

Ти там, я тут — як будувати стосунки на відстані





ХТО МИ?

 **OPORA** - БЛАГОДІЙНА ОРГАНІЗАЦІЯ, ЯКА ДОПОМАГАЄ
УКРАЇНЦЯМ СТАЛО БУДУВАТИ СВОЄ ЖИТТЯ У ВЕЛИКОБРИТАНІЇ

ЩО МИ РОБИМО?

- ІНФОРМАЦІЙНІ КАНАЛИ
ТА ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- ГІДИ ЩОДО ЖИТТЯ У УК
- ОНЛАЙН АСИСТЕНТ
- ПРОЄКТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ПІДТРИМКИ



MENTAL HEALTH



Формати психологічної допомоги

ЩО МИ РОБИМО?

- ЕДУКАЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ
- ВЕБІНАРИ, ВОРКШОПИ
- ВОРКБУКИ, КНИГИ ДЛЯ ДІТЕЙ
- ЩОТИЖНЕВІ ЗУСТРІЧІ, АРТ ТЕРАПІЯ, ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- МАПА ФАХІВЦІВ У ЮК



Спікерка та авторка:

Анна Ноголь - клінічна психологиня, гештальт-терапевтка у навчанні, PhD та комунікаційниця

План воркшопу

1. Теоретична (лекційна частина)
2. Розбір прикладів
3. Техніки роботи із тривогою
4. Практична вправа
5. Блок “питання - відповіді”

Будь-які стосунки — це робота

Ця робота потребує
включеності, часу,
емоційного ресурсу та
емпатії.

У еміграції ми ще
змушені шукати адаптивні
канали комунікації, щоб
зберігати наші стосунки.



Виклики

Унікальність

Кожна ситуація - унікальна, адже кожні стосунки будуються особистостями.

Це ще ускладнюється вимушеною еміграцією. Адже багато хто з нас не планував їхати з дому, не мав стратегії адаптації за кордоном.

Різні “декорації буденності”

Хтось живе в умовах воєнних дій (тривоги, ракетні загрози, обмеження воєнного стану), хтось переживає всі труднощі еміграції (стрес адаптації - мова, пошук середовища для себе і дітей, виклики самореалізації).

Це створює бар'єри досвіду.

Виклики

Емоційне навантаження

У нас може виникати сором, провина, страх за майбутнє. Це не дає розслабитися “в моменті”.

Невизначеність

Війна впливає на повсякденне життя, тому може бути важче планувати спільний відпочинок, страждає фізична близькість, адже її в онлайн неможливо отримати.

Фінансові виклики

Хтось втрачає більше, хтось набуває. Змінюються фінансові пріоритети.



За результатами опитування:

- технічні (різний час доби, перебої зі зв'язком)
- відчуття самотності,
- ревності,
- різні стилі життя,
- відсутність спільних святкових днів



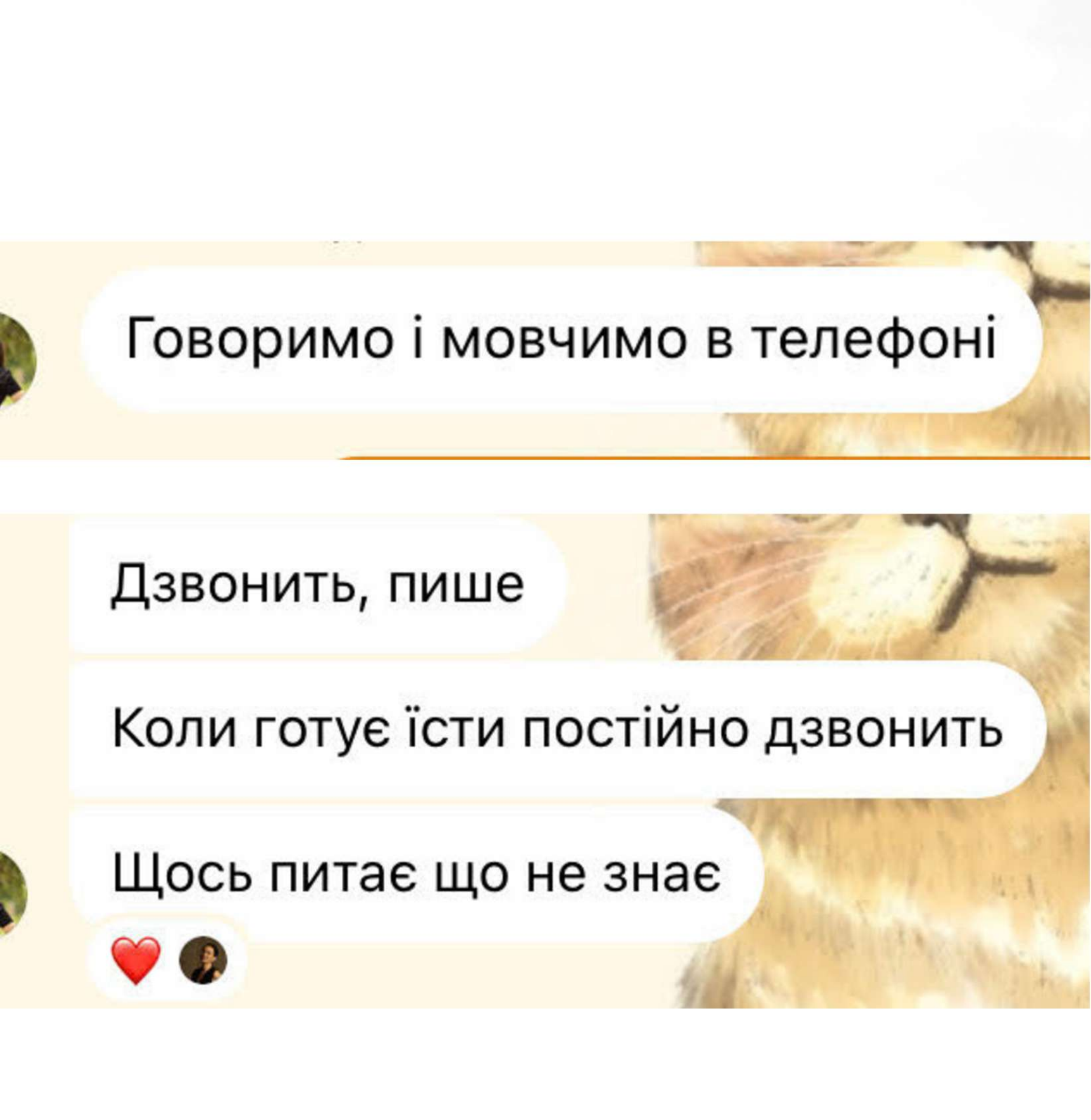
Що з цим
всім можна
робити?

Спільні онлайн активності

Згадайте те, що ви робили разом раніше.
Спробуйте спланувати це робити разом
онлайн. Наприклад, ви можете разом
дивитися фільм і обговорювати його.

Основне — якість

Важливо щоб ваша комунікація була комфортною для усіх сторін. Для цього варто говорити щиро, якщо незручний час, чи тема бесіди вам, наприклад, нецікава, або вам потрібно менше чи більше часу для розмов. Усе це варто озвучувати. Терпіти — не про якість стосунків. Терпіння відрізняється від контейнування.



Говоримо і мовчимо в телефоні

Дзвонить, пише

Коли готує їсти постійно дзвонить

Щось питає що не знає



Кейс моєї подруги

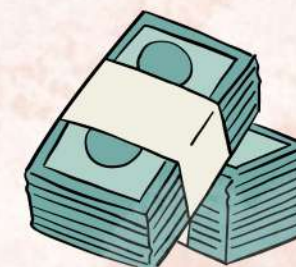
Її спосіб тримати стосунки на відстані — регулярні щоденні розмови на побутові теми.

Що допомагає розрядити ситуацію - жарти.

Цей період може бути
періодом росту



Життя в нових умовах - це ваш
досвід, яким ви можете поділитися зі
своїми друзями, коханими, родиною,
колегами.



Що допомагає в робочих стосунках на відстані

- регулярні робочі зустрічі онлайн
- неформальні чати (окремо від робочих)
- віртуальна кава
- щирі розмови про свої виклики
- за можливості долучатися до знакових офлайн — подій, координаційних зустрічей
- адвокуйте людиноорієнтований підхід (фокус не лише на операційні задачі, а й на особистісну динаміку)



Мої стосунки із
професійною
спільнотою, за
тисячі кілометрів

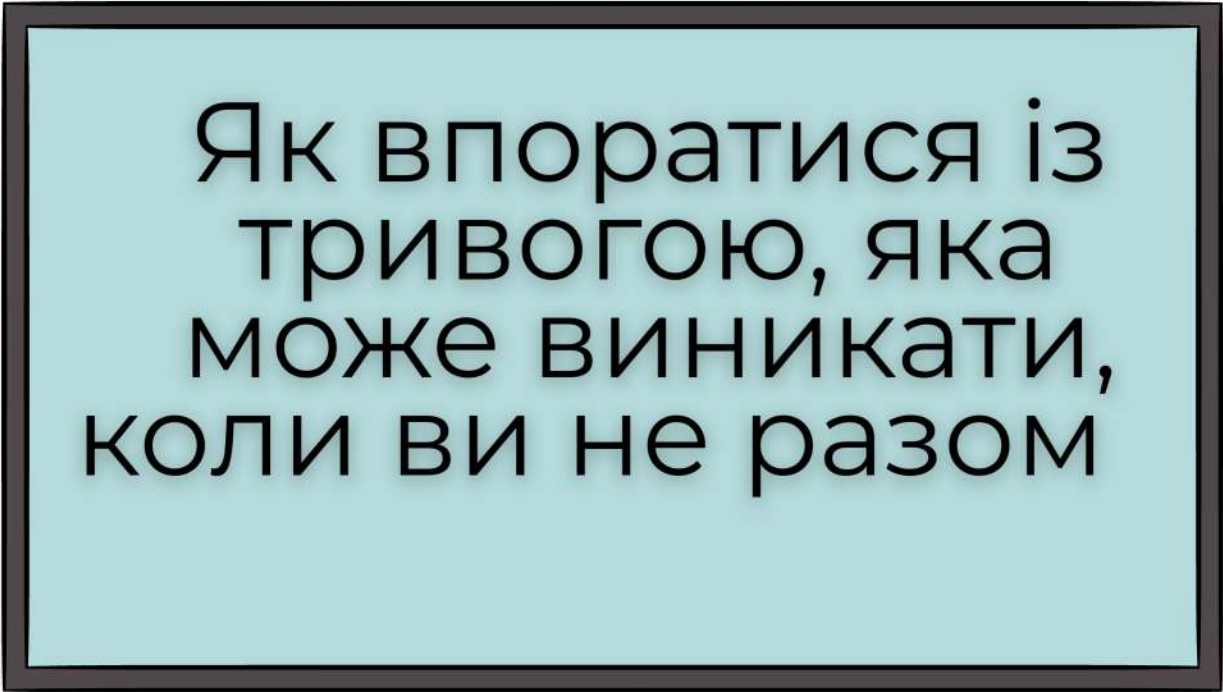
Там, де було багато болю,
я знайшла свою ціннісну
опору.

Основний висновок: часом не
потрібно спішити обезболити...

Основні моменти, що можуть вам допомагати

- комунікація,
- довіра,
- спільна рутина





Як впоратися із
тривогою, яка
може виникати,
коли ви не разом

Тривога може виникати тоді, коли нам страшно за близьких чи за себе, і це не лише раціональний страх через очевидні загрози.

Це може бути страх втратити контроль над ситуацією, чи страх втратити стосунки, стати нецікавою, стати неважливою людиною.

Техніка пониження явної (гострої) тривоги

Якщо тривога в моменті

- назвіть 5 речей - зеленого кольору, які бачите у просторі,
- назвіть 5 речей квадратної форми, які бачите у просторі,
- пригадайте найтепліші обійми, які у вас були і так само міцно обійміть себе двома руками,
- зробіть глибокий повільний вдих і так само повільно видихніть (повторіть 5-7 разів)

Техніка пониження фонової тривоги

Спробуйте прослідкувати хід своїх думок і помітити, при яких ідеях тривога зростає. Можливо, є конкретні спогади чи сценарії, які провокують тілесні реакції (тремор, напругу, відчуття дереалізації і т. д.)

Спробуйте помітити цей рух тривожної ідеї та відділити себе, своє тіло від цієї ідеї - ніби вона не є частиною вас, вона не ваша реальність.

Уявіть як зупиняєте її біля своєї голови.

Глибоко вдихніть і відчуйте своє тіло (від кінчиків пальців ніг до щелепи, скронь, очей). Так ніби скануєте кожну клітину тіла.

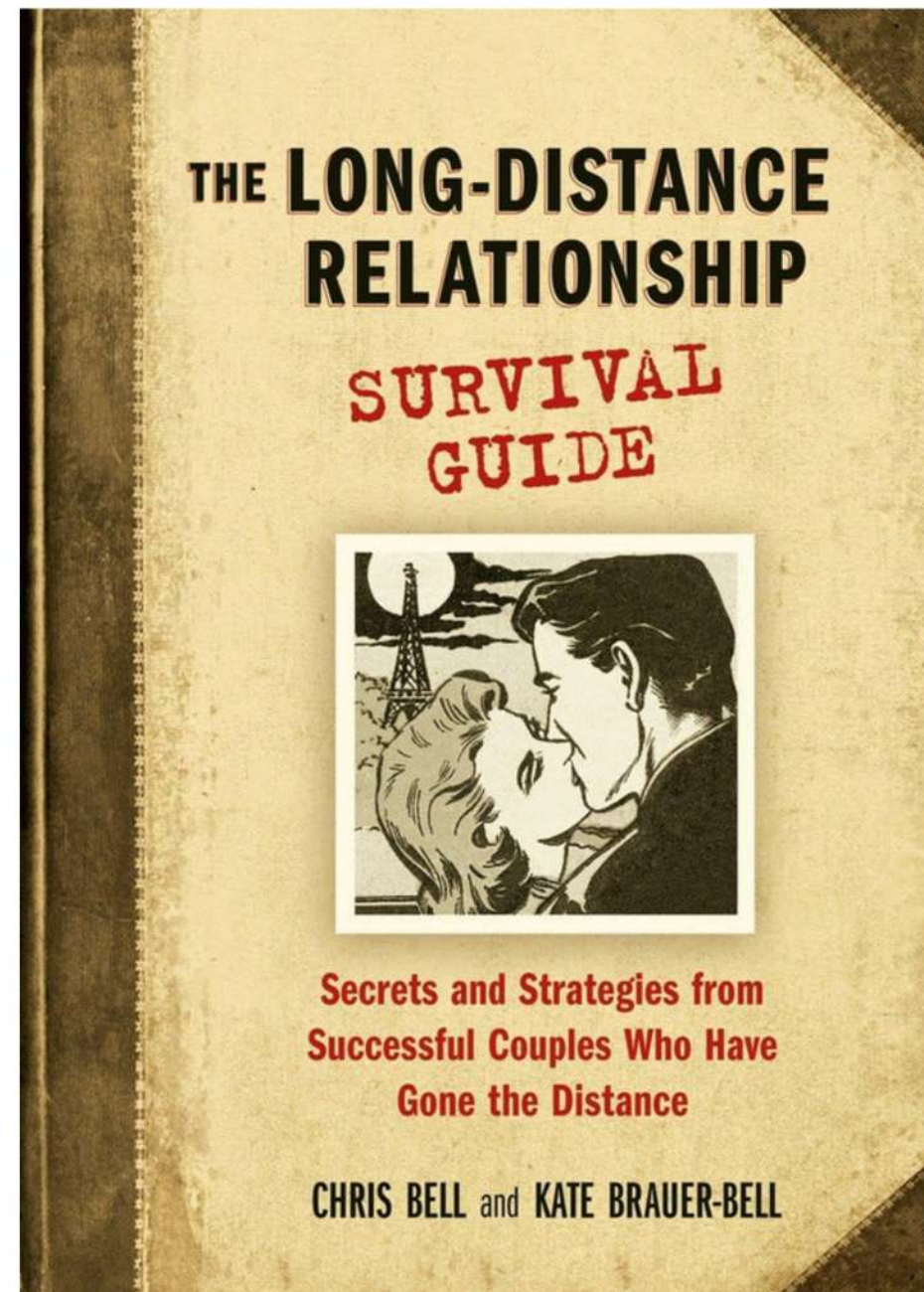
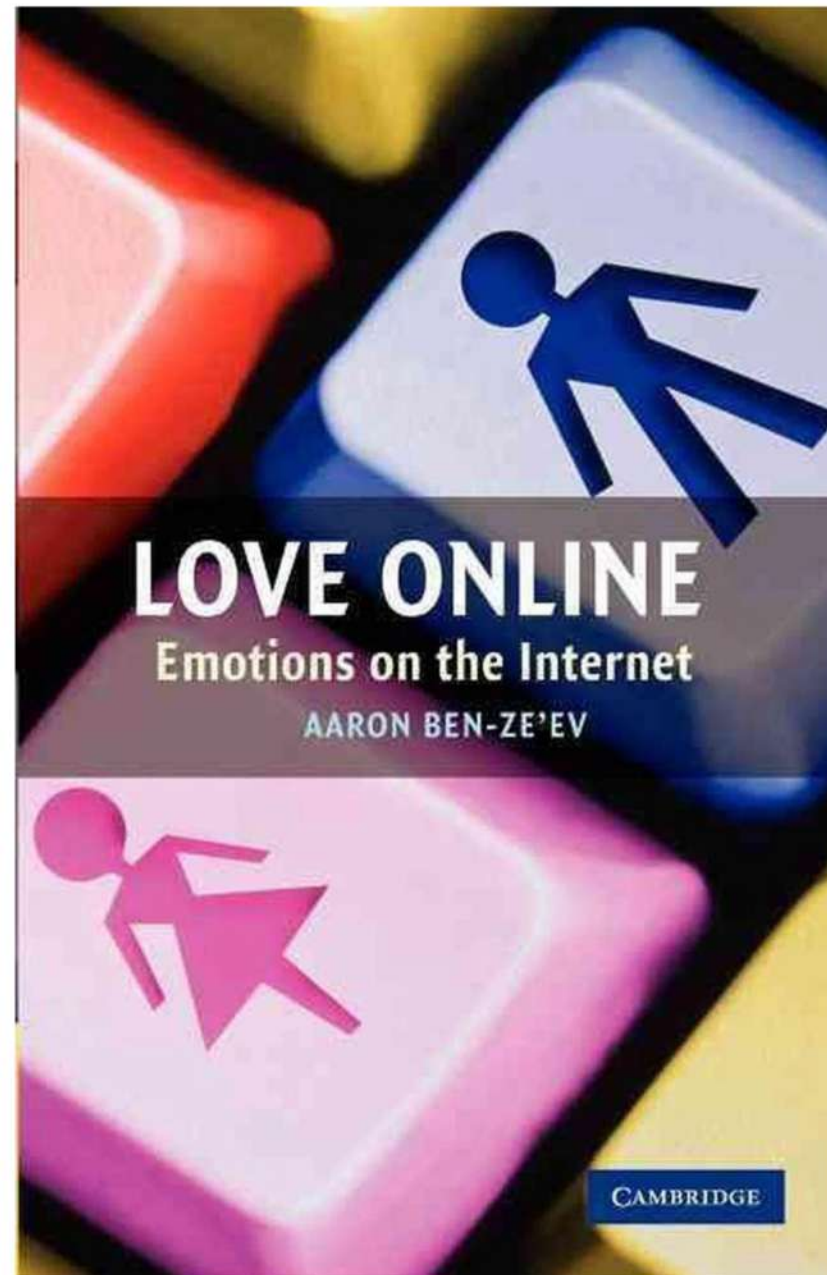
Вправа

Візьміть аркуш паперу і розділіть навпіл.

З одного боку напишіть пунктами що саме ви хотіли би отримати від конкретної близької людини (оберіть когось одного)...

Тривалість вправи – 7 хв. І перейдемо до наступного етапу.

Література





**Минулі
ЖИТТЯ**

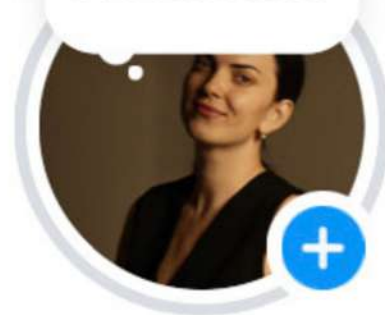
Вам лист



annanohol_psy ▾



Нотатка...



390

дописи

1 562

читачі

654

за ким стежить користувач

Клінічна психологиня - Анна Ноголь

@ annanohol_psy

Психолог

PhD/психолог/гештальт-терапевт



07542529975