



КРОК ВПЕРЕД

НАВЧАЛЬНО- ПРАКТИЧНИЙ ПОСІБНИК

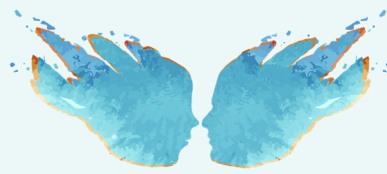


Редактор: Федорович І., Дармокрик У.
Науковий редактор: Кондратюк В., Зігерт В.

© ГО «Крила для Родини»

Усі права захищені. Розповсюдження чи використання матеріалів лише за згодою ГО «Крила для Родини».





Крила для Родини

ВСТУП

В житті кожної людини настають періоди випробувань, коли важливо знайти силу і гармонію у власному внутрішньому світі. Для жінок, які пережили жахи війни, чий чоловіки беруть чи брали участь у воєнних діях, відсутність стабільності та життєві труднощі стають надзвичайно сильним випробуванням. Ця книга - наше запрошення Вам в подорож самопізнання та психологічного відновлення.

Ми описали ключові аспекти, які можуть допомогти Вам у боротьбі зі стресом, невизначеністю та тривогою. Ви знайдете тут не лише теоретичні знання, але й практичні вправи, спрямовані на зміцнення Вашої психологічної стійкості, здатності до саморегуляції та взаємодії з дітьми. Ми поглибимося у теми інтеграції, стресу, безпеки, технік саморегуляції та інших аспектів, щоб Ви могли знайти свій власний шлях до психологічного благополуччя.

Ця книга - не просто інформаційний ресурс; вона є інструментом, що стане Вам в нагоді у повсякденні. Тут ми пропонуємо, як корисну й зрозумілу теорію, так і практичні інструменти для відновлення психологічної рівноваги. Відкривайте себе та свої можливості, які допоможуть Вам стабілізуватись у часи випробувань.



ЗМІСТ

Знайомство

Модуль 1. Стрес та нейропсихологічний вплив на людину

Модуль 2. Безпека та формування почуття безпеки

Модуль 3. Техніки саморегуляції та заспокоєння

Модуль 4. Теорія BASIC PH

Модуль 5. Конструктивне мислення

Модуль 6. Почуття та емоції

Модуль 7. Слухання себе та дітей

Додатки

Використана література



СТРЕС - ЦЕ НОРМАЛЬНА РЕАКЦІЯ ОРГАНІЗМУ НА НЕНОРМАЛЬНІ СИТУАЦІЇ

Він може бути викликаний як зовнішніми, так і внутрішніми факторами, такими як важка робота, фінансові проблеми, хвороба або смерть близької людини.

МОДЕЛЬ ТРИЄДИНОГО МОЗКУ

КОРА ГОЛОВНОГО МОЗКУ

Відповідає за такі функції як пам'ять, увага, сприйняття, мислення, мова, свідомість.

ЛІМБІЧНИЙ МОЗОК

Відповідає за наші почуття, відчуття, страхи, емоції.

РЕПТИЛЬНИЙ МОЗОК

Відповідає за задоволення найнеобхіднішого: їжа, боротьба за виживання, порятунок втечею й розмноження.



“БИЙ - БІЖИ - ЗАВМРИ”.

Коли Ви стикаєтеся із загрозою, рептилійний мозок запускає реакцію бий-біжи-завмри. Ця реакція є автоматичною і несвідомою. Вона включає в себе такі зміни в тілі як прискорення серцебиття, підвищення кров'яного тиску, збільшення м'язової напруги, зменшення апетиту, збільшення потовиділення, розширення зіниць. Ці зміни готують організм до фізичної боротьби або втечі від загрози.

ВІДЕО ПРО ТЕ, ЯК СТРЕС
ВПЛИВАЄ НА МОЗОК



“БИЙ - БІЖИ -ЗАВМРИ”

Лімбічна система обробляє інформацію про загрозу і формує емоційну реакцію на неї.

Кора головного мозку може впливати на реакцію на стрес шляхом свідомого управління думками та поведінкою. Наприклад, Ви можете спробувати розслабитися, глибоко вдихаючи і видихаючи, або перефокусуватися на позитивні думки.

Якщо реакція на стрес триває довго, це може призвести до таких проблем, як тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад. Тому важливо навчитися справлятися зі стресом здоровими способами.



**ВІДЕО ПРО РЕАКЦІЇ
ЛЮДИНИ НА ЗАГРОЗУ
“БИЙ - БІЖИ -ЗАВМРИ”.**

НОТАТКИ

СТРЕС ВПЛИВАЄ НА МОЗОК НА РІЗНИХ РІВНЯХ:



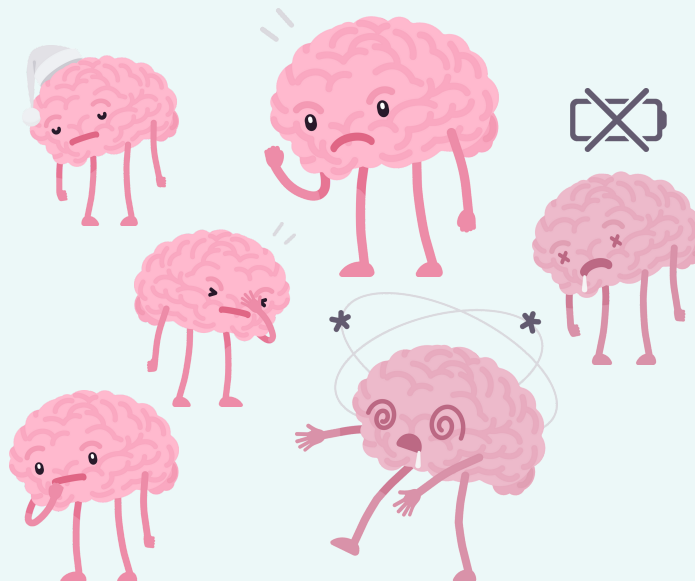
На другому рівні стрес впливає на нейромедіатори, які є хімічними речовинами, що передають сигнали між нейронами. Стрес може підвищити активність нейромедіаторів, таких як глутамат і дофамін, які пов'язані з навчанням, пам'яттю та мотивацією. Він також може пригнічувати активність нейромедіаторів, таких як серотонін, який пов'язаний з емоційним регулюванням та контролем поведінки.

На третьому рівні стрес впливає на структури мозку. Він може викликати зміни в розмірі та формі деяких областей мозку, таких як гіпокамп який відповідає за пам'ять та навчання. Стрес також може пошкодити нейрони та викликати їх загибель.

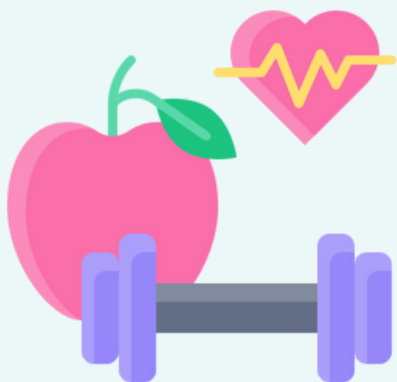
*Гіпокамп - це структура мозку, що відіграє важливу роль у пам'яті та навчанні. Дослідження показали, що люди, які відчувають хронічний стрес, мають менший гіпокамп, ніж ті, хто не відчуває стресу.

СИМПТОМИ НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ СТРЕСУ НА ЛЮДИНУ:

- Втома
- Роздратованість
- Проблеми зі сном
- Зниження концентрації
- Зниження пам'яті
- Тривожність
- Депресія
- Зміна поведінки



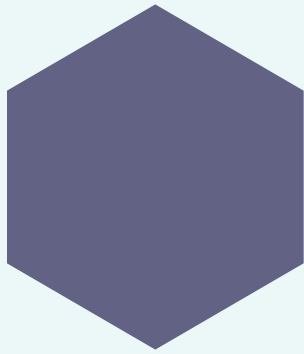
ЯКІ Є СПОСОБИ ЗМЕНШЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА МОЗОК?



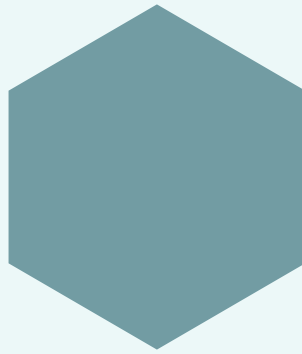
- Здоровий спосіб життя, включаючи регулярні фізичні вправи, повноцінне харчування та достатній сон
- Методи релаксації, такі як медитація, йога та дихальні вправи
- Соціальна підтримка
- Терапія

НОТАТКИ

РЕФЛЕКСІЯ



Які лишилися питання?



Що отримали нового?

Які є сумніви?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ПОЧУТТЯ БЕЗПЕКИ

Почуття безпеки є важливою складовою Вашого емоційного здоров'я, оскільки дозволяє Вам краще справлятися зі стресом, концентруватися на завданнях і приймати зважені рішення.



ЩО ВПЛИВАЄ НА ПОЧУТТЯ БЕЗПЕКИ?

Фізичне середовище. Ви відчуваєте себе в безпеці, коли фізично не відчуваєте загрози своєму життю та здоров'ю. Тобто Ви маєте можливість задовільнити основні потреби, такі як їжа, одяг, житло, а також має захист від будь-яких загроз.

Соціальні стосунки. Ви відчуваєтеся в безпеці, коли маєте міцні соціальні зв'язки з людьми, які Вас люблять та підтримують. Наприклад, члени сім'ї, друзі, колеги тощо.

Психологічний стан. Почуття безпеки присутнє, коли Ви маєте почуття самоповаги, впевненість у собі, почуття контролю над власним життям.

Зокрема дуже важливо, аби дитина мала почуття безпеки, оскільки це допоможе їй пережити стресову подію легше.

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ПОЧУВАТИСЯ В БЕЗПЕЦІ?

- Забезпечте дитині фізичну підтримку з боку близьких людей: це можуть бути просто обійми, слова підтримки або допомога у виконанні завдань;
- Дайте дитині впевненість у тому, що вона не залишиться наодинці з проблемою. Покажіть, що дитина має можливість звернутися за допомогою до близьких їй людей або до спеціалістів;
- Створіть безпечну та передбачувану атмосферу, щоб дитина знала, чого очікувати від себе і від оточуючих;
- Дайте дитині можливість займатися улюбленими справами, які викликають у неї позитивні емоції. Це допомагає дитині розслабитися і відволіктися від стресової ситуації.

Важливо, щоб дорослі, які оточують дитину, створювали для неї безпечне та підтримуюче середовище. Це допоможе дитині краще справлятися зі стресовими ситуаціями.

(Гжегожевська, М. К., & Капуста, М. Н. Х., 2022)



ТА В ПЕРШУ ЧЕРГУ ВАМ СЛІД ПОТУРБУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ!

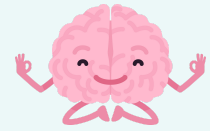
Щоб допомогти собі почуватися в безпеці можна створити для себе безпечний куточок, до якого ви зможете потрапити, де б Ви не були. Для цього пропонуємо Вам вправу "Безпечне місце". Перейшовши за QR-кодом, Ви зможете створити для себе таке місце, щоб потім повітратися у нього в будь-який час.

Почувати безпеку допомагає відчуття передбачуваності, рутина. Пропонуємо Вам скласти свій план дня. План дня допомагає почуватися більш впевненими і спокійними, оскільки так Ви отримуєте відчуття контролю над власним життям. (Додаток)



МЕДИТАЦІЯ

Усвідомленість - це про те, щоб бути тут і зараз. Це вміння розвивається через медитацію та свідоме дихання



Головна ідея - концентруватися на тому, що відбувається зараз, не оцінюючи.

Медитація - це спосіб регулювати увагу, що дозволяє впливати на якість досвіду. Вона допомагає знайти спокій у важку хвилину. Згідно з усвідомленістю, у кожного є джерело спокою та втіхи, яке можна знайти навіть у хаосі нашого життя.

Медитаційні техніки корисні не лише для дорослих, але і для дітей. Зміна способу мислення може призвести до розслаблення тіла та заспокоєння думок.

Ідея впровадження медитації серед дітей виникла через бажання надати їм інструмент для управління емоціями. Батьки можуть впливати на здоров'я своїх дітей, впроваджуючи елементи усвідомленості в повсякденне життя.

Медитаційні практики впливають не лише на наше відчуття напруги, але і на структуру мозку, пов'язану з емоціями. Вони можуть призвести до позитивних змін навіть між сесіями медитації.

Усвідомлене застосування медитації може призвести до численних користей, особливо в роботі з вразливими людьми. Важливо розглядати ці практики як доповнення, а не заміну терапії. Вправи, запропоновані у підручнику, є безпечними для використання.

Пропонуємо Вам для перегляду мінісеріал від Headspace



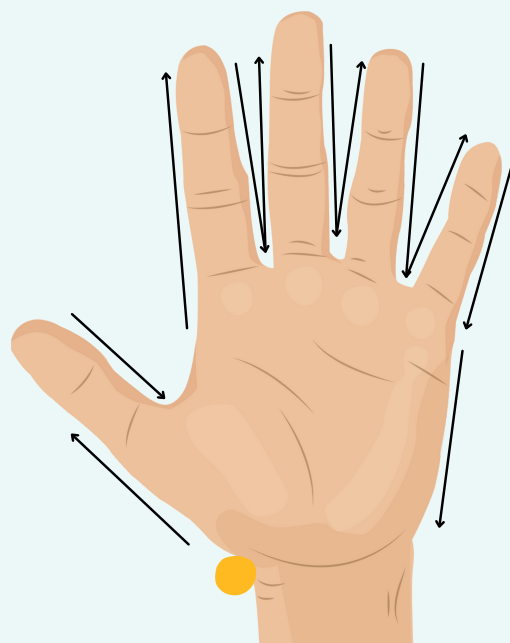
ТЕХНІКА “ДИХАННЯ ПО КВАДРАТУ”



Візьміть свій телефон в руку. Вказівний палець іншої руки помістіть на лівий нижній куток свого телефона, як показано на малюнку. Глибоко вдихніть, переміщуючи вказівний палець вгору по лівій грані телефона. Затримайте дихання, рухаючи вказівний палець верхньою гранню телефона. Коли рухаєтесь по правій грані телефона вниз, видихайте. І знову затримайте дихання, коли рухатиметесь вбік по нижній грані телефона. Повторіть цю вправу кілька разів.

ТЕХНІКА “ДОЛОНЬКА”

Витягніть долоньку перед собою. Вказівний палець іншої руки поставте знизу великого пальця долоньки. Зробіть глибокий вдих, рухаючи вказівним пальцем вгору по великому пальцю так, як це вказано на малюнку. На видиху опускайтеся по руці вниз до вказівного пальця. І так до мізинця, вдихаючи і видихаючи.



ВПРАВА “ВЕСЕЛКА”

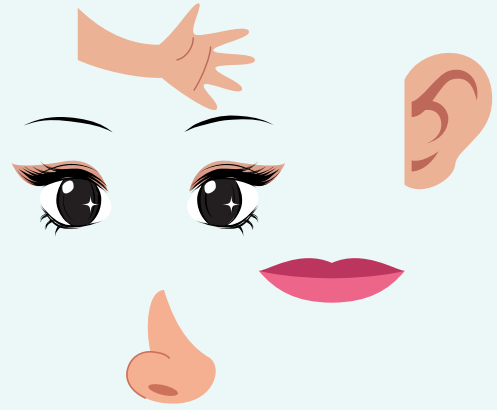


Витягніть руки в сторони. Почніть повільно підіймати їх вгору над головою так, наче у Вас над головою веселка. Піднімаючи руки, робіть вдих. Після того повільно опускайте руки, видихаючи повітря. Повторіть так кілька разів.

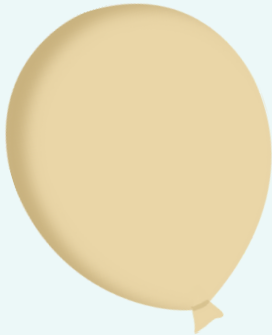
(Msqiwie)

ТЕХНІКА 5-4-3-2-1

1. Назвіть 5 речей, які Ви бачите;
2. Назвіть 4 речі, які чуєте;
3. Назвіть 3 запахи, які чуєте;
4. Назвіть 2 речі, до яких торкаєтесь;
5. Назвіть одну річ, яку відчуваєте на смак.



НАДУВАННЯ КУЛЬКИ



Поставте руки перед собою, уявіть, що надуваєте кульку. Вам потрібно надутися кульку якомога більше лише одним подихом повітря. Потім плесніть в долоні так, наче ви різко стискаєте кульку і випускаєте з неї повітря. Повторіть вправу декілька разів. (Msqiwiie)

ЗАДУВАННЯ СВІЧКИ

Уявіть, що ваші пальці – це свічки. Вам потрібно задуть кожну свічку по черзі. Спробуйте виконати цю вправу зі своєю дитиною на швидкість. (Msqiwiie)



ЯКІРНЕ ДИХАННЯ

Сядьте або ляжте у зручному положенні, заплющте очі. Уявіть, що ви перебуваєте в човні, відчуваєте спокій і безпеку. До човна прикріплений якір. Це тримає вас там, де ви хочете. Ваше тіло, як і човен, також має якорі, і вони можуть допомогти нам зосередитися. Це ваш живіт, ваш ніс і рот, ваші груди і легені. Саме вони є якорями, що можуть допомогти вам почуватися на землі. Покладіть руки на груди. Глибоко вдихніть. Повільно видихніть. Відчуйте, як ваші ребра піднімаються і опускаються. Коли ви помітили, що відволікаєтесь, обережно переведіть увагу на дихання. Ви можете побути в такому стані ще кілька хвилин. Коли будете готові, розплющуйте очі. (ACT therapy techniques: 14+ interventions for your sessions)

МЕТЕЛИК

Схрестіть великі пальці рук і розправте всі інші пальці так, щоб вони нагадували крила метелика. Прикладіть так руки до грудей, щоб "крила" токаркалися ключиць. Повільно вдихайте і видихайте, постукуючи пальцями ключиці. Це буде виглядати так, наче метелик тріпоче крильцями по ваших ключицях.



ВПРАВА "МЕТЕЛИК"

ЛІТНІЙ ДОЩИК

Уявіть, що Ви стоїте в полі. Починається дощ. Як ви будете відчувати його на своєму тілі? Постукуйте подушечками пальців по голові, по плечах, рухайтеся вниз по тулубу, по ногах. Крапельки легенько стукають по вашому тілу. Як ви себе відчуваєте?

(Дармокрик У., Федорович І.)

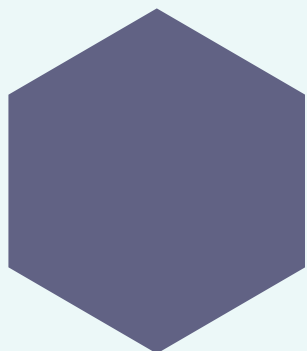
ТЕХНІКА РЕЛАКСАЦІЇ ЗА ДЖЕКОБСОНОМ

Ця вправа на скорочення всіх важливих м'язів Вашого тіла щоб розслабити їх. Кожен м'яз потрібно напружувати на 5 секунд, а потім розслабляти. Вправу можна виконувати будь-де та будь-коли. Важливо: не потрібно затримувати дихання під час скорочення м'язів. Для детальнішої інструкції перейдіть за QR-кодом.

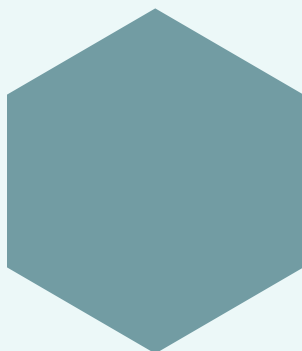


Релаксація за
Джекобсоном

ПІДСУМОК ДНЯ



Які лишилися питання?



Що отримали нового?

Які є сумніви?

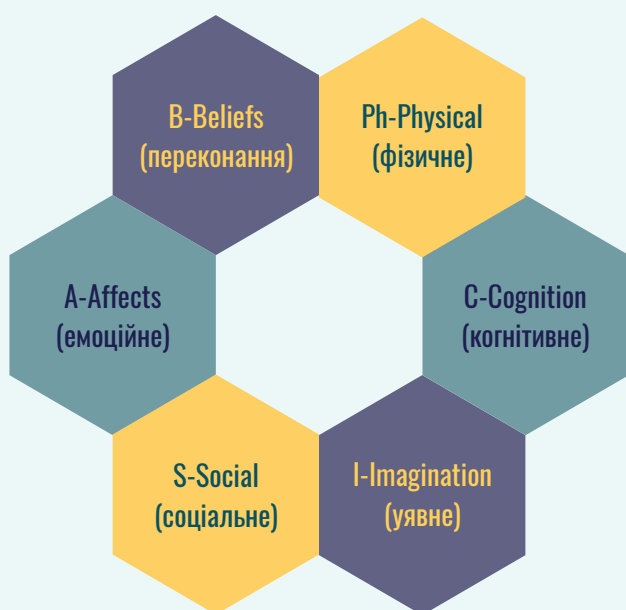
This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

BASIC Ph

ТЕОРІЯ BASIC Ph

BASIC Ph - це своєрідний путівник для того, як справлятися з труднощами у житті, який був розроблений професором Мулі Лахадом. У цьому підході основний акцент робиться на шести навичках, які допомагають залишатися стійкими в складних ситуаціях, використовуючи гнучкість Вашого розуму та вміння відновлювати емоційні ресурси після стресових ситуацій.

Модель виходить з ідеї, що у кожної людини є свої унікальні ресурси для подолання труднощів, які можна використовувати у стресових ситуаціях. Існує шість основних категорій стратегій, які отримали назву "BASIC Ph" від їхніх початкових літер:



B – "Beliefs": особисті переконання і релігійні вірування.

A – "Affects": вираження та управління емоціями, пов'язаними з подією.

S – "Social": використання підтримки і взаємодії з іншими людьми.

I – "Imagination": використання уяви для створення нових рішень та перенесення себе у вигідну реальність.

C – "Cognition": раціональне вирішення проблем на основі досвіду та доступної інформації.

Ph – "Physical": використання фізичних ресурсів, сенсорних вражень та активності.

Коли ви потрапляєте в стресову ситуацію, ви можете вибрати одну основну стратегію або комбінувати кілька з них у різних пропорціях. Це створює ваш власний унікальний підхід, який, за дослідженнями, стає вам в пригоді в різних ситуаціях. Щоб покращити ефективність ваших стратегій подолання, важливо свідомо та цілеспрямовано їх використовувати. Практика психологічної допомоги вказує, що використання моделі BASIC Ph в кризових ситуаціях може сприяти швидкому та стійкому поліпшенню функціонування, а знання ресурсів подолання підтримує психотерапевтичні процеси.



B-Beliefs
(переконання)

A-Affects
(емоційне)

S-Social
(соціальне)

I-Imagination
(уявне)

C-Cognition
(когнітивне)

Ph-Physical
(фізичне)



КОНСТРУКТИВНЕ МИСЛЕННЯ

Раніше ми вже говорили, що ми можемо впливати на нашу реакцію на стрес. Зробити це можна за допомогою думок. Думки є важливою ланкою в ланцюжку реакцій на стресові ситуації.

Розгляньмо ситуацію:

Особа готується до співбесіди на роботу.

Випадок 1

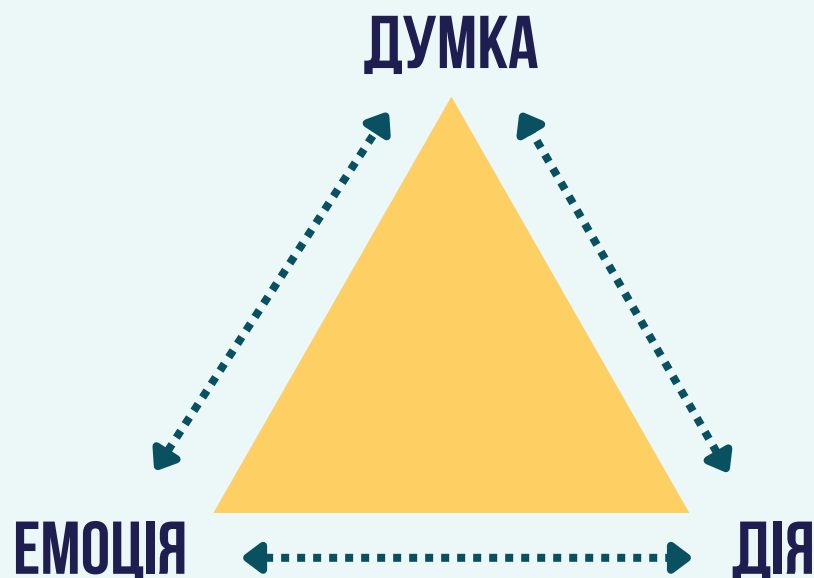
Особа каже собі: "Це важлива співбесіда, але я підготувався/підготувалася до неї. Мої навички і досвід роботи відповідають вимогам. Я можу позитивно реагувати на питання і викласти свої сильні сторони".

Як наслідок під час співбесіди особа почувається впевнено, в неї не тремтить голос, непереплутуються слова в голові, вона чітко відповідає на всі запитання.

Випадок 1

Особа каже собі: "Я не зможу вразити роботодавця. Мої навички можуть бути недостатніми, і я можу провалити співбесіду".

І на співбесіді особа втрачає впевненість, неспокійно реагує, що негативно впливає на результати співбесіди.



Як бачимо, залежно від того, як ми сприймаємо ситуацію, так і будемо на неї реагувати. Думки впливають на емоційний стан та дії в стресовій ситуації. Дуже добре це відображає схема.

КОНСТРУКТИВНЕ МИСЛЕННЯ

Корисні запитання для некорисних думок:

Іноді ми настільки звикли до наших процесів мислення, що не можемо визначити некорисні моделі мислення чи думки, коли вони виникають. Щоб допомогти розрізнити це, коли виникає якась незручна думка, поставте собі такі запитання:

1. Чи є ця думка якоюсь мірою корисною чи потрібною?

2. Чи є ця думка старою історією? Чи чула я її раніше?

3. Що я отримаю за те, що повірю в цю історію (думку)?

4. Чи допоможе мені ця думка вжити ефективних заходів?

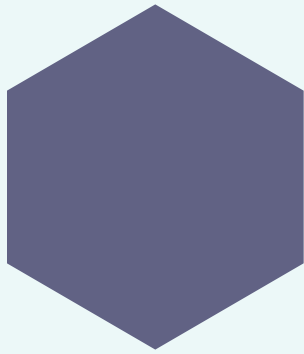
5. Я буду довіряти своєму розуму чи своєму досвіду?

6. Чи може це бути корисним, чи мій розум просто бубонить?

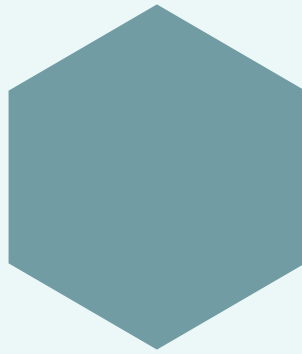
Коли ви застосовуєте техніку когнітивного знешкодження до некорисних думок, ви бачите думки як просто "слова у вашій голові". Потім, відмовитись сприймати їх буквально (як правдиві, реальні, серйозні, мудрі абощо), ви обираєте, як на них реагувати.

(ACT therapy techniques: 14+ interventions for your sessions).

РЕФЛЕКСІЯ



Які лишилися питання?



Що отримали нового?

Які є сумніви?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ЕМОЦІЇ

Емоції – це те, що Ви переживаєте тут і зараз.

Емоції не тривають довго, на відміну від почуттів, які виражають Ваше ставлення до того, що Ви пізнаєте, робите, ставлення до інших людей та до себе. Наприклад, Ви любите музику, тобто маєте почуття любові до музики. Проте емоцією буде переживання насолоди від прослуховування, наприклад, нової чудової пісні.

(Фаховий коледж “Універсум”).



Побуває думка, що емоції є позитивні та негативні. Справді, багато науковців так їх поділяють, проте важливо пам'ятати: **НЕМАЄ ПОГАНИХ ЕМОЦІЙ**

Усі емоції, які Ви переживаєте є **потрібними** та **корисними**. Еволюція подарувала нам такі емоції, наприклад, як:

- злість, щоб ми могли постояти за себе та вберегти свої кордони,
- страх – аби ми мали здатність вберегти своє життя,
- нудьга – спонукає до дій.

Саме завдяки емоціям, в тому числі й “негативним”, як звикли їх називати, ми виживаємо. Не дивно, що під час стресу Ви можете переживаєте цілий спектр емоцій. Стан стресу напряму пов'язаний із виживанням (принаймні такі механізми заклалися від давніх часів розвитку людства).

Повернімося до моделі триєдиного мозку (с. 5).

Емоції виникають, коли інформація про зовнішній світ надходить до кори головного мозку. Кора головного мозку аналізує цю інформацію і формує емоційну реакцію (в лімбічному мозку). Ця реакція може включати в себе зміни в тілі, такі як частота серцевих скорочень, дихання, м'язовий тонус, а також зміни в стані свідомості, такі як відчуття радості, смутку, гніву. Отож, важливо помічати емоції. Вони дають нам інформацію про те, що відбувається з нами і навколо нас.

Емоції можуть бути сигналом того, що потрібно щось змінити в житті. Наприклад, якщо Ви часто відчуваєте тривогу, це може бути сигналом того, що Ви перебуваєте в стресовій ситуації і потрібно знайти способи знизити рівень стресу.

ЕМОЦІЇ

Згадайте ситуацію в якій Вас переповнювали неприємні вам емоції. Відчуйте знову, як Ви почувалися у цій ситуації та яку саме емоцію відчували. Думайте про щось інше, щось більш хороше.

- У хмаринці праворуч від чоловічка напишіть, які думки були у вас тоді, що ви думали про себе і про інших людей.
- У прямокутнику посередині - як емоція впливала на ваше тіло.
- У прямокутнику знизу - що ви тоді робили



СЛУХАННЯ СЕБЕ ТА ДІТЕЙ

Батьківські компетентності описані в підручниках Сігела:

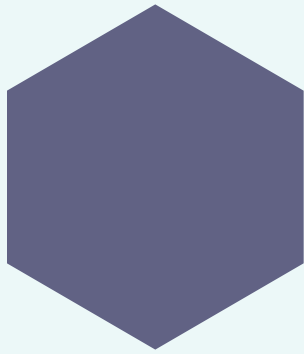
Концепція присутності, яка передбачає не тільки фізичний контакт, але й емоційний. Умовою інтеграції дитячого розуму є присутність дорослого, яку за Сігелом характеризує чотири стовпи:

1. Створіть зв'язок, проводьте разом час, розмовляйте та грайтеся з ними.
2. Будьте уважним слухачем, не перебивайте, дайте їм розуміння, що їх чують і розуміють.
3. Показуйте свої почуття, навчіть дітей справлятися з емоціями на власному прикладі.
4. Допоможіть висловити почуття, спілкуючись з ним та ставлячи відкриті запитання.
5. Регулюйте емоції дітей, навчіть їх технікам релаксації та самоконтролю.
6. Будьте послідовними, дотримуйтесь встановлених правил, даючи дітям впевненість та безпеку.
7. Будьте терплячими до їхніх індивідуальних особливостей, діти розвиваються по-різному.
8. Вірте в своїх дітей, в їхні сили, надавайте підтримку та заохочуйте.
9. Створіть позитивний сімейний клімат, проводьте час разом, розмовляйте та підтримуйте одне одного.
10. Сприяйте розвитку їх соціальних навичок та успішної взаємодії з оточуючими на власному прикладі.
11. Будьте відкритими до змін, показуйте, що можете адаптуватися до змін у світі та житті.
12. Допоможіть дітям стати самостійними, передавайте їм більше відповідальності.

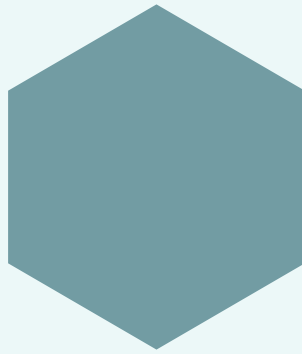
Концепція глибокого розуміння, тобто споглядання внутрішньої реальності, яке дозволяє побачити багато вимірів функціонування нашого мозку. "Концентруючись на розумі, ми можемо впливати на структуру мозку, незалежно від нашого віку". Розуміння психічних процесів веде до активізації мозку відповідно до наших потреб, а не функціонування згідно з його автоматизмами в думках, реакціях, поведінці. Навчання дітей глибокого розуміння дає їм змогу діяти більш інтегровано, приймати зважені рішення, контролювати поведінку, ефективно спілкуватися, давати собі раду з важкими ситуаціями та набувати психічної стійкості.

(Тетяна Мироненко, 2022)

ПІДСУМОК



Які лишилися питання?



Що отримали нового?

Які є сумніви?

[illegible]

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА:

- Гжегожевська, М. К., & Капуста, М. Н. Х. (2022). Емпіричний аналіз почуття безпеки у дітей і школярів. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, 7, 69–77.
- Тетяна Мироненко. (2022, 29 січня). СЕКРЕТИ МОЗКУ. 12 стратегій розвитку дитини. тіна брайсон та даніел сігел [Відео]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=w3vmOE_tPxU
- Техніки заземлення | Fizis. (б. д.). Fizis | Fizis. <https://fizis.net/psychologichna-gramotnist/tekhniky-zazemlennia/>
- Три мозкові системи. (б. д.). Народний Оглядач | Головна сторінка. <https://www.ar25.org/article/try-mozkovi-systemy.html>
- Фаховий коледж “Універсум”. <https://fku.kubg.edu.ua/images/stories/Departaments/uk/PDF/emocii.pdf>
- Як перезавантажити мозок? Психологічна вправа “Тропічний дощ”. (б. д.). ФОНД МАША. <https://mashafund.org.ua/yak-perezavantazhyty-mozok-psychologichna-vprava-tropichnyj-dosch/>
- ACT therapy techniques: 14+ interventions for your sessions. (б. д.). PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/act-techniques/>

Планер дня

ДАТА	ПН	В	С	Ч	ПТ	СБ	Н
6:00	ТОП ПРИОРИТЕТІВ						
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00	НАГАДУВАННЯ						
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00	КРЕДО ДНЯ						
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00	НА ЗАВТРА						
22:00							
23:00							
ДОДАТКОВІ НОТАТКИ							

MENTAL MATH

Декому виконання математичних задач допомагає стабілізувати стан

$13 - 7 =$

$12 + 5 =$

$13 + 9 =$

$21 - 2 =$

$12 + 13 =$

$22 - 7 =$

$16 - 11 =$

$11 + 9 =$

$16 + 8 =$

$10 - 7 =$

$3 + 18 =$

$15 - 6 =$

$15 - 9 =$

$23 + 15 =$

$12 + 19 =$

$27 - 11 =$

$7 + 15 =$

$22 - 5 =$

$13 - 8 =$

$31 + 4 =$

$23 + 4 =$

$21 - 11 =$

$15 + 7 =$

$11 - 7 =$

$25 - 19 =$

$32 + 7 =$

$22 + 9 =$

$12 - 7 =$

$13 + 9 =$

$22 - 4 =$

$23 - 8 =$

$3 + 26 =$

$23 + 6 =$

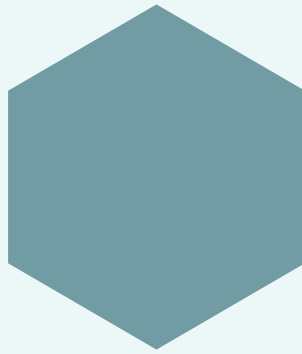
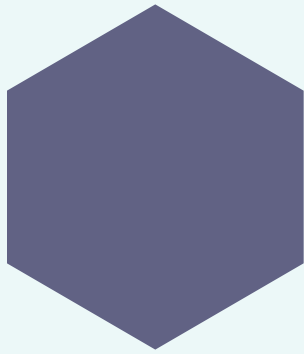
$21 - 10 =$

$5 + 19 =$

$12 - 8 =$

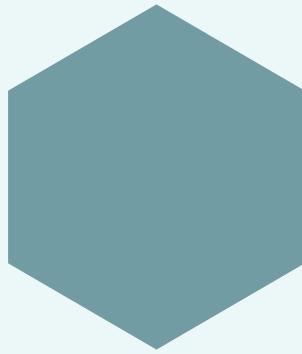
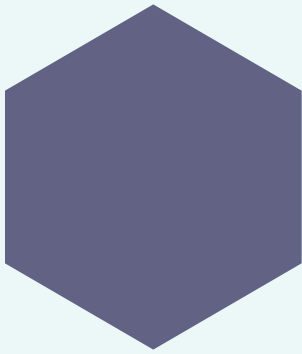
НОТАТКИ

Додаток С

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

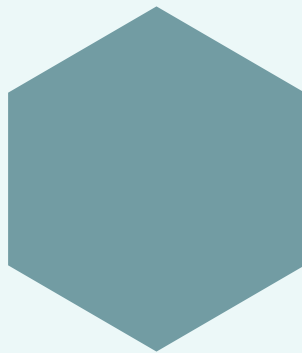
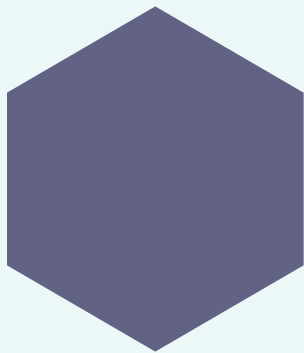
НОТАТКИ

Додаток С

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

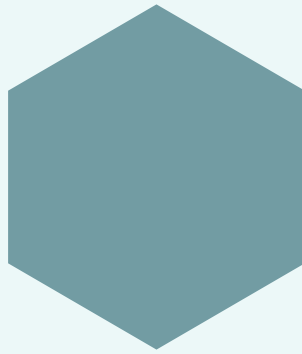
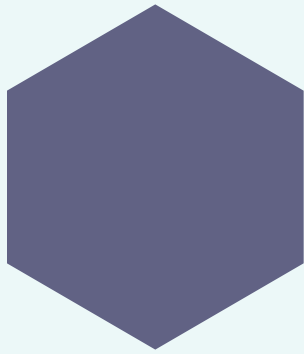
НОТАТКИ

Додаток С

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

НОТАТКИ

Додаток С

[illegible]

