

Департамент освіти і науки
Київської обласної державної адміністрації
Комунальний вищий навчальний заклад Київської обласної ради
«Академія неперервної освіти»

Психологічний супровід сімей учасників антитерористичної операції

Методичний збірник

Біла Церква

2017

*Схвалено науково-методичною радою Комунального вищого навчального закладу Київської обласної ради «Академія неперервної освіти»
(протокол №_____ від _____ 2017 року)*

Багдасарова Л. В. Психологічний супровід сімей учасників антитерористичної операції / Л. В. Багдасарова, Л. Г. Радченко. – Біла Церква, 2017. – 107 с.

Рецензенти:

Гальченко В. М., доцент кафедри педагогіки та психології дошкільної освіти та дитячої творчості факультету педагогіки і психології НПУ імені М. П. Драгоманова, кандидат психологічних наук.

Шевченко А. М., старший викладач кафедри педагогіки і психології, дошкільної та початкової освіти КВНЗ КОР «Академія неперервної освіти», кандидат психологічних наук.

Представлено матеріали з досвіду психологічного супроводу сімей учасників антитерористичної операції. Вміщено розроблену авторами програму психологічного супроводу сімей учасників антитерористичної операції. Запропоновано розробки лекційних та практичних занять з використанням сучасних арт-терапевтичних, нейролінгвістичних технік та технік саморегуляції поведінки, методу ненасильницького спілкування.

Адресовано практичним психологам, учасникам АТО та членам їх сімей.

Зміст

ВСТУП.....	5
1. Орієнтовна програма психологічного супроводу сімей учасників АТО	8
2. Практичні матеріали до програми.....	11
2.1. Лекція «Зустрічаємо бійця»	11
2.2. Практичне заняття «Техніки саморегуляції»	23
2.3. Арт-терапевтичне заняття «Чарівне дерево» (автор Н. Борисова)	31
2.4. Арт-терапевтичне заняття «Виготовлення оберегу для сина –воїна»	33
2.5. Лекція «Повертаємося додому».....	35
2.6. Практичне заняття «Воїн – Людина Мудрості. На шляху до мети».....	45
2.7. Тренінгове заняття «Ненасильницьке спілкування»	52
2.8. Арт-терапевтичне заняття. Створення колажу «Наша сім'я»	66
ДОДАТКИ.....	68
Додаток 1. Як подолати гіркоту втрати	68
Додаток 2. Фази горювання при переживанні втрати.....	72
Додаток 3. Дії спеціаліста у роботі з родиною, яка пережила втрату (для психологів, соціальних працівників, волонтерів).....	75
Додаток 4. Практичні рекомендації щодо допомоги дітям, які втратили близьку людину	77
Додаток 5. Як допомогти дітям впоратися із своїми почуттями та переживаннями, коли батька мобілізують	80
Додаток 6. Як говорити з дітьми про війну.....	85
Додаток 7. Як підготувати дитину до зустрічі з пораненим військовослужбовцем	87
Додаток 8. Схема виготовлення оберега	92
Додаток 9. «SMART».....	93

Додаток 10. «ТОТЕ»	94
Додаток 11. Піраміда потреб Маслоу	97
Додаток 12. Список № 1	98
Додаток 13. Список № 2	99
Додаток 14. Список № 3	100
Додаток 15. Список № 4	101
Додаток 16. Алгоритм для використання ННС в спілкуванні	103
Додаток 17. Опанування позитивними навичками.....	104
Використана література	105

ВСТУП

Складні соціально-політичні події, що відбуваються в Україні, так чи інакше позначаються на життєдіяльності всього населення країни, значну частину якого становлять особи соціально вразливих категорій, які потребують постійної уваги та підтримки з боку держави [18,с.4]. До таких належать, зокрема, сім'ї військовослужбовців. Така специфічна робота для багатьох працівників психологічної служби є новою. Тому наш досвід роботи стане у нагоді практичним психологам, які працюють з сім'ями учасників АТО. Навчальні заклади – школа, дитячий садочок, інші форми організації навчання дітей – завжди були, є та залишаються серцевиною організації психологічної роботи із дітьми та їх батьками. Великий потенціал освітянської сфери за сучасної складної ситуації в країні має бути спрямованим на розв'язання проблем, які має суспільство. Психологи навчальних закладів одні з перших відгукнулися на існуючі труднощі. У межах своєї компетенції вони здійснюють інформаційно-просвітницьку діяльність, надають консультативну допомогу, за потреби, спрямовують до інших спеціалістів. Багато хто з практичних психологів закладів системи освіти надає психологічну допомогу на волонтерських засадах.

Діяльність практичних психологів у цьому напрямку включає співпрацю з багатьма державними установами, громадськими організаціями (центри зайнятості, Червоний Хрест, Асоціація матерів та дружин учасників АТО, психологічна служба ЗСУ, Кризова психологічна служба тощо). Форми цієї співпраці можуть бути різноманітними: проведення просвітницьких заходів, тренінгів, круглих столів, консультування та ін.. Окремим напрямком роботи є супровід сімей, які зазнали втрати. У цьому посібнику представлено орієнтовну програму роботи безпосередньо з демобілізованими учасниками АТО та членами їх сімей, яка впроваджувалась, спираючись на конкретні запити. Ця програма дає можливість психологу зорієнтуватися у виборі цільової категорії, тематики заходів та форми їх проведення. Також представлений додатковий матеріал, на який може спиратися фахівець, готуючись до проведення

відповідних заходів. Матеріал розрахований на практичних психологів, які не мають спеціальної психотерапевтичної підготовки (як більшість психологів навчальних закладів). Також додатковий матеріал буде корисним не тільки фахівцям, а й широкому колу читачів (учасникам АТО, членам їх сімей, педагогам тощо).

Мета посібника – допомогти всім, кого турбує питання адаптації бійців до мирного життя.

З великою повагою та вдячністю до тих, хто ціною власного життя, безпеки захищає нашу країну, до фахівців, які дбають про адаптацію захисників, які повернулись із зони бойових дій, та їх сімей,

Практичний психолог Шкарівської ЗОШ І-ІІІ ст. відділу освіти Білоцерківської райдержадміністрації Багдасарова Л.В., практичний психолог Поправського НВО «ЗОШ І-ІІІ ст. – дитячий садок» відділу освіти Білоцерківської райдержадміністрації Радченко Л.Г., волонтери Центру відновлення та адаптації учасників АТО та членів їх сімей.

Пояснювальна записка до програми психологічного супроводу сімей учасників антитерористичної операції

Актуальність проблеми.

У зв'язку з бойовими діями на Сході України постійно поповнюються ряди демобілізованих учасників антитерористичної операції. Повернення бійців додому іноді супроводжується ускладненням процесу адаптації до мирного життя, що впливає як на демобілізованого, так і на всіх членів його сім'ї, зокрема дітей – вихованців, учнів навчальних закладів. Проведення заходів щодо підвищення рівня психологічної обізнаності, підготовки сім'ї до повернення бійця, формування навичок саморегуляції, ненасильницького спілкування, актуалізація психологічних ресурсів як кожного члена сім'ї так і сім'ї в цілому допомагають полегшити процес адаптації до мирного життя учасника антитерористичної операції та згуртувати родину, запобігти конфліктам.

Мета програми: сприяти процесу адаптації демобілізованих учасників антитерористичної операції до мирного життя, здійснювати профілактику конфліктів у сім'ях.

Завдання програми:

- 1) ознайомити з факторами, які впливають на адаптацію демобілізованого бійця до мирного життя; з поняттям посттравматичного стресового розладу, його причинами, ознаками, способами подолання;
- 2) формувати навички саморегуляції психоемоційного стану учасників;
- 3) актуалізувати внутрішні ресурси, стабілізувати психоемоційний стан учасників;
- 4) формувати навички планування та досягнення цілей;
- 5) формувати навички ненасильницького спілкування;
- 6) актуалізувати ресурси, цінності сім'ї, сприяти її згуртованості.

Досвід апробований на базі Центру відновлення та адаптації учасників АТО та членів їх сімей м. Біла Церква та Білоцерківського району, а також у навчальних закладах району. Результативність впровадження досвіду полягає у зниженні конфліктності у сім'ях учасників антитерористичної операції, формуванні навичок саморегуляції, життєстійкості, спілкування, досягнення поставлених цілей.

1. Орієнтовна програма психологічного супроводу сімей учасників АТО

№з/п	Назва заходу	Мета	Короткий зміст	Час проведення
I. Робота з матерями				
1.1	Лекція «Зустрічаємо бійця»	Ознайомити з факторами, які впливають на адаптацію демобілізованого бійця до мирного життя.	1.«Правила війни» 2.ПТСР: причини, ознаки, способи подолання. 3.Фактори, які сприяють адаптації бійця до мирного життя. Спілкування з демобілізованими бійцями.	1,5 год.
1.2	Практичне заняття «Техніки саморегуляції»	Формувати навички саморегуляції психоемоційного стану учасників	1.«Ключ» Алієва 2.Дихальні техніки 3.Техніки візуалізації	1,5 год.
1.3	Арт-терапевтичне заняття «Чарівне дерево»	Актуалізувати внутрішні ресурси		1 год.
1.4	Арт-терапевтичне заняття «Виготовлення оберегу для сина –воїна»	Актуалізувати внутрішні ресурси, стабілізувати психоемоційний стан учасників		1,5 год.
II. Робота з дружинами				
2.1	Лекція	Ознайомити з	1.«Правила війни»	1,5 год.

	«Зустрічаємо бійця»	факторами, які впливають на адаптацію демобілізованого бійця до мирного життя	2.ПТСР: причини, ознаки, способи подолання. 3.Фактори, які сприяють адаптації бійця до мирного життя. Спілкування з демобілізованими бійцями. 4. Війна і діти: як говорити про війну; як підготувати дитину до зустрічі з пораненим.	
2.2	Практичне заняття «Техніки саморегуляції»	Формувати навички саморегуляції психоемоційного стану учасників	1.«Ключ» Алієва 2.Дихальні техніки 3.Техніки візуалізації	1,5 год.
2.3	Арт-терапевтичне заняття «Чарівне дерево»	Актуалізувати внутрішні ресурси		1 год.
ІІ. Робота з демобілізованими учасниками АТО				
3.1	Лекція «Повертаємося додому»	Ознайомити з факторами, які впливають на адаптацію демобілізованого бійця до мирного життя; з поняттям	1.«Правила війни» 2.ПТСР: причини, ознаки, способи подолання. 3.Фактори, які сприяють адаптації бійця до мирного	1 год.

		ПТСР, його причинами, ознаками, способами подолання.	життя. Спілкування з демобілізованими бійцями.	
3.2	Практичне заняття «Техніки саморегуляції»	Формувати навички саморегуляції психоемоційного стану учасників	1.«Ключ» Алієва 2.Дихальні техніки 3.Техніки візуалізації	1,5 год.
3.3	Арт-терапевтичне заняття «Чарівне дерево»	Актуалізувати внутрішні ресурси		1 год.
3.4	Заняття з елементами тренінгу «Воїн – Людина Мудрості. На шляху до мети»	Формувати навички планування та постановки мети, ознайомити з умовами її досягнення	Модель TOTE, SMART	1,5 год.
IV. Робота з сім'ями				
4.1	Тренінгове заняття «Ненасильницьке спілкування»	Формувати навички ненасильницького спілкування		2 год.
4.2	Арт-терапевтичне заняття. Створення колажу «Наша сім'я»	Актуалізувати цінності сім'ї, сприяти згуртуванню, позитивному емоційному стану		1,5 год.

2. Практичні матеріали до програми

2.1. Лекція «Зустрічаємо бійця»¹

Мета: Ознайомити з факторами, які впливають на адаптацію демобілізованого бійця до мирного життя.

Час проведення: 1,5 год.

Хід проведення

Вступ

- Що необхідно знати членам сімей військовослужбовця, щоб їхнє спільне життя було успішним?

Існують правила поведінки в нестандартних ситуаціях. Для вироблення та прийняття цих правил, як життєво необхідних, Ви маєте зрозуміти природу того, чому Ваш чоловік, син, тато раптом вчиняє не так, як від нього чекають в родині і не так, як він діяв раніше. Ці знання допоможуть вам уникнути конфліктних ситуацій та сприятимуть адаптації вашого бійця до мирного життя.

Основна частина

Коли людина відбуває до зони бойових дій на два - три дні, то зміна особистості, може не дійти до критичного рівня. Якщо ж воїн перебуває там місяць і більше, то, для того щоб вижити, він формує автоматичне слідування певним психологічним правилам, які надалі переходять в умовні рефлекси, тобто автоматичні дії. І ці рефлекси залишаються якщо не назавжди, то на дуже довго. Ви маєте зрозуміти їх суть і сформувати свою вірну поведінку. Від цього може залежати не тільки атмосфера в сім'ї, а і її добробут, і здоров'я всіх членів родини, а можливо, і життя.

Оскільки людина з рефlekсами війни тепер живе з Вами в одному будинку, одній кімнаті, спить в одному ліжку, Ви повинні знати як правильно і безпечно для нього і для Вас поводитись в критичних ситуаціях. Рекомендуємо

¹ За матеріалами авторської тренінгової програми Френка П'юселіка «Самоврядування посттравматичним стресовим розладом»

уважно вивчити правила, які війна імпантувала у Вашого чоловіка, батька або сина.

Правило 1. Жодних емоцій

Емоції в бою відволікають і займають секунди, які необхідні для виживання (укриття або атаки). Людина повинна загострити всі свої органи відчуттів, але не повинна проявляти або загострювати свої емоції. Тобто розум, очі, слух, шкіра повинні працювати, а емоції - ні. Більшість людей, можуть включати все на максимум, або відключати все повністю. А в бою доводиться робити дивний поділ: жодних емоцій при максимальній роботі органів відчуттів.

Правило 2. Зупинка в хаосі (незрозумілій, невизначеній ситуації)

Якщо навкруги відбувається хаос, або щось не зрозуміле - потрібно зупинитися, завмерти. Не рухатись і загострити сприйняття, розпочати аналіз обстановки.

Якщо ти стоїш - слід сісти або впасти на землю, але часто досить просто зупинитися, завмерти, вдивляючись, вслухаючись, аналізуючи! Не зупинишся - смерть.

Правило 3. Миттєва реакція у небезпеці

У небезпечній ситуації немає часу на глибокий аналіз чи оцінку, життя врятує тільки миттєва реакція. Якщо воїн чує звук, який може становити загрозу - він реагує. Саме тому іноді діти, жінки, цивільні люди, які несподівано вийшли на військових, потрапляють під вогонь. Вогонь на ураження, на випередження по цілям, що рухаються в зоні бойових дій, часто рятує життя. Найменший рух там, де не повинно бути рухомих об'єктів - і гуди зосереджується вогонь. У таких ситуаціях ніколи думати, воїн просто реагує, як його навчили. Забарився - смерть.

Правило 4. Нікому і нічому не довіряти

Напевно, Ви знаєте зі ЗМІ чи Інтернету багато прикладів, коли до наших воїнів підходили цивільні мешканці, пропонуючи їжу, мед, зупинялися цивільні автомобілі, щоб поспілкуватися з військовими. В результаті - отруєння,

вибухівка в пакунку, замінований автомобіль або обстріл наведеної артилерії. Тому, питання довіри на війні - відносне, і правило “не довіряти нікому” є життєво важливим. Не перевірів, довірився - смерть.

Правило 5. Завжди планувати заздалегідь

Де б не знаходився воїн, він складає плани дій, атаки або відходу. Якщо звідси стрілятимуть - я піду туди, якщо звідти — піду сюди і т.п. Що утримає осколок, кулю, де можна сховатися, як можна подолати рів, завал? Постійне планування дій стає звичкою. І робить це воїн з однієї причини - бажання вижити. Зробив крок, відповідно, ти вже в іншій ситуації, і прораховуєш вже все знову. Наступний крок - і знову по-новому. По суті, все життя в зоні бойових дій спрямоване на постійне планування подій і реакції на них, готовності до дій у будь-якій ситуації. В голові завжди є план, у випадку, якщо щось піде не так. Не підготувався, не прорахував, застали зненацька-смерть.

Є ще одне правило, яке може здаватися таким, що суперечить попереднім правилам, але воно працює.

Правило 6. Довіряй тільки перевіреним друзям

Якщо воїн не може довіряти перевіреним друзям, довіреним бойовим побратимам - він ризикує опинитися у постійній негативній психологічній обстановці або навіть загинути. Довірений - це не той, хто просто говорить, що все буде добре. Довірена людина - це той, хто разом з тобою правильно діє в екстремальних ситуаціях, це той, хто врятував життя інших людей або твоє. Вся довіра ґрунтується тільки на досвіді. Коли новачки виходять на перші бойові завдання, вони нікому не довіряють, і їм ніхто не довіряє.

Ти нічого не вартий до тих пір, поки не відбудеться щось, що дасть можливість іншим людям тобі довіряти. І ця чоловіча дружба проста і в той же час пронизлива, тому що ти довіряєш повністю і беззастережно те єдине і найцінніше, що у тебе є в цьому пеклі - своє життя, і він так само довіряє тобі, без роздумів і без сумнівів. І довіряє не в момент емоційного сплеску, а щогодини, щодня, щотижня, щомісяця - завжди.

Одна із проблем для воїна в мирний час у тому, що подібних відносин вже ні з ким ніколи не буде. І ті, хто були до війни їх друзями, насправді такими вже не є. Вони можуть вітатися, разом проводити час, але чи будуть продовжуватися по-справжньому братерські відносини? Ні! З дружиною ні, з матір'ю - ні, з батьком - ні, з друзями-ні.

З цієї групи ніхто не готовий підставитися під кулю, призначену йому. По крайній мірі, життя не створювало ситуацій, коли це можна було б перевірити, а значить і включити раніше близьких людей до кола довірених осіб, довірених і перевірених спільним боєм. Це важко психологічно, і тому воїни, що повернулися, відчують себе самотньо, і незалежно від бажання, для них ніби втрачається сенс життя. Багато ветеранів, намагаючись себе відключити і прибрати постійну напругу, починають надмірно вживати алкогольні напої.

І тепер Вам треба вчитися жити з тим, хто повернувся з війни, а не перебувати в ілюзії, що Ви продовжуєте жити з тим, кого ви проводжали на війну.

Яких помилок слід уникнути рідним і близьким?

Правила, які дозволили людині вижити в бою, після повернення у мирні обставини, продовжують визначати її життя. Без усвідомлення змін, що відбулися, близькі люди, прагнучи допомогти, на жаль, отримують реакцію протилежну їх очікуванням.

Як можуть виглядати такі помилки?

Наприклад, дружина бачить відсторонену напругу чоловіка, каже: “Коханий, ти можеш мені довіряти, розкажи, що тебе гнітить”. Чоловік це чує як: “Довірся, розкажи про свої почуття!” Але він знає правило № 1 і підсвідомість наказує: “Виявляти емоції, почуття - смертельно небезпечно!” Прагнучи не образити, але все ж з роздратуванням, вголос він скаже: “Навіщо взагалі про це говорити? Ти нічого не розумієш, ти гам не була!”

Його реакція - результат того, що Ви забули про Правило №1.

Якщо дружина наполягатиме, у чоловіка автоматично підсвідомо включаються правила № 4, 6 (нікому недовіряти, крім перевірених в бою. Довіра - загроза!), і правило № 3 (Загроза! Невідкладно дій!).

Відповідь може звучати так: “Із задоволенням. Тільки ти хочеш, щоб я зірвався прямо зараз, чи після того, як ми поговоримо? Ти хочеш, щоб я відкрив душу, зруйновану війною? І ти при цьому будеш сидіти поруч? Ти не та людина, яка для мене довірений друг, що був зі мною в тому пеклі”.

Ви - кохана, мати ваших дітей, для чоловіка Ви, насправді, у сто разів ближча того, хто був з ним поруч там. Але ви не були там. І Ваш чоловік впевнений, що ви не зможете його зрозуміти. Повірте, зараз, і саме в цьому, він правий.

Для всіх, хто бачив смерть дуже близько, світ перевертається. Зрозумійте - Ваш чоловік бачив, як мрії, почуття, прагнення, старання живої, повної енергії, бажань людини в одну секунду перетворилися на абсолютну порожнечу, повний нуль. Це приголомшує і повністю змінює психіку, ставлення до життя. Миттєво приходить розуміння, що все, до чого ти йшов, прагнув, виборював до цього моменту - це абсолютно непотрібна метушня. Що насправді, важливе тільки життя, і зовсім неважливі його зовнішні ознаки - бідність чи багатство, чорний чи білий хліб на столі, фасон пальто чи колір шпалер. Дуже гостро приходить розуміння, що подих вітру чи краплі дощу, які може ще відчувати обличчя, в мільйони разів цінніші, ніж «Бентлі», «Порші», діаманти.

Якщо продовжувати наполягати, то воїн відчуває тиск, а це нові, незрозумілі для нього обставини. Згадайте правило № 2 (Незрозуміло - зупинись!)

Коли він завмер, а Ви робите до нього ще один крок, то яке правило спрацює?

Правило №3. І спрацює автоматично. Тому, не дивно, що у США ветерани в'єтнамської війни дуже часто відправляли в нокаут психологів-консультантів, дружин, приятелів, роботодавців. І після цього ветеран

залишається винен, його можуть вважати божевільним. А він сам на сам зі своїми думками, у набагато гіршому стані, більш того, абсолютно зневірений, думає: “І ця людина вважала, що хотіла і могла мені допомогти? Вона наді мною знущається?”. Як наслідок - всі шляхи до можливого зближення зруйновані, довіра підірвана, у відносинах запанувала криза.

Як найкраще будувати бесіду?

Якщо Ви хочете, щоб воїн відкрився у своїх почуттях, спробуйте попросити його розповісти про щось просте і позитивне, що було у зоні бойових дій. Як варіант, жарти з друзями, як отримували дитячі малюнки, або щось подібне. Нехай він розповість, як хтось розстріляв йот казанок з супом, або прострелив каремат. Він, напевне, зможе про ці речі розповісти. Підтримай те його щиро. Коли Він розповідатиме про ці прості ситуації, можливо, у нього почнуть проявлятися інші почуття, для вас несподівані. Якщо Ви відчуєте, що розмова стає напруженою, йому важко розповідати, можете сказати: “Гаразд, гаразд ...”. І воїн знову замкнеться в собі на якийсь час. Але без втрати довіри, без вибуху емоцій, до якого поки що не готові ні Ви, ні Він.

У наступному зручному випадку, або, навпаки, у наростаючій конфліктній ситуації можна знову запитати: “Розкажи мені більше про щось добре або веселе, що там у вас було?”

Після 4-6 таких моментів, коли Ви повинні тільки слухати і ні в якому разі не тиснути, слухати відкрито сприймаючи, без яскравих, різких емоцій і рухів, з тихою, м'якою, природною посмішкою, - він зможе “привідкрити двері”, і розповісти трохи про те, що насправді, було не настільки весело.

Що робити, коли Ваш воїн зможе потроху виявляти щирість, довіру і готовність спілкуватися на важкі для нього теми?

Чітко розуміти, що діалог відбувається “на його території”, а значить - застосовувати його правила.

Найчастіше - правило № 2 (Ситуація складна і незрозуміла - замовкни, замри!).

Завмирати і слухати, поки Він розповідає про ці страшні для нього і, скоріше за все, незрозумілі для Вас речі. Не рухатись, не відвертати голову, не виявляти емоцій, не уточнювати, не робити кроків, рухів, жестів назустріч, навіть після завершення монологу, коли Вам так хочеться обняти, притиснути до себе саму дорогу для Вас людину.

Просто відверто і зацікавлено слухати. По завершенню розмови-спокійно і доброзичливо дати час піти в себе, повернутися до звичного стану, відпочити.

Можна відповісти: “Спасибі. Я вдячна тобі. Мені дуже приємно і важливо, що ти став мені настільки довіряти, що розповів трохи про це. Спасибі”.

Напевно, Ви зможете поговорити про щось іще. Але обережно, не вимогливо, не нав’язливо. Без жодного тиску.

Увесь процес бесід нагадує рух ткацького човника, який рухається по одному й тому самому маршруту. Туди-сюди, туди-сюди. Зайшов-вийшов, зайшов-вийшов. Одна й та сама дія стільки разів, скільки це потрібно. Вдалося відверто поговорити - зупинилися, повернулися до початкового положення, не занурюючись у глибину зміненої психіки. При цьому на будь якому етапі обов'язково потрібно дотримуватись правил. Розпочинати завжди тільки з хорошого, а воїн сам вирішить, коли розповісти про погане. Також, він сам просигналізує, коли слід закінчити розмову. Ви це маєте відчувати - поміняється голос, напружаться тіло, зміниться погляд - все, зупиняємося, говоримо про щось інше. Коли у напружений момент Ви зміните тему, воїн зрозуміє, що подальший хід розмови залежить тільки від нього. Він сам вирішить і покаже Вам, коли буде готовий знову повернутися до обговорення важкої теми війни, тому що, навіть не усвідомлюючи, сам прагне цього тягара позбутися.

А Ви повинні завжди бути готові до нової відвертої розмови. Чітко розуміти, що для Вашого коханого така розмова є набагато важчою, ніж для Вас. Керуючись своїми правилами, він, напевне, не уявлятиме, що підсвідомо готується до розмови, яка важлива для Вас обох.

Як може відбуватися Ваше спілкування у подальшому?

Після 7 - 10 (у всіх - по-різному, ніяких загальних тенденцій) таких добровільних сповідей про негатив, і тільки після того, як ви разом відчуватимете готовність до більш відвертих і складних розмов, Ви зможете запропонувати таке: “Чи готовий ти мені трохи більше розповісти про те, що тебе хвилює, про твій негативний досвід?”

Вам слід бути готовим до такого: коли воїн відкриває свою душу для обговорення його негативного досвіду, найчастіше за цим відбувається загострення відчуття “вини того, хто вижив”. У воїна виникають питання, відповіді на які не існує, такі як: “Що мені робити з цим жахом? Цей біль буде в мені назавжди? Що мені з цим робити далі? Чому загинули вони, а не я?”

Дуже часто у відповідь родичі говорять таку фразу: “Я допоможу тобі з цим впоратися, я допоможу тобі з цим пройти життя”.

Але спробуйте уявити, усвідомити: як можна виоратися з тим, що твого друга розірвало у тебе на очах? Важливо чітко зрозуміти: з цим у принципі неможливо впоратися, неможливо через це пройти, неможливо допомогти з цим жити!

Ваш воїн це прекрасно розуміє, і його з великою імовірністю дратуватиме, якщо цього не розумієте Ви. Воїн подумає: “Ти кажеш, що мені потрібно це просто забути? А ти була в цей момент там? Ти обтирала його кров і мізки зі свого обличчя?”

Тобто, це гарантовано не спрацює! Більш того, скоріше за все виявлене таким чином бажання допомогти викличе зворотну реакцію - відторгнення.

Що ж робити? Як підтримати воїна?

Перш за все, залишити його в позиції лідера, головного. За досвідом, у подібних випадках допомагають такі питання:

- Що ти з цим будеш робити далі?

- Як ти можеш це перевести в інші відчуття?

- Подумай, якщо ти зміг вижити там, на війні, що в порівнянні з цим значать проблеми, які є тут, у мирному житті? Хіба вони настільки ж глибокі і

важливі, як ті, через які ти пройшов на війні? Хіба наслідки проблем у мирному житті щось значать, після того, як ти пережив проблеми війни?

- У тебе величезний досвід боротьби і виживання. Що позитивного цей досвід може для тебе дати зараз, коли війна для тебе позаду?

- Може ти зможеш зробити те, про що мріяв він, твій загиблий друг?

Дуже важливо, щоб воїн сам знайшов відповідь, чим це може для нього стати.

Тому що для нього дружина, мама, близькі - це люди, які нічого не розуміють у війні, і лізуть зі своїми дурними запитаннями і пропозиціями.

Трансформація повинна йти від воїна, дуже обережно і поступово. Коли починається цей процес, у воїна немає взагалі жодного уявлення про те, чи є щось із його складною і трагічного досвіду війни такого, що може стати позитивним, знадобиться у новому, цивільному, мирному житті.

Тому, якщо у Вашої близької людини є "вина тою, хто вижив", він пройде через це, вирішить цю проблему тільки сам. Ви не зможете це зробити за нього. Єдине, що Ви реально можете зробити для свого воїна - це створити умови, сприяти тому, щоб він сам знайшов свій унікальний спосіб трансформації правил і навичок війни, для цього мирного життя.

Як допомогти здолати синдром "вини того, хто вижив"?

Якщо поруч з воїном загинув його друг, то виникають величезні проблеми в тому, щоб пояснити собі, чому загинув один, а не інший.

Об'єктивно - загибель в бою непередбачувана, але воїн все одно шукає пояснень.

"Чому мій друг загинув, а я вижив? - Запитує він себе, - Тому що він був на півкроки попереду? Тому, що він поставив ногу не туди? Тому, що він потрапив не до того бліндажу? Я живий, а його тепер немає. Я не захистив, не попередив, не вберіг, не закрив собою від ворожої кулі. Як з цим жити?

Якщо воїн вирушав на війну з низькою самооцінкою, нестачею внутрішнього стрижня, він схильний формувати в собі таке відчуття: "Не той помер. Чому з усіх нас загинув саме він?" або "Такі слабкі, незграбні, як я, не

заслуговують жити, а помер він! Краще б він, хороший хлопець, вижив". І такого роду почуття і думки виникають у ветеранів військових конфліктів дуже часто.

Симптоми у цього синдрому схожі з симптомами посттравматичного синдрому в цілому: людина забуває (витісняє з пам'яті) певні моменти, дуже імпульсивний ("заводиться з півоберта"), іноді проявляє сильну агресію.

Як правило, такі симптоми виражаються у двох варіантах поведінки:

- 1) говорить тільки про те, що сталося там;
- 2) повністю абстрагується від цієї теми.

Таким чином, "золотої середини" тут не буває: ветеран або говорить про подію нескінченно, або зовсім відмовляється від розмов на тему події.

Існує набір заходів, які зазвичай допомагають у даному випадку.

Частково вибір послідовності дій залежить від самого воїна, зокрема від його здатності зараз до відвертих розмов. Для того, щоб близька Вам людина могла справитися з цим синдромом. Вам доведеться допомогти їй навчитися виконувати певні дії. В цілому їх суть така: "Уяви, що ти зараз твориш з загиблим другом".

Без підготовки приблизно 2 людини із 10 взагалі здатні пройти через такий процес. Решта в такій ситуації подивляться на Вас і скажуть: "Що це означає? Як це - ніби він зараз тут? Ти взагалі про що говориш?"

У підсумку, Ви з Вашим другом, коханим, чоловіком, сином прагнете досягти ситуації, коли Він зможе сказати загиблому товаришу подумки, уявляючи: "Мені дуже шкода, що тебе зараз немає в живих. Дуже жаль, що загинув саме ти. І замість того, щоб зруйнувати і своє життя, я збираюся рухатися далі, жити".

Деякі воїни зі щирим бажанням вчаться думати "за двох", працювати "за двох", використовують той факт, що одного з них вже немає в живих, і починають застосовувати цю думку як мотиватор, рушійну силу для того, щоб знову почати жити.

Комусь це не подобається. І це не їх, і не Ваша вина. Просто різні люди по-різному сприймають і реагують на біль, мають різні захисні реакції, по-різному реагують на перехід від війни до мирних обставин.

Сподіваємось, що саме Вам це допоможе.

Отже. Дуже часто в ході бойових дій буває так, що воїн не зміг, не встиг щиро попроситися із загиблим другом. У нього просто не було можливості оплакати загиблого і не було можливості пройти через усі почуття, які зазвичай супроводжують втрату близької людини. Для когось достатньо двох-трьох відвертих розмов, щоб стало легше і виплеснулися емоції, пролилися сльози. Нехай Він викригне Всевишньому все, що думає, нехай поламає стільці, поб'є стіни або ще щось... Потрібно просто "відкрити двері" емоціям, що накопичилися. Це те, що Він не зміг зробити свого часу. Гнів, невдоволення, образа - це все шукає вихід. Але при цьому варто пам'ятати, що все визначається характером процесів, на які готова піти людина.

Іноді важливо зробити так, щоб воїн озвучив монолог загиблого, висловився начебто б за нього. Ви можете запропонувати: "Ти ж знаєш його, він знав тебе, і якимось чином він дивиться на тебе зараз, бачить, як ти живеш, як ти поводишся. Як ти думаєш, йому подобається те, що він зараз бачить? Приємно йому спостерігати за твоїм життям?"

Якщо у людини взагалі є сила пройти через це випробування, якщо у нього є гордість і гідність - цей процес може пройти сильно й емоційно.

Можливо, Він зможе уявити, що загиблий друг дивиться на нього, і каже йому, що Він боягуз (може, більш м'якими словами), тому що не може взяти себе в руки і почати жити заново. Якщо воїн буде спроможним відчувати такий посыл ніби від загиблого друга, то, як правило, це може допомогти воїну відкритися, випустити всі накопичені емоції і почати жити по-справжньому. Тому що, якщо людині дають доброго стусана загиблі друзі, якщо він зміг це уявити, то це відбувається дуже швидко, потужно, емоційно і результативно.

У будь-якому випадку, дуже багато залежить від членів родини воїна.

До уваги психолога!

Учасників заходу можуть цікавити запитання, як підготувати дитину до мобілізації батька, як розмовляти з дітьми про війну, як підготувати дитину до відвідування пораненого тата в госпіталі, як допомогти людині пережити втрату. Щоб дати відповіді на ці запитання пропонуємо скористатися додатками 1-7.

2.2. Практичне заняття «Техніки саморегуляції»

Мета: Формувати навички саморегуляції психоемоційного стану учасників.

Час проведення: 1,5 год.

Хід заняття

Вступ

Боець, який перебував у зоні бойових дій, для виживання й виконання своїх функціональних обов'язків перебуває у стані постійного фізичного й психоемоційного напруження, яке триває певний час і після повернення до мирного життя. Так само члени родини, які щодня, щохвилини чекають звістки від свого бійця, також зазнають психоемоційного навантаження, що негативно впливає на здоров'я, стосунки з іншими людьми, якість життя в цілому.

Послабити наслідки стресу, фізичне й психічне напруження допоможуть техніки саморегуляції, дихальні вправи та вправи на візуалізацію.

Основна частина

Синхрогімнастика (метод Хасая Алієва)²

Синхрогімнастика дозволяє без значних зусиль позбавлятися негативних емоцій та напруги.

П'ять вправ можна виконувати як у комплексі, так і окремо. Це залежить від поставленої мети.

1. Вправа «Хльоскання руками по спині».

Його можна застосувати перед будь-якою відповідальною або екстремальною ситуацією для включення сил й упевненості в собі. Це - "розминка перед боєм".

Хльоскання руками по спині виконується від 30 секунд до 1 хвилини. Руки потрібно закидати за плечі вільно! Руки – як батоги! Потрібно не рухати ними, а саме вільно кидати. Необхідно далеко закинути руки за плечі так, щоб

² Метод «Ключ» Хасая Алиева [Електронний ресурс] // Центр защиты от стресса – Режим доступа до ресурсу: <http://stress.su/statya/kluch-metod>

долоні вільно ляскали за плечима, видаючи характерний звук ляпасу. При цьому голова вільно рухається на розслабленій шиї по зручній для вас траєкторії з частотою, синхронною поплескуванням.

У ділянці лопаток на спині, по яких хльоскають пальці, розташовані рефлекторні зони, стимуляція яких викликає інтенсивний потік нервових імпульсів в головний і спинний мозок. Таким чином, хльоскання руками по спині викликає і ефект банного віника, і багато інших корисних ефектів.

Тому вже через 30-60 секунд з'являється відчуття бадьорості.

2. Вправа «Лижник»: корисна для виходу на оптимальний творчий стан душевно-фізичної рівноваги при ухваленні важливих рішень.

Вправа складається з махів руками вгору вниз, синхронним підйомом і опусканням ніг з носка на п'яти, або навпаки, з підйомом з п'ят на носки.

Робите махи руками вгору над собою і потім кидаєте їх вниз. Під час того, як руки різко повертаються, п'яти в цьому ж ритмі синхронно з опусканням рук піднімаються і опускаються з невеликим стуком, злегка вдаряючись об підлогу.

Одна хвилина виконання "Лижника" в щоденному комплексі синхрогімнастики сприяє загальному оздоровленню організму.

3. Вправу «Шалам-Балам» (рос. «Шалтай-Болтай») можна використати для розвантаження і перезавантаження. Отже, ноги на ширині плечей, руки розслаблені, крутимось вліво-вправо в розслабленому стані одну хвилину в тому ритмі, з якого виходити не хочеться. Увага! Дозуючи прийом в часі, тобто, регулюючи його тривалість, він може бути використаний в якості "млина", що перемелює психотравми і будь-які проблемні ситуації, або - легкою «колисковою» перед сном. Так роблять мами, гойдаючи немовля на руках.

4. Вис – вправа для підвищення впевненості в собі, зняття напруги у м'язах і розвитку гнучкості хребта.

Вправа складається з трьох частин.

Перша частина. Створюємо модель напруження найпростішим способом – нахиляємось назад, як у напівмістку.

І на фоні напруги, що виникла, знімаємо напруження шийного блоку будь-якими легкими рухами голови, дозволяючи кровоносним судинам ефективніше приносити з кров'ю кисень до клітин мозку.

Спочатку не варто занадто прогинатися назад. Це можна буде робити місяців через два.

При цьому напівпрогині назад черевний прес сам стає напруженим, твердим, неначе ви «качаєте» його вправами на фітнесі. Руки кладуться на живіт так, щоб переплелись пальці.

Закінчувати вправу потрібно потягнувшись, як після сну.

Друга частина – вис вперед. Робимо напівнахил, звішуємо руки розслаблені, нехай стікає напруга – це фаза відпочинку, спокою після проробленої роботи. Просто відпускаємо себе.

Третя частина. Зараз будемо навчатися знімати внутрішні бар'єри. у даному випадку знімаємо внутрішній бар'єр перед повним нахилом – з пальцями до підлоги.

Спрямуйте увагу на область попереку і відпускайте там м'язи, розслабляйте їх, розблокуйте! Легше зняти цей внутрішній бар'єр у момент видиху з розслабленням.

Знайдіть резонанс з диханням, як вам зручно – в момент видиху відпускайте м'язи хребта, звільніть їх. Коли відчуєте, що м'язи розслаблені, вільно нахиляйтеся вниз, намагаючись доторкнутися пальцями підлоги.

Не намагайтеся з першого разу дістати саме до підлоги, дотримуйтеся принципу поступовості.

Потім повертайтеся у вихідне положення – у звичну стійку.

Ця вправа виконується приблизно хвилину.

5. Легкий танок – вправа для розвитку координації, підвищення психологічної стійкості й розвитку гнучкості поперекового відділу хребта.

Вихідне положення – ноги разом, руки вздовж тулуба.

Один – це крок правою ногою вперед.

Два - мах лівою ногою вправо, носочок витягуємо, одночасно повертаємо корпус вліво з махом руками вліво. В області попереку відбувається «скручування», вправу робимо обережно.

Три – ліва нога, руки и тулуб у вихідному положенні.

Чотири – крок правою ногою назад, у вихідне положення, тобто на ту ж точку, звідки почали перший рух.

Повторити 3-4 рази. Потім іншою ногою і руками дзеркально:

Один – крок лівою ногою вперед.

Два - мах правою ногою вліво, носочок витягнути пряміше, одночасно поворот корпусу вправо з махом руками вправо.

Три – права нога, руки и тулуб у вихідному положенні.

Чотири – крок правою ногою назад, у вихідне положення. Повторити 3-4 рази. Вправа виконується одну хвилину.

Вправа «Екран»

Вправу доцільно проводити після комплексу «Синхрогімнастики» або інших технік на розслаблення. Зручно влаштуйтесь у кріслі або на підлозі. Зробіть декілька глибоких вдихів и видихів носом. Уявіть, що ви знаходитесь у кінотеатрі. Ви дивитесь на екран. Які б думки не виникали у голові, просто спостерігайте за ними на екрані, й вони повільно розчиняться. Не зосереджуйтесь на них. Просто дивіться, як вони з'являються й зникають. Усвідомте, хто спостерігає за вашими думками. Це – внутрішній спостерігач, внутрішнє «Я». Залишайтеся в цьому стані деякий час.

Вправи для зняття стресу³

Комплекс вправ на розслаблення

1. Насупте чоло, сильно напружте лобові м'язи на 10 секунд; розслабте їх теж на 10 секунд. Повторіть вправу швидше, напружуючи й розслаблюючи лобові м'язи з інтервалом в 1 секунду. Фіксуйте свої відчуття кожного разу.

³ Зайцева А. Три швидкі способи зняти стрес. Поради психолога [Електронний ресурс] / Анна Зайцева //

Твоє місто – Режим доступу до ресурсу:

http://tvoemisto.tv/news/try_shvydki_sposoby_znyaty_stres_porady_psyhologa_6700.html#sthash.kbtxtgGj.dpuf

3. Міцно замружтеся, напружте повіки на 10 секунд, потім розслабте їх на 10 секунд. Повторіть вправу швидше.

4. Зморщіть ніс на 10 секунд. Розслабте. Повторіть швидше.

5. Міцно стисніть губи. Розслабте. Повторіть швидше.

6. Сильно впріться потилицею в стіну, підлогу або ліжко. Розслабтеся. Повторіть швидше.

7. Упріться в стіну лівою лопаткою, знизайте плечима. Розслабтеся. Повторіть швидше.

8. Упріться в стіну правою лопаткою, знизайте плечима. Розслабтеся. Повторіть швидше.

9. Повільне дихання. На чотири рахунки зробіть вдих, далі на чотири рахунки затримайте дихання. Тепер на чотири рахунки видихніть і знову затримайте дихання, теж на чотири рахунки. Дихайте таким чином протягом 5 хвилин, після яких непомітно настане розслаблення.

10. Дихання животом. Дихайте глибоко, але не грудьми, а животом. При кожному вдиху він повинен наповнюватися, округлятися. Щоб контролювати це, покладіть долоні на область пупка і тримайте їх там. Проробляйте вправу протягом 5 хвилин.

11. «Морозиво». Встаньте прямо, руки підніміть вгору. Витягніться і напружтеся, щоб відчути це всім тілом. В такому стані затримайтеся на кілька хвилин, щоб звикнути до напруги і навіть втомитися від нього. Уявіть, що ви заморожені, ніби морозиво. Тепер уявіть, що над вами з'явилося сонце, а його промені почали гріти вас. Почніть повільно «танути» під невидимими променями. Спочатку розслабте кисті, а потім передпліччя, потім плечі, потім шию, потім тіло, а потім і ноги. Повністю розслабтеся. Ось побачите: від напруги не залишиться і сліду.

12. «Візуалізація». Щоб розслабитися, потрібно відправитися на відпочинок. Якщо зробити це неможливо, то хоча б пофантазуйте. Уявіть, що ви знаходитесь на березі моря. Ви сидите на білосніжному піску, вас гріє сонце, а ваші ноги омиває прозора вода. Перед вами лише блакитна чиста гладь, всі

проблеми залишилися там, за горизонтом. Ваше обличчя обдуває ніжний вітер, теплі бризки лоскочуть вас. Побудьте в такому стані хоча б п'ять хвилин.

13. Якщо ви ніяк не можете вирішити якусь проблему, то вам допоможе вправа «Стратегія». Сконцентруйтеся на проблемі і продумайте послідовність дій, які допоможуть усунути всі неприємності. Зупиніться на кожному кроці, продумайте його і запам'ятайте відчуття, що виникають після кожного кроку на шляху до вирішення проблеми. Забудьте про подразники, вони вам не будуть заважати. Запам'ятайте план і повірте в себе. У вас все вийде!

14. Вправа «Сім свічок». Воно теж належить до дихальної гімнастики, але включає елементи візуалізації. Уявіть, що перед вами сім свічок, і вам їх потрібно задати. Глибоко вдихніть, наберіть повні легені кисню та задуйте одну свічку. Уявіть, як гасне полум'я. По черзі задуйте всі сім свічок. Пориньте у темряву та порожнечу, проженіть геть всі думки.

15. Візьміть аркуш паперу і зобразіть ситуацію, яка вас сильно турбує і змушує напружуватися і нервувати. На звороті аркуша напишіть всі свої негативні емоції, які викликає ситуація. Вихлюпніть все, що накопичилося. Тепер просто порвіть лист або спаліть його.

16. «Глобалізація». Уявіть себе і свою проблему. Тепер уявіть себе всередині великого будинку, будинок – всередині вулиці, вулицю – всередині району, район всередині міста, місто – всередині країни – країну – на материку, материк – на планеті Земля, Землю – в галактиці, а галактику – у всесвіті. Ваші неприємності після таких думок здадуться вам настільки незначними, що ви перестанете хвилюватись.

17. «Гойдалки». Ляжте на підлогу, ноги зігніть в колінах і обхопіть їх руками, округливши спину і підняти голову або наблизивши її до грудей. Тепер розгойдувати спочатку вперед і назад, а потім з однієї сторони в іншу. Качайтесь так хвилину або дві. Незабаром ви помітите, що всі погані думки пішли.

18. «Тягнемось до зірок». Встаньте прямо, ноги розставте на ширину плечей. Зробіть глибокий вдих і підніміть руки вгору, потягніться, ніби хочете

дістати з неба зірку. Затримайтеся в цьому положенні. Потім видихайте і опускайте руки, розслабте їх і струсіть.

19. «Лимон». Сядьте на диван або на підлогу, прийміть позу лотоса. Закрийте очі і уявіть, що у вашій правій руці лежить лимон. Стисніть кулак, ніби вичавлюєте з фрукту сік. Стискайте його щосили, поки вони не закінчаться, а уявний сік не витече. Тепер уявіть, що лимон лежить в іншій руці. Також вичавлюйте з нього сік, щоб витекло все, до останньої краплі.

20. "Дихання по квадрату – це одна з найпростіших методик швидкого заспокоєння. За цією методикою потрібно пальцем однієї руки водити по долоні іншої, утворюючи квадрат. На вертикальних гранях уявного квадрату треба робити вдих/видих, а на горизонтальних паузи. Вдих – пауза – видих – пауза. Так треба повторювати хвилин з п'ять або поки не заспокоїшся. Таким чином людина починає контролювати своє дихання. Також це і тактильні відчуття – людина починає відчувати своє тіло.

21. Для самозаспокоєння перед сном дихати за схемою: рахунок 1,2,3, 4 – вдих носом, 1,2 пауза, 1,2,3,4,5,6,7,8 – повільний видих ротом. При безсонні дихати в такому режимі по 3-4 хвилин щодня 6-8 разів на день.

Психотехніка «Безпечне місце»⁴

Закрийте очі й зосередьтеся на своєму диханні. Сконцентруйтеся на видиху, усе більше й більше розслаблюючись із кожним видихом. Коли ви відчуєте себе готовим, уявіть безпечне місце – це може бути яке-небудь знайоме вам місце, де ви вже бували або де прагли б побувати. Ви можете уявити собі реальне місце або уявити щось на власний розсуд. Безпечне місце може бути таким, яким ви захочете, у ньому може бути все, що завгодно. Це може бути кімната, пляж, галявина, будинок, дитяча халабуда, який ви можливо будували в дитинстві, кімната у бабусиному будинку. Ви можете перебувати в цьому місці один, а можете оточити себе людьми. Єдина обов'язкова вимога –

⁴ Как быстро успокоиться [Електронний ресурс] // В гармонии с собой – Режим доступу до ресурсу: <http://v-garmonii-s-soboi.ru/sila-mysli-i-slova/kak-byistro-uspokoitsya/#ixzz495YN4Flh>

ви повинні почувати себе в цілковитій безпеці й бути в цьому абсолютно впевнені. Перемістіться в безпечне місце, насолодіться відчуттям перебування в цілковитій безпеці. Ви можете зберегти це відчуття, а можете проаналізувати якісь аспекти свого життя з погляду безпеки, який вам забезпечує обране вами місце. Під час перебування в безпечному місці ви повинні сконцентруватися на наступних відчуттях: безпека, комфорт, упевненість і контроль. Залишайтеся в безпечному місці так довго, як захочете. Пам'ятайте, що ви завжди можете відтворити це місце, коли вам цього захочеться. Коли ви відчуєте себе готовим, залиште безпечне місце й поверніться в реальний світ .

Психотехніка «Захисник»⁵

Закрийте очі й уявіть, що ви знаходитесь в тій ситуації, яка викликає у вас дискомфорт, лякає, дратує. Пориньте у свої неприємні переживання, не бійтеся їх. А тепер уявіть собі Захисника – Дехто великий, добрий, сильний обіймає і заспокоює вас, він бере вас на руки, заколисує, і страх зникає. У цих добрих і сильних руках вам немає чого боятися, ви відчуваєте себе цілком спокійно й затишно. Ви у повній безпеці.

Заклучна частина

- Як ви можете охарактеризувати самопочуття?
- Які техніки, вправи вам сподобалися?
- У яких ситуаціях ви будете застосовувати вправи на зняття фізичного та психоемоційного напруження?

⁵ Как быстро успокоиться [Електронний ресурс] // В гармонии с собой – Режим доступу до ресурсу: <http://v-garmonii-s-soboi.ru/sila-mysli-i-slova/kak-byistro-uspokoitsya/#ixzz495YN4Flh>

2.3. Арт-терапевтичне заняття «Чарівне дерево» (автор Н. Борисова)

Мета: стабілізувати внутрішній стан клієнта після впливу психотравмуючої або стресової ситуації, створити у клієнта ресурсний стан; гармонізувати нервово - психічні процеси.

Час проведення: 1 год.

Матеріали та обладнання: фарби, олівці, крейда, фломастери, папір різного розміру, намистини, клей, кольоровий папір, бісер; музичний супровід.

Хід заняття

Вступ

- У нашому житті бувають ситуації, коли ми переживаємо щось, що принесло нам біль. Але для того, щоб повноцінно жити далі, ми повинні навчитися знаходити власні психологічні ресурси, які будуть нашими помічниками в кризових ситуаціях. Цих помічників потрібно знати. Я пропоную вам сьогодні зазирнути всередину себе саме з цією метою.

Основна частина

- Уявіть себе чарівним деревом (все, що підкаже вам ваша фантазія) . Намагайтеся зрозуміти і відчувати, чим це дерево відрізняється від інших? Що в ньому особливого? Де росте це дерево? Що його оточує? Детально програйте в свідомості образ цього дерева: уявіть його міцний і гнучкий стовбур; гілки, які качає вітер, листя, повернуті до сонячних променів або дощу, циркуляцію живильних соків по стовбуру; коріння, що міцно вросло в землю.

Важливо відчувати поживні соки, які коріння витягує із землі. Земля - це символ життя, коріння - символ стабільності, зв'язку людини з реальністю. Відчуйте, як вдихаючи повітря, ви витягуєте ці соки з землі, як вони наповнюють ваше тіло енергією життя. Відчувши приємну циркуляцію поживних соків, відкрийте очі.

Тепер я вам пропоную намалювати ваше дерево. (Пропонуємо на вибір різні засоби образотворчого мистецтва (крейда, фарби, фломастери, олівці), аркуші паперу різного розміру). Як варіант - можна зробити аплікацію «чарівного дерева» з намистин, кольорового паперу, фольги тощо.

Заклучна частина

- Розкажіть історію про своє дерево.
- Які думки виникали під час роботи?
- Чи подобається вам ваше дерево?
- Що ви відчуваєте, коли дивитесь на нього?
- Чому ви можете навчитися у «чарівного дерева»?

2.4. Арт-терапевтичне заняття «Виготовлення оберегу для сина –воїна»

Мета: Актуалізувати внутрішні ресурси, стабілізувати психоемоційний стан учасників.

Час проведення: 1,5 год.

Матеріали та обладнання: шматок тканини (полотно, ситець, бязь), синтепон, стрічка (тасьма, нитка), папірець з молитвою.

Хід заняття

Вступ

За віруваннями пращурів, оберег – це матеріалізована метафора доброго ангела, модель сили, котра при нагоді заступиться за тебе, а у «перекладі» на наше наукове сучасне мислення - сконцентрує твої ж такі сили, допоможе провести аутогенну регуляцію (на тривалий час або в екстремальній ситуації).

Сьогодні ми пропонуємо вам зробити для ваших синів обереги, у яких буде частинка вашої материнської любові, тепла. Нехай ці обереги-ангели стануть підтримкою для найдорожчих людей, захищають від небезпеки та допомагають долати труднощі. Коли ви будете виготовляти обереги, згадайте найкращі та найщасливіші миті життя, пов'язані з тими, кому призначені ці янголятко.

До уваги ведучого!

Для створення особливої атмосфери можна запалити свічку і розташувати її по центру столу, за яким працюють учасники.

Основна частина

Зробити ангела дуже просто (додаток 8). Візьміть шматочок тканини і покладіть в нього рівно по центру кулька синтепону. Потім складіть шматок тканини по діагоналі.

Далі потрібно зробити ряд дій своїми руками. Береться нитка і нею обмотується голова лялечки. Кінці ниток не обрізати!

Так як ангел - це не просто іграшка, а ще й оберіг, обмотайте ниткою деталі ляльки парною кількістю разів. Кількість вузликів при цьому має бути

непарною. Припустимо, ви обмотали ниткою деталь 2 рази, значить закріпити потрібно 1 раз.

Далі визначте, де буде розташовуватися талія ляльки. Розправте крила. Виведіть нитку хрест-навхрест, оберніть її навколо тулуба ляльки. Зав'яжіть вузол.

Так як ангел повинен мати німб, візьміть жовту нитку. Оберніть її навколо голови ляльки. Зав'яжіть на талії подібну нитку, але з намистинками.

Особливості та варіанти виготовлення ляльки-янгола. Технологій виготовлення ляльки-янгола своїми руками дуже багато. Скручування - традиційний варіант. Якщо лялька буде виконувати роль оберега, рекомендується робити її без обличчя.

Тканину краще брати білу. Раніше використовувалася полотнина. У наш час ангел може бути виконаний з ситцю, бязі або льону.

Всередину оберега можна покласти папірець з молитвою до архангела Михаїла про сина-воїна.

До уваги ведучого!

Якщо серед присутніх учасників є представники інших релігій або невіруючі люди, запропонуйте чистий папір, щоб вони написали свою молитву або побажання воїну.

Заключна частина

- Які емоції та переживання ви відчували під час виготовлення оберега?
- Які думки виникали під час роботи?
- Що дало вам виконання цієї справи?

2.5. Лекція «Повертаємося додому»

Мета: Ознайомити з факторами, які впливають на адаптацію демобілізованого бійця до мирного життя; з поняттям ПТСР, його причинами, ознаками, способами подолання.

Час проведення: 1 год.

Хід проведення

Вступ

Ось і прийшов довгоочікуваний час повернення додому. Нарешті ви зможете побачити найдорожчих рідних людей. Нарешті буде тиша і спокій. Але чомусь ви відчуваєте напруження, вам важко звикнути до мирної обстановки, вас дратують люди, суспільні події і ваші очікування щодо спокійного і задоволеного життя не справджуються. Чи знайомі вам такі переживання? Чому так відбувається? Як можна подолати цей неприємний стан?

Основна частина

Ветеран В'єтнамської війни, психолог Френк П'юселік [20] вважає, що посттравматичний стресовий розлад частково є наслідком психологічної підготовки та участі у бойових діях, у результаті яких сформувалися мислення і спосіб дій в бою, що почали діяти автоматично і з великою силою в місцях і ситуаціях, для яких ця поведінка і мислення не були призначені і частково є розладом, оскільки турбує людину.

Ваші завдання виконувалися в складних умовах: небезпека, великі навантаження, невідомість, голод, спрага, холод або спека. Незважаючи на це, ти ви були здатні демонструвати вірність меті, честь, хоробрість, почуття товарищескості і відповідальність за цивільних осіб. У таких умовах край важливо часом зупинитись і спостерігати за тим, що відбувається, придивлятись до себе, прислухатися до власного тіла, розпізнавати емоції, які охоплюють, і приходити до повного розуміння того, що відбувається.

Якщо не приділяти цьому час, то інтенсивний стрес буде накопичуватись доти, поки не знайдеться час привести себе в норму. Якщо ж там була

можливість провести власний «розбір польотів», то пережиті події перетворюються на спогади, і не виникатимуть у ваших думках знову і знову.

Розуміння цього процесу дозволяє нам розібратися, чому після повернення з війни змінюється поведінка. Ця поведінка - це спосіб тіла і розуму сказати таке:

1. Ти «навчився» діяти швидко і жорстоко. Ти навчився заморожувати почуття. Ти навчився реагувати точно відповідно до обставин. Саме така поведінка повертається з тобою додому.

2. Ти перевантажений досвідом, який не встиг обміркувати та повністю зрозуміти. Під час бойових дій немає можливості приділити достатньо часу такому «розбору польотів».

Тепер, коли ти вдома, давай спробуємо усвідомити те, що відбувалося з тобою там.

Задача, яка стоїть перед тобою – відділити себе від тих подій, перетворивши досвід, який ти пережив, у спогади.

А спогади мають стати частиною історії твого життя, що дозволить тобі бути мудрішим, краще усвідомлювати свої сильні сторони, а також навчитися виважено взаємодіяти з іншими людьми.

Почни свій шлях додому тут і зараз.

Що таке ПТСР та звідки він береться?

Частково ПТСР є результатом інтенсивного навчання і практики навичок ведення бою, що тягне за собою особливий «військовий» спосіб мислення і поведінки, які згодом стають автоматичними і дуже сильними. Ми називаємо це підготовкою. Ваші розум і тіло були підготовлені для ведення бойових дій – щоб ви не просто виконали бойове завдання, паще й вижили. Використовувати ці навички в зоні бойових дій - це вірний спосіб вижити і виконати завдання. Проте дома, серед цивільних, вони навпаки викликають непорозуміння та проблеми.

ПТСР може також виникати через «військове» мислення і поведінку, які можуть суперечити мисленню людей без військового досвіду. Солдат та

людина без бойового досвіду по-різному сприймають що добре, а що ні; що правильно, а що неправильно. Згадайте, що ви мали приблизно такі самі погляди до відрядження в зону бойових дій.

ПТСР виникає тоді, коли твій бойовий досвід починає суперечити з твоїм попереднім «мирним» досвідом. В цьому випадку те, що ти робив в зоні бойових дій не можливо поєднати в голові з тим, що було дозволено робити раніше та навпаки.

Ситуація, в якій ваші «бойові» навички, що допомогли вижити у бою, створюють значні проблеми в інших ситуаціях, в яких вони не потрібні. Але відмовитися від них дуже складно.

«Одужання» – означає виключення режиму «Бій», усвідомлення того, що робити з набутим досвідом, та подальше включення режиму «Дім».

Які ознаки посттравматичного стресового розладу? **Посттравматичний стресовий розлад**[22, с. 59] може характеризуватися повторними кошмарними сновидіннями або нав'язливими спогадами про пережиті психотравмуючі події. Це поєднується з прагненням уникати всього, що може викликати в пам'яті спогади про травму. Типова наявність у таких випадках симптомів підвищеної збудливості, генералізованої тривоги, неконтрольованої злості, депресії, емоційних розладів із прагненням до ізоляції та обмеження контактів із зовнішнім світом, дратівливості, безсоння, труднощів концентрації уваги. Зі вказаними симптомами й ознаками нерідко поєднуються сексуальні розлади, суїцидальні думки, може відзначатися зловживання алкоголем або наркотиками. До поширених симптомів також належать порушення сну у вигляді поверхневого характеру нічного сну, кошмарних сновидінь, зміст яких «дублює» психотравмуючу ситуацію. Особливим симптомом повторного переживання стресора є миттєве, без видимих причин, відродження з патологічною достовірністю і повнотою почуттів травматичної ситуації у поєднанні з гострими спалахами страху, паніки або агресії, які провокуються несподіваними переживаннями травми.

Вираженими є симптоми уникання – прагнення позбутися будь-яких міркувань, переживань і спогадів про травму.

Внаслідок цього виникає почуття віддаленості, відчуженості від оточуючих, що виявляється прагненням до відособленого, ізолюваного способу життя. Поширеною є втрата інтересу до колишніх життєвих цінностей. Спостерігається втрата яскравості емоційних реакцій, почуття любові навіть до найближчих і значущих людей. Ця симптоматика стає джерелом додаткової травматизації людини. Досить поширеним є симптом психогенної амнезії – розлад пам'яті внаслідок важкого психологічного конфлікту або гострого емоційного стресу. Неконтрольовані спалахи гніву з незначних приводів, що часом виливаються в напади ауто- і гетероагресії. У багатьох людей з посттравматичним стресовим розладом відзначаються симптоми гіпертрофованої, неадекватної пильності. Поширеними є симптоми депресії. Особливим симптомом є тяжке почуття провини перед загиблими, яке відчують люди, які вижили, але втратили близьких, були свідками загибелі інших людей («якби ми вчасно виїхали», «чому я не змусила його поїхати з нами»).

Притаманні також соціально спрямовані переживання, наприклад, розчарування в представниках влади, які не змогли запобігти психотравмуючій події. Від того – проєктивна злість на працівників державних установ, соціальних працівників, волонтерів.

Нижче наведені питання, що найчастіше турбують людей, які пережили травму.[30]

Коли реакція на травму вважається нормальною, а коли – ні?

Перші тижні й місяці після травмуючої події більшість людей відчують страх і неприємні фізичні відчуття, погано сплять, їх переслідують важкі спогади тощо. Це цілком нормально і в більшості випадків проходить без сторонньої допомоги. Однак, якщо з плином часу подібний стан не минає, а тільки загострюється, рекомендується звернутися за допомогою до спеціалістів.

Хто зазвичай піддається посттравматичному стресу? Чи у всіх можуть виникати подібні порушення?

Як показують дослідження, основними факторами, що визначають наявність посттравматичного стресу, є характер перенесеної травми, її гострота, тривалість впливу й історія минулого особи, яка пережила травму. Це свідчить про те, що подібні порушення можуть виникати у кожної людини, яка перенесла гостру травму. Разом з тим, існують ряд специфічних факторів, які впливають на розвиток ПТСР. Вони включають моральну підготовленість людини до даного виду травми, її здатності контролювати травматичну подію, наявність емоційних порушень у минулому і рівень допомоги й підтримки, які вона отримує після травми.

Як можна подолати посттравматичний стрес?

Симптоми, які спостерігаються відразу після травми, зазвичай проходять через тижні. Одним із найважливіших факторів надання допомоги у цей складний час є підтримка зі сторони друзів та сім'ї. У ряді аспектів людина, яка пережила травму, може допомогти собі сама. Наприклад, вона повинна нормально спати, дотримуватись режиму, ділитися своїми почуттями й думками з близькими людьми тощо. Вправи на розслаблення також ефективно сприяють видужанню. Якщо протягом декількох тижнів симптоми не зникають, то варто звернутися за допомогою до професійних психологів. Якщо у людини діагностований посттравматичний стрес, то він не "пройде" й не "покращиться" сам по собі.

Чи існують ліки від посттравматичного стресу?

Лікарські препарати ефективно лікують симптоми ПТСР, зокрема, безсоння, відчуття паніки чи сильної тривоги. Однак, на сьогоднішній день немає жодних ліків, які діють проти всіх симптомів одночасно. Тому лікарські препарати лише сприяють процесу психотерапії, але ні в якому разі не замінюють його.

Як людина може допомогти сама собі?

Якщо ви хочете якнайшвидше повернути своє життя у нормальне русло і не загострювати перших годин і днів після травми рекомендується вжити наступних заходів:

Поділіться своїми відчуттями з близькими людьми – бесіди з друзями й членами сім'ї допоможуть вам полегшити емоційні переживання.

Ведіть здоровий спосіб життя – не можна нехтувати своїм здоров'ям у цей складний час. Фізичний стан впливає на стан душі – саме тому в такий період дуже важливо їсти здорову їжу, займатися спортом і не забувати про розваги. При цьому можуть допомогти вправи на розслаблення.

Знайдіть джерело підтримки й душевного комфорту – одні знаходять підтримку й заспокоєння в релігії, інші – в суспільних організаціях, групах підтримки. Ці джерела тепла й комфорту допомагають зрозуміти й оцінити важливість пережитого, зміцнюють душевні сили.

Як впоратися зі стресом

Люди по-різному реагують на кризові події. Нижче наведено деякі приклади реакцій на стресові ситуації.

1. Фізичні симптоми (наприклад, тремтіння, головний біль, різка слабкість, втрата апетиту, різноманітні больові відчуття).
2. Плач, печаль, пригнічений настрій, скорбота.
3. Тривога, страх.
4. Напруга і нервозність.
5. Неспокійні думки про те, що трапиться щось погане.
6. Безсоння, нічні кошмари.
7. Дратівливість, злість.
8. Почуття провини, сором (наприклад, за те, що не змогла переконати інших рідних поїхати з небезпечної зони).
9. Втрата орієнтування в ситуації, емоційне заціпеніння, відчуття нереальності того, що відбувається або перебування «в тумані».
10. Замкнутість чи нерухомість.
11. Відсутність реакції на інших людей, небажання розмовляти.

12. Втрата пам'яті (наприклад, не можете згадати, що сталося).

13. Нездатність подбати про себе і про власних дітей (наприклад, відмова від їжі і пиття, нездатність приймати прості рішення).

Ці переживання – нормальна реакція на нормальні події.

Вам стане краще з часом. Не всі ваші переживання є ознакою хвороби. Не відмовляйтеся від допомоги інших, навіть якщо вам здається, що вони не можуть вас зрозуміти. Намагайтеся повернутись до повсякденних завдань. У кожної людини є природні ресурси долати труднощі.

Використовуйте позитивні способи подолання стресового стану:

- 1) достатньо відпочивайте;
- 2) по можливості регулярно їжте і пийте;
- 3) спілкуйтеся і проводьте час із сім'єю та друзями;
- 4) обговорюйте проблеми з тими, кому довіряєте;
- 5) займайтеся тим, що допомагає розслабитися (гуляйте, співайте, моліться, грайте з дітьми, взаємодійте з тваринами, слухайте заспокійливу музику).
- 6) займайтеся посиленою фізичною активністю;
- 7) знайдіть безпечні способи допомогти іншим в умовах кризи і беріть участь у колективній діяльності.

Уникайте негативних способів подолання стресового стану:

- 1) не вживайте алкоголь та інші психоактивні речовини, не зловживайте палінням та кавою;
- 2) не спіть цілими днями;
- 3) не працюйте весь час без відпочинку і розслаблення;
- 4) не відокремлюйтесь від друзів і близьких;
- 5) не нехтуйте правилами особистої гігієни;
- 6) не впадайте в гнів і не вчиняйте насильства.

Коли звернутися по допомогу до психолога:

- 1) симптоми продовжують проявлятися через тривалий час після психотравмуючої події й при цьому не слабшають;
- 2) змінилося ставлення до роботи;

- 3) тривають нічні кошмари або безсоння;
- 4) важко контролювати свої почуття. Бувають раптові вибухи гніву. Багато чого злить, дратує;
- 5) немає людини, з якою можна було б поділитися своїми переживаннями;
- 6) відносини в родині сильно погіршилися;
- 7) відносини з товаришами по роботі, сусідами, знайомими сильно погіршилися;
- 8) оточуючі говорять «Він сильно змінився»;
- 9) стали частіше відбуватися нещасні випадки;
- 10) з'явилися шкідливі звички;
- 11) тягне більше випивати, курити, приймати «заспокійливі» засоби;
- 12) з'явилися проблеми зі здоров'ям, яких раніше не було.

Як підвищити життєздатність⁶

Існують фактори, які допомагають нам ефективніше долати стресові ситуації й травми. Вони підвищують нашу життєздатність і допомагають нам перетворити важку ситуацію в джерело особистісного росту й розвитку.

Спілкуйтеся. Люди, які підтримують тісні зв'язки з членами сім'ї та друзями, легше переживають складні часи. Спілкування з сім'єю і друзями створює відчуття причетності, взаємодопомоги, забезпечуючи своєрідну "групу підтримки" в період випробувань.

Володійте ситуацією. Точна і своєчасна інформація про ситуацію, яка склалася, допомагає приймати усвідомлені рішення. Ця інформація також допомагає позбавитись тривог, причиною яких часто є невідомість.

Говоріть про свої почуття з близькими людьми. Кожен з нас час від часу відчуває потребу зняти напругу, що накопичилась за період стресів та випробувань. Можливість поговорити про свої почуття дозволяє "випустити

⁶ Как повысить жизнеспособность [Електронний ресурс] / Всеизраильский центр лечения душевных травм – Режим доступа доресурсу: <http://www.traumaweb.org/?lang=ru>

пар" і повернутись до нормального життя. При цьому ми можемо зі здивуванням виявити, що й інші люди відчують те ж саме. Тоді нам буде легше поділитися з ними власними думками та відчуттями.

Пам'ятайте про своє здоров'я. Правильне харчування, фізичний стан і стреси тісно пов'язані між собою. Стресова ситуація ставить особливі вимоги до нашого організму, поступово виснажуючи його можливості. Зазвичай це призводить до втоми, болю. Здорове харчування, фізичні вправи й нормальний сон відновить природні сили організму й вилікують його від стресу.

Щоденні вправи на розслаблення допоможуть подолати стрес і складні життєві ситуації. Чим регулярніше їх робити, тем краще вийде навчитись розслаблятися і підтримувати природній баланс в організмі. Спробуйте вправлятися по декілька хвилин один-два рази в день.

Дотримуйтесь режиму. Дотримання звичного способу життя допоможе вам довести собі й світу, що "ніщо вас у житті не змусить вийти з колії".

Частіше смійтесь. Завдяки сміху ми бачимо позитивні сторони нашого життя, він допомагає нам справитись з неспокоєм, тривогою, стресом. Почуття гумору покращує здоров'я і допомагає знаходити творчі рішення різних проблем.

Допомагайте іншим. Знайдіть спосіб допомогти іншим людям. Різноманітні дослідження в області психології доводять, що люди, які допомагають іншим, легше долають стресові ситуації. Усвідомлення того, що ми в змозі змінити чиєсь життя, дає нам надію і не дозволяє впасти у відчай.

Знайдіть час для улюблених видів діяльності. Щоденно знаходьте час на те, що вам подобається: спорт або мистецтво, походи тощо. Це допоможе вам розслабитися й пам'ятати про те, що навіть у складні часи можна знайти оазис, котрий зробить життя кращим.

Надія та оптимізм. Виробіть у себе оптимістичний погляд на життя, вміння бачити світло в кінці тунелю.

Навіть у повній пітьмі іноді спалахують іскри надії знайдіть ці іскри й не дайте їм згоріти.

Заклучна частина

- Що вам допомагає/допомогло повернутися до мирного життя?
- Як ви долали стрес до перебування на війні? Що вам приносило задоволення?
- Які нові способи подолання напруження ви дізналися сьогодні та плануєте використати?

2.6. Практичне заняття «Воїн – Людина Мудрості. На шляху до мети»

Мета: Формувати навички планування та постановки мети, ознайомити з умовами її досягнення

Час проведення: 1,5 год.

Ресурси: додатки «SMART», «TOTE»

Хід проведення

Вступ

Позаду найскладніші часи: перебування у зоні бойових дій, повернення додому й звання до мирної обстановки, усвідомлення й прийняття змін, які відбулися за вашої відсутності. Тепер, коли ви вдома, спробуйте усвідомити те, що відбувалося з вами там. Завдання, яке стоїть перед вами – відділити себе від тих подій, перетворивши пережитий досвід спогади. А спогади мають стати частиною історії вашого життя, що, дозволить вам бути мудрішим, краще усвідомлювати свої сильні сторони, а також навчитися виважено взаємодіяти з іншими людьми, адже Воїн – Людина Мудрості! Людина, яка може набутий у війні досвід трансформувати й використати в умовах мирного життя.

Життя продовжується, з'являються нові завдання й цілі. Для того щоб їх досягати, можна скористатися моделлю SMART.

Основна частина

Інформаційне повідомлення «SMART-цілі та їх постановка. Модель TOTE»[15], [4].

Без постановки мети не може бути мови про просування до своєї мрії. Успіх досяжний при методичне, обдуманому підході, який дозволить знайти й усвідомити необхідні дії. Існує безліч підходів, що допомагають людині чи групі людей зрозуміти, як правильно досягти бажаного результату. Однією з найбільш популярних сучасних методик є постановка SMART-цілі. Як застосовувати її, у чому полягає її принцип, буде цікаво дізнатися кожній людині, яка прагне змінити своє життя і світ.

На момент досягнення позначений підсумок буде мати вигляд, запланований в минулому. Цілі поділяють на короткострокові (до одного року)

і довгострокові (до 10 років). Причому короткострокові цілі повинні бути сходинками для досягнення довгострокових планів. Це стосується як особистісного розвитку людини, так і глобальних рівнів. Проте цілі потрібно вміти ставити. Для цього застосовують різні методики. Однією з них є постановка цілей по SMART. Щоб не загубитися у величезному океані можливостей і напрямів, слід чітко визначити свій курс. Визначеність цілей веде до визначеності результату.

Щоб досягати певних цілей, варто врахувати критерії їх постановки відповідно до моделі SMART:

S – Specific – конкретність

M – Measurable – вимірюваність.

A - Attainable/Assignable – та, яка досягається/ визначеність.

R - Realistic/Rewarding – реалістичні/варті чогось.

T - Timeable/Tangible – визначені в часі/реальні.

Конкретність. Щоб зрозуміти суть технології SMART в постановці мети, необхідно детальніше розглянути кожний її принцип. Перший критерій SMART-позначення мети звучить як "конкретизація". Це означає, що задача повинна бути чіткою, що значно підвищує шанси на її досягнення. Наприклад, SMART-мета буде звучати "хочу схуднути до 60 кг". Це правильне формулювання. Невірно буде сказати "хочу схуднути". Тут немає ніякої конкретики. Ще одна умова цього пункту полягає в тому, що одна мета може мати один результат. Якщо в ході її досягнення з'ясувалося, що таких декілька, то потрібно переглянути питання і розділити SMART-цілі на декілька. Чим конкретніше завдання, тим простіше її виконати. Тому цей пункт у методиці стоїть першим.

Вимірюваність. Результат повинен бути вимірним. Для цього визначаються критерії, за якими буде проводитися процес.

Наприклад, для цілі "схуднути до 60 кг" за технологією SMART виміряти результат можна за допомогою зважування. Про результати можна судити за своїми відчуттями. Це дуже суб'єктивний критерій. Навіть якщо вимірювати

його ніяк не виходить, слід скористатися шкалою. Всі люди, які почули про заданої мети, повинні сприйняти її однаково. Це дозволить оцінити, як близько людина знаходиться від бажаного. Саме для цього застосовується шкала SMART-цілі. Приклади змін можуть бути самими різними. Застосовують бали. Їх певну кількість призведе до підсумкового події. Кожен критерій її досягнення також слід оцінити в балах. Це допоможе зрозуміти, скільки важив кожен внесок людини або групи до отримання необхідного блага. Можна використовувати і відсоткову шкалу.

Важливим пунктом методики є *досяжність* SMART-цілі. Розшифрування цього параметра говорить про необхідність відкинути завідомо недсяжні результати. Тому що повинна бути можливість прийти до бажаного хоча б потенційно. Ставити свідомо захмарні мети, щоб виконати їх хоча б у мінімальних масштабах, спочатку неправильно. Тому перед початком постановки своїх бажаних досягнень необхідно розумно розглянути всі наявні в людини ресурси. Їх має бути достатньо, щоб дати шанс виконати всі завдання в повному обсязі. До таких ресурсів належать час, інвестиції, капітал, досвід та знання, здатність приймати рішення і можливості. Навіть доступ до необхідної інформації вирішує, досяжні SMART-цілі. Приклади неправильної постановки цього пункту точно описують слова "доброго противнику не соромно програти". Завищена планка в системі постановки цілей методом SMART суперечить її концепції.

Реалістичність. Цей пункт також пов'язаний з існуючими ресурсами. Тільки цей аспект передбачає не тільки оцінити їх наявність, а співвіднести їх кількість з необхідним для досягнення мети числом. Це допоможе зробити ревізію всіх наявних ресурсів і виділити пункти, яких бракує для досягнення бажаного результату. Якщо бракує значну кількість ресурсів, мети слід переглянути.

Визначеність у часі. SMART-технологія постановки цілей для цього етапу передбачає визначення чітких часових рамок, в які вона повинна бути виконана. Це необхідно, щоб мати можливість контролювати хід виконання завдань на шляху досягнення своєї вершини. Ці тимчасові рамки визначаються

виходячи з наявних ресурсів і можливостей. Вони повинні бути обґрунтованими. Для цього слід співвіднести дві концепції. Одна з них - як скоро людина бажає досягти мети, а друга - якими можливостями він має, щоб це стало реально. Методика постановки цілей SMART саме завдяки цьому етапу відрізняється від простої мрії. Також на завершальному етапі постановки слід оцінити можливу реакцію оточуючих на обраний напрям діяльності людини або групи. Чи вони будуть допомагати або перешкоджати досягнень, також відіграє важливу роль.

Приклад постановки мети. Щоб краще зрозуміти критерії SMART-цілі, буде правильніше розглянути конкретний приклад. Уявімо, чоловік поставив для себе мету заробляти більше грошей. Якщо її пропустити через всі п'ять пунктів, концепція буде мати такий вигляд. Перший етап вимагає конкретики. Тому ця мета буде звучати вже "заробляти на 20% більше грошей". Наступний пункт покаже, що бажаний дохід повинен становити 120%. Третій пункт дозволяє оцінити, чи досяжна мета. Можна працювати більше, що стане фактором збільшення доходу. Ця мета досяжна. Четвертий етап передбачає визначення реалістичності. Чи здатна людина працювати більше годин в день? Якщо так, то завдання здійсненне, і можна просуватися далі. Слід визначити терміни. Мета досяжна, і дохід може збільшитися на 20% через два місяці. Постановка цілей по SMART в кінцевому результаті буде описана так: "Через два місяці я збільшую дохід на 20% завдяки більшій кількості робочих годин в день на один".

Модель TOTE

TOTE означає Test (Тест), Operation (Операція), Test (Тест), Exit (Вихід). Відповідно до цієї моделі, всі поведінкові процеси обертаються навколо фіксованої цілі й різноманітних способів її досягнення.

За допомогою цієї моделі можна описувати досягнення малих і великих цілей, як працюють різні стратегії людини, наприклад, стратегія прийняття рішення, навчання і т.д.

Застосування моделі TOTE

1. Сформулюйте ціль позитивно. Опишіть поточний стан і порівняйте його з бажаною майбутньої метою.

- Де ви зараз перебуваєте?
- Де Ви хочете бути?
- Чого ви хочете?
- Зберігайте позитивність. (Чого Ви хочете досягти).
- До чого Ви прагнете?

2. Конкретизуйте мету сенсорно.

- Що Ви побачите, почуєте, відчуєте тощо, коли це трапиться?
- Які кроки або етапи необхідні для досягнення цієї мети?
- Додайте всі Ваші сенсорні системи в опис цього процесу, щоб задіяти якомога краще Ваш мозок і нервову систему.

- Чи розбили Ви Вашу мету на більш дрібні цілі, кожен з яких можна досягти?

- Який масштаб цих цілей на рівні поведінки?
- Чи не занадто великий цей масштаб, чи не приголомшить він Вас?

3. Конкретизуйте мету, щоб вона стала для Вас чарівною.

- Чи приваблива мета?
- Чи притягує вона Вас? Створіть дисоційовану майбутню репрезентацію привабливої мети. (Коли дивитися на мету, переконайтеся, що бачите себе, що отримали те, до чого Ви прагнете).

4. Зробіть перевірку Вашої мети, щоб переконатися, чи влаштовує вона Вас в усіх сферах Вашого життя.

- Чи підходить Вам Ваша бажана мета у всіх контекстах і обставинах Вашого життя?

- Чи влаштовує Вас Ваша мета у всіх Ваших особистих відносинах з людьми?

- Що дасть Вам досягнення Вашої мети з того, чого у Вас немає зараз?
- Що Ви будете змушені втратити, коли досягнете мети?
- Чи досяжна Ваша мета?

- Чи не порушує вона Ваше здоров'я, відносини і т.д.

Зробіть перевірку якості, щоб переконатися, що Ваша мета влаштовує Вас у всіх аспектах. Запитайте: «Чи є які-небудь частини мене, які заперечують проти реалізації бажаної мети?» Якщо є, зверніться до цих несвідомих рамок розуму.

Зверніть увагу на те, як Ви в цілому відповідаєте на питання в образах, звуках, словах і відчуттях всередині себе.

5. Починається і підтримується самостійно.

- Чи є мета тією, яку Ви можете почати і підтримувати самостійно?

Досліджуйте Вашу мету, запитуючи себе, чи є у Вас здібності і можливості здійснити її, чи знаходиться вона під Вашим контролем?

Ваша мета повинна бути такою, щоб Ви могли почати і продовжувати її самостійно. Вона не повинна залежати від дій інших людей. Переконайтеся, що Ваша мета включає в себе те, на що Ви можете безпосередньо вплинути.

- Чи є вона тим, що Ви можете почати і підтримувати самостійно?

6. Визначте контекст, в якому знаходиться мета.

- Де, коли, як, з ким тощо Ви досягнете цієї мети?

- Чи знаходиться мета в правильному контексті?

Досліджуйте Вашу мету в контекстах: де, коли, з ким тощо, щоб переконатися, що вона буде відповідною і підходящою. Якщо потрібно, змініть мету, щоб вона такою стала.

7. Стан і ресурси, необхідні для досягнення мети.

- Які ресурси Вам потрібні, щоб досягти цієї мети?

- Ким Вам доведеться стати?

- На кого ще вплине ця мета?

- Ви вже коли-небудь володіли цим або робили це раніше?

- Ви знаєте кого-небудь, хто вже це зробив?

- Що заважає Вам рухатися у напрямку до мети і досягнення її прямо зараз?

8. Процедура очевидності.

- Як Ви дізнаєтеся про те, що Ви досягли мети?

- Що дозволить Вам зрозуміти, що Ви досягли бажаного стану?

Вправа «Моя мета»

Учасникам пропонується обрати мету та проаналізувати можливості її досягнення, спираючись на моделі «SMART», «TOTE» та користуючись відповідними додатками.

Обговорення результатів виконання вправи

Заклучна частина

Підсумок заняття

- Які думки, емоції, почуття виникали під час роботи?
- Що дало вам виконання цієї вправи?
- Як використаєте набутий сьогодні досвід у подальшому житті?
- Що вже сьогодні ви зробите для досягнення своєї мети?

2.7. Тренінгове заняття «Ненасильницьке спілкування»⁷

Мета: познайомити учасників тренінгу з поняттям ненасильницького спілкування та сформувати навички ненасильницького спілкування.

Час: 10 хвилин.

Ресурси: інформація на плакатах (тема, завдання, мета).

Хід проведення

Ведучі вітають учасників, представляють себе, презентують мету, завдання тренінгового заняття, коментують передумови звернення до даної теми (Вступ).

Вступ

Мета: нашого тренінгового заняття сформувати у вас навички ненасильницького спілкування з тим, щоб надалі ви могли їх використовувати у своєму житті та діяльності.

Під час цього заняття ми ознайомимо вас з емоційними станами людини, як їх можна регулювати, не виказуючи агресії, розкажемо про різні моделі спілкування та їх особливості, а також відпрацюємо навички ефективної взаємодії. Американський психолог, доктор Маршалл Б. Розенберг, спростував мудрість «милі сваряться — тільки тішаться», створивши новий метод «ненасильницького спілкування». Розенберг стверджував, що слова часто призводять до ран і болю, а метод ненасильницького спілкування допомагає парі навчитися:

1. Висловлювати себе в словах.

2. Почути і зрозуміти іншого. Спілкування в сім'ї, з психологічної точки зору, найчастіше є насильницьким, це прихована боротьба. За допомогою методу ненасильницького спілкування наші слова «замість автоматичної, підсвідомої і найчастіше агресивної реакції стають свідомими відповідями,

⁷ Психолого-педагогічна робота у загальноосвітніх навчальних закладах з профілактики насильства над дітьми: Метод. посіб. / Автори-упоряд.: Вовчок Т.В., Степура Н.П., Даниленко І.С. та ін.; За заг. ред. Т.П. Цюман. – К.: ВПЦ «Експрес», 2009. – 328 с.

твердо спираються на повне розуміння того, що відбувається і справжньої позиції партнера».

3. Виявити дійсні потреби, почуття.

Вправа «Знайомство»

Мета: познайомити учасників, сприяти створенню доброзичливої атмосфери для подальшої роботи групи.

Час проведення: 15 хвилин.

Ресурси: аркуші фліпчарту, маркери.

Хід проведення

Ведучий пропонує учасникам представитись по колу за наступною схемою:

- назвати своє ім'я;
- розповісти історію, з ним пов'язану (або назвати символічний зміст імені);
- назвати справу, яку роблять із задоволенням.

Запитання для обговорення:

1. Що нового Ви дізнались один про одного, виконуючи цю вправу?
2. Чи виникали у Вас труднощі при виконанні вправи? Якщо так, то з чим вони були пов'язані?

До уваги ведучого!

Варто заохочувати учасників до виконання вправи. Якщо учасникам складно розпочати презентацію по колу, ведучому доречно подати приклад, розпочавши представлення самому.

Визначення очікувань учасників

Мета: визначити результати, які учасники групи планують отримати у процесі роботи на тренінгу.

Час проведення: 7 хвилин.

Ресурси: аркуш ватману, маркери, фліпчарт.

Хід проведення

Ведучий пропонує учасникам по колу завершити речення: «Від тренінгу я очікую...». Усі висловлювання учасників ведучий занотовує на окремому аркуші паперу.

До уваги ведучого!

Завдання ведучого – вислухати уважно, підтримати, заохотити до вільного висловлення думок. Якщо є побажання – взяти до уваги.

Обговорення правил роботи в групі

*Мета:*обґрунтувати необхідність вироблення і дотримання певних правил, на яких базується взаємодія людей у групі, прийняти правила для продуктивної роботи під час тренінгового заняття.

*Час проведення:*10 хвилин.

*Ресурси:*аркуш ватману, маркери, фліпчарт.

Хід проведення

Ведучий обґрунтовує необхідність правил роботи в групі, пропонує учасникам висловитися, які правила необхідні для безпеки та ефективності виконання завдань тренінгового заняття. За потреби сам пропонує перші правила. Учасники вносять свої пропозиції методом мозкового штурму. Кожна пропозиція обговорюється в групі і,якщо всі згодні, записується на аркуші фліпчарту.

До уваги ведучого!

Ведучий може запропонувати правила, на які спирається робота в групі, або група сама пропонує правила, за якими буде працювати протягом тренінгового заняття. Правила записують на аркуші фліпчарту.

Вправа «Інформаційне повідомлення про емоції та потреби»

*Мета:*надати учасникам інформацію про емоції та потреби людини.

Час проведення: 15 хвилин.

Хід проведення

Діяльність людини, її поведінка, завжди викликають позитивне,або негативне ставлення до неї. Це зовнішня оцінка. До нас якимось ставляться, ми викликаємо у оточуючих якісь почуття. Стикалися з цим? Так само і кожен

момент життя самої людини забарвлений почуттями. Ставлення до дійсності відображається в мозку і переживається як задоволення, або незадоволення, радість, сум, гнів, сором. Такі переживання називають емоціями, почуттями. Наші дії залежать від того, які почуття переповнюють нас зараз.

Емоції та почуття, здійснюють сигнальну та регулюючу функції, спонукають людину до знань, праці, вчинків або стримують її.

Дуже важливо для комфортного та ефективного життя розуміти і вміти розрізняти та вербалізувати (називати словами) свої і чужі емоції. Як правило, більшість людей не зовсім контролюють себе і реагують на ситуацію настільки емоційно, що потім соромляться своєї нестриманості. Звичайна відповідь підлітка на запитання дорослого: «Чому ти так зробив?» є: «Я не подумав...». Знайомо? Зараз ми з вами будемо вчитися «думати», відповідати, а не реагувати.

Потреба – це нужда будь в чому, що є необхідним для підтримки життєдіяльності організму, людської особистості або соціальної групи.

Потреби – передумова та результат будь-якої діяльності людини. Тому потреби виступають як основні регулятори поведінки, визначають направленість мислення, почуття, волі людини. Потреби є джерелом активності особистості. У людини процес задоволення потреб виступає як цілеспрямована діяльність. Потреби об'єктивно виявляються в мотивах, які спонукають до діяльності.

Важлива особливість потреб – це їхній динамічний характер, мінливість, розвиток на базі задоволених потреб нових, що пов'язано з включення індивіду в різноманітні форми та сфери діяльності. Внутрішніми спонуками до дій стають мотиви, що є результатом усвідомлення особистістю своїх потреб і виявляються в конкретних прагненнях до їх задоволення.

Зараз познайомимось ближче з потребами (додаток 11)

В основі цієї схеми є припущення, що домінуючі потреби, це ті, що розміщені внизу, повинні бути більшою або меншою мірою задоволені ще до того, як людина може усвідомити наявність і бути мотивованою потребами, що розміщені вгорі. Відтак, потреби нижчого типу повинні бути задоволені

повністю перед тим, як інша, розміщена вище потреба проявить себе та стане дійовою. Задоволення потреб, що розміщені в низу ієрархії, робить можливим усвідомлення потреб, що розміщені в низу ієрархії та їхню участь у мотивації. Наприклад, фізіологічні потреби повинні бути достатньою мірою задоволені перед тим, як виникнуть потреби безпеки; фізіологічні потреби та потреби безпеки та захисту повинні бути задоволені деякою мірою раніше, ніж виникнуть та будуть вимагати задоволення потреби приналежності та любові, тощо. З цього ієрархічного розміщення мотивів можуть бути і виключення. Так, А. Маслоу визнавав, що творча людина може розвивати і виражати свій талант, незважаючи на серйозні труднощі та соціальні проблеми. Також існують люди, чийі цінності та ідеали настільки сильні, що вони готові скоріш переносити голод та спрагу або навіть вмерти, ніж відмовитись від них. Деякі люди можуть віддавати більшу перевагу потребам поваги, ніж потребам любові та приналежності. Таких людей більше цікавить престиж та просування по службі, ніж інтимні стосунки та сім'я. Людина одночасно може бути мотивована на двох та більше рівнях потреб. Задоволення, або незадоволення наших потреб викликає у нас емоції, почуття.

Руханка «Потреби»

Мета: зняти напруження, активізувати учасників.

Час проведення: 5 хвилин.

Учасники сидять на стільчиках, розміщених по колу. Кількість стільчиків на 1 менша за кількість людей. Один учасник тренінгу стає в середині кола і промовляє: «Хто має потребу в ... (наприклад, любові)?». Всі учасники встають і міняються місцями. Той, кому не вистачило місця, стає в коло. Гра повторюється 5-6 разів.

До уваги ведучого!

Називаються потреби, важливі для кожної людини (в повазі, дружбі, визнанні, безпеці, саморозвитку тощо).

Вправа «Інформаційне повідомлення про систему ненасильницького спілкування (ННС) Маршала Розенберга, що презентує модель спілкування Вовків, модель спілкування Жирафів»

Мета: надати учасникам інформацію про систему ненасильницького спілкування (ННС) Маршала Розенберга, презентувати модель спілкування Вовків, модель спілкування Жирафів.

Час проведення: 20 хвилин.

Ресурси: фліпчарт, ватман, маркер, таблиці.

Хід проведення

Маршал Розенберг – засновник міжнародного «Центру ненасильницького спілкування», відомий спеціаліст з улагодження конфліктних ситуацій. Виріс він сам на неспокійних вулицях Детройта. Мабуть, звідти ідея – навчитися і навчити інших спілкуватися комфортно, без насильства, так, щоб це спілкування давало можливість для встановлення довірливих, чесних, відкритих і приязних стосунків з оточуючими.

Він започаткував навчання ненасильницькому спілкуванню, використовуючи гру про Вовків і Жирафів. Вивчаючи Вовчі звички, протиставляючи їм відкритість та чуйність Жирафів, дітям легко опанувати більш ефективні поведінкові стратегії. Автор більше 30 років викладав на практиці цей метод вчителям, батькам, менеджерам, лікарям, юристам... більш ніж в 40 країнах світу.

Чим так приваблює ця модель?

ПОЗИЦІЯ ВОВКА

ПОЗИЦІЯ ЖИРАФА

Агресивна поведінка	Доброзичливість
Негативне світосприйняття та прогнозування майбутнього	Позитивне світосприйняття та прогнозування майбутнього
Опір, захист, оцінка	Налаштованість на контакт
Маніпуляція	Задоволення потреб своїх та оточення

Домінування	Чуйність, емпатія
Ти – повідомлення	Я – повідомлення
Нав'язування своєї позиції	Розуміння себе і бажання зрозуміти іншого
Негативна інтерпретація фактів	Безоцінкове сприйняття фактів
Автоматичне реагування на ситуацію	Співчутливий аналіз ситуації

Вовки постійно відчують напад, докір, звинувачення і реагують ударом на випередження.

Жирафи доброзичливі самі, чутливі до інших і чекають від інших контакту.

Сприйняття дійсності у них вкладається в 4 моделі:

В о в к

Ж и р а ф

1 – про себе: «Зі мною щось не так!»	3 – про себе: «Що я відчуваю? Що мені потрібно зараз?»
2 – про інших: «З тобою щось не так!»	4 – про інших: «Що він зараз відчуває? Що йому потрібно зараз?»

Від цих позицій залежить наше сприйняття дійсності і наша подальша поведінка. Більш звичні для нас 1 і 2 позиція, бо ми виростили в ситуації оцінювання і діємо автоматично. Конфлікти часто виникають саме через автоматичну негативну оцінку ситуації. Усвідомлення цих позицій – перший крок на шляху поліпшення стосунків.

Другий крок – відпрацювання навичок позитивного сприйняття, самоусвідомлення.

Запитання для обговорення:

1. Чи зустрічали Ви такі моделі спілкування?
2. Яку модель Ви самі використовуєте?

3. Який стиль, на Вашу думку, більш ефективний? Чому саме?
 4. Яка модель, на Вашу думку, придатна для встановлення довготривалих стосунків?
 5. Чи важливі, на Вашу думку, гарні стосунки з іншими людьми? З ким саме? Наведіть приклад з власного життя?
 6. Чи є бажання опанувати навички ефективного спілкування?
- Навички ефективного ненасильницького спілкування

Стиль Вовка:

Вовк живе у ворожому світі хижаків, де все зрозуміло і конкретно: якщо не ти з'їси, то тебе з'їдять. Він точно знає, що правильно, а що – ні. Він впевнений, що його бачення ситуації справедливе для всього і всіх, що йому належить монополія на правду. Вовк охоче пояснить оточуючим про їхнє хибне сприйняття ідеалу і неправильну діяльність, при цьому він впевнений, що допомагає встановленню істини. Йому здається, що застерігаючи та погрожуючи наслідками, він вказує оточуючим на свою об'єктивність сприйняття реальності.

Вовки добре «прораховують» ситуацію і не довіряють почуттям. Вони бояться здатись смішними, або втратити контроль над ситуацією. В світі вовків є тільки конкуренція і боротьба, переможці і переможені.

Цілі виправдовують засоби. Переможцям належить світ.

Вовки впевнені, якби оточуючі були розумнішими і діяли «як належить», то світ був би ідеальним. Вони готові навчити всіх, як правильно діяти. Вовче навчання:

1. Негативна оцінка та вказування на недоліки. Постійна критика. В хід ідуть образливі інтерпретації, характеристики, діагнози. Викрити, вказати, викликати почуття провини і сором.
2. Обов'язкове знаходження причини власних невдач ззовні.
3. Погрози.
4. «Ти повинен».
5. Негативне порівняння.

Ми не маємо необхідності вчитись у школі Вовка, тому що в сучасній культурі мова Вовка значно ближча і зрозуміліша кожному з нас. Ми живемо в світі суперництва і конкуренції. Нас з дитинства вчать бути першими і перемагати. Але життя доводить, що бути першим – не значить бути щасливим. Ми перемогли, але навіть підкорюючись, партнер готує втечу, або контрудар. Контакт не складається, і вигравши тактично, Вовки платять відсутністю дружби, приятних стосунків і самотністю. Вовки і раді діяти інакше, але не вміють, а вчитися бояться, бо можуть здатись смішними (в розумінні Вовка, смішний – значить невдаха). Розбиратися в своїх почуттях Вовку боляче і страшно, як правило, ці почуття негативні: вина, гнів, сором. Про свої потреби Вовки теж не дуже обізнані і задовольняють єдину – домінують.

Вправа «Інформаційне повідомлення про стиль Жирафа»

Мета: надати інформацію учасникам тренінгу про стиль спілкування Жирафа.

Час проведення: 20 хвилин.

Ресурси: додатки 12 – 15.

Хід проведення

Жирафа М.Розенберг вибрав символом ненасильницького спілкування тому, що ця істота має найбільше серце серед усіх тварин, а його довга шия дозволяє споглядати ситуацію зверху.

Ми пропонуємо розглядати Жирафа в контексті, який був прийнятий нашою культурою – це тварина красива, сильна, шляхетна, гнучка, спокійна, врівноважена, не хижак, швидко бігає, за всім спостерігає з висоти свого росту.

Стиль Жирафа в контексті нашого тренінгу передбачає:

- розуміння своїх почуттів і потреб;
- емпатію, співчуття по відношенню до оточуючих;
- намагання зрозуміти потреби інших.

Спираючись на самопізнання, Жираф може (і хоче!) краще зрозуміти іншого. Його цікавить конкретика, ситуація «тепер і зараз».

Головне для нього – встановлення і збереження стосунків, а не ситуативна перемога. Користується Жираф технікою, яка складається з чотирьох кроків. Родзинка техніки – позитивна внутрішня позиція: безоцінково говоримо про свої почуття з приводу фактів і при цьому слухаємо і чуємо іншого.

Моє відношення до себе

Відверто виражаю свій стан, нікого не звинувачую і не критикую

Моє відношення до інших

Емпатично сприймаю твій стан, не реагую на звинувачення і критику

Процес ненасильницького спілкування (ННС)

Крок 1. Спостереження

Що з того, що я спостерігаю (безоцінково побаченого, почутого, згаданого) сприяє або не сприяє моєму благополуччю

Що з того, що ти спостерігаєш (безоцінково бачиш, чуєш, згадуєш) сприяє або не сприяє твоєму благополуччю

Крок 2. Почуття

Що я відчуваю (емоції, а не думки) в зв'язку з тим, що я спостерігаю

Що ти відчуваєш (емоції, а не думки) в зв'язку з тим, що ти спостерігаєш

Крок 3. Потреби

Яка моя потреба (не забаганка) визначає мої почуття. Чітко називаю те, що

має покращити моє життя, але нічого не вимагаю

Яка твоя потреба (не забаганка) викликає твої почуття. Емпатично сприймаю те, що повинно покращити твоє життя і не чую ніяких вимог

Крок 4. Відкриті прохання

Конкретні дії, які б я схвалив. Конкретні дії, які би ти схвалив

Алгоритм дій Жирафа

Перший крок

Сталася подія, що викликала негативну емоцію – зупинись! Запитай у себе: «Що я бачу, або чую? Про що мова?» – це спостереження (Вовк би вже проінтерпретував «Цей нездара спеціально.....!»).

«Різниця між спостереженням і оцінкою, як між диханням і укусом» (Еліас Канетті).

Формула для спостереження: «Коли я бачу, чую..» (що саме?).

Другий крок

Тренуємося у визначенні свого почуття і зупиняємо своє бажання негайно інтерпретувати почуте і побачене. Виходимо з того, що хоч інша людина і могла спровокувати мій стан, істинна причина моїх почуттів знаходиться в моєму внутрішньому стані. Треба розрізняти емоції і почуття – інтерпретації (останні виникають при змішуванні своїх почуттів з моральним осудом інших).

Ідентифікувати почуття легше, якщо прислухатися до своїх фізичних відчуттів («важко на серці», «ніби окропом облитий», «ніби вдарений струмом», «горло перехопило», «руки опускаються»). Дослухавшись до відчуттів, ми зможемо зрозуміти «я схвильована, налякана, стурбована...», або «я зацікавлений, приємно здивований, радісний...». Потрібне вміння, щоб знайти назву почуттям, за допомогою яких можна змалювати власний стан, і при цьому не виставляти претензій оточуючим, що вони призвели вас до цього. Так ми дамо можливість партнеру вислухати нас відкрито, не захищаючись і не виправдовуючись, не готуючись до контрудару.

Перший і другий кроки покажуть нам зв'язок обставин, між тим, що ми бачимо і чуємо та нашими (тільки нашими!) емоціями з цього приводу. Відповідальність за свої емоції – на мені самому.

Таким чином: «Коли я бачу-чую...(що саме), я відчуваю справжнє...», а не «тому що ти..., я бачу...і відчуваю...».

Третій крок

Чого я потребую саме зараз?

Наші емоції, як різнокольорові лампочки-детектори, підключені до енергоносіїв – наших потреб. Говоримо зараз про основні потреби – в безпеці,

розумінні, повазі, незалежності, свободі, рівноправності, цілісності, автентичності...

Потреби різні люди задовольняють по-різному, але зараз мова не про стратегії, а про істинні мотиви. Оскільки у партнерів по спілкуванню принципово одні і ті ж потреби, то вони можуть при бажанні порозумітися! Спочатку – контакт, потім – взаємодія! «Коли я бачу-чую..., я відчуваю..., тому що мені дуже важливо....»

Четвертий крок

Що саме може інша людина (або я сама!) зробити тут і зараз для того, щоб задовольнити мою потребу (при цьому безумовно реалізуючи і свої власні). Прохання тим відрізняється від вимоги, що від прохання можна відмовитись без страху і вини. Прохання можна обговорювати, уточнювати. Якщо виконуючи прохання ви не відчуваєте задоволення і радості – щось не так з розумінням потреби.

Стиль Жирафа опанувати не легко, але цілком можливо. Обов'язкова якість Жирафа – емпатія.

Емпатія в ННС - шанобливе розуміння переживань іншого.

Вправа «Переклад з мови Вовка на мову Жирафа»

Мета: відпрацювати навички ННС.

Час проведення: 15 хвилин.

Ресурси: виписані фрази на окремому аркуші паперу для кожного учасника; алгоритм ННС (Додаток 16)(виставлений на фліпчарті).

Хід проведення

Кожному учаснику дається фраза мовою Вовка і пропонується перекласти її на мову Жирафа. Наприклад, син каже мамі: «Ти примусила мене снідати, і я спізнився на урок!» (*перекладання відповідальності*).

Приклад «перекладу»: «Я чекаю на сніданок і нервуюсь, що спізнюся в школу, а мені саме сьогодні потрібно бути вчасно! Можна, я візьму з собою бутерброд?» (*подія – почуття – потреба – прохання*).

Якщо я буду прибирати постіль, то спізнюся до школи! *(перекладання відповідальності).*

Я дала тобі зошит вчора, і тому не зробила завдання! *(перекладання відповідальності).*

Зробив би вчасно уроки, мав би вільний час для футболу *(повчання).*

Мені зовсім нецікаво, як тебе вчора сварила вчителька *(обривання на півслові).*

Чого ти сумуєш, у тебе будуть ще кращі друзі *(недоречне втішання).*

Вела б себе скромніше, не мала б неприємностей *(порада, прихована критика).*

Вкрали мобілку? А ось у мене був випадок... *(переведення уваги на себе).*

Вкрали гаманець? А я тобі казала, не клади його до задньої кишені! *(повчання, прихована критика).*

Що ти собі думаєш, купив нову мобілку і став крутим? *(критика і прихована образа).*

Ти безсовісний, я цілий день кручусь на роботі, а ти навіть хліба не купив *(ярлик, прихована образа).*

Ти віддав дріль кому? Чому? Коли він поверне? *(допитування).*

Якщо ти ще раз запізнишся з прогулянки додому, я тебе більше нікуди не пушу *(погроза).*

Треба менше базікати по телефону, краще б справою займався! *(нав'язування повинностей).*

Що ти собі думаєш? Замість того, щоб гаяти час за комп'ютером, подумай про своє майбутнє *(нав'язування повинностей).*

До уваги ведучого!

Ведучий може використовувати ці твердження за власним вибором. Головне - перекласти з мови авторитарної на мову ефективної взаємодії. Всі примітки курсивом в твердженнях написані для ведучого і є ілюстрацією типових зразків висловів Вовка.

Для полегшення виконання завдання пропонуємо скористатися Додатком 16.

Вправа «Коло зворотного зв'язку»

Мета: отримати зворотній зв'язок від учасників тренінгу щодо проведеного заняття.

Час проведення: 5 хвилин.

Хід проведення

Ведучий ставить групі запитання:

- Що нового ви відкрили для себе на сьогоднішньому занятті?
- Що сподобалось?
- Що не сподобалось?
- Що вразило?

Вправа «Добрі побажання»

Мета: підвести підсумок роботи групи протягом дня.

Час проведення: 5 хвилин.

Хід проведення

По черзі кожен з учасників бажає сусіду щось приємне. На завершення ведучий підсумовує добрі побажання для всієї групи.

До уваги ведучого!

Ведучий дякує всім за активність і пропонує закінчити день аплодисментами. Кожному учаснику тренінгу роздається пам'ятка «Опанування позитивними навичками» (Додаток 17).

2.8. Арт-терапевтичне заняття. Створення колажу «Наша сім'я»

Мета заняття: актуалізувати цінності сім'ї, сприяти згуртуванню, позитивному емоційному стану.

Час проведення: 1,5 год.

Ресурси: журнали, фломастери, олівці, ножиці, клей, ватмани, релаксаційна музика.

Хід заняття

Вступ

- Сім'я для людини – надійний тил, місце, де цінують її унікальність, де підтримують у складні часи й поділяють успіхи й радощі у періоди підйому, де ти можеш бути самим собою, де ти задовольняєш потреби в любові, довірі, безпеці. Сім'я, як і окрема людина, має свої цінності, сильні сторони, свою історію і характер.

Сьогодні, використовуючи техніку створення колажу, кожен з членів вашої родини усвідомить власну роль, цінність у її житті, відчує свою приналежність до сім'ї.

Основна частина

Психолог пропонує членам сім'ї розслабитись, закрити очі і подумати про свою сім'ю.

- Хто входить до складу сім'ї?
- У чому цінність кожного члена сім'ї?
- Які досягнення мають члени сім'ї?
- Що є важливим у стосунках між членами сім'ї?
- Які приємні спогади, пов'язані з сім'єю?
- Що допомагає долати труднощі? У чому сила сім'ї?
- Яке життєве кредо об'єднує членів сім'ї?

Далі психолог пропонує учасникам відкрити очі й поділитися враженнями та почуттями, а після обговорення – створити за допомогою матеріалів колаж сім'ї, у якому б відображалися її кредо, унікальність, цінності, досягнення.

Наступний етап – презентація колажу. Учасники домовляються, хто буде представляти колаж своєї сім'ї.

Заключна частина

- Які почуття виникали під час роботи над колажем? Думки?
- Що дало виконання цієї вправи?
- Як у подальшому можна використати цей досвід?

ДОДАТКИ

Додаток1.

Як подолати гіркоту втрати⁸

Втрата близької людини і гіркота втрати перевертають все наше життя. Втрачаючи тих , кого ми любили , ми втрачаємо і спільні спогади. Часто нам здається, що пішла якась частина нас самих, яка ніколи більше не повернеться.

Більшість людей несуть гіркоту втрати до кінця своїх днів, хоча з часом вона потроху затихає. Поступово життя повертається в нормальне русло, і біль втрати перестає бути центром всесвіту. Іноді вона навіть відкриває можливості для зростання і переоцінки відносин з іншими людьми.

1. Знайдіть того, хто вас вислухає.

Після втрати близької людини ми гостро відчуваємо свою самотність в цьому світі, нам здається, що ніхто не зможе зрозуміти наш біль. Тому крім реальної втрати нам доводиться боротися з постійним відчуттям повної самотності. Якщо ми поділимося своїми почуттями і спогадами з тим, хто нам близький, то це гнітюче відчуття самотності буде не настільки гострим. Говорячи про втрату і згадуючи кохану людину, ми збираємося з думками, і біль трохи вщухає. Крім того, звичайна бесіда нагадує нам, що ми не одні на цьому світі, що є ще люди, яким ми не байдужі.

Розкрити свою душу - це найголовніше, що ви можете зробити для себе в цей тяжкий період. Якщо вам здається, що немає з ким поговорити, то зверніться в групу підтримки або за професійною консультацією.

2. Допоможіть оточуючим допомогти вам.

Дуже важливо, щоб ви підказали близьким вам людям, як вони можуть вам допомогти. Якими добрими б не були їхні наміри, вони не зможуть допомогти вам, не знаючи, чого ви хочете. Складіть список домашніх робіт або

⁸ Как преодолеть горечь утраты[Електронний ресурс] / Всеизраильский центр лечения душевных травм – Режим доступу до ресурсу: <http://www.traumaweb.org/?lang=ru>

доручень, які члени сім'ї або друзі могли б виконати для вас. Попросіть близьку вам людину супроводжувати вас при виконанні різних процедур, пов'язаних з втратою, або на заходах, куди ви раніше ходили з тим, кого любили. Ці моменти особливо важкі для вас і важливо підготуватися до них заздалегідь. Не чекайте, поки вам запропонують допомогу, попросіть її самі. Ви будете вдячні їм за підтримку, а вони будуть бути корисними для вас.

3. Визнайте свої почуття і з'ясуйте, що буде далі.

Знання - сила, особливо в період важких випробувань. Чим більше ви знаєте про подолання гіркоти втрати, тим краще ви впораєтеся з цим важким станом. Інформацію про це можна отримати з книг з даної тематики, від груп підтримки і в мережі Інтернет. Вона допоможе вам краще зрозуміти свої почуття, з'ясувати їх причину і дізнатися, як краще впоратися з ними.

4. Ведіть здоровий спосіб життя.

Оплакування втрати призводить до душевного і фізичного виснаження. У перші тижні і місяці багато людей втрачають апетит і страждають від безсоння. Тому дуже важливо правильно харчуватися і повноцінно відпочивати. Вправи на розслаблення допомогли багатьом пережити цей важкий період. Важливо також не змінювати усталений розпорядок дня - він забезпечує відчуття стабільності і комфорту незважаючи ні на що.

5. Почуття провини притаманне багатьом.

Після смерті близької людини багато хто відчуває себе винними в тому, що вони зробили або не встигли зробити. Це почуття провини стає особливо гострим і нестерпним в разі смерті дитини, хоча в цьому ніхто не винен. В інших випадках ми відчуваємо себе винними в тому, що недостатньо сумні або недостатньо довго були в жалобі. Знаючи, що подібні почуття суперечать здоровому глузду, ми не в змозі позбутися від них. Проте, дуже важливо зрозуміти, що почуття провини - це невід'ємний компонент звичайного ритуалу скорботи.

6. Не приймайте серйозних рішень.

Переживаючи важку втрату, ми не в змозі мислити тверезо. Тому краще відкласти прийняття будь-яких серйозних рішень (наприклад, зміна роботи) на кілька тижнів або місяців.

7. Ритуальні і релігійні обряди.

Важко переоцінити значення ритуальних і релігійних обрядів та віри в період скорботи. Багато людей звертається до релігії, знаходячи в ній розраду. Священики можуть надати істотну допомогу і підтримку.

8. Будьте терплячі до себе.

Траур по близькій людині може тривати кілька років, знаходячи згодом все більш важку форму. Тому намагайтеся проявити терпіння до самого себе і уникати самокритики. Не соромтеся сліз; плач - це найкращий спосіб полегшити біль, який придумала природа. У той же час, спробуйте почати розважатися, не відчуваючи себе винним.

9. Не відмовляйтеся від допомоги сторонніх.

Вам можуть допомогти групи підтримки для людей , які пройшли через подібні випробування ви зможете поділитися з ними своїми почуттями та думками . Якщо ви були активістом якої-небудь громадської організації або відвідували церкву, не припиняйте цього робити . Почуття приналежності до чогось - прекрасне джерело душевного спокою, який допоможе вам пережити гіркоту втрати.

10. У разі необхідності звертайтеся за професійною допомогою.

Більшість людей у змозі впоратися з горем, що їх спіткало, не вдаючись до професійної допомоги . Проте, за певних обставин поради, рекомендації та підтримка фахівців можуть виявитися дуже корисними. Професійна допомога особливо важлива в таких випадках:

- Якщо вам не з ким поділитися своїми думками і почуттями.
- Якщо ваші страждання настільки сильні, що ви не в змозі впоратися з ними наодинці.
- Якщо ви не в змозі повернутися до повсякденного життя навіть якщо пройшло кілька тижнів після трагедії.

- Якщо ви думаєте про самогубство і можете завдати собі каліцтва.
- Якщо ви почали вживати наркотики або алкогольні напої.

Для розвитку навичок з соціальної адаптації людині, яка пережила втрату, необхідно допомогти пережити стадії горювання через втрату, оскільки адаптація сім'ї можлива за умов стабілізації та відновлення відчуття безпеки. Коли ці процеси забезпечені, то кожен із членів родини розпочинає включатися в процес горювання по втратах, які сім'я зазнала в процесі переселення. Чи це смерть близької людини, чи втрата будинку, зв'язків із друзями, улюбленої роботи, планів на майбутнє тощо. Все це переживається як процес горювання за втратою. І наше завдання знати динаміку горювання і те, як ми можемо допомогти родині справитися. Але насправді в цьому випадку багато спільного з буденними кризовими ситуаціями, такими як смерть близької людини, розлучення, важка хвороба, втрата роботи тощо. Обидва види втрат мають певні спільні особливості, виокремлення яких не тільки допоможе глибше осягнути структуру кризи, але й дозволить провести паралелі з наявними у повсякденному житті кризовими ситуаціями. Схожість травматичних переживань з наявними в нашому досвіді допоможе фахівцям краще зрозуміти людину і нормалізувати для неї стан, в якому вона перебуває.

Людина, яка пережила втрату, проходить різні стадії кризового стану. Розуміння цих стадій дозволяє спеціалісту відповідно планувати роботу.

Фази горювання при переживанні втрати⁹

1. Шок – Заціпеніння (замороження): емоційна приглушеність, ступор.
2. Заперечення: ні! Це не зі мною! Цього не може бути! (до 9 днів).
3. Гнів – Гостра туга: напади гніву, самозвинувачення, тривожна активність.
4. Відчай – Депресія: провина, перше прийняття, що супроводжується стражданням.
5. Прийняття – Відновлення: спокій, печаль.

Як можна допомогти людині пережити фази горювання при втраті близької людини?

Слухайте. Люди, які пережили втрату, хочуть говорити про померлого, втрачене житло або інші речі, причини втрати і про свої почуття у зв'язку з подією. Їм хочеться проводити довгі години в спогадах, сміючись і плачучи. Вони хочуть розповісти про його життя все одно кому, тільки б слухали.

У разі насильницької смерті їм необхідно ще раз перебрати всі найдрібніші подробиці доти, поки вони перестануть лякати і залишать в спокої, тоді вони зможуть оплакувати свою втрату.

Запитуйте про нього/неї. Ми часто уникаємо розмов про померлого, але близькі інтерпретують таку поведінку як небажання обговорювати саму смерть. Це демонструє рівень нашого дискомфорту, але не нашої турботи про близьких померлого. «На кого він/вона був схожий?», «Чи є у Вас фотографія?», «Що він/вона любив робити?», «Які Ваші найприємніші спогади, пов'язані з ним/нею?». Це тільки декілька питань, задавши які, ми можемо проявити свій інтерес до прожитого життя.

⁹ Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін. ; за ред. Волинець Л.С. – К. :ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. – 72 с.

Підтримайте і дозвольте виплакати. Якщо це доречно і людина не проти – обійміть. Дотик – це диво терапії; так ми висловлюємо свою турботу і увагу, коли словами тяжко виразити почуття. Навіть просто підтримка за лікоть краще, ніж холодна ізоляція. Люди плачуть, їм необхідно плакати, і набагато краще робити це в теплій обстановці розуміння, ніж наодинці.

Витримуйте мовчання. Бувають випадки, коли після втрати люди ніби завмирають, беззвучно дивлячись у простір. Немає потреби заповнювати тишу словами. Ми повинні дозволити їм зануритися в свої спогади, наскільки б болючими вони не були, і бути готові продовжити розмову, коли вони повернуться в стан «тут і зараз». Нам не потрібно знати, де вони були і про що думали. Про що ми повинні потурбуватися – так це, щоб людині було комфортно. Більшу частину часу вони навряд чи зможуть виразити свої спогади відповідними словами і будуть вдячні за те, що ви просто були з ними поруч у цій тиші.

Завдання, які людина має вирішити в процесі горювання при переживанні втрати. Допомога психолога

У процесі горювання людина повинна вирішити 4 завдання, виконання яких спеціаліст має супроводжувати (за Дж. Вільямом Ворденом):

1. Визнати втрату. Усвідомлення, що людина пішла, її більше ніколи не буде. Приклад заперечення втрати: «муміфікація» – зберігається кімната, речі в тому вигляді, як це було при померлому. Або людина може заперечувати значимість події. Наприклад: «*Ми були не настільки близькі. Він був не дуже хорошим батьком. Я за ним не сумую*». Інша форма заперечення: це заперечення незворотності події – віра в те, що сталася помилка, загинув хтось інший, надія на повернення загиблої людини тощо. Люди, схильні до заперечень, складають групу ризику щодо розвитку патологічних реакцій, таких як депресія.

2. Відчутти і прожити біль втрати. Людина може тікати від болю – може уникати всіх місць та людей, які нагадують про втрату; не спати, щоб не бачити нічних жахів; виснажувати себе діяльністю, щоб не думати й не

відчувати. Також не пережита до кінця втрата може виражатися в різних психосоматичних реакціях, типу болю в спині, головного болю, гастритів. Важливо пояснити, що при втраті відчувати біль - це нормально. Треба пройти через цю стадію – адже уникаючи болю, ми його не позбуваємося, а тільки відкладаємо в часі й поглиблюємо. Важливо, щоб людина переживала свій біль. Якщо вона боїться або не може зробити цього сама, то потрібна допомога спеціаліста – психолога. Важливо пояснювати людям, які пережили втрату, що їхні близькі також проходять через це. Тому не завжди вони можуть підтримати один одного. У таких випадках важлива допомога психолога, соціального працівника, волонтера.

3. Змінити життя на новий лад, перелаштуватися, особливо в тих аспектах, де відчувається відсутність померлого. Чим тепер людина займатиме свій час? Що замінить людині те, що вона втратила? Починають будуватися нові відносини, набуваються корисні навички. Якщо це завдання не вирішене, то людина зберігає свою безпорадність. Це може бути вигідно родині, яка не хоче порушувати звичну рівновагу.

4. Вилучити емоційну енергетику зі старих відносин і перенести її в нові відносини. Приклади супротиву: Діти чинять опір новому шлюбу матері. Романтичне переконання жінки, що люблять тільки один раз в житті.

Дії спеціаліста у роботі з родиною, яка пережила втрату (для психологів, соціальних працівників, волонтерів)¹⁰

1. Слід допомогти зрозуміти, що всі члени сім'ї, незалежно від віку, відчують біль.
2. Поясніть, що кожен висловлює горе по-різному.
3. Іноді може створюватися враження, що людина байдужа (наприклад, коли вона не плаче) або що вона не володіє собою (наприклад, коли плаче «занадто багато») – і те, і інше враження можуть бути помилковими.
4. Завжди допомагайте родині приймати спільні рішення щодо похорону, панахиди тощо. Зазвичай в родині панує розгубленість і хтось один бере на себе відповідальність за організацію необхідних формальностей. Однак пізніше, коли люди приходять до тями, можуть виникнути образи та непорозуміння.
5. Розповідайте родині про те, які реакції можуть виникати в найближчі місяці, щоб вони не лякалися несподіваних проявів і не думали, що у них виникають відхилення від норми.
6. Допоможіть забезпечити основні потреби сім'ї.
7. Дайте батькам і дітям зрозуміти, що нормально згадувати про померлого, про втрачений дім, іграшку, собаку тощо.
8. Постарайтеся переконати сім'ю приєднатися до групи взаємопідтримки – до людей, які пережили аналогічну травму. Це може бути корисно хоча б для того, щоб отримати необхідну інформацію.
9. У період жалоби батькам, які мають маленьких дітей, знадобиться допомога і поради щодо того, як краще поводитися з дітьми. Було б добре, щоб хтось із рідних допоміг з дітьми і дав їм можливість погорювати.

¹⁰ Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін. ; за ред. Волинець Л.С. – К. :ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. – 72 с.

10. Діти постійно хочуть чути, що батьки їх не покинуть, що вони не залишаться одні. Інакше кажучи, треба подбати про те, щоб вони почувалися в безпеці.

11. Нагадайте, що кожен горює по-своєму і зі своєю динамікою. Для когось два роки – це нормальний термін. А хтось переходить до нормального життя раніше.

12. Тим не менш іноді ми стаємо свідками саморуйнівної поведінки. У таких випадках слід насторожитися. Йдеться про випадки, коли людина п'є, не повертається на роботу або перестає піклуватися про себе чи дітей. Зазвичай рутинні турботи по господарству поновлюються через кілька тижнів після пережитої трагедії. Звичайно, напади депресії і смутку можуть траплятися

і в більш пізній період, але якщо людина не в змозі подбати про себе або про дітей, фахівцю слід перенаправити людину до психотерапевта.

13. Якщо виникають сумніви щодо фізичного та психологічного здоров'я, то спеціалісту, що супроводжує втрату, слід звернутися по консультацію до фахівця: психолога, психіатра.

14. І нарешті, постарайтеся підготувати сім'ю до змін, які відбуватимуться з плином часу. Хтось повинен взяти на себе роль, що раніше належала іншому. Зміняться відносини. Життя стане іншим. Це означає, що потрібно підтримувати зв'язок з родиною протягом кількох місяців після травмуючої події, оскільки слідом за періодом гострого горя можуть виникати труднощі в адаптації.

Практичні рекомендації щодо допомоги дітям, які втратили близьку людину¹¹

Будьте уважним слухачем.

Необхідно дати дітям зрозуміти, що ви любите їх, дбаєте про них і завжди готові вислухати їх. Іноді дитина не знає, з чого почати, тому підштовхніть її до розмови. Задавайте їй питання, доречні для даної ситуації, намагаючись не перетворити бесіду в допит. Спробуйте подати дитині приклад - на початку розмови поділіться з нею власними почуттями і думками. Спільне читання книг про дітей, які пережили втрату близьких, також може бути поштовхом до відвертої розмови.

Використовуйте невербальні засоби спілкування.

Багатьом дітям важко висловити свої почуття словами. Спробуйте "розмовляти" з ними за допомогою ігор, малюнків або гри з лялькою. Спілкуючись з вами таким чином, дитині буде простіше висловити свої думки. Просто обійміть її - часто це є набагато кращим за будь-якої бесіди.

Проявіть терпіння.

Діти переживають втрату близьких інакше, ніж дорослі. Вони не в змозі довго плакати і сумувати. Стан печалі у дитини може змінитися звичайним настроєм протягом лічених хвилин. Не засуджуйте його за бажання подивитися галасливий мультфільм або запросити приятеля. Пам'ятайте - це зовсім не означає, що дитина не переживає зазнану втрату. Вона просто справляється з нею таким чином - зовсім не так, як ви.

Допоможіть дитині пам'ятати про померлого.

Діти, як і багато дорослих, можуть побоюватися, що спогади про покійного згодом зітруться з їхньої пам'яті. Тому не шкодуйте часу для розмов і

¹¹ Практические рекомендации о том, как помочь детям справиться с потерей близкого человека [Електронний ресурс] / Всеизраильский центр лечения душевных травм – Режим доступа до ресурсу: <http://www.traumaweb.org/?lang=ru>

спогадів про померлого. Дивіться фотографії, згадуйте приємні моменти, малюйте. Подумайте разом з дитиною, як краще увічнити пам'ять про покійного, з урахуванням його віку і кола інтересів.

Чітко поясніть дитині, що вона не винна в смерті близької людини. Часто дітям здається, що вони якимось чином відповідальні за смерть близької людини, оскільки сказали або зробили щось не те. Дорослі повинні чітко пояснити дитині, що вона ні в чому не винна, навіть якщо це здається їм безглуздим і абсурдним. Коли дитина говорить про своє почуття провини, проявіть належну делікатність і чуйність. Зрозумійте, що це почуття часто є невід'ємним компонентом душевного болю. Знову і знову розповідайте йому про причини і обставини смерті, якщо ви відчуваєте, що дитина все ще переживає з цього приводу.

Не відмовляйтеся від допомоги сім'ї та друзів.

Після трагедії, що сталася, дуже важливо не забувати ні про своїх дітей, ні про себе. Не соромтеся звертатися до близьких родичів і друзів, якщо вам потрібно, щоб хто-небудь посидів з дитиною, відвіз її до школи і так далі.

Захистіть дитину від перегляду трагічних подій в ЗМІ.

Якщо смерть настала в результаті терористичного акту, нещасного випадку або іншої події, що освітлюється в засобах масової інформації, захистіть дитину від перегляду цих подій. Страхітливі картини і зображення трагедії призначені тільки для дорослих. Їх неконтрольований перегляд і без батьків може надзвичайно зашкодити дитині і викликати у неї сильну емоційну реакцію.

Визначте, чи потребує дитина в професійної допомоги.

Протягом перших тижнів і місяців після трагедії дитина може демонструвати абсолютно нетипові для неї моделі поведінки - вона може часто плакати, віддалитися від батьків, погано встигати в школі, може з'явитися енурез. У більшості випадків дітям вдається впоратися з горем, що їх спіткало, без сторонньої допомоги. Разом з тим, якщо ви помічаєте, що через кілька тижнів дитині все ще важко повернутися до нормального життя, що вона

сильно пригнічена або висловлює песимістичні думки, обов'язково зверніться за професійною допомогою. Шкільний психолог може направити вас до відповідних фахівців.

Як допомогти дітям впоратися із своїми почуттями та переживаннями, коли батька мобілізують¹²

Цей інформаційний листок містить корисну інформацію для батьків та опікунів про те, як допомогти дитині впоратися із своїми почуттями та переживаннями під час мобілізації одного із батьків. Його підготували експерти з військової медицини та сімейної психології, яким відомо, як впливає мобілізація одного з членів родини на життя сім'ї. Його оформлено як серію запитань, які найчастіше виникають, та відповідей на ці питання. Важливо пам'ятати, що попри те, що мобілізація – це стресова ситуація, вона часто створює можливості для зближення та зміцнення сімей.

Найкращим способом допомогти дітям впоратись із такою ситуацією є:

- 1) запевнити їх, що мобілізовані батько/мати вчатся виконувати свою роботу;
- 2) пояснити дітям, що в них теж є завдання, як у члена сім'ї, який підтримує наше військо та нашу Батьківщину, залишаючись вдома;
- 3) спілкуватись так, щоб дітям було зрозуміло, про що йдеться, залежно від віку.

Питання стосовно мобілізації, що найчастіше цікавлять батьків

П: Як найкраще підготувати дитину до того, що батька/матір мобілізують?

В: Батьки мусять лишатися чесними і зосереджувати увагу на безпеці дітей та підтримці їх звичного життя. Якщо мобілізація змінить звичайний розклад життя дитини, наприклад, дитина мусить переїхати в інше місце проживання, почати жити з бабусею та дідусем, або якщо щось зміниться в

¹² Uniformed Services University of the Health Sciences Bethesda, MD 20841-4799 • www.usuhs.mil

Матеріали Першої школи ППД. Ресурси д-ра Патріції Уотсон
перекладТетяниФітьо

тому, що дитина робитиме в садочку, школі чи вдома, про це треба поговорити з дитиною заздалегідь.

П: Як заспокоїти дитину, коли мова йде про мобілізацію?

В: По-перше, батькам треба добре обдумати інформацію перш, ніж повідомляти її дітям, і треба говорити про це спокійно. По-друге, діти хвилюються за безпеку мобілізованого батька або матері. Важливо пояснити їм, що батько/матір вчаться робити свою роботу. По-третє, треба повідомляти інформацію так, щоб дитина (залежно від віку) її зрозуміла.

П: Як виявляється стрес у дітей?

В: Стрес впливає на дітей так само, як на дорослих. Діти можуть скаржитись на головний біль, розлад шлунку та проблеми зі сном. Крім того, у них можуть спостерігатися часті зміни настрою, дратівливість, млявість та різка реакція на незначні ситуації (наприклад, занадто сильна реакція, коли дитина спіткнулась і вдарилась). Часом важко відрізнити нормальну реакцію на стрес від серйозніших проблем. Тому, якщо у Вас є сумніви, зверніться до лікаря.

П: Чи можна зменшити стрес дитини під час розлуки?

В: Так, дуже позитивний вплив матиме наголошування на тому, що діти теж мають роботу – таку ж РЕАЛЬНУ, як і мобілізовані батько/мати. Стрес часто є результатом відчуття безпорадності та невпевненості чи неясності нової ролі чи ситуації. Важливо переконати дитину, що хороша успішність у школі, допомога по дому, слухняність – це їхні обов'язки на роботі дитини військового. Коли діти виконують свою роботу, вони допомагають батькові/матері у їх місії.

П: Як впоратись із проблемами у школі?

В: Якщо поведінка дитини вдома турбує, батьки повинні повідомити школу. Багато батьків не хочуть привертати увагу до своєї дитини, попереджаючи керівництво школи, але дуже важливо не пропустити незвичні симптоми. Якщо батьки зверталися із проблемами дитини до психіатра ще до мобілізації, то ймовірність проблем зростає. Необхідно заохотити дитину до вираження подавлених імпульсів і допомогти їй проговорити свої почуття та

проблеми. Школа, у якій вчиться дитина, чи сімейний лікар можуть організувати зустріч із психологом.

Загальні поради стосовно спілкування із дітьми різного віку

Будьте обережні у вияві своїх емоцій. Деякі батьки виявляють їх занадто сильно (втрачають контроль над собою перед дітьми) чи занадто слабо (не виявляють емоцій взагалі або показують, що не можуть про це говорити). Діти розуміють ситуацію, коли вони бачать Вашу поведінку.

Продовжуйте займатись щоденними справами. Важливо, щоб діти продовжували бавитись, ходити до школи, лягали спати так само, як раніше. Продовжуйте із ентузіазмом святкувати дні народження та інші особливі події.

Запишіть на відео або диктофон, як мобілізований член родини читає розділи з книг, щоб потім включати записи молодшим дітям. Це допомагає, коли важко переживається розлука із дуже близькою людиною. Крім того, допоможіть дітям зробити альбом, записати відео та почати вести щоденники, які можна надсилати мобілізованим батьку/матері або подивитись їх разом після повернення.

Дослухайтесь до своїх дітей та їх переживань. Діти можуть дуже багато про це думати та відчувати занепокоєння, яке їм важко висловити. Покажіть, що Ви поряд і вислухаєте у будь-який момент, щойно дитина буде готова.

Обмежте перегляд телевізора та інтернет-джерел про війну, щоб знизити тривогу та хвилювання.

Потурбуйте про себе! Знайдіть час відпочити, подивитись фільм чи зробіть щось лише для себе.

Прийміть допомогу від сім'ї чи друзів, якщо відчуваєте, що Ви перенавантажені та потребуєте перерви чи відпочинку. Ми всі більш вразливі до стресу, коли ми втомлені, і можемо впоратися з ним краще, коли відпочинемо та налагодимо внутрішню гармонію.

Якщо виникнуть особливі обставини - серйозна травма, поранення чи втрата близьких - звертайтеся за професійною допомогою до військових чи громади. Люди із досвідом роботи у таких обставинах зможуть допомогти.

Як спілкуватись із дитиною, коли його батька/матір мобілізують?

Батьки повинні спілкуватись із дітьми відповідно до їх віку та рівня розвитку. Правильно вибраний час та вибір того, що казати, є важливими факторами. Той із батьків, який залишається вдома, повинен допомогти дитині правильно спілкуватись із мобілізованим. Ось найпростіші пояснення щодо того, що можуть зрозуміти діти різного віку.

3-4-річні

Не мають поняття часу. Трирічна дитина може думати, що через три місяці – це наступного тижня.

Батькам треба вживати певні маркери типу: «Тато/мама повернеться перед твоїм днем народження чи перед (якимось) святом».

5-6-річні

Краще розуміння часу. Вони розуміють, що три місяці – це довго. Може допомогти календар.

Можна поставити у ньому позначку і сказати: «Це день, коли тато/мама має повернутись».

7-8-річні

Розуміють час та складніші поняття. Зможуть самі знайти та позначити дату в календарі. Ви можете сказати: «Це день, коли тато/мама має повернутись». Ця вікова група має розуміння того, що таке добро та зло. Можна сказати, що тато/мама веде боротьбу із поганими людьми чи поганими речами.

9-12-річні

Починають мислити абстрактно. Вони усвідомлюють те, про що йдеться в новинах та можуть розуміти поняття «благо Батьківщини». Ви можете вказати дату повернення, і вони зрозуміють часові рамки. Ці навички можна розвивати, якщо купите конверти з марками або створите приватну електронну адресу для спілкування.

Старші підлітки

Проблемна вікова група. Це складний емоційний період навіть у найкращих обставинах. У цьому віці діти мають потребу ідентифікувати себе з одним із батьків - дівчата з мамою, а хлопці з татом.

Особливо важко підлітку пережити, якщо мобілізують саме того з батьків, з ким він або вона себе ідентифікує.

Дорослі повинні надавати дітям правильну надійну інформацію зрозумілою для них мовою. Ми також повинні дати їм зрозуміти, що вони завжди можуть вільно виражати свої почуття й страхи.

Намагайтесь вислуховувати дитину й відповідати їй, не підкреслюючи своєї провідної ролі в бесіді й не спрямовуючи її в потрібне вам русло.

Надавайте дитині інформацію про поточну ситуацію по мірі необхідності й у відповідність з колом її інтересів, пізнавальними й емоційними можливостями.

Намагайтесь відповідати на всі запитання дитини, навіть якщо вони для вас важкі чи неприємні. Не ухиляйтесь від розмови на ту чи іншу тему, сказавши дитині "це не важливо" або "давай не будемо говорити про це". Якщо дитина запитує – потрібно відповісти.

Намагайтесь уникати занадто драматичних або детальних описів тяжких подій, наприклад наслідків застосування зброї масового знищення. Пам'ятайте: ваше завдання – заспокоїти дитину, а не навпаки.

Підготуйте дитину до життя у військовий час.

Поясніть, як треба себе поводити, почувши сирену, вдома, в дитсадку чи у школі.

Обговоріть з нею цю інформацію, переконавшись у тому, що вона зрозуміла вас правильно. Ваші слова створять у неї відчуття розуміння ситуації і можливості керування нею.

Давайте їй прості доручення, які вона повинна буде виконувати в екстрених ситуаціях. Таким чином вона відчує свою значимість у сім'ї.

¹³ Как говорить с детьми о войне [Електронний ресурс] / Всеизраильский центр лечения душевных травм – Режим доступа до ресурсу: <http://www.traumaweb.org/?lang=ru>

Не забувайте про гумор. Подумайте разом з дитиною, які тварини нагадують протигаз, і назвіть їх смішними іменами. Сміх знімає напругу й тривогу, робить життя веселішим.

Дайте чітко зрозуміти дитині, що такі почуття, як страх і гнів, цілком прийнятні й нормальні.

Не засуджуйте й не критикуйте її за ці почуття. Навпаки підкресліть, що вони природні, і ні в якому разі не потрібно соромитися.

Поясніть дитині, що не одна вона відчуває страх. У якості прикладу наведіть людей, які відіграють важливу в її житті роль, наприклад вас, бабусь і дідусів або друзів, яким теж іноді страшно.

Допоможіть дитині зрозуміти, що якщо у неї з'являться негативні емоції, вона завжди звернеться до вас, щоб поговорити про це.

Будьте чесними з дитиною. Якщо ви не знаєте відповіді на питання, яке задала дитина, не соромтесь сказати їй про це.

Усвідомте власні емоції та відчуття. Не заганяйте страх всередину, але й не звальюйте на дитину свої почуття – вона може бути не в змозі їх переварити.

Насамперед попіклуйтеся про себе. Поговоріть з іншими дорослими, а лише потім – коли ви заспокоїтесь і знову зможете контролювати себе, звертайтеся до дитини.

Користуйтеся невербальними засобами спілкування. Обійміть дитину – іноді немає кращого способу продемонструвати свою любов і турботу.

Обмежте доступ дитини до ЗМІ. Інформація, що транслюється у випусках новин, у більшості випадків не розрахована на маленьких дітей. Тому батьки повинні обмежити доступ дитини до телебачення. Дивіться телепередачі разом з дитиною, щоб обговорити побачене і пояснити не зрозумілі їй моменти. Будьте готові знову й знову повторювати свої пояснення. Це створить у дитини відчуття безпеки. Часто діти просять повторити пояснення, які вони вже не раз чули; не відмовляйте їм в цих проханнях.

**Як підготувати дитину до зустрічі з пораненим
військовослужбовцем¹⁴**

Ви вже розмовляли з дитиною про тяжкі поранення Вашого військовослужбовця, і тепер прийшов час для першої зустрічі. Якщо Ви заздалегідь підготуєте свою дитину, тоді зустріч з Вашим близьким пройде рівніше і спокійніше, незважаючи на те, де вона відбуватиметься - вдома чи в лікарні. Ви можете описати дитині зустріч, а саме, що вона побачить, почує і який запах відчуватиме. Важливо також заспокоїти дитину, пояснити, що цілком нормально відчувати страх або сум, і дозволити дитині дати вихід цим емоціям вдома, де діти почуваються у більшій безпеці.

Хоча неможливо передбачити, як Ваша дитина реагуватиме, коли вперше побачить тяжко пораненого члена родини, завчасне планування та підтримка Вашої дитини *до, під час та після* зустрічі задаватимуть тон зустрічі.

Чого боїться Ваша дитина

Діти часто бояться речей, про які батьки можуть і не здогадуватись. Цілком можливо, що Ваша дитина буде боятися наступних речей:

- **Член родини більше не зможе доглядати за нею або побавитися з нею.** Це особливо стосується випадків, коли один з батьків поранений. Чудово було б поговорити про те, які ж речі цей член родини зможе робити: наприклад, читати книги вголос або грати в настільні ігри. Ви також можете подати ідеї, як поранений батько або мати зможе брати участь у тому, що дитина робить, у її щоденному житті, а також у її досягненнях та перемогах. Батько або мати може телефонувати кожен вечір перед сном, щоб побажати на добраніч або

¹⁴ How to Prepare a Child to See an Injured Service Member: militaryonesource.mil/wounded-warrior

Матеріали Першої школи ППД. Ресурси д-ра Патріції Уотсон

Переклад Тетяни Торської

прочитати казку чи цікаву історію. Або ж батьки можуть пізніше підтримувати дитину та допомагати їй у спортивних досягненнях.

• **Травма або поранення - це покарання за погану поведінку.** Поясніть дитині, що член Вашої родини нічого поганого не зробив, просто інколи під час воєнних дій з хорошими людьми трапляються погані речі.

• **Дитина може «заразитися» пораненням від члена родини.** Слід пояснювати, особливо молодшим дітям, що поранення не є заразною хворобою.

Напередодні зустрічі

Є конкретні кроки, які можуть допомогти Вашій дитині підготуватися до першої зустрічі із пораненим. Ось деякі з них:

1. Пояснити, відповідною для віку мовою, чого очікувати під час зустрічі. Якщо член Вашої родини знаходиться в лікарні, завчасно опишіть Вашій дитині, як лікарня виглядатиме. Обов'язково розкажіть про медичне обладнання, для чого воно використовується ("В руці тата буде трубка, через неї його організм отримує багато корисних рідин."). Для дуже маленьких дітей ви можете продемонструвати це, взявши ляльку, або намалювати, як виглядає крапельниця та інше обладнання.
2. Використовувати точні слова, коли описуєте травму чи поранення члена родини. Це особливо важливо з маленькими дітьми, які, як правило, сприймають речі в буквальному сенсі. Якщо Ви говорите, що "наш любий (татко) втратив кінцівки," дитина може не зрозуміти, про що йде мова.
3. Описати, як виглядає член родини. Це особливо важливо, якщо його зовнішність змінилась – наприклад, в нього поголена голова, немає кінцівки або є важкі опіки. При обговоренні цих змін спробуйте використовувати прості слова, які відповідають віку дитини ("Опік на обличчі тата дуже червоний. Частина обличчя зараз вкрита пов'язками. ")
4. Переконати Вашу дитину, що поранений член родини – це та ж сама людина. Навіть якщо він (або вона) може виглядати інакше, важливо заспокоїти дітей та запевнити, що Ваш близький не змінився. Знову ж таки, важливо використовувати просту, з урахуванням вікових особливостей,

- мову ("Обличчя тата тепер виглядає по іншому, але він той самий тато. Він так само сильно любить тебе, і йому подобається слухати, як ти співаєш.").
5. Підготувати свою дитину до того, як вона може почуватися, коли побачить члена родини. Ваша дитина може злякатися, їй може стати сумно або ж вона може розгніватися. Дайте зрозуміти Вашій дитині, що всі ці почуття є цілком прийнятними і зрозумілими. Скажіть дитині, що якщо їй буде занадто сумно, цілком нормально, якщо вона захоче вийти з кімнати, а також скажіть, що ви будете завжди поруч та зможете її обійняти. Переконайтеся, що пораненого військовослужбовця також достатньо підготували до сильних емоцій дитини.
 6. Навчити дитину словам, пов'язаним з пораненнями. Якщо дитина буде знати такі слова, як "протез", "реабілітація" та "фізична терапія", це може допомогти усунути таємничість цих слів для дитини та допомогти їй відчувати, що вона краще «контролює» ситуацію.
 7. Організувати зустріч Вашої дитини з медичними працівниками, які займаються лікуванням члена родини. Це може статися безпосередньо перед або після відвідування. У вашої дитини, можливо, є питання з приводу поранення або реабілітації, на які лікарі зможуть відповісти з урахуванням вікових особливостей дитини.

Під час зустрічі

Наступні кроки можуть допомогти зменшити стрес, який переживатимете Ваша дитина під час відвідування:

1. Заплануйте зустріч на такий час, коли немає жодних інших справ. Таким чином, якщо Ваша дитина злякається або їй буде нудно, Ви зможете скоротити відвідини.
2. Дайте знати Вашій дитині, що можна торкатися або обіймати члена родини, і це нормально (за умови, що немає протипоказань).
3. Звертайте увагу на сигнали, які подає Ваша дитина. Якщо дитина не хоче йти поруч з членом родини, не треба примушувати її. Можливо, потрібен

час, щоб Ваша дитина могла пристосуватися до змін, і це залежить від віку та особистісних особливостей Вашої дитини.

4. Нехай Ваша дитина щось принесе з собою. Малюнок, який можна повісити на стіну, фотографію, яку можна тримати біля ліжка, квіти, які можна поставити на стіл біля ліжка - всі ці речі можуть допомогти Вашій дитині відчувати, що вона робить щось для близької людини, щоб та почувалась краще.

5. Продумайте, чим заповнити час Вашої зустрічі. Родині буде легше розслабитися, якщо Ви візьмете з собою книгу, яку можна почитати вголос; настільну гру, наприклад, шашки; виконане домашнє завдання; фотоальбом, який можна усім разом переглянути. Якщо Ви будете займатися разом з пораненим військовослужбовцем однією справою, це може допомогти всій родині почувати себе комфортніше та може сприяти зміцненню відносин між членами родини.

6. Відвідини не повинні бути довгими. Молодшим дітям може стати нудно, а старші можуть відчувати дискомфорт, якщо відчуватимуть, що зустріч затягнулася.

7. Дайте дитині можливість відмовитися від зустрічі. Ваша дитина може виявитися не готовою до зустрічі, але буде відчувати провину, якщо вона про це скаже. Скажіть своїй дитині, що це нормально, якщо вона на цей раз не піде, але натомість запропонуйте їй намалювати особливий малюнок або написати листа, які Ви могли б взяти з собою. Це допоможе дитині відчувати себе добре, якщо вона залишиться вдома.

Знайдіть засоби, які допоможуть Вашій дитині та члену родини відчувати живий зв'язок - через електронну пошту, телефонні дзвінки, листи. Дуже важливо, щоб член родини брав якомога більшу участь у щоденному житті дитини.

Після зустрічі

Навіть якщо Ви заздалегідь ретельно підготували Вашу дитину, вона все ще може сильно реагувати на відвідини.

Часто ці реакції непередбачувані і мінливі. Після візиту:

1. Придивляйтесь до Вашої дитини. Зверніть увагу на ознаки того, що Ваша дитина була сильно збентежена пережитим та не дає собі з цим раду.

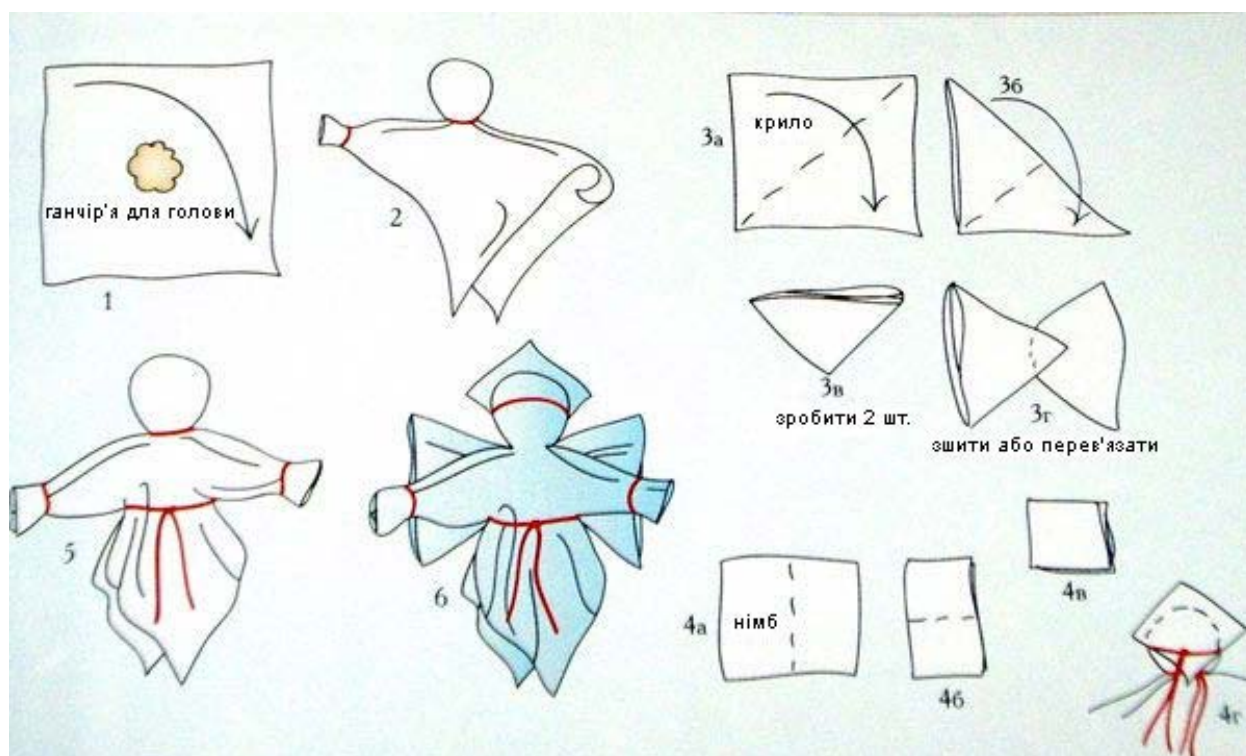
2. Слідкуйте за змінами в поведінці. Майте на увазі, що молодші діти можуть дуже “прилипати” до дорослих, не відпускати їх від себе та можуть повернутися до старих звичок і поведінки, наприклад, почати смоктати великий палець або в них може знову початися енурез. У старших дітей можуть виявлятися фізичні симптоми, такі як головний біль, біль у животі; вони можуть стати дратівливими або агресивними; почати погано навчатися у школі, виявляти ризиковані типи поведінки. Якщо такі зміни у поведінці продовжуються протягом декількох тижнів, слід звернутися до спеціаліста, який допоможе Вашій дитині впоратися із змінами у її житті.

3. Поговоріть із вчителем Вашої дитини. Вчитель може помітити зміни в поведінці раніше за Вас. Ви можете разом з вчителем допомогти Вашій дитині в цей складний для неї час.

4. Дайте зрозуміти вашій дитині, що цілком нормально говорити про свої почуття. Ви можете це зробити, якщо розкажете про власні почуття. Якщо Ви помітили, що поведінка дитини змінилася, заохочуйте Ваших молодших дітей намалювати те, що вони відчувають, переконайте Вашу дитину, що ви завжди поруч і можете допомогти та підтримати.

Додаток 8.

Схема виготовлення оберега



Додаток 9.
«SMART»

S – Specific – конкретність

M –Measurable – вимірюваність.

A - Attainable/Assignable – та, яка досягається/ визначеність.

R - Realistic/Rewarding – реалістичні/варті чогось.

T - Timeable/Tangible – визначені в часі/реальні.

1. Сформулюйте ціль позитивно. Опишіть поточний стан і порівняйте його з бажаною майбутньої метою.

- Де ви зараз перебуваєте?
- Де Ви хочете бути?
- Чого ви хочете?
- Зберігайте позитивність. (Чого Ви хочете досягти).
- До чого Ви прагнете?

2. Конкретизуйте мету сенсорно.

- Що Ви побачите, почуєте, відчуєте тощо, коли це трапиться?
- Які кроки або етапи необхідні для досягнення цієї мети?
- Додайте всі Ваші сенсорні системи в опис цього процесу, щоб задіяти якомога краще Ваш мозок і нервову систему.

- Чи розбили Ви Вашу мету на більш дрібні цілі, кожен з яких можна досягти?

- Який масштаб цих цілей на рівні поведінки?
- Чи не занадто великий цей масштаб, чи не приголомшить він Вас?

3. Конкретизуйте мету, щоб вона стала для Вас чарівною.

- Чи приваблива мета?
- Чи притягує вона Вас? Створіть дисоційовану майбутню репрезентацію привабливої мети. (Коли дивитися на мету, переконайтеся, що бачите себе, що отримали те, до чого Ви прагнете).

4. Зробіть перевірку Вашої мети, щоб переконатися, чи влаштовує вона Вас в усіх сферах Вашого життя.

- Чи підходить Вам Ваша бажана мета у всіх контекстах і обставинах Вашого життя?

- Чи влаштовує Вас Ваша мета у всіх Ваших особистих відносинах з людьми?

- Що дасть Вам досягнення Вашої мети з того, чого у Вас немає зараз?
- Що Ви будете змушені втратити, коли досягнете мети?
- Чи досяжна Ваша мета?
- Чи не порушує вона Ваше здоров'я, відносини і т.д.

Зробіть перевірку якості, щоб переконатися, що Ваша мета влаштовує Вас у всіх аспектах. Запитайте: «Чи є які-небудь частини мене, які заперечують проти реалізації бажаної мети?» Якщо є, зверніться до цих несвідомих рамок розуму.

Зверніть увагу на те, як Ви в цілому відповідаєте на питання в образах, звуках, словах і відчуттях всередині себе.

5. Починається і підтримується самотійно.

- Чи є мета тією, яку Ви можете почати і підтримувати самотійно?

Досліджуйте Вашу мету, запитуючи себе, чи є у Вас здібності і можливості здійснити її, чи знаходиться вона під Вашим контролем?

Ваша мета повинна бути такою, щоб Ви могли почати і продовжувати її самотійно. Вона не повинна залежати від дій інших людей. Переконайтеся, що Ваша мета включає в себе те, на що Ви можете безпосередньо вплинути.

- Чи є вона тим, що Ви можете почати і підтримувати самотійно?

6. Визначте контекст, в якому знаходиться мета.

- Де, коли, як, з ким тощо Ви досягнете цієї мети?
- Чи знаходиться мета в правильному контексті?

Досліджуйте Вашу мету в контекстах: де, коли, з ким тощо, щоб переконатися, що вона буде відповідною і підходящою. Якщо потрібно, змініть мету, щоб вона такою стала.

7. Стан і ресурси, необхідні для досягнення мети.

- Які ресурси Вам потрібні, щоб досягти цієї мети?
- Ким Вам доведеться стати?
- На кого ще вплине ця мета?
- Ви вже коли-небудь володіли цим або робили це раніше?
- Ви знаєте кого-небудь, хто вже це зробив?

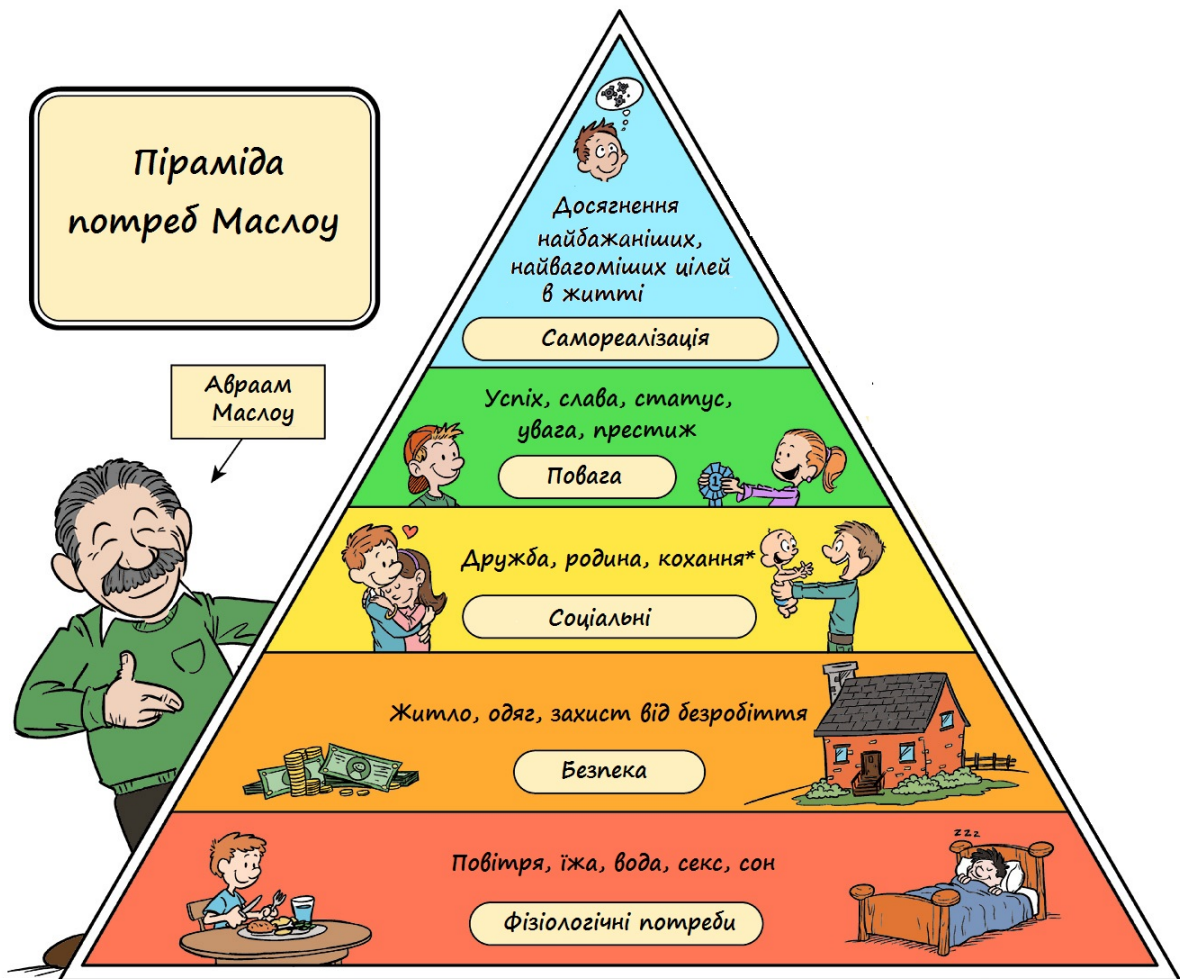
- Що заважає Вам рухатися у напрямку до мети і досягнення її прямо зараз?

8. Процедура очевидності.

- Як Ви дізнаєтеся про те, що Ви досягли мети?

- Що дозволить Вам зрозуміти, що Ви досягли бажаного стану?

Піраміда потреб Маслоу



Почуття, які вказують на реалізовані потреби

Натхненний	Схвилюваний
Окрилений	М'який
Радісний	Довірливий
Захоплений	Співчутливий
Жвавий	Ніжний
Веселий	Зацікавлений
Повний ентузіазму	Уважний
Енергійний	Активний
Виразний	Заінтригований
Мотивований	Усвідомлений
Задоволений	Натхненний
Зачарований	Творчо налаштований
Вдячний	Відкритий
Шанобливий	Товариський
Щасливий	Невимушений
Заспокоєний	Чутливий
Приємний	Відданий
Спокійний	Здивований
Розкутий	Бадьорий
Невимушений	Сміливий
Впевнений	Впевнений
Доброзичливий	Незалежний
Задоволений	Сильний
Чуйний	Повний сил
Зворушений	Сконцентрований на чомусь

Почуття, які вказують на нереалізовані потреби

Насторожений	Втомлений
Тривожний	Зморений
Зляканий	Безсилий
Вражений	Виснажений
Приголомшений	Слабкий
Безсилий	Байдужий
Нерішучий	Незадоволений
Сором'язливий	Сумний
Ніяковий	Пригнічений
Пригноблений	Засмучений
Розлючений	Знесилений
Обурений	Зажурений
Роздратований	Нещасний
Напружений	Неспокійний
Неприродний	Стурбований
Самотній	Збитий з пантелику
Закомплексований	Нервовий
Загублений	Нетерплячий
«Паралізований»	Незадоволений
Безпомічний	Невпевнений
Безпорадний	Вразливий

Слова, які називають скоріше інтерпретації, ніж почуття

Часто ми використовуємо форму: «Я відчуваю себе (таким)».

Або: «В мене таке відчуття, нібито ...». При цьому ми називаємо не відчуття, а оцінку або інтерпретацію того, що робить інша людина. Отже, «Я відчуваю, що ...»:

• мною нехтують.	• мене не цінять.
• на мене нападають.	• мене хочуть знищити.
• мене експлуатують.	• мене провокують.
• мені не дають проходу.	• мене вважають винною.
• мене ображають.	• через мене переступають.
• мене обдурюють.	• мене вважають незначною.
• мене використовують.	• зі мною не бажають спілкуватись.
• мене звинувачують.	• на мене «тиснуть».
• мене поставили в незручне становище.	• мене притискують.
• мене принижують.	• мене не розуміють.
• мене зв'язали по руках і ногах	• мене вважають недостойною.
• мене примусили.	• наді мною насміхаються.
• мене обдурили.	• мене «силують».
• щось зробили в мене за спиною.	• мене кидають.
• мене ігнорують.	• мною нехтують.
• мною маніпулюють.	• мене невірно розуміють.
• мою довірливість використовують.	• мене вважають неважливою.
• мене не розуміють.	• мене зрадили.
• мене вважають непотрібною	• мені відмовили

Потреби

Пильність	Самозбереження
Ініціативність	Любов
Естетика	Людяність
Уважність	Співчуття
Щирість	Близькість
Взаємодія	Відкритість
Врівноваженість	Повага
Автентичність	Спокій
Незалежність	Самовизначення
Рух	Самореалізація
Усвідомленість	Відповідальність за себе
Вдячність	Самовиражений
Ефективність	Впевненість
Причетність	Безпека на психологічному та фізичному рівнях
Емпатія	Сенс
Саморозкриття	Захист
Розрядження	Сексуальність
Розвиток	Задоволення
Досвід	Духовність
Відпочинок	Структура
Свято	Глибина
Свобода	Підтримка
Злагода	Відповідальність
Цілісність	Обов'язковість

Захищеність	Контакт
Здоров'я	Довіра
Єднання	Розуміння
Щастя	Ріст
Гармонія	Потреба бути почутим
Власна унікальність	Природність
Бездоганність	Теплота
Інтимність	Визнання
Натхнення	Знання
Конкретність	Необхідність бути оціненим по заслузі
Конгруентність . Творчість	Приналежність

Алгоритм для використання ННС в спілкуванні

1. Описуємо факт, що спровокував ситуацію. Спостерігаємо, намагаємось виокремити тему конфлікту. Де я сам? За що «зацепився» мій співбесідник? Що побачив, почув, відчув, додумав я? А він? Навіщо мені ця розмова? А йому?

2. Які почуття пробудилися в кожному з нас в даний момент?

Наприклад: мені цікаво, приємно, радісно...

3. Які з моїх потреб є джерелом цих почуттів?

Наприклад: в мене є потреба в контакті, впевненості...

4. Що саме я хотів би зробити, або що по моїм уявленням може зробити мій партнер, аби допомогти мені реалізувати ці потреби?

Наприклад: вислухати уважно, дійти згоди, подумати над ситуацією...

Навички ефективного ненасильницького спілкування.

Опанування позитивними навичками

Взаєморозуміння виникає, якщо задоволені основні потреби партнерів.

Розібратися, відчувати – це не просто. Починати краще з себе.

Про партнера – запитайте в нього і терпляче вислухайте, якщо він налаштований на контакт. Ні – зачекайте, дайте йому розібратись у собі, а згодом відновіть розмову. Підберіть ті слова, які ваш партнер готовий від вас зараз почути. Перефразуйте, повторіть почуте, щоб упевнитись, що зрозуміли його саме так.

Чотири кроки Жирафа ідеально працюють як на рівні окремих фактів, так і на рівні стосунків. Взаєморозуміння виникає там, де доброзичливо і з цікавістю ми ставитимось до себе і як налаштовуємось на контакт з іншими людьми. Відштовхуємось від своїх потреб і емоцій, прислухаємось до потреб і емоцій іншого.

Хочете навчитися?

1. Спочатку доцільно присвятити час спостереженню за своїми діями. Вчимося формулювати свої спостереження без оцінки. Критерій такий: таке формулювання виключає різночитання. Як відео, або звукозапис.

2. Вчимося розрізняти почуття і інтерпретації. Співставляємо свої думки і переживання з конкретними визначеннями понять і таким чином краще їх усвідомлюємо.

3. Вивчаємо свої потреби, що проявляються в нашій поведінці.

Пам'ятаємо, що істинні потреби позитивні, мають загальний характер, не залежать від часу, місця, конкретної особи.

4. Використовуємо весь свій творчий потенціал і винахідливість, виробляємо навичку в різних життєвих обставинах формулювати свої прохання таким чином, щоб відобразити в них мої потреби.

Якщо кожному з кроків ми присвятимо по два тижні – успіх гарантовано!

Використана література

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Гиппенрейтер Ю.Б. – Москва: Астрель, 2014. – 304 с.
2. Гринберг Дж. Управление стрессом / Гринберг Дж. – СПб: Питер, 2002. – 496 с.
3. Зайцева А. Три швидкі способи зняти стрес. Поради психолога [Електронний ресурс] / Анна Зайцева // Твоє місто – Режим доступу до ресурсу: http://tvoemisto.tv/news/try_shvydki_sposoby_znyaty_stres_porady_psyhologa_6700.html#sthash.kbtxtgGj.dpuf. (дата звернення: 31.10.2014)
4. Иголкина И.Н. Модель постановки целей в НЛП [Електронний ресурс] / Иголкина И.Н. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.timesaver.ru/articles/a1664.php>. (дата звернення: 05.10.2015)
5. Інноваційні підходи до організації медико-психологічної допомоги післятравматичного стресового розладу: методичні рекомендації. УНДІССПН МОЗ України. Київ. – 2014.
6. Как быстро успокоиться [Електронний ресурс] // В гармонии с собой – Режим доступу до ресурсу: <http://v-garmonii-s-soboi.ru/sila-myisli-i-slova/kak-byistro-uspokoitsya/#ixzz495YN4Flh>. (дата звернення: 18.01.2015)
7. Как повысить жизнеспособность [Електронний ресурс] / Всеизраильский центр лечения душевных травм – Режим доступу до ресурсу: <http://www.traumaweb.org/?lang=ru>. (дата звернення: 25.02.2015)
8. Как говорить с детьми о войне [Електронний ресурс] / Всеизраильский центр лечения душевных травм – Режим доступу до ресурсу: <http://www.traumaweb.org/?lang=ru>. (дата звернення: 25.02.2015)
9. Как повысить жизнеспособность [Електронний ресурс] / Всеизраильский центр лечения душевных травм – Режим доступу до ресурсу: <http://www.traumaweb.org/?lang=ru>. (дата звернення: 25.02.2015)
10. Как помочь ребенку справиться с кризисом или стрессом. Дети , пережившие травму. Руководство для взрослых / Составитель – д-р Л.Р.

Мошинская, по материалам лекции: Алан Коэн M.Sc. Хава Анкор М.А. и Мули Лахад Ph.D.

11. Как преодолеть горечь утраты [Электронный ресурс] / Всеизраильский центр лечения душевных травм – Режим доступа до ресурсу: <http://www.traumaweb.org/?lang=ru>. (дата звернення: 25.02.2015)

12. Лихи М. Посттравматическое стрессовое расстройство: когнитивно-бихевиоральный подход / Лихи М., Семпл Р. // Московский психотерапевтический журнал. – 2002. – №1.

13. Маккей М. Как победить стресс и депрессию / Маккей М., Девис М., Фенинг П.. – СПб: Питер, 2011. – 288 с.

14. Метод «Ключ» Хасая Алиева [Электронный ресурс] // Центр защиты от стресса – Режим доступа до ресурсу: <http://stress.su/statya/kluch-metod>. (дата звернення: 04.03.2015)

15. Модель Т.О.Т.Е [Электронный ресурс] // NLP-SYSTEM.COM – Режим доступа до ресурсу: <http://nlp-system.com/model-tote.php>. (дата звернення: 05.10.2015)

16. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / Мартіна Мюллер. – Львів: Видавництво Українського католицького університету: Свічадо, 2014. – 120 с. – («Сам собі терапевт»).

17. Набиуллина Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом: Учебно-методическое пособие / Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В.. – Казань, 2003. – 98 с.

18. Правила безпеки та можливості отримання допомоги у період конфлікту в Україні : метод. рек./ Андрєєнкова В.Л., Лунченко Н.В.; за ред. Панка В.Г., Левченко К.Б., – К.: Агентство “Україна”, 2014. – 48 с.

19. Практические рекомендации о том, как помочь детям справиться с потерей близкого человека [Электронный ресурс] / Всеизраильский центр лечения душевных травм – Режим доступа до ресурсу: <http://www.traumaweb.org/?lang=ru>. (дата звернення: 25.02.2015)

20. Програма самоуправління посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) для військового: робочий зошит / [Ф. П'юселік, О. Богомолець, І. Пінчук та ін.]. – Київ: Український науково-дослідний інститут соціальної і судової психіатрії та наркології МОЗ України, 2015. – 52 с.
21. Психолого-педагогічна робота у загальноосвітніх навчальних закладах з профілактики насильства над дітьми: Метод. посіб. / Автори-упоряд.: Вовчок Т.В., Степура Н.П., Даниленко І.С. та ін.; За заг. ред. Т.П. Цюман . – К.: ВПЦ «Експрес», 2009. – 328 с.
22. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін. ; за ред. Волинець Л.С. – К. :ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. – 72 с.
23. Романчук О. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки та сучасні підходи до терапії // НейроNEWS: психоневрологія і нейропсихіатрія. № 1 (36). – 2012.
24. Сміт Патрік. Діти та війна: навчання технік зцілення / Сміт Патрік, Дирегров Етл, Юле Уільям. – Львів: Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. – 84 с.
25. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В. Залеська та ін. – Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с.
26. Часто задаваемые вопросы о посттравматическом стрессе (PTSD) [Електронний ресурс] / Всеизраильский центр лечения душевных травм – Режим доступу до ресурсу: <http://www.traumaweb.org/?lang=ru>. (дата звернення: 25.02.2015)