життя, тим більше в умовах невизначеності. І якщо вона зараз дає можливість вдовольнити свої потреби у виживанні, то це вже достатній успіх.

Без роботи день роком стає.

Навіть коли ми не кажемо про роботу за гроші, то будь-яка ефективна зайнятість підвищує здатність людини до адаптації до невизначеності.



Важливою складовою збереження свого психічного стану є відчуття своєї суб'єктності.

Розуміння, що я сам можу вирішити, що саме робити, запланувати, зробити, отримати результат – це те, що робить крок за кроком людину

хазяїном власного життя, а не потерпілим від зовнішніх обставин.

Зайнятість може бути будь якою: приготування їжі, прибирання, ремонт, навчання дітей, виготовлення маскувальних сіток тощо. Особливо важливою

зайнятість стає для військових, які повертаються до дому, переселенців, всіх тих, хто пережив травматичний досвід. Відсутність корисної діяльності, ідея пасивного відпочинку залишає людину наодинці з травматичними переживаннями, призводить до розвитку ПТСР.

Бажано вести щоденник з метою спостереження за своїм станом під впливом тої, чи іншої діяльності.

Час	Що саме робили?	Яка успішність?	Який настрій?

Планувати? І яким чином?

Існує достатня кількість варіантів організації часу, але слід бути достатньо уважним до свого самопочуття. Комуś планування сприяє і створює відчуття надійності і контролю. Але для деяких людей, особливо на фоні стресу планування погіршує ситуацію, бо немає сил виконувати все заплановане. Тоді зручніше просто уявляти всі можливі да день справи і обирати з них найприємніші, а потім – необхідні.

5. Віра (Belief and values)

Протягом декількох років я збирала «комплект» вірувань та переконань, які допомагають успішному пристосуванню та виживанню в умовах невизначеності. Для деяких людей ці переконання мають більш релігійний характер, для деякого – вони дістались від батьків, а дехто сформував їх під впливом своєї професійної діяльності. В цьому розділі ми спробуємо познайомитись з цими переконаннями та історіями людей, які розповідали люди, від яких «прийшли» ці переконання. Також в ньому будуть вправи, за допомогою яких можна зробити ці переконання своїми, якщо захочеться.

Дякуй, а не проси. Дідусь Яків розповідав, як треба розмовляти із Всевишнім. Одним з головних правил було, що треба не просити чогось (хіба що хтось хворіє), а навпаки – дякувати за те що вже є. Зранку дякуємо за те, що ніч пройшла і ти живий, що є їжа, є що робити, за те, що можна бачити квіти, осінні листя або сніг... А ввечері подякувати за день, що пройшов, за те, що було даровано протягом нього. Це зберігає від очікувань та розчарувань, та дає повні пригорщі скарбів, за які можна подякувати Всевишньому, людям, природі...

Не молися про те, що вже сталося. Якщо вже сталося щось неприємне, небезпечне – почалася війна, потрапила в будинок ракета, в місті де живуть родичі стався обстріл... Не слід молитися таким чином: «Щоб війна не

почалася. Щоб не потрапило в мій дім (якщо вже потрапило)». Бо це створює нереальні фантазії, не дає можливості думати про те, що вже сталося і приймати раціональні рішення. В таких ситуаціях доцільнішою буде молитва про надання власної сили «допоможи справитись з тим, що випадає на мою долю». Ось приклад молитви такого типу:

«Благословен Господь, бо він почув голос мого благання.

Господь — то моя сила й щит мій!

На нього уповало моє серце, і допомоги зазнав я;
тим і радіє моє серце, і я його вихваляю піснею моєю.

Господь — народу свого сила, він рятівна твердиня помазаника свого.

Спаси народ твій і благослови твою спадщину, паси й носи їх повік-віки.

Джерело: CREDO: <https://credo.pro/2021/04/288154>

Завжди є і час, і місце для радості. Деякі люди вважають, що навколо проблеми та горе, то ні в якому разі не можна радіти, сміятися, купувати собі щось приємне. Такі думки позбавляють людину можливості пристосовуватись до складних обставин, занурюють у депресивний стан. Тому слід вірити в то, що Всевишній дає нам можливість відпочити та подякувати йому за можливість. Протягом дня можна подивитись на квіти, випити каву, помітити смішного котика чи песика і подякувати за цю хвилинку відпочинку.

Поки ти живий, є надія на краще майбутнє. Наша уява може як допомагати, так і заважати пристосуванню до нових обставин. Безнадія та кошмари майбутнього забирають сили, які необхідні зараз. Тому віра в ЗСУ, в силу своїх батьків та дітей, в то, що в будь-який момент ситуація зможе змінитись на краще – це та сила, яка дуже потрібна. Дід Яків згадував про своє дитинство, де він переховувався в підвалі від фашистів. Щодня міг статися ретельний обшук, могли загинути ті люди, які прихистили його, батьки давно загинули, і їжа була не щодня... Але маленький хлопчик щодня дякував Всевишньому та людям, які його переховували, приручав щурика і мріяв про те, що робитиме після війни. Це дозволило йому вижити, та зберегти здоровий глузд.

Тітка Роза теж мала свій комплект думок, яким охоче ділилася з онуками та правнуками.

Не знаєш, що робити – роби, що знаєш.

- Ну що плачеш? Не знаєш, що робити? А що робити можеш?

- Нууу...

- Прибирати можеш? То й іди поприбирай. Читати вмієш? То йди почитай!

- Знаєш, мала, проблеми бувають різні. Є зовсім маленькі – на один курячий супчик з кльоцками. Поки звариш, поки поволеньки покуштуєш, то й знатимеш, що з цим робити. А буває, що так важко, та боляче, що все з рук валиться – то проблеми для підлоги. Береш відро води, ганчірку та миєш все руками. Навколо чисто, пахне водою, то й біль з душі вимиється, диви й полегшає. А буває, що треба довго-довго чекати (чоловіка з війни, поки хвороба пройде, ще щось таке...) то це для в'язання чи вишивання. Довга

нитка тягнеться, час іде, з під рук виходить щось нове, гарне, в голові рахунок петель та хрестиків. Так і час пройде, а там як Всевишній вирішить.

А найгірше – то для простирадл! Як вже так тяжко, хоч лягай та помирай, то познімай вдома всю постіль, та й берися ретельно прати руками. Та полоскати в п'яти водах... Поки весь біль піде за водою. Ну що, мала, твоя проблема на простирадла та підковдри?

- Ой, ні! Мабуть на одні млинці.

Не лягай спати, лишаючи посуд немитим, а дитину ображеною.

- Немає сили! Мишко вередував цілий день! Я вже не витримую, відправила його спати і планшет відібрала. Хай знає, як мене доводити.
- Ні, мала! На тобі цукерочку, дай Мишку, поцілуй його, помирись.
- Чого, він же сам винний.
- Може він і винний, то дитина не має лягати спати ображеною, а мати на неї зла. Бо ж ніколи не знаєш, як ніч пройде, чи прокинетесь ви зранку, чи не прийде за тобою хто вночі. Не можна жити з образою та провинною. Дитина має знати, що її люблять, а як вередує – то їй погано зараз. Тоді годі треба знати, що мама поруч. Ну, йди мирися!
- Помирилися, полегшало.
- А тепер посуд бери помий. Не лягай спати як брудний посуд у мийці – і таргани розведуться, і ранок приємно починати, як зранку чисто, красиво, а не з присохлого бруду. От і добре, все що було цього дня змилося, пішло... І образ не лишилося.

Погано? Озирнись, подивись кому гірше, та йди йому допоможи.

- Я вже не можу! За що мені все це? Я не витримую!!!
- Поплач, мала, менше пісять будеш. Поплакала? От і добре. А тепер, подивись, кому гірше за тебе.
- Так, є ті кому гірше.
- То у Всевишнього немає рук, крім наших. Чим ти можеш допомогти? Дати грошей? Зварити їжу? Поділитись каструлею? То й роби це...
- А як немає сили, немає сили встати з ліжка?
- То й лежи. Світ од того не перевернеться.
- А як же люди? Допомога?
- Ти теж людина, дай і іншим зробити добру справу – допомогти тобі та твоїм дітям

Якщо щось дуже хочеться – зроби.

- То було перше повоєнне літо, мій чоловік загинув на фронті, я з двома дітьми повернулась у Шаргород... Там всіх розстріляли, не було нікого. А наш дім вцілів, я потроху міняла речі на їжу. І ось лишилася мамина обручка з якою я пішла на базар. А там продають машинку Зінгер, як була в нас колись. Може й ту саму. Так мені її захотілося. А ж треба й

картоплі, й цибулі. Я таки виміняла її на обручку. Почала шити сусідам, перешивати, латати... Так потроху із злиднів і вибралися.

- А як мені годі дурного хочеться – зробити манікюр, купити шалик?
- То й роби! Яке ж життя без манікюру та шалика? І подякуй Всевишньому, що можеш це собі дозволити.

Не прощай як не просять, а сам проси пробачення, як знаєш за що.

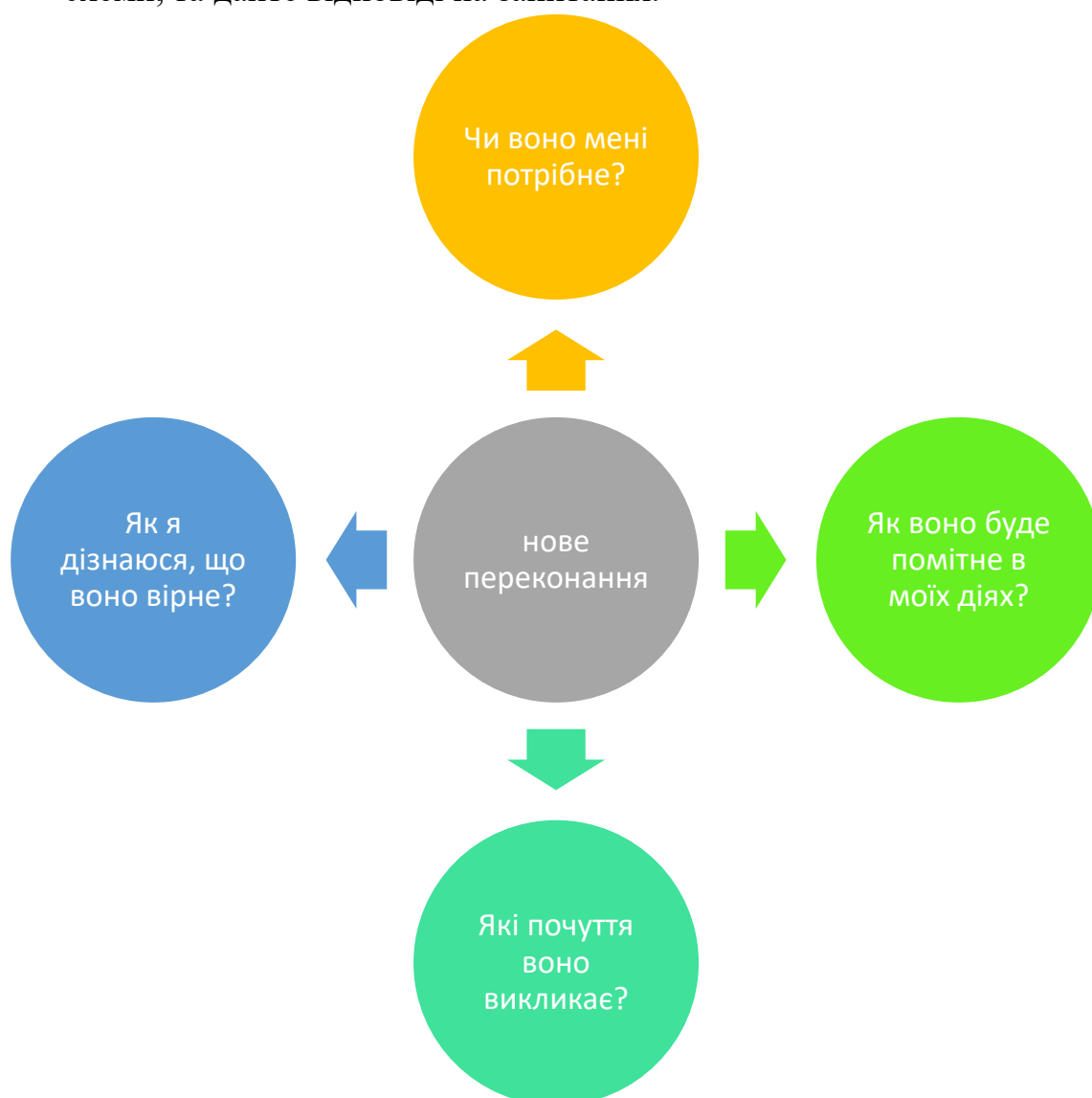
- Тітонько, я не знаю. Кажуть, що гнів та образа то недобре, що слід прощати ворогів, чи взагалі людей, що тебе образили. А я не можу. Як почитаю новини, подивлюсь довкола – лише гнів. Я тепер назавжди буду така зла та мстива?
- Тю! А вороги, що до тебе приходили та пробачення просили? Та ще й всі твої збитки компенсували?
- Ні, вони взагалі вважають, що вони праві.
- То не слід їх пробачати. Пробачити можна лише того, хто сам просить про це та здатен задля цього пробачення зробити щось корисне. А як пробачатимеш «без спросу» то це буде невірно. І просто не вийде, буде нечесним. І той, хто щось накоїв, не зможе зрозуміти, що зробив щось не так. Навпаки, зрозуміє, що все може зійти з рук, і слід продовжувати робити всяку гидоту й надалі!
- Мені самій важко ненавидіти, воно виснажує мене.
- Та навіщо ж тобі весь час ненавидіти? Нема кого любити? Чому радіти? Чому дивуватись? Не борися з ненависть, додавай до своєї душі всього іншого. А ненависть та гнів – теж частина життя.
- А ще провина. Я весь час думаю, що зробила щось невірно – не витягла своїх рідних з Маріуполя, не можу нікого спасти, переконати. Вони можуть загинути через мене.
- То це ти їх завойовуєш та обстрілюєш? От не знала.
- Та ні, не я звичайно. Але відчуття провини таки є.
- То може слід попросити в них пробачення, якщо вони живі? Та запитати, що саме слід зробити, щоб вони пробачили.
- А якщо вони загинули?
- То допомогти їхнім дітям, та робити все можливе, щоб запобігти тим подіям, які призвели до цієї ситуації. І робити це так довго, поки не відчуєш, що провина закінчилася.
- Що, піти працювати та волонтерити?
- Так, мала, не забуваючи про себе та своїх дітей, щоб не зашкодити собі та їм.

Якщо які с з цих переконань, або якісь інші, вам сподобались, і захотілося користуватись ними у своєму житті, то можна скористатись наступними методами.

Методи інтеграції переконань в своє життя.

Що хорошого у новому переконанні?

1. Оберіть переконання, яке вам до вподоби, впишіть його в центр цієї схеми, та дайте відповіді на запитання.



Це дасть можливість оцінити, наскільки це переконання, яке може бути непоганим, є необхідним саме для вас. Якщо при проходженні цієї вправи, виявилось, що нове переконання сприймається як нереалістичне або може викликати неприємні наслідки – не слід намагатись силою повірити в це.

День з переконанням.

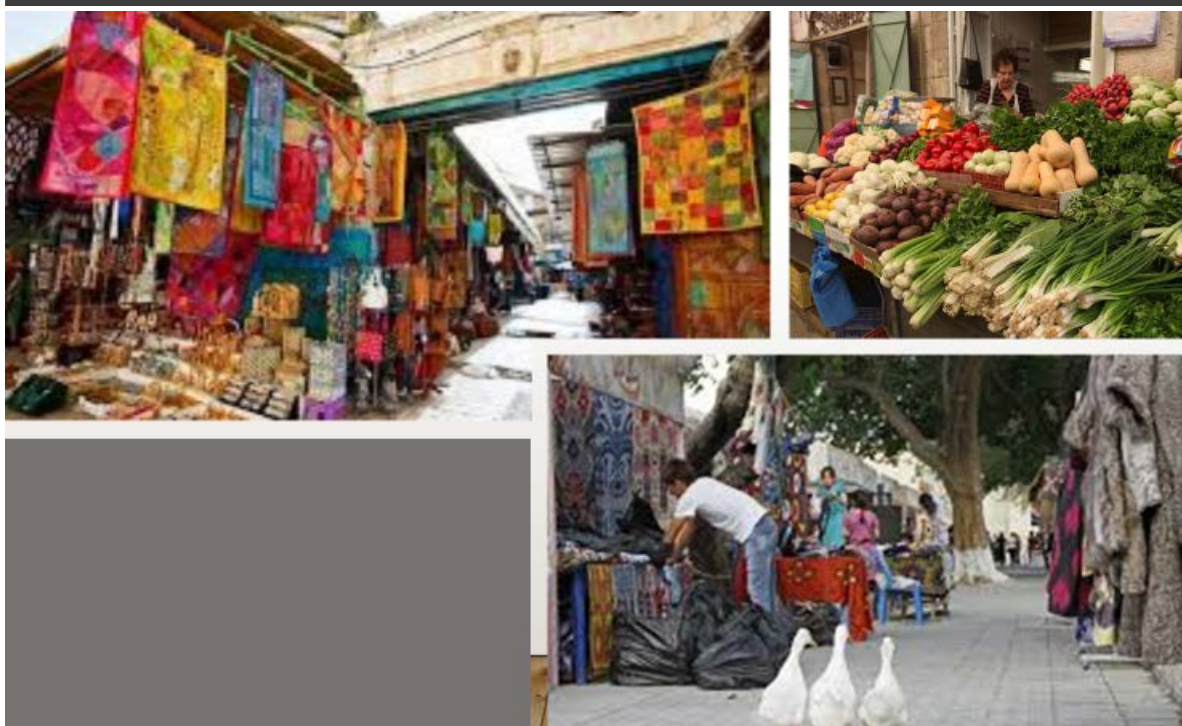
1. Запишіть нове переконання на видноті – у смартфон чи на робочий стіл свого комп'ютера.
2. Цілий день нагадуйте собі про його існування та шукайте підтвердження йому у навколишньому середовищі.
3. Оцініть свій стан, після дня прожитого з цим переконанням.

Магазин корисних переконань.

Уявіть собі, що ви подорожуєте у незнайомій країні, зазираючи у вузькі вулички, провулки, місцеві магазинчики...

В один з них дуже хочеться увійти.

Оберіть в який саме.





3. Це трохи магічна реальність... І там продають чарівні речі...
4. Яку річ ви придбали?
5. Які в неї магічні властивості?
6. Вони активуються за допомогою обраного вами переконання.
7. Ця річ може залишиться з вами і до неї можна звертатись, коли буде треба)))

6. ЕМОЦІЇ (AFFECT AND EMOTION)

Нагадуємо, що якщо у вас, чи ваших знайомих наявний депресивний розлад, то емоції не є хорошою опорою! Навпаки, потрібна медична допомога, щоб емоційний стан був достатньо хорошим. Тому ми й починаємо із короткої шкали депресії.

Опитувальник стану здоров'я – 9 (PHQ-9)

Як часто за останні 2 тижні вас турбували такі проблеми? Жодного разу?
Кілька днів? Понад тиждень? Майже кожен день?

7. Вам не хотілося нічого робити.
8. У вас був поганий настрій, ви були пригнічені або відчували безвихідь.
9. Вам було важко заснути, у вас був переривчастий сон, або ви занадто багато спали.
10. Ви були стомлені або у вас було мало сил.
11. У вас був поганий апетит, або, навпаки, ви об'їдалися.
12. Ви погано про себе думали: вважали себе невдахою, або були в собі розчаровані, або вважали, що підвели свою родину.

13. Вам було важко зосередитися (наприклад, на читанні соціальних мереж або на перегляді телепередач).
14. Ви рухалися або говорили настільки повільно, що оточуючі це помічали, або, навпаки, ви були настільки метушливі або збуджені, що рухалися набагато більше, ніж звичайно.
15. Вас відвідували думки про те, що вам краще було б померти, або про те, щоб заподіяти собі якоїсь шкоди.

Якщо проблеми, які перелічені вище, зустрічаються у вас понад тиждень, або щодня, то слід звернути увагу на стан свого здоров'я та відвідати лікаря! А ось тимчасові стани гострих переживань, за тих обставин, в яких ми перебуваємо зараз, є нормальними. І, навпаки, було б досить дивно, перебуваючи в умовах стресу та невизначеності не відчувати зовсім ніяких емоцій.

А які емоції бувають? В цьому допоможе **шкала диференційованих емоцій**.

Перед вами список прикметників, які характеризують різні відтінки різних емоційних переживань людини. Праворуч від кожного прикметника розташований ряд цифр - від 1 до 5, - відповідних по наростанню різного ступеня вираженості даного переживання. Ми просимо вас оцінити, наскільки кожне із перелічених переживань притаманне вам в даний момент часу, закресливши відповідну цифру.

Ваші можливі оцінки:

- 1 - «переживання повністю відсутнє»;
- 2 - «переживання виражено незначно»;
- 3 - «переживання виражено помірно»;
- 4 - «переживання виражено сильно»;
- 5 - «переживання виражено в максимальному ступені».

I	1	уважний	1	2	3	4	5
	2	сконцентрований	1	2	3	4	5
	3	зібраний	1	2	3	4	5
II	1	насолоджується	1	2	3	4	5
	2	щасливий	1	2	3	4	5
	3	радісний	1	2	3	4	5
III	1	здивований	1	2	3	4	5

	2	здивований	1	2	3	4	5
	3	вражений	1	2	3	4	5
IV	1	Похмурий	1	2	3	4	5
	2	сумний	1	2	3	4	5
	3	зломлений	1	2	3	4	5
V	1	Оскаженілий	1	2	3	4	5
	2	гнівний	1	2	3	4	5
	3	Розлючений	1	2	3	4	5
VI	1	відчуває неприязнь	1	2	3	4	5
	2	відчуває огиду	1	2	3	4	5
	3	відчуває огиду	1	2	3	4	5
VII	1	зневажливий	1	2	3	4	5
	2	зневажливий	1	2	3	4	5
	3	гордовитий	1	2	3	4	5
VIII	1	наляканий	1	2	3	4	5
	2	боязкий	1	2	3	4	5
	3	паніка	1	2	3	4	5
IX	1	сором'язливий	1	2	3	4	5
	2	боязкий	1	2	3	4	5
	3	сором'язливий	1	2	3	4	5
X	1	жалкую	1	2	3	4	5
	2	винуватий	1	2	3	4	5

	3	кається	1	2	3	4	5
--	---	---------	---	---	---	---	---

Обробка і інтерпретація результатів. *Індекс позитивних емоцій* характеризує ступінь позитивного емоційного ставлення людини до наявної ситуації. підраховується:

ПЕМ = 1, 2, 3 (Інтерес + Радість + Подив).

Індекс гострих негативних емоцій відображає загальний рівень негативного емоційного ставлення людини до наявної ситуації. підраховується:

ГНЕ = 4,5,6,7 (Горе + Гнів + Відраза + Презирство)

Індекс тривожно-депресивних емоцій відображає рівень щодо стійких індивідуальних переживань тривожно-депресивного комплексу емоцій, які опосередковують суб'єктивне ставлення до наявної ситуації.

ТДЕ = 8, 9,10 (Страх + Сором + Провина)

підраховується:

Для інтерпретації даних за узагальненими показниками ШДЕ використовуються такі градації по кожному з названих індексів:

Рівні	ПЕМ	ГНЕ	ТДЕ
Низький	<19 балів	<14 балів	<11 балів
Середній	Від 20 до 28 балів	Від 15 до 24 балів	Від 12 до 20 балів
Високий	Від 29 до 36 балів	Від 25 до 32 балів	Від 21 до 30 балів
Дуже високий	> 36 балів	> 32 балів	> 30 балів

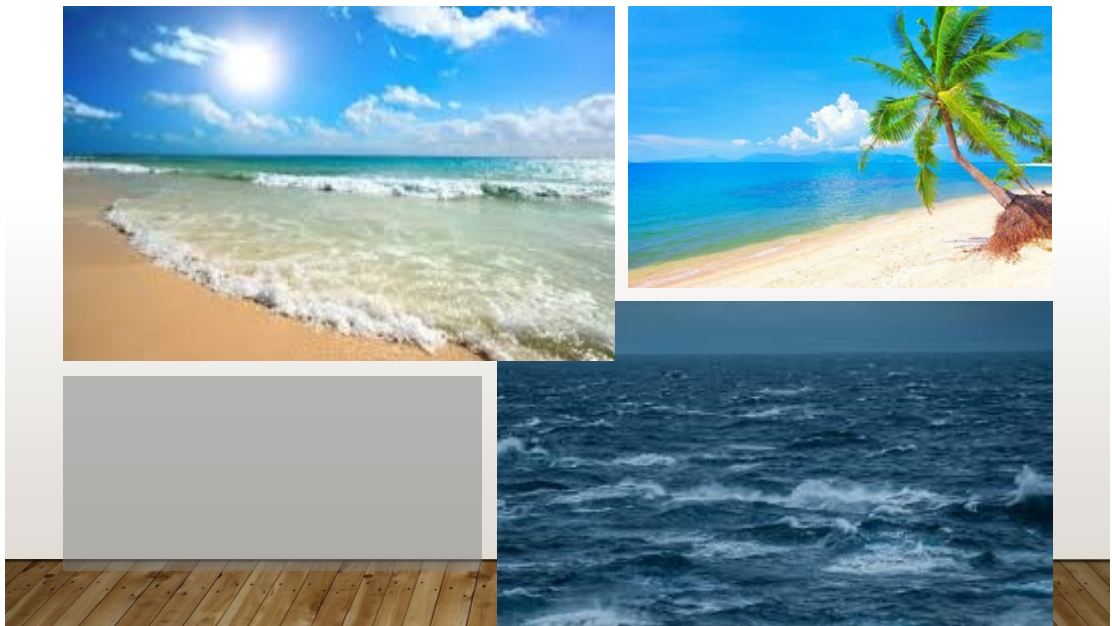
Шкала диференційованих емоцій дуже допомагає, коли у житті щось сталося, і складно дихати, дуже важко і погано... Тоді можна подивитись на шкалу і «розплутати» цей ком на окремі почуття. Вони стають більш зрозумілими і можна відстежити, як з часом додаються інші емоції, слабшає рівень гострих негативних емоцій.

Також вона корисна, коли людина відстежує динаміку свого стану при адаптації до нової країни, роботи, житла...

За водою...

1. Подивіться на ці річки, моря та озера.
2. Яка з них схожа на ваш емоційний стан зараз?
3. Уявіть себе на березу цієї водойми і просто спостерігайте, що відбувається з водою та вашим станом.
4. Якщо захотілося плакати, то можна дозволити, щоб сльози лилися ста само природньо, як вода...
5. Перебувайте в цьому стані поки вода не заспокоїться.
6. І ще трохи, щоб просто відпочити.





Оцініть свій емоційний стан зараз.

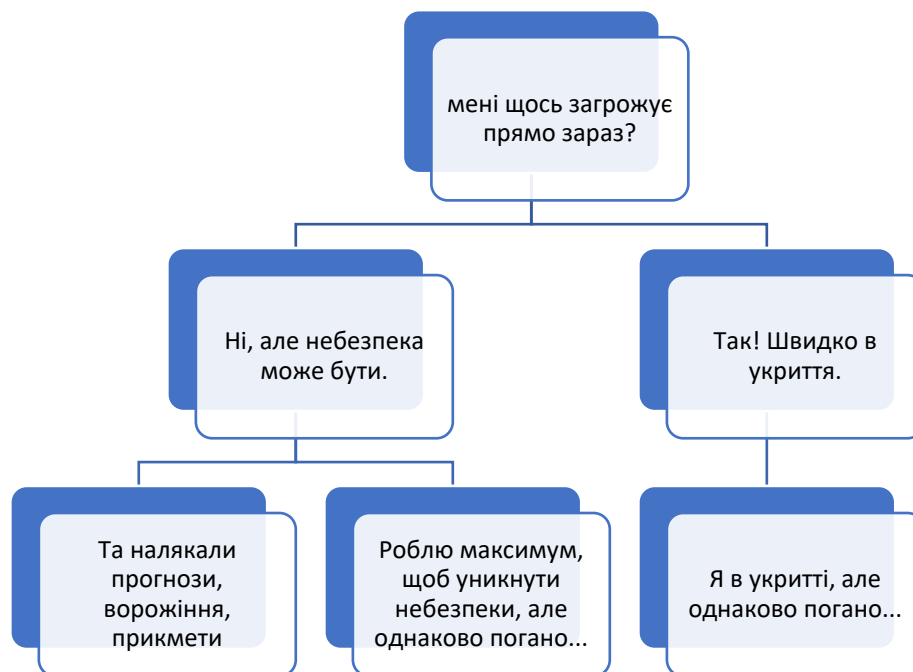
Емоції можуть бути різними, вони зовсім не обов'язково потребують якоїсь корекції. Гнів, тривога, горе – це нормальна реакція людини на ненормальні обставини війни, обстрілів, евакуації тощо. Ці реакції абсолютно адекватні. Проблема, мабуть, полягає не в самому факті їх наявності, а в тому, що коли вони тривають довго, то організм виснажується. Якщо негативні емоції достатньо сильні, то відбувається несвідоме відсторонення, дисоціація, і людина з подивом розуміє, що вона не відчуває взагалі нічого. Метою самопомоги стає не «відключення» або придушення емоцій, а деяке зменшення їхньої тривалості, та пошук безпечних варіантів їх прояву.

Я боюсь. В деяких людей виникають напади сильної тривоги, руки трусяться, дихати важко... Це дуже неприємне відчуття і воно зменшує наші можливості виживання. Тому слід «вистежити» це почуття і розібрати його на окремі складові.

Спробуємо заповнити таку табличку.

Що сталося?	Що я відчуваю в тілі?	А що це за емоція?	Чого саме я боюся?	А чим я можу на це вплинути?	Як я почувуюсь зараз?

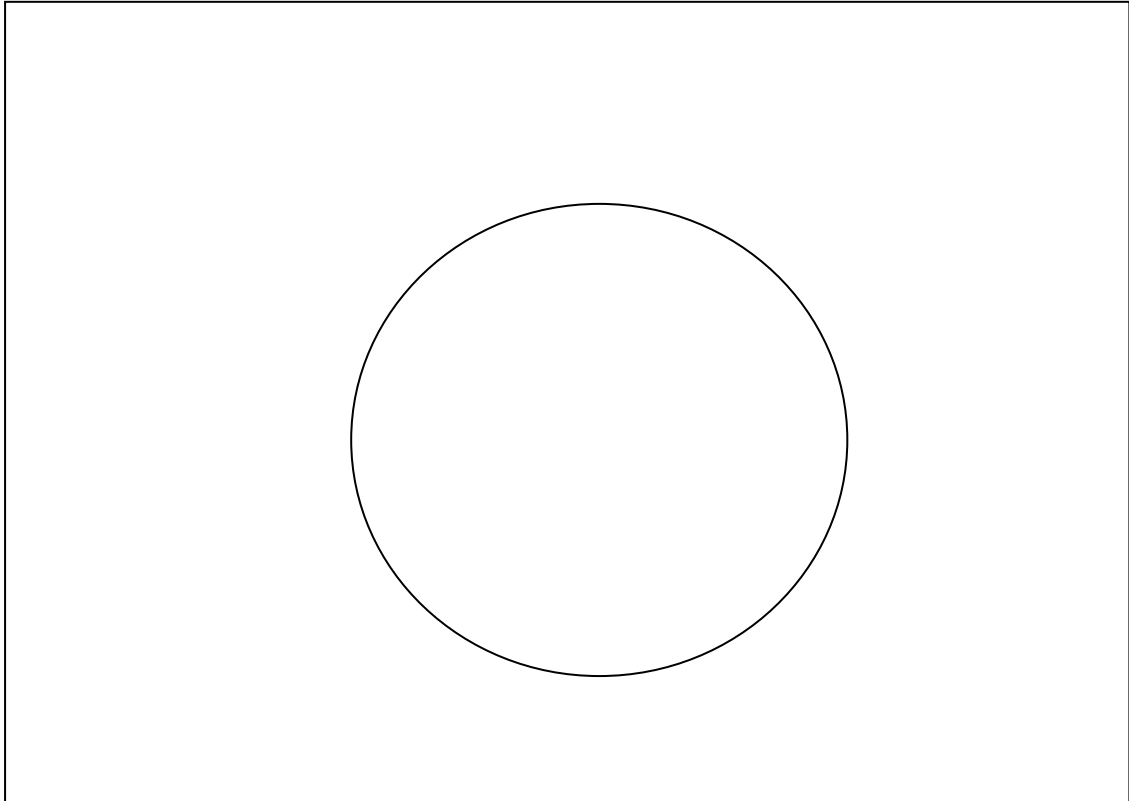
Чий страх?



Коли ми перебуваємо в ситуації реальної або очікуваної небезпеки відчуття страху є нормальним. І на цей страх можливі різні поведінкові реакції – «бий», «біжи», «завмирай». Вони мають дещо вроджений, фізіологічний характер і ми не дуже можемо це контролювати. Тому ті реакції, які природні для однієї людини, можуть бути зовсім непридатними для іншої. Хтось іде до територіальної оборони чи в ЗСУ, хтось хапає дітей та швидко вивозить їх за кордон, чи в більш безпечний регіон, хтось завмирає та перечікує небезпеку в рідному місті чи селі. І немає сенсу сваритись між собою з приводу того «хто правильно боїться».

Де я? Де страхи?

Візьміть ручку або олівець і обмалюйте коло не відриваючи руки від аркуша, допоки межа не буде сприйматись як достатньо надійний захист. А тепер подумайте про те, що вас лякає: звук сирени, думки про майбутнє? Де воно розташовано – в середині кола, чи ззовні? А якщо поміняти його розташування? Як зручніше?



Страхи щодо невизначеного майбутнього.

Активна уява чудово створює з невизначеності кошмари. Ми можемо пригадати мамину погрозу «Ну, якщо ти..., то я не знаю, що з тобою зроблю!» Вона здавалася значно страшнішою, ніж якесь зрозуміле покарання. Що ж можна зробити, щоб зменшити цей страх? Інколи може допомогти уявити найстрашніший варіант розвитку подій. Чи можуть якісь ваші дії зробити його менш ймовірним? А що ще може статися, менш катастрофічного? Теж розробляємо план попередження. Повторюємо цю процедуру допоки не стане зрозумілим, наскільки ймовірним є найбільш катастрофічний розвиток подій, та наскільки у вас є сили та компетенції, щоб з цим справитись. Зрозумілі лиха зазвичай виглядають не настільки страшними, як невідомі.

Деяким людям заважає зробити цю вправу нераціональне переконання, що не слід думати про погане, бо воно може збутися. Реально, навпаки, ретельні роздуми про свій страх та можливості на собі зарадити зменшують тривожність і створюють перспективу власних успішних дій.

Я злюсь.

Емоція злості – одна з базових, це сильне почуття, яке активує людську енергію. Енергія спрямована на самозахист, агресію, завоювання та відвоювання. В процесі розвитку людства ставлення до ярості та злості змінювалось. Гнів берсерків, праведний гнів біблійних героїв та самого Всевишнього ніяк не сприймався як щось погане. З плином часу прояви агресії стали сприйматись як корисні і нормальні для чоловіків, і заборонені для жінок. Людство, налякане двома світовими війнами та перспективою ядерної війни, стало боротись з проявами агресії у другій половині ХХ та на початку ХХІ століття. Тому для сучасних дорослих, особливо жінок, відчуття злості сприймається як дещо неправильне, те, що відчувати не слід. Тому це відчуття накопичується, не має змоги нормально проявлятися, і як тільки людина відчуває перевтому, стрес, то злість проривається назовні. Такий «раптовий» прояв агресії лякає як оточуючих, так і саму людину... Тому злість все більше сприймається як дещо нехороше. Початок бойових дій дав більшу легалізацію агресії та ненависті щодо ворога, але часто вона переноситься і на інших оточуючих. Особливо неприємною стає злість, яку немає можливості кудись спрямувати – зброї в руках немає, в соціальних мережах забанили... В таких умовах є ризик, що злість спрямовується на самого себе, або членів своєї родини.

Для того, щоб впоратись з надмірним гнівом, може допомогти активна уява. Спостереження у власній уяві вулкана або гейзера.

Вулкан.

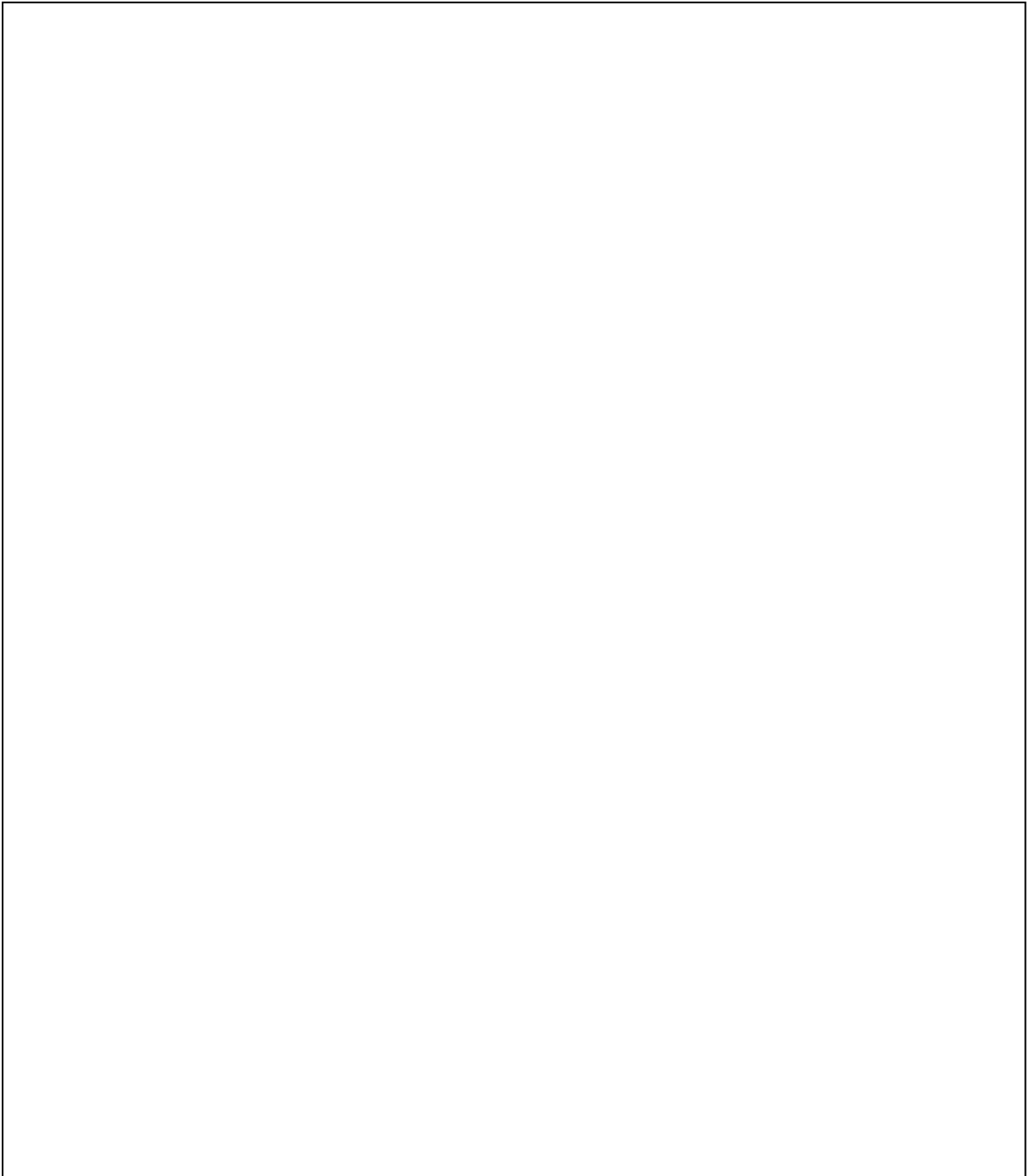
Для його виконання необхідно зайняти зручну позу, де можна трохи розслабитися. Пригадати ті ситуації, які викликають гнів. Прислухатись до себе. Уявити, що всередині, десь у ділянці грудної клітки розташований Вулкан або гейзер.

Після того, як Вулкан виявлений, потрібно уявити, що всі почуття, що стосуються того, що трапилося, потихеньку закипають і немов лава в справжньому вулкані, готуються виплеснутися. Можливо це не лава, а гаряча вода? Рідка глина?

Деякий час стежимо за вируванням цієї рідини, відчуваємо силу, що наростає. У якийсь момент дозволяємо потоку почуттів вириваються на волю. Спостерігаємо за цим процесом. У когось почуття течуть як вогненна лава, у когось із "жерла" валить дим та попіл тощо. Вулкан вивергається весь без залишку.

Потім, коли все відбулося, все на мить затихає. Після шуму, реву, гуркоту – тиша. Подивіться, що відбувається з Вулканом (або гейзером) надалі, чого він хоче? Чи може він отримати те, що йому потрібно? Йому зручно затихати на деякий час, ви постійно потроху випускати дим або гарячу воду? Як він це робить? Який рівень напруги є для нього найкращим?

А коли буде достатньо, можна попрощатися зі своїм Вулканом і намалювати його.



В якій фазі ви його намалювали?

На початку виверження? В його розпалі? В кінці?

Як часто він вибухає?

А що є навколо і як це оточення виживає поруч?

А на кого ви реально розізлилися?

Чи слід зробити щось реальне (бажано достатньо безпечно) щоб спрямувати свій гнів туди, куди треба?

Емоцій забагато.

Інколи емоції переповнюють настільки, що навіть неможливо зрозуміти які вони. І це так важко, що неможливо думати, приймати будь-які рішення, взагалі жити... Тоді ці емоції треба частково «виселити» із свого організму. А куди?

- В акваріум!



Кожен стан, навіть коли невідомо, як він називається схожий на якогось мешканця акваріуму. Може це сумна риба-крапля? Або піранья? Чи важке каміння, що може просто лежати на дні?

Потихеньку «переселяємо» весь вміст в акваріум, і дивимось, як воно там поживає... Уявляємо, як кожна істота знаходить собі місце, влаштовується в цьому просторі.

Оцініть свій стан після цієї вправи.

Я нічого не відчуваю

При інтенсивному травматичному досвіді спрацьовує психологічний захист і людина зовсім відстороняється від своїх відчуттів, спостерігає за собою та подіями збоку. Проблема в тому, що зменшується не тільки переживання страху чи суму, а й всі інші – зникає радість, задоволення, кохання. Можна сподіватись, що коли безпосередня небезпека зникне, рівень стресу зменшиться і поступово емоції з'являться знову. Зазвичай, таке повернення починається з неприємних емоцій і вони можуть бути доволі сильними. Це як больові відчуття, коли «відходить» анестезія. Це виглядає достатньо дивним, але поступово приєднуються і інші почуття. Якщо хочеться повернути свої емоції, то вправи, розташовані нижче, можуть допомогти. Вони побудовані на цікавості до себе та світу.

Мені цікаво.

Сканування моменту

1. Заведіть будильник через певні інтервали часу протягом дня. Скажімо, кожну годину або два.

2. Де б не застав вас сигнал, дайте собі кілька секунд на уважне спостереження за тим, що зараз з вами відбувається:

Ви стоїте або сидите?

Можливо, щось їсте або п'єте.

Чи відчуваєте десь біль або напругу?

3. Потім розширите спектр уваги:

Де ви перебуваєте - на вулиці або в приміщенні?

Які звуки і запахи вас оточують?

Які кольори і форми навколо вас?

4. І на завершення - пройдіть ще трохи далі:

Які відчуття в тілі?

Чи сприймається навколишнє середовище як безпечне?

Чи переживаєте про щось?

Радієте або засмучуєтеся?

Пригадуєте минулі події або будуєте плани?

П'ять запитань

Варіант попередньої вправи. Протягом дня запитуйте себе

1. Чи я в фізичній безпеці?

2. Що я відчуваю?

3. Що я роблю?

4. Про що я думаю?

5. Чого я хочу робити?

Одяг.

Можна робити, якщо ви в себе вдома і це ваші речі. Явно не раджу робити цю вправу, коли ви в евакуації, а одяг з секондхенду, чи дали волонтери...

Зав'яжіть очі і постарайтеся на дотик визначити кожну річ, яка лежить на полиці чи висить у шафі. Така гра відкриє ті якості речей, які ви раніше могли не помічати. Вони ніжні? Цупкі? Пухнасті? Які емоції викликає кожна річ? Які з них ви вдягаєте тому, що це приємно собі? А які – «бо так треба»? Чи наявні святкові та вихідні речі?

Тепер розплющить очі та зверніть увагу на кольорову гаму вашого одягу. Які кольори переважають? Які почуття вони викликають?

Чи є речі, які ви купили нещодавно? Чим вони відрізняються від звичного гардеробу? (*Плакати можна!*)

Називання емоцій

1. Приділіть кілька хвилин самодослідження. Як ви можете позначити основну емоцію, яку відчуваєте прямо зараз? Назвіть її одним словом.

2. А потім придумайте кілька синонімів, які відображали б щось подібне, тільки з різною експресивною оцінкою - від найслабшою до абсурдно перебільшеною.

Наприклад, якщо ви виявили, що відчуваєте роздратування, ряд може бути таким:

... передчуття - хвилювання - нетерпіння - збудженість - роздратування - невдоволення - обурення - лють - сказ ...

Музика дихання

Прочитайте інструкцію і подумайте, чи можете ви собі зараз собі це дозволити.

1. Знайдіть спокійне містечко, де вас кілька хвилин ніхто не потривожить.

2. Сядьте і прислухайтеся до свого подиху. Не намагайтеся дихати глибше або повільніше - просто спостерігайте.

3. Уявіть, що ваше дихання - це музика. І постарайтеся розрізнити, яку мелодію воно народжує? Пограйте з цією мелодією. Наспівайте її вголос або про себе.

4. Не дивуйтеся, якщо це перейде в плач, крик чи рик... Емоції «розморожуються».

5. Дозвольте їм проявлятися стільки, скільки вийде.

6. Будьте уважні до свого стану! Якщо після цього ви стали почуватися явно гірше, немає полегшення – то ця вправа «не на часі»!!

Я радію.

А ось радіти – це завжди на часі. В умовах війни та невизначеності багато хто «забороняє» собі радіти, вважає, що скорбота та гнів – це єдині дозволені емоції. Але така стратегія позбавляє людину сил та ресурсу. Пригадайте, що доставляло вам радість у мирні часи. Не менше, чим 7 пунктів!

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

А що з цього доступно зараз? Що нового з того, чому можна порадіти з'явилося зараз (закуплений тепловізор, зірваний міст...)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

А тепер плануємо радість на найбільший тиждень, щоб не менше двох пунктів на день.

7. Спілкування (Social)

Люди – істоти соціальні. Наявність підтримки з боку батьків, родичів, друзів та знайомих – те, що допомагає вижити у найскладніші часи.

Спробуємо оцінити наскільки у вас наявна підтримка з боку оточення? Поставьте «+» поруч з кожним твердженням, з яким ви згодні.

1. Є хтось, хто поруч, коли я в біді.
2. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі.
3. Моя сім'я насправді хоче мені допомогти.
4. Я отримую емоційну підтримку, яка мені потрібна, від моєї родини.
5. У мене є хтось, поруч з ким я відчуваю себе добре.
6. Мої друзі зазвичай намагаються мені допомогти.
7. Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано.
8. Я можу говорити про мої проблеми з моєю родиною.
9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі.
10. Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття.
11. Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень.
12. Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями.

Соціальна підтримка сім'ї оцінюється по пунктам 3, 4, 8, 11.

Соціальна підтримка друзів оцінюється по пунктам 6, 7, 9, 12.

Соціальна підтримка від «значимих інших» оцінюється за відповідями на твердження 1, 2, 5, 10.

Хто підтримує вас більше? Хто менше? Чи достатньо цієї підтримки? Якщо недостатньо, то можливо, що заважає в цьому високий рівень соціальної тривоги або низькій рівень комунікативної толерантності?

Спробуємо подивитись.

Соціальна тривога. (оцініть свою згоду з цими висловлюваннями від 1 – зовсім не буває, до 4 – точно про мене.

1. Мені надзвичайно важко вимовляти тости, вітати зі святами навіть найближчих, якщо поряд є група інших людей.

2. Мені важко дивитися незнайомим людям у вічі, і я часто нервово відводжу погляд або уникаю перетину поглядів взагалі.

3. Я не можу спокійно реагувати на критику оточуючих. Вона вибиває мене з колії, тому я дуже переживаю, коли чую негативний відгук про себе.

4. Я краще викину браковану покупку, аніж піду оформляти повернення коштів, навіть якщо дефект виник явно з вини продавця.

5. Коли мені доводиться розмовляти телефоном у громадських закладах, транспорті, на вулиці серед натовпу, мій голос і мова змінюються на гірше, і я відчуваю незручність.

6. Іноді, перебуваючи серед людей, я починаю відчувати безпричинні симптоми на кшталт тремору, прискореного серцебиття, нудоти, утрудненого дихання або підвищеної пітливості.

7. Я не братимуся навіть за цікаву та вигідну справу, якщо зрозумію, що мені доведеться виконувати її в присутності інших людей, а мої шанси на його успішне завершення не 100-відсоткові.

8. Виходячи на вулицю з якоїсь причини, я боюся, що оточуючі люди почнуть оцінювати мене, а то й гірше – засуджувати, критикувати.

9. Я дуже часто свідомо і без особливих причин уникаю вечірок, танців, юрби незнайомих, побачень, нових закладів.

10. Якщо зі мною відбувається щось бентежне, незручне, стресове серед людей, я можу згадувати про це ще кілька днів або навіть тижнів і відчувати сором, тривогу чи страх повторення ситуації.

11. Я б не став(ла) змінювати колишнє місце роботи на нове з кращими фінансовими та кар'єрними перспективами, якби мені довелося працювати з натовпом нових людей та під наглядом начальства.

12. Якби мої фінанси та обставини дозволяли завжди оформлювати доставку продуктів додому, я б зовсім перестав(ла) ходити до магазинів.

13. Я настільки боюся розмовляти телефоном з незнайомими людьми, що практично завжди скидаю чи ігнорую дзвінки з незнайомих номерів.

14. Іноді я настільки зациклююся на своєму зовнішньому вигляді або діях, перебуваючи серед людей, що відчуваю себе ще незручніше, незграбніше. Часом моя хода при цьому стає скутою та некрасивою.

15. Я дуже боюся публічних виступів, висловлювань на очах інших людей. А якщо все відбувається зненацька, без попередньої підготовки та попередження, у мене починається паніка.

16. Я всіяко намагаюся уникати ситуацій спілкування з людьми, яких боюся чи мене бентежать.

17. Мене лякає думка про необхідність знайомитися з кимось, особливо якщо ініціатива повинна виходити від мене.

18. Якщо я не зрозумію фразу співрозмовника, то навряд чи проситиму його повторити її вдруге і вже точно не проситиму втретє. Швидше за все я вдаю, що все почув (почула).

19. Якщо до мене на вулиці підходить незнайомец і просить підказати час, дорогу або щось таке, я гублюся, можу почати нести нісенітницю, заїкатися або червоніти.

20. Мені важко засинати перед зустрічю з незнайомцями або напередодні публічного виступу, навіть перед малою групою людей.

Якщо ви набрали більше 40 балів – то, ймовірно, соціальне оточення для вас не стільки опора, скільки джерело стресу. Це не є проблемою, але треба розуміти, що «групи зустрічей», «групи взаємопідтримки» на яких слід ділитися своїми емоціями та переживаннями можуть не допомогти, а навпаки, ускладнити адаптацію.

Іншим чинником, який не дає можливості використовувати соціальну підтримку є низький рівень комунікативної толерантності.

Тест Бойко (Опитувальник комунікативної толерантності В. В. Бойко):

Інструкція.

Ви можете відповісти на 45 питань, поділених на 9 блоків, кожен з яких відображає особливості вашої поведінки в певних умовах спілкування. Скористайтеся оцінками від 0 до 3 балів, щоб висловити, наскільки вірні нижче наведені судження по відношенню до вас. Будьте щирі, ви відповідаєте для себе.

0 балів - невірно;

1 бал - вірно в деякій мірі;

2 бали - правильно в значній мірі;

3 бали - правильно надзвичайно.

Тестовий матеріал:

1.

1. Повільні люди зазвичай діють мені на нерви.
2. Мене дратують метушливі, непосидючі люди.
3. Я ледь можу витримати галасливі дитячі ігри.
4. Оригінальні, нестандартні особистості найчастіше впливають на мене негативно.
5. Бездоганна у всіх відношеннях людина насторожила би мене.

2.

1. Мене зазвичай виводить з рівноваги не дуже кмітливий співрозмовник.
2. Мене дратують любителі поговорити.
3. Я обтяжувався б розмовою з попутником в поїзді, літаку, якщо він проявить ініціативу.
4. Я особливо б обтяжувався розмовами випадкового попутника, який поступається мені за рівнем знань і культури.
5. Мені важко знайти спільну мову з партнерами іншого інтелектуального рівня.

3.

1. Сучасна молодь викликає неприємні почуття своїм зовнішнім виглядом (зачіска, косметика, одяг).
2. Деякі люди справляють неприємне враження своїм безкультур'ям.
3. Представники деяких національностей в моєму оточенні відверто не симпатичні мені.
4. Є тип чоловіків (жінок), який я не поважаю.
5. Терпіти не можу ділових партнерів з низьким професійним рівнем.

4.

1. Вважаю, що на грубість треба відповідати тим же.
2. Мені важко приховати, якщо людина мені чим-небудь неприємна.
3. Мене дратують люди, які прагнуть в суперечці настояти на своєму.
4. Мені неприємні самовпевнені люди.
5. Зазвичай мені важко втриматися від зауваження на адресу людини, яка штовхається в транспорті.

5.

1. Я маю звичку повчати оточуючих
2. Невиховані люди обурюють мене.
3. Я часто ловлю себе на тому, що намагаюся виховувати кого-небудь.
4. Я за звичкою постійно роблю кому-небудь зауваження.
5. Я люблю командувати близькими.

6.

1. Мене дратують люди похилого віку, коли в годину пік вони перебувають в міському транспорті або в магазинах.
2. Жити в номері готелю зі сторонньою людиною - для мене просто катування.
3. Коли партнер не погоджується в чомусь з моєї правильною позицією, то зазвичай це дратує мене.
4. Я проявляю нетерпіння, коли мені заперечують.
5. Мене дратує, якщо партнер робить щось по-своєму, не так, як мені того хочеться.
7.
 1. Зазвичай я сподіваюся, що моїм кривдникам дістанеться по заслугах.
 2. Мені часто дорікають в буркотливості.
 3. Я довго пам'ятаю завдані мені образи.
 4. Не можна прощати товаришам по службі нетактовні жарти.
 5. Якщо діловий партнер ненавмисно зачепить моє самолюбство, то я ображуся.
8.
 1. Я засуджую людей, які плачуться в чужу жилетку.
 2. Внутрішньо я не схвалюю колег (приятелів), які при нагоді розповідають про свої хвороби.
 3. Я намагаюся уникати розмови, коли хто-небудь починає скаржитися на своє сімейне життя.
 4. Зазвичай я досить не уважно вислуховую сповіді друзів (подруг).
 5. Мені іноді подобається позлити кого-небудь з рідних або друзів.
9.
 1. Як правило, мені важко йти на поступки партнерам.
 2. Мені важко ладити з людьми, у яких поганий характер.
 3. Зазвичай я насилу пристосовуюся до нових партнерів по спільній роботі.
 4. Я намагаюсь не спілкуватись з дещо дивними людьми.
 5. Найчастіше я з принципу наполягаю на своєму, навіть якщо розумію, що партнер прав.

Ключ до тесту Бойко.

Підраховується сума балів, отриманих за всіма дев'ятьма ознаками. Максимальне число балів - 135, по кожному з блоків - 15.

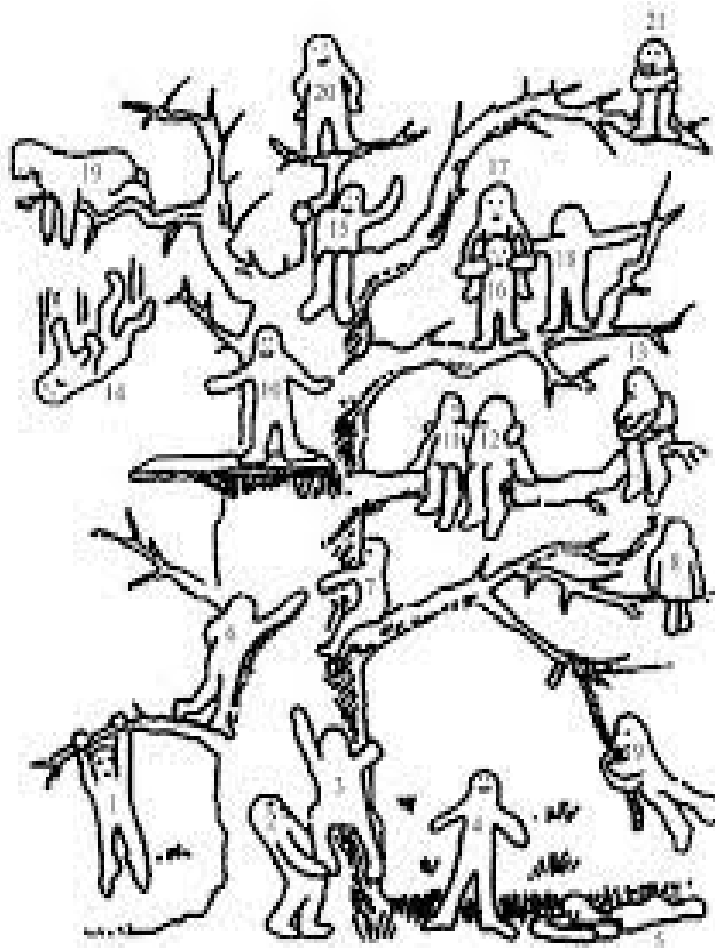
Чим більше балів, тим нижче рівень комунікативної толерантності, що свідчить про абсолютну нетерпимість до оточуючих і високу ймовірність конфліктів. Зверніть увагу на те, з яким поведінковим блоком отримані високі сумарні оцінки. Чим більше балів за конкретною ознакою, тим менше ви терпимі до людей в даному аспекті відносин з ними і складніше налагодити ефективний процес спілкування. Навпаки, чим менше оцінки з того чи іншого

поведінковому ознакою, тим вище рівень загальної комунікативної толерантності по даному аспекту відносин.

Розшифровка блоків:

1. Неприйняття або незрозуміння індивідуальності людини.
2. Використання себе в якості еталону при оцінках інших.
3. Категоричність або консерватизм в оцінках людей.
4. Невміння приховувати або згладжувати неприємні почуття.
5. Прагнення переробити, перевиховати партнера по спілкуванню.
6. Прагнення підігнати інших учасників комунікації під себе.
7. Невміння прощати іншому помилки.
8. Нетерпимість до дискомфортних (хвороба, втома, відсутність настрою) станів партнера по спілкуванню.
9. Невміння пристосовуватися до інших учасників спілкування.

Кожній людині притаманний свій рівень комунікативної толерантності, і часто саме ця змінна викликає непорозуміння. Ця особливість може бути непомітною, поки людина живе звичним життям. Але у вимушених умовах (армії, евакуації, шелтера) потреба в комунікативній толерантності стає дуже високою.



Роздивіться малюнок з людинками на дереві. Якби тут було зображено вас, на яку фігурку були б ви схожі? Де ви зараз, а де б хотіли опинитись?

Назвіть також тих із своїх знайомих та родичів, яких ви «впізнали» серед мешканців дерева.

Хто з них може допомогти вам, а хто, навпаки, потребує допомоги?

Якщо виявилась явна диспропорція – багато хто потребує допомоги, але ніхто не може допомогти (або навпаки), пригадайте трохи більше знайомих осіб з тої групи, де виявилось мало. Як сприймається ця система зараз, да ви перебуваєте у порівнянні з іншими?

Мої межі.

Війна в Україні змусила багатьох людей покинути свої домівки, опинитись поруч з чужими людьми або в одній кімнаті із своїми родичами, з якими давно не спілкувались. В таких випадках корисно усвідомити межі власні толерантності.

	Для мене небезпечно	
	Мені неприємно	• •
	Мені нормально, коли	• •
	Мені подобається	• •

Перелічіть ті дії інших людей, які вам до вподоби, які не викликають якихось особливих почуттів, ті, що вас «трохи вибішують» і те, що ви вважаєте небезпечним для себе. Бажано, щоб ці переліки склали всі, хто проживають разом, та співвідносили їх між собою. Це допоможе всім мешканцям скласти безпечні та відносно комфортні правила сумісного проживання.

Інколи люди приховують своє ставлення до тої чи іншої поведінки, бо вважають, що пряме висловлювання власних думок призведе до конфлікту. Це може бути, якщо висловлюватись після того, як кордони порушені, та ще й тоді коли емоційний стан не в нормі.

Роздратування.

Високий рівень стресу, невизначеність майбутнього, переживання суму та горя – все це не сприяє комунікативній толерантності. Для того, щоб призвичаїтись до нових людей та нової культури потрібно достатньо ресурсу. Тому не слід дивуватись, що спілкування з людьми відбувається дещо «нерівномірно» - прагнення до спілкування, близькості раптово змінюється перевтомою. Образи можуть виникати з будь-яких дрібних приводів і без приводу, здатність до саморегуляції теж знижується.

Розуміння цього процесу дещо полегшує ситуацію. Тому намагаємось відстежити свою схильність до роздратування.

Що сталося? (що саме вибісило?)	Як я почувалась (почувався) фізично?	Які думки були в голові?	Що я зробив (зробила)?	Що мені було потрібно насправді?

Сподіваємось, що за тиждень навички автоматизуються і стане легше. Можливо, що зараз насправді вам хочеться поїсти? Попити? Побути в тиші? Якщо замість «Ти мене дістав!» інша людина почує саме те, що вам зараз потрібно, вона буде здатна допомогти?

Аналіз конфліктної ситуації.

Конфлікт виникає тоді, коли люди хочуть чогось один від одного, але не можуть чітко висловити свою думку. Вчені виокремлюють 5 стилів поведінки у конфлікті.

Уникання. Люди не розмовляють про потенціально конфліктні теми, уникають посилення конфлікту. При цьому їхні потреби не вдоволені, часто вони і не знають про потреби один одного. Це не дуже продуктивний стиль поведінки. Але якщо в людей мало спільного, не дуже зрозуміло, що саме вони хочуть, то це може бути успішним. Наприклад, живе ваша тітка у Воронежі... Говорити з нею про війну немає сенсу, та й що саме вона має зробити незрозуміло. А ось спроби її переконати або вмовити щоразу викликають втрату енергії, гнів, образу. Можливо, стратегія уникання буде найкращою?

Суперництво. При цьому стилі учасник конфлікту робить все, щоб досягти своєї цілі і йому однаково, як ставиться до цього інший. Коли цей стиль стане у пригоді? Коли стосунки з партнером по спілкуванню менш важливі, ніж власна мета – вас обрахували в магазині, річ виявилася бракованою,

перехожий на вулиці пристав з непристойною пропозицією. Нема сенсу турбуватись про настрій інших.

Жертовність. Ця стратегія передбачає досягнення не своїх цілей, а допомогу іншим у досягненні їхніх. Якщо її застосовувати занадто часто, то накопичується невдоволення: «Всі мене використовують, я їм все, а вони мені...» Але це може бути хорошим варіантом, якщо стосунки з людиною зараз важливіше, ніж якісь миттєві бажання. Наприклад, коли дитина хворіє мама сидить поруч і читає «Ріпку», а не йде в кіно, або в кафе пити каву.



Компроміс – вдоволеність «наполовину», жодна із сторін конфлікту не отримує те, що хоче на сто відсотків, але й не «програє» повністю. Цей стиль виглядає більш продуктивним, ніж попередні, але він має деякі малопомітні недоліки. Коли свої цілі досягнені не повністю (причому з обох сторін) то накопичується приховане невдоволення, яке може проявитись раптово.

Співробітництво – для того, щоб дотримуватись цього стилю треба ретельно вислуховувати іншого, дізнаючись про те, що людині насправді треба. Не менша увага має приділятися собі і власним цілям... Тоді є немала ймовірність того, що можна бути досягнути своєї мети та сприяти досягненням іншої людини.

А які стилі поведінки в конфлікті притаманні вам?

Стиль поведінки в конфлікті	З ким?	Причина конфлікту	Як проявляється
Уникання			
Жертовність			
Суперництво			
Компроміс			
Співробітництво			

А що зробити, щоб краще вирішувати конфлікти? В цьому допомагає декілька запитань:

- Що я хочу досягти (отримати)?
- Що хоче досягти (отримати) мій партнер?
- Які емоції я відчуваю?
- Які емоції відчуває мій партнер?
- Що я роблю для досягнення своєї мети?
- Що робить мій партнер?
- Що в своїх цілях, почуттях, діях я хочу змінити, щоб досягти того стилю поведінки в конфлікті, який вважаєте за потрібне.

Безпечні люди

Хто такі «безпечні люди»? Це ті ваші друзі, родичі або побратими до яких можна звернутися будь коли і з будь чим. Їм можна розповісти про свої почуття, про те, що відбувається з вами і бути безпечно вислуханим. З цими людьми можна бути впевненим, що вони не будуть засуджувати або повчати, а спробують прийти на допомогу.

- Хто у вашому минулому був для вас безпечною людиною?
- Хто є такою людиною (людьми) зараз?
- Для кого ви є такою безпечною людиною?

А як мене підтримувати?

Деякі ваші знайомі явно хотіли б і могли бути безпечними для вас, але вони відчують незручність і не знають як саме треба втішити, підтримати, допомогти? Те саме відчуває будь яка людина, якщо стикається з чужим горем, сильними емоційними проявами, інвалідністю, тощо.

Спробуйте створити «пам'ятку» як саме треба вас підтримувати. Коли, я перебуваю в стресі, емоційно погано почуваю, то я б

- Хотів почути...
- Ні в якому разі не хотів почути...
- Хотів би розповісти про...
- Не хотів би розповідати, про...
- Хотів би, щоб мене обіймали? Робили щось інше?...

Групи з загальними інтересами (діями)

Отримати приємне спілкування та підтримку можна не лише в межах своєї родини, або в дружному колі, а й в групах зайнятих спільною справою або спільними інтересами: волонтерською діяльністю, творчістю, допомогою дітям - сиротам тощо.

Сподіваємось, що ці техніки допоможуть отримати потрібний вам рівень спілкування, та зменшити рівень конфліктності.

8. Уява (Imagination)

Світ уяви – це те, що завжди з нами, це той простір, куди можна завжди втікти, відпочити, надихнутись та з новими силами виринути у реальність.

Безпечне місце.

Це достатньо поширена техніка самопомоги, але я б радила використовувати її лише тоді, коли ви перебуваєте у фізичній безпеці. Вона може як надихнути та дати можливість відпочити, так і, навпаки, запустити «емоційну гойдалку». В деяких людей спроба опинитись в безпечному місці викликає відчуття вкрай неприємного протиставлення: «як добре було колись і як погано та небезпечно мені зараз». Якщо ви помітите, що у вас виникають такі почуття – не слід робити дану техніку!

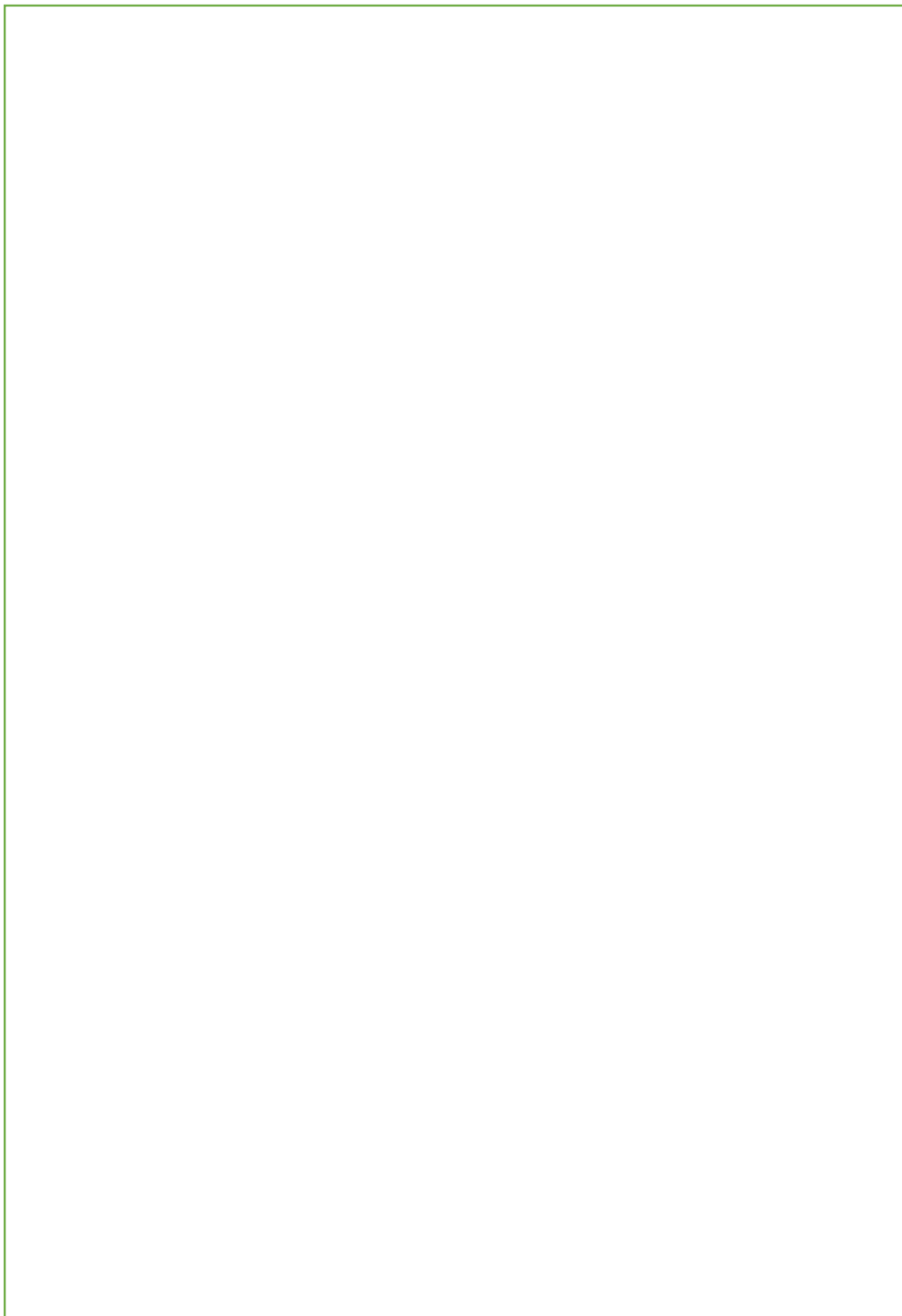
«Вмостіться достатньо зручно, розслаблено. Пригадайте різні місця, де ви були в своєму житті, бачили у фільмах, читали у книгах... Яке з цих місць викликає максимальне відчуття тиші, спокою, безпеки. Подумки відвідайте це місце, як вам там? Ви там перебуваєте стоячи? Сидячи? Лежачи? Як зручніше за все? Роздивіться та опишіть все навколо якомога детальніше, як це виглядає, яке воно на дотик, які там звуки або тиша... Можна перебувати в цьому місці так довго, як хочеться, спостерігаючи, як заспокоюється дихання, розслабляються м'язи. В цей прстір можна «переноситись» перед засинанням. А зараз можна повернутись у реальність, та намалювати своє безпечне місце.

Джерело сили.

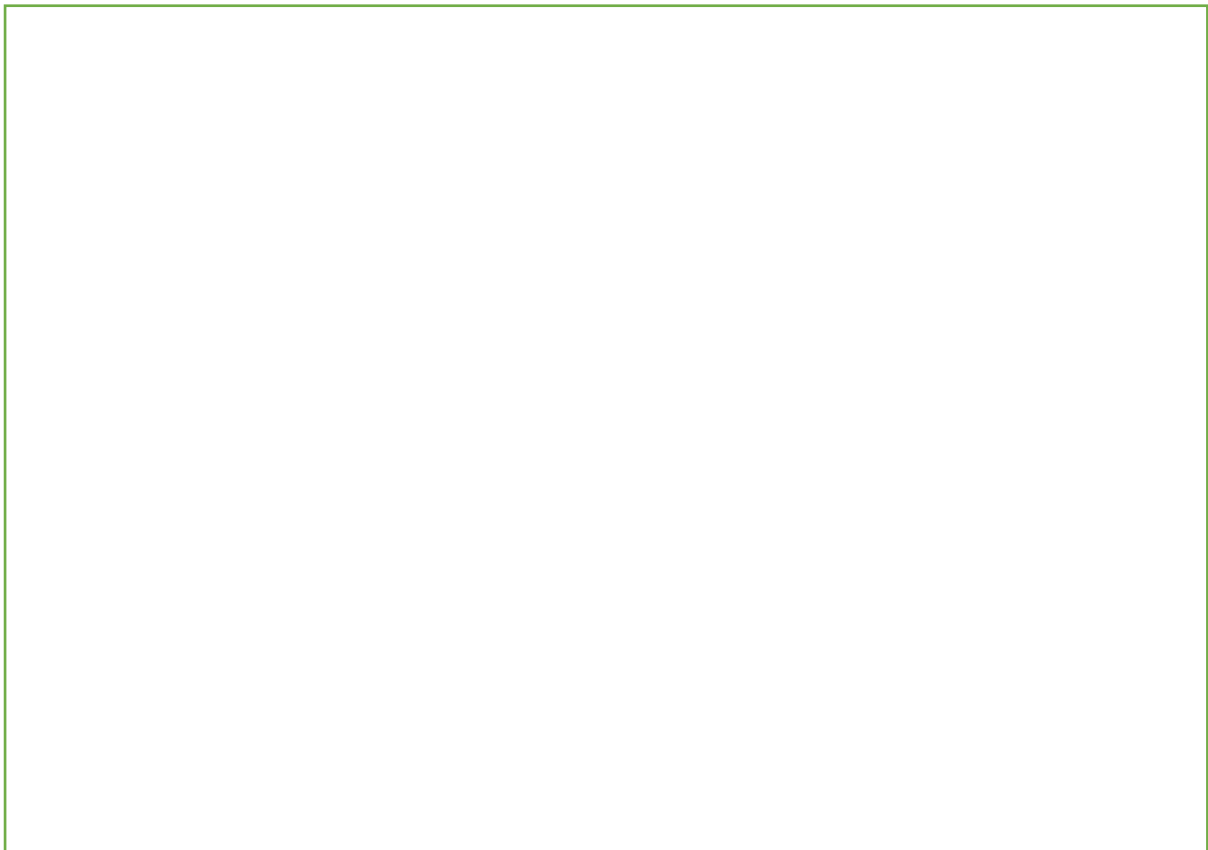
Наступна подорож починається з безпечного місця і можна помітити стежку, яка в'ється все далі і далі... Можна піти нею, відчуваючи, чи вона відіймається в гори, чи веде донизу? Десь за поворотом є чарівне джерело, це джерело сили та енергії, але поруч нього є охоронець. Можливо це людина, або тварина, або казкова істота? Яким є цей вартовий саме для вас? До нього можна обережно наблизитись, привітати, пояснити що треба. Чи може він розмовляти з вами? Попросіть в нього, щоб пропустив до джерела. Чи можна це зробити саме зараз? Чи потрібні для цього якісь умови? Як виглядає джерело? Яка рідина в ньому? Чи потребує воно допомоги? Зробіть те, що потрібно джерелу... Як воно виглядає зараз? Що хочеться зробити (напитися, вмитися, взяти рідину з

собою)? Зробіть це. Ввічливо попрощайтеся з джерелом та його охоронцем і повертайтеся стежкою до безпечного місця. Можна побути там ще трохи та повернутися в реальність.

Намалюйте джерело та його охоронця.



Патронус. Ця подорож починається з безпечного місця і можна помітити стежку, яка в'ється все далі і далі... Можна піти нею, відчуючи, чи вона відіймається в гори, чи веде донизу? Стежка виводить до потічка, перейдіть через нього так, як буде зручно. Десь за поворотом стає видно ліс, можна поступово наблизитись до нього, йдучи стежкою вперед, далі. Невідомо що ховається в тому лісі, можливо там є щось грізне, або незрозуміле. Невідомо з чому можна стикнутись, якщо піти його стежками... Коли ви відчуєте достатню тривогу, то можна уявити собі те створіння, яке може та хоче вам допомогти. На узлісся виходить хтось, хто може піти разом з вами і з'являється поруч тоді, коли вам важко та тривожно. Подивіться, що це за істота, ввічливо привітайтеся з нею. Чи може вона розмовляти з вами? Або спілкується якимось інакше? Можна запропонувати цій істоті хліб, або ще щось, що їй потрібно... Можна задати запитання, яке турбує зараз і послухати відповідь. Можливо ця істота потребує вашої допомоги, або хоче від вас чогось... Коли спілкування буде закінчено, можна ввічливо попрощатись з нею, подивитись, як вона щезає в своєму чарівному лісі. Настав час повертатись стежкою назад, через потічок, на той бік... Повернутись до свого безпечного місця, відпочити там та повернутись до реального світу.
Намалюйте свого патронуса.



Які характеристики (сила, хитрість...) є в цієї істоти? Як саме це може допомогти вам у виживанні в умовах невизначеності?

Стіна. Ця подорож починається з безпечного місця і можна помітити стежку, яка в'ється все далі і далі... Можна піти нею, відчуваючи, чи вона відіймається в гори, чи веде донизу? Стежка виводить до потічка, перейдіть через нього так, як буде зручно. Десь за поворотом стає видно ліс, можна поступово наблизитись до нього, йдучи стежкою вперед, далі. Вона заглиблюється до лісу, і можна подивитись яка там пора року, погода. Які саме дерева ростуть в цьому лісі, чи є там трава, кущі, квіти? Стежка в'ється далі і далі заглиблюючись в гущавину лісу. Аж раптом серед лісу видно стіну. Подивіться яка вона? Якої висоти? З чого зроблена ця стіна? Наскільки вона стара? Що вам хочеться зробити, коли ви бачите цю стіну? Зробіть це... Що відбувається далі? Додивіться вашу взаємодію з стіною до завершення і повертайтеся в реальність.
Намалюйте цю стіну.



Символом чого є для вас ця стіна? Що і від чого воно захищає? Для чого потрібна така перешкода? На яку перешкоду у вашому житті вона схожа? Що ви робили, опинившись поруч із стіною? Наскільки це схоже на вашу стратегію реагування на життєві перешкоди?

Субособистості. Подумайте про те, що вас непокоїть зараз. Оберіть з цієї «компанії» три персонажа які вам подобаються і три які явно неприємні.



Якби кожен з цих персонажів опинився на вашому місці в цій ситуації, то що робив би? Які б почуття відчував? Особливо уважно прислухайтесь до неприємних персонажів, можливо вони пропонують щось те, що ви самостійно й не надумались би? Який з варіантів хочеться реалізувати? А що є явно непридатним? З цими помічниками можна радитись за різних складних обставин.

На що схоже. Подумайте про актуальну складну ситуацію. На що схожі зовнішні обставини? На болото? Тераріум? Пожежу? Запишіть (бажано не окремих картках) три власні асоціації. А тепер асоціації про самого себе. На кого (що?) схожі ви самі. Запишіть те так само на окремих картках (наприклад: котик, фітнес-м'яч, дракончик. А тепер створіть історії про взаємодію цих об'єктів між собою. Наприклад, що станеться при взаємодії котика з тераріумом? А що робитиме в цьому тераріумі дракончик? Знайдіть найкращий та найгірший варіант розвитку подій. Які реальні дії слід зробити для того, щоб досягти цього найкращого результату? Що точно слід не робити, щоб не опинитись в найгіршому?

Подорожі просторами нашої уяви та фантазії дозволяють увімкнути ресурси несвідомого для адаптації до невизначених умов життя. Але для багатьох цей варіант не дуже підходить, ім, навпаки, треба подумати, все зважити, продумати і саме це сприяє адаптації.

9. Розважливість (Cognition and thought)

Для того, щоб краще почуватись краще в умовах невизначеності корисно раціонально оцінити свої можливості.

Від кого залежить?

Спробуємо зважити власні можливості. Для цього слід заповнити наступну таблицю.

Залежить лише від мене	Залежить як від мене, так і від інших людей	Залежить саме від інших людей	Залежить від глобальних екологічних, геополітичних і т.п. процесів

«Розбираємо купу завдань»

Під час невизначеності та стресу мозок переходить в «режим економії». Деякі погіршуються функції пам'яті та уваги, вирішувати творчі завдання чи навчатись чомусь новому стає дуже складно. До того ж з'являються нові життєві завдання і ті проблеми, які до того не доводилось вирішувати. Від цього може «накривати» відчуттям тупості та знесиленості. В результаті є ціла «купа» всього, що треба зробити, а людина лежить і не робить нічого...

Існує два варіанти сортування цих завдань.

1) Від найприємнішого...

Напишіть, чи уявить собі перелік справ на сьогодні.

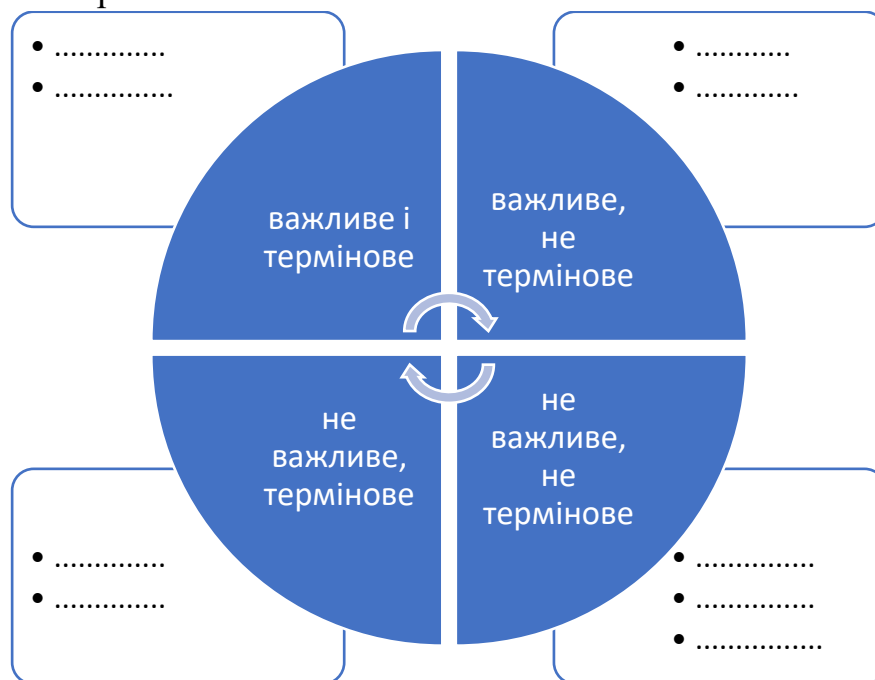
Яка з них найприємніша? (чи найменш неприємна?)

Зробіть її. Вже щось зроблено! Ура!

Що найкраще з того, що залишилось?

Застосування такої стратегії дозволяє впоратись з більшістю щоденних справ, бо натхнення і задоволення від більш приємної справи стає ресурсом для наступної.

2) Важливе та термінове.



За актуальних умов важливе та термінове – те, від чого залежить безпека та здоров'я: оформлення статусу біженця, медичного страхування, ремонт даху та вікон... Саме ці завдання мають бути виконані в першу чергу.

Важливе та не термінове – вивчення іноземної мови, пошук роботи, участь у соціальних ініціативах. Беремось за це тоді, коли зроблено бодай щось з попереднього пункту.

Не важливе, але відчувається як термінове – погортати стрічку новин, позалипати в соціальних мережах, послухати чергового «аналітика»... Чи дійсно воно термінове? Що відбудеться, якщо це зробити через годину? А через три? А післязавтра? Нічого катастрофічного? Тоді спокійно відправили «на післязавтра».

Не важливе, не термінове, але приємне. Випити кави, зліпити вареники, почухати котика. Це обов'язкові справи! Вони заповнюють «перерви» між чимось важливим і надають ресурс для нормальної продуктивності. Коли людина починає нехтувати цими дрібними «справами - задоволеннями» вона знесилюється і не має енергії для дійсно важливого.

Інвентаризація ресурсів.

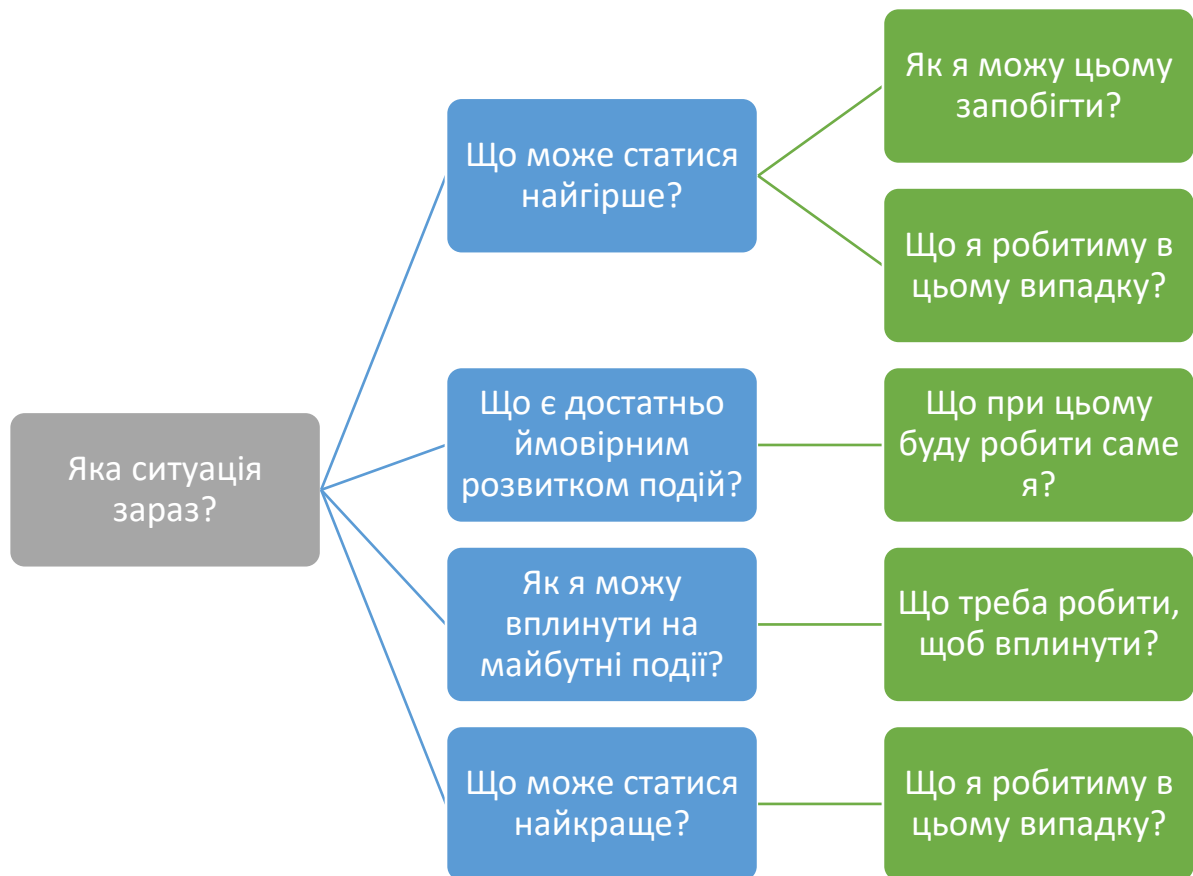
Інколи настає відчуття «я втратив все» і це також знесилює. Боротися з такою хибною думкою допомагає інвентаризація ресурсів:

- Скільки в мене грошей та на скільки часу їх вистачить?
- Що в мене є з речей зараз, і які речі конче необхідні?
- Що із моїм здоров'ям і чи потрібно мені лікування саме зараз?
- Що я вмію вже і що в принципі можу робити?
- Що я можу запропонувати іншим людям (послугу, допомогу...)?

Виявиться, що все втратити неможливо і можна використовувати те, що є зараз.

Варіанти розвитку подій

Перебування в невизначеності достатньо неприємно і мозок шукає варіанти розвитку подій. Якщо людина тривожна, то вона уявляє собі лише найгірший варіант, лякається і не продовжує думати далі, а намагається позбутись від неприємних думок про катастрофічне майбутнє. Фіксація цих роздумів на папері може допомогти.



Спробуйте заповнити цю схему і періодично повертатись до неї.

10. Фізична активність (Physiology and activities)

Коли людина потрапляє в ситуацію стресу та невизначеності, то на це тіло реагує завмиранням або хаотичною активністю. Змінюється звичний м'язовий

тонус і м'язи кам'яніють, або, навпаки, нема сили щоб підняти з ліжка... Перш ніж використовувати тіло в якості ресурса, було б корисним потурбуватись про нього!

Їжа.

Спеціальні дієти слід відкласти до кращих часів, а зараз зосередитись на смаках, пахоцях, вигляді навіть звичайної їжі. Чого хочеться саме зараз? Що найсмачніше? Які текстури – м'яке, хрумке?

Сон. Скільки годин за день ви спите? Чи часто непокоять кошмарні сни? Чи вдається заснути далі після них або пробуджень? Якщо наявне безсоння чи суттєві розлади сну, то слід звернутись до лікаря. Якщо сон достатній (не менше 5-6 годин на добу) то яким би дивним за графіком він не здавався – цього достатньо.

Фізична активність. Які варіанти фізичної активності вам завжди подобались? Йога? Біг? Танці? Фітнес?

Чим з цього можна зайнятись зараз?

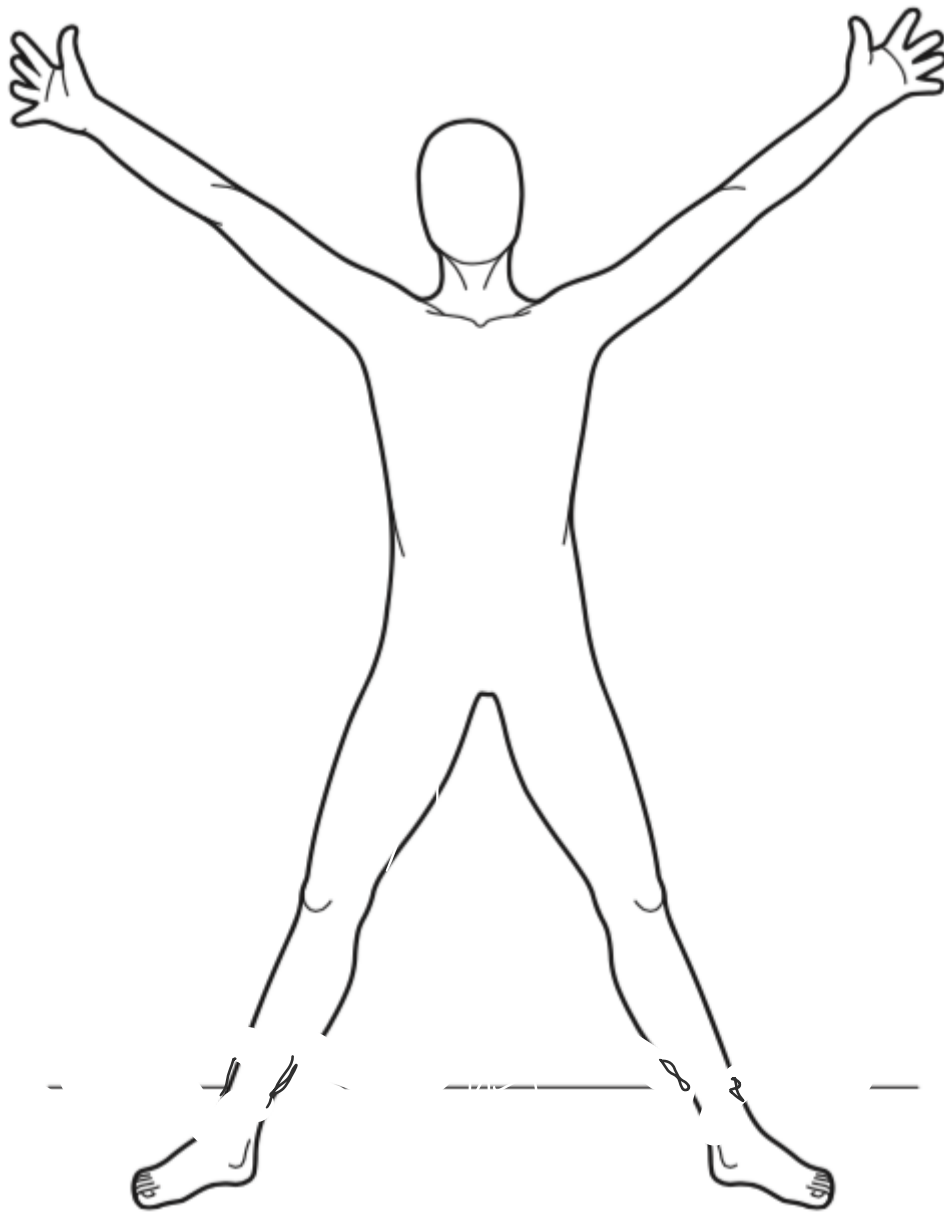
Займіться улюбленим видом фізичної активності і перевірте рівень самопочуття, активності та настрою безпосередньо після заняття та через місяць.

Тілесна креативність. Для того, щоб творчо поставитись до ситуації невизначеності можна розвинути не тільки розумову, а й тілесну креативність. В цьому допоможуть вправи, запропоновані М.Фельденкрайзом.

Відчуття власного тіла

Ляжте на спину. Ноги зручно розташуйте нарізно. Витягніть руки над головою, розставивши їх так, щоб ліва рука знаходилася приблизно на одній лінії з правою ногою, а права рука - з лівою ногою. Заплющте очі і спробуйте відчути ділянки тіла, стикаючись з ним з підлогою. Зверніть увагу, як лежать на підлозі п'яти, однаково чи тиск на них і чи однакові точки їхнього дотику до підлоги.

Таким же чином відчуйте дотики до підлоги литок, нижньої частини колін, стегон, нижніх ребер, верхніх ребер, лопаток. Зверніть увагу на відстань між плечима, ліктями та зап'ястями, які лежать на підлозі.



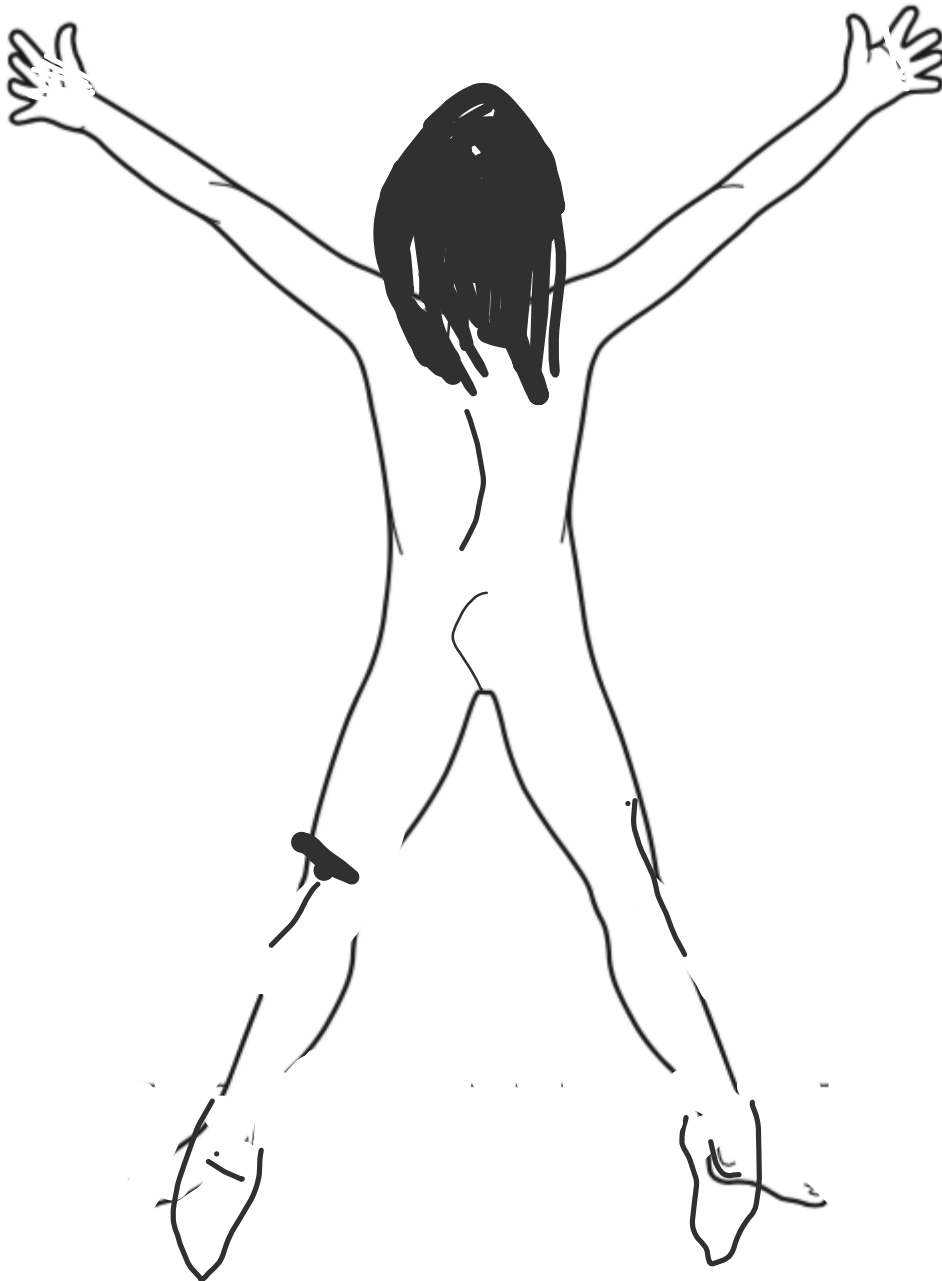
Кілька хвилин таких досліджень покажуть вам, що ліворуч і праворуч плечі, лікті, ребра тощо відчуються дещо по-різному. Багато людей виявлять, що в такому положенні лікті не торкаються підлоги, а висять. Руки не спочивають на підлозі, і їх важко довго утримувати в такому положенні. Намалюйте на зображенні людини ті місця, де відчувається напруження або біль.

А тепер 10 хвилин подумайте лежачи про свої проблеми і знов проведіть «сканування» симетричності тіла та його напружень. Домалюйте «візерунок» напружень, які виникають у зв'язку з проблемою.

Цю вправу доведеться провести ще згодом, після декількох тижнів розвитку тілесної креативності.

Що зручніше?

Поверніть на живіт і витягніть руки над головою широко нарізно. Витягніть ноги, також широко розкинувши їх. Припідніміть одночасно праву ногу та праву руку.



В якому положенні знаходиться ваша голова, коли ви збираєтеся підняти кінцівки? Обличчям вниз, ліворуч чи праворуч?

Спробуйте піднімати праву руку та ногу на видиху. Зробіть це кілька раз, спочатку притискаючись правою щогою до підлоги, тобто ліворуч.

Потім повторіть, притиснувши лоба до підлоги, тобто обличчям вниз, і, нарешті, притиснувши до підлоги ліву щого. Тепер порівняйте зусилля, які вимагалися в цих трьох положеннях, і вирішіть, в якому з положень легше все-го було виконувати цю дію. Зазвичай найбільш зручним має бути положення, коли ліва щого лежить на підлозі. Повторіть цей рух приблизно десять – двадцять разів. Виконуючи цю вправу, ви все ясніше і ясніше відчуватимете, що тиск тіла на підлогу зміщується до лівої сторони живота, між грудьми та тазом. Залишайтеся на животі і продовжуйте, як і раніше, піднімати праву руку і ногу, але тепер з кожним рухом піднімайте голову, стежачи за рухом своїх пальців.

Переверніться на спину та відпочиньте після цих рухів. Зверніть увагу на рівень напружень в тілі після цих вправ. Тепер повторіть рухи як раніше, піднімаючи руку, ногу та голову але з протилежної сторони. Зверніть увагу, що тіло лежить на підлозі інакше, ніж перед початком вправи.

А тепер подумайте про свої проблеми, зберігаючи відчуття розслабленого, зручного стану та руху тіла. Як вони при цьому сприймаються?

Дерево та вітер.

Встаньте і спробуйте дати своєму тілу легко розгойдуватися зі сторони убік, ніби це дерево, яке розгойдує вітер. Зверніть увагу на рухи хребта та голови. Продовжуйте, зробіть десять-п'ятнадцять таких невеликих, спокійних рухів, поки ви не помітите зв'язок між цим рухом та вашим диханням. Потім спробуйте такі самі рухи вперед-назад. Ви скоро помітите, що рухи назад легші і більше, ніж рухи вперед, під час яких відчувається деяке напруження в кісточках.

Втім, точки напруження можуть бути дуже індивідуальними.

Лише в окремих випадках зустрічається така досконала організація м'язів грудей, плечей, ключиць, потилиці, ребер та діафрагми, що вдається відчути постійний зв'язок між розгойдуванням назад-вперед і процесом дихання, як у попередньому розгойдуванні справа-наліво.

Тепер розгойдуйте тіло так, щоб маківка голови окреслювала горизонтальні кола. Продовжуйте, доки не відчуєте, що вся робота відбувається нижньою частиною ніг і весь рух можна відчути в кісточках. Спробуйте тепер знову похитатися з боку на бік, потім туди-сюди, потім знову колами, в ту й іншу сторони, але тепер всю вагу тіла перенесіть на праву ногу, в той час як ліва торкається підлоги лише великим пальцем і не бере участі у русі, лише допомагає підтримувати рівновагу, збільшує точність рухів та усуває перешкоди, що заважають диханню. Потім повторіть цей рух із перенесенням ваги тіла на ліву ногу. Повторіть кожен рух від дванадцяти до двадцяти разів, поки вони не виконуватимуться максимально плавно та зручно.

Зосередьтесь на своїх проблемах, які залежать від вас та уявляйте собі власні дії по її вирішенню не перериваючи рух.

Безперервність руху. Ця серія вправ на неперервність руху дуже допомагають у випадку, коли треба швидко заспокоїтись та тоді, коли є відчуття «зависання» та втрати енергії.

«Мюнхгаузен».

Сядьте на край стільця (якщо робота за комп'ютером вже спротивіла, а замовлення здавати треба) , широко розсунувши ноги та поставивши їх на підлогу.

Почніть рухати колінами, з'єднуючи і роз'єднуючи їх, поки рухи не стануть ритмічними, регулярними та легкими. Візьміть себе за волосся на маківці голови і підніміть своє тіло в стояче положення, не перериваючи рухи колін. Якщо тіло недостатньо організоване, рух колін перерветься хоча б на мить або ви зможете встати в той момент, коли коліна знаходяться в одному з кінців руху-

ня – або у найбільшому видаленні, або у найбільшому зближенні, – у будь-якому з цих положень коліна можуть зупинити рух так, що це помітно.

М'яка лялька

Встаньте, ноги злегка нарізно і обертайте тіло праворуч і ліворуч. Руки м'яко висять. Коли ви повертаєтеся праворуч, права рука рухається праворуч за спину, а ліва - праворуч попереду тіла, як би бажаючи схопити правий лікоть. Коли ви повертаєтеся ліворуч, ліва рука рухається ліворуч назад, а права – ліворуч перед тілом, перехоплюючи її спереду. Продовжуйте рух тулуба, заплющити очі. Слідкуйте, щоб рухи голови були плавними. При кожній зміні напрямку звертайте увагу, що починає рухатися першим – очі, голова чи таз. Зробіть багато таких рухів праворуч, наліво і назад, поки не отримаєте ясну відповідь і поки не зумієте спостерігати за всіма частинами тіла, що беруть участь у русі, не зупиняючись на початку або наприкінці повороту. Відкрийте очі та продовжуйте повороти. Зверніть увагу, чи очі спрямовані вперед у бік носа, як і в закритому стані, або вони роблять щось ще, - а якщо так, то що саме? Повертаються раніше, ніж голова? Відстають?

Знов заплющити очі та спробуйте відчутти, коли повороти стають більш плавними та текучими – коли очі відкриті, або коли вони заплющені. Спробуйте досягти з відкритими очима тієї плавності, якої ви досягаєте із закритими. Можна припустити, що з відкритими очима руху краще у всіх відносинах, але насправді виявляється, що це часто веде до переривання плавності руху та його розмаху, тому що у багатьох людей рухи очей сприяють мисленню, а не зручному і плавному поруху тіла. Зверніть увагу на відчуття руху в ногах, тазі, на всі маленькі приємні відчуття в обертальному русі, щоб мати можливість усвідомити зміни, які виникнуть при покращенні рухів.

Знайомимось із власним тілом. Ця серія вправ корисна для відновлення відчуттів у тілі, особливо якщо явно немає сил (або можливості) на заняття регулярною фізкультурою, а м'язові зажими настільки сильні, що масаж викликає больові відчуття. Людина ставиться до свого тіла «нерівномірно». Одні частини тіла в нас улюблені та усвідомлені, а про інші ми згадуємо лише під душем. Наприклад, майже кожна людина усвідомлює губи і кінчики пальців краще, ніж потилицю або ікри.

Повний і різноманітний образ себе, усвідомлення всіх частин тіла - відчуттів, почуттів та думок – це те, що допомагає відчувати себе собою при будь-яких невизначених зовнішніх обставинах.

У цій серії вправ пропонується техніка поповнення образу себе з за допомогою зіставлення відчуттів у частинах тіла, які людина знає добре, і тих, що вона не усвідомлює.

Уявний палець натискає на ікру

Ляжте на живіт. Витягніть ноги таким чином, щоб вони лежали зручно.

та симетрично. стосовно хребта. Руки покладіть одну на іншу на підлозі перед головою, чоло покладіть на руки. Уявіть собі, що хтось торкається пальцем п'яти правої ноги і проводить їм за ікрою до колінної западини. Тиск має бути таким, щоб ви могли відчутти твердість кісток ноги; уявний палець повинен йти по прямій лінії, не зісковзуючи вліво або вправо. (Якщо спочатку з уявним пальцем буде важко, то можна попросили когось добре знайомого, щоб він зробив це в реалі). А потім продовжуйте з уявленнями.

Кулька катається по сідницях



Тепер спробуйте уявити собі залізну кульку, що катається по нозі, від середини п'яти до коліна та назад. (Якщо спочатку з уявним пальцем буде важко, то можна попросили когось добре знайомого, щоб він зробив це в реалі). А потім продовжуйте з уявленнями. Кулька буде слідувати шляхом найменшого опору, тобто тим самим шляхом, який робив уявний палець, не відхиляючись ні вправо, ні вліво. Спробуйте подумки відчутти всі точки на її шляху і переконатися, що кулька не перестрибнула жодну з цих точок. Відчуйте тиск пальця та рух залізної кульки, поки не знайдете усі точки, в яких ви не впевнені. Для цього не потрібно жодних рухів. Тепер уявіть собі, що кулька продовжує рух по стегну до великого сідничного м'яза. Знайдіть стегнову

кістку. Почніть біля коліна і котіть кульку до сідниці. Наближаючись до неї, ви можете засумніватися у напрямі. Спробуйте з'ясувати, по якому шляху вона покотиться, якщо ви піднімете ногу. Продовжуйте катати кульку назад до коліна і до п'яти, потім знову до сідниці, поки ясно не відчуєте всі крапки на його шляху.

Кулька на тильній стороні лівого передпліччя

Витягніть ліву руку вперед, зручно зігнувши її в лікті, і уявіть ту саму важку залізну кульку на тильній стороні передпліччя. Знайдіть місце, де вона може зупинитися, не падаючи. Спробуйте покотити його до ліктя, знайдіть точний шлях, яким він може покотитися до ліктя і назад, починаючи з тильного боку зап'ястя. Потім уявіть собі, що хтось проводить цим шляхом пальцем, продовжуйте це робити, доки почнете цілком ясно відчувати цей шлях.

Продовжуйте таким же чином відчувати шлях від ліктя до плеча. Відчуваючи шлях кульки та пальця. Повільно поверніться до тильного боку зап'ястя, потім знову до плеча та до лопатки. Тут також потрібно зробити шлях кульки гранично ясним.

А тепер досліджуємо далі!

Поверніться до правої ноги. Спробуйте трохи підняти п'яту та ікру і уявіть собі, як кулька повертається на ногу. Дозвольте кульці повільно котитися від коліна по стегну, простежте, як він повертається до сідниці. Зверніть увагу на напруження м'язів лівого плеча в міру того, як кулька котиться своїм шляхом. Від правого стегна до лівого плеча і назад. Спробуйте уявити собі шлях кульки далі - від коліна до стегна, через таз до лівої лопатки. Знайдіть точний шлях, яким кулька перетинає таз, щоб потрапити на талію і звідти, по хребту, до лівої лопатки. Злегка підніміть лопатку, нехай кулька покотиться назад тим же шляхом – до хребта, талії, тазу та до правого стегна. Зверніть увагу, де саме кулька перетинає сідницю по дорозі до коліна і далі до п'яти. Зрозуміло, безперервно і точно простежте весь його шлях.

Від тильного боку лівої кисті до правої п'яти і назад.

Поверніть кульку на тильну сторону лівої кисті. Злегка підніміть кисть, щоб кулька скотилася на зап'ястя. Ще трохи підніміть, щоб кулька докотилася до ліктя, ще далі, до лопатки. Щоб кулька мала змогу котитися, треба так організувати тіло, щоб точка перед кулькою завжди виявлялася трохи нижче, ніж та, де кулька знаходиться; або щоб точка, на якій знаходиться кулька, була вищою, ніж точка перед ним. Від лопатки по хребту, сідниці та стегну до п'яти. Злегка підніміть праву ногу, дайте кульці покотитися по сідницях і далі по хребту; продовжуйте рухати тіло таким чином, щоб кулька прокотилася лопаткою, плечем, передпліччям, до кисті. Рука для цього повинна бути витягнута таким чином, щоб кулька котилася без крутих поворотів і не впала. Продовжуйте поперемінно піднімати то руку, то ногу, стежачи за тим, щоб шлях кульки між ними відчувався гранично ясно. Кулька

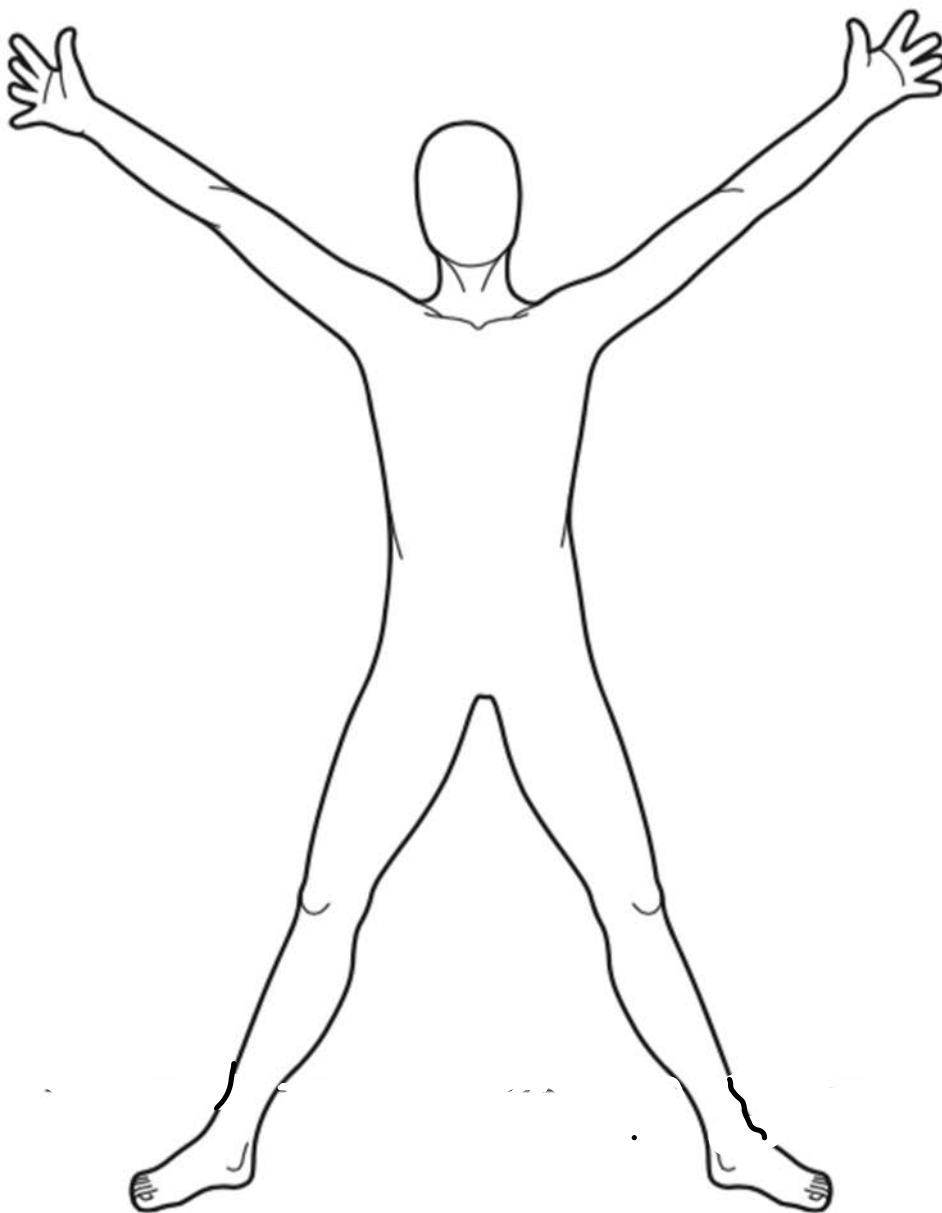
повинна рухатися з постійною швидкістю, і ви повинні постійно знати, де саме вона знаходиться.

Кулька на попереку, та ще й гоїдається.

Помістіть кульку на попереку. Злегка підніміть руку і ногу і розгойдайте кульку невеликими рухами поперемінно до руки та ноги. Поступово збільшуйте амплітуду руху таким чином, щоб зрештою кулька проходила від кисті до п'яти при кожному коливанні.

Встаньте і пройдіть трохи. Заповніть САН до та після цих вправ.

Якщо ці вправи сподобались, то виконуйте їх у довільному порядку, через місяць ще раз перевірте стан свого тіла, замалювавши лінії та зони напруження.

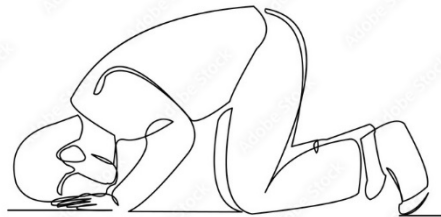


Опори

Ця серія вправ допомагає в буквальному сенсі «вийти» з гострого травматичного переживання. Особливістю військового стану зараз є те, що весь час неочікувано відтворюється ситуація небезпеки або гострого горя: сирени, обстріли, загибель рідних та знайомих. Тому, як тільки людина приводить свій психоемоційний стан до ладу, відбувається щось, після чого знов відбувається щось, що зовсім «вибиває» з нормального ритму життя.

Повернутись до відносно нормального стану можна за допомогою фізичних вправ.

1. Ляжте на бік, згорніться якомога щільніше. Очі можна заплющити і перебувати в цьому стані стільки, скільки захочеться.
2. Коли в тілі виникне бажання рухатись, то можна поволі повернутись, стати на коліна. Перебувати стільки, скільки треба...



Adobe Stock | #329097124

3. Коли горе дещо зменшиться та з'явиться потреба «вийти» з цієї ситуації, можна встати, максимально розслабити все тіло та потупати ногами так, щоб енергія кроків проходила через все тіло.
4. Постукати п'ятами о підлогу (скільки треба).
5. Поступово з'явиться почуття гніву та безсилля. На цьому етапі допомагає робота із стіною. На неї можна спиратись та її штовхати.
Знайдіть свій найзручніший варіант:

- Лобом.
- Потилицею та шиєю.
- Долонями на рівні голови.
- Долонями та плечима...
- Одним плечем.
- Сідницями.

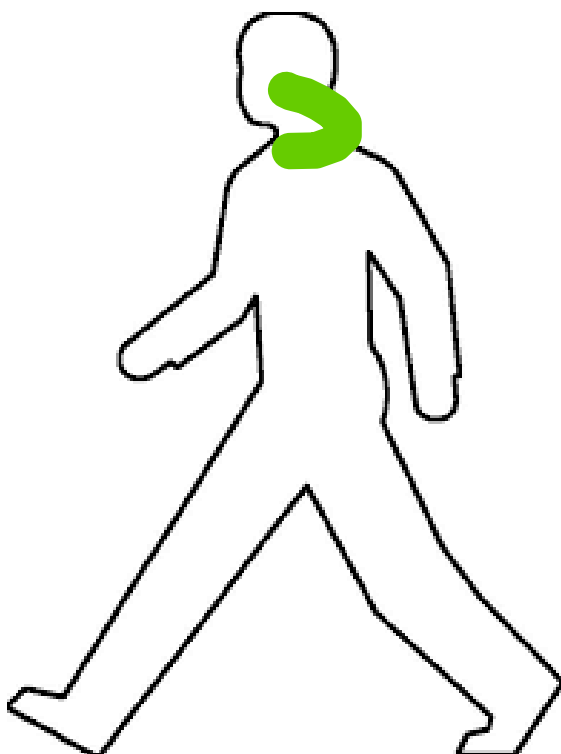
Якщо при цьому захотілося ричати, кричати – можна!

6. Поступово настане тиша та деяке спустошення...
7. Можна лягти на живіт або спину (як зручніше) і відчутти себе надувною іграшкою, з якої з кожним видихом виходить повітря, вона стає все менш пружною, все більш м'якою... розслабляйтеся настільки, наскільки можливо. Плакати можна. Побудьте в цьому стані скільки треба.
8. Коли вже явно досить, то «лялька» починати наповнюватись повітрям з кожним вдихом, стає сильніше. Цікаво в яку частину тіла повітря потрапляє раніше? А куди розходитьесь далі?
9. Після цього з'явиться імпульс встати. Встали, перевірили свій стан, переконалися, що ноги стоять на землі, тіло рухається вільно.
10. Йдемо далі, на зустріч невизначеності.

Хода сили

Ця вправа корисна, коли не полишають погані думки, тривога щодо майбутнього. І, здається все продумано, передумано, а знов повертаєшся до питання: А раптом...? А якщо?

1. Знайдіть зручний простір у якому ви можете ходити на відстань 20-30 кроків.
2. Пройдіться, відчуваючи, як рухається тіло.
3. Тепер зосередьтесь на проблемі і ставленні до неї. Як змінюється рух?
4. А тепер гуляємо туди та назад, кожний раз зосереджуючи увагу на різних зонах тіла.



5. – Що відбувається з проблемою, коли про неї думаю через стегна?
– Що відбувається з проблемою, коли про неї думаю через лікті?
І так далі... Які нові ідеї з'явилися внаслідок цієї вправи?

Не забуваємо дбати про своє тіло! Їжа, сон, прогулянки, улюблена фізкультура – це ті ресурси, які дають можливість жити.

11. Довкілля

Природа – це поєднання передбачуваності (змін пори року, зростання, вмирання) та непередбачуваності (погоди, стихійних катаклізмів тощо). Тому взаємодія з природою є також однією з базових опор для самозбереження в умовах невизначеності.

Прогулянки та ландшафти. Де б ми не були, можна відправитись в подорож з метою знаходження природного простору, який був є і буде завжди. В цьому місці можна зупинитись, та споглядати доти, поки емоції не стабілізуються... Фото цього «свого» природного простору можна зберегти з собою і звертатись до нього, коли потрібне заспокоєння.



Світ в деталях. Також достатньо корисною справою є «настройка» свого сприймання на споглядання окремих деталей довкілля. Для цього допомагає фотографування. Спробуйте оцінити свій емоційний стан, і, якщо він вам не

сподобається, то йдемо на вулицю з завданням знайти та сфотографувати щонайменше п'ять «дрібниць» які чудові та дивні.



Оцініть зміну свого стану після цього.

Архітектурне середовище.

Архітектура, це звичайно не природні об'єкти, а створені людьми, але вони теж можуть стати джерелом сили...

Як старовинні, так і сучасні міста мають свій ритм, настрій, свою душу. Подорожі різними містами – це чудовий варіант розвитку толерантності до невизначеності.

Що можна робити в місті?

Що за рогом?

Йдемо блукати містом без особливої мети. Намагаємось вгадати, що може бути за рогом? Кав'ярня? Церква? Річка? Поступово місто з чужого і дещо ворожого стає рідним та передбачуваним, в ньому з'являються звичні маршрути, улюблені парки та кав'ярні.

Подорож удвох.

Місто може стати помічником у розумінні своєї коханої людини.

Знайдіть дві години на прогулянку містом. Один з партнерів заплющує очі та мовчить. Другий має гуляти з ним (взявши за руку чи під руку) забезпечуючи комфорт, безпеку, та розповідаючи все що бачить. Через годину партнери міняються ролями.

Твердиня.

Знайдіть в місті фортецю, стіну, те, що для вас є символом стійкості... Можна підійти, торкнутись, спертися. Відчути їхню силу... Ця споруда стояла, стоїть і стоятиме. Вона руйнувалася та відроджувалась, переживала навали ворогів та зміну володарів. І вона може поділитись з вами своєю стійкістю.



Ніжки в воду та на землю. Оцініть своє самопочуття та настій. Подивіться на погоду? Там тепло? То настав час для «заземлення» та «заводнення»! Знайдіть безпечний простір в якому можна ходити босоніж. Починаємо з 10 хвилинної

прогулянки босоніж та 10 хвилин сидіння на березі річки, потічка, якоїсь приємної водойми ногами у воді.



Оцініть свій стан після цієї «процедури».

А що робити, якщо за вікном холод, зима? Зробити собі «пляж вдома». Для цього будуть потрібні дві великі миски. Одна з них частково заповнена дрібними камінчиками чи галькою, друга солоною водою кімнатної температури. В навушники – «Звуки природи», встали в одну миску, очі заплющили і потихеньку тупаємо... А потім в другу... І так допоки не полегшає!

Рослинництво.

Сади та городи – це давній терапевтичний засіб для самопомоги українців. На фоні стресу потреба садити, вирощувати, плекати рослини. Подумайте, який з варіантів буде приємним саме для вас?

- Город з самостійним вирощуванням картоплі, моркви?



- Сад? Яблуні, груші... Заготовки на зиму?



Квіти на клумбах надихають своїми пахощами та кольорами? Вони можуть рости прямо перед великим будинком, або у спеціальних «формочках» на балконі. Багато з них живуть лише одне літо, тому вони можуть бути посіяні будь де, там де ви перебуваєте зараз. А додому поїде насіння!



Ви не вдома і немає друзів, які потребують допомоги у садах та городах? Посадки мікрозелені можуть вдовольнити потребу в рослинництві будь де і вона може переїздити вслід за вами.

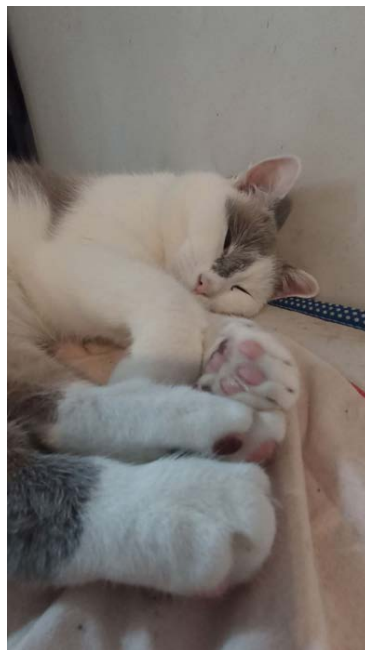
Які думки та спогади викликають у вас перспективи рослинництва?

Які емоції з цим пов'язані?

Чи хочеться та є можливість знайти для себе ресурс в цьому виді діяльності?

Кототерапія...

І не лише коти! А собаки, чи щурі... Вони надихають оптимізмом, стають повноправними членами родини та змушують у будь-якій невизначеності створювати острівце стабільності: наявність води, корму, прогулянок, живе тепло поряд та безумовне прийняття.



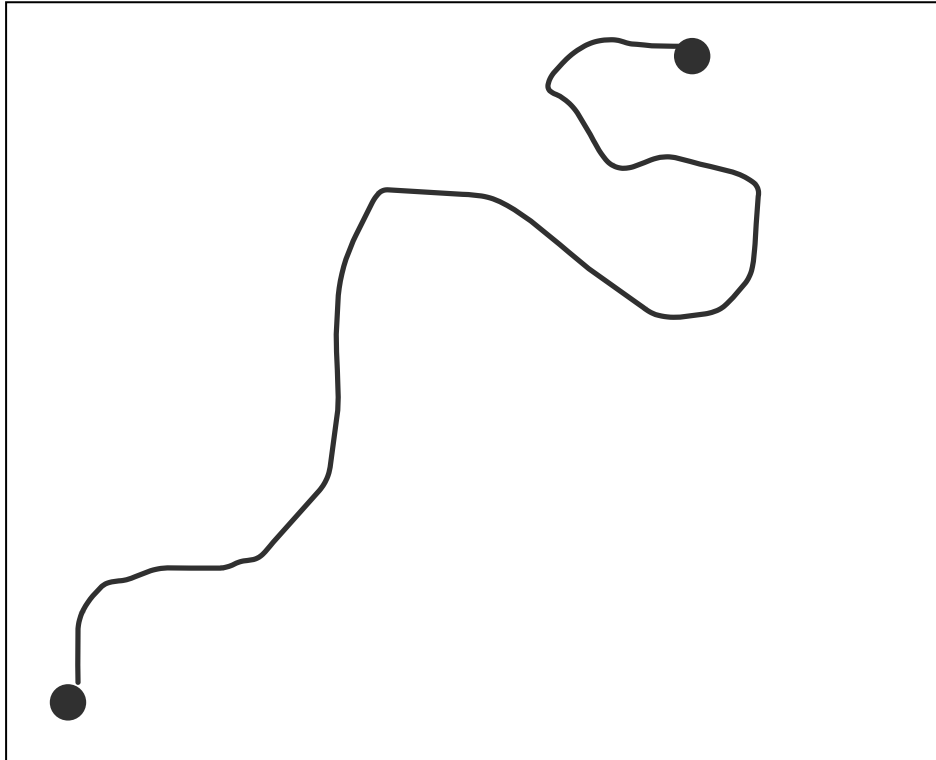
12. Перспективи майбутнього

Роздуми про майбутнє – не найкраща ідея в умовах невизначеності. В багатьох вони викликають почуття тривоги, фрустрації, безсилля.

Але іноді вдається створити достатньо реалістичні плани та перспективи майбутнього і це сприяє почуттю емоційної рівноваги.

Моя дорога.

1. Візьміть аркуш паперу.
2. Намалюйте на ньому на деякій відстані дві крапки.
3. З'єднайте їх лінією. (вийде приблизно так)



4. Перша крапка – початок, друга – ваша ціль. Надпишіть, чого саме ви хочете. Перевірте, що ця ціль залежить від вас.
5. Розділіть лінію на відрізки. Це етапи досягнення цієї мети. Підпишіть кожен.
6. Намалюйте будь-яку кількість крапок під та над лінією.
7. Те, що «під» – це можливі перешкоди, а те що «над» - ресурси для їх подолання. Підпишіть кожну. Тепер у вас є власна «карта» досягнення майбутнього.

Погляд з майбутнього.

Уявіть собі, що пройшло десять років.

Де б ви хотіли жити?

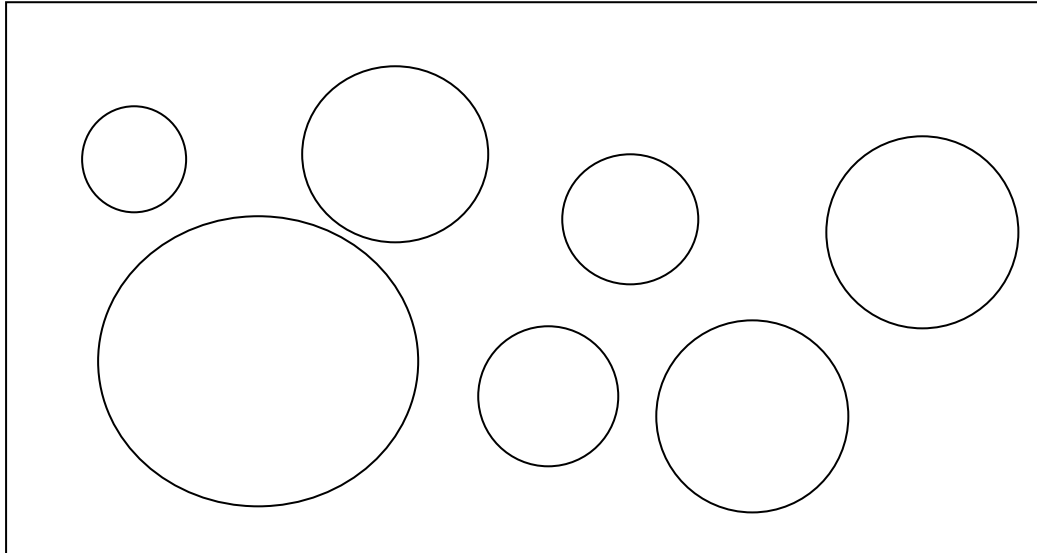
Чим займатися?

Які люди та тварини поруч з вами?

А тепер спробуємо «зворотній відлік»: що для цього було треба зробити за рік до цих подій? За три? За п'ять? Які дії треба починати саме зараз, щоб побудувати таке майбутнє?

І наостанок смішна вправа «**Монетка, квасолина та камінчик**»

Візьміть аркуш паперу (А4), ручку, монетку, квасолину та невеликий камінчик. Намалюйте на аркуші у вигляді кіл різного розміру все, що ви можете робити у майбутньому. Має вийти десь так:



Підпишіть кожне коло:

- годую кота,
- захищаю дисертацію,
- вивчаю чеський...

Тепер візьміть в руку монетку, камінчик та квасолину, заплющити очі та киньте їх на аркуш. Те, на чому опинилась монетка, може принести вам гроші і стати основою бізнес-проекту. Те де квасолина – зона вашого зростання та розвитку, а там де камінчик – це опора, той аспект життя який буде завжди і на який можна спертися.

А якщо потрапило не на коло?

– То доля готує вам в цій сфері щось приємне та несподіване)

Науково-популярне видання

Мілютіна Катерина Леонідівна

**БАЛАНС
В УМОВАХ
НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

Робочий зошит для самодопомоги

Технічний редактор Online-видання

Ліє Гудзик

Дизайн та оформлення Online-видання

Зоя Фрідл

Баланс в умовах невизначеності : робочий зошит для самодопомоги /
Мілютіна Катерина Леонідівна – ГО «МНГ», 2022. — 92 с. : рис.,
таблиці / Online-видання.



Видавець: ГО «Міжнародна наукова гільдія» / НВЦ

Україна, 04213, м. Київ, а/с 4. Тел. (068) 34-74-922

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК 7456 від 23.09.2021 року
sci.guild@gmail.com / [Inter-Sci-Guild](https://inter-sci-guild.org) / <https://sci-guild.org/publishing>

NGO International Scientific Guild



Мілютіна

Катерина Леонідівна

Доктор психологічних наук,
професор кафедри психології розвитку
КНУ імені Тараса Шевченка

БАЛАНС В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Робочий зошит для самодопомоги

