



Учбово-методичний
науково-інформаційний центр

соціальний
РАЗОМ
проект

ЗБІРНИК ВПРАВ ДЛЯ ПСИХОЛОГА

ПРАКТИКУЄМО РАЗОМ

ПРАКТИКУЄМО РАЗОМ

Збірник практичних вправ в інтегративному підході

для роботи психолога

Київ ГО «УМНІЦ»

2023

УДК 159.9-051 (076)

П 69

ПРАКТИКУЄМО РАЗОМ. Збірник практичних вправ в інтегративному підході для роботи психолога / за ред. К. В. Мігченко. - , 2023. – 58 с.

ISBN 978-617-8011-48-2

Збірник підготували фахівці соціального проєкту «РАЗОМ» спільно з представниками партнерських громадських та волонтерських організацій. Представлено авторські та адаптовані вправи, техніки і методики в інтегративному підході, відповідно до основних тем запитів клієнтів, які звертаються за допомогою до волонтерських об'єднань.

Збірник буде помічним у роботі психологів, тренерів груп психологічної підтримки, усім, хто працює у сфері психологічної і соціально-психологічної допомоги.

«ПРАКТИКУЄМО РАЗОМ» розроблено і видано у межах проєкту-гранту «Збережемо психічне здоров'я разом», отриманого в рамках проєкту «Розвиток культури демократії в педагогічній освіті в Україні, Норвегії та Палестині» за фінансової підтримки Норвезького агентства з міжнародного співробітництва та підвищення якості вищої освіти (DIKU), Норвегія.

ISBN 978-617-8011-48-2

© ГО «УМНІЦЬ», 2022

© Соціальний проєкт «Разом»

ЗМІСТ

Передмова	5
ВПРАВИ ДЛЯ РОБОТИ З ДІТЬМИ, ПІДЛІТКАМИ ТА В ТЕМІ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН	
«Я МОЖУ БУТИ» (Тетяна Кудько)	6
«МЕНЕ ВИХОВУВАЛИ – Я ВИХОВУЮ» (Олена Селіванова).....	7
«КАДР» (Тетяна Кудько)	8
«ФРАКТАЛЬНИЙ МАЛЮНОК» (Ганна Дьоміна)	8
ВПРАВИ ДЛЯ РОБОТИ В ТЕМІ САМООЦІНКИ, ВПЕВНЕНOSTІ В СОБІ, ПОШУКУ СЕБЕ	
«ЕХО» (Наталія Антоненко)	11
«SWOT АНАЛІЗ» (Наталія Антоненко)	12
«Я І МОЯ ВАЛІЗА» (Тетяна Кудько)	13
«СЕЛФІ» (Анастасія Кущенко)	15
«МІЙ ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ У ТРЬОХ ФОТО» (Анастасія Кущенко)	16
«Я – ГІЛКА НА ДЕРЕВІ МОГО РОДУ» (Анастасія Кущенко)	17
«МОЄ ЖИТТЯ 6 КОЛЬОРІВ ТА 6 ЛІТЕР» (Олена Селіванова)	18
«ЩО РОБИТИ?» (Оксана Зінько)	19
«ПЕРЛИНА САМОЦІННОСТІ» (Ганна Дьоміна)	20
ВПРАВИ ДЛЯ РОБОТИ В ТЕМІ КЕРУВАННЯ ЕМОЦІЙ, СТАБІЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ	
«ГРАФІК СПОКОЮ» (Анастасія Шешеня)	23
«МОЯ ВНУТРІШНЯ ТВАРИНА» (Іванна Давиденко)	24
«ЗНАЙДИ СВІЙ СТРАХ І ПОПРОЩАЙСЯ З НИМ» (Тетяна Дмитренко)	25
«КРИНИЦЯ ЕМОЦІЙ» (Тетяна Дмитренко)	27

«ЛИСТ СТРАХУ» (Іванна Давиденко)	29
«СОНЯЧНА МАНДАЛА» (Ганна Дьоміна)	30
«ДЕРЕВО ОПОРИ» (Катерина Борисенко)	31
«ПЕРЕВЕРНУТА РОЗПОВІДЬ» (Катерина Мітченко)	32
«ДОРОГОЦІННИЙ ПРЕДМЕТ» (Анна Макаровська)	33

ВПРАВИ ДЛЯ РОБОТИ У ТЕМІ ВІДНОСИН У СІМ'Ї, НАЛАГОДЖЕННЯ ВЗАЄМОДІЇ МІЖ ПАРТНЕРАМИ

«МОЄ КОРОЛІВСТВО» (Оксана Зінько)	34
«КОЛО ВЗАЄМОСТОСУНКІВ» (Інна Канівець)	37
«ДІСНЕЙ» (Катерина Мітченко)	39
«КОЛЕСО БАЛАНСУ» (Тетяна Руда)	40
«КАРТА» (Тетяна Ходань)	41
«МОЯ СЕКСУАЛЬНІСТЬ» (Оксана Глущенко)	42
«ЯК ВИ ЗНАЄТЕ ОДНЕ ОДНОГО?» (Тетяна Руда)	43

ВПРАВИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ ПІД ЧАС ГРУПОВОЇ РОБОТИ

«ПРОМІНЧИКИ СОНЦЯ» (Катерина Борисенко)	45
«КВІТКА-ДУША» (Катерина Борисенко)	46
«ВЕДМЕЖАТКО» (Катерина Мітченко)	47
«ПАРОСТОК БАЛАНСУ» (Іванна Давиденко)	48
«МОЄ–ТВОЄ–НАШЕ» (Ліна Слюсарчук)	50
СТВОРИ АВТОРСЬКУ ТЕХНІКУ.....	53
КОРИСНІ КОНТАКТИ БЕЗКОШТОВНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ.....	56

Передмова

Сучасне становище українського суспільства формує особливий запит до представників громадських і волонтерських організацій, усіх, хто зайнятий у сфері психологічної і соціально-психологічної допомоги людям.

Стала очевидною необхідність методичного забезпечення фахівців, які надають потребуючим людям психологічну допомогу онлайн в рамці соціальних чи волонтерських програм чи проєктів.

Надаючи на волонтерських засадах психологічну допомогу населенню, фахівці соціального проєкту «Разом» вирішують широкий спектр завдань, забезпечуючи супровід постраждалих під час війни, працюють із групами ВПО, проводять комплекс психологічних і соціальних заходів спрямованих на профілактичну і реабілітаційну роботу, здійснюють консультативну роботу та профілактику травматизації, емоційного вигорання, проводять відповідні групи психологічної підтримки.

Наступним важливим кроком соціального проєкту «Разом» у відповідь на потреби сьогодення стало осмислення і узагальнення отриманого практичного досвіду роботи, відповідно до окреслених вище завдань і підготовки цього збірника практичних вправ.

У ньому розглянуто широкий спектр актуальних запитів, із якими найчастіше звертаються до проєкту щодо психологічної допомоги.

Важливим є те, що група фахівців творчо та виважено, структуровано і влучно подає саме ту інформацію, яка викристалізувалася у сучасних реаліях роботи психолога.

У збірнику запропоновані корисні контакти безкоштовної психологічної допомоги для українців, які будуть помічними для практикуючих психологів для перенаправлення.

Сподіваємося, що працюючи і надалі оперативно, професійно та узгоджено, ми разом зможемо попередити та подолати тяжкі наслідки травмування українського суспільства.

Оксана Зінько

ініціаторка соціального проєкту «Разом», к.п.н., доцент

ВПРАВИ ДЛЯ РОБОТИ З ДІТЬМИ, ПІДЛІТКАМИ ТА В ТЕМІ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН

«Я МОЖУ БУТИ»

Тетяна Кудько

сімейна консультантка, арт-терапевтка,

практик, закохана у свою справу

Україна, с. Гнідин, Київська область

Мета – обговорення різноманітних комунікативних конструктів у системі діти-батьки; прийняття різних точок зору.

Цільова аудиторія – дорослі, діти (від 10 років).

Інструменти (матеріали), потрібні для виконання – аркуш А4, який розділити на 6 рівних частин завчасно.

Час виконання – 20-40 хв.

Хід виконання

Учасникам (батьки та діти) пропонується написати на аркушах паперу варіанти ситуацій, що викликають при родинній взаємодії конфлікти чи будь-яку іншу напругу. Наприклад, прихід дитини невчасно додому, час із гаджетом, прибирання в кімнаті тощо.

Карток може бути до 10. Писати їх можуть і діти, і дорослі.

Після цього учасникам пропонують намалювати на порожніх колах усміхнене / сумне / нейтральне обличчя, або просто роздаються готові заготовки.

Інструкція. На кожну описану ситуацію, покладіть, будь ласка, картку з емоцією.

Далі відбувається обговорення, де психолог виступає посередником складання комунікативних контрактів у родині. Віднайдення спільної стратегії, коли батьки можуть допомогти сину прибирати кімнату. Заключення контракту.

Наприклад: ситуація – самотійне прибирання у своїй кімнаті.

Мама – усміхнене обличчя (вона цього бажає). Син – нейтральне обличчя.

Обговорення спільної стратегії та закінчення контракту: як прибирання в кімнаті може бути максимально комфортною ситуацією для всіх.

Питання для рефлексії:

- Як було знаходити нову стратегію взаємовідносин?
- Чи сприймають усі члени родини іншу відповідь на певну ситуацію?
- Як будувати діалог, коли все чітко та прозоро?

«МЕНЕ ВИХОВУВАЛИ – Я ВИХОВУЮ»

Олена Селіванова

спеціалістка у галузі кризового консультування,

супервізорка СП «Разом»,

тренерка та супервізорка програми «Управління проблемами+»,

авторка і ведуча навчальних тренінгів

+380501309169

Україна, м. Краматорськ

Мета – показати вплив установок на вибір моделі виховання.

Цільова аудиторія – діти, підлітки, дорослі.

Інструменти (матеріали), потрібні для виконання – ручка, аркуш паперу.

Час виконання – 15 хв.

Хід виконання

Інструкція. У кожному з нас до сих пір є дитина. Ми живемо з вантажем тих суджень, які чули дітьми. Основа нашого життєвого сценарію – те, як нас запрограмували у дитинстві.

Візьміть аркуш паперу і складіть ліворуч список всього того негативного, що ваші батьки, вчителі, родичі говорили про вас і які установки вам давали. А потім праворуч запишіть усе те хороше, що ви чули про себе (мене виховували). Теж саме виконайте і в зворотний бік: складіть списки позитивних і негативних установок, які ви передаєте своїм дітям (я виховую).

Проаналізуйте ці списки.

Питання для рефлексії:

- Який із цих списків довший?
- Який із них визначає ваше ставлення до себе та до своїх дітей?

Висновки. Намагайтеся відслідкувати, де ваші власні цінності і почуття, а де установки минулого. У цьому допоможуть прості питання: Чому саме так буде правильно? Чому ви караєте дитину, чому ви хвалите її, це ваші бажання чи ні? Так буде правильно чи так потрібно робити?! Хто постраждає, а хто виграє? Ці питання і відповіді на них допоможуть вам і вашій дитині не зробити помилок і не потрапити у полон соціального впливу.

КАДР»

Тетяна Кудько

сімейна консультантка, арт-терапевтка,

практик, закохана у свою справу

Україна, с. Гнідин, Київська область

Мета – виділити істотні ознаки професії та її актуалізація.

Цільова аудиторія – дорослі, підлітки (від 14 років).

Інструменти (матеріали), потрібні для виконання – аркуш А4, різнокольорові олівці чи ручки.

Час виконання – 30 хв.

Хід виконання

Інструкція. Уявіть професію, яка вам подобається. Погляньте на неї із різних ракурсів, як репортер.

А тепер зупиніть кадр і напишіть усі характеристики професії, які помітили. Наприклад: дизайнер (творче бачення, креативність, постійне вдосконалення навичок, робота в офісі та вдома, гарна заробітна плата, молодий колектив, швидкість реагування тощо).

А тепер кольоровими олівцями виділіть значущі характеристики, які влаштовують вас про вас.

Питання для рефлексії:

- Чи легко спинитися в кадрі та описати професію?
- Які моменти в кадрі привертають вашу увагу найбільше?
- Чи відслідкували ви зі списку важливих рис для професії ваші риси?
- Коли обрали, що може стати вашим вибором?
- Чи знаєте ви популярні професії та, ті, що будуть потрібні на ринку праці у найближчому майбутньому і чому?

«ФРАКТАЛЬНИЙ МАЛЮНОК» (адаптовано)

Ганна Дьоміна

кандидат психологічних наук, тренерка,

практична психологиня

Україна, м. Київ

Мета – гармонізувати психоемоційний стан дитини, дослідити власний емоційний стан; знизити вплив стресу, емоційної напруги, тривоги на дитину, активізувати уяву і

фантазію, формувати творчу активність, розкрити творчий потенціал учасників; розвинути дрібну моторику руки.

Інструменти (матеріали), потрібні для виконання – папір А4, кольорові олівці / ручки гелеві / фломастери, приємна музика.

Цільова аудиторія – діти (від 5 років).

Час роботи – 20-30 хвилин (для дітей можна проводити в кілька етапів – за бажанням дітей).

Хід виконання

Уперше метод фрактального малюнка з'явився і був запатентований Т. З. Полуяхтовою та О. Е. Комовим у 1991 році. В основу покладено дослідження Б. Мандельброта, Е. Фандиш, М. Люшера.

Починаючи вправу, психолог пропонує дитині (дітям) намалювати малюнок, заплющивши очі, під приємну музику.

Робота має 4 етапи.

I етап – тілесне налаштування (5 хв).

Інструкція. Пропоную знайти зручне місце у просторі. Аркуш лежить перед вами горизонтально. Поставте гелеву ручку на аркуш паперу у будь-якому місці. Зараз ви будете малювати безперервну лінію із закритими очима, намагаючись заповнити більшу частину аркуша. Малювати будете 45-60 секунд. Лінія повинна бути чіткою та добре промальованою. Швидкість руху ручки – середня (без різких рухів). Малюємо спокійно, з великою кількістю перетинів по горизонталі, вертикалі, діагоналі, малюючи кола, овали та інші фігури, що нагадують геометричні. Намагайтеся малювати так, щоб ваші рухи були різноманітними.

II етап – малювання лінії на папері (до 1 хв).

Інструкція. Закрийте очі. Починайте малювати під музику. Закінчили малювати – відкрийте очі.

III етап – зафарбовування частин. Важливо початок і кінець лінії закруглити, довести до найближчого перетину ліній.

Інструкція. Тепер будемо замальовувати великі частини олівцем або маленькі гелевою ручкою, але брати треба із закритими очима. Зафарбовуємо так, щоб сусідні частини заповнені були різними кольорами. Одним кольором можна зафарбувати від 1 до 10-15 частин, причому, змінюючи натиск на олівець.

IV етап – обговорення емоційного стану під час роботи.

Питання для рефлексії:

- Чи контролювали ви процес створення лінії?

- Чи намагалися під час малювання ліній не виходити за межі аркуша? (малюючи із заплющеними очима)

- Чи є образи в малюнку? Якщо є, то які?

- Як ці образи пов'язані з вами? (якщо є)

- Якби малюнок міг говорити, щоб він вам сказав?

**ВПРАВИ ДЛЯ РОБОТИ В ТЕМІ САМООЦІНКИ,
ВПЕВНЕНOSTІ В СОБІ, ПОШУКУ СЕБЕ**

«ЕХО»

Наталія Антоненко

магістр психології, сертифікована арт-терапевтка,

координаторка СП «Разом»

Україна, м. Київ

Мета – отримати відповіді, зрозуміти власну мотивацію в тій чи іншій ситуації, розвивати навички слухання та усвідомлення своїх почуттів, свого внутрішнього голосу, самопізнання.

Цільова аудиторія – дорослі.

Інструменти (матеріали), потрібні для виконання – папір, кольорові олівці.

Час виконання – 10-15 хв.

Хід виконання

Пропонуємо клієнту намалювати красиві, з його точки зору, гори чи густий ліс. Тривалість виконання 2-3 хвилини.

У разі необхідності допомогти клієнту, розповідаючи, які гори можуть бути: величні, вкриті снігом, густим лісом чи поодинокими деревами, високі та гострі, широкі та пологі, вкриті квітами чи суцільним камінням тощо.

Дивлячись на результат, просимо описати малюнок, дати характеристики намальованим горам.

Пропонуємо заплющити очі та зробити візуалізацію під голос консультанта.

«Уявіть, що ви у цих горах.

Вони ... *(повторюємо, те як клієнт описав свій малюнок, можемо додати від себе щось обов'язково позитивне та ресурсне, щоб клієнту було комфортно там «перебувати»).*

Ви підіймаєтеся вище і вище, заглиблюєтеся далі і далі.

І ось ви бачите печеру. Ви підходите до неї. Звідти чутно звуки джерела, свіжий вітерець обдуває ваше обличчя. Вас щось туди манить. Чарівне, містичне та мудре.

Ви вирішуєте туди зайти та відпочити. Ви заходите.

Звуки кроків відлунюють. Ви зупиняєтеся і вирішуєте поспілкуватися з Ехом.

- Добрий день!

- Добрий день, - відповідає Ехо.

- Гарна погода!

- Гарна погода, - відповідає Ехо.

Ви вирішуєте спитати те, що вас зараз хвилює. (*Клієнт, краще в голос, проговорює питання, для вирішення якого проводиться техніка*).

І чарівне Ехо дає відповідь.

Лише ви її чуєте, лише ви знаєте про що насправді для вас ці слова чи образи. Прислухайтесь і запам'ятайте, що почули чи побачили».

Даємо клієнту хвилину на роздуми. Пропонуємо зробити декілька комфортних видихів і вдихів, лише потім спокійно відкрити очі.

Отриману відповідь записати на звороті малюнка.

Обговорити отриману відповідь.

«SWOT АНАЛІЗ» (адаптовано)

Наталія Антоненко

магістр психології, сертифікована арт-терапевтка,

координаторка СП «Разом»

Україна, м. Київ

Мета – аналіз сильних і слабких сторін, можливостей і перешкод на шляху досягнення мети.

Цільова аудиторія – дорослі.

Інструменти (матеріали), потрібні для виконання – МАК «Миті» Наталії Антоненко, або інші доступні ресурсні, краще абстрактні МАК; папір та ручка для записів.

Час виконання – 15-20 хв.

Хід виконання

Інструкція. Виберіть 4 карти (наосліп) для кожного поля. Проаналізуйте ці карти і запишіть свої спостереження.

Сила		Слабкість
	SWOT	
Ресурси		Перепони

Позиції карт на малюнку

Чотири поля SWOT-аналізу:

- мої сильні сторони;
- мої слабкі сторони;
- внутрішні можливості (ресурси);
- зовнішні загрози (перешкоди).

Питання для рефлексії:

- Які ваші сильні сторони необхідно використовувати, щоб отримати користь від можливостей у зовнішньому середовищі?
 - За рахунок яких можливостей навколишнього світу ви можете подолати наявні слабкості?
 - Які ваші сильні сторони необхідно використати для усунення загроз?
 - Яких слабкостей вам необхідно позбутися, щоб запобігти навислій загрозі?
- Зробіть висновок про виконану роботу.

«Я І МОЯ ВАЛІЗА»

Тетяна Кудько

сімейна консультантка, арт-терапевтка,

практик, закохана у свою справу

Україна, с. Гнідин, Київська область

Мета – проаналізувати та уявити свій шлях, потреби, цінності на сьогодні.

Цільова аудиторія – дорослі, підлітки (від 14 років).

Інструменти (матеріали), потрібні для виконання – аркуші паперу А4, олівці, фломастери, фарби.

Час виконання – 20-40 хв.

Хід виконання

Виконання вправи проходить у 3 етапи, по чергово.

I етап

Інструкція. Уявіть, що ваше життя сьогодні можна помістити в одну валізу. Уявили якою вона буде? Намалюйте її.

Поміркуйте, вона буде одна чи їх декілька? Порожня чи повна? Відкрита чи закрита? На колесах чи без? Поруч вас чи десь далеко? Ви її несете чи вона стоїть? Тобто подумайте про свою «валізу життя» в різних напрямках.

II етап

Напишіть або намалюйте, які речі мають бути обов'язковими у цій валізі. Без чого ви не уявляєте свого повноцінного життя?

III етап

Якщо є бажання щось у ній мати, то напишіть, де це можна взяти чи в кого запитати, повчитися, перейняти досвід тощо.

Питання для рефлексії:

- Чи легко було зібрати життя у валізу? Яка вона? (До обговорення додаються питання, які ставилися, як доповнення до метафори валізи на першому етапі).

Інтерпретація

Якщо валіз багато, то можливо, життя людини переповнене різними видами роботи та ролями.

Якщо валізи для сім'ї, себе, дітей окремо. То, можливо, клієнт потребує відпочинку, або більш чіткого розуміння місця кожного в сім'ї.

Якщо валізу несе хтось. То на кого перекладає клієнт відповідальність за власне життя?

Якщо валіза на колесиках, то що намагається спростити чи вдосконалити у власному житті.

Якщо валіза далеко, то що варто змінити клієнту, щоб йому було приємно бачити своє життя поруч.

Те, чим наповнена валіза – це те, чим наповнене життя клієнта.

Чим більше речей у валізі тим більше наповнене, різноманітне життя.

Якщо валіза не закривається, то слід звернути увагу, що щось варто залишити або віддати комусь.

Якщо валіза порожня, то разом із клієнтом варто запустити пошук, що потрібно йому чи їй на сьогодні для повноцінного життя.

Якщо валіза – це наплічник. То що клієнт несе на своїй спині, від чого він себе захищає.

Чим більше кольорів на валізі, тим більше клієнт хоче проявитися у власному житті.

Проте все, що пов'язано з «валізою життя» треба запитати в клієнта та не будувати своїх особистих здогадок. Клієнт сам дасть відповіді, які будуть про нього та його життя.

Анастасія Куценко

*магістр психології, психологиня-консультантка СП «Разом»,
спеціалістка по роботі з МАК,
співавторка колоди МАК «В об'єктиві» (О. Зінько, І. Германчук),
авторка тренінгу «Подорож у світ емоцій»,
співавторка онлайн-марафону «Про що мовчать фотографії»,
казкотерапевтка, письменниця, співавторка 9 книг*
+380502081272

Україна, м. Київ

Мета – формувати позитивну Я-концепцію, підвищувати самооцінку, усвідомлювати свої ресурси і можливості.

Цільова аудиторія – дорослі, підлітки (від 16 років).

Інструменти (матеріали), потрібні для виконання – мобільний телефон.

Час виконання – 15-60 хв.

Хід виконання

Автопортрети, або селфі – це світлини, зроблені без участі іншої особи, які дозволяють досліджувати себе, коли ніхто не бачить, не засуджує результати і не намагається контролювати процес. Відбувається аналіз відповідних кордонів власної особистості.

Здібність побачити себе незалежно від інших, має величезний терапевтичний ефект. У більшості випадків це стосується питань самооцінки, самопізнання, впевненості в собі, самосприйняття. Автопортрети є прямим невербальним контактом із власним Я. І тому робота із захисними механізмами ускладнюється, бо немає на кого перекласти відповідальність. Є можливість налагодити внутрішній діалог із собою на своїй внутрішній мові, вивчаючи власні відкриття без сторонніх.

Інструкція. Зробіть селфі або оберіть із фотогалереї. Подивіться на власний автопортрет.

Питання для рефлексії:

- Чи готувалися ви до зйомки (макіяж, зачіска, одяг)? Або сфотографували себе без попередньої підготовки?
- Чи використовували фільтри? Якщо так, проаналізуйте чому. Що ви хочете додати, приховати на фотографії. Які «фільтри» застосовуєте до життя?
- Що вважаєте своїми слабкими місцями? А сильними? Чи є у вас родзинка? Яка?

- Що ви зазвичай приховуєте від інших (недоговорюєте, замовчуєте, тримаєте у собі)? У яких сферах? А що ви приховуєте від самої себе?
- Вам подобається робити селфі? Чи ділитесь ними? Публікуєте в соціальних мережах? Чому так відбувається?
- Відчуваєте ресурс у тому, що можете самостійно робити будь-яку кількість знімків? Вам подобається тримати під контролем і процес і результат? Чи подобається вам думка, що ви так само несете відповідальність за своє життя? Готові прийняти, що результат і якість вашого життя – ваша відповідальність? Подивіться собі в очі на знімку.
- Подумайте, які ресурси у вас зараз є в цей час, які ви використовуєте. Наскільки ефективно? Чи можна краще? Які ресурси досі приховані й не використовуєте. Що може допомогти почати їх використовувати?
- Що ви можете зробити найближчим часом, щоб якість вашого життя покращилася?
- Які будуть перші три кроки?

«МІЙ ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ У ТРЬОХ ФОТО»

Анастасія Кущенко

*магістр психології, психологиня-консультантка СП «Разом»,
спеціалістка по роботі з МАК,
співавторка колоди МАК «В об'єктиві» (О. Зінько, І. Германчук),
авторка тренінгу «Подорож у світ емоцій»,
співавторка онлайн-марафону «Про що мовчать фотографії»,
казкотерапевтка, письменниця, співавторка 9 книг
+380502081272*

Україна, м. Київ

Мета – формувати позитивну Я-концепцію, підвищувати самооцінку, сприяти усвідомленню своїх ресурсів і можливостей.

Цільова аудиторія – дорослі, підлітки (від 16 років).

Інструменти (матеріали), потрібні для виконання – мобільний телефон, або камера, або комп'ютер.

Час виконання – 20-60 хв.

Хід виконання

Інструкція. Ще сто років тому фотографії були рідкісними та дорогими. В найкращому випадку у людини було декілька світлин за все життя.

Уявіть собі що у вас є можливість зробити лише три фотографії за весь ваш життєвий шлях до теперішнього моменту. Сфотографуйте або знайдіть в інтернеті ті об'єкти чи предмети, що для вас будуть підходити.

Питання для рефлексії:

- Що це за фотографії?
- Чому саме ці фото ви обрали? Розкажіть історію кожної світлини.
- Чи є хтось поруч? Чому саме такий вибір зробили? Якщо поряд нікого немає, що це може для вас означати?
- Що ви відчуваєте від присутності або відсутності близьких на фото? Чи раді їм? Чи комфортно? Можливо хочеться щось змінити чи прибрати з фото?
- Які події зображені на цих фотографіях? У чому їхня важливість для вас?
- Якби ви могли отримати пораду від самої себе на кожному фото, якими були б ці поради?
- Як вони можуть допомогти вам зараз? Який ресурс ви знайшли в цих порадах? Що цінного дізналися про себе в ході виконання техніки?

«Я – ГІЛКА НА ДЕРЕВІ МОГО РОДУ»

Анастасія Кущенко

*магістр психології, психологиня-консультантка СП «Разом»,
спеціалістка по роботі з МАК,
співавторка колоди МАК «В об'єктиві» (О. Зінько, І. Германчук),
авторка тренінгу «Подорож у світ емоцій»,
співавторка онлайн-марафону «Про що мовчать фотографії»,
казкотерапевтка, письменниця, співавторка 9 книг
+380502081272*

Україна, м. Київ

Мета – формувати позитивну Я-концепцію, підвищувати самооцінку, сприяти усвідомленню своїх ресурсів і можливостей.

Цільова аудиторія – дорослі, підлітки (від 16 років).

Інструменти (матеріали), потрібні для виконання – власна світлина.

Час виконання – 10-20 хв.

Хід виконання

Інструкція. Подивіться на свою фотографію. Можна портрет, можна в повний зріст. Подивіться на кожен рис вашого обличчя і тіла, знайдіть, від кого ви її успадкували. Мислите в позитивному ключі! Наприклад, густе волосся у мене від бабусі, хороший зір від

тата, рівні зуби від мами. Відчуйте, що у вас живе вся сила вашого роду. Кожен предок подарував вам щось.

Цінуйте цей дар. Ви несете в собі унікальну спадщину вашого роду. Ви неповторні й цінні. Нагадуйте це собі та ставтеся до себе відповідно.

Любіть себе і минуле вашого роду в собі.

«МОЄ ЖИТТЯ 6 КОЛЬОРІВ ТА 6 ЛІТЕР»

Олена Селіванова

спеціалістка у галузі кризового консультування,

супервізорка СП «Разом»,

тренерка та супервізорка програми «Управління проблемами+»,

авторка і ведуча навчальних тренінгів

+380501309169

Україна, м. Краматорськ

Мета – за допомогою метафор та малюнка розкрити клієнту його багатогранність, сфокусувати увагу на цілісності особистості.

Цільова аудиторія – дорослі, діти, підлітки.

Інструменти (матеріали), потрібні для виконання – олівці, аркуш А4.

Час виконання – 30 хв.

Хід виконання

Інструкція. На папері за допомогою 6 кольорів та 6 основних букв створюємо малюнок, на якому відображаємо:

1. емоційний стан
2. тривоги та переживання
3. страхи та побоювання
4. мрії та сподівання
5. мету і цілі
6. сенс життя

Завершальним етапом малюнка буде фраза з тих слів клієнта, які він добирав, коли описував своє життя за допомогою 6 букв. Останнім кроком буде написання послання – метафори, яка допомагатиме у складні моменти, коли втрачаються внутрішні орієнтири, виникає почуття розгубленості.

Питання для рефлексії:

- Як би ви назвали свою картину?
- Що подобається в картині вам найбільше?

- Якій букві або якому стану ви приділили більше часу і уваги?
- Що б ви хотіли додати? Чому?
- Чому саме ці букви взяли за основу?

Висновки. Малюнок відображає минуле, теперішнє і майбутнє. Допомогає зібрати всі почуття і побачити цілісну картину, образ і багатогранність особистості. Використовуйте частіше послання до себе і свого майбутнього, підтримуйте себе і намагайтеся побачити повну картину свого внутрішнього світу.

«ЩО РОБИТИ?»

Оксана Зінько

психологиня, к.п.н, доцент,

ініціаторка соціального проєкту «РАЗОМ»,

супервізорка, авторка і ведуча навчальних програм

Україна, м. Київ

Мета – за допомогою проєктивних карток «Що робити?» усвідомити рішення на питання, яке турбує.

Цільова аудиторія – підлітки, дорослі.

Інструменти (матеріали), потрібні для виконання – набір проєктивної методики «Що робити?» або написані на окремих аркушах дієслова (пізнавати, говорити, діяти, запитувати, творити, домовлятися, допомагати, шукати, любити).

Час виконання – 20 хв.

Хід виконання

1. Розпочинаємо роботу із сформульованого запиту, який має бути конструктивний та у формі запитання.

Наприклад: ***Що я маю робити, щоб бути успішним психологом?***

Інструкція.

2. Намалюйте на весь аркуш паперу п'ятикутну зірку.

3. Напишіть свій запит у середині зірки.

4. На кожному із вузлів зірки напишіть по 1-2 запитання: Хто? Що? Який? Де? Куди? Коли? Звідки? Чому? Навіщо?

5. Витягніть у закритому форматі 1 картку з набору проєктивної методики «Що робити?» (авторка – Зінько Оксана) та дайте відповідь на ваше запитання та підпишіть на бланку.

Наприклад: Вибрана картка зі словом **ШУКАТИ**

- ***Що я маю робити, щоб бути успішним психологом?***

Шукати – Хто? – я

Шукати – Що? – книги, однодумців, наставників, клієнтів

Шукати – Де? – в Інтернеті, в колі професіоналів

Шукати – Коли? – завжди, кожного дня знання та можливості

Шукати – Навіщо? – щоб отримувати задоволення від життя та матеріальні блага.

6. Далі додайте до вибраного слова частку НЕ, та дайте відповіді на ті ж запитання, або ті які залишилися.

- ***Що я маю НЕ робити, щоб бути успішним психологом?***

НЕ шукати – Що? – страхів, відмовок

НЕ шукати – Де? – у собі проблем

НЕ шукати – Кого? – кращого спеціаліста, ніж я

НЕ шукати – Чого? – ідеальних умов та знаків

НЕ шукати – Навіщо? – щоб працювати на повну силу

Питання для рефлексії: узагальніть рефлексію цієї вправи і напишіть одним реченням, що я маю робити і чого не робити, щоб вирішити запит.

Наприклад: *Щоб бути успішним психологом, я маю шукати кожного дня нові знання та можливості та не шукати ідеальних умов і знаків.*

«ПЕРЛИНА САМОЦІННОСТІ» (адаптовано)

Ганна Дьоміна

кандидат психологічних наук, тренерка,

практична психологиня

Україна, м. Київ

Мета – формувати та сприяти розкриттю власної самоцінності. Сприяти усвідомленню власної унікальності, прийняттю себе; підключення внутрішніх і зовнішніх ресурсів; самопізнання, особистісне зростання.

Цільова аудиторія – дорослі, підлітки (від 12 років).

Інструменти (матеріали), потрібні для виконання – білий або блакитний аркуш А5, ручки гелеві, маркери, рамка для фото без скла.

Час виконання – 30-40 хв.

Хід виконання

Інструкція: Самоцінність – стан цілісності, прийняття себе, відчуття внутрішньої гармонії. Люди з розвиненою самоцінністю випромінюють упевненість і світло. Образ

перлини є прекрасною метафорою єдності зовнішнього і внутрішнього. У стародавніх культурах перлина – це образ людської душі, освітленій божественним духом, або з'єднання двох «стихій»: Води й Вогню. Перша символізує земну душу, а друга – небесний дух. Перлина ж у мушлі – це душа, ув'язнена в тілі. Пропоную дослідити тему самоцінності за допомогою створення прекрасного образу – Перлини!

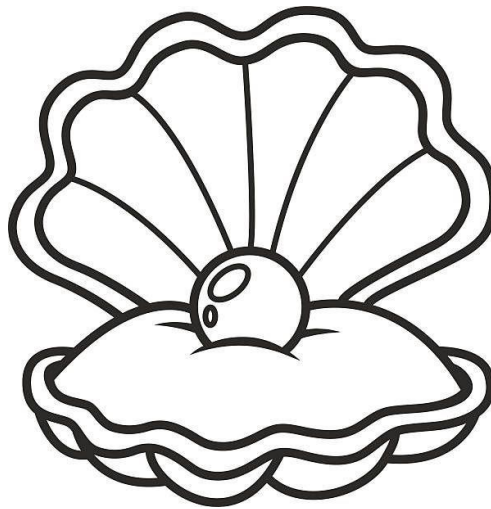
Займіть зручне місце. Витягніть ноги, вільно покладіть руки, намагайтеся хоча б трохи розслабитися і поміркувати про себе з позитивної точки зору.

Глибоко вдихніть і запитайте себе: «Хто я? Яка (який) я?»

Згадайте себе в такі моменти, коли ви собі подобаєтеся. Можливо, у вас є цікаве хобі, яке завжди приносить вам задоволення. Можливо, ви згадаєте компліменти щодо вашого зовнішнього вигляду або той момент, коли ви комусь зробили приємність, комусь допомогли. Постарайтесь якомога повніше зосередитись на своїх почуттях у такі моменти та відчутти почуття власної самоцінності.

А зараз до роботи. Розмірковуючи про власну самоцінність, візьміть білий чи блакитний аркуш паперу. Створіть морське дно – промалюйте якийсь рельєф.

Зробіть начерк мушлі.



Прислухайтесь до своїх внутрішніх відчуттів і виберіть колір мушлі та самої перлини. Промалюйте ці елементи та заповніть їх графічним малюнком: крапками, лініями, простими фігурами у стилі ЗенАрт. Використовуйте різнокольорові гелеві ручки.

Важливо отримувати задоволення від процесу!

Малюнок дуже простий і легкий у виконанні!

Помістіть свою роботу в рамку і розташуйте на відстані витягнутої руки!

Питання для рефлексії:

- Як можете назвати свою роботу?

- Які думки, емоції, відчуття в тілі виникають зараз, дивлячись на свою роботу?

- Поміркуйте чи приймаєте ви себе в повній мірі?
- Чи присутня критика до себе? Наскільки вона виражена?
- Якби ваша робота могла говорити, яке б послання передала вам?
- У чому ваша унікальність? Запишіть мінімум 3-5 пунктів, як вона проявляється?

Висновки. Техніка сприяє прийняттю себе і власних життєвих принципів, розкриттю внутрішнього потенціалу, позитивно впливає на розвиток і зміцнення самоцінності, впевненості в собі, унікальності.

РОБОТА ПСИХОЛОГА В ТЕМІ СТАБІЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

«ГРАФІК СПОКОЮ»

Анастасія Шешеня

консультантка у методі позитивної психотерапії,

арт-коуч, енерготерапевтка

+380971911532

Україна, м. Київ

Мета – впорядкувати послідовність дій клієнта та позбавити тривоги за потенційне невстигання та незавершені справи.

Цільова аудиторія – дорослі.

Інструменти (матеріали), потрібні для виконання – олівці / фломастери / маркери різнокольорові, аркуш паперу А3.

Час виконання – 40-50 хв.

Хід виконання

1. Сформулюйте разом із клієнтом цілі, які у нього є на цей місяць та випишіть їх.

Інструкція. Оберіть 5-7 цілей із різних сфер вашого життя, великих чи маленьких – не важливо, яких би ви хотіли досягти за цей місяць.

2. Оберіть для кожної цілі свій колір олівця чи фломастера.

3. Намалюйте на аркуші паперу формату А3 горизонтальну лінію від початку до кінця, вона буде означати лінію часу.

4. Напишіть на цій лінії назву часового проміжку, який вам потрібен: місяць, декілька місяців чи рік. Можна навіть написати дні місяці числами під горизонтальною лінією.

5. Оберіть одну найголовнішу ціль та розмістіть її на лінії часу. Позначте точку СТАРТ і точку ФІНІШ, коли плануєте завершити й отримати результат.

6. Відносно цієї цілі розмістіть інші цілі, процеси, які ви хочете досягти. Тобто ви берете верхню частину аркуша чи нижню і відносно лінії часу (вище чи нижче, щоб не наклалися лінії), проводите горизонтальну лінію тим кольором, який ви обрали як асоціація з цією ціллю.

Питання для рефлексії:

- Що залежить від мене в досягненні цих цілей?

- Як я можу себе підтримати?
- Досягнення якої цілі дає вам у процесі найбільше ресурсу й енергії йти далі?
- Яку дію потрібно додати, щоб мій шлях до мети пришвидшити та оптимізувати?
- Які одноразові дії потрібно виконати, в першу чергу, щоб звільнити час та увагу на інші, важливі.
- Від чого потрібно відмовитися для того, щоб стало можливе досягнення цієї мети?
- Про що для вас була ця зустріч?

Висновки. За допомогою цієї техніки клієнт має змогу усвідомити та розподілити свої сили та можливості, потурбуватися про профілактику перевантаження, а головне, уникнути тривоги від постійно незавершених справ.

«МОЯ ВНУТРІШНЯ ТВАРИНА»

Іванна Давиденко

психологиня-консультантка, екстремальна психологиня,

психолог ГУ ДСНС України у м. Києві,

старший лейтенант служби цивільного захисту,

авторка статей та психологічних вправ

+380637057601

Україна, м. Київ

Мета – усвідомити власну модель та моделі поведінки інших під час вирішення проблемної ситуації. Робота з негативними внутрішніми емоціями.

Цільова аудиторія – дорослі.

Інструменти (матеріали), потрібні для виконання – олівці / фломастери / маркери різнокольорові, аркуш паперу А3.

Час виконання – 40-50 хв.

Хід виконання

Інструкція. Дайте відповіді на наступні питання. Спочатку усно, а потім занотуйте на аркуші паперу.

1. Визначте проблематику та контекст вашої поведінки в певній ситуації.
2. На яку тварину ви схожі в цій проблемі (ви, як хто?)
3. Чим ви схожі на цього звіра?
4. Що притаманно цій тварині? Якими фізичними характеристиками вона володіє? В яких умовах живе? Які якості має (сила, гнучкість, стійкість тощо)?
5. Як ці ресурси можна використати для рішення проблеми? Що могла б зробити тварина в такій ситуації (метафорично)?
6. Що ви можете зробити, маючи ці ресурси?
7. Чи хотіли б ви бути іншою твариною? Якщо так, то якою? Якими якостями володіє тварина? Які б її здібності могли допомогти?
8. Уявіть себе в образі тварини, яка вам подобається і як ви використовуєте ресурси і вирішуєте ситуацію, яка склалася?

Намалюйте тварину, яка вам подобається. При бажанні можете роздрукувати зображення цієї тварини та повісити на видному місці. Це буде ваш візуальний мотиватор у поведінці.

Питання для рефлексії:

- Що нового ви зрозуміли про себе та свою поведінку?
- Що хотіли б змінити при моделі поведінки в обраній ситуації?
- Які будете робити кроки для зміни власної моделі поведінки?

«ЗНАЙДИ СВІЙ СТРАХ І ПОПРОЩАЙСЯ З НИМ»

Тетяна Дмитренко

магістр психології, арт-терапевтка, коуч,

практикуюча психологиня

Працює з дорослими та парами.

Україна, м. Київ

Мета – познайомитися зі своїм страхом, подивитися на страх збоку; відокремити страх від свого образу; визначити його межі, дати йому назву. Дослідити свої ресурси подолання страху. Прописати стратегії роботи зі страхом. Пошук внутрішніх ресурсів для

підвищення впевненості в собі. Можна опрацьовувати тривожні стани, страхи, стан невизначеності, емоційне напруження.

Цільова аудиторія – дорослі (від 20 років).

Інструменти (матеріали), потрібні для виконання – МАК колода «ОН» (або будь-яка інша колода), МАК колода «Мої світи» Ольги Іванової (або будь-яка інша ресурсна колода), папір або блокнот, ручка.

Час виконання – 60 хв.

Хід виконання

Вступ. Пояснити, що таке страх.

Проговорити види страхів з клієнтами. Як клієнт відчуває свій страх? Де в тілі живе його страх?

Пояснити, що таке МАК. Робота МАК із несвідомим. Знайомство з колодами МАК у відкрити, дати клієнту потримати в руках, подивитися або показати онлайн.

Клієнт/ти прописують свій страх на папері.

За бажанням клієнт розповідає про свій страх.

Головна частина

Розкладаємо картинки в наступному порядку

I етап

Просимо клієнта у відкрити з колоди ОН (картинка) вибрати свій страх – Символ вашого страху.

Просимо клієнта у закрити з колоди ОН (слово) вибрати слово підказку щодо свого страху.

Просимо описати клієнта цей страх.

II етап

Задаємо клієнту питання:

- 1) Звідки в тебе цей страх? Що є причиною страху?
- 2) Як виглядає твій страх?
- 3) Що тобі хоче сказати твій страх зараз?

Після кожного питання просимо клієнта у закрити вибрати 3 пари картинок із колоди ОН (картинка-слово). Розкладаємо карти зліва направо.

Просимо клієнта подивитися на картинки і слова, та відповісти на поставлені питання письмово. Записати основні тези. Потім проговорюємо їх.

Задаємо клієнту питання:

Чому вчить вас страх, від чого застерігає?

Просимо у клієнта у закриту вибрати 2 пари картинок із колоди ОН (картинка-слово).

Відповісти на запитання та поділитися з групою.

III етап

З ресурсної колоди «Мої світи» в закриту вибираємо 3 картинки.

Викладаємо ці 3 картинки під розкладом.

Ці карти – це ваші ресурси, які допоможуть вам подолати ваш страх.

Що для вас означають ці картинки? Як вони допоможуть вам подолати свій страх?

IV етап

Що ви зараз хочете сказати вашому страху?

Завершення роботи.

Підвести підсумок роботи, вивести клієнта на оптимальний емоційний стан (повернути в реальність).

Клієнту пропонується зробити висновок за результатами заглиблення. Поставити крапку на своєму страху – знищити образ страху (порвати, пом'яти, спалити).

«КРИНИЦЯ ЕМОЦІЙ»

Тетяна Дмитренко

магістр психології, арт-терапевтка, коуч,

практикуюча психологиня,

працює з дорослими та парами

Україна, м. Київ

Мета – сформувані в клієнта усвідомлене ставлення до природи власних емоцій. Знайти ресурс від емоцій, дати «волю» емоціям через їх визнання.

Цільова аудиторія – підлітки, дорослі.

Інструменти (матеріали), потрібні для виконання – аркуш паперу, ручка.

Час виконання – 30-40 хвилин.

Хід виконання

1. Діалог із клієнтом на тему емоцій.

- Які емоції ви знаєте? Які відчуваєте найчастіше за останній день (тиждень)?

Запишіть ці емоції.

Інструкція. За версією американського психолога та фахівця в галузі вивчення емоцій Пола Екмана існує 7 базових емоцій: гнів (злість), смуток (сум), зневага, огида, страх, здивування, радість. Дуже часто, вони змішуються в коктейлі та утворюють основу

автоматичних реакцій на певні події (слова, вчинки). Однак, зазвичай 2 емоції є у житті провідними. І важливо відстежити, які саме.

2. Розслаблення.

Пропонуємо вправу «Вдих-Видих».

Інструкція. Сядьте рівно. Порахуйте до 4, зробіть глибокий вдих через ніс. Важливо стежити за тим, аби дихання було діафрагмальним. Рекомендую тримати руку на животі, слідкуючи, щоб грудна клітина не рухалася і старатися «дихати» лише животом.

Порахуйте до 4 та зробіть видих через рот.

Зробіть 4-8 підходів (залежно від стану клієнта).

3. Дайте відповідь на питання:

- Яку/які емоції я відчуваю зараз?

- Чому я відчуваю цю емоцію?

Зробіть вдих-видих.

Визнайте, що ви є джерелом своїх емоцій, бо ніхто, крім вас, не може керувати вашими емоціями. Проговоріть це «Я – джерело своїх емоцій».

Зробіть вдих-видих.

Дайте місце, простір і час для емоції. Дайте собі дозвіл відчувати вашу емоцію тут і зараз, в цьому місці й просторі.

Зробіть вдих-видих.

4. Дайте відповідь на питання:

- Що я відчуваю замість пропрацьованої емоції? І так можна працювати по колу.

Клієнт буде знайомитися зі своїми станами та емоціями.

5. Для більш глибокого пропрацювання, можна продовжити вправу.

Дайте відповідь на питання:

Скільки років вашій емоції? Коли вона виникла вперше?

Чому вас хоче навчити ваша емоція?

Які ресурси є в даній емоції?

Питання для рефлексії:

- Сьогодні я дізналась/-вся, що...

- Що було найбільш важливим для вас?

Висновки (в разі потреби). У мене можуть бути почуття. Мені не потрібно приховувати свої почуття і робити вигляд, ніби у мене все добре. Я визнаю свої почуття і даю їм місце. Я думаю про свої почуття і питаю себе, звідки вони беруться. Я розумію, чому я так відчуваюся. Я поважаю ці почуття, намагаюся знайти рішення, щоб почуватися краще.

«ЛИСТ СТРАХУ»

(або будь-якому негативному стану, емоції)

Іванна Давиденко

психологиня-консультантка, екстремальна психологиня,

психолог ГУ ДСНС України у м. Києві,

старший лейтенант служби цивільного захисту,

авторка статей та психологічних вправ

+380637057601

Україна, м. Київ

Мета – регуляція емоційного стану, робота зі страхом або будь-яким іншим негативним станом.

Цільова аудиторія – дорослі, підлітки.

Інструменти (матеріали), потрібні для виконання – аркуш паперу, ручка.

Час виконання – 20-30 хв.

Хід виконання

Інструкція. Беремо аркуш. Думаємо про стан чи емоцію, які хотілося би пропрацювати. За цим шаблоном відповідаємо на питання. Чим ширша буде відповідь, тим глибше та ефективніше буде пропрацювання актуальних емоцій та станів.

Після написання листа, обов'язково має бути лист-відповідь від імені вашого негативного стану чи емоції.

Лист страху (або будь-якому негативному стану)

Привіт, мій страх (який?, стах чого?) _____

Коли ти є, я відчуваю _____

Страх, ти говориш мені про те, що _____

І даєш змогу мені зрозуміти, що _____

Страх, ти звертаєш мою увагу на _____

Страх, ти корисний для мене тим, що _____

Страх, я дякую тобі за _____

Страх, ти дав мені можливість _____

На лист обов'язково потрібно написати зворотню відповідь від імені страху. Наприклад, «Привіт! Я твій страх кардинальних змін. Хочу тобі сказати, що...». Відбудеться переосмислення ставлення до страху, відбудеться аналіз власних помилкових переконань.

Питання для рефлексії:

- Які були відчуття під час написання листа?
- Чи легко було відповідати на запитання?
- Чи легко було писати лист-відповідь?
- Чи змінилося відчуття стану чи емоції після написання листа?
- Що ви відчуваєте зараз?

«СОНЯЧНА МАНДАЛА»

Ганна Дьоміна

кандидат психологічних наук, тренерка,

практична психологиня

Україна, м. Київ

Мета – створити атмосферу тепла та захищеності, знизити рівень депресивного стану, апатії особистості; активізація творчого потенціалу. Зменшити тривожність; розвинути уяву і фантазію; сформувати навички емоційного інтелекту.

Цільова аудиторія – дорослі, підлітки, діти (від 5 років).

Інструменти (матеріали), потрібні для виконання – аркуші А4 або А5 для креслення, гелеві ручки кольорові, олівці, фломастер (за бажанням).

Час виконання – 10-15 хв.

Хід виконання

Інструкція: У кожного буває такий стан, коли не вистачає сонячного тепла та енергії. Це може трапитись у будь-який час, у будь-якому віці. Пропоную пригадати кольори сонця та його відтінки. У кожного це будуть свої кольори.

Візьміть відповідні кольори вашого енергетичного сонечка. На аркуші паперу намалюйте коло – це ваше сонечко. Коло – найбезпечніша фігура з давніх часів, її ще називають Мандала (в перекладі з санскриту – коло або центр). Заповніть свою сонячну мандалу різними візерунками.

Малюючи, відслідкуйте, що відбувається з вашим станом зараз. Важливо отримати задоволення від процесу малювання.

Сонячна мандала може бути різною: симетричною та не дуже, не ідеально рівною та танцюючою, ніжною та теплою, несхожою на інших та вільною, з посмішкою та абстрактною.

Питання для рефлексії:

- Чи сподобалося вам те, що ви створили?
- Якого кольору ваша сонячна мандала?

- Якого вона розміру?
- Які вона має візерунки і чому? Що означають обрані символи?
- Який у вас зараз стан / настрій / емоції / почуття?

«ДЕРЕВО ОПОРИ»

Катерина Борисенко

практична психологиня,

координаторка груп підтримки в СП “РАЗОМ”.

Працює з дорослими в індивідуальному та груповому форматі.

Україна, м. Львів

Мета – звернення уваги на свої опори та підживлення їх, усвідомлення власної цінності й унікальності, а також цінності кожної особистості в своєму оточенні, профілактика вигорання та депресивних станів.

Цільова аудиторія – дорослі.

Інструменти (матеріали), потрібні для виконання – А4, олівці, фломастери, фарби.

Час виконання – 30 хв.

Хід виконання

Інструкція. Сьогодні ми пропрацюємо свої опори. А для цього використаємо метафору дерева, яке будемо малювати.

Намалюйте своє **коріння** внизу сторінки. Малюємо знизу вгору. Залиште місце вгорі для основи дерева. На місці розходження коріння (основі стовбура) напишіть ваше ім'я, звідки ви родом, в якому місті/селищі живете зараз. Далі на кожному корені запишіть імена ваших родичі, всіх кого знаєте, або саме тих, кого хочете вписати.

Намалюйте **грунт**, в якому росте це коріння. На ньому пропишіть, що ви робите в повсякденному житті; які ваші улюблені книги та фільми; що вас радує, що надихає.

Далі промалюйте **стовбур**. На ньому напишіть, хто ви сьогодні в цьому світі, які соціальні ролі виконуєте; які маєте ідентичності.

Промалюйте **гілки**. Запишіть на них, які нові напрямки, які ви хотіли б освоїти; ваші мрії.

Намалюйте **листя**, а на ньому напишіть, чим ви найбільше пишаєтеся в своєму житті; що найбільше в собі любите.

Намалюйте **плоди**, в них пропишіть, чим наділяли вас люди (підтримка, доброта). А також ваші власні досягнення; імена людей, кому ви надавали підтримку, допомогли в досягненні мрії.

Намалюйте також **опалі плоди**, це втрати будь-якого роду.

Поміркуйте, як **можливо підживити ґрунт**. Яку користь опалі плоди надають ґрунту?

А як ви перетворили свої втрати в щось позитивне?

Завершуючи малюнок, заповніть весь вільний простір, що лишився біля дерева іменами тих, кому ви найбільше вдячні.

Питання для рефлексії:

- Що для вас відкрила ця вправа?
- На що ви звернули увагу?
- Чи дізналися щось нове або по-новому поглянули на давно відоме?

«ПЕРЕВЕРНУТА РОЗПОВІДЬ»

Катерина Мітченко

практична психологиня, психодіагностка,

консультантка СП «Разом», ведуча груп психологічної підтримки,

авторка тренінг-гри, МАК, співавторка 2-х книг

+380671976012

Україна, м. Дніпро

Мета – визначити актуальність проблемної ситуації, знизити емоційну складову хвилюючої ситуації.

Цільова аудиторія – дорослі

Інструменти (матеріали), потрібні для виконання – аркуш паперу, олівець, МАК.

Час виконання – 20 хв.

Хід виконання

Інструкція. Не дивлячись (закритий вибір) оберіть 2 карти, які будуть містити підказку на питання – як я сприймаю зараз себе та свою ситуацію? Які емоції, почуття викликає картинка?

Опишіть одну картку з позитивного боку, в позитивному аспекті, а іншу навпаки – в негативному (на власний розсуд). Зафіксуйте основні характеристики карти – прикметник, дієслово, іменник.

Складіть історію по вашій ситуації, використовуючи ці слова. Можна орієнтуватись на карту, складаючи історію, а можна просто складати довільну історію, орієнтуючись лише на виписані слова.

Із кожного речення виберіть одне слова, яке вважаєте найголовнішим.

Напишіть до вибраних слів по 3 асоціації. З цих асоціацій виберіть на ваш розсуд одне слово та впишіть його замість вибраних у п.3. в вашу написану історію.

Перечитайте вашу історію з новими словами. Які емоції викликає зараз історія? Що відчуваєте в тілі? Які думки виникають?

Запишіть свій план дій відповідно до думок, які виникли під час виконання вправи, з обов'язковим зазначенням пунктів, які потрібно виконати у найближчі 72 години.

Інформація для психолога: історію може читати декілька разів, до того часу поки не виникнуть нові думки сприйняття проблемної ситуації.

«ДОРОГОЦІННИЙ ПРЕДМЕТ»

Анна Макаровська

магістр психології, психологиня-сексолог,

модераторка фінансово-психологічної тренінг-гри «Психологія грошей»,

психологиня СП «Разом»

+380669267277

Україна, м. Павлоград

Мета – усвідомити та вербалізувати власні переживання, пов'язані із втратою та способом життя.

Цільова аудиторія – дорослі.

Інструменти (матеріали), потрібні для виконання – папір, ручка.

Час виконання – 30 хв.

Хід виконання

Інструкція: Огляньте кімнату, де ви перебуваєте або ту кімнату, де найчастіше буваєте. Оберіть найцінніший для вас предмет, який там є (який важливий саме духовно, а не матеріально), або той предмет, який найбільше привертає увагу.

Уявіть собі, що ви стали цим предметом. Розгляньте та опишіть його. Запишіть розповідь від його імені. Нехай він розкаже про вас: про ваші труднощі, переживання, важливі події тощо.

Після того, як розповідь готова, зачитайте її та дайте відповіді на такі питання:

1. Які характерні емоції ви виявили, коли вели розповідь від імені предмета (запишіть їх у стовпчик)?
2. Як вони співвідносяться з тими емоціями, які ви звикли відчувати у звичайному житті? (звичайні емоції теж запишіть у стовпчик).
3. Що можна зробити, щоб покращити ваш емоційний стан?
4. Яку рекомендацію (пораду) цей предмет міг би вам надати?

ВПРАВИ ДЛЯ РОБОТИ В ТЕМІ ВІДНОСИН У СІМ'Ї, НАЛАГОДЖЕННЯ ВЗАЄМОДІЇ МІЖ ПАРТНЕРАМИ

«МОЄ КОРОЛІВСТВО»

Оксана Зінько

психологиня, к.п.н, доцент,

ініціаторка СП «РАЗОМ»,

супервізорка, авторка і ведуча навчальних програм

Україна, м. Київ

Мета – сприяти дослідженню внутрішньосімейних та внутрішньогрупових відносин, а також рефлексії та самоаналізу.

Цільова аудиторія – дорослі (члени родини).

Інструменти (матеріали), потрібні для виконання – аркуш паперу та олівці. За можливості картки від методики.

Час виконання – 30 хв.

Хід виконання

Клієнту пропонується намалювати коло і в ньому себе та членів своєї родини у формі кружечків, підписуючи їх так, щоб було зрозуміло, хто з членів сім'ї де розміщений.

Інтерпретація.

I. Коло

Коло – це проєкція психіки, і те ким і як досліджений його наповнює, свідчить про важливість для його особистості. Той, хто потрапив у коло – ближчі й важливі, хто розміщений за колом, той відділений від свідомості і внутрішнього духовного простору з якихось причин.

II. Лінії

Ділимо коло горизонтальною і вертикальною лінією, щоб вийшло 4 сектори.

Кожен сектор належить певним рольовим позиціям.

III. Сектори

I-ий сектор – лівий верхній – сектор КОРОЛЯ – голови сімейства, батька, чоловіка.

Його функціональні обов'язки:

- створити простір, де буде жити сім'я (купити / зняти будинок / квартиру), розширювати і модернізувати його;
- бути здобувачем (заробляти більше ніж Королева, і саме ці гроші підуть на забезпечення

сім'ї);

- встановлювати правила, закони і порядки на якийсь відрізок життя, а також, стежити за їх виконанням (дітям лягати спати до 21.00, комп'ютерні ігри тільки після вивчення уроків тощо);
- соціалізація сім'ї (водити дітей у садок / школу, з'ясовувати і вирішувати виниклі там труднощі, підтримувати контакти з друзями родини, забезпечувати відпочинок і поїздки сім'ї);
- захищеність – фізична і психологічна. Відсутність у сім'ї насильства;
- шанобливе ставлення до старших і захист молодших;
- розвиток якостей – доблесті, моралі, честі, вміння домовитися, відповідальності, самостійності;
- приклад наслідування для сина;
- приклад шанобливого партнерства з дружиною, а також шанобливе ставлення до жінок (матері, тещі, сестри), щоб донька шукала подібного захисника для свого дорослого партнерства.

Якщо на цьому місці чоловік – це гармонійно.

Якщо на цьому місці хтось інший, то в родині можуть бути складності.

Якщо це мама – вона «розривається» і дуже втомлюється, багато бере на себе відповідальності і обов'язків, надто сувора і внаслідок дратівлива.

Якщо це дитина, вона неслухняна, диктує свої правила і порядки в сім'ї, примхлива, тривожна, має багато страхів і агресії.

Якщо це інші родичі, то вони втручаються в устрій сім'ї і нав'язують свій стиль поведінки, що нерідко несе конфлікт у родині.

2-ий сектор – правий верхній – сектор КОРОЛЕВИ – мами.

Її функції та обов'язки:

- Організовувати сімейний затишок (розподіляти сімейні обов'язки по дому, узгоджуючи з Королем і дітьми, якщо їм вже більше 6 років, і стежити за тим, щоб вони виконувалися).
- «Домашній психолог» – щиро цікавиться внутрішнім світом всіх членів сім'ї, вислуховує їх, ставить додаткові та уточнюючі питання і в рідкісних випадках дає рекомендації.

Королева – це вуха і душа родини. Її настрій регулює емоційний фон сімейної атмосфери.

- Організатор і головний виконавець «балів», організатор дозвілля сім'ї: куди і коли поїхати, що з собою брати, що робити, у що грати і т.п.
- Шанобливе партнерство з чоловіком – Королем;
- Вчить чистоти, стилю, краси, ніжності, естетики, благодійності і допомоги;

- Приклад для наслідування дівчинки.

Якщо на цьому місці:

- мама, то в родині ідилія і гармонія;
- тато, він виконавець усього перерахованого вище. Але хто тоді виконує його обов'язки?
- дитина – вона є контролером почуттів сім'ї і «клеєм» батьківського шлюбу, балансер батьківського настрою;
- бабуся, це зручно, але, що буде коли бабусі не стане? І з цим пов'язано багато дитячих травм. Коли діти втрачають того важливого, того хто розумів й сприймав.

3-ий сектор – нижній лівий – сектор ПРИНЦА – старша дитина в сім'ї, підліток, хлопчик або єдина дитина, якій вже від 3 років.

Людина, яка стоїть на цьому місці – вимагає своєї незалежності, любить посперечатися і боротися (і не важливо, з ким і проти чого, головне тримати в тонусі Короля, бажаючи його повалити).

Принцу важливо:

- в сім'ї мати право голосу;
- поважати його права на власність речі (одяг, телефон, вже зроблені йому подарунки тощо);
- простір (кімната, стіл, шафа тощо) тобто не порушувати його межі, попередньо його не запитавши;
- тіло (бути худим, товстим, з волоссям будь-якого кольору, татуюваннями). Зворотна поведінка та неповага веде за собою образи і ворожнечу.

4-ий сектор – нижній правий – сектор ПРИНЦЕСИ – молодша дитина, дівчинка, дитина до 3 років.

Принцесі властиво:

- вимагати увагу;
- більше говорити «хочу», ніж «треба»;
- вередувати;
- вимагати подарунки та приймати їх.

Сектора 1-й і 2-й для дорослих і батьків, 3-й і 4-й для дітей різного віку.

Результати також, піддаються аналізу за такими критеріями:

1) число членів сім'ї, які потрапили в площу кола.

Оцінюючи результат за першим критерієм, важливо зіставити число членів сім'ї, зображених клієнтом, із реальним. Можливо, що член сім'ї, з яким клієнт перебуває в конфліктних відносинах, не потрапить у велике коло, він буде забутий. У той же час хтось із сторонніх осіб, тварин, улюблених предметів може бути зображений в якості члена сім'ї.

2) величина кружечків.

Далі ми звертаємо увагу на величину кружечків. Більший в порівнянні з іншими кружок, Я говорить про достатню або завищену самооцінку, менший – про знижену самооцінку. Величина кружечків інших членів сім'ї говорить про їхню значущість в очах клієнта.

3) розташування кружечків відносно один одного.

Слід звернути увагу на розташування кружечків у площі поля кола і по відношенню один до одного. Розташування свого кружка в центрі кола може говорити про егоцентричну спрямованість особистості, а розміщення себе внизу, в стороні від кружечків, які символізують інших членів сім'ї, може вказувати на переживання емоційної знедоленості. Найбільш значимі члени сім'ї зображуються клієнтом у вигляді великих за розміром кружечків у центрі або у верхній частині тестового поля.

4) дистанція між кружечками.

Велику інформацію можна отримати, проаналізувавши відстані між кружечками. Відстань одного кружечка від інших може говорити про конфліктні стосунки в сім'ї, емоційне відкидання клієнта. Своєрідне «злипання», коли кружечки нашаровуються один на інший, стикаються або знаходяться один в одному, говорить про недиференційованість Я у членів сім'ї, наявність симбіотичних зв'язків.

Питання для рефлексії:

- Де розміщений я?
- Чи відповідає моє місце моїй ролі?
- Що я буду робити для того, щоб гармонізувати внутрішньосімейні стосунки?

«КОЛО ВЗАЄМОСТОСУНКІВ»

Інна Канівець

практикуюча психологиня, магістр, викладачка

+380505058885

Україна, м. Кропивницький

Мета – звернути увагу на важливість відносин, визначити алгоритм дій для покращення відносин у сім'ї.

Цільова аудиторія – дорослі.

Інструменти (матеріали), потрібні для виконання – МАК «ДОРОГА ДО СЕБЕ» (автор Канівець Інна), аркуш паперу А4.

Час виконання – 1 год.

Хід виконання

Клієнту пропонується сформулювати питання, яке він прагне вирішити на сесії. Для вирішення питання пропонується робота з МАК.

На початку зустрічі психолог пропонує обрати 4 карти (закритий вибір) із колоди МАК «ДОРОГА ДО СЕБЕ» (автор Канівець Інна) та відповісти на запропоновані питання до кожної.

Запитання до карти 1:

1. Що бачу на карті?
2. Що я відчуваю щодо зображення?
3. Де я на цій карті?

Назвати основні 3 позитивні моменти та 3 негативні на зображенні.

Запитання до карти 2:

1. Де партнер на цій карті?
2. Що відчуваю, коли дивлюся на партнера в зображенні карти?
3. Назвати 3 основні позитивні моменти зображення та 3 негативні.

Запитання до карти 3:

1. Де на цій карті я з партнером?
2. Чи доповнюють образи одне одного?

Запитання до карти 4:

1. Що відкриває мені ця карта?
2. На що найбільше звертаю увагу на зображенні?
3. Якщо це зображення «оживити», то що б воно вам «сказало» (запропонувати озвучити 5 пунктів).

Ці пункти на теперішньому етапі є тим алгоритмом дій, що спрямують клієнта до покращення своїх взаємовідносин.

Після завершення вправи, рекомендовано провести медитативну техніку, яка допоможе стабілізувати дихання.

Питання для рефлексії:

- Як зараз себе відчуваєте?
- Як реагує тіло?
- Які нові знання та досвід отримали під час виконання вправи та готові впроваджувати в життя?

«ДІСНЕЙ»

Катерина Мітченко

*практична психологиня, психодіагностка,
консультантка СП «Разом», ведуча груп психологічної підтримки,
авторка тренінг-гри, МАК, співавторка 2-х книг*

+380671976012

Україна, м. Дніпро

Мета – сприяти усвідомленню різних поглядів на проблемну ситуацію, визначенню варіантів її вирішення. Орієнтація на власний внутрішній та зовнішній ресурс клієнта, направлений на усвідомлення власних можливостей.

Цільова аудиторія – дорослі.

Інструменти (матеріали), потрібні для виконання – аркуш паперу, будь-яка власна річ клієнта.

Час виконання – 30 хв.

Хід виконання

Інструкція. Сформулюйте ціль або закінчіть питання «Як я можу якнайкраще...», (важливо проблему перевести саме в задачу). Наприклад, як я можу якнайкраще вийти із співзалежних відносин.

Намалюйте на аркуші паперу великий трикутник. Це буде ваше «поле» на якому буде відбуватися робота з проблемною ситуацією. Підпишіть кожен вершину – МРІЙНИК, КРИТИК, РЕАЛІСТ.

«Фішкою» буде будь-яка ваша власна річ, яка завжди з вами (кільчик, годинник, телефон тощо). Наступаючи на кожен вершину, уявіть, що ваша річ з обраної позиції відповідає від свого імені на запропоновані нижче питання, пропонує рішення проблемної ситуації. Ваша річ як демо-версія вас.

МРІЙНИК

– Чого прагну? Чому? Що цінного в цьому? Як зрозумію, що досяг бажаного? Хто може допомогти в цьому?

КРИТИК

– Чи може щось завадити досягнути бажаного? Які можуть виникнути складнощі? На кого ще це може вплинути? Хто може завадити?

РЕАЛІСТ

– Що практично в даній ситуації можна зробити? Що може бути першим, другим, третім кроком?

Для закріплення результату можна витягнути карту-помічника з МАК.

Питання для рефлексії:

- Які нові знання та досвід отримали під час виконання вправи та готові впроваджувати в життя?
- Які 2-3 дії ви можете виконати найближчими 72 години для досягнення мети?

«КОЛЕСО БАЛАНСУ» (адаптовано)

Тетяна Руда

практична психологиня, сімейна терапевтка, сексолог,

працює з дорослими

+380669451130

Україна, м. Київ

Мета – визначити рівень задоволення клієнта або кожного з партнерів у різних сферах сімейного життя. У разі сімейної консультації, визначити можливі зони розвитку відносин.

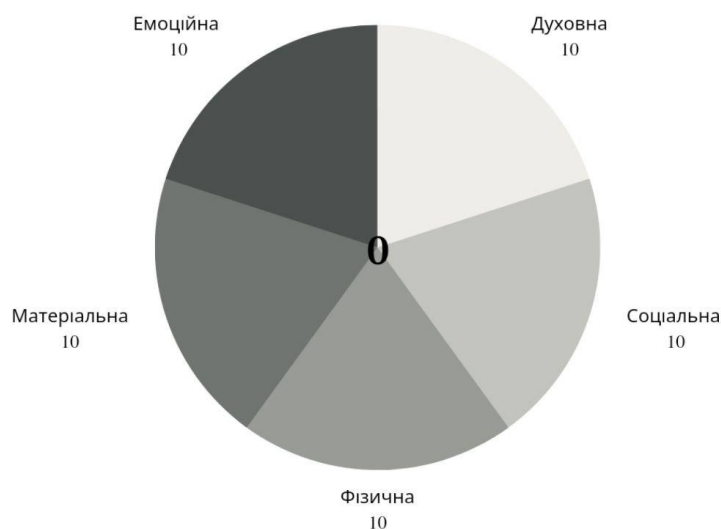
Цільова аудиторія – дорослі.

Інструменти (матеріали), потрібні для виконання – олівці, аркуш А4.

Час виконання – 30-40 хв.

Хід виконання

Кожному з пари пропонується визначити ступінь свого задоволення від 0 до 10 в запропонованих сферах життя та зазначити це на малюнку. Потім пропонується те саме зробити з точки зору партнера: який на його/її погляд рівень задоволення партнерки/партнера.



Порівняти результати.

Сфери:

- *духовна*: близькість/схожість цінностей, віросповідання/релігійності або її відсутності в обох, наявність сімейних традицій, ритуалів;
- *соціальна*: наскільки реалізована функція спілкування та загальних активностей всередині родини між партнерами, батьками-дітьми, родинною-соціумом;
- *фізична*: задоволення статевим життям у парі; наявність/відсутність хвороб, які можуть суттєво впливати на якість життя, забезпечення базових фізичних потреб: якісний сон, харчування, відпочинок;
- *матеріальна*: наявність/відсутність власного житла, матеріального забезпечення для задоволення тієї якості життя, якої прагнуть партнери;
- *емоційна*: наявність емоційної та психологічної близькості між партнерами (розмови на не побутові теми, обмін думками, жартами, взаємопідтримка, наявність спільних мрій, прагнень, цілей).

Питання для обговорення:

- чи очікували ви таких результатів?
- чи стало для вас щось "відкриттям", чи подивилися на щось з іншого боку?
- чи очікували ви, що ваш партнер/ка має такий високий/низький рівень задоволення у сфері?
- до якої зі сфер вам хотілося би привернути увагу партнера/ка в першу чергу?
- що на вашу думку ви як пара або кожен окремо можете зробити для гармонізації ваших відносин у кожній сфері?

«КАРТА»

Тетяна Ходань

практична психологиня,

працює в темі психосоматики, сексології, сімейних стосунків

+380971505738

Україна, м. Кривий Ріг

Мета – проведення діагностики сприйняття молодою парою психологічного простору сімейних відносин. Виявлення мотивації та причин конфліктних ситуацій і ненормованих змін у молодій сім'ї; прийняття ресурсних та проблемних сторін учасників сімейної системи, які сформувалися в процесі виховання. Створення стратегії поведінки у взаємовідносинах.

Цільова аудиторія – дорослі (молода пара, дошлюбний період).

Інструменти (матеріали), потрібні для виконання – аркуш паперу, олівець, ручка.

Час виконання – 25 хв.

Хід виконання

Інструкція. Намалуйте на аркуші план квартири або будинку, в якому проживали у дитинстві.

- Чи була у клієнта своя окрема кімната або свій особистий простір?
- Чи в кімнаті жили ще брат, сестра? Які стосунки були з ними?
- Чи було особисте місце для навчання, сну, хобі?
- Як проходили сімейні свята, чи були свої традиції в сім'ї?
- Як відбувався прийом їжі?
- Чи часто були в гостях друзі ваші та ваших батьків?
- Як розподілялися обов'язки в сім'ї?
- Як вирішували питання розподілу грошей, формування сімейного бюджету?

Висновки. Кожен із членів сім'ї, аналізуючи свій сімейний досвід, визначає закладені з дитинства життєві цінності. Такий аналіз дозволяє молодій парі краще пізнавати один одного вже з побутової сторони і з більш глибоким розумінням і повагою відноситися до досягнень та недоліків партнера. А також дозволить сформуванню нову власну систему із спільними цінностями та традиціями.

«МОЯ СЕКСУАЛЬНІСТЬ»

Оксана Глущенко

*магістр психології і педагогіки,
практична психологиня, сексолог*

Україна, м. Київ

Мета – відкрити нові грані себе, те, що довго ховалося чи придушувалося для покращення взаємодії з партнерами. Вивести це в свідомість і поєднати воедино почуття, тіло та розум. Отримати цілісну картинку до подальшої роботи у цьому напрямі.

Цільова аудиторія – дорослі (від 18 років).

Інструменти (матеріали), потрібні для виконання – МАК «Оргазмія».

Час виконання – 20-30 хв.

Хід виконання

Інструкція: оберіть по черзі 6 картинок своєї сексуальності в закриту і відповідайте, дивлячись на кожну карту, по черзі на запитання.

Із 8 питань працюємо з картками з почуттями та емоціями з цієї ж колоди.

1. Яка я (сексуальність)?
2. Як мені живеться?
3. Як до мене ставиться (ім'я клієнтки/-та)?
4. Що я не люблю?
5. Що мені не можна?
6. Що б я хотіла побажати своїй (ім'я клієнтки/-та)?
7. Що мені допоможе у прийнятті своєї сексуальності?
8. Яке почуття гальмує мене у досягненні бажаного результату?
9. Яке почуття допоможе мені в досягненні бажаного результату?

Питання для рефлексії:

- Які нові грані себе ви відкрили?
- Що побачили з того, що довго ховалося чи придушувалося?
- Яка цілісна картинка вашої сексуальності?

«ЯК ВИ ЗНАЄТЕ ОДНЕ ОДНОГО?»

Тетяна Руда

*практична психологиня,
сімейна терапевтка, сексолог,
працює з дорослими
+380669451130
Україна, м. Київ*

Мета – допомогти партнерам у пізнанні одне одного, у висловлюванні своїх бажань, демонстрація зацікавленості партнером. Розвиток відкритості та довіри в парі, підвищення рівня сексуального задоволення в парі.

Цільова аудиторія – дорослі (пара в сімейному консультуванні).

Інструменти (матеріали), потрібні для виконання – шаблони для вправи, ручка.

Час виконання – 30-40 хв.

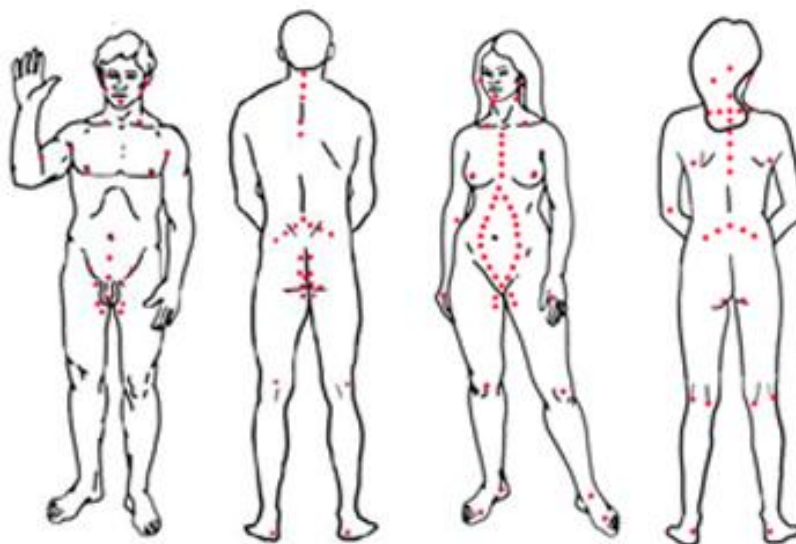
Хід виконання

Інструкція. на аркушах кожному з пари пропонується на фігурках своєї статі одним кольором позначити свої ерогенні зони, про які знає партнер/ка, а іншим ті, про які вам хотілося б щоби партнер/ка дізналися або приділили додаткову увагу. На фігурі іншої статі позначити ті ерогенні зони партнера/ки, про які ви знаєте. Порівняти результати.

Додатково можна цифрами позначити бажану послідовність дій.

Результатами вправи має стати: підвищення зацікавленість один до одного, стимулювання дізнаватися потреби один одного, не боятися експериментувати, ставитися до інтимних стосунків в парі як до таких, що можуть значно вплинути на гармонію стосунків.

Ерогенні зони чоловіків та жінок



ВПРАВИ ДЛЯ ГРУПОВОЇ РОБОТИ

«ПРОМІНЧИКИ СОНЦЯ»

Катерина Борисенко

практична психологиня,

координаторка груп підтримки СП «РАЗОМ».

Працює з дорослими в індивідуальному та груповому форматі.

Україна, м. Львів

Мета – знизити рівень тривоги та інших інтенсивних емоцій, стабілізація при повторному переживанні травматичної події.

Цільова аудиторія – підлітки, дорослі.

Інструменти (матеріали), потрібні для виконання – не потрібні.

Час виконання – до 10 хв.

Хід виконання

Вправа актуальна для проведення ближче до завершення заняття.

Інструкція: прошу вас сісти, знайти опору своїм ногам. Порухайте пальцями ніг – ніби вони занурюються у пісок. Відчуйте свої сідниці (напружте – розслабте). Відчуйте опору за спиною (стіна або стілець).

Починаємо вдихати і повільно видихати, при цьому ваші губи витягнуті так, ніби ви ними тримаєте коктейльну трубочку та дихаєте через неї.

Уявіть тепле сонечко, яке своїми промінчиками торкається вас. Поміркуйте, якби ваше тіло могло говорити, щоб воно сказало по власні відчуття? Назвіть мінімум 4 позиції, що відчуваєте в тілі, при торканні вас промінцями. Як кожен промінець описав би відчуття вашого тіла?

Не забуваємо, робимо вдих і повільний видих.

З даного стану подивіться мінімум на 5 предметів, які ви можете побачити зараз навколо вас. Зверніть увагу на фактуру кожного предмета. Зафіксуйте увагу на тих речах, що вам приємні.

При цьому продовжуємо дихати. Вдих і повільний видих.

А зараз прислухайтесь, що ви чуєте? Можливо це звук холодильника, рух транспорту, цокання годинника, гавкіт собак спів пташок тощо. А можливо ви нічого не чуєте, проте

можете уявити якість звуку, приємні для вас, ті, що хотілося би зараз почути. Можливо, це звуки моря, лісу, або гул траси. Ті звуки, що вас наповнюють.

Не забуваємо, робимо вдих і повільний видих.

Вдихаючи, відчувайте запахи, які є в повітрі, в приміщенні або згадайте ті, що для вас є приємним. Можливо це парфуми чи квіти, а може, запах свіжої випічки, асфальту після дощу.

При цьому продовжуємо дихати. Вдих і повільний видих.

Спробуйте уявити та по можливості відчутти смак чогось, що вам приємно смакувати. Можливо це цукерка, кава, якась страва чи просто вода. Якщо не виходить відчутти свої смакові рецептори, уявіть шматочок лимону на своєму язичку.

Робимо вдих і повільний видих.

Стисніть руки в кулаки, підійміть їх через сторони вгору. Зробіть декілька махів руками.

Питання для рефлексії:

- Що для вас відкрила ця вправа?
- На що ви звернули увагу?
- Чи дізналися щось нове або по-новому поглянули на давно відоме?

«КВІТКА-ДУША»

Катерина Борисенко

практична психологиня,

координаторка груп підтримки СП «РАЗОМ».

Працює з дорослими в індивідуальному та груповому форматі.

Україна, м. Львів

Мета – стабілізувати емоційний стан, знизити тривогу, сприяти відновленню сил.

Цільова аудиторія – підлітки, дорослі.

Інструменти (матеріали), які потрібні для виконання – А4, олівці, фломастери.

Час виконання – 20 хв.

Хід виконання

Вправа актуальна для проведення ближче до завершення заняття.

Інструкція. Намалюйте квітку з 5 пелюстками на аркуші паперу та заповніть малюнок згідно інструкції.

У 1-у пелюсточку впишіть того, з ким вам приємно проводити час.

У 2-у пелюсточку – людину, на яку можете розраховувати, яка може допомогти в вирішенні проблем і труднощів.

У 3-у пелюсточку – людину, яка завжди вислухає і зможе подбати про ваші потреби.

У 4-у пелюсточку – людину, з якою поруч надихаєтеся, яка дає вам відчуття сили та мотивує.

У 5-у пелюсточку людину, яка завжди захистить, постоїть за вас, буде боротися.

Висновки. Коли записали та намалювали, бажано прикріпити на видне місце малюнок, де зможете часто бачити та згадувати свою підтримку.

«ВЕДМЕЖАТКО»

Катерина Мітченко

*практична психологиня, психодіагностка,
консультантка СП «Разом», ведуча груп психологічної підтримки,*

авторка тренінг-гри, МАК, співавторка 2-х книг

+380671976012

Україна, м. Дніпро

Мета – зниження фізичних зажимів, заземлення, активізація організму, а також зниження критичності до виконання тематичних вправ.

Цільова аудиторія – дорослі, підлітки, діти.

Інструменти (матеріали), потрібні для виконання – не потрібні.

Час виконання – 10 хв.

Хід виконання

Учасникам рекомендується встати зі своїх місць та зайняти максимально зручне положення стоячи.

Інструкція. Всі ми родом із дитинства, де дозволяли собі пустощі, відчували легкість та безтурботність. Пропоную трішки поринути в дитинство. Згадаймо дитячий вірш та спробуймо імітувати дії ведмежатка з нього. Це може бути смішно, можете сміятись, пустувати. Намагайтеся максимально розслабити тіло, відчути всі частини його.

Ранком ведмежатко через ліс іде (ходьба на місці),

До кишені шишки він собі кладе (прохлопування по стегнах, сідницях),

Раптом впала шишка: в лоба дала «Хлоп» (підняти руки до лоба, розтерти його),

Він як розлютився, та й ногою – топ (переступити з ноги на ногу, імітуючи тупотіння),

“Вже ніколи більше в ліс я не піду – (поставити руки перед собою, зігнутими в ліктях та поводити ними вліво-вправо, як двірниками в авто),

У барлозі ляжу, міцно там засну!” (скласти долоні разом та покласти їх під щічки імітуючи сон, зробити по 2 нахили вліво-вправо головою).

Питання для рефлексії:

- Як почуваєтеся після виконання вправи?
- Які емоції / почуття / думки піднялися?
- Чи є щось, чим хочеться поділитися з іншими учасниками?

«ПАРОСТОК БАЛАНСУ»

Іванна Давиденко

психологиня-консультантка, екстремальна психологиня,

психолог ГУ ДСНС України у м. Києві,

старший лейтенант служби цивільного захисту,

авторка статей та психологічних вправ

+380637057601

Україна, м. Київ

Мета – знайти власну ресурсну позицію; зрозуміти, що найбільше допомагає бути в тонусі, що додає ефективності, а що навпаки – заважає в досягненні цілей та власної ресурсності.

Цільова аудиторія – підлітки, дорослі.

Інструменти (матеріали), потрібні для виконання – аркуш паперу, ручка, кольорові олівці.

Час виконання – 15 хв.

Хід виконання

Інструкція. На аркуші паперу малюємо дерево. За поданою схемою заповнюємо власний малюнок.

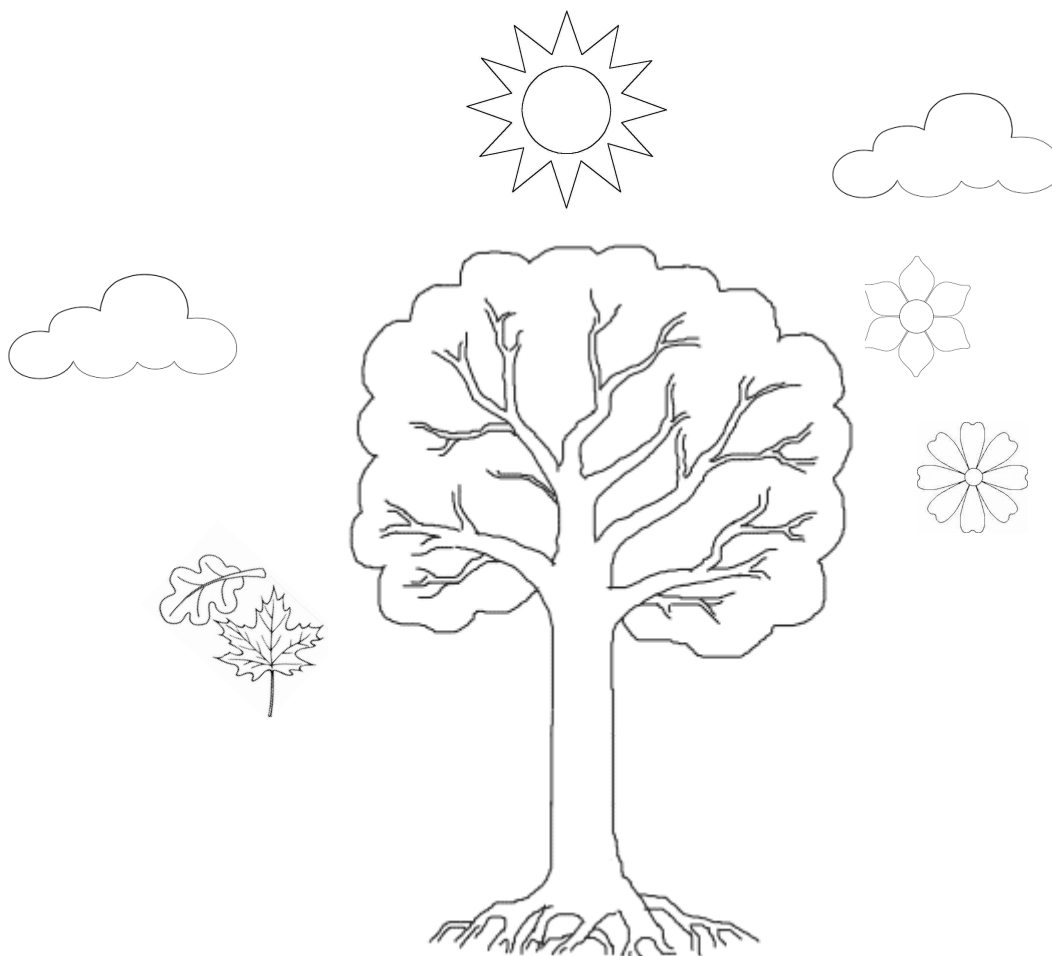
Сонце - ціль.

Хмаринка - заняття, які допомагають справлятися зі стресом.

Листя - якості, які заважають досягати цілі (переживати стрес).

Квіточки - якості, які допомагають досягати цілі (переживати стрес).

Коріння дерева - імена людей, які найбільше підтримують.



Після виконання вправи психолог має проговорити з клієнтом методологію. Якщо в нас є безперечна підтримка «внизу» (в коренях), якщо ми позбавимось якостей, які нам заважають бути ефективними, зробимо акцент на свої сильні сторони, будемо займатися справами, які допомагають бути в балансі, то досягнемо власної цілі та будемо в ресурсі.

Питання для рефлексії:

- Які з'явилися усвідомлення?
- Чи подобаються вони вам?
- Що хотілося б домалювати до малюнку?
- Які емоції виникали під час виконання вправи? Чому?

Ліна Слюсарчук

практична психологиня в закладах освіти,

сертифікована арт-терапевтка,

працює в інтегративному напрямку

+380664124267

Україна, м. Чернівці

Мета – розкриття проблем у стосунках пари та їх особливостей. Створити екологічний простір для усвідомлення можливих шляхів подолання проблем у сімейних стосунках; визначити міцність зв'язку між клієнтом та його парою; визначити способи формування щирих та довірливих відносин; визначити шляхи гармонізації відносин; поліпшити психоемоційний стан та зняти внутрішню напругу клієнта.

Цільова аудиторія – дорослі.

Інструменти (матеріали), потрібні для виконання – аркуш паперу А4, кольорові олівці, шматок білої котнової тканини 30х30 см, моток червоних натуральних ниток, вата, клаптики різнокольорової натуральної тканини, бісер, атласна стрічка шириною 0,5 мм будь-якого кольору, 50 см.

Час виконання – 50-60 хв.

Хід виконання

Інструкція. Лялька-мотанка є архетипом, адже з часу виникнення і до сьогодення зберегла багато значень. Це символ жіночої мудрості, зв'язку між поколіннями та між подружжям.

В основі цієї техніки – одна з безлічі лялечок – «НЕРОЗЛУЧНИКИ», які символізують затишок, успіх, розуміння, стабільність, спокій, створення та єдність сімейного життя. З декількох варіацій виконання Нерозлучників, обрано саме створення лялечок з єдиної суцільної тканини. Це якнайкраще показує єдність та цілісність сімейної пари.

Виконання вправи проходить у 2 етапи – створення ляльки «Нерозлучники» та екологічного простору навколо ляльки.

Інструкція. Сядьте максимально зручно та закрийте очі. Зробіть глибокий вдих-видих. Уявіть перед собою себе та свою пару, прислухайтеся до своїх відчуттів, емоцій. Зробіть знову вдих-видих. Відкрийте очі й запрошуємо до виконання самої техніки.

I етап. Створення ляльки «Нерозлучники»

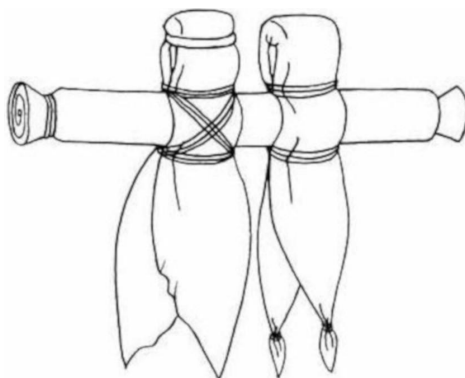
1. Тканину, розміром 30х30 см, складаємо навпіл, потім перев'язуємо посередині ниткою, обмотавши навколо кілька разів.

2. Формуємо голови «нерозлучникам». Потрібно натягнути тканину на вказівний палець, потім обв'язати ниткою, але не туго, щоб після того, як палець забереться, можна було вільно заповнити порожнечу попередньо заготовленою ватою. Затягуємо нитку тугіше, обов'язково обмотуючи навколо кілька разів.

3. Формуємо ноги та руки лялочок, при цьому не забуваємо про те, що одна рука у цієї парочки загальна. Все робиться також шляхом багаторазового обмотування нитками.

4. Груди лялочок перетягуємо ниткою хрест-навхрест.

5. Якщо хочеться, щоб образ лялочок був яскравим, можна нарядити парочку на свій смак, для цього підійдуть різнокольорові клаптики тканини та бісер.



II. Етап. Створення екологічного простору

1. Лист паперу А4 розміщуємо перед собою у зручному положенні.

2. На нього поміщаємо «Нерозлучників».

3. Навколо лялечки, за допомогою кольорових олівців, створюємо (малюємо) безпечний екологічний простір.

Питання для рефлексії:

- Що ви створили?
- Як почувається створена пара? Наскільки це про вас?
- Що відчуває жінка? Що відчуває чоловік?
- Кого ви створили першим? Відповідь може бути за жінку або чоловіка, або паралельно.
- Чому саме так для вас це було важливо?
- Що пару об'єднує, що спільного? Що навпаки вносить дисгармонію в їх стосунки?
- Що ви відчували під час виконання техніки? Що відчуваєте зараз?
- Що ви зобразили у просторі навколо пари? Чому для вас це було важливо зобразити? Як це про вас чи про вашого партнера?

- Чи хотіли б ви щось змінити? Додати? Якщо так, то чому для вас це важливо?

- Дайте назву своїй роботі. Імена кожній із лялочок чи загальне ім'я.

- Які кроки, дії можете зробити в найближчий тиждень для покращення стосунків із партнером?

Висновки. Техніка «Моє–Твоє–Наше», дозволяє зануритися глибше в стосунки пари, для більш чіткого розуміння меж та блоків між партнерами. Результати за технікою будуть зроблені в односторонньому порядку. Ідеально, щоб техніку було виконано та проаналізовано обома партнерами.

СТВОРИ АВТОРСЬКУ ТЕХНІКУ

Автори книги пропонують ще побути з книгою та відрефлексувати прочитане, відповісти на декілька питань

1. Яку вправу захотілось виконати самому?

2. Яку вправу вже на зараз бачите для виконання зі своїми клієнтами?

3. Спробуйте реалізувати свій авторський потенціал та, користуючись алгоритмом, напишіть свою авторську вправу

Алгоритм написання

1. Тематика вправи - сфера клієнтських запитів, де можна використати вправу
2. Назва вправи
3. Мета вправи - який запит можна реалізувати, виконавши вправу
4. Цільова аудиторія (соціально-демографічні дані клієнтів, на яких орієнтована вправа)
5. Інструменти або матеріали, які потрібні для виконання вправи
6. Час, який буде використаний на проведення вправи
7. Хід виконання самої вправи
8. Питання до рефлексії, як висновки до яких повинен прийти клієнт в процесі чи після виконання вправи

МОЯ АВТОРСЬКА ВПРАВА

[illegible]

[illegible]

КОРИСНІ КОНТАКТИ БЕЗКОШТОВНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Група психологічної підтримки «Разом»

Щоп'ятниці о 10:00 та 19:00

Zoom Ідентифікатор: 836 6633 7069 Код доступу: 1111

Вас почують, зрозуміють, підтримають.

Кожну групу супроводжуватиме двоє кваліфікованих спеціалістів, які допоможуть вам відчутти підтримку в цей нелегкий час.

P.S Також можна звернутися за індивідуальною консультацією до наших фахівців.

Безкоштовна психологічна допомога онлайн 30 хвилин з психологом

Соціальний проєкт "РАЗОМ"

Наш сайт <http://razom.live/>

Facebook <https://www.facebook.com/razom.s.p/>

Instagram https://instagram.com/razom_proect

БЕЗКОШТОВНА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДЛЯ УКРАЇНЦІВ

Коли складно побачити
шлях, йди на світло



ГО «Жіноча Сила України»
0 800 332 720,
з Польщі +48 226 022512



«Veteran Hub»
Персональний кейс-менеджер, психолог
case@veteranhub.com.ua, +38 067 348 28 67



Національна психологічна асоціація (НПА)
аудіо та відеоконсультації, 10:00 - 20:00
0 800 100 102, www.npa-ua.org



**Відділення медико-психологічної
реабілітації**, психотерапевтична
допомога для військових та їх рідних
0 800 50 12 12, телефон довіри (цілодобово)



PIN (People in Need)
цілодобова перша психологічна допомога
0 800 210 160



"Коло турботи", психологічна підтримка
дітей та їх батьків під час війни
0 800 331 391, з 16:00 до 20:00
instagram: @care_circle_ua



Лінія психологічної підтримки для чоловіків
цілодобова перша психологічна допомога
2345, +38 067 752 23 45



**Координуюча рада ветеранів та волонтерів
при КОДА**, комплексна психологічна
або юридична допомога військовим
+38 067 521 60 01, e-mail: gs-fed.ato@ukr.net



"Ми поруч"
щодня з 09:00 до 20:00 для дітей і батьків
0800210106



**Лінія підтримки сімей ветеранів і
військових**
щодня з 8:00 до 22:00
+38 067 348 28 68



"УкрЄдність" - онлайн платформа
безкоштовна психологічна допомога
ukr-ednist.com.ua



Український ветеранський фонд
гаряча лінія для ветеранів, військослужбовців,
їх родин і всіх хто потерпає від війни
0800 33 20 29 (кризове консультування 24/7)



**Національна гаряча лінія для дітей
та молоді "Ла Страда"**, цілодобово.
діти і молоді до 25 років: 116 111, 0 800 500 225,
дорослі: 0 800 505 085



**Психологічна допомога
для військових та їх сімей**
+38 099 153 38 74



**Національна гаряча лінія з попередження
домашнього насильства**
з мобільного: 116 123
зі стаціонарного: 0 800 500 335



ГО "Блакитний птах".
Підтримка родин полонених, родин
зниклих безвісти та людей, що пережили
полон. Інформаційна підтримка і питання
форс-мажору
психологічна підтримка: 0950162622;
юридична підтримка 050 937 53 70;
соціальна підтримка 099 668 72 80
hostage.org.ua



**Гарячі лінії для постраждалих від
домашнього насильства,
Урядовий контактний центр**
цілодобово, з моб. або стаціонарного: 1547



TGH - TRIANGLE GENERATION HUMANITAIRE
перша психологічна допомога цілодобово
без вихідних,
+38 050 432 4182



**Lifeline Ukraine, протидія суїцидальним
намірам та психологічна підтримка**
цілодобово без вихідних
7333, www.lifelineukraine.com

Створено
за сприяння:



ПЕРЕЛІК ОРГАНІЗАЦІЙ ТА СЛУЖБ ДЛЯ ПЕРЕНАПРАВЛЕННЯ КЛІЄНТІВ

Соціальний проект «Разом» безкоштовні консультації онлайн 30 хв.	www.razom.live	пн - пт: 8.00 - 20.00 сб: 9.00 - 14.00
Асоціація передчасно народжених дітей «Ранні пташки»	0 800 507 029	24 / 7
Гаряча лінія підтримки батьків після пологів «Лада»	0 800 500 313	пн - пт: 9.00 - 19.00 сб: 9.00 - 16.00
Дитяча гаряча лінія	116 111 0 800 500 225	цілодобово: 12.00 - 16.00
Ла Страда-Україна (La Strada Ukraine) www.la-strada.org.ua	0 800 500 335 386	безкоштовні дзвінки, 24/7
Гаряча лінія для надання безкоштовної юридичної допомоги бійцям АТО	0 800 30 00 21	без вихідних: 8.00 - 20.00
Незалежна волонтерська Гаряча лінія для учасників АТО та їх сімей	044 206 48 08	9.00 - 21.00
Гаряча лінія консультування та забезпечення зворотного зв'язку для осіб з інвалідністю	1539	
#ВАРТОЖИТИ безкоштовний кол-центр для онкопацієнтів та їх близьких	5522	
Загальнонаціональна гаряча лінія з питань ВІЛ/СНІД та туберкульозу www.helpme.com.ua	0 800 500 451 0 800 503 080	питання ВІЛ/СНІД питання туберкульозу
Київський міський Центр гендерної рівності, запобігання та протидії насильству	0 800 500 451 0 800 503 080	питання ВІЛ/СНІД питання туберкульозу
Національна гаряча лінія щодо запобігання домашньому насильству, торгівлі людьми та гендерній дискримінації	0 800 500 335 116 123	
Урядова «Гаряча лінія» для осіб, що постраждали від домашнього насильства	1547	анонімно, цілодобово, безкоштовно
Національна лінія довіри для попередження суїциду	7333	
ЛЮДИНА В БІДІ психосоціальна підтримка онлайн	0 800 21 01 60	
Урядова «гаряча лінія». Громадяни можуть отримати відповідь, роз'яснення чи довідкову інформацію	1545	цілодобово та безкоштовно
Екстрена психіатрична госпіталізація	103	



НАЙПОШИРЕНІШІ ПРИЧИНИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ / ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГА (перевір себе)

1. Пристрасть у професії. «Неможливо вигоріти, коли не гориш».
2. Самотність у професії. Рамки, які обмежують у професії, відсутність приналежності до спільноти
3. Перфекціонізм / гонитва за недосяжним ідеалом.
4. Розчарування у своїй не всемогутності/ безпорадність (неможливість допомогти в кожному клієнтському випадку, «врятувати» усіх, хто потребує допомоги)
5. Відсутність визнання.
6. Відсутність стимулу для зростання.
7. Порушення балансу «робота / відпочинок».
8. Все життя = професійна діяльність.
9. Робота без запиту (нав'язування своїх послуг).
10. Відсутність розуміння свого місця у професії та довготривалої мети.

ЯК ЗАПОБІГТИ ВИГОРАННЮ

1. Ревізія себе у професії 1 раз на рік (Чому я професії? Яка моя мета? Які професійні плани? Які досягнення / результати професійного року?
2. Зміна сфери діяльності не виходячи з професії.
3. Навчання та підігрів професійної цікавості.
4. Прояв активності та особиста відповідальність.
5. Пам'ятати що ідеалу не існує. Завжди буде той, хто компетентніший, ініціативніший, більш затребуваний.
6. Готовність приймати відсутність визнання через специфіку професії.
7. Винагороджування себе.
8. Своєчасне звернення за допомогою - супервізії, інтервізії, особиста терапія.

Колеги, запрошуємо усіх у рамках СП «Разом» до інтервізійних та супервізійних груп, груп психологічної підтримки, а також на консультації до фахівців проєкту.

Горимо та не вигораємо РАЗОМ!

Навчальне видання

ПРАКТИКУЄМО РАЗОМ

Збірник практичних вправ в інтегративному підході

для роботи психолога

ISBN 978-617-8011-48-2

Формат 60х84 1/16. Папір офсетний.
Друк цифровий. Гарнітура Times New Roman.
Умовн. друк. арк. 3,49
Наклад 100 прим. Зам. № 007/02/23

ВИДАВНИЦТВО
“НАІР”

Івано-Франківськ, вул. Височана, 18,
тел. (034) 250-57-82, (050) 433-67-93
email: fedorynrr@ukr.net

Свідоцтво про внесення суб’єкта видавничої справи до державного
реєстру видавців, виробників і розповсюджувачів
видавничої продукції №4191 від 12.11.2011 р.



ПРАКТИКУЄМО РАЗОМ

Збірник практичних вправ в інтегративному підході для роботи психолога

Збірник підготували фахівці соціального проекту «РАЗОМ» спільно з представниками партнерських громадських та волонтерських організацій. Представлено авторські та адаптовані вправи, техніки і методики в інтегративному підході, відповідно до основних тем запитів клієнтів, які звертаються за допомогою до волонтерських об'єднань.

Збірник буде помічним у роботі психологів, тренерів груп психологічної підтримки, усім, хто працює у сфері психологічної і соціально-психологічної допомоги.

«ПРАКТИКУЄМО РАЗОМ» розроблено і видано у межах проекту-гранту «Збережемо психічне здоров'я разом», отриманого в рамках проекту «Розвиток культури демократії в педагогічній освіті в Україні, Норвегії та Палестині» за фінансової підтримки Норвезького агентства з міжнародного співробітництва та підвищення якості вищої освіти (DIKU), Норвегія.

2023

