

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ



Події під час війни впливають на кожного з нас. Відчуття:

- страх
- тривога
- заціпеніння
- відчуженість
- ступор
- плач
- істерика
- панічні атаки
- нервове тремтіння
- агресія



Чинники, що впливають на те, як люди реагують на ситуацію війни. Це зокрема:

- природа та складність події, із якою вони зіткнулися;
- попередній досвід стресових ситуацій;
- підтримка, яку вони отримують від інших;
- стан фізичного здоров'я;
- випадки особистого чи сімейного анамнезу проблем з психічним здоров'ям;
- культурне коріння і традиції;
- вік (наприклад, діти різних вікових груп реагують по-різному).

ПСИХОЛОГІЧНА
ДОПОМОГА



- Кожна людина має власні сильні сторони та здібності, які допомагають їй долати життєві труднощі.
- Однак у кризових ситуаціях деякі люди є особливо вразливими, а отже, їм може знадобитись додаткова допомога.

Люди можуть по-різному реагувати на кризу.

Приклади реакцій на стресові ситуації:

- Фізичні симптоми (наприклад, тремтіння, головний біль, сильне відчуття втоми, втрата апетиту, болі в різних частинах тіла).
- Плач, сум, пригнічений настрій, скорбота.
- Тривога, страх.
- Настороженість або реакція здригання.
- Побоювання, що станеться щось дуже погане.
- Безсоння, нічні жахи.
- Дратівливість, злість.
- Почуття провини, сором (наприклад, за те, що вижив, або за те, що не в змозі допомагати чи рятувати інших).
- Розгубленість, емоційне заціпеніння, відчуття нереальності або абстрагування від зовнішнього світу.
- Замкненість або нерухомість.
- Відсутність реакції на інших людей, особа взагалі не розмовляє.
- Дезорієнтація (наприклад, людина не знає, як її звати, звідки вона або що трапилось).
- Нездатність дбати про себе і власних дітей (наприклад, людина відмовляється їсти та пити, не здатна ухвалювати прості рішення).



Перша психологічна допомога (далі — ППД)

◦ Це сукупність заходів загальнолюдської підтримки і практичної допомоги ближнім, які відчувають страждання і нужду.

◦ Відповідальне надання першої психологічної допомоги *базується на чотирьох принципах.*

1. Захищати безпеку, гідність і права людини.
2. Пристосовувати свої дії до культурних традицій людей.
3. Бути обізнаним про інші заходи реагування на надзвичайну ситуацію.
4. Берегти себе.



ПОВАГА ДО БЕЗПЕКИ, ГІДНОСТІ ТА ПРАВ ЛЮДИНИ



ПОВАГА ДО...

- **Безпеки.** Уникати ситуацій, коли люди можуть додатково постраждати внаслідок ваших дій. Гарантувати безпеку та захист від фізичної і психологічної шкоди для дорослих і дітей, яким ви допомагаєте.
- **Гідності.** Ставитись до людей із повагою та відповідно до їхніх культурних і соціальних норм.
- **Прав.** Забезпечити надання допомоги людям справедливо, без проявів дискримінації.

Допомагати людям у захисті їхніх прав та доступі до наявної підтримки.

Під час надання допомоги, керуватися лише інтересами постраждалої особи

ЩО ТАКЕ ПІД?

- ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки;
- оцінювання потреб і проблем;
- надання допомоги в задоволенні базових потреб (наприклад, їжа, вода, інформація);
- слухання людей, не примушуючи їх говорити;
- розрада та заспокоєння людей;
- надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку зі службами та структурами соціальної підтримки;
- захист людей від подальшої шкоди.



ТАКОЖ ВАЖЛИВО РОЗУМІТИ, ЧИМ ППД НЕ Є:

- Це не щось, чим можуть займатися тільки спеціалісти.
- Це не професійне психологічне консультування.
- Це не «психологічний дебрифінг» у тому сенсі, що ППД не обов'язково передбачає детальне обговорення події, що спричинила дистрес.
- Це не прохання, щоб люди проаналізували те, що трапилось, або розповіли, коли та що сталося в хронологічному порядку.
- Хоча ППД передбачає вашу готовність вислухати історії людей, вона не призначена для того, щоб змушувати їх розповідати вам про свої почуття або реакцію на подію.

ППД включає чинники, які вважаються найкориснішими для довгострокового відновлення людини.

- відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, спокою та надії;
- доступ до соціальної, фізичної та емоційної підтримки;
- відчуття спроможності допомогти собі — на індивідуальному рівні та на рівні громади.

ОПЕРАТИВНІ ПРИНЦИПИ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ



ДИВИТИСЯ

- Перевірте умови безпеки.
- З'ясуйте, чи є поблизу люди, які потребують задоволення основних життєвих потреб.
- Перевірте, чи є поблизу люди в стані важкого дистресу.



СЛУХАТИ

- Зверніться до людей, яким потрібна підтримка.
- З'ясуйте, чого вони потребують і що їх тривожить.
- Вислухайте їх і спробуйте заспокоїти.
- Допоможіть людям задовольнити основні потреби й отримати необхідну підтримку.



СПРЯМОВУВАТИ

- Допоможіть постраждалим емоційно впоратися зі складною ситуацією.
- Надавайте інформацію.
- Допоможіть зв'язатися із близькими і зі службою соціальної підтримки.

Етичні рекомендації:

СЛІД

- Бути чесним та надійним.
- Поважати право особи на ухвалення власних рішень.
- Усвідомлювати та відмовлятися від своїх упереджень та стереотипів.
- Зрозуміло пояснити людям, що навіть у разі, якщо вони відмовляються від допомоги зараз, вони можуть отримати її в майбутньому.
- Поважати приватність та забезпечувати належну конфіденційність історій осіб.
- Поводитись належно, враховуючи особливості культури, віку та статі особи.

НЕ СЛІД

- Зловживати своїм становищем помічника.
- Просити у людей гроші чи про послугу в обмін на допомогу.
- Давати марні обіцянки та надавати неправдиву інформацію.
- Перебільшувати свої вміння.
- Силоміць надавати допомогу, бути нав'язливим і занадто наполегливим.
- Змушувати людей розповідати свої історії.
- Переповідати історію особи іншим.
- Засуджувати особу за вчинки чи почуття.

Ефективна комунікація.

Рекомендації про те, що слід, а чого не слід говорити і робити

ЩО СЛІД ГОВОРИТИ ТА РОБИТИ?

- Знайдіть тихе місце для розмови, мінімізуйте зовнішній вплив.
- Поважайте приватність. Розповідь людини має залишатися конфіденційною, якщо це доречно.
- Будьте поруч із людиною, але дотримуйтеся дистанції, прийнятної для віку, статі та культурних традицій цієї людини.
- Демонструйте, що ви слухаєте, наприклад, кивайте головою, говоріть «Гм...».
- Будьте терплячими та спокійними.
- Надайте достовірну інформацію, **ЯКЩО** вона у вас є.
- Чесно кажіть, що ви знаєте, а що — ні. «Я не знаю, але спробую дізнатися».
- Надавайте інформацію так, щоб людина вас розуміла — говоріть просто.
- Покажіть, що ви розумієте їхні почуття, або знаєте про важливі події, про які вони розповідають, наприклад, про втрату домівки або смерть близької людини. «Мені дуже шкода...»
- Відзначте сильні сторони людини і те, як вона змогла подбати про себе.
- Дозволяйте людям поринути в мовчання

ЩО НЕ СЛІД ГОВОРИТИ ТА РОБИТИ?

- Не змушуйте людей розповідати свою історію.
- Не перебивайте, не підганяйте розповідь людини (наприклад, не дивіться на свій годинник і не говоріть швидко).
- Не торкайтеся людини, якщо не впевнені, що це припустимо.
- Не засуджуйте вчинки або почуття людини. Не кажіть: «Ви не повинні так думати» або «Радійте, що вижили».
- Не вигадуйте того, про що не знаєте.
- Не використовуйте складні терміни.
- Не розказуйте історії інших.
- Не розповідайте про свої проблеми.
- Не давайте марних обіцянок.
- Не думайте, що повинні вирішити проблеми інших за них, і не дійте так.
- Не позбавляйте особу відчуття власної сили і розуміння того, що вона сама може подбати про себе.
- Не говоріть про людей негативно (наприклад, не називайте їх «неповна розуму» або «навіженими»)



Техніка п'яти відчуттів, яка зміцнює зв'язок із реальністю



5 - 4 - 3 - 2 - 1

Техніка заземлення

Заспокійлива техніка, яка зміцнює зв'язок із реальністю, застосовуючи 5 чуттів



5 речей, які
можна
побачити



4 речі, яких
можна
торкнутися



3

речі, які
можна
почути



2

речі, які
можна
понюхати



1

річ, яку
можна
спробувати
на смак

Шість технік заземлення

при тривозі чи інтенсивних емоціях



тіло

Сядьте на стілець
або ляжте на підлогу.
Пальці ніг
притисніть до
підлоги.



**5
відчуттів**

Одягніть
улюблений светр,
використайте
ефірну олію,
зробіть чашку чаю.



**Само-
заспокоєння**

Прийміть душ або
ванну. Запаліть
арома-лампу чи
свічки.



**Спостере-
ження**

Опишіть якийсь
предмет в деталях:
колір, текстуру,
форму, світло,
тінь.



дихання

Практикуйте
дихання 4-7-8.
Вдихайте на 4
рахунки і
затримуйте до 7,
видихайте на 8.



перенесення

Знайдіть
квадратні або
зелені об'єкти
в кімнаті і
порахуйте до 70.

Квадрат дихання



ДИХАЛЬНІ ТЕХНІКИ

❖ Квітка

❖ Свічка





Вправа «Ритмічне дихання»



Помітивши, що ви починаєте хвилюватися, напружуватися, обурюватися, починайте дихати за таким принципом: вдихаючи, рахуйте до трьох, видихаючи, також рахуйте до трьох. Потім спробуйте зробити видих іще тривалішим: видихаючи, рахуйте до п'яти, до семи тощо.

омо домінанта



Вправа «Піджак на вішалці»



Зняти напруження в м'язах можна не лише, лежачи або сидячи, а й стоячи чи навіть ідучи. Для цього достатньо уявити себе «без кісток», зробленим ніби з гуми, або уявити своє тіло піджаком, що висить на вішалці. Порухайте тілом, яке, наче вільно висить на хребті. Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс, коли ви рухаєте хребтом

Коли людина хвилюється, її дихання прискорюється і стає поверхневим. Щоб не допустити надмірної емоційної реакції під час стресових ситуацій, потрібно стежити за тим, щоб дихання залишилося глибоким і повільним.

омо домінанта

НЕГАТИВНІ ВІДЧУТТЯ



СТРАХ

◦ Як допомогти?

1. Покладіть руку постраждалого на зап'ястя, щоб він відчув ваш спокій. Це буде для нього сигналом, що ви поруч і він не один.
2. Дихайте глибоко і рівно. Заохочуйте постраждалого дихати в одному з вами ритмі.
3. Якщо потерпілий говорить, то слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.
4. Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

СТУПОР

◦ Як допомогти:

1. Підійдіть до людини, повільно візьміть за руку і запросіть йти разом з вами. Використовуйте фрази: «Тобі не можна залишатися тут», «Тобі потрібна допомога» тощо.
2. Зігніть постраждалому пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні.
3. Людина, перебуваючи у ступорі, може чути та бачити. Тому говоріть їй на вухо тихо, повільно та чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Необхідно будь-якими засобами добитися реакції потерпілого, вивести його із заціпеніння.

ПЛАЧ

◦ Як допомогти?

1. Не залишайте постраждалого одного.
2. Встановіть фізичний контакт із постраждалим (візьміть за руку, покладіть свою руку йому на плече або спину, погладьте по голові). Дайте відчуття, що ви поряд.
3. Застосовуйте прийоми активного слухання: періодично вимовляйте «ага», «так», кивайте головою, повторюйте за людиною уривки фраз, говоріть про свої почуття та почуття постраждалого.
4. Не намагайтеся заспокоїти постраждалого. Дайте йому можливість виплакати і виговоритися. Плакати корисно.

ІСТЕРИКА

◦ Як допомогти?

1. Видаліть глядачів, створіть спокійну обстановку. Необхідно залишитися з потерпілим наодинці, якщо це є безпечним для вас.
2. Несподівано вчиніть дію, яка може сильно здивувати (дати ляпас, облили водою, різко крикнути на людину).
3. Говоріть із постраждалим короткими фразами, впевненим тоном («Випий води», «Умийся», «Присядь» тощо).
4. Після істерики настає занепад сил. Укладіть постраждалого спати.

ПАНІЧНА АТАКА

◦ Як допомогти?

1. Попросіть людину сісти, опустити голову та впертись ногами в підлогу.
2. Попросіть постраждалого зосередитися на диханні і дихати повільно.
3. Переключіть увагу. Попросіть людину розповісти про те, що вона бачить та чує.

НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ

◦ Як допомогти?

1. Візьміть потерпілого за плечі і сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд.
2. Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти ваші дії як напад.
3. Не можна: обіймати потерпілого чи притискати його себе; укривати постраждалого чимось теплим; заспокоювати, говорити, щоб він узяв себе в руки.

АГРЕСІЯ

◦ Як допомогти?

1. Зведіть до мінімуму кількість оточуючих.
2. Дайте людині можливість випустити емоції.
3. Доручіть робити якусь роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
4. Демонструйте доброзичливість.
5. Намагайтеся розрядити ситуацію смішними коментарями або діями.



Сльози – це не прояв слабкості...

Чому плакати корисно?



Сльози
зволожують

Сльози
вгамовують
біль

Сльози
очищують

Сльози
допомагають
перенести
стрес

Сльози
захищають

❖ Сльози вгамовують біль

Сльози допомагають вгамувати не тільки емоційний біль, але і фізичний. Сльози сприяють виробленню *енкефалінів*. Ця речовина по своїй дії схожа на морфін, який знижує больові відчуття.

❖ Сльози очищують.

Сльози очищують не тільки поверхню очного яблука, але і весь організм в цілому. Разом зі слізьми з організму виводяться токсини і гормони стресу.

❖ Сльози допомагають.

Не дарма в стресових ситуаціях нам кажуть, що треба поплакати. Це не слабкість, а захисний механізм організму. Сльози допомагають перенести стресові ситуації та згладити їхні наслідки. Після плачу пульс і дихання сповільнюються, м'язи тіла приходять в розслаблений стан, тиск нормалізується.

❖ Сльози захищають

Фермент лізоцим, один з компонентом сліз, має сильну антибактеріальну та противірусну дію. А опадання сліз в ніс робить захист ще ефективнішим.

❖ Ось так, сльози - цілком ефективна реакція організму на стрес, яка допомагає покращити фізичне та емоційне здоров'я.

ТУРБОТА ПРО СЕБЕ

- ❑ Відповідальне надання допомоги також означає піклування про власне здоров'я та благополуччя.
- ❑ На вас як на помічника може негативно вплинути пережите у кризовій ситуації; окрім того, ви або ваша сім'я можете безпосередньо постраждати від цих подій.
- ❑ Важливо приділяти особливу увагу власному благополуччю та бути впевненим, що ви спроможні допомагати іншим як фізично, так і емоційно. Дбайте про себе, щоб мати змогу піклуватися про інших.

Мозку складно працювати в стані стресу та напруження.

Допоможіть йому пережити виснаження

- ❑ **Сон. Спійть при будь-якій можливості.** Навіть якщо для цього потрібно випити заспокійливе.
- ❑ **Теплий душ або ванна.** Тепла вода розслабляє, заспокоює, зігріває, створює відчуття захищеності та комфорту.
- ❑ **Пийте воду.** Зневоднений організм не може боротися зі стресом. Вода потрібніше за їжу. Вода переносить поживні речовини, виводить із тіла продукти обміну і змащує суглоби. Зневоднення відчувається як сухість в роті, а також втома, зниження уваги й пам'яті, навіть запаморочення і слабкий головний біль.
- ❑ **Треба їсти чи принаймні жувати.** Коли ми жуємо, нервова система виходить зі стану паніки. Носіть із собою жуйки, цукерки. Ідеально, щоби було щось із вираженим смаком, аби повернути себе в стан мінімального спокою.
- ❑ **Робіть інформаційні паузи** від читання новин. Відволікайтеся на улюблені фільми, інші тв-передачі.
- ❑ **Вимкніть режим жалості по всьому матеріальному.** Ворог на це розраховує, тому знищує наші інфраструктури. Саме постійна жалість за втраченим ще більше підживлює тривогу і вирубає наш мозок. Ми все відбудуємо!
- ❑ **Включіться в план «що я зроблю після війни».** Це допоможе вашому мозку працювати на ваш порятунок, а не на тихе самознищення;
- ❑ **Рятуйтеся гумором.** Це надійний щит для мозку, щоб трохи знизити гормон стресу — кортизол.
- ❑ **Обіймайтеся.** Говоріть близьким, як любите їх. Такі слова допомагають утримувати сили.
- ❑ **Медитація, молитва (якщо ви духовна людина)** допоможе заспокоїти нервову систему та упорядкувати думки.
- ❑ **Виражайте свої емоції** (плакати, сміятися, дивитися фільми за настроєм, виявляти емоції у грі тощо).

ЯК Я МОЖУ ДОПОМОГТИ СОБІ ТА СВОЇМ БЛИЗЬКИМ ПЕРЕЖИТИ ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС



(С) на основі книжок В. Франкла, Н.Пезешкіана та матеріалів публікацій психологів/психотерапевтів В. Горбунової, Ю. Кравченко, Д. Селянської, Д. Спаччелло, І. Стукацької власний досвід та обробка М. Хредченко

ТІЛО

- ДБАЙТЕ ПРО СВОЄ ТІЛО (ГІГІЄНА, СОН, ХАРЧУВАННЯ, ПИТТЯ, СВІЖЕ ПОВІТРЯ, КРАСА, КОМФОРТ)
- ДБАЙТЕ ПРО СВОЄ ЗДОРОВ'Я (ТИСК, ТЕМПЕРАТУРА, ФІЗИЧНІ ВІДЧУТТЯ ТОЩО)
- ОБІЙМАЙТЕСЯ, ЗАЙМАЙТЕСЯ СЕКСОМ, МАСТУРБУЙТЕ
- СЛУХАЙТЕ ПРИЄМНУ МУЗИКУ
- БІЛЬШЕ ХОДІТЬ
- ДОДАЙТЕ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ
- ЇЖТЕ, ЗА МОЖЛИВОСТІ, ТЕ, ЩО ВАМ ПОДОБАЄТЬСЯ.
- ПРИСЛУХАЙТЕСЯ, ЯК ВИ ДИХАЄТЕ (НАПРИКЛАД, ЧИ ОДНАКОВІ ВДИХ І ВИДИХ), НАВЧІТЬСЯ ДИХАЛЬНИХ ПРАКТИК І ПРАКТИКУЙТЕ ЇХ ЧАСТО, ЩОБ ДОВЕСТИ ЇХ ДО РІВНЯ УМОВНОГО РЕФЛЕКСУ



ДІЯЛЬНІСТЬ

- ЗНАЙДІТЬ ДЛЯ СЕБЕ ЗАНЯТТЯ, ЯКЕ ВІДПОВІДАЄ ВАШИМ БАГАТИМ ЗДІБНОСТЯМ, НЕЗАЛЕЖНО ВІД ТОГО, ЧИМ ЗАЙМАЛИСЯ ДО ВІЙНИ
- РОБІТЬ КОРОТКОТРИВАЛІ ПЛАНИ (ДЕНЬ, ТИЖДЕНЬ)
- НЕ ВІДМОВЛЯЙТЕСЯ ВІД ДІЯЛЬНОСТІ, ЯКОЮ ЗАЙМАЛИСЯ ДО ВІЙНИ, ЯКЩО ВОНА МОЖЛИВА, НАВІТЬ НЕ У ПОВНОМУ ОБСЯЗІ
- ДОДАЙТЕ ДІЯЛЬНОСТІ З ФІЗИЧНИМИ НАВАНТАЖЕННЯМИ.



КОНТАКТИ

- БУДЬТЕ В КОНТАКТІ З СОБОЮ (ПРИСЛУХАЙТЕСЯ ДО СВОЇХ ПОТРЕБ І БАЖАНЬ І ЗАДОВОЛЬНЯЙТЕ ЇХ, ЗА МОЖЛИВОСТІ)
- БУДЬТЕ В КОНТАКТІ З ЛЮДЬМИ (ДІЛІТЬСЯ ДУМКАМИ, ПОЧУТТЯМИ, ЕМОЦІЯМИ, ПЛАНАМИ) НЕ БІЙТЕСЯ ПРИ ЦЬОМУ СВОЇХ ЕМОЦІЙ І ЕМОЦІЙ ІНШИХ.
- БУДЬТЕ В КОНТАКТІ З СОЦІУМОМ, СПІЛКУЙТЕСЯ З ШИРШИМ КОЛОМ, НІЖ ВАША СІМ'Я (ГРУПИ, ВОЛОНТЕРСТВО ТОЩО)
- ОБМЕЖТЕ КОНТАКТИ З ЛЮДЬМИ, ЯКІ ПРОВОКУЮТЬ У ВАС СТРАХ ТА ВІДЧУТТЯ НЕБЕЗПЕКИ
- ПРОСІТЬ ПРО ДОПОМОГУ І ДІЛІТЬСЯ ПІДТРИМКОЮ
- ЗАБЕЗПЕЧТЕ СОБІ, ЗА МОЖЛИВОСТІ, ЗВИЧНИЙ ОСОБИСТИЙ ПРОСТІР (СВОЇ РЕЧІ, ЧАС ДЛЯ СЕБЕ, ПРОГУЛЯНКИ НАОДИНЦІ ТОЩО)



ФАНТАЗІЇ/СЕНСИ

- ОБМЕЖТЕ ПЕРЕГЛЯД НОВИН
- ГОТУЙТЕСЯ ДО ГІРШОГО, ВІРТЕ В КРАЩЕ
- ЗНАЙДІТЬ ДЛЯ СЕБЕ ДЖЕРЕЛО ВІРИ (В БОГА, В УКРАЇНСЬКИЙ НАРОД, У ПРОВЕДІННЯ, У ВІЙСЬКОВУ НАУКУ ТОЩО)
- ДОДАЙТЕ ГУМОРУ В ЖИТТЯ
- ЗАЛИШІТЬ В СТРІЧЦІ СОЦМЕРЕЖ ЛИШЕ ЕКОЛОГІЧНИХ ПІДПИСНИКІВ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ. НЕ ПЕРЕГЛЯДАЙТЕ ВОРОЖІ КАНАЛИ.
- МРІЙТЕ ЗЧИМ ЗАЙМЕТЕСЯ ПІСЛЯ ПЕРЕМОГИ, УЯВЛЯЮЧИ, ЩО ЦЕ ВЖЕ СТАЛОСЯ. ЯКЩО МОЖЕТЕ, ТО ПОЧНІТЬ ВТІЛЮВАТИ МРІЮ ВЖЕ ТЕПЕР (ПРОДОВЖІТЬ РЕМОНТ, ДОШИЙТЕ СУКНЮ, ПЕРЕГЛЯНЬТЕ, ЯКІ КУРОРТИ КРАЩІ ТОЩО)



СПИСОК РЕЧЕЙ, ЯК Я МОЖУ ПОТУРБУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ



- ПИТИ ВОДУ ЗРАНКУ
- РОБИТИ ВПРАВИ 15-30 ХВ
- СЛУХАТИ УЛЮБЛЕНУ МУЗИКУ
- ПЛАНУВАТИ МАЙБУТНЄ
- ЗАПАЛИТИ АРОМОСВІЧКУ
- ПРИЙНЯТИ ВАННУ/ДУШ



МІЙ ПЛАН СТІЙКОСТІ

Люди, яким я можу зателефонувати

- _____
- _____
- _____



Що я можу зробити зараз
для себе?

- _____
- _____
- _____
- _____



Що допомагало мені
впоратися в минулому?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Мої сильні риси:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Порада, яку б я дам другові

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Арт-техніка «Міцна гора»

Метафора на витримку

- Перед нами всіма постає головне завдання ВИТРИМАТИ!
- Для реалізації вправи нам варто уявити найбільшу та найміцнішу гору.
- Далі спробувати її уявити і намалювати в різні пори року, щоб не відбувалось навколо, які б зміни не відбувались, вона стоїть спокійна та сильна на своєму місці.
- **Наша сила має бути стійка як ця гора, наша віра міцна як ця гора, і ми витримаємо всі випробовування які припали на цей важкий час.**
- *Різні форми творчої модифікації, а саме:*
 1. Малювати цю гору в різні пори року
 2. Малювати цю гору під час випробувань
 3. Малювати цю гору коли вона витримала всі випробовування
 4. Писати листи підтримки собі ніби поради від міцної гори
 5. Написати казку як гора витримала всі випробовування
 6. Ліпити цю гору з глини, коли буде така можливість
 7. Створювати колаж із багатьох шарів картонного паперу, створюючи цю міцну гору



Висновок: відчувши, що в нас є ця потужна гора, яку створила наша уява, ми ніби зливаємось із силою та стійкістю цієї гори.

Відчути глибоку тишу під біллю, спокій під ненавистю, мудрість під розпачем - це допоможе психічно зберегтися кожному з нас.

ГЕНІАЛЬНА І ЗВОРУШЛИВА ТЕХНІКА для самопідтримки:

- Ентоні Гопкінс поділився однією дуже простою і геніальною технікою, якою користується по сьогоднішній день, щоб себе підтримати.
- Він завжди в телефоні тримає свою дитячу фотографію. І як тільки в нього щось йде погано, замість того, щоб звинувачувати себе, він знаходить це фото і каже до нього: «We did ok, kid». («Ми добре впорались, дитинко») - тим самим хвалячи себе за всі досягнення, які вже трапились і за усі підкорені ним вершини.
- ***Насправді, ця техніка приголомшливо робить дві речі:***
 - 1) Дивлячись з минулого в зараз, ми можемо відчувати гордість, усвідомлюючи весь пройдений шлях. Від цього з'являється рішучість і віра в свої сили.
 - 2) Дивлячись зі стану дорослого на свою дитячу фотографію, ми однією фразою підбадьорюємо цього «хлопчика» чи «дівчинку» і тим самим даємо самі собі відчуття захисту.
- Ніякого самоїдства. Лише прийняття, підтримка та любов.
- Підтримуйте себе. Важливіше вас нікого у вас немає.



МИРУ ТА СПОКОЮ!

ВСЕ БУДЕ

Україна ♡

#МиСильні