

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА
ПУБЛІЧНИХ СЛУЖБОВЦІВ
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

ПРАКТИКУМ ДЛЯ ТРЕНЕРІВ

ВИДАВЕЦЬ:
ЄМЕЛЬЯНОВА Т. В.
МИКОЛАЇВ 2022

Психосоціальна підтримка публічних службовців в умовах воєнного стану

Практикум для тренерів

Ємельянова Т. В.
Миколаїв
2022

ISBN 978-966-2650-41-9

Авторський колектив: Н. Алюшина (1.1, 2.2), О. Біла (2.6), І. Бринза (2.1), Ю. Жигуліна-Фаль (Вступне слово, 2.2.), Н. Кравцова (2.7), , Н. Наулік (1.2), В. Ніколаєв (1.3, 2.3), О. Редліх (Вступне слово, 2.4), Ю. Рак (2.5), М. Годорова (2.3), Т. Федоренко (2.6), Н. Філатова (2.8), С. Хаджирадева (1.3, 2.3), Н. Черненко (2.4), Л. Чилик (2.6, 2.7), І. Шкляренко (2.4), Н. Ларіна (2.9).

Схвалено Навчально-методичною радою Української школи урядування
(протокол № 4 від 19 липня 2022 р.)

Психосоціальна підтримка публічних службовців в умовах воєнного стану :
[практикум для тренерів] / Н. Алюшина, Ю. Жигуліна-Фаль, Н. Наулік та ін.; за заг.
ред. проф. О. Редліха, С. Хаджирадевої. Миколаїв: Ємельянова Т.В., 2022. 166 с.

У методичному посібнику знайшло відображення комплексної проблеми, пов'язаної із психосоціальною підтримкою публічних службовців в умовах воєнного стану, а саме: представлено актуальні питання психосоціальної підтримки публічних службовців в Україні; розглянуто феноменологію екстремальної ситуації та особливості поведінки людини, яка потрапила в неї; рекомендовано для застосування у тренінгових програмах найефективніші технології і методи надання психосоціальної допомоги у кризовій життєвій ситуації та ін.

Методичний посібник підготовлено у тісній співпраці тренерів, психологів, коучів, медіаторів, фахівців з публічного управління Української школи урядування та Інституту психології Гамбурзького університету (Німеччина). Дана співпраця реалізується в межах міжнародного проекту DAAD «Надання психосоціальної підтримки людям, які потрапили в екстремальну ситуацію, з урахуванням особливостей конфлікту», метою якого є розробка та практична апробація навчального курсу для різних цільових груп, зокрема і публічних службовців (тренінгова програма на 28 годин).

ISBN 978-966-2650-41-9

© Українська школа урядування, 2022

© Команда міжнародного проекту DAAD
«Надання психосоціальної підтримки
людям, які потрапили в надзвичайну
ситуацію, з урахуванням особливостей
конфлікту»

ЗМІСТ

Вступне слово	4
Розділ 1. Сучасний контент проблем психосоціальної підтримки публічних службовців в умовах воєнного стану	
1.1. Актуальні питання психосоціальної підтримки публічних службовців в Україні	16
1.2. Кращі практики Української школи урядування щодо запровадження тренінгових програм психосоціальної підтримки публічних службовців	20
1.3. Критична життєва ситуація та особливості поведінки людини	27
Розділ 2. Технології, методи та інструменти надання психосоціальної підтримки людям, які потрапили в надзвичайну ситуацію, з урахуванням особливостей конфлікту	
2.1. Техніка «Резилієнс»	35
2.2. Техніки когнітивного відмежування	42
2.3. Методи запобігання та корекції агресивної поведінки	70
2.4. Методи конструктивного спілкування в умовах конфлікту	97
2.5. Методи розвитку емоційного інтелекту	114
2.6. Арт-терапія	120
2.7. Музикотерапія	132
2.8. Формат онлайн підтримки та психологічного супроводу людей, що потрапили в екстремальну ситуацію	146
2.9. Метод ігрової психотерапії	155
Список рекомендованої літератури	166

ВСТУПНЕ СЛОВО

Prof. Dr. Alexander REDLICH,

Scientific Leader of international project “Providing social and psychological support to people in emergency situations, taking into account the specifics of the conflict”, Mediator

Yuliya ZHYGULINA-FAHL,

Mediator and Conflict-Coach, Psychologist and Therapist

COMPILATION VOLUME WITH TRAINING UNITS FOR CONFLICT-SENSITIVE PSYCHOSOCIAL SUP- PORT OF PERSONS IN DISTRESS

Social workers and administrative employees must make decisions when citizens turn to them. In the current situation, they tend to avoid making such decisions. This is because they can lead to legal consequences later. This results in a high degree of postponement (procrastination) and associated stress.

Another example of high stress is the increase in the volume of work so that civil servants have a workday of 10-12 hours and even must work at night to complete the workload of tasks. This leads to continuous stress. Many of the administrative employees have now returned to the country and have to complete as quickly as possible all the tasks that they could not do while they were away from home.

There is a lot of aggression in society now. This negative emotional climate is felt by the officials when they encounter citizens who are trying to regain their rights to the real estate and other material assets. The officials are a buffer between the population and the government.

In the project “Conflict-sensitive support for people in distress 2022”, among others, people in administration are also supported who are exposed to such emotional and social stresses as the exam-

ples show. In the introduction to this book, we report on the project and present the most important aspects of conflict-sensitive psychosocial support.

The project is currently being carried out by ten project teams from different universities in Ukraine. The German Academic Exchange Service supports it financially and ideally. The current topic has emerged from a series of collaborations between university faculty from German, Moldovan, Kyrgyzstan, and Ukrainian universities. Since 2010, these collaborations have been aimed at disseminating methods of mediative conflict management in the participating partner countries.

Since Russia's military invasion of Ukraine on February 24, 2022, project teams have been working on methods of psychosocial support for people in need in Ukraine. The aim is to help these people cope with existential threats and their psychological and social consequences. This also includes conflicts, which from a psychological point of view are social stress. This is because, in addition to existential threats from war-related violence, in addition to material damage and emotional loss of control, other people in the environment also cause social stress for those affected.

Like other people, Ukrainian administrative personnel are also stressed by experiencing this misery and need appropriate support to cope with their own psychosocial stress. This includes developing appropriate value attitudes. The project therefore aims to jointly develop conflict-sensitive stress management methods, including the appropriate value attitudes, and to teach them in training workshops. The project teams' communication skills, which they have developed together over the past few years, will be used for this purpose.

The trainings are also evaluated. At the end, the training participants will be asked how they experienced the workshops, which methods proved successful in coping with stress and what can be dropped. The results of the evaluation are expected to inform future project planning.

The result will be an online collection of concrete training materials with concepts, worksheets, training instructions, etc., which will be available to the public.

The problem: psychological and social stress

Distress means being overwhelmed, i.e., a person in distress perceives challenges placed on him or her as so overwhelming that he or she believes his or her own competencies are insufficient to cope. She remains in benign, normal Stress if she believes that she or he will cope with the demands.

When individuals have experienced existence-threatening violence directly or indirectly in a disaster (floods, war, plane crashes, and others), their emotional and social functioning may be threatened if their primary dis-stress responses take on a long-term life and persist. Primary physiological stress responses in a threat situation normal. They are designed to drive the threatened person to peak motor and emotional performance in order to ward off (“Fight”) or avoid (“Flight”) the threat: The perception of a threatening situation sets in motion physiological arousal that activates strong affects (anger, panic, fainting) and supplies the muscles with a lot of oxygen: breathing accelerates, heart rate increases, and perception becomes focused. Thought processes and digestion are largely shut down. You could say: feelings take over instead of thinking. For the current threat, this is quite normal and functional.

If these stress reactions occur repeatedly long after the threat situation, we speak of post-traumatic stress and, in extreme cases, post-traumatic stress disorder (PTSD), which requires psychotherapy.

Different people seem to react differently to traumatic experiences. The exact statistics vary. However, it can be said that a resilient part copes with it without special support. For these individuals, the stress reactions disappear on their own. A relatively small proportion need therapy and a relatively large proportion need psychosocial support to cope with their stresses and learn to control their stress reactions. In spring 2022, an own non-representative interview study of nearly 60 people conducted in Ukraine shows that 16% rate themselves as needing therapy, 21% as resilient, and 63% as needing support. We are concerned with the latter group.

The persons in this group experience, in addition to physical stress such as sleep disturbances, rapid fatigue, etc., mainly the psy-

chological stress of fear (82%) and helplessness (27%). It concerns, on the one hand, powerlessness to have any influence on the violent events and their consequences (death, material losses, escape) and, on the other hand, emotional loss of self-control. This means losing control over one's own feelings and their fluctuations. We see powerlessness and loss of self-control as central psychological stress factors ("emotional stressors") for the affected persons.

In addition, there are social stressors that often intensify these psychological burdens. Above all, these are competition for resources, lack of understanding of psychological stress, different value attitudes (justice, political opinions, etc.) and mutual negative attributions of characteristics. Social stressors cause interpersonal stress in addition to psychological stress. This is because stress-related arousal manifests itself not only in anxiety, but also in anger and aggression toward other people, provoking conflictual communication among those affected and with their environment. This leads to increased conflict.

Psychosocial support and encouragement must therefore be conflict-sensitive at the same time. In the training sessions, the people under stress are informed about the causes and escalations of conflict as well as about the emotional processes involved in stress. On this basis, they can better understand methods for emotional stress management and social conflict management, which are subsequently taught.

Resource orientation

Psychosocial support runs the risk of focusing exclusively on the problems of those affected and labeling them as "problem cases". Knowledge of their resources is at least as important. Resources are not only abilities and material tools but also successful daily routines in work and private life, motivating goals, positive ideas about one's own identity (self-image aspects), and the social network of acquaintances, friendships, work and life relationships of those affected.

At the same time, resource orientation promotes important attitudes for interpersonal coexistence and cooperation, such as appreciation, respect, equality, justice, solidarity, and empowerment attitudes that give the affected persons confidence to cope with the

stressful situation and demands independently and proactively. This is because it is important for them to see themselves not only as victims but also as actors and to (re)build an appropriate self-image. This attitude is also of great importance for the training staff. It should not represent the idea that the method is the most important thing. Methods are only tools. What matters are people, their attitudes, and relationships. Therefore, the training personnel should not strive to impress the participants with new and particularly impressive coping methods but should allow themselves in a sovereign manner to teach them simple and already familiar methods again and to practice them systematically with them so that they can use them at any time.

Using relaxation as an example: under stress, one normally tenses certain muscle parts in particular. The shoulders are pulled up as in a boxing match, the thighs are tensed (“being on the jump”), the jaws are clenched, etc.

Each participant can come up with a self-instruction to relax tense muscle parts and thus trigger a relaxation of the whole body, e.g., “drop your shoulders” or “loosen your tongue”. The targeted release of relaxation of individual muscle parts can be trained according to the method of progressive muscle relaxation (Jacobson) by consciously tensing the corresponding muscles, e.g., “pull up shoulder” or “press tongue against the palate”), holding them in tension for a few seconds and then relaxing them. Then you go through the muscles of the whole body in your mind - from the forehead to the arms and legs to the feet. After practicing this a few times, the relaxation instruction (“Relax!”) is often enough to automatically relax these muscles and subsequently the whole body. A similar relaxing function for some people can be the simple concentration on breathing (“I feel my breath going through my nose into my body ... and leaving it again”).

So, it doesn't have to be a great, new method. It can use familiar everyday functions that everyone knows.

Of particular importance are the social resources. Each participant can list the people in his or her current and former social networks and describe their importance, whether they can provide emotional or practical support, whether the relationship is ambivalent or

whether it is more of a burden. In the training, participants can find out with which persons in the social network there is no longer sufficient contact, what makes it difficult, whether and how it could be restored. Such network activation can fundamentally support successful coping with psychosocial stress. An activation of our “inner team” (s. below) can be carried out analogously and uncover considerable inner resources.

Psychosocial coping methods

In essence, the training is designed to address the specific needs of the target groups: they require above all:

- self-control of physiological arousal (instead of sedation);
- emotional recognition (instead of criticism or paternalism);
- (re-)building a proactive self-image (instead of victimhood);
- emotionally and socially supportive network of caregivers (instead of isolation);
- future-oriented hope (instead of despair).

In concrete terms, this means that the support concept to be trained helps the persons concerned to cope with their individual emotional and social stress and to restore their mental health. There is a broad repertoire of methods for this purpose, which can only be outlined in broad strokes in this introduction. The methods listed in this book usually address several needs at the same time.

Stress reduction through relaxation: methods of physiological control

The physiological nature of man has given him autonomic functions such as breathing, digestion, circulation, etc., controllable functions such as muscle activity, and mental functions of mindfulness and mental focus. For each of these functions there are specific relaxation exercises; Autogenic Training for influencing autonomic functions, Progressive Muscle Relaxation for controlling muscular activities, and meditation for relaxing thought in rumination. There are also other forms such as yoga, tai chi, Feldenkrais method, Alexander technique or mindfulness-based stress reduction. The training cannot teach participants all forms and their possible combinations. However, it can introduce some forms and guide them in deciding which form they want to practice in detail.

Positive self-discovery through artistic activity

Many people get to know themselves in artistic activity and develop appropriate self-appreciation in the process. In music, visual arts, acting, dancing, and singing, they concentrate on the realization of their own artistic ideas and experience a flowing activity. Stress-producing ideas, burdensome thoughts and emotions fade into the background. Purposeful thinking, feeling, and acting take over, reduce feelings of helplessness, and generate the experience of self-efficacy and empowerment. Their positive self-image can thus develop and stabilize. Therefore, the training participants are guided to try out artistic offers for stress management and to continue them independently: They express their current or past feelings in music, by singing in a choir, playback theater, in dance or poems. These forms of expression are to be experienced above all. The intellectual reflection in the training is secondary.

Self-clarification using the Inner Team

People can use the Inner Team model to help themselves explore their inner ambivalences. What is the “inner team”? Every person generates ideas about herself, which values she represents, which goals she strives for, which competencies she possesses, which groups she belongs to and which material means she has at her disposal. She assembles these aspects into a self-image that is as consistent as possible and that makes her unique and special. A self-image can be divided into the real image (who one is) and the desired image (who one wants to be. Normally, real image and desired image are in a good balance. Every person normally strives for further development towards the desired image based on his positive real image. In a crisis, when one loses existential resources very quickly, such as important people, one’s home, work, etc., wish and reality images diverge sharply. For example, some people wish to be an energetic personality with a strong influence on their environment but experience themselves as a victim of the crisis circumstances. They then suffer additionally from the loss of their positive self-image. This intensifies the stress caused by the crisis, because those affected often tend to conceal the negative aspects such as self-doubt, helplessness, and loss of courage or use them to justify their passivity. The social

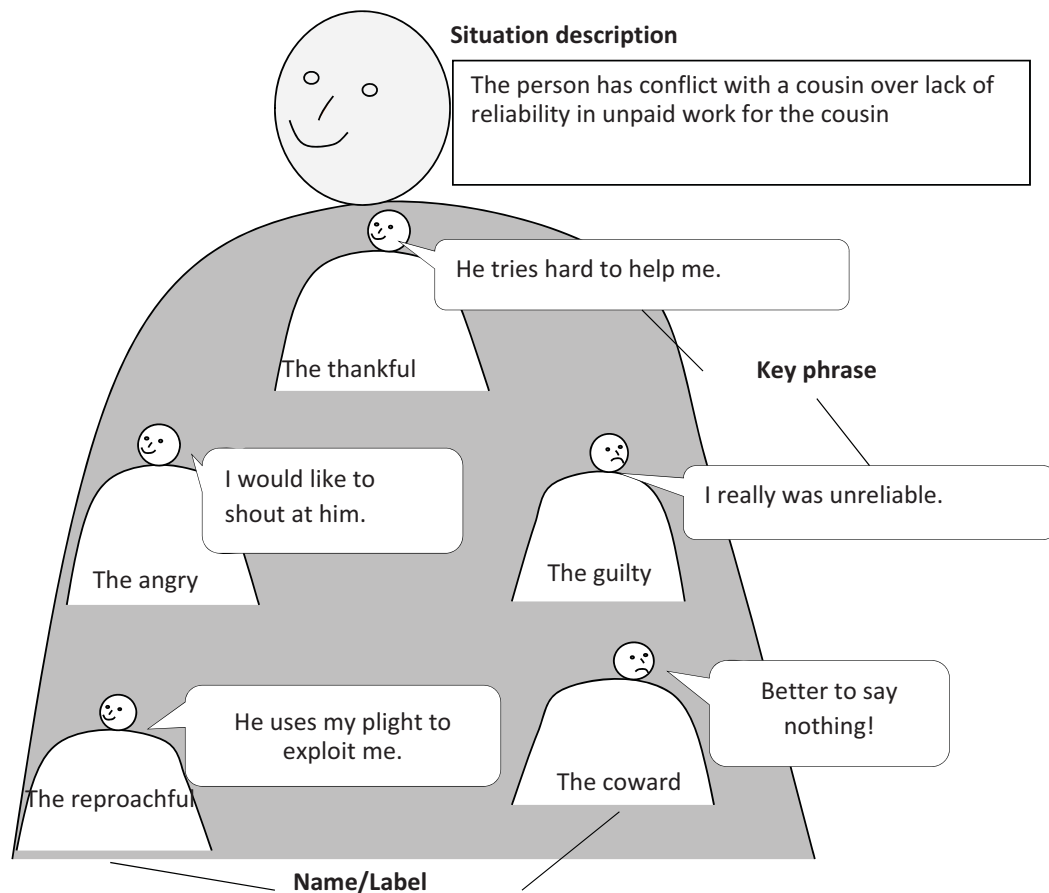
environment reacts to a negative self-image after some time with reproaches and criticism. Subtle or open conflicts arise, which place an additional burden on the persons concerned. One of the most important goals of psychosocial support is therefore to clarify one's own real and desired images to identify positive and negative aspects, to reduce negative self-assessments, to accept oneself again, and to develop further in the direction of the desired image.

For this self-clarification, we have the concept of the Inner Team at our disposal. Self-acceptance and changes in attitude and behavior can then build on this.

Many psychological concepts explicitly or implicitly assume that in a person there are different parts (instances, ego's, souls, voices, ambivalences, etc.) which do not always harmonize with each other but can also be in opposition. Especially humanistic-psychological concepts of personality development have translated this into methodological variants such as the work with two chairs in Gestalt therapy or the personification of helping egos in psychodrama. The metaphor of the "inner team" illustrates this idea.

Now these parts are not just a random bunch. The human ability to categorize, to form units, also organizes self-perception and shapes more or less conscious identity, e.g., by saying, "I am someone who...is, ...can...will." In self-categorizations, structurally or functionally similar motives (inner goals) and patterns of action are seen as related units. To make these units vivid, the metaphor of the inner team "humanized" them. They can be given an identity as sub-persons so that they become distinguishable from each other. In this model, they represent the members of the inner team. Each team member represents a unit of similar motives and patterns of action.

From this point of view, it is possible to look at the inner-psychic events as an "inner team". One sees these inner sub-persons as members of a working group ("team") and the overall person as its leadership. All phenomena observable in real groups, such as collaboration, team conflicts, leadership weaknesses, coalition formation, group pressure, rivalry, harmonization tendencies, scapegoats, etc., can accordingly - as the metaphor of the inner team suggests - be assumed in the inner-psychic events of a person.



The following example shows how to work with this concept. In the training, the participants select a specific stressful situation with the help of a worksheet (see adjacent graphic) and name the active inner team members and their key phrases. In the example, the situation is a conflict with a cousin who assigned tasks to the stressed person to give her a meaningful activity. She agreed, but then did not complete them. The cousin accused her of unreliability. In the conversation with the cousin, she was very agitated inside but did not say anything. Afterwards, she was very upset and did not know how to deal with it. In the supporting meeting, she remembers that several voices inside her spoke up in the situation, expressing their positions in key phrases. These inner voices represent inner team members, whom she labels by name. By doing this, she clarifies her inner confusion and now knows what her ambivalent positions are. Afterwards, the person thinks about how to express the positions of all inner team members in an acceptable way when talking to the cousin: her gratitude for his help, the admission of unreliability, and the desire for adequate payment.

Networking and social support

One of the most important resources is support from other people. It can be practical help such as visits to the authorities or shopping. Emotional support is important here, especially through implicit confirmation of the affected person's emotional state, whatever it may be. When affected persons experience their psychological burdens emotionally, they tend to attribute them to themselves as false emotions. Acceptance of passive emotions that involve a negative self-image is particularly important: Helplessness, fear, discouragement, fatigue. They correspond to the stress responses of "flight" and "freeze." They fear that other important people in their environment will not accept these emotions and avoid talking about them and getting help. Only when these emotions are also accepted can support from others be accepted.

Assessing the psycho-social stress of people in distress

For psycho-social helpers it is important to be able to assess the problems and resources of the people concerned to act helpfully. Above, we have made a rough classification into resilient, people in need of support and people in need of psychotherapy. Thus, psycho-social support can be harmful to individuals who need psychotherapy. Even resilient individuals can be harmed by too much support. Assessments should be guided by professional classification systems such as the ICD-11 or the DSM-5 and should also include the self-assessment of those affected. Therefore, psycho-social helpers should become familiar with the most important classifications to consult professional help for the assessment in case of doubt. For example, it should be known that PTSD builds up over the first six months after the traumatic event. In addition, repeated events, or events that last for days or weeks and are caused by other people, are usually more likely to produce a traumatic disorder that requires therapy than one-time events that are not caused by people. Symptoms of post-traumatic stress disorder that require therapy include flashbacks and nightmares, i.e., repeated experience of the traumatizing events, severe startle response, increased excitability, emotional blunting, dullness, apathy, feelings of guilt and shame, and avoidance of situations associated with the traumatizing event. If one recognizes these symptoms, therapeutic expertise should be sought.

Help for helpers: Reflection and emotional support in helper groups

Helpers in emergencies are not immune to psycho-social stress: They suffer with their clients, experience helplessness and uncertainty, fear and aggression, as well as guilt and shame when they make mistakes themselves. Therefore, they themselves need support to share, clarify and cope with these stresses. There are two formats for helper groups to do this: supervision and intervision.

Supervision is a concept of professional meetings that serve to clarify the tasks and roles of helpers as well as their emotional support: their own burdens from their work, their biography, the demands of everyday work and how they deal with the problems of others become the topic of talk with the help of supervisors. Thus, emotional over-identification with clients can become as much a subject of supervision as feelings of guilt for having little empathy for their situation. Supervision can take place one-on-one or in a group setting. Supervision can also be helpful for administrators who are exposed to strong emotional stresses in their work.

Supervision thus contributes to a reflexive examination of the core problems of the profession in question, which are often intractable (especially in times of uncertainty and crisis).

It also counteracts the tendency of professionals to overlook these very problems. In this way, supervision can contribute to the emotional management of professional failures and to their avoidance in the future.

Supervision without a supervisor is called *intervision* or collegial consultation. Here, colleagues help each other by reporting on their own difficult cases, situations, and challenges, gaining emotional support through understanding of others, and jointly searching for internal and external solution methods: internal solutions involve reducing the experience of stress, changing perceptions, and negative self-assessments. External solutions are about identifying resources, expanding practical support methods through sharing experiences.

A meeting should not last longer than 2 hours with 4 to 8 people who meet at regular intervals over a period of several months or years.

Ideally, certain phases can be distinguished during a collegial consultation. At the beginning there is a clear distribution of roles, i.e., one group member (case provider, protagonist) presents the stressful problem situation or the case.

A reflection leader controls the adherence to phases and time. The other group members act as reflection partners, ask questions, show understanding, and suggest solutions. There are varying concepts. Mostly 6 phases are distinguished:

The first phase consists of the presentation of the problem case and the need of the protagonist, who describes the framework, institution, duration and nature of the relationship, interaction problems and her/his problems with it.

In the second phase, time is provided for follow-up questions from the group members about the problem presented and for detailed answers.

In the third phase, the situation or case is analyzed. This often involves brainstorming ideas and forming hypotheses.

In the fourth phase, the case provider describes already realized or intended actions, the consequences of which are reflected upon in the group.

In the fifth phase, the group members contribute their experiences, on the basis of which new options for action and, if necessary, for a change in values are collected and subsequently evaluated.

In the sixth phase, case donors and group members give each other feedback on their current mood (hopes, disappointments, clarity, uncertainty, etc.) with which they leave the session.

Super- and intervision are based on the principle that every problem of a case provider is taken seriously, and her/his person is accepted, even if there are different opinions in the group. This allows the group members to relieve each other emotionally and learn from each other.

This principle of appreciative respect between people is the central foundation of psycho-social support.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНИЙ КОНТЕНТ ПРОБЛЕМ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ПУБЛІЧНИХ СЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Актуальні питання психосоціальної підтримки публічних службовців в Україні

Ефективність публічної служби вирішальною мірою залежить від людського фактору, морально-психологічного стану державних службовців і працівників місцевого самоврядування, створення умов для більш повної реалізації їх духовного та професійного потенціалу, підвищення відповідальності за виконання функціональних і службових обов'язків. Публічна служба ставить особливі вимоги до службовців, які повинні бути, насамперед, налаштованими на зміни; професіоналами; спроможними сумлінно працювати в умовах сучасних викликів; готовими служити від імені держави, надаючи підтримку громадянам.

Наразі важливо зберегти подальшу стабільність держави. Війна приносить не тільки смерть і руйнування, вона виснажує і публічних службовців. Ми втрачаємо тисячі кваліфікованих кадрів, які вимушено рятуються в інших регіонах чи країнах. Важливо зараз втримати професіоналів для того, щоб потім не витратити час та ресурси на пошук нових, кваліфікованих кадрів. Тому варто переглянути HR-стратегії, акцентувати увагу на перевагах та сильних сторонах функціоналу. Натомість варто сконцентруватися на виконанні тих завдань, які сьогодні приносять найбільшу ефективність. Адже не можливо зараз, в умовах війни, даремно витратити дорогоцінні ресурси.

Надзвичайно болюче питання – перебування державних службовців і посадових осіб місцевого самоврядування

на тимчасово окупованих територіях. Попри небезпеку, більшість тримаються та демонструють надзвичайне лідерство: консультують людей з правових, фінансових і життєвих питань, допомагають громадянам, приймають швидко і самостійно рішення в інтересах громади, громадян.

Специфіка професіональної діяльності публічних службовців накладає відбиток на особистість, розвиваючи в ній соціально бажані якості, і приховує реальні переживання і потреби. Це нерідко призводить до формування внутрішньоособистісних конфліктів, стресів, проблем на роботі, у сімейному житті та міжособистісних стосунках. Однак важливо зберігати врівноважений стан та мислити тверезо. Психологічний стан та психічне здоров'я під час війни є вкрай важливим.

Війна додала чимало викликів. Багато управлінців переживають виснаження, спустошення, втому, відчують тривогу й паніку і це нормальне явище, адже до війни неможливо підготуватись. Навіть досвідченим військовим буває складно опанувати себе. Наша психіка була просто не готова до такого перебігу подій. Саме тому зараз ми вкрай вразливі до різного ступеня почуттів.

Війна є надзвичайним психологічним подразником для будь-якої людини, будь-якої професії. Відчувати тривогу, занепокоєння та неспокій – це нормальна реакція людської психіки на ситуацію напруги і невизначеності. Війна проходить не лише по лінії фронту, війна – вже всередині кожного: на лінії фронту вона фізична, поза ним – вона психологічна. Психологічна війна – це своєрідна інформаційно-психологічна атака на ідентичність кожного. Вона породжує страх, паніку, відчай, розгубленість; ставить низку запитань «хто я», «що я маю робити», «як діяти в тій чи іншій ситуації», «яке прийняти рішення» тощо.

На фронті страшно, і там немає місця провині, а в тилу, якщо, звичайно, над вами не літають снаряди, – деморалізує провина. І те, й інше почуття вважаються нормальними в певних межах. Але, якщо воно «затоплює» – психіка не справляється. Якщо затоплює страх, боєць залякає на місці. Якщо в тилу затоплює

відчуття провини, людина перестає нормально працювати [1]. І в цьому випадку важливо знати свої сильні сторони і визначити свій сектор оборони.

Війна спричиняє тривалу стресову ситуацію. Призвичаїтися до неї можна шляхом акцентованих соціальних комунікацій. На усіх рівнях та в усіх середовищах: серед людей, в установах чи організаціях. Підтримуюче спілкування знижує стресовий поріг і мотивує жити повноцінно. Дане правило актуальне у мирний та воєнний час. За час, що займаюся психологічними тренінгами, HR-практикою і сферою державного управління, сформувала низку правил з формування дієвої комунікації.

Насамперед для будь-якої спільноти важливо мати мету і спільне бачення, як її досягти. Комунікація має бути доступною, а її меседжі – достовірними і змістовними. Важливо підтримувати внутрішню комунікацію у команді – незалежно від того, продовжують люди працювати чи роботу призупинено. Регулярне спілкування дозволяє команді впоратися із стресом, отримати відчуття впевненості. Для кращого розуміння настроїв працівників важливий зворотній зв'язок.

Війна – це також час відповідального лідерства. Комунікація дозволяє найбільш активним учасникам залучати спільноту до генерації загальних рішень. Йдеться про поточні і стратегічні плани, пріоритети розвитку для підрозділу чи усього відомства. Усе це гуртує до спільних дій і зменшує імовірність панічно-депресивних настроїв. Адже кожен відчуває причетність до загальної справи.

В умовах війни сильні колективи об'єднані цінностями. Це формує такі чесноти, як: відповідальність, доброчесність, результативність, командний дух. Ці чесноти спонукають іти вперед і досягати мети. Важливо об'єднувати людей навколо добрих справ. Приміром, волонтерських проєктів чи благодійних ініціатив. Це надихає і додає сил.

Війна нарощує критичні події, зокрема:

1 Психологія воєнного часу: що робити з війною всередині нас. <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3421115-psihologia-voennogo-casu-so-robiti-z-vijnou-vseredini-nas.html>

– кризи втрат, раптові події (смерть близької людини, епідемія небезпечної хвороби, розлука і втрати, втрата робочого місця тощо);

– життєві кризи, внаслідок подій життєвого шляху, що ведуть до нових обставин (залишення рідного дому, тимчасове переміщення, зміна професії);

– важкі психічні та фізичні навантаження (внаслідок насильства, нещасних випадків, втрати помешкання, тривале перебування у бомбосховищах), які в нормальних умовах є за межами досвіду людини. Вони можуть мати особливо серйозні наслідки тому, що майже в кожному випадку не відповідають звичним стратегіям адаптації людини. Психічні і фізичні травми, нанесені навмисно іншими особами, можливо визнати найбільш небезпечними. Як правило, такі травматичні події несуть небезпеку життю, фізичному та психічному здоров'ю людини. Після цього люди відчувають значний страх і безпорадність, втрату самоконтролю, зміну самооцінки і картини сприйняття світу;

– синдром емоційного вигорання, викликаний тривалим стресом або перевантаженням психіки людини, може призвести до повного виснаження її ресурсів. Зазвичай це є поєднанням соціальних та особистісних факторів, великих навантажень у професійній і приватній сферах.

У період війни посилюється емоційне вигорання, що призводить до емоційного виснаження, коли у працівника з'являється хронічна втома, погіршується настрій (іноді при одній тільки думці про роботу), а також спостерігаються порушення сну, дифузні тілесні недуги, зменшується стійкість до хвороби; деперсоналізації/дегуманізації; ставлення до колег, до тих, хто потребує допомоги, стає негативним, навіть цинічним, з'являється почуття провини, людина вибирає автоматичне «функціонування» та по-різному уникає навантажень; переживання власної несамоствореності; страждання від втрати контролю над ситуацією, постійного відчуття власної неспроможності і надмірності висловлених до неї вимог.

Діяльності персоналу у найбільш складних періодах може наближатися до граничних можливостей людини. Це потребує

більшого напруження уваги, пам'яті, мислення, емоційної стійкості, мобілізації волі і призводить до скорочення психофізіологічних резервів організму людини.

Ніхто не знає напевно, коли завершиться війна. Тому всі ми маємо навчитися жити під час війни й бути ефективними. Стан стресу – це відірваність від реальності. Стан адаптації дає нам можливість раціонально приймати рішення та ефективно діяти відповідно до ситуації.

Сьогодні існують правила і практики, які дозволяють навчитися спокійніше сприймати ситуацію, зокрема боротися з перевтомою; справлятися з панікою та тривогою; боротися з апатією; зберігати близькі стосунки; допомагати тим, хто паралізований тривогою. Психологічна підтримка в умовах війни може зберегти фізичне здоров'я та душевну рівновагу свою і тих, хто перебуває поруч.

1.2. Кращі практики Української школи урядування щодо запровадження тренінгових програм психосоціальної підтримки публічних службовців

Останні події в Україні переконливо засвідчили, що далеко не кожний громадянин безболісно для свого психологічного здоров'я витримує екстремальні умови військової агресії.

Перебуваючи під інтенсивним впливом психотравмуючих чинників суспільства (економічних, збройної агресії, інформаційних), публічні службовці можуть отримати фізіологічні стани різного ступеня важкості, що зумовлюють часткову або повну втрату дієздатності психічного або фізичного здоров'я.

Війна, вимушене переміщення, а також хронічний стрес, пов'язаний із спробами звести кінці з кінцями – все це негативно впливає на розум, тіло і дух людини. По мірі накопичення наслідків такого стресового досвіду нівелюється здатність людини брати участь в економічному та соціальному житті. На колективному рівні хронічний стрес заважає людям,

сім'ям та спільнотам довіряти один одному та об'єднуватись для досягнення спільних цілей.

Слід зазначити, що психологічні проблеми посилюються впливом конфліктів та насильства та вписуються у ширший контекст несприятливих умов, що пояснюється високим рівнем стресу, який може викликати психосоціальні розлади у державних службовців та посадових осіб місцевого самоврядування, які раніше не існували або перебували в сплячому стані. Американський соціолог Т. Парсонс зазначає, що суспільство тяжітиме до рівноваги лише за умови, коли індивіди будуть здатні пристосовуватись до суспільних змін самі й пристосовувати свої потреби до нових вимог. У стресових ситуаціях фахівці допомагають тим, хто потребує вирішення своїх проблем, але вони й самі також стикаються зі значним психологічним тиском. Психосоціальна підтримка – це дії, які спрямовані на побудову стійкості окремих індивідуумів, сімей і спільнот з метою зміцнити їх потенціал до відновлення та адаптації.

Психосоціальна підтримка дозволяє людям відновитись після наслідків кризових подій та допомагає справитись із такими подіями в майбутньому.

За оцінками Національного агентства України з питань державної служби, на тимчасово окупованих територіях перебуває близько шести тисяч держслужбовців, які штатно або дистанційно виконують свої обов'язки. Тому маємо першочергове завдання методологічно та інформаційно задовільнити попит в психосоціальній підтримці державних службовців та посадових осіб місцевого самоврядування. Велика кількість активних і перспективних публічних службовців, які є основою системи державної служби України, потребують вирішення проблеми дефіциту знань в дієвих та актуальних технологіях психосоціальної підтримки. Завдяки психологічним тренінгам та семінарам ми повинні навчити публічних службовців краще дбати про себе, щоб запобігти емоційному вигоранню й отримати підтримку в цій стресовій ситуації, а також знаходити відповіді на найактуальніші питання.

Нині існує гостра потреба в наданні професійної психологічної допомоги публічним службовцям, які постраждали від збройного конфлікту на сході України. Тому вкрай необхідними викликами для державної служби є застосування заходів, що направлені на оптимізацію їх психологічного стану, підвищення рівня психологічної готовності до виконання завдань за призначенням та надання необхідної допомоги особам, які її потребують. Саме професійний розвиток публічних службовців в часи воєнних реалій є важливим інструментом збереження дієвої системи державного управління. Адже нові умови диктують нові виклики, а кожен з нас, в свою чергу, має вчитися на них реагувати, тримати свій фронт та рухатися далі.

Організація ефективної практикоорієнтованої системи професійного навчання державних службовців є одним з першочергових завдань Української школи урядування. Програми підвищення кваліфікації державних службовців мають бути актуальними та орієнтованими на нагальні запити учасників. Враховуючи цю потребу, від початку війни проведено п'ять серій вебінарів з психосоціальної допомоги в умовах війни для цільової аудиторії Української школи урядування, за результатами яких 188 учасників навчання отримали сертифікати.

Слід зазначити, що експертним та тренерським складом Української школи урядування протягом останніх років успішно розроблено та впроваджено цілу низку програм підвищення кваліфікації щодо поведінки у кризових ситуаціях, розвитку лідерських якостей.

У розрізі програм, за якими проводилось підвищення кваліфікації публічних службовців в Українській школі урядування у 2022 році, було актуалізовано зміст та внесено скориговані доповнення та уточнення, пов'язані з умовами введення в державі правового режиму воєнного стану. Зокрема, враховано потребу застосування заходів, що направлені на оптимізацію психологічного стану публічних службовців, підвищення рівня психологічної готовності до виконання завдань за призначенням.

Так, з урахуванням вказаних вище змін, було здійснено підвищення кваліфікації публічних службовців за такими загальними короткостроковими програмами:

«Психологія ефективної діяльності». Програма спрямована на підвищення спроможності державних службовців ефективно здійснювати професійну діяльність шляхом підвищення рівня психологічної компетентності, зокрема рівня розвитку професійної самосвідомості, саморегуляції та стресостійкості. Її ціль – підвищити увагу на обов'язкову підтримку особистісної ефективності та організації власної службової діяльності за допомогою психологічних інструментів саморегуляції та професійного самовдосконалення в умовах воєнного стану – підвищили кваліфікацію в 2022 р. – 107 осіб; (у 2020 році – 380 осіб; 2021 – 120 осіб).

«Організація роботи державних службовців за межами адміністративної будівлі». Сконцентровано увагу на наданні інформації про наявні правові підстави та наслідки діяльності державних службовців у віддаленому режимі. Розширено уявлення та обізнаність про інструменти самоорганізації та емоційного контролю державного службовця, підвищення індивідуальної захищеності та гарантування власної безпеки – підвищили кваліфікацію у 2022 році – 181 особа; (у 2021 році – 492 особи).

«Персональна ефективність на державній службі». Ознайомлено фахівців державних органів із сучасними принципами та методами підвищення персональної ефективності, зокрема, розстановки пріоритетів в умовах воєнного стану – підвищили кваліфікацію від початку року 206 осіб; (у 2021 році – 510 осіб).

«Конфлікти, стреси, маніпулювання в службовій діяльності». Оволодіння фахівцями державних органів практичними конфліктологічними навичками щодо розв'язання конфліктів, профілактики їх виникнення, упередження маніпуляцій та ознайомлення їх із методами роботи зі стресами на державній службі. Аргументовано доцільність розвитку управлінських компетенцій, необхідних для ефективного управління персоналом у повсякденній професійній діяльності, підвищення індивідуальної захищеності та гарантування власної безпеки

та безпеки публічних службовців в умовах воєнного стану – підвищили кваліфікацію в цьому році – 165 осіб; (у 2020 році – 66 осіб; у 2021 році – 120 осіб).

«Практичні механізми формування сприятливого морально-психологічного клімату в колективі». Навчальний матеріал спрямований на забезпечення особистісної ефективності, ефективної командної роботи, самомотивації, мотивації персоналу (для керівників), профілактики емоційного вигорання та менеджменту власних емоцій, що сприятиме покращенню морально-психологічного клімату в колективі, зокрема, в умовах військового стану – підвищили кваліфікацію в 2022 р. – 181 особа (у 2020 році – 41 особа; у 2021 році – 139 осіб).

«Реалізація антикризової політики у публічному управлінні» (державні службовці категорії «Б»). Метою програми є формування сучасного стратегічного мислення та системи спеціальних знань з антикризового менеджменту в системі публічного управління, а саме: формування системи знань та навичок управління у кризових ситуаціях, розв'язання складних завдань стратегічного значення у сучасних умовах, зокрема, в умовах військового стану, організації системи управління – підвищили кваліфікацію цього року 80 осіб (у 2020 році – 15 осіб; у 2021 році – 154 особи).

Навчання, присвячені актуальним проблемам психологічної та соціальної адаптації, проводяться сертифікованими тренерами Української школи урядування. Мета серії вебінарів – розширити професійні компетенції державних службовців та посадових осіб місцевого самоврядування в сфері психосоціальної допомоги, поліпшити забезпечення публічних службовців інструментами та методиками для психосоціальної підтримки надавачам адміністративних послуг. Основна увага приділяється концепціям міждисциплінарної взаємодії.

Вагоме місце в програмах навчального курсу «Психосоціальна допомога в умовах війни» та «Психологічний стрес та способи його подолання» розроблено в контексті забезпечення освітніх потреб державних службовців та посадових осіб місцевого самоврядування, які опинилися у складних життєвих

ситуаціях, що пов'язані з військовим конфліктом, посідає компонент формування практичних навичок, зокрема щодо використання принципів психосоціальної підтримки та базових підходів у роботі. У рамках навчального курсу розглянуто базові питання психосоматичних станів в умовах стресу, зокрема для роботи зі слухачами рекомендовано застосування методів «емоційна гойдалка», «картографія конфлікту», «воронка» больових точок та страху тощо. Акцент зроблено на цільових настановах щодо позитивних змін в системі координат базових поведінкових моделей, а саме: життя «до» та «після» конфлікту; моделі Я-дитина, Я-батько, Я-дорослий; механізм прояву агресії, агресивна модель поведінки в умовах конфлікту та стресу; золотий трикутник поведінкових змін: орієнтація на мету, час та ресурс. В тренінгах «Реакція горя» та «Перша психологічна допомога» представлено основні підходи та стратегії роботи публічних службовців та інших фахівців в умовах війни. Особливу увагу зосереджено на резилієнс, розглянуто основні принципи психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, а також різні форми інтервенцій залежно від впливу надзвичайних ситуацій на людину. Крім того, акцент на психологічному стані перерахованих вище навчальних курсів та вебінарів включає елементи з управління ризиками під час військових дій для створення соціальної стійкості. Працюючи з прикладами тривожних розладів мирних мешканців внаслідок війни, учасники вебінарів та тренінгів вивчають та отримують інструменти, які допоможуть успішно справлятися з можливими під час військової агресії неминучими ситуаціями. Підготовка публічних службовців до психосоціальної підтримки включає такі етапи: ознайомлення з основними підходами та стратегіями роботи в умовах військової агресії; ознайомлення з базовими принципами психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах військової агресії; формування навичок застосування принципів психосоціальної підтримки та базових підходів у роботі з людьми. В результаті навчання державні службовці вдосконалюють навички як працювати з катастрофічними сценаріями, щоб покращити якість життя та отримати відчуття

стабільності. Вирішення проблем психосоціальної підтримки у гуманітарному контексті можуть бути вирішені завдяки таким видам діяльності, як підтримка здатності публічних службовців до адаптації, стимулювання механізмів соціальної підтримки та надання спеціальних послуг.

Найважливішим є те, щоб державні службовці на час війни розуміли, яким чином застосовувати потужну систему психологічних знань, навичок і умінь і водночас ефективно здійснювати свою основну професійну діяльність. Психосоціальна підтримка, таким чином, сприяє відновленню соціальної згуртованості.

Чим швидше ми зможемо допомогти людині впоратися зі стресами збройних конфліктів, тим краще вона почуватиметься і зменшиться ризик виникнення проблем у майбутньому. Вбачається за можливе привести рецепт для подолання важких життєвих ситуацій від Е. Фрома, який виділив такі психологічні ресурси, що допомагають людині:

а) «плекати надію» (психологічна категорія, що сприяє життю і зростанню, готовність зустрітися з тим, що може з'явитися);

б) «мати віру, аби мати переконаність, що існують реальні можливості в подоланні кризи та зміцнювати душевну силу, аби мати здатність чинити опір».

Сьогодні існують методики і практики, які дозволяють навчитися виважено сприймати ситуацію. Маю надію, що даний посібник стане у нагоді та допоможе організувати роботу під час війни. На нашу думку, застосування методів, технік та вправ допоможе зберегти фізичне здоров'я та душевну рівновагу свою і тих, хто перебуває поруч, а глибоке розуміння системи психологічних знань, навичок і умінь допоможе застосовувати й ефективно здійснювати професійну діяльність.

1.3. Критична життєва ситуація та особливості поведінки людини

Критична життєва ситуація – це вид соціальної ситуації. Вона складається внаслідок одномоментного сильного чи слабкого, але тривалого психологічного травматизму сукупністю подій зовнішнього чи внутрішнього світу. Ці впливи переломлюються в психіці людини та супроводжуються ситуаційними реакціями, що мають тенденцію переходу в індивідуальні патерни реагування (стереотипи поведінки) у вигляді «захисно-компенсаторних» утворень.

Майже всі автори вказують на їхню подвійну природу впливу на людину. З одного боку, дані ситуації виявляються конструктивними, мобілізуючими, містять потенціал розвитку особистості. У результаті їх вирішення особистість може перейти на якісно новий спосіб життєдіяльності: те, що слугувало приводом і причиною для переживань, може перетворитися на реакцію подолання у внутрішній досвід, що регулює подальші принципи та програму життєдіяльності.

Але з іншого боку, критичне протиріччя може бути нерозв'язним, трагічним.

Це може статися як через зовнішні причини, так і з суто особистісних причин – через нездатність людини збагнути суть того, що відбувається. Через безсилля перед фактами, пояснення яким лежить далеко поза внутрішнім світом особистості.

До основних суб'єктивних ознак критичних життєвих ситуацій можна віднести: а) часткову чи повну втрату контролю за тим, що взагалі відбувається; б) неприємне відкриття, що викликає вкрай сильний стресовий стан; в) несподіванка, невизначеність, небезпека; г) тривале страждання; г) зміна звичного ходу подій: людина переходить із упорядкованого, звичного їй світу в новий, непередбачуваний; д) тривогу; е) фізичні ознаки (емоційне та фізичне занепокоєння, напруга; порушення сну, апетиту, фізична втома, виснаження; апатія) тощо.

Аналізуючи критичні ситуації, можна зазначити чотири основні причини, що їх викликають:

- наявність стресорів;
- обмежене чи спотворене сприйняття;
- дезадаптація;
- відсутність чи відмова систем зовнішньої підтримки.

Оцінку ситуації як критичної, з точки зору самої людини, визначають три основних фактори:

- 1) емоції, що асоціюються з цією ситуацією;
- 2) невизначеність, внаслідок нестачі інформації для адекватної оцінки ситуації та звуження когнітивної сфери особистості;
- 3) важливість того, що відбувається.

Таким чином, критична життєва ситуація характеризується особливим станом людини, що має свої об'єктивні та суб'єктивні характеристики, та процесом їх переживання, адаптації до них. Всі критичні ситуації від порівняно легких до найважчих (стрес, фрустрація, конфлікт і криза) вимагають від людини різної внутрішньої роботи, певних умінь щодо їх подолання та адаптації до них. Загальною характеристикою всіх критичних життєвих ситуацій є необхідність їхнього конструктивного вирішення.

Основні психосоціальні концепти, що характеризують феномен «критична життєва ситуація»:

1. Критична життєва ситуація відбивається на когнітивній, емоційній та поведінковій сферах, а також проєктується на психологічному часі особистості.

2. Існують чотири ключові поняття, якими в сучасній психології описуються такі ситуації: стрес, фрустрація, конфлікт і криза.

Стрес – це стан психічної напруги, що виникає в людини у процесі діяльності в найскладніших, важких умовах як у повсякденному житті, так і за особливих обставин.

Фрустрація (лат. *frustratio* – обман, марне очікування) – психічний стан, викликаний невдачею щодо задоволення потреби, бажання. Людина, перебуваючи у стані фрустрації, відчуває

занепокоєння і напругу, почуття байдужості, апатії та втрати інтересу, провину та тривогу, лють і ворожість, заздрість, ревності тощо.

Конфлікт – соціальне явище, спосіб взаємодії людей при зіткненні їх несумісних поглядів, позицій інтересів, відсутність згоди між двома та більше сторонами.

Психологічна криза – це стан, у якому неможливе подальше функціонування особистості в рамках колишньої моделі поведінки, навіть якщо вона цілком влаштовувала цю людину. Це кризи психологічного стану людей, що виявляються у стресах, страхах та почутті невпевненості тощо.

Дж. Каплан описав чотири послідовні стадії психологічної кризи: а) первинне зростання напруги, що стимулює звичні способи вирішення проблем; б) подальше зростання напруги в умовах, коли ці способи виявляються безрезультатними; в) ще більше зростання напруги, що вимагає мобілізації зовнішніх та внутрішніх джерел; г) якщо все виявляється марним, настає четверта стадія, що характеризується підвищенням тривоги та депресії, почуттями безпорадності та безнадійності, дезорганізацією особистості. Криза може закінчитись на будь-якій стадії, якщо небезпека зникає або знаходиться рішення.

3. Підставами визначення критичної ситуації можуть бути: а) концепти потреб – залежно від того, яка потреба чи мотив блоковані; б) внутрішня психічна напруга; в) індивідуальні ситуаційні реакції; г) індивідуальні патерни реагування – стереотипи поведінки.

4. Для критичної ситуації характерним є те, що вона не завжди усвідомлюється людиною. Про її наявність чи переживання судять за непрямими ознаками. Особливо виразно це проявляється у девіантній поведінці підлітків як формі компенсації та захисту.

Основні поведінкові реакції людини у критичній життєвій ситуації. Передусім люди народжуються з трьома реакціями на небезпеку: боротися, бігти або завмерти. Якщо небезпека така, з якою ми можемо боротися, ми боремося. Якщо боротися ми не можемо і нам необхідно рятуватися, ми тікаємо. Якщо

ми не маємо ні тієї, ні іншої можливості – ми завмираємо або ховаємося.

Фахівці стверджують, що протягом життя ми, зазвичай, вибираємо одну реакцію на небезпеку, яка потім проявляється у більшості випадків. На жаль, найчастіше ця реакція – завмирання. Справа в тому, що більшість небезпек, з якими зустрічається людина – це соціальні та психологічні небезпеки, де неможливо боротися кулаками або фізично тікати. Тому завмирання стає для багатьох «вивченою» реакцією. Численні експерименти свідчать: наражаючись на небезпеку, люди часто не роблять жодних дій, що можуть підвищити їхні шанси на виживання.

Можливості впливу на поведінку людини у критичній життєвій ситуації. Ще в 1974 році дослідження канадського ендокринолога Ганса Сельє показали: коли люди усвідомлюють, що стикаються з надзвичайною ситуацією, вони активують дві основні фізіологічні системи, призначені для підвищення почуття самозбереження. Перша – симпатичний поділ вегетативної нервової системи. Друга (повільніше реагує) – вісь гіпоталамус-гіпофіз-кора надниркових залоз. Роль цих двох систем полягає в тому, щоб підготувати організм до боротьби з загрозою (Miller&O'Callaghan, 2002).

Дві системи реагування працюють шляхом збільшення певних гормонів, таких як адреналін та кортизол. Вони, у свою чергу, впливають на біологічне функціонування людини: прискорене серцебиття, пригнічення роботи травної системи або збільшення надходження глюкози до м'язів. Хоча ці фізіологічні зміни можуть бути корисними для посилення фізичної реакції на загрозу, пов'язані з нею нейрохімічні зміни можуть фактично знизити виживання, негативно впливаючи на когнітивні процеси, такі як пам'ять або увага. Все це дозволяє припустити, що когнітивні порушення в ситуаціях небезпеки пов'язані не тільки із зовнішніми та соціальними факторами, але й з нейрохімічними змінами, що виникають.

Просимо тренерів звернути увагу на те, що поведінка людини в критичній життєвій ситуації залежить ще й від

того, наскільки важливо «зберегти обличчя». Якщо «зберегти обличчя» важливіше, ніж зберегти життя, людина завмиратиме. Окремим людям байдуже до «збереження обличчя» у критичних ситуаціях. Їм набагато важливіше зберегти життя. Все ж таки це – біологічний механізм.

Механізми підвищення ефективності своїх дій у критичних життєвих ситуаціях. Критична ситуація породжує такі протиріччя, що сприяють розвитку девіантної поведінки:

- протиріччя образу «Я» – виникає в момент відчуття людиною «втрати себе» і ще не наставшим «набуттям себе», протиріччя сенсу та його змісту; внаслідок цього виникає втрата сенсу;

- внутрішньоособистісне протиріччя, що виникає в критичній ситуації, та супроводжується переживанням-подоланням самого протиріччя і ситуації в цілому; також веде до трансформації особистості;

- психологічні колізії людини та її девіантна поведінка, що детерміновані цією трансформацією, беруть початок у критичній ситуації її існування.

Під час взаємодії індивіда з ситуацією відбувається трансформація, перебудова внутрішнього світу людини (або будь-якої її частини): порушується стійкість, цілісність «Я-концепції» суб'єкта; змінюється його самосвідомість, виникає нігілізм, моральний скептицизм, цинізм, моральна нестійкість, душевне спустошення тощо.

Ці феномени відображають швидше перехідний стан особистості, що опинилася в ситуації неможливості жити як раніше, вберегти колись стійку систему «Я» від руйнування. Цей стан і є «втратою себе».

Як тільки під впливом критичної ситуації відбулася «втрата себе», індивід здійснює напружену внутрішню роботу з перебудови, перетворення свого внутрішнього світу, яку можна назвати процесом «набуття себе». При цьому ускладнюється і диференціюється рефлексивне «Я», ведеться пошук подолання внутрішньоособистісних протиріч, щоб побудувати новий, ускладнений, збалансований і досить стійкий образ «Я». Ці

протиріччя пов'язані з порушенням цілісності та стійкості уявлень про себе.

Т. Карцева виділяє такі форми вирішення цих протиріч: а) процес розвитку особистості, «набуття себе», процес «становлення»; б) швидка адаптація, що йде по полегшеному, прокладеному кимось шляху; в) інволюція особистості, викликана нездатністю людини впоратися з ускладненою, диференційованою системою «Я»; г) конструктивне розв'язання протиріччя, пов'язане із знаходженням внутрішніх ресурсів особистості; ґ) творче створення індивідуалізованої, новоствореної «Я-концепції».

Тренерам слід також знати, що наслідком переживання людиною критичної життєвої ситуації може виступати процес переосмислення, переоцінки свого минулого, зміни цілей та сенсу життя, а також пов'язана з розбудовою образу «Я», втрата чи зміна провідних мотивів.

Таким чином, стійкість особистості, її «Я-концепції» є для людини умовою успішного подолання труднощів, що виникають внаслідок критичної ситуації. При загрозі порушення стійкості спрацьовують різноманітні захисні механізми. Травматичний характер певної події залежить від значення, яке вона має для людини, тобто від «особистісного сенсу» стимулу, що впливає.

Травмована людина, яка пережила надзвичайно сильні та руйнівні події, дуже боїться їх повторення. Якщо емоції прориваються назовні, людина втрачає контроль над собою, над своєю поведінкою та здійснює непоправні вчинки. Діти, які пережили травму, стають розсіяними, у них погіршується пам'ять, увага. Це позначається на їхній успішності навчання. Емоційна напруга впливає на фізичне здоров'я, призводить до виникнення психосоматичних порушень, розладів на «нервовому ґрунті».

Тривалість періоду від початку виникнення кризи до виходу з кризової ситуації залежить від тяжкості події, що травмує, індивідуальної реакції людини, складності завдань вікового періоду, що повинні бути вирішені нею на даному етапі її життя,

наявних у людини та її оточення ресурсів. У середньому стан активного дисбалансу адаптації триває до 4-6 тижнів.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Посттравматичний стресовий розлад виникає як відстрочена та/або затяжна реакція на стресову подію чи критичну ситуацію (короткочасну чи тривалу) загрозливого чи катастрофічного характеру.

Наслідком таких ситуацій можуть бути різні порушення. Зазвичай їх поділяють на групи: гострі ПТСР (тривалістю до трьох місяців); хронічні (тривалістю 3 місяці і більше), відстрочені (що виявляються принаймні через 6 місяців після пережитого стресу).

Посттравматичні порушення характеризуються: а) повторенням травматичного переживання у думках, снах та спогадах; б) ослабленням зв'язків із життям, що виявляється у стримуванні емоцій, відчутті відірваності від інших та зменшенні активності у значущих видах діяльності; в) виникненню та розвитком психосоматичних симптомів (порушення сну, розлади пам'яті).

Приблизний перелік стресових реакцій та посттравматичних розладів: короткочасне психотичне порушення; нічні кошмари; страх розлуки; порушення здатності до реактивної прив'язаності; дисоціативна амнезія; дисоціативна фуга; конверсійне порушення; деперсоналізація; специфічні страхи; панічні атаки; депресивні епізоди; соматизація; емоційно нестабільний стан особистості тощо.

Самозахист людини від травмуючих навантажень у критичних ситуаціях. Самозахист людини від травмуючих навантажень у критичних ситуаціях, як правило, виникає поступово або раптово.

Якщо така ситуація виникає поступово, то людина встигає вжити заходів психологічного захисту. Наприклад, раціоналізація негативної події, що наближається, зниження ступеня її невизначеності, звикання до неї. Можна знизити травматичну дію шляхом знецінення її значення.

Захисні механізми – це несвідомі дії чи протидія у поведінці людини, що спрямовані на захист від загроз зовнішнього світу

чи внутрішнього світу людини. За допомогою цих механізмів наше «Я» захищається від внутрішніх та зовнішніх обмежень. Визначаються такі способи поведінки людини, коли починають працювати захисні механізми:

Ізоляція – це відокремлення негативних подій. Людина намагається не переживати почуття щодо певної негативної ситуації. У цей момент несвідомі почуття накопичуються, і в результаті напруга постійно зростає.

Витіснення – видалення зі свідомості в несвідоме неприємних спогадів, переживань, неприйнятних бажань. Тобто людина робить вигляд, що забуває про певний інцидент. Це може призвести до неврозу, адже проблема не зникла, вона залишилася з нею.

Реактивне утворення – це заміна неприйнятних спонукань протилежними тенденціями. Наприклад, людина не любить свого колегу по роботі, але буде доброзичливою до нього. Однак, такий захисний механізм шкідливий, оскільки негативні емоції накопичуються і можуть призвести до нервового зриву.

Регресія – це повернення до більш примітивних способів мислення. Людина починає вести себе як дитина, ображається, вередує.

Раціоналізація – це, коли людина логічно пояснює свої думки та дії, а насправді приховує їх справжні мотиви. Це дуже поширений механізм захисту і він є дуже небезпечним, оскільки є самооманою.

Зміщення – при цьому виді захисної реакції всі негативні почуття переносяться на найзручній і прийнятний об'єкт. Наприклад, людина, яка незадоволена керівництвом та не може висловитися на роботі, як наслідок, агресивно поводить себе вдома.

Проекція – це приписування іншій людини бажань, думок, почуттів та мотивів, які на свідомому рівні ми відкидаємо. Наприклад, у інших людей недоліки помічаємо, а в себе – ні.

Всі ці захисні механізми, викликані підсвідомістю. Бажає людина чи ні, їй необхідно адаптуватися до дії факторів, що впливають на неї. Потрібно вирішувати проблему, а не тікати від неї.

РОЗДІЛ 2

ТЕХНОЛОГІЇ, МЕТОДИ ТА ІНСТРУМЕНТИ НАДАННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ЛЮДЯМ, ЯКІ ПОТРАПИЛИ В НАДЗВИЧАЙНУ СИТУАЦІЮ, З УРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНФЛІКТУ

2.1. Техніка резилієнсу

Концептуальні положення. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) класифікує резилієнс як «здатність порівняно добре справлятися з важкими ситуаціями, особисту ресурсність». Поняття «резилієнс» походить від (англ. resilience) і характеризується як особистісна стійкість людини до викликів.

Базис цієї категорії розкривається за наявності травматичної події або будь-якого виду стресової дії. Резилентні (стійкі) люди – це ті, хто мають усталені оптимістичні установки, їх особистісний поведінковий вектор налаштований на хвилю самозбереження та захисту, як реакція на стрес або травму, що дозволяє у відповідній ситуації перебувати в емоційному психологічному балансі між негативними та позитивними емоціями.

Вчені, практичні психологи, експерти виділяють два підходи до створення моделей резилентності, а саме:

а) змінно-орієнтований – використовують багатовимірний статистичний аналіз для перевірки зв'язків між ступенем ризику або масштабом тяжкої ситуації, результатом, а також якостями самого індивіда та навколишнього середовища, здатними компенсувати або захистити людину від негативних наслідків нещастя;

б) персонально-орієнтований – порівнюють індивідів із різними профілями для того, щоб зрозуміти, що відрізняє резилентних людей від інших груп.

Можна стверджувати, що резилієнс, як особистісна якість, розвивається внаслідок взаємодії людини з оточуючими та у конкретному соціальному середовищі.

Ця здатність не може бути абсолютною або постійною в умовах мінливого світу. Основними видами прояву резилентності є:

- індивіди, схильні до ризику, які адаптувалися краще, ніж можна було очікувати;
- позитивна адаптація, незважаючи на стресовий досвід;
- швидке відновлення після травми.

Особливості застосування. Використання техніки *резилієнсу* в тренінгових програмах психосоціальної підтримки публічних службовців складається з чотирьох кроків:

- а) навчитися долати стрес самотійно (пошук та актуалізація ресурсів особистості);
- б) допомагати іншим долати стрес (розвиток фасилітативних, емпатичних навичок);
- в) рефлексувати у формі діалогів у тренінговій групі;
- г) звертатися за консультацією, професійним коучингом.

На першому етапі учасники тренінгу дізнаються про функціонування організму під час стресових ситуацій. Знайомляться з базовими знаннями нейробіології: як працює мозок, як реагує організм, а також, які способи допомогли б учаснику подолати стрес і самотійно відстежувати свої реакції.

На другому етапі учасники тренінгу навчаються допомагати іншим, практикують надавати якісний зворотний зв'язок та підтримку один одному. Навчаються вести діалог визначення рівня стресу в інших і допомагають їм долати наслідки стресу. Отримують знання та інструменти фасилітації, їх використання у практичному житті.

На третьому етапі учасники тренінгу навчаються рефлексії, участі у відкритих діалогах, розвитку навички слухати та чути одне одного. Цей крок передбачає обговорення складних ситуацій, що виникають у житті, а також створення простору довіри та обміну досвідом.

На четвертому етапі учасники тренінгу можуть отримати індивідуальну консультацію, коучинг або серію консультацій зі складних ситуацій у спеціаліста з відповідною кваліфікацією. Кожен із учасників тренінгу може самотійно вибрати кроки,

які будуть корисні у процесі освоєння техніки *резилієнсу* для власного професійного зростання, психологічної допомоги.

У тренінгу необхідно налаштувати учасників на усвідомлення та фокусування своїх резилентних здібностей, можливостей у подоланні стресових ситуацій. Такі психологічні компетенції як «Самодопомога», «Саморегуляція», «Самоконтроль» пов'язані з розвитком ресурсів резилентності та емоційної стійкості особистості в подоланні стресу. Сформованість даних компетенцій в учасників дає можливість допомогти їм не лише собі, а й іншим у складних стресових ситуаціях.

Використання комплексу вправ («Техніка батарейки», «Аптечка моїх ресурсів», «Інструкція з використання себе або пам'ятка іншому про мене», «Карта системи підтримки» тощо) дозволить у тренінгу актуалізувати резилентний ресурсний потенціал її учасників, направити поведінковий вектор на хвилю самозбереження та захисту у стресі, ефективно справлятися з негараздами та кризами, дозволить перебувати в емоційному психологічному балансі між негативними та позитивними емоціями.



Інструктивно-методичні матеріали для тренерів



Вправа «Аптечка моїх ресурсів»

Мета – за допомогою власного досвіду та саморефлексії у колі учасників знайти способи подолання стресу та розвивати внутрішню ресурсність та стійкість.

Інструкція.

1. Учасників запрошують письмово відповісти на запитання «Що мені допомагає заспокоїтись у складних ситуаціях?». Потім пропонується перерахувати та пронумерувати відповіді від 1–10 за важливістю. Орієнтовні відповіді: дзвінок близькій людині; випити води; подихати свіжим повітрям; поговорити з кимось; послухати музику; подихати усвідомлено.

2. Вказати 10 приємних справ, що приносять задоволення і розслаблення.

3. Вказати 5 кроків (справ), які допомагають зосередитися та подолати стрес.

4. Використовуючи відповіді з попередніх завдань (кроків), скласти власну «Аптечку ресурсів». Рівень реакції на стрес теж залежить від ресурсного стану людини. *Ресурсний стан* – це стан людини, який регулярно наповнює людину радісними емоціями та енергією. Це можуть бути фізичні задоволення (сон, спорт, їжа, танці тощо) та психологічні/духовні активності (книги, творчість, малювання, музика, зустрічі та розмови з друзями тощо).

5. Запитати, що саме зараз можна зробити, щоб подбати про себе? Записати ідеї.

6. Поставити запитання: що саме приємного можна регулярно робити, щоб дбати про себе та наповнюватися силою та енергією. Запланувати на виконання різні активності.

7. Розповісти, що з групою учасників тренінгу вчасно було визначено способи, які можуть допомогти у подоланні стресу.

Хотілося б спробувати, щоб вони доповнили ними свою покрокову інструкцію.

Примітка. Важливо донести учасникам: при використанні лише одного або двох рішень в різних стресових ситуаціях, можливе набуття «поганих» звичок або залежної поведінки (наприклад: розлади харчування, вживання нікотину, алкоголю тощо).

Можна застосувати пам'ятку: «Що робити під час стресу – поради психологів», а саме: дихати; перейти у безпечне місце; вмитися холодною водою; подихати свіжим повітрям; переключити увагу (вийти в інший простір); подумати про щось хороше (техніка сили думки); масажувати голову; випити теплі напої, чай; випити склянку води; обійнятися з приємною людиною; зайнятись фізичними вправами (стискати кулаки); клацати ручку; піти у спортзал та побити грушу; з'їсти чарівну цукерку; побачитися з приємною людиною; медитувати та рахувати слонів подумки; зробити вправу «сухий басейн» (поплавати рухами); записати негатив; відпочити, приємно поговорити; послухати афірмації; купити квіти; звільнитися

від незручного одягу; бити посуд; використовувати спрей із водою для особи; аутотренінг чи музика; навести лад, упорядкувати стіл; заспівати; покричати; затанцювати; поплакати; посміхнутися до себе у дзеркалі; пройтися навколо школи, прогулятися; поговорити з людиною, якій довіряєте (психолог, колега); піти на масаж; вдатися до власної психоедукції та самовдосконалення, поспостерігати за своїми реакціями; замовити щось смачненьке (піца) тощо.



Вправа «Інструкція з використання себе або пам'ятка колезі про мене»

Мета – за допомогою власного досвіду та саморефлексії знайти способи та механізми, які можуть використовувати інші люди для надання допомоги у стресових ситуаціях.

Інструкція. Щоб знати, як допомогти і проявити емпатію до іншої людини, спробуємо спочатку написати інструкцію: як оточення допоможе нам, коли ми стресуємо. Такий пошук допоможе нам та іншим знати наші ресурсні активності, які можуть допомогти у стресовій ситуації та завдяки яким ми швидко відновимося.

Тренер пропонує учасникам тренінгу у парах укласти «Інструкцію з використання себе» на основі уточнюючих питань: «Які мої ресурсні активності?», «Що мені допомагає відновитися?», «Що мені приносить радість?», «Коли я втомився, як я реауюю? », «Коли я роздратований, як краще зі мною комунікувати?», «Що мені допомагає у складних ситуаціях, а від чого мені стає гірше?».

Учасники спочатку складають відповіді самостійно, а потім діляться з напарником, передаючи лист іншому учаснику, який ставить уточнюючі запитання у разі потреби. Як наслідок, пам'ятка для мого колеги «Коли я стресую» – готова. На завершення вправи тренер заохочує поділитися враженнями та ідеями, що виникали, коли учасники тренінгу писали інструкцію щодо використання себе та слухали інших.

Примітка. Ця вправа дозволяє учасникам зрозуміти, як можна допомагати іншим, що вони запитати і які реакції бувають у людини ті чи інші події.



Вправа «Картка системи підтримки»

Мета – допомогти учасникам тренінгу усвідомити свою систему підтримки, її сильні та слабкі сторони, можливі шляхи покращення.

Інструкція. Намалюйте на аркуші символами все те, що підтримує вас (у вигляді карти з орієнтацією на тих людей, організацій, навколишнього середовища тощо).

Кроки виконання вправи:

Крок 1.

- візьміть аркуш паперу;
- у центрі намалюйте символ або картинку, яка позначає вас;
- біля неї зобразіть символічно всі речі та всіх людей, які підтримують вас у житті (сім'ї, навчанні та роботі тощо);
- відобразіть природу зав'язків із цими видами підтримки;
- якщо ви задоволені своєю картою, то...;
- намалюйте ті речі, які заважають використовувати підтримку (можливо, іншим кольором);
- розкажіть про свою карту колезі;
- спробуйте разом із колегою скласти план покращення системи підтримки;
- що ви робитимете?;
- як ви плануєте це робити?;
- коли та де?;
- з чією допомогою?

Крок 2. Рефлексія. Учасники розповідають про свої думки та почуття, що виникли під час виконання завдання та обговорення з колегою.

Примітка. Слід звернути увагу учасників тренінгу, чи справді вдалося запланувати конкретні дії та зміни. Чого не вистачило, щоб ще зробити?



Вправа «Техніка батарейки»

Мета – вправу спрямовано на діагностику енергетичного балансу (ресурсності) людини.

Інструкція. Сядьте зручно, постарайтеся розслабитися. Вам потрібно сфокусувати свою увагу на відчуттях сили, енергії, активності у тілі. Зосередьтеся на фізичних відчуттях. Тепер оцініть за шкалою від 0 до 100 на скільки балів заряджена/розряджена ваша внутрішня батарея, ваш енергетичний баланс.

Після оцінки енергетичного балансу («зарядженість батарейки») можна поставити циркулярні запитання:

– чи можете знизити напругу у вашій батарейці? Наскільки? (варіант: тренер сам називає число скільки одиниць треба знизити напругу в батарейці);

– чи можете збільшити напругу у вашій батарейці? Наскільки? (варіант, тренер сам називає число на скільки одиниць треба підвищити напругу в батарейці);

– що надає вам сил, енергії?

– що забирає у вас силу, енергії?

– що, хто робить вас сильним/слабким?

– що можна або щоб ви хотіли змінити, щоб Ваша енергетична батарея завжди була заряджена?

Примітка. Якщо учасники дуже виснажені, то запитання треба ставити тільки на підвищення енергії в батарейці. Цю вправу рекомендується виконувати на початку та наприкінці тренінгу – як діагностичну.

Звертаємо увагу тренерів на те, що рекомендовані вправи не вичерпують весь методичний ресурс у цій галузі. Додатково інформацію щодо цього питання можна знайти за такими джерелами:

1. Богданов С., Залеская О. Психосоциальная поддержка в кризисной ситуации: метод. пособ. для педагогов / Детский фонд ООН UNICEF, Всеукраинский союз молодежных общественных организаций, «Христианская ассоциация молодых людей Украины» (УМСА Украины). Киев : 2015. 76 с.

2. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч. метод. посіб. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.

3. Ключко К., Федорець О. Програма професійного зростання та емоційної підтримки педагогічних працівників: посіб. для тренерів Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2021. 96 с.

2.2. Техніка когнітивного відмежування (Cognitive Defusion)

Концептуальні положення. Когнітивне відмежування – механізм, що допомагає нам з іншої точки зору оцінити думки, що виникають, змінити ставлення до них, а, отже, отримати інший вплив думок на нашу поведінку. Застосування техніки когнітивного відмежування використовується, зазвичай, за умов, коли в людини чітко впізнаваний стан когнітивного злиття.

Когнітивне злиття (злиття з думками) – це розумовий процес, в результаті якого ми заплутуємося в наших думках, оцінках, судженнях та спогадах, поводимо себе відповідно до цих суб'єктивних інтерпретацій. Іншими словами, це процес змішування самої думки та об'єкта думки, а це призводить до того, що думки беруть гору над нами, і ми не може нормально функціонувати та жити.

Стан когнітивного злиття особливо посилюється в умовах стресу, страху, невизначеності ситуації тощо. Цей стан пов'язують із порушенням роботи таких механізмів як сприйняття, уява, увага, пам'ять, мислення, мовлення тощо.

Для когнітивного відмежування використовуються різні види психотерапевтичних методик, серед яких найбільш ефективними, на думку фахівців, є: когнітивно-поведінкова терапія; когнітивна терапія, заснована на усвідомленості (англ. Mindfulness-based Cognitive Therapy, МВСТ); терапія прийняття та відповідальності; схема-терапія; діалектична поведінкова терапія (Dialectical behavioral therapy, DBT) тощо.

Когнітивно-поведінкова терапія (далі – КПТ) – це напрям, який допомагає людині позбавитися нераціональних настанов і виробити більш доцільні моделі поведінки. Якщо класична КПТ більше фокусується на проблемах та негативних

патернах, що потрібно змінити, КПТ третьої хвили допомагає людині прийняти себе та свої особливості. Це не є свідченням відсутності змін під час терапії. Терапевт допомагає клієнту краще зрозуміти себе та «працювати з тим, що є». Узагальнено принципи та інструменти КПТ третьої хвили подано в табл.1.

Таблиця 1

Принципи та інструменти КПТ третьої хвили

Сутність принципу	Примітки експертів
Усвідомлення (фокусування на моменті «тут і тепер»)	У стані усвідомлення ми помічаємо все, що з нами відбувається. Ми не оцінюємо і не намагаємося контролювати власні почуття та реакції. Навчитися входити до цього стану можна за допомогою медитативних практик.
Прийняття (вміння сприймати реальність, на яку не можеш вплинути)	Негативні думки, почуття та досвід варіант норми, їх не треба уникати та витісняти зі свідомості.
Особисті цінності (Що для вас особисто є важливим в житті? На основі чого ви хотіли б будувати свою поведінку та робити вибір? Що ви цінуєте в інших людях?)	Знати, розуміти та приймати їх дуже важливо. Людина, яка не спирається на них, ризикує прожити «порожнє» життя – навіть якщо іншим воно здається прекрасним і наповненим.
Психологічна гнучкість (це вміння жити тут і зараз, приймати всі свої почуття і вибирати життя, наповнене особистими цінностями)	Психологічно гнучка людина вмie відмовлятися від нерациональних настанов із минулого на свою користь.

Можна констатувати, що у КПТ третьої хвили виокремлюють кілька підходів, та не в усіх зустрічається кожен із цих принципів. Але загальна ідея – прийняття, цінності та усвідомлення – в усіх єдина.

Терапія прийняття та відповідальності (Acceptance and commitment therapy, АСТ) – підхід, побудований на принципах усвідомленості та прийняття. Усвідомленість допомагає нам жити в моменті, не «застрягти» в минулому та не турбуватися про майбутнє. Практика прийняття націлена на те, щоб припинити уникати негативних сценаріїв та відчуттів. Основні техніки роботи з АСТ представлені у табл. 2.

Таблиця 2

Шість основних технік роботи з клієнтом у АСТ

Назва техніки	Примітки експертів
Відмежування (Defusion)	Страждання, втрати, гнів, смуток – природні частини життя. На думку АСТ, шкодять не самі ці переживання, а когнітивне злиття з ними, ототожнення. АСТ допомагає клієнту зрозуміти, що він – це не його думки.
Я-контекст (Self-context)	Ця техніка вчить позиції спостерігача. Вона схожа на «відмежування» і, по суті, впливає з нього. З позиції спостерігача людина розуміє, що немає таких думок, які б могли зашкодити їй.
Прийняття (Acceptance)	Техніка прийняття покликана припинити контролювати все, що відбувається навколо і всередині. Для кожної події та переживання є своє місце та час. Ми вже знаємо, що можемо «відмежуватися» від них – і вони не зможуть нам нашкодити. Отже, немає необхідності чогось уникати.

<p>Життя в моменті (Present moment engagement)</p>	<p>Бути «тут і тепер» – отже, з цікавістю та щирістю ставитись до життя. Це відсутність тривоги з приводу минулого та майбутнього. Уміння долучатися до того, що відбувається зараз – ключова навичка не тільки для АСТ, але й для інших напрямів КПТ третьої хвили.</p>
<p>Цінності (Values)</p>	<p>На сеансах АСТ учасник тренінгу визначає свої цінності та приймає рішення жити відповідно до них. Обираючи свою долю, людина має запитати себе: «Як це співвідноситься з моїми цінностями?».</p>
<p>Послідовні дії (Committed Actions)</p>	<p>Недостатньо просто визначити цінності – відповідно до них потрібно ставити життєві цілі та послідовно рухатися до мети. Негативні думки та події при цьому не заважають людині та не змінюють її курс. Це фінальна мета АСТ.</p>

АСТ навчає тому, що дискомфорт – невід’ємна частина життя людини. Уникати його завжди неможливо. Однак, можна визначитися зі своїми цінностями та рухатися до мети, незважаючи на дискомфорт.

Цей вид терапії рекомендують при роботі з тривожними розладами, стресовими та депресивними станами, для підтримки людей, які зіткнулися з втратою близької людини чи невиліковою хворобою.

Когнітивна терапія, заснована на усвідомленні (англ. Mindfulness-based Cognitive Therapy, MBCT) – підхід, що виник із програми зниження стресу MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction).

Цей короткостроковий підхід, розрахований у середньому на 4-8 тижнів. Робота ведеться у групах до 12 осіб.

- У ході терапії людина отримує 4 важливі навички:
- позбутися «мислинневого шаблону»;
 - вирізняти ситуації та стани, що ведуть до запуску негативного «мислинневого шаблону»;
 - ставитися до цих ситуацій усвідомленіше та інакше реагувати на них;
 - не уникати труднощів та негативних аспектів життя.

Зауважимо, цей підхід був спрямований на роботу, насамперед, з депресивними станами. Проте його ефективність була доведена й під час роботи з тривожними розладами, синдромом хронічної втоми тощо.

Схема-терапія ґрунтується на положенні, що окремі люди формують ранні дезадаптивні схеми, від яких не можуть просто так відмовитися.

Схема формується у дитинстві за умови, що потреби дитини були задоволені недостатньо чи неадекватно. На той момент схема слугувала своєрідним захистом. Припустимо, що дитина відчуває недостатню турботу та недостатню підтримку батьків – і вирішує (через свої когнітивні здібності), що так будуть поводитися з нею усі значущі люди. Дитина наперед готова до цього.

Як тільки в її житті з'явиться хтось важливий, дитина відразу буде готуватися до відчуження та холодності. У дорослому віці така людина підсвідомо обиратиме тих людей, які не здатні будувати здорові стосунки. Це підтверджуватиме її схему і працюватиме за принципом «самовтілюваного пророцтва».

Схема – засвоєна у дитинстві модель поведінки й система уявлень про навколишній світ. Навіть, якщо схема є дезадаптивною, не відповідає дійсності та заважає людині бути щасливою, вона продовжує «відпрацьовувати» її в дорослому віці (див. табл. 3).

**18 дезадаптивних схем, що розвиваються
через незадоволення базових потреб у дитинстві**

Назва схеми		Базові концепти поведінки
Потреба у надійній прихильності		
1.	Покинутість	Відносини з іншими людьми не можуть бути надійними: люди підуть і покинуть мене
2.	Недовіра	Відносини небезпечні – люди втираються в довіру, а потім використовують мене для отримання власної вигоди
3.	Емоційна депривація	Між мною та оточуючими – стіна. Я не можу побудувувати близькі стосунки
4.	Соціальна ізоляція	Я зовсім не схожий на інших, ніхто не зможе мене зрозуміти
5.	Дефективність	Зі мною щось не так
Потреба в автономії, компетентності та почутті ідентичності		
6.	Залежність	Я нічого не можу зробити самостійно
7.	Вразливість	Світ – небезпечне місце і я нічого не можу з цим зробити
8.	Злиття	Я не можу бути сам по собі, життя без іншої людини не має сенсу
9.	Песимізм	Світ – дуже похмуре місце, де з людьми відбуваються страшні події
10.	Приреченість на невдачу, неспроможність	Я не впораюся
Потреба вільно висловлювати свої почуття та потреби		
11.	Покірність	Я маю діяти так, як хочуть інші

12.	Самопожертва	У мене немає права дбати про себе, адже інші важливіші
13.	Пошук схвалення / знання	Я не знаю, який я. Я оцінюю себе так, як ви оцінюєте мене
14.	Придушення емоцій	Виявляти емоції неприпустимо
15.	Жорсткі стандарти	Я маю відповідати найвищим стандартам. Завжди можна краще
16.	Пунітивність	Я маю бути покараний за будь-яку помилку
Потреба в межах та самоконтролі		
17.	Грандіозність / привілейованість	Я особливий і завжди отримую те, що хочу
18.	Недостатність самоконтролю	Не можу контролювати свої бажання та дії

У схема-терапії виділяють три основні копінг-стратегії (від англ. coping – впоратися):

1. *Капітуляція.* Людина пасивно дотримується схеми. Наприклад, «покинута» людина вибирає у партнери лише тих людей, які готові її покинути.

2. *Уникнення.* Задля недопущення повтору негативного сценарію, людина відмовляється від взаємодії: не буде близьких стосунків, не надає нікому особисту інформацію, не виходить з дому тощо.

3. *Надкомпенсація.* Людина поводить себе всупереч тому, що диктує схема, але робить це навмисно чи у гіпертрофованій формі. Така людина першою відмовляється від інших людей, щоб вони не покинули її, сама намагається маніпулювати чи карати оточуючих через побоювання, що вони можуть зробити це з нею.

Також у схема-терапії є поняття режиму. Це певний набір схем, що «працює» для людини в даний момент. Кожна людина

має певні режими, до яких вона входить в залежності від ситуацій. Для тренера дуже важливо зрозуміти, в якому режимі людина. Це допомагає «достукатися» до тієї частини людини, що відповідає за виникнення схеми.

Мета схема-терапії – замінити дезадаптивні схеми більш здоровими. Для роботи зі стратегією мислення схема-терапія використовує техніки з КПТ. Щоб упорядкувати сферу почуттів та емоційної пам'яті.

Особливості застосування. Зазвичай когнітивні техніки умовно поділяють на кілька груп. Наведемо окремі приклади вправ із цих груп.

Ціль технік першої групи – відстежити та усвідомити власні думки. Для цього найчастіше використовують такі методи.

Записи власних думок. Клієнт отримує завдання: викладати на аркуші паперу свої думки, що виникають перед і під час виконання будь-якої дії. При цьому необхідно фіксувати думки суворо у порядку їх черговості. Цей крок вкаже на значущість тих чи інших мотивів людини після ухвалення нею рішення.

Ведення щоденника думок. Клієнту рекомендують коротко і точно записувати всі думки в щоденник протягом кількох днів. Ця дія дозволить з'ясувати, про що людина найчастіше міркує, скільки часу вона витрачає на обмірковування цих думок, як сильно її турбують ті чи інші ідеї.

Віддалення від нефункціональних думок. Сенс вправи в тому, що людина має виробити об'єктивне ставлення до своїх думок. Для того, щоб стати неупередженим «спостерігачем», їй необхідно віддалитися від ідей, що виникають. Усунення від своїх думок передбачає три компоненти:

– усвідомлення й прийняття факту, що неконструктивна думка виникає автоматично, розуміння того, що превалююче міркування, було сформовано раніше за певних обставин або ж воно не є власним продуктом мислення, а нав'язана ззовні сторонніми суб'єктами;

– усвідомлення та прийняття того, що стереотипні думки є нефункціональними та заважають нормальній адаптації до існуючих умов;

– сумнів в істинності неадаптивної ідеї, що виникає, оскільки такий стереотипний конструкт суперечить існуючій ситуації і не відповідає своєю суттю вимогам реальності, що виникає.

Мета технік другої групи – заперечити існуючі дисфункції. Для цього клієнту пропонують виконати такі вправи:

– *Вивчення аргументів «за» та «проти» щодо стереотипних думок.* Людина вивчає свою неадаптивну думку й фіксує на папері аргументи «за» та «проти». Потім учаснику тренінгу рекомендують щоденно перечитувати записи. При регулярному виконанні вправи у свідомості людини міцно закріплюються «правильні» аргументи, а «неправильні» будуть усунуті з мислення.

– *Обмірковування переваг і недоліків.* У цій вправі йдеться не про аналіз своїх неконструктивних думок, а про вивчення можливих варіантів рішення.

Наприклад, жінка обмірковує, що для неї важливіше: зберегти власну безпеку, уникаючи контактів з особами протилежної статі, або допустити в своєму житті певний ризик, щоб у результаті створити міцну сім'ю.

– *Експеримент.* Ця вправа передбачає, що людина експериментальним шляхом на особистому досвіді усвідомлює результат демонстрації нею тієї чи іншої емоції.

Наприклад, якщо суб'єкт не знає, як суспільство реагує на прояв його гніву, йому дозволяють виявити свою емоцію на повну силу, спрямувавши її на терапевта.

– *Повернення у минуле.* Його суть – відверта розмова з неупередженими свідками подій, що відбулися в минулому та залишили відбиток у психіці людини. Цей прийом особливо результативний при розладах психічної сфери, коли спогади спотворені.

Ця вправа актуальна для тих, у кого омана є результатом неправильної інтерпретації мотивів, що керують іншими людьми.

– *Використання авторитетних джерел інформації.* Передбачає наведення учаснику тренінгу аргументів, запозичених із наукової літератури, офіційних статистичних даних, особистого досвіду лікаря.

Наприклад, людина відчуває страх перед авіаперельотами, тренер вказує на об'єктивні міжнародні зведення, згідно з якими кількість нещасних випадків при використанні літаків значно нижча порівняно з катастрофами, що відбуваються на інших видах транспорту.

– *Сократичний метод (сократівський діалог)*. Завдання тренера – визначити та вказати учаснику тренінгу на логічні помилки та очевидні протиріччя у його міркуваннях.

Наприклад, якщо людина переконана, що їй судилося померти від укусу павука, але при цьому заявляє, що раніше вже була покусана цією твариною. Лікар вказує на протиріччя між очікуванням та реальними фактами особистої історії.

– *Зміна думки – переоцінка фактів*. Завдання даної вправи – змінити наявну в людини точку зору на ситуацію шляхом перевірки, чи мали б такий самий вплив альтернативні причини цієї ж події.

Наприклад, людині пропонують поміркувати і обговорити, чи могла та чи інша персона вчинити з нею аналогічним чином, якби вона керувалася іншими мотивами?

– *Зменшення значущості результатів – декатастрофікація*. Цей прийом передбачає розвиток глобальних масштабів неадаптивної думки людини для подальшого знецінення її наслідків.

Наприклад, людині, яка панічно боїться залишати власне житло, тренер ставить запитання: «На ваш погляд, що з вами станеться, якщо ви вийдете на вулицю?», «Як сильно і довго вас будуть бентежити негативні відчуття?», «Що станеться потім? Люди загинуть? Планета завершить своє існування?». Людина розуміє, що її страхи у глобальному значенні не варті уваги. Усвідомлення тимчасових і просторових рамок допомагає усунути страх перед наслідками, що очікуються.

– *Пом'якшення інтенсивності емоцій*. Суть цього прийому – провести емоційну переоцінку психотравмуючої події. Наприклад, постраждалому пропонують резюмувати ситуацію, сказавши собі таке: «Дуже шкода, що такий факт мав місце у моєму житті. Однак, я не дозволю цій події керувати моїм сьогоднішнім та зіпсувати майбутнє. Я залишаю

травму у минулому». Тобто, руйнуючі емоції, що виникають у людини, втрачають силу афекту: образа, злість і ненависть трансформуються в більш м'які і функціональні переживання.

– *Зміна ролей.* Цей прийом полягає в обміні ролями між тренером та учасником тренінгу. Перед учасником ставиться завдання: переконати тренера в тому, що його думки та переконання мають дезадаптивний характер. Таким чином, відбувається переконання самої людини у дисфункціональності її суджень.

– *Відкладання ідей.* Ця вправа підходить учасникам тренінгу, які не можуть відмовитися від своїх нездійснених мрій, нездійснених бажань та нереальних цілей, але роздуми про них приносять йому дискомфорт. Людині пропонується відкласти впровадження її задумів на тривалий термін, при цьому обговорюється конкретна дата їх впровадження.

Наприклад, настання певної події. Очікування цієї події усуває психологічний дискомфорт, що робить мрію людини більш досяжною.

– *Складання плану дій на майбутнє.* Учасник тренінгу разом із тренером розробляє адекватну реалістичну програму дій на майбутнє, де обумовлюються конкретні умови, визначаються дії людини, встановлюються покрокові терміни виконання завдань.

Наприклад, терапевт і пацієнт обговорюють, що при настанні критичної ситуації, клієнт буде дотримуватися певної послідовності дій. А до моменту настання катастрофічної події він не виснажуватиме себе тривожними переживаннями.

Цілі технік третьої групи – спрямовані на активізацію сфери уяви особистості. Встановлено, що у мисленні тривожних людей переважну позицію займають зовсім не «автоматичні» думки, а нав'язливі образи, що лякають, а також виснажливі деструктивні уявлення.

Виходячи з цього, терапевтами було розроблено спеціальні техніки, що коригують процес уяви.

Метод припинення. Коли в учасника тренінгу виникає нав'язливий негативний образ, йому рекомендують голосно

і твердим голосом вимовити умовну лаконічну команду, наприклад, «Припинити!». Така команда припиняє дію негативного образу.

Метод повторення. Ця техніка передбачає багаторазове повторення учасником тренінгу установок, що притаманні продуктивному способу мислення. Таким чином, з часом усувається негативний стереотип, що сформувався.

Використання метафор. Для активізації процесу уяви учасника тренінгу тренер використовує доречні метафоричні висловлювання, повчальні казки, цитати з поезії. Такий підхід робить пояснення більш образним, різнобарвним і зрозумілішим.

Модифікація образів. Метод модифікуючої уяви передбачає активну роботу учасника тренінгу, спрямовану на поступову заміну деструктивних образів ідеї нейтрального забарвлення, а згодом – на позитивні конструкти.

Позитивна уява. Ця техніка передбачає заміну негативного образу позитивними уявленнями, що має чіткий релаксуючий ефект.

Конструктивна уява. Техніка десенситизації у тому, що людина ранжує ймовірність настання очікуваної катастрофічної ситуації, тобто встановлює і впорядковує за значимістю передбачувані події майбутнього. Цей крок призводить до того, що негативний прогноз позбавляється свого глобального значення і не сприймається як неминуче. Наприклад, учаснику тренінгу пропонують ранжувати ймовірність смерті під час зустрічі з об'єктом страху.

Цілі техніки четвертої групи – орієнтовані на підвищення ефективності лікувального процесу та мінімізацію опору клієнта.

Цілеспрямоване повторення. Суть цієї техніки – наполегливе багаторазове використання різноманітних позитивних інструкцій в особистій практиці. Наприклад, після проведення переоцінки власних думок під час психотерапевтичних сеансів, учаснику тренінгу дають завдання: провести самостійно переоцінку думок та переживань, що виникають у повсякденному житті. Цей крок забезпечить стійке закріплення позитивної навички, отриманої у процесі терапії.

Виявлення прихованих мотивів деструктивної поведінки. Цей прийом доречний у випадках, коли людина продовжує мислити й діяти нелогічним чином, незважаючи на те, що всі «правильні» аргументи викладені, вона з ними погоджується і повністю їх приймає. Як зазначають експерти, тепер завдання терапії – відшукати приховані мотиви деструктивної поведінки та встановити альтернативні мотиви дисфункціональних дій людини.



Інструктивно-методичні матеріали для тренерів

Шість капелюхів мислення Едварда де Боно (Six Thinking Hats) – ймовірно, один з найпопулярніших методів мислення, розроблених Едвардом де Боно. Метод шести капелюхів дозволяє структурувати і зробити набагато ефективнішою будь-яку розумову роботу, як особисту, так і колективну.

Коли думок багато, а ті, хто сперечаються перебувають у різних «вагових» категоріях (у дітей зазвичай має рацію той, хто сильніший, а у дорослих – той, хто вищий за рангом), складно знайти такий спосіб обговорення, коли всі пропозиції будуть почуті, а прийняте рішення всіх задовольнить.

Що зазвичай відбувається у голові людини, коли вона думає? Думки ширяться, збиваються до купи, одна ідея суперечить іншій тощо. Пан де Боно вирішив розділити всі ці процеси на шість типів. На його думку, будь-яка проблема обов'язково викликає у людини сплеск емоцій, змушує його збирати факти, шукати варіанти рішень, а також аналізувати позитивні та негативні наслідки кожного з цих рішень. Щоб методика краще запам'ятовувалась, потрібен був яскравий образ. Едвард де Боно вирішив пов'язати типи мислення із кольоровими капелюхами.

Справа в тому, що в англійській мові капелюх зазвичай асоціюється з видом діяльності – капелюх кондуктора, полісмена тощо. Словосполучення «надягнути чийсь капелюх» означає займатися конкретною діяльністю. Людина, подумки надягаючи капелюх певного кольору, вибирає той тип мислення, що з ним асоціюється.

Методика «Шість капелюхів мислення» – універсальна. Наприклад, її використовують на нарадах, щоб структурувати групову роботу та заощадити час. Вона також застосовується й індивідуально, адже бурхливі дебати точаться і в голові кожної людини. Фактично її можна використовувати для структурування будь-якого креативного процесу, де важливо відокремлювати логіку від емоцій та вигадувати нові оригінальні ідеї.

В основу даного методу покладено ідею паралельного мислення (традиційне мислення – ґрунтується на полеміці, дискусії та зіткненні думок, де виграє не найкраще рішення, а те, що успішно просувалося у дискусії). Паралельне мислення – це мислення конструктивне, де різні погляди й підходи не зіштовхуються, а співіснують.

Зазвичай, коли ми намагаємося думати над розв'язанням практичного завдання, ми стикаємося з такими труднощами:

- *по-перше*, ми часто взагалі не схильні думати над рішенням, натомість обмежуємось емоційною реакцією, що зумовлює нашу подальшу поведінку;

- *по-друге*, ми відчуваємо невпевненість, не знаючи, з чого почати і що робити;

- *по-третьє*, ми намагаємося одночасно утримувати в голові всю інформацію щодо завдання, бути логічними, стежити, щоб наші співрозмовники були логічними, бути креативними, бути конструктивними тощо. І все це, зазвичай, не викликає нічого, крім плутанини та метушні.

Метод шести капелюхів мислення – простий і дієвий спосіб подолати подібні труднощі за допомогою поділу процесу мислення на шість різних режимів, кожен з яких представлений капелюхом свого кольору.

Замість того, щоб думати про все одночасно, ми можемо навчитися оперувати різними аспектами нашого мислення по чергово. Наприкінці роботи всі ці аспекти будуть зібрані разом і ми отримаємо повнокольорове мислення.

Білий капелюх: інформація.

Білий капелюх використовується для того, щоб звернути увагу на інформацію. У цьому режимі мислення нас цікавлять

лише факти. Ми запитуємо себе, що ми вже знаємо, яка ще інформація нам необхідна і яким чином нам її отримати. Якщо керівник пропонує своїм підлеглим одягнути свій білий капелюх – це означає, що він чекає від них повної неупередженості та об'єктивності, закликає викладати лише фактаж та цифри, як це робить комп'ютер чи свідок у суді. Спочатку до такого способу мислення звикнути складно, оскільки потрібно очистити свої висловлювання від будь-яких емоцій та легковажних суджень.

Чорний капелюх: критика.

Чорний капелюх дозволяє дати волю критичним оцінкам, побоюванням та обережності. Критика захищає нас від безрозсудних та непродуманих дій, вказує на можливі ризики та підводні камені. Користь від такого мислення безсумнівна, якщо, звісно, ними не зловживати. Мислення в чорному капелюхі призначене для того, щоб представляти все у чорному світлі. Тут потрібно в усьому бачити недоліки, ставити під сумнів слова й цифри, шукати слабкі місця й до всього чіплятися.

Жовтий капелюх: логічний позитив.

Жовтий капелюх вимагає від нас переключити свою увагу на пошук переваг та позитивних сторін цієї ідеї. Жовтий капелюх – антагоніст чорного, він дозволяє бачити вигоди та переваги.

Подумки одягнувши жовтий капелюх, людина перетворюється на оптиміста, шукає позитивні перспективи, але своє бачення має обґрунтувати (до речі, як і у випадку із чорним капелюхом). Проте при цьому розумовий процес у жовтому капелюхі безпосередньо з творчістю не пов'язаний.

Всі зміни, нововведення, розгляд альтернатив відбуваються у зеленому капелюсі.

Зелений капелюх: креативність.

Перебуваючи у зеленому капелюсі, ми вигадуємо нові ідеї, модифікуємо чинні, шукаємо альтернативи, досліджуємо можливості, загалом даємо креативності зелене світло. Зелений капелюх – це капелюх творчого пошуку. Якщо ми проаналізували переваги і недоліки, то можемо одягнути цей

капелюх і подумати, які нові підходи можливі в ситуації, що склалася.

У зеленому капелюсі можна використовувати методи латерального мислення. Інструменти латерального мислення дозволяють уникнути шаблонних підходів, по-новому подивитись на ситуацію, запропонувати безліч несподіваних ідей.

Червоний капелюх: почуття та інтуїція.

Перебуваючи у червоному капелюсі в учасників сесії з'являється можливість висловити свої почуття та інтуїтивні здогади щодо питання, не вдаючись у пояснення про те, чому це так, хто винен і що робити. Червоний капелюх одягають не часто і на досить короткий проміжок часу (максимум на 30 секунд), щоб загал міг висловити свої емоції.

Тренер періодично надає присутнім можливість випустити пар: «Надягніть свій червоний капелюх і скажіть, що ви думаєте стосовно моєї пропозиції». На відміну, скажімо, від чорного та жовтого капелюха, обґрунтовувати свої емоції не потрібно.

Синій капелюх: управління процесом.

Синій капелюх відрізняється від інших капелюхів тим, що він призначений не для роботи зі змістом завдання, а для управління самим процесом роботи. Зокрема, його використовують на початку сесії для визначення того, що належить зробити, і в кінці, щоб узагальнити досягнуте та визначити нові цілі.

Синій капелюх керує процесом мислення. Завдяки йому всі дії учасників наради спрямовані до єдиної мети. Для цього існує тренер, він весь час у синьому капелюсі. Він, як диригент, керує оркестром, дає команди надягнути той чи інший капелюх: «Мені не подобається ваш підхід до справи. Відкладіть на певний час ваш чорний капелюх та надягніть зелений».

До основних переваг методу «Шість капелюхів мислення» експерти відносять такі:

– зазвичай розумова робота є нудною і абстрактною; цей метод дозволяє зробити її барвистим та захоплюючим способом управління своїм мисленням;

– кольорові капелюхи – це метафора, що добре запам'ятовується, якій легко навчити й легко застосовувати;

- можна використовувати на будь-якому рівні складності, від дитячих садків до нарад директорів;
- завдяки структуруванню роботи та виключенню непотрібних дискусій мислення стає більш сфокусованим, конструктивним та продуктивним;
- метафора капелюхів є свого роду рольовою мовою, якою легко обговорювати і перемикати мислення, відволікаючись від особистісних спілкувань і нікого не ображаючи;
- дозволяє уникнути плутанини, оскільки лише один тип мислення використовується всією групою у певний проміжок часу;
- визнає важливість всіх компонентів роботи над проектом – емоцій, фактів, критики, нових ідей, і включає їх у роботу в потрібний момент, уникаючи деструктивних факторів.

Є підстави вважати, що в різних режимах функціонування мозку (критика, емоції, творчість) його біохімічний баланс відрізняється. Якщо це так, то якась система, на кшталт «Шести капелюхів», просто необхідна тому, що не може бути одного «біохімічного рецепту» для оптимального мислення.

Щодо того, в якій послідовності міняти капелюхи в ході групової або індивідуальної роботи, чітких рекомендацій немає – все визначається конкретною ситуацією щодо вирішення завдання. Наведемо приклади застосування методу «Шість капелюхів мислення» на тренінгах психосоціальної підтримки людей, які опинилися в критичній життєвій ситуації.

Варіант 1. Починається сесія, під час якої всі учасники одночасно «надягають капелюхи» одного кольору, відповідно до послідовності, та працюють у відповідному режимі.

Модератор залишається під синім капелюхом і стежить за процесом.

Результати сесії підсумовуються під синім капелюхом.

Головне правило під час дискусії – не надягати два капелюхи одночасно і весь час контролювати себе. Наприклад, у момент надягання зеленого капелюха треба чітко усвідомлювати, що йде пошук конкретних рішень. Не відволікайтеся на недоліки – для цього буде час чорного капелюха. Головні убори різних

кольорів повинні одягатися по черзі, хіба що тренер надає перевагу серед інших своєму синьому капелюху.

Правила перевдягання капелюхів. Найчастіше використовується наступний варіант. Тренер коротко знайомить присутніх із концепцією капелюхів і позначає проблему.

Починати обговорення доцільно в білому капелюсі, оскільки треба зібрати й розглянути всі факти.

Потім вихідні дані розглядаються в негативному ракурсі – зрозуміло, у чорному капелюсі.

Після цього настає черга жовтого капелюха, і у виявлених фактах знаходять позитивні сторони.

Після того, як проблема розглянута з усіх боків і зібраний матеріал для аналізу, настав час надягати зелений капелюх, щоб генерувати ідеї, які можуть посилити позитивні моменти і нівелювати негативні.

Керівник, що подумки сидить у синьому капелюхі, уважно контролює процес – чи не відхилилася група від теми, чи не ходять учасники у двох капелюхах одночасно, а також періодично дозволяє їм випустити пару в червоному капелюсі.

Нові ідеї аналізуються в чорному та жовтому капелюсі.

А наприкінці підбивається підсумок дискусії.

Таким чином, розумові потоки не перетинаються і не заплутуються, як клубок ниток. Алегорія з капелюхами має ще одну важливу перевагу: методика дозволяє уникнути переходу на особистості. Замість звичного: «Ти чого кричиш і все критикуєш?», учасник почує нейтральну фразу, що володіє не меншим ефектом: «Зніміть свій червоний капелюх і одягніть зелений». Це зніміть напруження та дозволить уникнути непотрібних негативних емоцій.

До того ж на тренінгах, зазвичай, хтось відмовчується, але технологія, коли всі одночасно надягають капелюх одного кольору, змушує кожного висловити свої міркування. Щоправда, методика «Шість капелюхів» все одно вимагає відпрацювання навичок та контролю з боку синього капелюха – керівника.

Варіант 2. У рамках технології «Варіант-2» утворюються чотири творчі групи. Кожна з груп почергово працює у певній рольовій позиції:

- новатори – «зелений капелюх» (презентують свій проєкт, свою ідею іншим членам робочої групи);
- песимісти – «чорний капелюх» (визначають всі негативні, непродумані, невраховані моменти ідеї, що презентується);
- оптимісти – «жовтий капелюх» (визначають всі позитивні, вигідні, позитивні моменти ідеї, що презентується);
- експерти – «синій капелюх» (узагальнюють та аналізують отриману інформацію, оцінюють роботу кожної групи з погляду поставленої перед цією групою мети діяльності за 100-бальною шкалою, обґрунтовують свою думку). Важливим моментом є необхідність продумати чіткі критерії оцінювання груп оптимістів, песимістів, новаторів.

Слід зазначити, що всім учасникам заздалегідь пропонується попрацювати під полями «білого капелюха» – подумати над темою майбутнього обговорення, зібрати всю необхідну інформацію, всі необхідні дані, факти.

Сама технологія передбачає чотири етапи – чотири раунди (за кількістю створених творчих груп). На кожному з етапів окремій групі пропонується попрацювати у різних рольових позиціях: спочатку у ролі новаторів, пізніше у ролі песимістів, потім – оптимістів, після – експертів.

Таким чином, всі учасники випробовують себе в різних ролях і одночасно мають можливість «подивитися» на власну ідею з різних точок зору.

Кожен етап-раунд триває 16 хвилин:

- 3 хвилини – виступ новаторів;
- 2 хвилини – уточнюючі питання новаторам від учасників з інших творчих груп;
- 3 хвилини – робота в групах оптимістів, песимістів та експертів щодо виявлення позитивних та негативних моментів представленої ідеї, узагальнення та аналізу отриманої інформації;
- 4 хвилини – виступ оптимістів та песимістів (по 2 хвилини на кожну з двох творчих груп);
- 2 хвилини – робота групи експертів щодо визначення ефективності роботи кожної групи з погляду поставленої перед цією групою мети діяльності;

– 2 хвилини – виступ експертів (робота кожної групи оцінюється експертами за 100-бальною шкалою; оцінка обґрунтовується).

Дотримання протоколу – це відповідальність ведучого в межах даної технології. Таким чином, найскладнішу роль – роль синіх капелюхів, виконують одночасно експерти, які відповідають за аналіз та узагальнення інформації (на її підставі проводиться оцінка ефективності роботи кожної групи) та тренер, який відповідає за суворе дотримання протоколу.

Важливим моментом є можливість висловити свої емоції та почуття (тобто, опинитися у «червоному капелюсі») лише у перервах між раундами. Якщо хтось із учасників творчої групи під час роботи дозволяє собі емоційні оцінки, обговорення з колегами, то група отримує штрафний бал.



Вправа «Самоінструкція»

Мета вправи – дієвий вплив на людину, яка перебуває у стані панічної атаки, стресу, страху тощо.

Інструкція щодо виконання. У випадку використання методики для дорослих: на першому етапі за допомогою техніки самоспостереження людині потрібно усвідомити, яким чином її внутрішній монолог впливає на власну поведінку. Учаснику слід звернути увагу на те, що у його внутрішній мові частіше з'являються слова-«паразити», що провокують зайві емоції та тілесні реакції (вербалізуються тригери установок дезадаптивного характеру). Наприклад: «Не варто намагатися, у мене все одно нічого не вийде», «Це буде катастрофа». Такі переконання дають чітко окреслений негативний ефект за схемою «самовтілюваного пророцтва»: тривожні очікування та впевненість у своїй безпорадності призводять до виникнення неадаптивної поведінки, що, у свою чергу, переконує людину в істинності її негативних установок (їх правдивості та корисності).

Після того, як людина виявляє зв'язок між негативними самоінструкціями та проблемною поведінкою, фахівець пропонує їй переформулювати ці інструкції. Спочатку людина

повторює самоінструкції, що промовляє фахівець. Потім клієнт самостійно їх формулює перед початком тренування у певній ситуації. У процесі тренінгу ці інструкції інтеріоризуються (засвоюються та стають неусвідомлюваними командами), що перетворюються на навичку, вплетену до автоматичної схеми дій.

Вимоги до формулювання самоінструкцій: а) використання лексики клієнта і звичної для нього побудови фраз; б) самоінструкція має бути дуже конкретно і точно описувати бажану дію; в) поставлене завдання має бути здійсненним. Занадто складна інструкція чи неуспіх щодо виконання знижують мотивацію використовувати метод.

Окрім відомих практик зупинення внутрішнього діалогу, є ефективні прийоми заспокоєння, пов'язані з невербальними компонентами мислення – образами. Наприклад, при панічних атаках можна рекомендувати таку самоінструкцію:

- я заспокоююсь;
- я відчиняю вікно;
- я повільними ковтками випиваю склянку холодної води;
- я зручно сідаю і розслабляю всі м'язи;
- я дихаю глибоко та помірно;
- я вмикаю улюблену музику;
- я заплющую очі і уявляю себе на сонячному пляжі.



Вправа «М'язова прогресуюча релаксація» (за Джекобсоном).

М'язова прогресуюча релаксація за Джекобсоном є способом, при якому шляхом свідомого скорочення певних груп м'язів досягається стан глибокої релаксації всього тіла. Послідовно, протягом кількох секунд, напружується кожен м'яз. Таким чином, досягається розслаблення.

Мета вправи – дієвий вплив на людину, яка перебуває у стані панічної атаки, стресу, страху тощо.

Інструкція. Вправу виконують сидячи. Голову потрібно прихилити до стіни, руки покласти на підлокітники. Спочатку слід викликати послідовне скорочення всіх м'язів, вправа виконується-

ся під час вдиху. Фіксуємо почуття тепла. При цьому розслаблення супроводжується швидким та досить різким видихом. Час скорочення м'язів – близько 5 секунд, розслаблення – близько 30 секунд. При цьому кожну вправу потрібно зробити двічі. Цей метод чудово підійде також і для дітей. Послідовність дій:

- м'язи рук. Витягнути руки вперед, розставити пальці. Потрібно намагатись так дотягнутися пальцями до стіни;
- долоні. Затиснути максимально сильно кулаки. Уявіть, що ви руками видавлюєте воду з бурульки;
- плечі. Спробувати дотягнутися до мочок вух плечима;
- стопи. Пальцями ніг дотягнутися до середини гомілки;
- живіт. Зробіть кам'яним свій живіт, ніби відбиваєте удар;
- стегна, гомілки. Фіксовані пальці ніг, піднімаються п'яти;
- середня 1/3 обличчя. Наморщити ніс, скосити очі;
- верхня 1/3 обличчя. Наморщити лоба, здивоване обличчя;
- нижня 1/3 обличчя. Губи скласти «хоботом»;
- нижня 1/3 обличчя. Кутики роту тягнути до вух.

Комплекс вправ когнітивно-поведінкової терапії. Вправи когнітивно-поведінкової терапії – це лікувальні заходи профілактичного характеру, завдяки ним можна зменшити або повністю усунути неадекватне або руйнівне сприйняття навколишньої дійсності, позбутися деструктивних когніцій, що викликають негативні почуття та емоції, й змінити їх на позитивні та конструктивні. Існує безліч когнітивно-поведінкових вправ.



Вправа «Позбавляємося тривоги». Тривога негативно впливає на якість повсякденного життя, тому слід якнайшвидше позбутися її. Для виконання вправи необхідно відшукати затишне місце, де ніхто вас не турбуватиме, привести думки до ладу і поставити собі такі запитання:

1. Чи не знищую я своє сьогоднішнє, коли хвилююся та переймаюся майбутнім?
2. Я хвилююся через те, що моя проблема має величезні розміри і ніяк не вирішується або моя тривога виникає тому, що я

не хочу братися за вирішення проблеми, тому постійно відкладаю вирішення?

3. Чи є в мене зараз можливість зробити певну дію (зателефонувати начальнику, скласти список, призначити зустріч людині, яка сподобалася, і тощо), що викликає в мене почуття тривоги?

Відповідайте на ці запитання не тільки чесно, але й якомога швидше. Якщо ви почнете розмірковувати над кожною відповіддю по 20 хвилин, відповісти максимально правдиво у вас не вийде.

Як тільки ви дасте відповідь на запитання, спробуйте всі свої тривоги та переживання перенести в поточний момент.

Зробіть все можливе, щоб пережити неприємні почуття та емоції саме зараз. Як тільки виконаєте це, то відразу ж усвідомите, що переживати та турбуватися про те, що відбувається «тут і зараз», практично неможливо. Сконцентруйте свою увагу на тому, що вас оточує. Задійте всі свої органи відчуттів: придивляйтеся до предметів та їх відтінків, прислухайтеся до запахів та звуків, візьміть до рук якийсь предмет, щоб відчути його текстуру тощо. Потім візьміть аркуш паперу та запишіть усі ті відчуття, які вам вдалося відчути та усвідомити.

Тепер сконцентруйте всю увагу на своєму внутрішньому світі. Прислухайтеся, як б'ється ваше серце. Спостерігайте за своїми руками та ногами. Послухайте своє дихання. Приділіть час кожній частині свого тіла. Трохи нижче на тому ж аркуші паперу запишіть ті відчуття, які вам вдалося відчути та усвідомити у процесі вивчення внутрішнього світу та власного фізичного тіла. Поміркуйте, чи вдалося вам відчути всі частини свого тіла. Якщо ні, продовжуйте вивчати свій внутрішній світ та своє фізичне тіло доти, доки жодна частина вашого тіла не залишиться без належної уваги.

Як тільки ви розпочнете виконання цієї вправи, тривога залишить вас, а ви зможете заспокоїтися тому, що концентруєте всю свою увагу на іншій діяльності.



Вправа «Ведемо діалог із самим собою.» Діалог із самим собою допоможе швидко і якісно позбутися дискомфортих відчуттів емоційного або фізичного характеру, що раптово виникли. Для виконання цієї вправи вам слід знайти відокремлене та тихе місце, де вас ніхто не відволікатиме і не турбуватиме. Прийміть зручну позу, заплющте очі й спробуйте уявити дзеркало, в якому віддзеркалюється ваше зображення. Уважно подивіться на себе та дайте відповідь на запитання:

1. Який вигляд ви маєте, коли ви відчуваєте дискомфортні відчуття?
2. Чи відображаються ці дискомфортні відчуття на вашому обличчі?
3. Чи впливають вони на поставу?

Усю свою увагу сконцентруйте на фізичних відчуттях. Спробуйте знайти ті місця на своєму тілі, що є джерелом неприємних та дискомфортих відчуттів. Потім подумки зверніться до свого зображення у дзеркалі. Скажіть йому ті слова, що допоможуть заспокоїтися, віднайти внутрішню гармонію, підняти настрій, позбутися нав'язливої тривоги, нездорової самокритичності (самобичування) та самоїдства, відновити гідність та самоповагу.

Не бійтеся виявляти зайву емоційність. Чим більше почуттів та емоцій ви вкложите у свої слова, тим простіше буде вашому уявному співрозмовнику не тільки зрозуміти, а й усвідомити їх. Якщо ваш уявний співрозмовник реагує на ваші слова, це свідчить про те, що ви рухаєтеся в правильному напрямку.

Тепер сконцентруйтеся на своїх фізичних відчуттях. Якщо ви зробили все правильно, то і фізичний, і емоційний дискомфорт почне вщухати, а потім зовсім зникне.

Якщо ж жодних змін ви не спостерігаєте, це свідчить про те, що ваш уявний співрозмовник не почув вас, а всі ваші промови були вимовлені даремно. Повторюйте цю вправу до того часу, доки ваші слова не досягнуть мети.



Вправа «Позбавляємося хибних страхів». Від ірраціональних страхів, що не мають реальних підстав, слід позбавлятися. Інакше ваше повсякденне життя перетвориться на нудне, сумне та безрадісне існування. Найпростіший і найдієвіший спосіб позбутися хибного страху – щирий сміх не лише над своїм вигаданим страхом, але й над страхом перед тим, чи іншим страхом.

Приклад. Ви боїтеся, що гостям не сподобалося нова страва, яку ви вирішили приготувати на вечерю. Подумайте про те, яке саме відношення до вас має схвалення чи несхвалення ваших гостей. Якщо б їм щось не сподобалося, вони обов'язково вам про це повідомили. Якщо ніхто з гостей не сказав, що страва була занадто жирною, солодкою, солоною, недовареною чи перевареною, то це свідчить про те, що страва була смачною, а гості залишилися задоволені запропонованою вами вечерєю.

Смійтеся з того, що ви хвилюєтеся, що скажуть гості і чекаєте схвалення там, де його не потрібно чекати! Якщо у вас є людина, якій ви довіряєте, то розкажіть їй про свої безпідставні страхи. Намагайтеся показати цій людині і всі ті емоції, які ви відчуваєте, коли боїтесь чогось. Якщо такої людини у вашому оточенні немає, станьте перед дзеркалом і розкажіть це своєму зображенню.

Знайдіть джерело вашого ірраціонального страху, а потім намагайтеся позбавитися цього неправильного і помилкового уявлення шляхом його заміни більш раціональним та правильним уявленням. Спостерігайте за своїми страхами збоку. Відключіть усі емоції та уявіть, що ви – сторонній та об'єктивно налаштований спостерігач, який робить лише адекватні та розумні висновки.

Якщо ви все зробите правильно, то зможете усвідомити, що всі ваші помилкові страхи – це дріб'язкові та нікчемні думки-п'явки, що висмоктують з вас енергію, радість та щастя. Щоб позбутися цих дрібних кровопивців, вам слід спочатку знаходити правильні та раціональні життєві установки, а потім замінювати ними хибні та деструктивні когніції.



Вправа «Визначаємо власну сутність». Ця вправа полягає в об'єктивному та неупередженому спостереженні за собою, допомагає визначити власну сутність та розвинути самосвідомість. Кожного з нас можна порівняти з багатошаровою цибулиною. Наша справжня сутність захищена за соціальними масками, які ми змушені постійно носити, щоб не демонструвати оточуючим наші реальні думки та почуття як негативні, так і позитивні. Позитивні почуття та думки, які ми часто ігноруємо та пригнічуємо, допоможуть нам визначити нашу справжню сутність. Щоб виконати цю вправу, вам необхідно знайти тихе та затишне місце, де вас точно ніхто не потурбує. Візьміть чистий зошит і на першій сторінці напишіть заголовок у вигляді запитання: «Яка моя істинна сутність?» або «Хто я є насправді?».

Якнайшвидше дайте собі відверту відповідь на це запитання і запишіть її в зошит. Не думайте надто довго над запитанням, інакше ви не зможете дати на нього правдиву відповідь. Щоб правильно і відверто відповісти на це важливе запитання, вам потрібно відкинути думки рідних, знайомих, колег, оточуючих людей. Важливо лише те, що ви думаєте про себе. Це запитання можна ставити собі кілька разів на день. Не забувайте щоразу проставляти дату перед тим, як записати відповідь. Відповівши на запитання, прийміть зручну позу та закрийте очі. Ще раз задайте собі запитання про те, ким ви є насправді, а потім дайте відповідь, але вже не письмово, а у вигляді візуального образу, що виник у ваших думках. Цей образ не слід обмірковувати чи коригувати. Важливим є саме той образ, який відразу ж виник після вашого запитання.

Розплющте очі та відразу ж запишіть опис образу в зошит. Який образ ви побачили? Чи мав він якісь особливості? Що в образі, який виник, відразу ж привернуло вашу увагу? Яке значення має цей образ для вас? Як цей образ впливає на ваше повсякденне життя? Не забудьте описати й ті почуття, які виникли у вас, коли побачили образ.

Підведіться, вийдіть на середину кімнати та лишайтесь нерухомі у положенні стоячи. Заплющте очі, поставте собі те

саме запитання, а потім уважно простежте за тими рухами, що почне робити ваше тіло. Ви повинні не тільки стежити за рухами, але й відчувати їх повною мірою. У жодному разі не беріть ці рухи під контроль і не піддавайте їх коригуванню. Ви маєте повністю довіритися своєму тілу. Запишіть або запам'ятайте всі рухи, які зробило ваше тіло. Це дуже важливо, адже за допомогою рухів ваше фізичне тіло дає можливість визначити вашу істинну сутність.



Вправа «Використовуємо самоаналіз для коригування негативної поведінки». Щоб правильно виконати цю вправу й досягти максимальних результатів, вам необхідно перетворитися на байдужого, неупередженого та об'єктивного стороннього спостерігача. Концентруйте свою увагу на своїх почуттях, прислухайтеся до них, усвідомлюйте і запам'ятовуйте їх, але не намагайтеся змінити їх та не піддавайте свої почуття будь-яким коригуванням. Знайдіть тихе місце, де вам точно ніхто не зможе завадити. Сконцентруйте свою увагу на своєму фізичному тілі. Байдуже, яку саме позу ви приймете.

Ви можете стояти, сидіти чи лежати. Зверніть увагу на розташування ваших кінцівок, в якому саме положенні знаходиться ваша голова (піднята чи опущена), чи згорблена у вас спина тощо. Сконцентруйте свою увагу на тих частинах вашого тіла, що є джерелом болючих або дискомфортних відчуттів, а потім прислухайтеся до свого серцебиття та дихання. Подумки або вголос промовте фразу: «Це моє фізичне тіло, але я не фізичне тіло». Намагайтеся навіяти собі цю думку.

Тепер усю свою увагу сконцентруйте на своїх почуттях. Прислухайтеся до тих почуттів, що ви зараз відчуваєте, а потім спробуйте у кожного з почуттів знайти конструктивну сторону та відокремити її від деструктивної сторони. Вголос або подумки проговоріть фразу: «Це почуття, які я відчуваю, але я не ці почуття». Зробіть все можливе, щоб навіяти собі цю думку.

Тепер сконцентруйте всю свою увагу на своїх бажаннях. Перерахуйте всі бажання та прагнення, що у вас є в цей час.

Перераховуючи бажання та прагнення, не замислюйтесь про їхню пріоритетність та важливість, а просто згадуйте і називайте їх у тому порядку, в якому вони спадають вам на думку. Подумки або вголос проговоріть фразу: «Це мої прагнення та бажання, але я не ці прагнення і бажання». Намагайтеся усвідомити цю думку.

Тепер сконцентруйте усю свою увагу на своїх думках. Намагайтеся втримати думку, яка зараз у вас у голові. Якщо ви думаєте, що у вашій голові зараз немає жодних думок, це і є та думка, на якій вам потрібно сконцентрувати свою увагу. Якщо у вашій голові багато думок, то спостерігайте за тим, як вони змінюють одна одну. Не думайте про те, чи це правильні думки. Не важливо, чи ці думки мають раціональну основу. Ви повинні просто сконцентрувати на них свою увагу. Вголос або подумки проговоріть фразу: «Це мої поточні думки, але я не ці поточні думки». Зробіть все можливе, щоб нав'язати собі цю думку.



Вправа «Підвищуємо творчу активність». Щоб підвищити творчу активність та вирішити проблему, яка виникла, вам необхідно взяти аркуш паперу та без довгих роздумів записати на ньому всі ті ідеї у вигляді рішень проблеми, що спадають вам на думку. Такі дії допоможуть позбавитися тих переживань та страхів перед можливими невдачами, які в процесі подальших роздумів обов'язково виникнуть на свідомому рівні. Займіться самооцінкою записаних вами рішень.

Самооцінка – це критико-аналітичний аспект цієї вправи, завдяки якому ви зможете визначити, чи є те чи інше рішення придатним чи непридатним для подальшого використання. Оцінюйте кожне рішення за п'ятибальною системою.

Розумним та вірним рішенням ставте п'ятірки, а неправильним, недоцільним та непридатним рішенням можете сміливо ставити двійки чи одиниці.

З усіх записаних і оцінених вами рішень оберіть те рішення, яке є найкращим варіантом у цій ситуації.

Якщо таких рішень у вас кілька, і кожне веде до позитивного результату вирішення проблеми, можете просто скомбінувати їх.

Також звертаємо увагу тренерів на те, що рекомендовані вправи не вичерпують весь методичний ресурс у цій сфері. Додатковою інформацією з цього питання можна знайти за посиланнями:

1. <https://philarchive.org/archive/PRICST>
2. <https://4brain.ru/blog>
3. <https://zen.yandex.ru/media/id/5ab3cdcc256d5c1f652997b0/>
4. https://bookap.info/book/makkey_kak_pobedit_stress_i_depressiyu/g192

2.3. Методи запобігання та корекції агресивної поведінки

Концептуальні положення. Агресивна поведінка – це мотивована деструктивна поведінка, що суперечить нормам співіснування людей, завдає шкоди об’єктам нападу, завдає фізичної, моральної шкоди людям або викликає у них психологічний дискомфорт. Під агресивністю, як правило, розуміється властивість особистості, що зумовлює агресивну поведінку.

Очевидно, що в агресивності є позитивні та негативні аспекти. До позитивних слід віднести такі, які сприяють досягненню людиною мети, забезпечують наполегливість, енергійність; слугують самоствердженню людини; забезпечують пошукову поведінку, допомагають орієнтуватися у незнайомій та критичній ситуації; гарантують високі результати у змаганні; впливають на мобілізацію зусиль групи тощо. До негативних – соціально небезпечна (сприяє руйнації суспільства, групи); небезпечна для здоров’я оточуючих; та, що впливає на зниження самооцінки оточуючих (самоствердження агресивної людини «за чужий рахунок»); та, що може руйнівню впливати на особистість – носія агресивності; та, що є причиною руйнування, знищення, пошкодження матеріальних цінностей тощо.

Отже, агресія – це захисна реакція організму, що виникає у момент спрацьовування внутрішніх запобіжників. Так ми позбавляємося емоцій і переживань, що переповнюють

нас. Проте далеко не всі здатні на таке раптове та бурхливе самовираження. Одні вважають, що відкрито злитися – непристойно, інші – побоюються, що так проявляється їх слабкість. Важливо дозволяти собі злитися та ненавидіти. Адже ви не забороняєте собі сміятися? А радість – така сама емоція, як і гнів, лише без ваших внутрішніх обмежень та міркувань. Без зла не буває добра, а без ненависті нема кохання – це просто частини одного цілого.

Головний сенс дій щодо нейтралізації агресивності – зняття фізичного та психологічного напруження. Цьому сприяють:

- фізична активність, що сприяє «випуску пари» та досягненню позитивних емоцій (викид ендорфіну);
- гумор (особливо сміх, під час якого виникає розслаблення);
- тілесний контакт (доторкнутися до руки, погладити по голові тощо);
- спокійна інтонація мови;
- ізоляція агресивної людини від групи (наприклад, із завданням заспокоїтися та подумати).

Також важливо зазначити, що до основних принципів психологічного самозахисту від агресії, як правило, відносять:

- щодень починати з позитивної настанови: все буде гаразд;
- бути зібраним, готовим будь-якої миті до будь-яких обставин;
- думати про справу, якою займаєшся в даний момент;
- у будь-яких обставинах залишатися коректним та ввічливим;
- агресивна людина більше відкрита для чужої агресії;
- не допускати самоїдства і ниття (якщо припустився помилки й покараний належним чином, треба її визнати та спробувати виправити становище);
- уважно ставитися до оточуючих людей, вивчати їх, щоб знати, на яку поведінку чекати в тій чи іншій ситуації;
- вміти сприймати будь-яку проблему з гумором, змінити ставлення до неї;

– не панікувати, не піддаватися емоціям і не впадати в роздуми, а діяти (наочно-дієвий – найдавніший і найнадійніший вид мислення: «очі бояться, а руки роблять»);

– найкращий спосіб нейтралізувати того, хто виявляє щодо вас агресію. Зокрема можна зробити несподіваний, непередбачуваний вчинок: від вас чекають поведінки жертви, а ви дієте як сильна особистість;

– щовечора з іронією аналізувати минулий день, аби уникати образ і сумнівів.

Якщо ми беремо за основу думку, що агресивність – це базовий вроджений стан людини, який йому в деяких ситуаціях необхідний для виживання, то в такому разі корекція буде спрямована на те, щоб трансформувати агресивну поведінку в безпечні, соціально прийнятні способи і перенаправити її на менш вразливі цілі.

Особливості застосування. Методи роботи з агресією не обов'язково змінюють фон спілкування з агресивного на нейтральний або позитивний. Як і будь-який метод, цей не є універсальними, проте дозволяє вам залишатися поза конфліктною взаємодією.

Основний принцип запобігання розгортанню конфлікту – це вміння передбачати розвиток ситуації за негативним сценарієм (система контрольованого страху).

Зауважимо на такі важливі моменти:

– усунути повністю агресивну поведінку не можна та й не потрібно. Але, її можна трансформувати та видозмінювати за допомогою соціальної взаємодії у повсякденному житті, або у спеціально створеному для цього середовищі;

– застосування когнітивних методів контролю агресії буде ефективним для осіб з низьким рівнем збудження, що дозволить їхнім думкам впливати на почуття, емоції та поведінку, і людина зможе подумати та проконтролювати. У випадку високого рівня збудження цей метод є малоефективним;

– тренування соціальних умінь – суть даного методу полягає в розширенні переліку соціальних умінь у поведінці жорстких та схильних до агресії людей. Ця думка впливає з того,

що головною причиною потрапляння людей у проблемні ситуації є нестача базових соціальних умінь взаємодії.

Метод «Прогнозовані наслідки». Використовується як демонстративна тактика впевненості, що дозволяє поділити відповідальність за розвиток ситуації із співрозмовником. У ситуації тиску чи на початку конфлікту людина озвучує для агресора можливі сценарії розвитку ситуації, пропонуючи іншій стороні вибрати найприйнятніший.

Метод «Лапки». Запропоновано Мілтоном Еріксоном. У відповідь на агресивне висловлювання описується ситуація третьої особи, і в цю ситуацію опосередковано вбудовується власне ставлення до того, що відбувається.

Наприклад: «До мого друга також підійшли з одним проханням. Знаєш, що той відповів? – А пішли вони усі...!»; «Які агресивні люди стали...».

Метод «Відхід у беземоційність». При використанні даного методу ви різко уповільнюєте темп спілкування, починаєте спілкуватися з співрозмовником рівною, помірною інтонацією, дивитесь дещо спідлоба, робите паузи наприкінці фрази, знижуєте голос.

Метод «Доведення до абсурду». У відповідь на висловлювання пропонується – без заперечення, з певною згодою – вірогідний розвиток ситуації, раціоналізація наслідків, що, вочевидь, є неприйнятними для іншої сторони.

Наприклад: «Тату, я вирішив одружитися.» – «Добре, синку. Але зауваж: сім'я замінює все. Тому подумай, що тобі важливіше – все чи сім'я?!».

Метод «Згорнутий контакт». Метод полягає в умінні провести демонстрацію впевненої поведінки.

Наприклад, у відповідь на неконструктивну критику замість образи або агресії у відповідь сказати фразу: «Добре, я подумаю над цим». Подібна відповідь демонструє вашу захищеність та показує, що ситуацією вибору керуєте лише ви.

Метод «Інша роль». У цьому методі використовується стратегія розширення спектра ігрової поведінки. Людині подаються сигнали, що насправді у вас є захист третьої сили, і варто подумати, перш ніж вступати з вами в конфлікт.

Метод «Парадоксальної інтенції». Полягає, щоб чинити невідповідно, нестандартно, не прогнозовано тому, що від вас очікують агресори, використовувати прийом, що руйнує поведінку супротивника.

Наприклад: «Та й ідіот же ти!». – «Що ти хочеш цим сказати?» – «Ні, ти не тільки ідіот, а ще й дурень!» – «Це я почув, що ти таки хочеш цим сказати?!».

Метод «Натомість». У цьому методі використовується прийом підбору позитивної противаги, що допомагає змінити загальну оцінку ситуації. Ви ніби погоджуєтесь зі змістом висловлювання опонента, але водночас демонструєте явну перевагу вашого становища.

Наприклад: «Чи не надто ви молоді, щоб працювати з нами?» – «Натомість ми енергійні та орієнтовані на досягнення високих результатів!».

Метод «Демонстративна реакція». При використанні даного прийому людина, яка стала об'єктом агресії, іронічно визначає той стан, що бажає досягти агресор, вдається до перебільшеної демонстрації переляку від дій будь-кого.

Наприклад: «Так-так, я страшенно злякався, аж тремчу». Природно, що у такій формі людина більше працює на демонстрацію своєї психічної захищеності.

Метод «Функціональна роль». У ситуації розвитку агресії людина вдається до певної об'єктивної обставини, що логічно визначає її дії. Згадайте, як цим майстерно користуються відповідальні особи, пропонуючи боротися з системою, а не з ними.

Наприклад: «Офіціанте, чому в моєму супі муха?!» – «Сер, я зобов'язаний обслуговувати клієнтів, а не розгадувати прикмети!».

Метод «Бузковий туман». Полягає у використанні тактики словесного заплутування опонента. При цьому ваше зустрічне висловлювання не суперечить загальному змісту висловлювання опонента і навіть розвиває його. Інша справа, що у тексті відбувається переформулювання висловлювання вашого співрозмовника.

Наприклад: «Ви абсолютно не вмієте спілкуватися з керівництвом!» – «Так, Михайле Івановичу, нам давно необхідно обговорити, що можна сприймати як коректну поведінку і на яких моментах нам варто зупинитися, щоб загалом наше спілкування не перешкоджало виконанню завдань...».

Метод «Я-висловлювання». Цей прийом можна умовно розбити на три етапи.

«Коли...» – після цього вступу йде опис процесу, що відбувається: коли на мене підвищують голос, коли на мене тиснуть тощо.

«Я зазвичай...» – після цієї зв'язки йде опис власного стану чи відчуттів: «я зазвичай гублюся, у мене, зазвичай, зникає бажання спілкуватися тощо».

«Пропоную ...» – після цього слова йде пропозиція змінити правила взаємодії: пропоную спокійно обговорити, пропоную проаналізувати тощо.

Метод «Вам важливо». Технологія полягає у вашому вмінні помітити та зафіксувати ту потребу, через що агресор намагається розв'язати конфлікт. При цьому необхідно отримати підтвердження того, що ви правильно відобразили його стан. Наприклад: «Чому ви завжди приходите на переговори у такому розперезаному вигляді?» – «Вам важливо, щоб люди, з якими ви розмовляєте, мали відповідний діловий імідж?».

Метод «Радості та капості». Метод простий, як усе складне та складний, як усе просте. Він полягає в умінні сказати зустрічний комплімент, спрямований на тему агресії, але змінює стиль інформації. У відповідь на попередню претензію відповідь могла б звучати, наприклад, таким чином: «Дякую, що ви звернули увагу на важливу деталь – мій зовнішній вигляд. Я намагатимусь із цим попрацювати». Цей прийом досить часто використовують у переговорах «високого рангу», допомагаючи знизити рівень негативних емоцій.

Метод «Не доводьте до межі». Відкритість і чесність – вірні помічники управлінням гнівом. Знайдіть у собі сміливість заявити тому, хто вас розлютив чи образив: «Знаєш, мені не подобається, коли ти так робиш або, коли ти говориш зі мною...» або «Я злий на тебе, тому що ...». Звичайно, далеко не завжди

виправдано висловлювати все прямо в очі. Можна звернутися до кривдника через дзеркало.

Програйте ситуацію, що вивела вас із себе, і, уявивши в дзеркалі того, хто вас зачепив, висловіть все, що ви про нього думаєте. Після того, як ваша агресія вичерпається, докладіть зусиль до того, щоб щиро зрозуміти і пробачити цю людину. Прощення – необхідна умова для зняття агресії.

Метод «Заведіть щоденник». Чи помічали ви, що найчастіше ми гніваємося від схожих ситуацій? Заведіть щоденник та записуйте туди все, що викликало ваш гнів. Описуйте, що вас розлютило і як ви себе при цьому відчували. Світ довкола нас працює як велике дзеркало, віддзеркалюючи те, що відбувається в середині нас. Часто-густо трапляється так, що ми самі провокуємо певну поведінку людей стосовно нас.

Чи не від вас йде дещо, що викликає в інших бажання вам дошкуляти? Подумайте, чи не відображає людина, яка викликає у вас неприйняття, те, що є в вас. Можливо, вона робить те, що ви собі не дозволяєте. Оцінка того, що відбувається, допоможе вам знайти причину агресії, допоможе змінити переконання і навчить управляти гнівом.

Метод «Навчіться робити паузу». Безконтрольні емоції можуть сильно нашкодити вам, зіпсувавши кар'єру чи особисте життя. Найпростіший спосіб зняття агресії та гніву – зробити глибокий вдих і порахувати до 10. Якщо є можливість, прогуляйтеся, займіться спортом. Рух допоможе вам впоратися із сплеском адреналіну. Коли відчуваєте, що ледве стримуєтеся, щоб не накричати, наговорити зайвого, наберіть подумки в рот води, прикусить губу, поміняйте місцями з іншою людиною.

Метод «Усмішка Будди». Цей метод дозволить вам легко повернутися до стану душевної рівноваги. Заспокойтесь, звільніться від думок. Повністю розслабте м'язи обличчя і уявіть, як вони наповнюються теплом, вагою, а потім, втративши пружність, м'яко спадають донизу. Зосередьтеся на куточках ваших губ.

Уявіть, що губи починають злегка розтягуватись, утворюючи легку усмішку. Не докладайте м'язових зусиль. Ви відчуєте, що

ваші губи самі формують ледь вловиму усмішку, а у всьому тілі з'явиться відчуття радості. Намагайтеся виконувати цю вправу кожен день, допоки стан «Усмішка Будди» не стане для вас звичним.



Інструктивно-методичні матеріали для тренерів



Вправа «Незакінчені речення» (Модифіковано М.Ф. Луканіною)

Мета – встановлення контакту, виявлення проблем та розуміння своїх емоцій, а також формування образу «Я» у підлітка.

Інструкція. Учасникам тренінгу пропонується закінчити такі речення:

- Я – буревій...
- Я – світляк, тому що...
- Я – двері, за якими ...
- Я – зараз лампочка...
- Я – наче стислий кулак, коли...
- Я – мов риба...
- Я – човен, що пливе...
- Я – казка про...
- Я – чудова квітка...
- Я – коштовність тому, що я...
- Я – коробочка, де заховано ...
- Я – острів в океані, що...
- Я – цікава книжка про...
- Я – можу бути вітерцем, тому що...
- Я – пісня...
- Я – нерв...
- Я – наче мураха, коли...
- Я – стежка, що веде...
- Я – наче пташка тому, що...
- Я – відчуваю, що я скеля...
- Я – я схожий на робота, тому що...
- Я – склянка води...

Я – чарівник, котрий...

Я – перетворююся на тигра, коли...

Я – танк, що наступає...

Я – відчуваю, що я шматочок льоду, що тане...

Я – натягнута струна, що...

Виконання цієї вправи дозволяє звернутися до особистісного досвіду людини та показує її ставлення до проблеми.

За результатами роботи можна говорити про ті чи інші асоціації. Часто-густо це допомагає людині усвідомити проблему.

Примітка. Можна запропонувати підлітку обрати з запропонованих позицій найбільш та найменш слухні для нього визначення, оскільки це дозволяє отримати доступ до структури самооцінки підлітка.



Вправа «Недружній шарж»

Мета – формування вмінь гідно виходити з проблемної (конфліктної) ситуації, коли роздратована людина спрямовує свої негативні емоції на того, хто її образив, демонструючи при цьому деструктивну модель поведінки.

Інструкція. Учасникам тренінгу пропонують намалювати карикатуру на свого кривдника. Буде доречним спочатку показати зразок, якою може бути карикатура, чим вона відрізняється від звичайного портрету.

Коли учасник тренінгу зрозуміє, що не потрібно намагатися зобразити оригінал, а, навпаки, можна спотворити яскраві риси або просто намалювати людину такою, якою вона є в даний момент, дайте їй папір та олівці.

У процесі малювання постарайтеся не відволікати учасника тренінгу і не пом'якшувати те, що він малює й що він при цьому говорить. Просто будьте поряд і не засуджуйте. Ви можете показати йому, що розумієте його почуття.

Для цього ви можете відобразити його почуття словами на зразок: «Я бачу, ти сильно розлютився на Миколу» або «Справді, дуже прикро, коли тебе не розуміють і в чомусь підозрюють» тощо.

Коли малюнок буде закінчено, запропонуйте людині підписати його так, як хочеться.

Потім запитайте його про те, як він почувається і що йому хочеться зробити з цим «недружнім шаржем» (нехай учасник тренінгу зробить це насправді).



Вправа «Листок гніву»

Мета – зниження напруження у людини, яка перебуває у стані гніву, з урахуванням вікових особливостей учасників тренінгу.

Інструкція. Запропонуйте дитині різні способи для висловлювання своїх негативних емоцій: м'яти, рвати, кусати, топтати «листок гніву» доти, поки дитина не відчує, що це почуття зменшилося і тепер вона легко з ним впорається. Після цього попросіть хлопчика чи дівчинку остаточно впоратися зі своїм гнівом, зібравши всі шматочки «листка гніву» і викинувши їх у смітник. Зазвичай, у процесі роботи діти перестають злитися, і ця гра починає їх веселити, тому закінчують її часто-густо у хорошому настрої.

Примітка. «Листок гніву» можна зробити власноруч. Якщо це робитиме сама дитина, то вийде навіть подвійне опрацювання її емоційного стану.

Отже, запропонуйте дитині уявити, як виглядає її гнів: якої форми, розміру, на що або на кого схожий. Тепер нехай дитина зобразить образ, що вийшов на папері (з маленькими дітьми потрібно відразу переходити до малювання, їм ще складно описати образ словами, що може викликати додаткове роздратування). Далі для розправи з гнівом (як описувалося вище) усі способи слухні!



Вправа «Сліпий та поводитир»

Мета – розвиток довіри до оточуючих.

Інструкція. Для гри необхідна участь двох людей. Один із них буде сліпий – йому зав'язують очі. Другий – його поводитир, який намагається дбайливо перевести сліпу людину через дорогу зі жвавим рухом.

Цей «рух» ви створюєте заздалегідь, розставивши в кімнаті стільці та інші речі таким чином, щоб вони заважали вільно перейти з однієї частини приміщення в іншу. Якщо є ще бажаючі взяти участь у грі, то вони можуть створювати «барикади» зі своїх тіл, розставивши руки і ноги та залякнувши в будь-якому місці кімнати.

Завдання «поводиря» – акуратно перевести «сліпого» на інший «бік шосе» (де це місце, домовтеся заздалегідь), оберігаючи його від зіткнень із різними перешкодами. Після того, як завдання буде виконано, обговоріть з дитиною, чи легко їй було в ролі сліпого, чи довіряла вона провіднику, його турботі та вмінню, які мала відчуття. Наступного разу нехай дитина спробує себе у ролі «поводиря» – це навчить її турботі та увазі до іншої людини.

Примітка. У цій грі «поводир» може контактувати зі «сліпим» у різний спосіб: говорити про те, що потрібно робити, або просто вести його за собою, піднімаючи ногу «сліпого» на потрібну висоту, щоб переступити перешкоду. Можете чергувати ці варіанти із заборонаю на один з них, тренуючи, в такий спосіб, володіння то вербальними (мовними), то невербальними засобами спілкування. Якщо ваш «сліпий» намагається самотійно пройти весь шлях, ігноруючи допомогу «поводиря», то на наступному етапі намагайтеся ускладнити його орієнтацію в просторі, розставивши перешкоди іншим чином і розкрутивши дитину на місці після того, як їй зав'язали очі.



Вправа «Проситися на ночівлю»

Мета – розвиток комунікативних навичок та довіри до інших людей в умовах стресу.

Інструкція. Інколи люди стикаються з проблемою відсутності умов для ночівлі. Тоді їм доводиться проситися на ночівлю до приватних будинків. Власник будинку міг дати мандрівнику притулок або прогнати зі свого двору, якщо в нього були на те причини.

Дайте учасникам тренінгу якісь атрибути мандрівника: ціпок, накидку або клунок на плечі, щоб йому було легше увійти

в роль. Далі ви промовляєте такий текст: «Ти мандрівник. Ти дуже втомився за цілий день, а до пункту призначення ще далеко. Сутеніє. Накрапає дощ. Попереду з'явилися вогники будинків – це село. Тобі дуже хочеться опинитися в сухому затишному будинку, випити гарячого чаю та солодко заснути! Але часи небезпечні. Мешканці стали дуже обережні й остерігаються пускати до хати сторонніх. Що ж, вибору немає. Або ти ночуєш на вулиці під дощем, або просишся на ночівлю – можливо, когось тобі вдасться вмовити, переконати або якимось іншим чином зробити так, щоб господар пустив тебе переночувати».

Під час опису ситуації мандрівник намагається зобразити те, що ви кажете: він повільно йде, спираючись на ціпок, шулиться від дощу та холоду, прикладає руку до очей, щоб розгледіти село тощо. Вступна частина гри закінчена, можна переходити до активних дій.

Решта учасників вдають із себе мешканців села, що живуть в окремих будинках. Вони побоюються пройдисвітів і злочинців або просто не хочуть порушувати свій спокій, вони зовсім не бажають дати притулок мандрівникові. В ході гри мандрівник по черзі стукатиме у двері до кожного з них і намагатиметься сказати щось таке, що змусить господаря пустити його в будинок. Подорожній може спробувати різні варіанти: від спроб викликати жалість до лестощів або шантажу. Але людина, яка грає роль господаря будинку, повинна тільки тоді погодитись, коли в неї справді виникне таке бажання. Якщо ж слова і дії мандрівника викликали у нього невдоволення, він може закрити двері. Тоді мандрівник іде до інших будинків.

Після того, як мандрівник обійшов усі будинки (успішно чи неуспішно), можна продовжити гру. Вранці жителі села зібралися всі разом і стали обговорювати вчорашню подію – прихід чужинця до села. Вони розповідали, як він намагався їх переконати взяти його на ночівлю і що вони відчували та думали, коли спостерігали за його словами та діями. Всі члени сім'ї сідають поряд та обговорюють свою реакцію на слова мандрівника. Вони чесно розповідають, коли були майже готові піти йому назустріч, а коли їм хотілося провчити «чужинця». На

завершення разом із дитиною робиться висновок, яка стратегія дій виявилася найефективнішою.

Примітка. Слухаючи опис почуттів, що викликала його поведінка в душах інших людей, дитина отримує «прямий зворотний зв'язок», можливість «побачити» те, що, зазвичай, недоступне для спостереження. Дитина також вчиться розумітися на мотивах поведінки інших людей і законах міжособистісного спілкування. Зі старшими дітьми буде цікаво обговорити індивідуальні особливості мешканців села, що вплинули на те, який вид прохання виявився дієвим саме для них.



Вправа «Птах, що розправляє крила»

Мета – розвивати вміння розслаблювати м'язи та знімати фізичне напруження.

Інструкція. Уявіть, що ви – птах, крила якого щільно стиснуті. З'єднайте лопатки, напружте спину так сильно, як тільки можете. Ви відчуваєте напруження. А тепер повільно, не кваплячись, звільняйте свої м'язи. Ваші крила розправляються. Стають сильними та легкими, невагомими. Ви відчуваєте розслаблення.

Повторіть вправу 5-7 разів.



Вправа «Політ білого птаха»

Мета – розвивати вміння розслаблювати м'язи та знімати фізичне напруження.

Інструкція. Зручно розташуйтеся і розслабтеся: закрийте очі, заспокойте дихання. Подумки вимовте такий текст: «Я лежу на теплому жовтому піску, наді мною спокійне, чисте, синє небо. У небі лине білий птах. Я піднімаюся і лину поруч із ним, я сам(а) – цей білий птах. Я лечу в спокійному синьому небі, піді мною спокійне синє море. Вдалині з'являється жовтий піщаний берег, все ближче й ближче. Я підлітаю, опускаюся на теплий жовтий пісок, знову перетворююся на людину і лежу горілиць. Я лежу на теплому жовтому піску, наді мною спокійне синє небо, я розслаблений, я відпочиваю. Моїх ніг торкнулася приємна прохолода, приємна прохолода заповнила м'язи ніг, м'язи легкі

та бадьорі; приємна прохолода заповнила живіт, м'язи спини, м'язи легкі та бадьорі; приємна прохолода заповнила руки та груди, мені легко дихати, приємна прохолода заповнила шию та голову; голова ясна, думки чисті. Все тіло наповнене приємною прохолодою, голова ясна, думки чисті, м'язи легкі та бадьорі, три глибокі вдихи, розплющую очі, встаю. Я відпочила!»



Вправа «Політ птаха»

Мета – розвивати вміння розслабляти м'язи та знімати фізичне напруження.

Інструкція. Пропоную сьогодні спробувати перетворитися на птаха. Ми дізнаємося секрет краси і легкості, політаємо над землею, відчуємо свіжість ясного блакитного неба. Воно дуже схоже на море, тіло в ньому таке ж легке, гнучке, як у воді. Небо – це блакитне царство чудових птахів.

Одним з найкрасивіших є лебідь: білий, як сніг, з довгою гнучкою шиєю, золотистим дзьобом. Підніміть підборіддя догори. Так, саме така шия у лебедя! Випряміть спину, розправте плечі. Ви прекрасні, така шия у лебедя! Закрийте очі. Давайте подихаємо, як птахи. Вдих – видих. Після вдиху говоріть подумки: «Я – лебідь» – видихніть. Вдих: – «Я – лебідь» – видих (3 рази). Добре!

Шия лебедя витягнута, пружна, спина горда, пряма. Широко розкиньте руки-крила, ширше, плавно... Молодці!

Зігніть трохи в колінах ноги, напружте їх і ... різко випряміть... Глибокий вдих ... і ... о, диво! Ми злетіли ... Вдих – видих (3 рази). Вдих – видих... Можна вільно змахнути крилами. Тіло, як пір'їнка, легке, невагоме, ми його зовсім не відчуваємо. Як радісно та вільно! Навколо чиста блакить неба, приємна м'яка прохолода... тиша... спокій... Вдих – видих... (3 рази).

Під нами, як дзеркало, блищить озеро. Можна придивитися і побачити у ньому себе. Який гарний, гордий птах!... Вдих – видих. Ми плавно летимо, нам все подобається і зовсім не страшно.

Спустимося нижче, ще нижче, ще нижче. Ось зовсім близько поле, ліс, будинок, люди.... І ось ноги легко торкнулися землі. Витягнемо шию, розправимо плечі, опустимо крила.

Чудовий політ!

Нехай у когось вийшло не дуже. Не біда! І лебідь-красень не одразу злетів. Колись він був гидким каченям, перетерпів багато горя та лиха, над ним сміялися, його ображали і ніхто не розумів. Адаже не страшно народитися Гидким каченям, важливо хотіти бути Лебедем! Все прекрасне колись здійснюється. Потрібно тільки дуже вірити в себе!



Вправа «Очищення від тривоги»

Мета – розвивати вміння емоційної позитивної концентрації та знімати фізичне напруження.

Інструкція. Любий друже, погодься, що іноді ти дуже втомлюєшся і тобі хочеться відпочити (пауза.).

Сядь зручно, заплющ очі та уяви собі незвичайну подорож. Давай збирати торбинку. Покладемо туди все, що тобі заважає: всі образи, сльози, сварки, смуток, невдачі... Зав'яжемо її і вирушимо в дорогу (пауза).

Ми вийшли з твого дому, перед нами широка дорога... Шлях наш далекий, важкий, мішок тисне плечі, руки й ноги втомились і стали важкими. О–ох! Як хочеться відпочити! Так і зробимо. Знімемо торбу, ляжемо на землю. Глибоко вдихнемо: вдих (затримати на 3 секунди) – видих (зачекати 3 секунди) – повторити 3 рази. Відчуваєш, як пахне земля? Свіжий запах трав, аромат квітів заповнює тебе. Земля забирає твою втому, тривоги, образи, дає тілу сили, свіжість (пауза).

Ти встаєш, треба йти далі. Підними торбинку, відчуй, – правда, вона стала легшою?.. Ти йдеш серед квітів в полі, цвіркотять коники, дзижчать бджоли, радісно співають птахи (пауза).

Попереду струмок. Вода у ньому прозора, цілюща, смачна. Ти нахилиєшся до нього, опускаєш долоні в воду і п'єш із задоволенням чисту та прохолодну воду. Відчуваєш, як вона плавно розтікається по всьому тілу, очищає горло, животик... Всередині приємна свіжість, ти відчуваєш легкість та свободу у всьому тілі... Добре! Увійди у воду. Вона ласкаво торкається ніг, п'яточок, ступнів, пальчиків ... Ти стрибаєш з камінчика на

камінчик, тобі легко, торбинка не заважає, вона стає все легшою і легшою (пауза).

Веселкові бризки розлітаються та блискучими крапельками освіжають обличчя, чоло, щоки, шию, все тіло. Чудово! Ти легко перебрався на інший берег. Жодні перешкоди тебе не лякають! (пауза).

Посеред зеленої галявини стоїть чудовий білий будиночок. Двері відчинені та привітно запрошують тебе увійти. Ти заходиш у будиночок. Перед тобою грубка, де можна посушити речі. Ти сідаєш поруч з нею та розглядаєш яскраві язички полум'я. Вони весело підстрибують, танцюють; підморгують вуглинка. Приємне тепло пестить личко, руки, тіло, ноги ... (пауза).

Стає затишно та спокійно. Вогонь забирає всі твої печалі, втому, смуток... Твоя торбинка спорожніла (пауза).

Ти виходиш з будинку. Задоволений та спокійний, ти з радістю вдихаєш свіже повітря. Легкий вітерець пестить волосся, шию, все тіло. Тіло ніби розчиняється у повітрі, стає легким, невагомим. Тобі дуже добре. Вітерець наповнює торбинку радістю, добром, любов'ю.

Весь цей скарб ти віднесеш додому та поділишся зі своїми рідними, друзями, знайомими (пауза не більше 30 секунд). Тепер ти можеш розплющити очі та посміхнутися.



Вправа «Прогулянка»

Мета – розвивати вміння емоційної позитивної концентрації та знімати фізичне напруження.

Інструкція. Сідайте, щоб вам було зручно. Перевірте: ваша поза спокійна, комфортна. Ніхто не заважає вам, ніщо не заважає вашому диханню. Спина зручно спирається на спинку крісла, руки – у комфортному положенні на колінах. Закрийте очі.

Прислухайтесь до свого дихання. Ви дихаєте рівно та спокійно. Ви дихаєте рівно й помірно. Ритм вашого дихання зручний вам. Ви робите вдих... і повільний, плавний, глибокий видих... Вдих... повільний вихід... Зосередьтеся на диханні. Вдих... і повільний, спокійний видих.

А тепер уявіть, що ви прямуєте літнім лісом. Ритм ваших уявних кроків спокійний, неквапливий. Ви дихаєте в такт вашим крокам – повільно та рівно. Ви вдихаєте чисте лісове повітря. Кожен ваш вдих... і м'які струмені повітря наповнюють ваші легені... Весь ваш організм... Ви чуєте спів птахів, легкий рух листя, ви налаштовуєтесь на відпочинок, спокій, розслаблення.

Уявіть, що ви підійшли до лісової галявини. Ви вирішили відпочити та зручно влаштовуєтесь на м'якій, теплій траві... Зараз ви напівлежите, притулившись до стовбура дерева... Ваші ноги, тулуб, руки підставлені сонячним променям, а обличчя знаходиться в тіні.

Подумки подивіться на себе ніби збоку: ви зручно розташувалися на траві, ваше тіло вбирає сонячне світло, ваше обличчя – у тіні дерева, і тільки м'які сонячні відблиски, проходячи крізь листя, ледь помітно торкаються вашого обличчя. Ваше дихання рівне та спокійне... Ви налаштувалися на відпочинок та розслаблення.

Поступово, з кожним видихом ви починаєте відчувати м'яке тепло в області сонячного сплетіння. Кожен видих... і сонячне сплетіння наповнюється внутрішнім теплом... Уявіть, що теплі сонячні промені зігрівають ваше тіло, ніби проникають всередину і утворюють навколо сонячного сплетіння м'яку теплу зону... Кожен видих... і приємні хвилі тепла і розслаблення від сонячного сплетіння... Видих... і теплі хвилі розтікаються в сторони, по м'язах грудної клітки, до спини... Видих... і приємне тепло наповнило руки... Видих... розслаблююча теплота спустилася вниз, до ніг, до кінчиків пальців ніг... Прислухайтеся до себе, відчуйте теплу зону в сонячному сплетінні дуже чітко. Простежте поширення тепла по всьому тілу з кожним видихом. Ви відпочиваєте...

А зараз ваша увага зосередилася на ногах. Сонячні промені зігрівають ступні ніг, м'язи литок і гомілок, м'язи стегон.

Ви відчуваєте приємне тепло від кінчиків пальців ніг до нижньої частини живота... Сонячне тепло проникає всередину, і ваші ноги поступово стають теплими та приємно важкими... Прислухайтеся до цих відчуттів тепла та важкості. Ваші ноги

теплі, дуже теплі та важкі. Ноги повністю розслаблені. Ноги відпочивають.

Ви відчуваєте, як тепла хвиля від прогрітих ніг та нижньої частини живота піднімається вгору, зливається з теплом в області сонячного сплетіння, затікає на грудну клітку, поступово досягаючи плечей... Сонячне проміння м'яко торкається вашого тіла...

Зараз наша увага зупинилася на руках. Уявіть, що ви повернули кисті рук долонями до сонячного світла. Ви ніби ловите долонями теплі промені. Ваші долоні стають теплими, дуже теплими... Ви подумки перевертаєте долоні і тепер сонячні промені ледь торкаються рук... Ви чітко відчуваєте тепло, що м'яко пульсує в кожному пальці, в долонях... Поступово тепла хвиля піднімається вгору по руках. Ваші руки стають теплими, дуже теплими... Одночасно ви відчуваєте м'яку розслаблену важкість в руках. Ваші руки теплі та важкі... Руки відпочивають...

Хвиля тепла та розслаблення досягла плечей... сонячні промені зігрівають ваші плечі. Вбираючи тепло, плечі стають м'якими, розслабленими, теплими. Ваші плечі та шия, теплі та розслаблені... Плечі та шия відпочивають...

Ви прислухаєтеся до себе: зараз все ваше тіло, зігріте теплими променями, м'яке та розслаблене... Приємне тепло, спокій та розслаблення у всьому тілі. Ви відпочиваєте.

А тепер ваша увага – на обличчі. Ви подумки напівлежите на м'якій траві так, що ваше обличчя знаходиться в тіні. Ви відчуваєте тільки ледь помітні сонячні відблиски, що проходять крізь крону дерева...

Уявіть: легкий вітерець ледь торкається листя, і ніжні відблиски сонячних променів пестять ваше обличчя... Ви посміхаєтеся собі... М'язи обличчя розслабляються все більше і більше ... Підборіддя опускається донизу, щоки стають м'якими, губи розслабляються... Повіки м'яко прикривають очі, м'язи навколо очей повністю розслаблені ... Ваше обличчя зараз спокійне... Ваш лоб рівний та розгладжений... Уявіть: ви відчуваєте легкий подих приємного, свіжого вітерця, і ваш лоб відчуває легку прохолоду. Лоб стає приємно-прохолодним...

Прислухайтеся до своїх відчуттів: ваше обличчя розслаблене та спокійне, ваш лоб приємно-прохолодний, все ваше обличчя відпочиває...

Усміхніться подумки ще раз, відчуття спокою та відпочинку вам приємне. Зараз ви розслаблені. Прислухайтеся до себе: відчуття розслаблення глибоке та повне... Ви відпочиваєте... Ви відпочиваєте...

(Пауза 2 – 3 хвилини)

Ви відпочиваєте... Ви повністю зосередженні на відчутті глибокого відпочинку... Ваша поза зручна та комфортна... Ви спокійні та розслаблені... Прислухайтеся до себе: зараз ваше тіло стало дуже легким... майже невагомим... Ви, ніби, як розчинились у повітрі – яке легке ваше тіло... Уявіть, ви подумки піднімаєтесь і ніби відриваєтесь від землі. Легкий потік повітря підхоплює вас, і ви плавно погойдуетесь на повітряній хвилі.

Ви настільки легкі, що рухи вашого тіла підпорядковані ритму дихання: на вдих повітряний потік трохи піднімає вас нагору, на видиху – злегка опускає вниз... Прислухайтеся до ритму вашого дихання і подумки погойдуйтеся в такт дихання. Вдих – ви трохи піднімаєтесь вгору, видих – опускаєтесь вниз... Вдих – вгору, видих – вниз...

Ви відчуваєте, що добре та сповна відпочили. Ви розслабили основні м'язові групи вашого тіла. Ви поновили свої сили. Прислухайтеся до себе: часу на відпочинок та розслаблення було цілком достатньо, і ви відчуваєте бажання прокинутися, потягнутися, повернутись до активної бадьорості, до продовження роботи. Ви спокійні та впевнені у собі: ви відчуваєте приплив сил та енергії. Зверніть увагу – ритм вашого дихання змінюється. Зараз ви робите глибший вдих і коротший та енергійний видих. Вдих стає глибоким та довгим, а видих – якомога коротким і різким. Зараз Ви подумки знову йдете ліською стежкою, але тепер ритм ваших кроків стає швидким та енергійним. Ви дихайте глибоко та енергійно в такт уявних кроків. Ваш вдих глибокий та повний, видих – енергійний та різкий. Вдих – глибокий, видих – енергійний! Ви відпочили! Ви сповнені сил та енергії! У вас чудовий настрій!



Вправа: «Люті кульки»

Мета – розвивати вміння контролювати емоційний стан та знімати фізичне напруження.

Інструкція. Учасникам тренінгу пропонується вибрати та надути повітряні кульки. Під час надування можна запропонувати та вдихнути у кульку разом з повітрям свою агресивність, образу, гнів. Необхідно розділити групу на пари. Взявши кульки, пари стають один навпроти одного. Спочатку один учасник із пари стає нападником, інший лише відбиває напад, не маючи права нападати сам. За сигналом учасники міняються ролями. Цікаво поєднувати в парах битву на кульках різної форми та розміру. Потім учасники групи сідають, заспокоюються та надувають ще по одній кульці, але не зав'язують її. Їм пропонується по черзі випустити частину повітря з кульки, при цьому акцентується, як важливо навчитися безпечно випускати свій гнів та агресію, без завдання шкоди іншим та собі.

Питання для обговорення:

1. Які почуття ви відчували, коли надували кульки своєю злістю чи образою?
2. Які почуття відчували, коли ви били суперника?
3. Що ви відчули, коли вас бив суперник?
4. Чи змінився ваш стан, коли ви випустили частину повітря разом із негативними емоціями зі своїх кульок? Чому?
5. Що ви можете запропонувати собі та іншим у групі для управління негативними почуттями: гнівом, образою та злістю. (Можна написати на дошці).



Вправа «Я злюся, коли...»

Мета – зниження емоційного напруження.

Інструкція. Всі учасники записують на аркуші ситуації, в яких вони зазвичай зляться.

Кожен учасник по колу або за бажанням рвучко мне свій аркуш й одночасно промовляє: «Я злюся, коли...», після чого кидає зім'ятий лист у середину кімнати.

Після завершення вправу обговорюють.



Вправа «Чому я злюся»

Мета – вивчення мотивів власної агресивної поведінки, вираження негативних емоцій.

Інструкція. Кожен із вас часто бачить наслідки своєї агресії, але не завжди розуміє її мотиви. Наші справжні мотиви чи наміри часто приховані від нас. Коли ви знайдете причину вашої агресії, визначте ціль, якій вона служить. Ви, нарешті, навчитесь приймати її природу. Наразі ми спробуємо розібратися у цій проблемі.

Поділіться на пари та зручно влаштуйтеся один навпроти одного. Отже, перед вами людина, яка вас дратує, на яку ви злі й ображені. Починайте фразу зі слів: «У цій людині мені не подобається... те й те» і закінчіть на свій розсуд словами: «І тому я злюсь на нього», «І тому мені хочеться вдарити його» тощо. Потім партнери змінюються. Після завершення вправу обговорюють.



Вправа «Ситуація»

Мета – програвання ситуацій, що провокують прояв агресивної поведінки.

Інструкція. Робота здійснюється у парах або за участю кількох осіб (3-4). Учасникам тренінгу дається завдання: «Уявіть, що ви їдете в автобусі. Ви ненавмисно наступили комусь на ногу і не помітили цього. Людина, якій ви наступили на ногу, почала на вас голосно кричати.

Що ви можете зробити у цій ситуації? Обдумайте і відтворіть свої дії/слова, причому по черзі, щоб інші могли спостерігати за тим, що відбувається. У виконанні завдання має взяти участь кожен із вас. Крім заданої ситуації, можуть бути й інші, що даються окремо кожній парі»



Вправа «Незакінчені речення»

Мета – розуміння причин своєї агресії та оцінка можливих наслідків агресивної поведінки.

Інструкція. Учасникам тренінгу необхідно завершити речення (можна в усній та письмовій формі).

Я не можу чути, коли...

Я терпіти не можу, коли...

Коли я злюся...

Мене просто дратує, коли...

Я не хочу говорити, коли...

Якщо мене не слухають, я...

У мене псується настрій, коли...

Тепер, після того, як кожен висловився, поділився своїми думками, я пропоную спробувати позбавитися неприємних почуттів, емоцій.



Вправа «Караоке з кульками»

Мета – спрямована на згуртування та доброзичливе ставлення у групі.

Інструкція. Станемо у коло. Зігніть праву руку в лікті так, щоб вона була долонею вгору, й кладемо на неї повітряну кульку, злегка притримуючи її пальцями цієї ж руки. Вільну ліву руку кладемо зверху на кульку сусіда.

Звучить музика і всі рухаються по колу. Як тільки музика завершиться, ви повинні швидко поміняти положення рук: ліва рука тримає ту саму кульку знизу, а права лежить на кульці сусіда праворуч (гра проводиться 2-3 рази).

Закінчити хотілося б словами кота Леопольда із відомого дитячого мультфільму: «Давайте жити дружно! Добрим жити на світі веселіше!».



Вправа «Крок уперед – звір, крок назад – людина»

Мета – вправа особливо корисна для сором'язливих людей, котрі соромляться свого гніву і вважають ганебним його прояви.

Інструкція. Зробіть крок уперед, викликаючи в собі дику лють, відчуйте готовність троцяти все на своєму шляху. Потім зробіть крок назад, виконуючи «Усмішку Буди» і повертаючись до стану абсолютного спокою.

Знову зробіть крок уперед, перетворюючись на розлюченого звіра, і крок назад, повертаючись до стану людини. Ідучи вперед, підтримуйте свою лють криками, стискаючи щелепи та кулаки. На зворотньому кроці дуже важливо «спіймати» момент розслаблення, та звернути увагу на м'язи.

Ця вправа потребує великих емоційних зусиль. Зупиніться, як тільки відчуєте втому. Вправляючись регулярно, Ви побачите, що Ваші кроки будуть дедалі швидші, й Ви навчитесь легко переходити від люті до повного спокою, тримаючи емоції під контролем та опановуючи керування гнівом.

Графічний тест Еріка Вартегга. Тест Вартегга належить до категорії експресивно-проективних методів дослідження особистості, – це метод незакінченого малюнка. Особам, які тестуються, пропонують вісім квадратів, що містять знаки-подразники (крапку, хвилясту лінію, відрізки прямих у різних положеннях, заштрихований квадрат, півколо, пунктирне півколо). Ці знаки розглядаються як початкові лінії малюнків, які тестовані повинні створити на їх основі. Тест був запропонований до застосування Еріком Вартеггом (німецьким психологом) у 30-х роках минулого століття. Тест найбільш поширений у країнах Західної Європи. Віднедавна знайшов широке використання у роботі графологів, психотерапевтів та психологів України. Стимульний матеріал методики складається з восьми стандартних, обмежених білим простором графічних знаків, які розміщено на чорному полі. Тестованому необхідно виконати малюнки в просторі з урахуванням зображених знаків.



Фіксується послідовність виконання малюнків. Після завершення завдання тестованому пропонують відповісти на запитання про те, який із малюнків найбільш вдався, а який-найменш, який зміст малюнків і що вони виражають.

При інтерпретації тесту виходять із властивостей, які приписуються графічним знакам:

1. Крапка (м'якість, органічність, непомітність, невизначеність).

2. Хвиляста лінія (емоційність, хвилювання, збудження).

3. Штрихи, які збільшуються в розмірі (принцип посилення, зростання, членування).

4. Квадрат (незграбність, темрява, тяжкість).

5. Поздовжній та поперечний штрихи (динамічність, стрибок).

6. Горизонтальний та вертикальний штрихи (з'єднання, зв'язування та роз'єднання, роз'єднання форм).

7. Півколо, яке складається з крапок (емоційна чутливість, чуйність, детальне членування).

8. Круговий сегмент (округлість, замкнутість).

Велике значення надається вираженому у малюнках «відношенню» до вихідного знаку. Зневага, ігнорування знаку у малюнках – симптом зосередженості на власному «Я». Дифузна увага до знаку – симптом винахідливості, вигадки.

Фіксована увага до знаку – симптом концентрації на конкретних, речових елементах. Нарешті, прагнення якісно оформити вихідний знак – симптом творчого починання. Враховуються також зміст малюнків та їх графічне виконання. Допускається групове обстеження.

Інструкція до тесту. Перед вами вісім квадратів, у кожному з яких щось зображено. Продовжіть те, що ви бачите, і намалюйте будь-який малюнок у кожному з квадратів, у будь-якій послідовності. Підпишіть, в якій послідовності ви заповнювали тест та позначте, що намальовано на картинках.

Дайте волю своїй фантазії, згадайте про безтурботні хвилини свого життя. Кожен із запропонованих символів викликає якісь асоціації, почуття, образи. Спробуйте їх зобразити. Закрийте очі

та направтесь в дорогу по річці власних почуттів та образів, відчуттів та символів. Використання кольору має посилити образи.

Звичайний час роботи над тестом 20 хвилин, але можна і більше, якщо вам важко зупинитись. Якщо з'являється бажання зробити все ще раз – малюйте до повного саморозкриття. Малювання – це спосіб розрядки та зарядки енергією, і головне – самореалізації особистості, її творчих починань.

Значення квадратів:

1-й квадрат – «Я»-людина та її місце у світі» (зокрема відкритість – закритість, жіночність – мужність).

2-й квадрат – «Я» та його рух чи відсутність його у життєвому просторі, освоєння простору та самообмеження «Я».

3-й квадрат – «Ясність мотивів поведінки та прагнень «Я» (далі і вперед або «краще не висуватись»).

4-й квадрат – «Проблема «Я» – активне або пасивне ставлення до перешкод на життєвому шляху».

5-й квадрат – «Можливість продовження життєвого шляху за наявності перешкод» (пасивність – агресивність, жіночність – мужність).

6-й квадрат – «Символ минулого та сьогодення, відносин із близькими (симетричність – задоволеність, асиметричність – розлад»).

7-й квадрат – «Делікатність – чуттєвість» (збереження ідеї крапок – нав'язування інших графічних ідей).

8-й квадрат – «Притулок – «Я» (в природі, серед інших людей, у матеріальному комфорті»).

Стимули тесту та їх послідовність підібрані в такий спосіб, що кожен з них провокує проєкцію певної психічної області. Тобто, кожен стимульний малюнок «адресований» певній галузі індивідуального, певного аспекту особистості.

1-й квадрат. Архитипово (символічно) крапка означає початок, мить, середину чогось. У психологічному сенсі вона відображає еґо-концепцію, «Я»-світогляд, пошук себе, сутність людини.

2-й квадрат. Архетипово хвиляста лінія означає зародок (незахищена людська істота). Те, як людина вчинить з ним

на малюнку, буде означати, як вона пристосовується до навколишнього світу. Навколишній світ – агресивне середовище для цього індивіда, або навпаки, середовище, що сприяє його розвитку. У психологічному сенсі відображає емоційну залежність, емотивність, співчутливість, співучасті з іншими людьми, контакт із соціумом, соціальну адаптацію (до людей) у світі людей. Цей квадрат показує соціальний аспект особистості.

3-й квадрат. Три почергово зростаючі лінії означають піднесення, посилення, сходження, розвиток. У психологічному плані вони відповідають таким категоріям, як амбіції, мотивація, спрямованість, наполегливість, ініціатива, плани на майбутнє, кар'єрне зростання.

4-й квадрат. Архетипово чорний квадрат означає небезпеку, страх, провину. Психологічно у цьому квадраті відображаються: несвідоме, аспекти страху, провини, сорому.

5-й квадрат. Архетипово дві перпендикулярні лінії, які не перетинаються, означають протилежність, опір, імпульс діяти та перешкода на шляху. Психологічно у цьому квадраті відображаються вольова регуляція, динамічність, активний початок, мотивація досягнення, або мотивація уникнення труднощів. Рух уперед та спосіб подолання перешкоди.

6-й квадрат. Дві лінії архетипово означають протилежні починання, які йдуть різними напрямками, та потребують перетину. Психологічно дають уявлення про прагнення (не прагнення) людини до інтеграції, поєднання.

7-й квадрат. Крапки означають сприйнятливість, витонченість, інтуїцію, чуттєвий (жіночий) початок, реагування на подразники (поріг збудливості). Наскільки людина сприйнятлива до зовнішніх подразників, до внутрішніх відчуттів. Психологічно відображає здатність людини до емоційної чуттєвості, чутливості, тактовності, тонкошкірості чи відсутність цих якостей.

8-й квадрат. Дуга означає, початок, що захищає гармонію, безумовне прийняття, почуття захисту. Психологічно відображає душевну основу, врівноваженість людини, почуття задоволення, внутрішнє почуття захищеності.

Стосовно цього тесту не можна ігнорувати графічні ознаки: особливості натиску, товщину штриха, швидкість руху, динамічність, статичність, акцент на формі малюнка або на русі, легкість або важкість ліній. Всі ці особливості повторюватимуться і в почерку. Саме вони розкажуть про внутрішню будову особистості, про вроджені та набуті якості.

Фактор тиснення. Сильний тиск – амбітність, рішучість, слабкий – невпевненість, депресивність.

Переважаючі лінії. Горизонтальні – слабкість, жіночність; вертикальні – впевненість, мужність.

Розміри малюнків. Дуже великі – експансивність, маніакальність; маленькі – астенічність, депресивність, скромність.

Розташування у просторі. Вгорі – нереальний оптимізм; унизу – невпевненість; збоку – бажання мати підтримку; у центрі – нормальний стан душі.

Для проведення діагностики рівня агресивності учасників тренінгу та виявлення тієї психосоціальної допомоги, що потрібна, рекомендуємо такі методики: «Басса-Даркі», «Агресивна поведінка» (Є.П.Ільїн, П.А.Ковальов), «Особистісна агресивність і конфліктність», тест агресивності (опитувальник Л.Г.Почебут), діагностика ворожості (за шкалою Кука-Медлей), тест «Самооцінка психічних станів» (за Айзенком), тест «Схильність до ризику», тест «Дослідження тривожності» (опитувальник Спілбергера), тест фрустраційних реакцій Розенцвейга, тест А.Ассінгера (оцінка агресивності у відносинах) тощо.

Таймінг роботи тренера з групою не менше 4-х годин. У разі прояву високої агресивності з боку учасників тренінгу рекомендуємо попередньо з ними проводити індивідуальні консультації. Рекомендована кількість учасників тренінгу не повинна перевищувати 12 осіб. Цільові групи формуються за віковим або професійним принципом.

Також звертаємо увагу тренерів на те, що рекомендовані вправи не вичерпують весь методичний ресурс у цій сфері. Додаткову інформацію з цього питання можна знайти за посиланнями:

1. <https://infourok.ru/sbornik-diagnosticheskikh-metodik-po-opredeleniyu-agressivno-povedeniya-podrostkov-1443270.html>
2. <http://nekrasovspb.ru/doc/18agressiv.pdf>
3. <https://www.yarregion.ru/depts/comchilds>

2.4. Методи конструктивного спілкування в умовах конфлікту

Концептуальні положення. Конструктивне спілкування – здатність висловити свої думки без оцінок, не приписуючи особистої точки зору до поведінки іншої людини. Характеристиками конструктивного спілкування вважаємо не лише вміння слухати та чути, дивитися та бачити, але і вміння керувати своїми емоціями та працювати зі своєю реакцією на сказане чи побачене.

Спілкування вважається конструктивним за умови досягнення учасниками своїх цілей, а сам процес комунікації супроводжується переживанням позитивних емоцій, настановою на співпрацю, довірче спілкування, прийняття іншої людини, шанобливе ставлення до неї, щирість тощо.

Базові методи конструктивного спілкування в умовах конфлікту. Традиційно виділяють п'ять правил конструктивного спілкування, що дуже прості у практичному застосуванні, а саме:

- не приховуйте почуттів, для конструктиву потрібні щирість та абсолютна чесність;
- сформулюйте потреби;
- чітко сформулюйте суть, будьте конкретнішими;
- не звинувачуйте, починайте розмову спокійно, без істерик;
- будьте непохитним, не виправдовуйтесь.

Різновиди запитань. *Відкриті запитання*, потребують докладної відповіді, що спонукають до розмови. Це запитання, коли відповідаючи не можна обмежитися відповідями «так» чи «ні». Ці запитання спонукають говорити вашого співрозмовника, отримувати інформацію. Вони допомагають

зрозуміти співрозмовнику, що вам цікаві його проблеми і він відчуває свою значущість. Відкриті запитання – це питання, на які ми очікуємо отримати максимально розгорнуту і повну відповідь на задану тему. Саме тому вони повинні починатися за допомогою запитальних слів, що ставляться на початку речення: «Де?», «Що?», «Коли?», «У зв'язку з чим?», «Як?», «Чому?» тощо.

Мета відкритого запитання: розговорити людину, отримати загальну інформацію, зрозуміти, що стоїть за її твердженнями, отримати паузу для обмірковування. Типовими є помилки ставити відкриті запитання наприкінці бесіди, або на абстрактні теми.

Закриті запитання, що не потребують розгорнутої відповіді, зазвичай відповідають або «Так», або «Ні», або просто констатують факт. Починаються вони зазвичай: «Чи можете ви...», «Чи маєте ви...», «Чи знаєте ви...», «Чи слід...».

Мета запитання: отримати згоду, отримати підтвердження домовленостей чи припущень, уточнити інформацію, зафіксувати щось, завершити розмову.

Типовими є помилки, коли використовують лише закриті запитання. Або закриті запитання, на які можна отримати непотрібне «Ні», ставити кілька закритих запитань поспіль – як допит.

Як ставити запитання. Будь-яке оповідне речення можна перетворити на закриті запитання, шляхом його інтонаційного підвищення до кінця речення. Застосовують для досягнення згоди та контролю порозуміння, надають додаткову детальну інформацію для відкритих людей.

Поглиблюючі (уточнюючі) запитання. Іноді їх називають ще «питаннями про факти», вони також закриті. Їх задають зазвичай під час ділової розмови уточнення отриманої інформації: «Скільки людей...?», «Хто саме...?», «Чи всі позиції вас цікавлять?».

Запитання про думки. (Питання типу «про»). Це відкриті запитання типу: «Можна дізнатися вашу думку про якість надання послуг під час оформлення документів?», «Як ви ставитеся

до ...?» Такі запитання доречно ставити на початку бесіди, щоб розмовляти співрозмовнику, або в її середині, якщо виникла непотрібна пауза чи неясність у розмові.

Гіпотетичні запитання, зазвичай вони містять слово «якщо» (гіпотеза, припущення): «А що якщо ...?», «Як ви зробите, якщо ...?», «А якщо припустити, що події і далі будуть розвиватися ...?» – такі питання дозволяють вам керувати ходом бесіди, концентруючи увагу на важливих для вас фактах та можливостях.

Рефлексивні запитання, запитання типу «дзеркало», вони «відбивають» думку вашого співрозмовника: «Якщо я правильно зрозумів, ціна товару для вас не найголовніший фактор?», «Чи правильно я розумію, що...?» – «Чи справді ваші співробітники мають можливість...?».

У таких запитаннях одразу дві переваги: по-перше – ви демонструєте уважне «слухання» (і покращуєте «атмосферу» бесіди; по-друге – ви уточнюєте інформацію.

Прийоми активного слухання. Відкриті питання дозволяють отримати від співрозмовника максимально можливу кількість інформації тому, що мають на увазі розгорнуту відповідь, а також показати зацікавленість у розмові:

1. Як ви ставитеся до...
2. Що ви плануєте зробити, якщо...
3. Як працює служба доставки у вашій компанії?

Уточнення. Ви просите співрозмовника уточнити окремі моменти його висловлювань, якщо ви сумніваєтеся, що правильно їх зрозуміли, щоб отримати детальну інформацію з окремих питань, висловити зацікавленість:

1. Це дуже цікаво, чи не могли б ви уточнити...
2. Якщо я правильно вас зрозуміла, ви вважаєте, що...
3. Ви могли б уточнити, що для вас означає... (швидко, дорого, якісно...
4. Якщо не секрет, на підставі чого ви дійшли такого висновку?
5. Будьте, будь ласка, зі мною відверті, що вас не влаштовує повною мірою? Ви в чомусь сумніваєтеся? Вас щось непокоїть?

Перекладання можна використовувати, щоб переконатися, що ви правильно зрозуміли співрозмовника, щоб отримати розгорнуту інформацію з окремих питань, показати зацікавленість, увагу, повагу до слів співрозмовника. Для цього коротко передайте сенс сказаного співрозмовником своїми словами, але не слово в слово, щоб він продовжив пояснення:

- тобто, іншими словами...;
- отже, ви вважаєте важливим...;
- тобто, ви маєте на увазі... Все правильно?.

Логічне слідство – виведення логічного слідства з висловлювань співрозмовника, подальший розвиток висловленого ним сенсу (при повторенні важливо говорити з позитивним емоційним настроєм):

- якщо виходить з того, що ви сказали, вам важливі гарантії...;
- якщо я вас правильно зрозуміла, то важливо, щоб ми здійснили доставку...

Співпереживання (емпатія) – це приєднання до співрозмовника на його емоційному (емпатійному) рівні для створення з ним довірчих відносин за допомогою максимально точного відображення його почуттів, емоцій та переживань, прояв співчуття, визнання значущості співрозмовника та вираження поваги до його думки. Визнайте важливість для вас почуттів співрозмовника, висловіть вдячність за його зусилля та дії, ставте питання, які посилюють чи гасять емоцію:

- у ваших словах я відчув сумнів (тривогу, недовіру, занепокоєння...);
- мені здалося (мені здається), що ви чимось схвилювані;
- я ціную вашу готовність вирішити цю проблему;
- я бачу, що вас щось турбує (вам щось заважає прийняти рішення? Можливо, вам потрібна додаткова інформація?).

Віддзеркалення дозволяє продемонструвати увагу та повагу до слів співрозмовника, звернути його увагу на те, що було важливо, дати можливість почути себе з боку та допомогти побачити інші аспекти розмови. Повторіть значущі для вас слова співрозмовника або повторіть кілька його останніх слів (обов'язково говоріть мовою співрозмовника):

- ви щойно сказали, що...;
- давайте повернемося до ваших слів...

«Ехо» (цитування) – дослівне повторення продавцем основних думок, які висловив співрозмовник. Цей прийом змушує співрозмовника чітко формулювати свої думки, допомагає уточнити суть проблеми та створює відчуття підвищеної уваги співрозмовника.

Підсумовування допоможе акцентувати увагу на основних моментах та підвести розмову до логічного завершення. Для цього необхідно коротко перерахувати важливі факти, що були озвучені під час розмови, структурувати досягнуті домовленості.

– отже, ми з вами визначилися – одне..., два..., три... І тепер нам залишається вирішити останнє питання: коли ви...

Підбиття підсумків (резюмування) – повторення всіх важливих ідей у стислому, узагальненому вигляді. Покажіть співрозмовнику, що ви досягли прогресу в переговорах, створили основу для подальшої співпраці. Наново сформулюйте та озвучте основні ідеї та досягнуті під час переговорів домовленості, підсумуйте та зробіть висновки. При цьому ви можете використовувати такі вступні форми:

1. Отже, ми з'ясували, що важливими критеріями для вас при виборі є...

2. Узагальнюючи те, що ви сказали, можна зробити висновки, що ви хотіли б...

Правила активного слухання. Створіть для співрозмовника комфортні умови, щоб він відчув, що ви зацікавлені у розмові (відключіть телефон; виберіть місце, де вам не завадять; позбавтеся можливості від стороннього шуму).

Погодьтеся, щоб розмова вийшла, потрібно мати можливість зосередитись, сконцентруватися, не відволікаючись на сторонні подразники. Якщо на вашому столі щохвилини дзвонить телефон і ви відволікаєтеся на розмови, нормального спілкування не вийде.

Прийміть активну відкриту позу. Вона сприяє спілкуванню та сприяє розумовій зосередженості (розслаблене тіло розслаблює

мозок, тому уникайте м'яких крісел та диванів). Не схрещуйте руки і ноги під час спілкування, не робіть вертикальних рухів руками, не усувайтеся тілом від співрозмовника, не закидайте руки за голову і не відкидайтеся на сидіння, не закидайте ноги на стіл або інші поверхні.

Не сідайте навпроти співрозмовника, краще сядьте поряд з ним на відстані близько метра, трохи нахиліть тулуб у його бік. Між вами не повинно бути перешкод, наприклад, письмового столу. Ноги повинні стояти рівно, вся підошва на підлозі, коліна можуть бути трохи розведені (не більше ніж на 10 сантиметрів, стосується не тільки жінок, а й чоловіків). Руки повинні лежати вільно на столі або на колінах, як вам зручно, тільки не в замку.

Підтверджуйте жестами та мімікою, що ви чуєте співрозмовника та розумієте його. Це можуть бути кивки, короткі слова типу «так», «ага», «розумію». Можна також повторити останні слова співрозмовника, повторити сенс, перефразувати (перекажіть його думку своїми словами, змістивши сенс на свою користь).

Зосередьте всю свою увагу на співрозмовнику, підтримуйте з ним зоровий контакт (але не будьте настирливими, не дивіться надто уважно, прямо в очі, тому що це може бути прийнято за прояв ворожості та однозначно налякає співрозмовника). Нехай ваші очі знаходяться на одному рівні з очима співрозмовника. Якщо ви будете під час розмови дивитися на всі боки, швидше за все, ваша увага незабаром розсіється, і ви втратите нитку розмови.

Не відволікайтеся під час розмови на сторонні справи, уникайте неконтрольованих дратівливих дій (вивчення документів, постукування по столу пальцями або ручкою, шелест папером, розсіяне малювання в блокноті, накручування волосся на палець). Іноді ситуація складається так, що необхідно знайти або підписати документ. Відкладіть «попутні» відносини – їх можна зробити після закінчення розмови. Будь-які сторонні дії, що не належать до розмови, відволікають від бесіди, відбувається втрата концентрації уваги, що, безумовно, негативно впливає на хід розмови.

Покажіть співрозмовнику, що ви слухаєте його із задоволенням та інтересом. Ваші пози та жести повинні говорити про вашу зацікавленість у розмові. Заохочуйте співрозмовника розповісти все від початку до кінця з подробицями (для цього потрібно дуже уважно та зацікавлено слухати).

Ви повинні слухати та чути співрозмовника. Мовчіть, коли каже співрозмовник – ви не можете його слухати та чути, якщо кажете самі.

Зосередьтеся на його словах, не дозволяйте собі думати тим часом про щось інше. Намагайтеся зрозуміти точку зору співрозмовника.

Не влаштовуйте допит із пристрастю. Будуйте пропозиції у ствердній формі. Періодично робіть паузи та давайте співрозмовнику час подумати.

Усвідомте логіку розповіді співрозмовника, запам'ятайте головні думки (все запам'ятати навряд чи вдасться, та це не потрібно). Якщо ви не сподіваєтесь на свою пам'ять, можна робити позначки в блокноті. Робити конспект не слід – співрозмовник може замкнутися, і ви отримаєте менше інформації.

Намагайтеся зрозуміти не тільки слова, а й почуття співрозмовника, поставивши себе на його місце. Зазвичай люди висловлюють почуття і передають думки загальноприйнятими фразами відповідно до соціальних норм.

Намагайтеся розшифрувати їхній сенс. Не бійтеся робити помилкові припущення щодо почуттів, які відчуває співрозмовник. Якщо щось не так, співрозмовник виправить вас.

Розвивайте спостережливість, стежте не лише за мовними, а й за емоційними сигналами співрозмовника. Це важливо, оскільки більшість взаємодії для людей посідає саме емоції.

Пам'ятайте, що і ви, і ваш співрозмовник несете взаємну відповідальність за спілкування. Показуйте співрозмовнику, що ви справді слухаєте та розумієте його. Це можна зробити за допомогою уточнюючих питань, активних емоцій та інших доречних у кожному конкретному випадку способами. Інакше,

як співрозмовник дізнається, що ви його розумієте, якщо ви не покажете йому це своїми діями?

Будьте терплячі, не перебивайте того, хто говорить, не підганяйте його. Плануйте зустріч так, щоб ви мали достатньо часу для повноцінної бесіди без поспіху. Спокійно реагуйте на все, що каже співрозмовник. Не дозволяйте собі особистих оцінок та зауважень до сказаного.

Контролюйте свої емоції (особливо це стосується негативних емоцій). Роздратована людина часто інтерпретує слова співрозмовника неправильно і надмірно емоційно реагує на них, а занепокоєння та емоційне збудження заважають слухати та чути співрозмовника.

Якщо його слова або дії торкаються ваших почуттів, тактовно скажіть йому про це, проясніть ситуацію, і розмова повернеться в ділове русло.

Поводьтеся коректно – не критикуйте, не оцінюйте, не сперечайтесь. Намагайтеся схвально реагувати на слова співрозмовника – це допоможе йому точніше висловлювати свої думки.

Навпаки, будь-яка негативна реакція з вашого боку викликає захисну реакцію, почуття невпевненості, настороженості, співрозмовник «закриється».

Повернути довіру та «розговорити» його знову буде непросто. Якщо ви розумієте, що співрозмовник не налаштований на розмови та відвертість, то дайте спокій.

Намагайтеся зрозуміти цілі вашого співрозмовника. Дія з вашого боку стане найкращою відповіддю співрозмовнику.

Виявіть свої погані звички при спілкуванні та позбавтеся їх. Погані звички ускладнюють процес активного слухання. Намагайтеся виявити свої звички, помилки, сильні та слабкі сторони. Щоб вам було простіше проаналізувати свої дії та виявити помилки, дайте відповідь на ці запитання:

а) як швидко ви робите висновки про співрозмовника після початку розмови?;

б) ви робите поспішні оцінки та висновки, не дослухавши співрозмовника до кінця?;

- в) ви акцентуєте увагу на зовнішності та помилках мови?;
- г) ви слухаєте, незважаючи на людину?;
- г) ви часто перебиваєте співрозмовника?;
- д) ви часто звертаєте увагу на співрозмовника, водночас, як думаєте зовсім про інші речі?

Знання своїх звичок, особливо негативних – це перший крок до їх виправлення та самовдосконалення.



Інструктивно-методичні матеріали для тренерів



Вправа «Контакти»

Мета – отримання досвіду безконфліктного приєднання до співрозмовників, вміння підтримати розмову.

Інструкція. Ми часто зустрічаємося з різними людьми, іноді, з незнайомими. І дуже важливо при першому знайомстві справити приємне враження, вміти підтримати розмову. Цьому треба вчитися.

Зараз ми проведемо серію зустрічей, причому щоразу з новою людиною. Потрібно легко і приємно увійти в контакт, підтримати розмову з респондентом.

Члени групи стають (сідають) за принципом «каруселі», тобто обличчям один до одного, і утворюють два кола: внутрішній нерухомий (стоять спиною до центру кола) та зовнішній рухливий (розташовані обличчям до центру кола). На сигнал тренера всі учасники зовнішнього кола роблять одночасно один або два кроки вправо (або пересідають на стілець, що стоїть праворуч від них) і опиняються перед новим партнером. Таких переходів буде кілька.

Причому щоразу пропонуються учасникам нові ролі. Перші чотири ситуації – ролі виконують учасники внутрішнього кола, що залишилися – зовнішнього.

Приклади ситуацій. Перед вами людина, яку ви добре знаєте, але досить довго не бачили. Ви раді цій випадковій зустрічі.

Час на встановлення контакту, вітання та проведення бесіди – 2-3 хвилини. Потім за сигналом учасники повинні

протягом однієї хвилини закінчити розпочату бесіду, попрощатися та перейти вправо до нового партнера. Ці правила поширюються на такі ситуації:

1. Перед вами невідома людина. Познайомтеся з нею, дізнайтеся, як її звати, де вона навчається, працює.

2. Перед вами зовсім маленька дитина, вона чогось злякалася і ось-ось розплачеться. Підійдіть до неї, почніть розмову, заспокойте її.

3. Вас дуже штовхнули в автобусі. Озирнувшись, ви побачили літню людину.

4. Після тривалої розлуки ви зустрічаєте коханого (улюблену) та дуже раді цій зустрічі. Ось, нарешті, він поруч з вами.

5. Перед вами людина, яку бачите перший раз, але вам вона дуже сподобалася і викликала бажання з нею познайомитися. Якийсь час ви роздумуєте, а потім звертаєтеся до неї.

6. У вагоні метро ви випадково опинилися поряд із досить відомим актором. Ви обожаєте його і, звичайно, хотіли б з ним поговорити. Адже це такий великий успіх. Роль актора грають ті, хто сидить у внутрішньому колі.

Проводиться обговорення. З ким вдалося встановити гарний особистісний контакт, хто допомагав, підтримував розмову, а когось так і не вдалося розговорити. У ході цієї дискусії необхідно звертати увагу на відчуття членів групи, їх почуття під час перебування у новій заданій ситуації.



Вправа «Активне слухання»

Мета – практичне опрацювання навички активного слухання.

Інструкція. Наступний крок після приєднання, заземлення і повернення людини в теперішнє – намагання почути, що дійсно хвилює іншу людину, що вона розповідає та що сталося. Для цього застосовуємо техніку активного слухання. Активне слухання – це уважне слухання і прийняття того, що говорить інший. Воно допомагає з'ясувати світогляд того, хто говорить, не роблячи при цьому оцінних і критичних суджень щодо сказаного. Такий

вид слухання буде довіру між людьми та створює відчуття, що людину дійсно чують. Для цього можна використовувати кілька кроків: реагувати вигуками або нейтральними фразами: «Угу», «Он як», «Так...», «Продовжуйте, будь ласка, я вас слухаю...»; віддзеркалювати – повторювати слова або фрази співрозмовника, або перефразувати з незначними змінами сказане. Тренер запрошує волонтера з учасників тренінгу для демонстрування активного слухання, використовуючи перефразування, віддзеркалення та нейтральні фрази. Два стільці ставлять по центру зовнішнього кола.

Тренер пропонує під час роботи в парах повторювати частково або повністю останню фразу людини, уточнювати. Важливо не робити ніяких припущень, бути поруч у процесі переживання, користуватися «угу», «так», підтримуючи зв'язок. Не намагайтеся змінити хід розмови, продовжуйте спостерігати за ситуацією (див. крок 1).

Нижче подані приклади таких розмов.

Учасник 1: Я більше не можу, це якийсь жах...

Учасник 2: Ага...

Учасник 1: У мене урвався терпець...

Учасник 2: Так, у тебе урвався терпець, щось трапилось?

Далі в парах тренер пропонує кожному зіграти учасника, який потребує допомоги, та активного слухача. Кожен у парі має бути в ролі учасника, який потребує допомоги, і того, хто активно слухає (5 хв. для кожного зі зворотним зв'язком одне від одного). У кінці тренер запрошує поділитися враженнями та ідеями, які виникли під час виконання вправи, ставити запитання.

Примітка: в онлайн-форматі тренер формує учасників у пари та визначає час для роботи в окремих кімнатах. Коли відчуття напруги спаде, тоді можна почати ставити відкриті запитання.



Вправа «Техніка постановки запитань»

Мета – практичне опрацювання техніки постановки запитань.

Інструкція. Відкриті запитання – це вид запитань, які вимагають від співрозмовника розгорнутої відповіді, а не лише одне слово чи просто «так» або «ні». Такі запитання допомагають нам дізнатися більше про те, що сталося, що відчуває співрозмовник та яке значення надає тій чи тій ситуації.

Відкриті запитання починаються зі слів: що, як, який, скільки, чому і передбачають отримання розгорнутої відповіді.

Нижче подані приклади таких запитань:

1. Що саме трапилось?
2. Що саме вас не влаштовує?
3. Що ви про це думаєте?
4. Що ви відчуваєте?
5. Як саме він чи вона себе поведив / поводи́ла?
6. Який вчинок він / вона зробив / зробила цього разу?
7. Як ви вважаєте, чому він / вона так зробив / зробила?

Замість відкритих запитань можна використовувати фрази:

1. Будь ласка, розкажіть детальніше...
2. Я не зовсім розумію, не могли б ви пояснити?
3. Уточніть, будь ласка, деталі.
4. Скажіть, будь ласка, чи є у вас ще якісь думки...
5. Будь ласка, розкажіть, як це було...
6. Що вам допомогло в подібних ситуаціях раніше?
7. Що вас надихає?
8. Як ви зазвичай відпочиваєте від роботи?
9. Що покращує вам настрій?
10. Що ви любите робити ввечері?
11. Які фільми подобаються?
12. Що робить вас сильнішими?
13. Що ви пам'ятаєте з дитинства, особливо радісне?
14. Як ви відпочиваєте з близькими?
15. Що вас тішить?
16. Як вас підтримують колеги?
17. Які книги вас надихають? Як це вас стимулює?
18. Якщо ви подорожуєте, то що подобається понад усе?
19. Які яскраві та веселі ситуації вас окрилюють?

Скарбничка таких запитань допомагає людині продовжувати бути тут і тепер, переключити увагу з переживань на відповіді та інший психологічний стан. Тренер запрошує учасників тренінгу для демонстрування, як ставити відкриті запитання та реагувати на них, проявляючи зацікавленість й активне слухання. Два стільці ставлять по центру зовнішнього кола. Далі в трійках тренер пропонує кожному зіграти людину, яка потребує допомоги, того, хто допомагає і ставить відкриті запитання, та спостерігача за процесом, який у кінці надає зворотний зв'язок.

Усі змінюють ролі, щоб бути фасилітатором, слухачем і спостерігачем. Кожній групі роздруковують запитання та надають під час вправи.

Наприкінці вправи тренер запрошує поділитися враженнями та ідеями, ставити запитання.

Примітка: в онлайн-форматі тренер групує учасників по троє в окремі кімнати з лімітованим часом.



Вправа «Картографія конфлікту»

Мета: використовується як засіб аналізу та самоаналізу для вирішення конфліктів – міжособистісних, внутрішньоособистісних, міжгрупових. Дозволяє у візуально-графічному вигляді уявити «карти» конфліктуючих сторін та виявити ті аспекти, які заважають адекватному сприйняттю та розумінню один одного. Допомагає конфліктуючим прийняти правильне рішення та попередити можливе виникнення деструктивного вирішення конфлікту.

Переваги процесу складання картографії конфлікту:

1. Він обмежує дискусію певними формальними рамками, що допомагає уникнути надмірного прояву емоцій. Люди можуть втратити самовладання будь-якої миті, проте під час складання карти вони схильні стримувати себе.

2. Він створює груповий процес, під час якого можливе спільне обговорення проблеми.

3. Він надає людям можливість сказати, що їм потрібно.

4. Він створює атмосферу емпатії та визнає думку людей, які вважали раніше, що вони були не зрозумілі.

5. Він дозволяє людям ясніше побачити як власний погляд, так і погляд інших.

6. Він надає систематичного характеру поглядам кожної сторони на проблему.

7. Він наштовхує на нові напрями у виборі рішень.

Кроки реалізації. Процес роботи над картографією (картою) конфлікту складається з 3-х етапів:

Етап 1. Визначити проблему заявою загального характеру.

Завдання. Опишіть проблему загальною і дайте їй назву.

На даному етапі не варто глибоко вдаватися у проблему чи намагатися знайти вихід із неї. Важливо описати конфліктну ситуацію, пригадати які почуття та потреби були зачеплені і дати їй назву або співвіднести з певною рубрикою.

Наприклад, конфлікт зі службами, що надають соціальну допомогу, конфлікт з місцевими мешканцями іншої країни або зі структурними підрозділами, що оформлюють документи. Можна відобразити під загальною рубрикою: «Невиправдані очікування», «Різні ментальності, цінності» тощо. Якщо йдеться про зіткнення особистостей і відсутність довіри, проблема може бути відображена рубрикою «Бар'єри у спілкуванні» і тощо.

На цьому етапі для графічного зображення використовується (робочий лист опису конфлікту) та (умовні позначення для складання «карти конфлікту»), що представлено наочно у додаткових матеріалах (рис. 1 і рис. 2).

Етап 2. Впізнати та назвати головних учасників.

Завдання. Проясніть, хто залучений до конфлікту? Складіть список учасників.

Подумайте, хто є основними сторонами конфлікту. Ви можете внести до списку окремих осіб або цілі команди, відділи, групи або організації (тобто, волонтери, місцеві мешканці, соціальні робітники, секретарки, директори, клієнти, уряд тощо). У тій мірі, якою залучені в конфлікт люди мають якісь спільні потреби щодо даного конфлікту, їх можна згрупувати разом.

На цьому етапі для графічного зображення також використовуємо робочий лист опису конфлікту та умовні позначення для складання «карти конфлікту».

Етап 3. Прояснити які потреби та побоювання кожного учасника чи групи?

Завдання. Обдумайте і назвіть, які справжні потреби та побоювання учасників конфлікту?

Вам слід перерахувати основні потреби та побоювання кожного з головних учасників конфлікту, пов'язані з цією проблемою. Ви повинні прояснити мотивацію, що стоїть за позиціями учасників у даному питанні.

На цьому етапі для графічного зображення використовуємо квадрат «карти конфлікту».



Рис. 1. Квадрат «карти конфлікту».

Робочий лист - опис конфлікту

Сторони: Хто бере участь у конфлікті?

Процес: Про що був конфлікт? Як розпочався? Як протікав?
Який нинішній статус?

Ви можете перенести ключові слова на тимчасову шкалу?

Початок конфлікту

Процес

Теперішній статус

Які почуття, що відбувається, викликало у Вас?

Які важливі потреби були обмежені?

Можлива назва конфлікту: _____


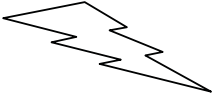

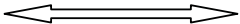
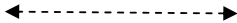

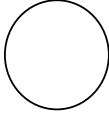
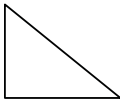
	Предмет суперечки
	Конфлікт
	Зв'язок між сторонами
	Союз
	Слабкий зв'язок
	Перервані стосунки
	Сторони конфлікту. Розмір фігури означає силу учасника у протистоянні (вплив, ресурси)
	Потенційні учасники конфлікту, які ще не підключилися

Рис. 2. Умовні позначення для складання «карти конфлікту».

Рекомендації тренеру. Можна скласти картку наодинці з партнерами конфлікту або з цілою групою. Розберіть результат з погляду нових спостережень, загальної бази та загальних поглядів. Зверніть особливу увагу на головні питання та пізнайте елементи, які можуть бути покладені в основу підходу «виграти/виграти». Після цього перейдіть до вироблення нових альтернатив.

Як читати вашу картку:

- шукайте нову інформацію та нове розуміння – щось непомічене або недорозуміле раніше. Карта допомагає побачити ситуацію очима іншої людини;

- шукайте спільну точку опори – загальні потреби або інтереси;

- шукайте спільну точку зору та підтримуйте спільні цінності чи ідеї, які поділяються всіма учасниками;

- поєднуйте різні цінності та перспективи. Які цінності та ідеї можуть стати частиною спільних поглядів, оскільки вони важливі для однієї зі сторін? В ідеалі загальні погляди мають бути досить широкими для охоплення ними індивідуальних цінностей усіх сторін;

- шукайте приховані бажання, такі, як індивідуальні блага, одержувані однією стороною при певних варіантах рішень. Дуже часто це може бути лише прагненням врятувати свою репутацію або престиж. Виведіть ці приховані прагнення як додаткові потреби та побоювання на карті;

- шукайте найважчі ділянки, які потребують невідкладної уваги;

- шукайте позначки. Чого Ви не знали раніше, що вимагає докладнішого розгляду тепер?;

- шукайте та стимулюйте передумови виграшу для всіх. Упізнайте елементи, важливі для якоїсь сторони, особливо, якщо ваша поступка в цьому плані не пов'язана з великими жертвами.

2.5. Методи розвитку емоційного інтелекту

Концептуальні положення. У загальному розумінні *емоційний інтелект (EI)* розглядається як здатність працювати з емоціями і проявляти емпатію. Сюди відноситься вміння розпізнавати емоції, визнавати негативні і позитивні почуття, відокремлювати особисте сприйняття від наочних фактів, управляти власними і чужими емоціями. Це певна людська здатність до дуже точного відчуття ситуації, розуміння бажань оточуючих, стійкості до стресу і впливу негативних емоцій.

Існує кілька моделей емоційного інтелекту, і одна з найпопулярніших – модель здібностей, або модель «Майера – Саловея – Карузо». Вона включає в себе такі складові: сприйняття емоцій (як своїх власних, так і інших людей); розуміння емоцій; управління емоціями; використання емоцій для стимуляції мислення (іншими словами, здатність мотивувати себе за допомогою власних емоцій або здатність прийняти будь-яке творче рішення, отримане з використанням емоцій).

Інша модель, так звана змішана модель Деніела Гоулман, яку він описав у своїй книзі «Емоційний інтелект», включає п'ять складових: самопізнання; саморегуляція; соціальні навички; емпатія (здатність співпереживати, а в даному випадку – здатність розуміти почуття, емоції і наміри інших людей); мотивація.

Отже, що ж характерно для людини, яка володіє високим рівнем емоційного інтелекту в його розширеному тлумаченні (іншими словами, розвиненим соціально-емоційним інтелектом)? Така особистість здатна керувати своїми і чужими емоціями, вміє розпізнавати настрої і наміри іншої людини, розуміє, що нею рухає і що вона відчуває. Важливо і те, що людина з високими EQ і SQ усвідомлює, що рухає нею самою і здатна мотивувати як сама себе, так і інших людей. Серед інших особливостей володарів розвиненого соціально-емоційного інтелекту – стресостійкість, вміння «розрулювати» різні ситуації, сприймати невдачі як можливість проаналізувати помилки і почати спочатку і тощо. Самоконтроль, вміння не

зациклюватися на негатив і розібратися в собі – ось ще кілька аспектів, що включаються в змішану модель EQ + SQ.

Використання навичок емоційного інтелекту потрібно для того, щоб вчасно помітити деструктивні емоції та сценарії поведінки у дорослих та дітей. Під час війни емоційна саморегуляція є навичкою, яка підтримує у нас працездатність і дозволяє пристосуватися до обставин. З її допомогою ми спробуємо створити у дорослих та дітей настрій, який налаштує їх на опір і перешкоджатиме психологічному виснаженню.



Інструктивно-методичні рекомендації тренерам

Наведемо приклади вправ, які ефективно використовуються сучасними психологами, коучами, тренерами для розвитку соціального та емоційного інтелекту як дітей, так і дорослих.



Вправа «Вітання»

Мета: сприяти встановленню контакту між учасниками групи та налаштуванням на роботу в групі.

Інструкція: один із учасників говорить комплімент, решта учасників, які вважають, що це стосується їх, хором відповідають: «Спасибі!». Вправа повторюється кілька разів.



Вправа «Я сподіваюся – я боюся»

Мета: сформулювати свої очікування від тренінгу; спонукати учасників ділитися своїми думками, почуттями та побоюваннями.

Ресурси: аркуш паперу з двома стовпчиками з назвами: «Я сподіваюся», «Я боюся»; маркери, клей, маленькі картки (декілька на кожного учасника).

Інструкція: тренер пропонує учасникам написати на окремих картках їх очікування та побоювання, пов'язані з майбутнім тренінгом. Наприклад: «Я сподіваюся, що тренінг допоможе мені навчитися зберігати рівновагу у напружених ситуаціях. Я

боюся, що тренінг буде нудним». Підписуватись не потрібно. Тренер зачитує записки по одній, наклеює їх на фліпчарт, наскільки можна групує по темі. Потім група обговорює, що потрібно зробити для того, щоб сподівання збулися, а побоювання зникли.

Обговорення. Навіщо взагалі потрібно визначати свої очікування, побоювання?

Коментар. Користь, яку можна отримати з тренінгу, прямо пропорційна розумінню того, що ми хочемо отримати. Формулювання конкретних завдань є потужними мотиваторами, вони спонукають діяти. Закономірно, що на початку нової діяльності можуть бути побоювання, страхи, недовіра.

Чи варто обговорити питання, щоб позбутися внутрішніх бар'єрів. Розвиток відбувається тоді, коли зустрічаються інтерес та ризик. Одного інтересу недостатньо, оскільки зростання – це подолання сильного внутрішнього бар'єру, обмежень. Ризик – рушійна сила цього прориву. Ризик дає силу, щоб піти за інтересом.

Інформація для тренера. Вправа «Я сподіваюся – боюся» допомагає розпочати навчання/тренінг з урахуванням знань, досвіду учасників. Завдання тренера у тому, щоб допомогти учасникам відпрацювати навички формування очікувань, цілей; сформулювати результати, яких вони досягнуть, пройшовши тренінг. Усвідомлення очікуваних результатів навчання допомагає подолати недовіру, створює вагому мотивацію.



Вправа «Мій настрій»

Мета: створити у групі невимушену атмосферу, налаштувати учасників для подальшої взаємодії.

Ресурси: фліпчарт, різнокольорові фломастери та олівці.

Інструкція: учасники по чергово на фліпчарті малюють свій настрій. Вони можуть зобразити його як конкретне поняття – дощова погода, сонце, квіточка, або абстракцію – лінії, форми, різні кольори. Наприкінці вправи учасники за бажанням пояснюють, що і чому вони намалювали.

Обговорення:

1. Які думки виникають, коли ви дивитесь на загальну картинку?
2. Який настрій переважає у групі?
3. Як настрій однієї людини впливає на її оточення?
4. Як впливає настрій на події, що відбуваються у житті?
5. Чи можна навчитися керувати власним настроєм?



Вправа «Температурний скринінг моїх емоцій»

Мета: запустити процес самоаналізу емоційного стану учасників тренінгу.

Інструкція: учасників тренінгу необхідно ознайомити з методом та загальними принципами проведення «температурного» скринінгу емоційного стану людини (за 100 бальною шкалою). Робота проводиться в три етапи:

На першому – згадуються пережиті емоції за останній рік та їх конструктивний та деструктивний вплив на поведінку людини.

На другому – визначається «градус» типової емоційної поведінки учасників тренінгу. Проводиться аналіз факторів, що впливають на збільшення чи зменшення «градусу» емоційної реакції на проблемну ситуацію.

На третьому – учасники описують лише ті емоції, які вони відзначили у себе під час читання вказаних питань:

1. Яку емоцію я зараз відчуваю?
2. Саме зараз ця емоція є корисною для мене?
3. Як часто протягом дня я відчуваю цю емоцію?

Тренер рекомендує останню вправу робити регулярно в різних ситуаціях, і з часом ви звикнете звертати увагу на свої почуття.



Вправа «Позитивне мислення»

Мета: послабити емоційну напругу, знайти ефективне рішення та діяти відповідно до обставин.

Інструкція: тобі під силу розірвати ланцюг самопідтримки стресу, зменшивши негативні думки на позитивні. Кожен учасник по черзі проговорює, які у нього є негативні думки, і в свою чергу змінює їх на позитивні. Вправу можна проводити індивідуально, прописавши всі негативні думки на аркуш паперу.

Вам необхідно змінити негативні думки на позитивні.

Негативна думка, що поглиблює стрес. Наприклад: «У мене нічого не вийде». Позитивна, яка допомагає зберегти самоконтроль: «Я зроблю все, що в моїх силах, а якщо не вийде, я це переживу».

Негативна: «Все пропало». Позитивна: «Це не кінець світу».

Негативна: «Я дурень». Позитивна: «Я помилився», «Я – успішна людина!».

Негативна: «Мені обов'язково треба мати це». Позитивна: Мені б хотілося мати це, але я не обов'язково матиму те, що хочу.

Негативна: «Я маю бути першим». Позитивна: «Мені хотілося б стати першим».

Негативна: «Вони повинні це зробити». Позитивна: «Сподіваюся, вони це зроблять».

Негативна: «Це безнадійно». Позитивна: «Ще не все втрачено».

Негативна: «Не варто і починати». Позитивна: «Треба хоч спробувати».

Негативна: «Я не зможу». Позитивна: «Я нізащо не нервуюся».

Негативна: «Я безнадійна людина». Позитивна: «Я дивлюся на світ із оптимізмом».

Негативна: «Все втрачено». Позитивна: «Слід спробувати ще раз».

Отже, формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Але якщо, незважаючи на наші зусилля, бажання не виконується, ми відчуваємо себе трохи розчарованими, але не зневіряємося, не панікуємо, не зневажаємо себе чи інших людей».



Вправа «Я в майбутньому»

Мета: сформувати позитивний образ майбутнього.

Інструкція: тренер пропонує учасникам заплющити очі, подумати та уявити себе, наприклад, через 10 років. Звернути увагу на зовнішність (одяг, зачіску), вид заняття, місце проживання. Потім кожен учасник описує свій образ у майбутньому. Інший варіант – намалювати себе.

Обговорення:

- які почуття у вас виникали, якщо уявляли себе?;
- якщо розповідали?;
- чи ви полюбили себе?

Тренер: «Запам'ятайте свій образ у майбутньому, часто його нагадуйте і намагайтеся, щоб ви стали ним через певний проміжок часу».



Вправа «Мої цінності»

Мета: підвести учасників до усвідомлення особистих життєвих цінностей.

Інструкція: учасники по черзі закінчують пропозицію.

- для мене важливе значення мають такі люди...
- я вважаю себе учасником, членом групи, що стежить за людьми...
- я вірю...
- найважливіші для мене місця, це...
- мені дають сенс і ціль у житті такі справи та види діяльності...
- я отримую задоволення від...
- я хочу...
- найважливіші події з мого минулого, це...



Вправа «Щоденник емоцій»

Мета: краще зрозуміти себе.

Інструкція: протягом дня записуйте всі свої емоції та події, які їх викликали. Для візуалізації можна використовувати

фломастери для позначення кольору емоцій або смайликів. А потім необхідно поставити собі завдання – збільшити кількість веселих смайликів. І пам'ятайте, що більшість подій – самі собою нейтральні. А емоції – це лише наша реакція на них.



Вправа «Побажання»

Мета: висловити побажання одне одному.

Інструкція: кожен із учасників висловлює побажання. Тренер щиро дякує за роботу кожному члену тренінгової групи.

2.6. Метод арт-терапії (ізотерапевтична вправа «Моя мандала»)

Концептуальні положення. Арт-терапія – це дієвий метод, що націлений на допомогу людині впоратися із психічною напругою, зняти емоційні переживання, висловити та покращити свої почуття, викликати щирі позитивні емоції, підвищити самооцінку, розкрити творчий потенціал особистості через самовираження в спонтанній образотворчій діяльності. Однією із розповсюджених технік в арт-терапії є техніка *малювання мандали*.

Мандала (з санскриту – коло, центр) – це «сакральне коло», заповнене візерунками, що має глибинний сенс. Такий геометричний символ інтерпретується з моделлю Всесвіту, «картою космосу». Класична форма мандали об'єднує три частини:

- а) «зовнішнє коло»;
- б) «вписаний у зовнішнє коло квадрат»;
- в) «внутрішнє коло, яке вписане у квадрат і, найчастіше, розділене на сегменти або має форму лотоса».

Сам процес малювання мандали допомагає людині осмислити свої цілі, наблизитись до бажаного, налаштувати свою свідомість на позитивну хвилю, на успіх і поступово набутти впевненість у собі. Він діє шляхом медитації під час розфарбовування симетричних елементів орнаменту в колі, які динамічно повторюються.

Під час виконання вправи відбувається:

1. Процес гармонізації внутрішнього світу людини. Коло – це гармонійна форма, що повторюється у всьому різноманітті природи. Малювання візерунків у колі приводить у гармонію внутрішній світ його автора.

2. Здійснення дитячої мрії (можливість спонтанно зануритися в процес зображення мандали всім, у кого з дитинства була мрія навчитися малювати).

3. Зняття стресу. Це продуктивна вправа для концентрації або, навпаки, розслаблення, переключення (відмови) від проблем.

4. Інвестиція у свій вільний час. Малювати мандали – найкращий спосіб провести вільний час (від 15 хв. до 1 год.). У цій техніці можна створити красивий малюнок за невелику кількість часу. Зображення мандали можна вважати завершеним, коли, на думку автора, у нього вже нічого не можна додати.

5. Отримання відповідей на питання. У режимі монотонної роботи ліва півкуля розслабляється, перестає ставити обмеження, і відповіді на питання приходять самі собою, легко і невимушено.

6. Профілактика хвороби. Навчаючись чомусь новому, ми не даємо клітинам мозку старіти, тренуємо пам'ять.

7. Нетворкінг. У склад творчої групи з малювання мандали може підібратися цікава компанія, що дозволяє розширити коло друзів і знайомств.

8. Відчуття себе в тренді. У тренді завжди були візерунки і патерни. Навіть в одязі і на різних аксесуарах є принти мандали.

Отже, кожен малюнок мандали накопичує під час її створення позитивну людську енергетику, і, як наслідок, налагоджує гармонію людини з природою.

Основні техніки зображення мандали. Всі фігури і орнаменти (геометричні, рослинні, тваринні, комбіновані), включені в мандалу, розташовуються у колі симетрично один до одного. Вони можуть бути створені у різних техніках (малюнок, аплікація або колаж). Малюнок візерунку у колі. Виконується на сухому або вологому папері з використанням фарб, кольорових олівців, пастелі, фломастерів, ручок тощо.

Аплікація в колі (від лат. applicatio – накладання, приєднання до якоїсь поверхні), як різновид декоративно-побутового мистецтва, створюється шляхом наклеювання/нашивання на поверхню кола окремих деталей із кольорового паперу (паперова аплікація), тканини (тканинна аплікація), природних матеріалів.

Колажування кола (від фр. *coller* – склеювати) – це технічний прийом у декоративно-прикладній діяльності, що ґрунтується на введенні у коло різних за фактурою та кольором матеріалів (паперу <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D0%B7%D0%B5%D1%82%D0%B0>, тканини, природного матеріалу тощо).

Організаційні форми та прийоми малювання мандали:

- індивідуальний вибір і самостійне розфарбовування шаблону розмальовки з готовим рисунком мандали з візерунком, який є актуальним для учасника на даний момент (шаблони мандали «Для знаходження гармонії», «Для виконання бажання», «Антистрес», «Пробачення себе», «Здоров'я і зцілення» тощо);
- малювання авторської мандали на основі кола;
- комбіновані техніки зображення мандали в парі та міні-групі.

Підбір і використання кольорової гами у мандалі. Під час малювання мандали, її автор може вільно використати будь-які кольори. До найпопулярніших з них, що мають певне значення, належать:

- **червоний** (колір крові, виживання, любові, пристрасті);
- **чорний** (колір темряви, смерті, відчаю, небезпеки);
- **жовтий** (добробут, радість, щастя);
- **помаранчевий** (амбітність, емоційність, суперечки);
- **блакитний** (джерело життя, вода, небо);
- **синій** (містика, таємниця, конфлікт, інтуїція, жах);
- **зелений** (підтримка, розуміння, бажання допомогти);
- **салатний** (колір вказує на слабке енергетичне поле);
- **фіолетовий** (колір символізує емоційну залежність);
- **бузковий** (переживання, хвилювання, самопочуття).



Інструктивно-методичні рекомендації тренерам.

В основу авторського комплексу модифікованих ізотерапевтичних вправ у техніці мандалотерапії були використані методичні вказівки О.Клюшанової, Л.Подкоритової, С. Солодовнікової тощо.



Ізотерапевтична вправа «Міні-мандала з відбитку»

Обладнання і матеріали. Білий папір (формат А4), шаблон кола на білому папері (формат А4); матеріали для малювання на вибір (кольорові олівці, будь-які фарби, пастель, фломастери, ручки (гелеві, кулькові тощо), пензлики для малювання, ватні палички тощо); ємності з напоями (кава, чай, какао), одноразові стаканчики для напою; аудіо-записи з релакс-композиціями для створення музичного фону творчого процесу (наприклад, Svarog-Light «Плин часу» [2], «Чотири Сонця» [3] тощо).

Інструкція до виконання:

Вступ. Проведення інтерактивної бесіди «Колір вмиротворення і спокою».

Арт-терапевт. Природа подарувала нам безліч приємних кольорів і відтінків умиротворення й спокою ... Для мене – це ніжні відтінки зефірних біло-рожевих квітів персика і магнолії, а для вас?

Учасник(-ки) бесіди коментує(-ють) свої назви кольорів, з якими вони асоціюють «спокій» і «вмиротворення».

Креативний етап. Зображення авторського малюнка міні-мандали з відбитку улюбленого (на даний момент) напою.

Арт-терапевт запрошує учасників спокійно і вмиротворено посмакувати каву, чай або какао (на вибір).

Він наголошує на тому, що не має значення, що саме зараз п'ють учасники, важливо залишити від напою круглий слід (відбиток) на папері. Для цього можна скористатися пензликом або ватною паличкою.

2. <https://www.youtube.com/watch?v=S6MDFxx0Ik0>

3. <https://www.youtube.com/watch?v=eDFfrWCiVG>

Далі їм пропонують обрати будь-що інше, чим би вони хотіли малювати (кольорові олівці, фарби тощо), і розмалювати це коло так, щоб вийшла мандала. Або, просто створити у колі з відбитка напою свій малюнок [1, с. 23].

При цьому звертається увага учасників на те, що розфарбовувати мандалу краще з середини і поступово доходячи до краю. Так малюнок вийде органічним і не буде зіпсований долонею.

Також для тих учасників, які обрали акварель, можна запропонувати альтернативну техніку «малювання на вологому папері». Це дозволяє їх включити в експериментування з різними кольорами, а також у спостереження за тим, як розтікаються фарби на папері.

Примітка. Слід врахувати, що серед учасників можуть бути й такі, які побажають скористуватися вже готовим шаблоном порожнього кола, щоб доповнити його на свій смак кольоровими смужками, барвами, візерунками тощо. У даному випадку, окрім роздруківки шаблону порожнього кола, можуть бути запропоновані спрощені альтернативні варіанти шаблонів мандал для наступного їх декорування.

Рекомендуючи учасникам вправу, слід наголосити на тому, що виконавши її, необхідно одразу записати свої емоції, фізичні відчуття, мисленеві асоціації, що виникали під час творчої діяльності. Вправа може бути виконана як індивідуально, так і в парі або в міні-групі.

Творчий процес на цьому етапі може супроводжуватися музикою. Для музичного фону доцільно використати аудіо-записи з релакс-композиціями, з поетичними рядками тощо.


Проведення підсумкової (рефлексивної) бесіди з метою обговорення набутих учасниками творчих результатів, коментування власних відчуттів від творчого процесу. Наведемо варіанти запитань для обговорення вправи:

1. Як називається ваша мандала? Про що вона для вас?
2. Чи легко вдалось зробити відбиток? Чи був зроблений відбиток саме таким, як ви хотіли? Які почуття і думки він у вас викликав?

3. Чи легко було намалювати мандалу з відбитка напою? Які почуття і відчуття виникали у вас під час творчого процесу?

4. Які почуття і відчуття виникають у вас, коли ви дивитесь на свою готову мандалу? Що найбільше подобається у ній?

5. Чи хотіли б ви щось змінити у своїй мандалі? Якщо так, то що саме?

 *Увага тренерів!!!* Рекомендований час роботи з групою 60 хв. Рекомендуємо використати цей час у такій послідовності: вступна бесіда / інструкція – від 10 до 15 хв.; виконання вправи – від 20 до 25 хв.; підсумкова рефлексивна бесіда (обговорення творчого продукту / творчого процесу) – від 10 до 20 хв. Рекомендована кількість учасників – від 1 до 10 осіб.

Метод фрактального малюнку в психології. Автори цього психологічного методу Т.З.Полуяхтова та О.Є.Комов. Вони широко відомі своїми роботами в галузі оздоровчих систем та біоенерго-інформаційних технологій. Методу фрактального малюнку вже понад 20 років.

Основа методу – принцип фракталів та фрактальності як такої. Малюнок тут вважається продовженням людини, її малою частиною, проєкцією. Де мала частина відбиває велике ціле – людини. Дивлячись на малюнок, можна діагностувати стан автора. Варто відмітити, що цьому знайшлося і наукове підтвердження.

На початковому періоді досліджень у роботі з енергетичними функціями кольору використовувалася досить проста, але ефективна методика. Вона дозволяла за допомогою звичайної трипризми спостерігати кольорову райдужну оболонку над контуром фігури людини.

Цілком чітко було видно, що у кожної людини своє неповторне поєднання колірної гами. Тоді найбільше дивувало те, що в різному фізичному та емоційному стані однієї людини спостерігалось різне поєднання кольорів. Це була справжня аура (енергетична оболонка), колірна гама якої містила цікаву інформацію про людину.

Найдивовижнішим виявилось те, що ті кольори, які домінували в колірній гамі трипризми, були тими ж кольорами, що домінували на малюнку. Кожен слухач зафарбовував осередки переважно тим кольором, який переважав у колірній гамі його аури, яка відбита у трипризмі.

Технологія виконання тестового малюнка. Для того щоб виконати тестовий малюнок, необхідна більш менш спокійна обстановка і трохи вільного часу (близько 1 години).


Необхідні інструменти:

- набір кольорових олівців, фломастерів та ручок якомога більшої кількості колірних відтінків;
- лист ватману формату А4;
- кулькова ручка чорного або темно-синього кольору, у крайньому випадку тонкий чорний фломастер.

Як малювати:

- аркуш перед собою розташувати по горизонталі;
- кулькові ручки встановлюємо в будь-якій точці аркушу;
- закривши очі, малюємо безперервну лінію, намагаючись заповнити якомога більшу площу аркуша, протягом 45-60 секунд;
- лінія має бути чіткою і добре прокресленою;
- швидкість руху ручки середня, без різких розчерків;
- малюємо спокійно, з великою кількістю перетинів по горизонталі, вертикалі та діагоналі, виконуючи кругові, овальні та будь-які інші геометричні фігури та намагаючись урізноманітнити напрямки ліній та свої рухи, а також не допускаючи частих повторів: кругових форм; петлеподібних форм; 8-подібних форм; геометричних форм.

Білий фон малюнка необхідно залишити ідеально чистим, без помарок, плям та написів.

 **Увага!** Зафарбовуючи тестовий малюнок, олівці, фломастери та кольорові ручки (із загального набору) треба брати лише із заплющеними очима. Декілька необхідних порад:

1. Початок та закінчення лінії треба обов'язково підвести або закруглити до найближчої точки перетину. Ще раз наголо-

шуємо, що лінію ведемо не різко, із середньою швидкістю (не дуже швидко і не дуже повільно). Рука повинна рухатися вільно, наче сама собою. Не зображуйте знайомі фігури (квіти, будиночки, дерева тощо).

2. Співвідношення великих, середніх та дрібних комірок на площі малюнка має бути близьким до $1/3$, тобто третина великих, третина середніх, третина маленьких.

3. Якщо, відкривши очі, ви виявили, що на малюнку зображено велику кількість великих комірок, необхідно заплющити очі та ще деякий час продовжити малювати лінію, намагаючись не виходити за межі аркуша.

4. При фарбуванні необхідно пам'ятати, що сусідні комірки, розділені лінією, не можна заповнювати тим самим кольором. Якщо ж комірки стикаються в точці та розташовані по діагоналі, тоді можна.

5. Комірки необхідно зафарбовувати без штрихів, акуратно та рівно. Найменші комірки намагайтеся зафарбовувати лише ручкою.

6. Одним кольором можна зафарбувати або одну комірку, або кілька комірок, але не більше 10-15. Якщо в руки потрапляє олівець одного і того ж кольору, то хоча б одну комірку, але зафарбувати необхідно, після чого олівець повертається в загальний набір.

7. Допускається і рекомендується використовувати при фарбуванні одночасно і олівці, і фломастери, і кольорові кулькові та гелеві ручки.

Фрактальний метод апробовано на багатьох людях. За їхніми відгуками, результати просто дивовижні, тому що за допомогою цього методу можна не лише чітко позначити проблеми, а й відкоригувати їх.

Практичне використання фрактального методу значно покращує емоційний, психологічний та фізичний стан людини. Сприяє її духовному зростанню та розвитку творчих можливостей.

Уважно вивчіть ключ. Намагайтеся бути об'єктивним в оцінці результату. Використовуйте знання значень тесту, щоб створити серію нових фрактальних малюнків цього разу з метою корекції.

Розшифровування фрактального малюнку. Яскраво виражені риси характеру, індивідуальні якості, особливості поведінки та стану автора малюнку можна визначити за такими параметрами:

- характер лінії;
- розмір та конфігурація малюнку;
- розмір та конфігурація комірок;
- колірна гама малюнка, окремі домінуючі кольори та відтінки.

Якщо малюнок містить характерні риси, які займають до 60-75% його площі, це вказує на те, що якості та риси характеру автора, а також його стан, яскраво виражені. Особливості, що займають 30-35% площі малюнка, вказують на середній показник характеристик та якостей характеру.

✓ *Аналіз та розшифровування інформації, що міститься у фрактальному малюнку, починається з ліній.* Спочатку необхідно подивитися та оцінити якість лінії, якою зображений контур малюнка. Оцінити, наскільки лінія плавна, наскільки лінія прокреслена, контрастна, груба. Необхідно оцінити швидкість, з якою лінія проведена. Визначити: чи спокійна була людина в момент нанесення, або перебувала в агресивному стані.

Чітко прокреслена лінія – впевнений, твердий характер, цілеспрямованість та самостійність, акуратність, старанність, обов'язковість.

Натиск при проведенні лінії не скрізь однаковий – найчастіше це творча людина з гнучким характером, мрійник, в якого завжди стійкі емоції, іноді проявляється невпевненість у собі.

Слабо прокреслені лінії – хворобливий стан, комплекси, помітна невпевненість у собі.

Різкі, незграбно прокреслені лінії – емоційна напруга, стресовий стан. Лінії з плавними переходами – гармонійний, стабільний стан. Розташування ліній по концентричному колу, кругоподібний повтор у малюнку – схильність до нав'язливих станів, неврозів.

✓ *Розмір та конфігурація малюнка.* Маленький малюнок (не більше 1/3 площі аркуша) – з одного боку, комплекси та занижена самооцінка, з іншого – схильність до егоцентризму.

Середній розмір (близько $2/3$ площі аркуша) та овальний периметр малюнка – найчастіше це показник урівноваженого характеру.

Великий малюнок (значно більше $2/3$ площі аркуша) з лініями, що виходять за межі аркуша – нестабільний емоційний стан, у деяких випадках нездатність до концентрації уваги. Прямокутна форма периметра малюнка – прямолінійний, найчастіше складний характер.

Конфігурація малюнка з химерно вираженими «хвостиками» за його периметром – яскрава індивідуальність, неординарність, у деяких випадках нестабільність характеру.

✓ *Комірки. Конфігурація та розміри.* Комірки на фрактальному малюнку теж несуть у собі достатній обсяг інформації про його автора. Коли лінія багаторазово перетинається у просторі, утворюється безліч комірок різних розмірів, змін та пропорційних співвідношень. Вони можуть бути трикутні, петлеподібні, круглі, витягнуті тощо.

Комірки можуть розкрити надзвичайно цікаві подробиці, а їх сукупність дає чітку картину про людину як про особистість.

Гармонійне поєднання розмірів комірок на всій площі малюнка ($1/3$ великих, $1/3$ середніх, $1/3$ маленьких) – говорить про впевненість у собі, цілеспрямованість, стабільність.

Велика кількість великих комірок – добра відкрита натура.

Велика кількість середніх комірок – старанність, акуратність, педантизм, наявність аналітичних здібностей, схильність до точних наук.

Велика кількість дрібних комірок – закомплексованість, прагнення до деталізації, у деяких випадках невпевненість у собі, але завжди акуратність та старанність.

Плавні, округлі комірки з невеликою кількістю геометричних форм – спокійний характер, схильність до творчості.

Багато геометричних форм – яскраво виражена схильність до аналізу, скептицизм в оцінках, прямолінійний авторитарний характер.

Різко прокреслені, незграбні, нерівні комірки – емоційна нестабільність, роздратування, стрес.

Примітка. Уважно проаналізуйте геометричні форми комірок:

а) помітна кількість комірок геометричної форми, отриманих просто перетином ліній, показує наявність твердого характеру та присутність ділових якостей, але при цьому наголошується на певному комплексі залежності від настрою;

б) геометричні форми комірок, промальовані відповідними рухами руки і заповнюють весь, або більшу частину малюнка – свідчать про прямолінійний, консервативний тип характеру. Також цій людині можуть бути притаманні такі риси, як цілеспрямованість та безкомпромісність.

✓ *Плями.* Маленькі чорні комірки (точковими плямами) – наявність якості «формувача» подій (що людина думає, те й відбувається). Будь-яка невелика чорна пляма – свідчення початку зміни подій в реальному часі. Помітна кількість середніх плям або велика пляма чорного кольору – енергетичний голод, знеструмленість (небажана робота, праця задарма). Велика локальна темна пляма – гостра проблема особистого характеру.

✓ *Характерні колірні акценти.* Великі осередки червоного кольору – схильність до нав'язливих станів, тривожність. Помітна кількість червоних плям середнього розміру – напруженість, нестійкі емоції. Одна або кілька великих комірок коричневого кольору – проблеми міжособистісних відносин, що довго не вирішуються. Багато відтінків зеленого кольору – природна здатність організму до саморегуляції. Одна або кілька великих комірок фіолетового кольору – тривожний стан, агресія, гострий стрес.

✓ *Колір.* Чистий без плям і помарок білий фон малюнка – висока концентрація уваги, старанність, пунктуальність. Випадково чи навмисно не зафарбовані осередки білого кольору – говорять про значну незатребуваність природних особливостей.

Про інші кольори можна сказати таке:

- *лимонно-жовтий* – колір педагога, вчителя;
- *сонячно-жовтий* – колір «ретранслятора», передавача інформації, коментатора;

– *зелений колір всіх відтінків* – колір здорової енергії, оптимальна здатність опірності та самовідновлення організму, здатність до цілительства;

– *синій колір: блакитний* – колір спокійної енергії. Синій та темно-синій – колір холодної байдужої енергії. Бузковий – колір сильної енергії. Фіолетовий - колір фонтануючої енергії. Ліловий – колір потужної, некерованої енергії;

– *червоний колір: бежевий* – колір теплої енергії. Яскравий, малиновий – колір, що сигналізує про наявність небезпеки, колір тривоги. Густий відтінок червоного кольору, бордовий, вишневий – колір сили, агресивної енергії;

– *помаранчевий колір* – колір життєвої, сексуальної енергії. Світлі відтінки (золотистий, бежевий, охра, пісочний) коричневого кольору – колір чистої енергії, святої енергії;

– *коричневий* – колір, що визначає наявність біди, глибоких переживань, депресії (у поєднанні з іншими темними кольорами та відтінками);

– *сірий колір* – колір, що визначає наявність нестабільних енергій, у поєднанні з іншими темними кольорами – стан «на межі». У малій кількості цей колір означає швидку зміну подій, що відбуваються;

– *чорний колір* – колір енергетичної ями, вакууму, порожнечі, енергетичного знеструмлення.

Примітка. В цілому, говорячи про колір, слід зазначити таке:

а) темні відтінки кольорів показують наявність надмірних (іноді набувають негативного значення) якостей енергетичних функцій кольору;

б) середня насиченість кольору – оптимальні якості за енергетичними функціями кольору;

в) світлі, прозорі тони кожного кольору – резервні чи мало проявлені якості за енергетичними функціями кольору.

Це короткий опис розшифрування фрактального малюнка. Для об'єктивної оцінки свого тестового малюнка випишіть його характерні особливості на аркуші, визначте параметри,

що найчастіше зустрічаються. Строго дотримуйтеся інструкцій ключа при трактуванні результату.

У цьому описі дано лише короткі характеристики кольорів. Однак це той параметр, який є основним у методиці фрактального малюнка. Як зазначено вище, кольори, які переважають у фрактальному малюнку, є кольорами, що переважають також у аурі автора малюнка. І вони характеризують наявність певних якостей характеру, емоційний та фізичний стан.

Також звертаємо вашу увагу на те, що рекомендовані вправи не вичерпують весь методичний ресурс в галузі мандалотерапії.

Додаткову інформацію та шаблони мандал можна знайти за посиланням:

1. <https://thestrip.ru/uk/forma-brovejj/mandala-prostye-tehniki-raboty-s-mandaloi-mandala-dlya-raskrashivaniya/>
2. <https://epsiholog.m CFR.ua>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=S6MDFxx0Ik0>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=eDFfrWCiVG>
5. <https://thestrip.ru/uk/forma-brovejj/mandala-prostye-tehniki-raboty-s-mandaloi-mandala-dlya-raskrashivaniya/>

2.7. Музикотерапія (music therapy)

Концептуальні положення. Музикотерапія (музична терапія) – це психотерапевтичний метод, який використовує музику як засіб корекції; один із засобів підвищення соціальної активності, комунікативних здібностей особистості, її адекватної соціалізації у суспільстві. До того ж це засіб корекції функціональних рухових, психогенних чи соціальних відхилень, оскільки за допомогою своїх специфічних форм та методів впливає на осіб із соціальними, психічними та соматичними відхиленнями. Музикотерапія є джерелом активізуючої творчості та соціальної стимуляції, що оздоровчо впливає на емоційну й вольову сферу людини. Кожен із елементів музикотерапії,

хоч би якою формою він виражався (вокальної, інструментальної, мовленнєвої, рухової чи образотворчої), вступає у специфічний зв'язок з індивідом.

Музикотерапія як напрям психотерапії здатна емоційно впливати на особистісні якості, допомагає виявити і скоригувати недоліки в особистих відносинах, сприяє розвитку характеристик мислення і підвищенню самооцінки.

Фізіологічний вплив музики на людину ґрунтується на тому, що нервова система, а з нею і мускулатура, мають здатність засвоєння ритму. Музика як ритмічний подразник стимулює фізіологічні процеси організму, що відбуваються ритмічно як в руховій, так і вегетативній сфері. Ритми окремих органів людини завжди відповідні. Між ритмом руху і ритмом внутрішніх органів існує певний зв'язок. Ритмічні рухи являють собою єдину функціональну систему, руховий стереотип. Використовуючи музику як ритмічний подразник, можна досягти підвищення ритмічних процесів організму й більш суворої компактності та економічності енергетичних витрат.

Використовуючи різні типи музики, можна змоделювати різні психічні стани, що, у свою чергу, відіб'ється на здатності до психічної, рухової і пізнавальної діяльності. Механізм такого впливу музики пов'язаний із діяльністю центральної нервової системи людини.

Виділяють два основні типи музики за її впливом на поведінку і стан людини, а саме: заспокійливу музику, що характеризується правильністю ритму, передбачуваністю динаміки й гармонійністю звучання; і музику стимулюючу, що підвищує енергійність людини, спонукає до діяльності і збуджує емоційність.

Виділяють чотири основні напрями лікувальної дії музикотерапії:

- а) емоційна активізація під час вербальної психотерапії;
- б) розвиток навичок міжособистісного спілкування (комунікативних функцій та здібностей);
- в) регулюючий вплив на психовегетативні процеси особистості;
- г) підвищення естетичних потреб особистості.

Основними принципами музикотерапії є: а) медичне (не нашкодь); б) первинність музичного впливу (головне – музика, а не медицина); в) пріоритет активної творчості (співати, грати, музикувати тощо).

Серед психологічних механізмів лікувальної дії музики виділяють: катарсис, емоційну розрядку, регулювання емоційного стану, полегшення усвідомлення особистих переживань, конфронтацію з життєвими проблемами, підвищення соціальної активності, засвоєння нових засобів емоційної експресії, полегшення формування нових відношень та установок.

Методи музикотерапії. Методи музикотерапії класифікують відповідно до рольової позиції особистості (активний і рецептивний) або виду підготовки (імпровізаційний і структурований). Найбільш поширеними методами є музична імпровізація, виконання готових музичних творів, рецептивне слухання, вербальне обговорення музики.

Так, активна форма спрямована на музичну діяльність, рецептивна – на сприйняття музики з корекційною метою. Форми роботи, що застосовуються в активній музикотерапії: музично-рухові ігри та вправи; вокальні вправи-співи; гра на музичних інструментах та ритмічна декламація; музичне малювання; пантоміма; рухова драматизація під музику; музична розповідь; гра з лялькою та дихальні вправи з музичним супроводом.

Форми роботи, що застосовуються в рецептивній музикотерапії: рухове розслаблення та злиття з ритмом музики; психічна й соматична релаксація за допомогою музики; рецептивне сприймання музики.

Рецептивну музикотерапію поділяють на *комунікативну* (спільне прослуховування музики, спрямоване на підтримання контактів порозуміння та довіри); *реактивну* (спрямовану на досягнення катарсису) та *регулятивну* (що сприяє зниженню нервово-психічної напруги).

Основними принципами організації музичних тренінгів у рецептивній музичній терапії є ізо- та левел-принципи. Суть

ізо-принципу полягає в тому, що спочатку для прослуховування пропонуються музичні фрагменти, що відповідають актуальному настрою людини; далі пропонується музичний фрагмент нейтрального характеру; потім прослуховують фрагменти такого характеру, що відповідає внутрішньому стану реципієнта, який необхідно змодельовати. Для правильного добору музичного матеріалу з точки зору оптимізуючого впливу необхідно ідентифікувати настрій реципієнта.

Левел-принцип музичної терапії полягає в тому, що перша музична ілюстрація (наприклад, проста мелодія) покликана пробудити зацікавленість реципієнтів, включити їх у загальне групове слухання. Друга – ритмічного, виразного характеру, яка впливає, передусім, на інстинктивні (підсвідомі) елементи психіки, начебто розважає. Після цього, в залежності від мети, слухають веселі або сумні твори. Наприкінці тренінгу звучить музика, яка підтримує утворення необхідних асоціацій.

Активна музикотерапія передбачає безпосередню участь людини у музикотерапевтичному процесі (він сам співає, грає на доступних музичних інструментах, виконує інші творчі завдання, запропоновані тренером). До найпопулярніших її напрямів відносяться: вокалотерапія; ритмотерапія (боді-перкусія); музикотерапія за методом Нордоффа-Роббінса.

Вокалотерапія ґрунтується на оздоровчих властивостях класичного співу і включає вправи з акустичної стимуляції життєво важливих органів, а також вправи, що підвищують адаптаційні та інтелектуально-естетичні здібності людини.

Особливо ефективна вокалотерапія при лікуванні хронічних бронхо-легеневих та серцево-судинних захворювань, при зниженні імунітету та загальної опірності організму, для зняття стресу та підвищення емоційного тону.

Ритмотерапія знімає нервову напругу, допомагає учаснику тренінгу швидко та легко переключитися з одного виду діяльності на інший, взаємодіяти з усіма учасниками групи, що, в свою чергу, має певний психотерапевтичний ефект. Рухи під музику включають дві групи навичок:

1) музично-ритмічні – вміння передавати рухами засоби музичної виразності: ритм, темп, динаміку, форму, характер музичного твору;

2) навички виразних танцювальних рухів, які учасники тренінгу освоюють за допомогою ігор та психогімнастичних вправ.

Музичний напрямок, в якому тіло використовується як музичний інструмент, називається *боді-перкусія* (дослівний переклад – «тіло-барабан»). Сьогодні Body Percussion включає більш широке поняття, ніж просто навчання звуковидобуванню, ритму і ритміці. У світовій практиці використовують аббревіатуру BAPNE. В – біомеханіка, А – анатомія, Р – фізіологія, N – неврологія та E – етномузикознавство.

Музикотерапія за методом Нордоффа-Роббінса створена понад 40 років тому, і всі ці роки ця методика досить широко використовується у світовій музикотерапевтичній практиці. У цьому напрямі робиться акцент на унікальність ролі «живої» (що виконується «наживо» самим тренером) музики як засобу комунікації.

При цьому тренер повинен мати навички спонтанного лікувального музикування та імпровізації. Учасники тренінгів усіх рівнів залучаються до процесу спільного з тренером/терапевтом створення музики за допомогою музичних інструментів, зручних для роботи в умовах тренінгу, що стимулює міжособистісну комунікацію та взаємодію між тренером і пацієнтом.

Серед показань для застосування музикотерапії за методом Нордоффа-Роббінса – емоційна нестабільність, афазія, порушення поведінки, сенсорний дефіцит, психосоматичні захворювання, внутрішні хвороби, психопатії.



Інструктивно-методичні матеріали для тренерів

Рецептивна музикотерапія. Пропонуємо наступні *правила* застосування рецептивної музикотерапії (за адаптованими методиками В.Зав'ялова, В.Петрушина):

– з метою ефективного впливу, перш за все, необхідно налаштувати та підготувати групу для зустрічі з музикою: учасникам тренінгу потрібно зручно сісти, розслабитися та зосередитися на уважному сприйнятті музики, не відволікаючись при цьому на будь-які другорядні справи;

– створити установку на «музичні переживання» та готовність до «перемикання із зовнішнього сприйняття на внутрішнє» під впливом музичного твору;

– у процесі тренінгу використовувати не більше трьох музичних творів або закінчених музичних тем, що застосовуються відповідно до «емоційного портрету групи»: перший музичний твір має сформувати певну атмосферу тренінгу (з метою налагодження контакту з учасниками); другий – динамічний за змістом, повинен стимулювати емоційний стан та спрямовувати на комунікацію між учасниками; третій – заспокійливий чи енергійний, повинен знімати напругу спілкування, створювати атмосферу спокою чи надавати заряду бадьорості, мажорності, оптимізму;

– підібрати правильну музику для релаксації як спосіб самопомоги. Це можуть бути звуки природи або спеціальна музика (Ф.Шуберт – «Аве Марія»; Ф.Ліст – «Ноктюрн №3», «Мрії кохання»; К.Сен-Санс – «Лебідь» тощо);

– прослуховування музики, заздалегідь підібраної та придатної для конкретних випадків як метод естетично-емоційного споглядання з подальшим її обговоренням у групі, має додатковий соціально-психологічний ефект, сприяє музичному тренінгу чутливості для вироблення здатності бачити прояви життя в музиці.

Рухове розслаблення і злиття з ритмом музики. У цій роботі застосовуються такі вправи: під звуки музики із заплющеними очима погойдуватись у ритмі музики, стоячи в колі й тримаючись за руки. Орієнтовні музичні твори:

1. В.Адамець – «Зірочне» (з дитячих танцювальних пісень «Золоті ворота»);
2. Р.Адисалл – «Варшавський концерт»;
3. Р.Бінгел – «Серенада Альжбеті»;
4. П.Чайковський – «Танець маленьких лебедів» (балет «Лебедине озеро»);
5. А.Дворжак – «Слов'янський танець №1, до-мажор», «Слов'янський танець №2, ля-мінор», «Слов'янський танець №6, ре-мажор», «Слов'янський танець № 15, до-мажор»;
6. Е.Гріг – пісня Сольвейг із сюїти «Пер Гюнт»;
7. Ф.Шопен – «Етюд мі-мажор»;
8. М.Равель – «Болеро»;
9. М.Римський-Корсаков – пісня індійського гостя з опери «Садко»;
10. К.Ейднінг – «Розквіт весни»;
11. Б.Сметана – «Нашим дівам (полька)»;
12. А.Вівальді – «Симфонія сі-мінор».

Психічна і соматична релаксація за допомогою музики. Цей метод має три складові: *психологічну, музичну та біозвукову*, які комбінуються у різних варіаціях. Психологічний вплив здійснюється через яскраву та образну уяву формул самонавіювання, спрямованих на розслаблення м'язів тіла. Внаслідок цього розширюються периферійні судини, тепло надходить до них і перерозподіляється вміст крові.

Усе це забезпечує нормальне функціонування мозку, заспокоєння, що переходить у дрімотний, сноподібний стан, з'являється відчуття відпочинку. Для заспокоєння та відновлення використовують музичні програми і звуки живої та неживої природи. На прослуховування відбирають реально скомпоновані фрагменти записів голосів пташок, тварин, які викликають сприятливі асоціативні спогади, образи природи. На релаксацію ефективно діють ранкові хори пташок у лісі, шум лісу чи моря. Це заспокоює та відновлює працездатність. Для прикладу:

1. https://www.youtube.com/watch?v=51CRsLjMeso&ab_channel=TopRelaxMusic

2. https://www.youtube.com/watch?v=LdsTydS4eww&ab_channel

Рекомендована тривалість цієї частини тренінгу 17-20 хв, гучність звучання 30-40 Дб. Рівень сторонніх шумів під час сеансу повинен бути нижчим за ці показники. Тому музикотерапевтичний тренінг слід проводити у звукоізолюваному приміщенні з неяскравим світлом, зі стереофонічною музикою. Важливо, щоб апаратура знаходилась в іншому приміщенні, щоб не заважали технічні шуми.

Під час музичної релаксації учасники лежать на спеціальних матах або сидять у глибоких кріслах, шезлонгах. Відстань між кріслами не менше 50 см. Процес психічного та соматичного розслаблення починається з відтворення музичного твору. Через деякий час слід заплющити очі й віддатися течії тихої музики. Використовують методику аутогенного тренування за Шульццем або інші модифікації, залежно від завдань заняття й категорії учасників.

Слухання музики можна поєднувати з демонструванням картин, слайдів. Відеометод полягає у допомозі людині засобами зору утворити необхідний образ, сповнений відчуттів і уявлень. Основний критерій добору музичних творів – пом'якшувальний і гармонійний вплив. Найсприйнятливішими є твори періоду музичного бароко та класицизму, зокрема:

1. https://www.youtube.com/watch?v=Jye1bel-hcc&ab_channel=HALIDONMUSIC

2. https://www.youtube.com/watch?v=uk-DSogtQRo&ab_channel=HALIDONMUSIC.

3. Із сучасних авторів – ліричні твори, задушевні та сумні мелодії та плавні твори з м'яким ритмічним малюнком, негучним звучанням. Темп музики – плавний, повільний, заспокійливий.

4. https://www.youtube.com/watch?v=EssqdKudYio&ab_channel=DreamRelax

5. https://www.youtube.com/watch?v=ydnXm4nxsO4&ab_channel=RelaxTime

6. Орієнтовні музичні твори для тренінгу:

7. І.-С.Бах – «Концерт для клавесину з оркестром ре-мінор, 2 ч.», «Концерт для двох скрипок ре-мінор, 2 ч.»;

8. А.Вівальді – «Пори року – частини «Літо», «Зима»», «Концерт фа-мажор»;

9. В.А.Моцарт – «Дивертисмент №7, 2 ч.»;

10. О.Дворжак – «Симфонія №3, соль-мажор, 2 ч.».

11. Нижче наводимо пакет програм класичної музики для регулювання різноманітних емоційних станів:

12. Зменшення відчуття тривоги та невпевненості: Ф.Шопен – «Мазурки», «Прелюдії»; Й.Штраус – «Вальси», А.Рубінштейн – «Мелодія»;

13. Зменшення дратівливості, розчарування, підвищення почуття приналежності до прекрасного світу природи: Л.Бетховен – «Місячна соната», «Симфонія ля-мінор»;

14. Для загального заспокоєння, задоволення: Л.Бетховен – «Симфонія №6, 2 ч.»; Й.Брамс – «Колискова»; Ф.Шуберт – «Аве Марія»; Ф.Шопен – «Ноктюрн соль-мінор»; К. Дебюссі – «Місячне світло».

15. Зняття симптомів гіпертонії та напруженості у відносинах з іншими людьми: Й.С.Бах – «Концерт ре-мінор» для скрипки, «Кантата 21»; Б.Барток – «Соната для фортепіано»; А.Брукнер – «Меса ля-мінор»;

16. Зменшення головного болю, пов'язаного з емоційною напругою: В.А.Моцарт – «Дон Жуан», А.Хачатурян – сюїта «Маскарад»;

17. Для підняття загального життєвого тону, покращення самопочуття, активності, настрою: П.Чайковський – «Симфонія №6, 3 ч.», Л.Бетховен – «Увертюра Егмонт»; Ф.Шопен – «Прелюдія 1, опус 28»; Ф.Ліст – «Угорська рапсодія».

Рецептивне сприймання музики. Добираючи музику, використовують метод ізопринципу тобто, добирають музичні твори, які за настроєм подібні до психічного стану людини, оскільки темп музики тісно пов'язаний із тілесним ритмом. Наприклад, якщо людина перебуває у стані меланхолії або тривоги, в першій частині тренінгу використовують суголосні цьому стану ритми. У другій частині застосовується музика, що навчає протистояти, нейтралізує дискомфортний стан

особистості, несе втіху, втілює надію. У третій частині звучить динамічна музика, що втілює впевненість у собі, мужність духу.

Слухання музики можна поєднувати з одночасним спостереженням пластичного кольорового руху.

За прозорим екраном рухається людина, освітлена червоним, синім, зеленим або жовтим світлом. Регулярні ритмічні рухи проєктуються на екран. Світло різного кольору створює враження пластичності.

Це поєднання допомагає позбавлятися важких емоційних переживань. Синій і зелений кольори заспокоюють, жовтий – збуджує, червоний – активізує.

Також пацієнти малюють, стоячи перед стіною, на якій закріплено великий аркуш паперу (використовують 1-2 олівці): малюють довільну безкінечну лінію. Можна малювати, лежачи перед великим аркушем паперу всією групою.

Можна малювати на одному аркуші або на окремих аркушах, доповнюючи кожний малюнок своїм баченням. Малювання супроводжують співом, що сприяє психічному та соматичному розслабленню, загальній гармонізації особистості.

Для першої фази музичного малювання – фази релаксації – застосовують твори, які розслабляють і гармонізують, із помірним темпом, але з чітким ритмом: вальси Й.Штрауса, К.Вебера.

Для другої фази – застосовують твори виразного динамічного й ритмічного спрямування в дуже швидкому темпі: Ф.Ліст – «Друга Угорська рапсодія»; М.Глінка – Увертюра до опери «Руслан і Людмила»; А.Хачатурян – «Танець із шаблями».

Орієнтовні музичні твори для третьої фази/частини тренінгу:

1. П.Чайковський – Вальс із опери «Євгеній Онегін»;
2. Й.Гайдн – «Концерт ре-мажор»;
3. А.Хачатурян – Танець із шаблями з балету «Гаяне»;
4. Ф.Легар – «Золото і срібло» (вальс);
5. Й.Штраус – «Марш кадетів»;
6. Ф.Зуппе – Увертюра до опери «Легка кавалерія» (швидка частина);
7. К.Вебер – «Запрошення до танцю».

Музично-рухові ігри та вправи. У музично-руховій грі, що керується звуковими сигналами, динамічний напрям однієї фази діяльності чергується з гармонійним розслабленням. Цим досягається психічна й соматична релаксація. Для стимуляції музично-рухових ігор і вправ необхідні ритмічно виразні, динамічні та жваві за темпом, із привабливою мелодичною та гармонічною лінією: класичні, фольклорні, популярні танці, тобто оркестрові мелодії в якісному стереофонічному виконанні. Як звукові сигнали можна використовувати барабани, тарілки, гонг, трикутник, ріжок.

Музичні ігри та вправи завдяки жвавому (жартівливому) характеру, розмаїттю привабливих форм, оптимістичному настрою є одним із улюблених компонентів музично-терапевтичних тренінгів. Орієнтовні музичні твори для проведення музично-рухових ігор і вправ:

1. М.Бернар – Пісенька «М» (з дитячих танцювальних пісень «Золоті ворота»);
2. А.Хачатурян – Танок із шаблями з балету «Гаяне»; Танок із музичної сюїти «Маскарад»;
3. Ф.Шопен – «Вальс сі-бемоль-мажор»; «Революційний етюд до-дієз-мінор»;
4. Ф.Ліст – «Угорська рапсодія»;
5. В.Новак – «Розбійницька сонатина»;
6. С.Прокоф'єв – Марш зі збірки «Дитяча музика»;
7. Р.Шуман – Лісові сцени «Одинокі квіти», «Мисливська»;
8. Б.Сметана – «Нашим дівам (полька)»;
9. Й.Штраус – «На прекрасному голубому Дунаї».

Вокалотерапія. Груповий спів передбачає анонімність співака, тому він є дієвим засобом зняття напруження й гармонізації особистості; він орієнтує молоду людину на групу, дає змогу їй приєднатися до групи, встановити соціальний контакт, викликає почуття безпечної самореалізації. Вокальний елемент музикотерапії допомагає зайняти активну позицію у груповій діяльності та за допомогою відтворення обраної пісні призводить особистість до внутрішньої конфронтації з власним невротичним станом.

Це допомагає долати психологічні бар'єри, перелаштувати особистість і займати в групі безпечну та стабільну позицію. Почуття успіху під час групового співу відіграє значну роль, особливо в осіб із соціальними відхиленнями. Це допомагає об'єднати й активізувати групу. Дієвою є також гра на музичних інструментах, що поєднується зі співом.

Рекомендується використовувати пісні, які можна драматизувати, відображати. Вони мають бути емоційними, цікавими, мати просту і приємну мелодію, жвавий темп, відповідну тональність.

Гра на музичних інструментах і ритмічна декламація. Гра на музичних інструментах і декламація доповнює вокальну, музично-рухову та мовленнєву форми музикотерапії. Гра застосовується у вигляді:

а) «тілесної гри», що полягає у відтворенні різних звуків (оплесків, ляскання, клацання тощо);

б) найпростішої музичної гри-імпровазації за допомогою простих музичних інструментів і предметів побуту.

Використовуються такі інструменти: барабани, тамтами, дерев'яні палички, дзвіночки різної висоти звучання, тарілки, кастаньети, маракаси, тамбурини з тарілочками й трикутниками, металофон, бубон, ксилофон, брязкальця, кубики, сопілка, ліра, домра.

Вправи з барабаном мають супроводжуватися співами або грою на фортепіано. Слід враховувати й природжену схильність до певного тембру чи висоти тонів.

Тому деякі віддають перевагу струнним інструментам, інші – духовим, треті – ударним. Гра на інструментах допомагає подолати комплекс неповноцінності.

Методика передбачає ознайомлення з інструментами, зосередженість на тривалості звучання, силі, тембрі, частоті звуку. Здійснюються навчання правильних прийомів гри, словесного вираження почуттів, настрою, бажань, ритмічного «витягування» звуку, власне ритмічної гри.

Пантоміма. Пантоміма збагачує міміку обличчя. Це гра, а не танець. З метою корекції використовують кілька варіантів пантоміми, зокрема:

а) прості, короткі оповідання чи драматичні етюди. Дію оповідання доповнює й оживляє музична імпровізація. Показується те, про що розповідається словами та передається музикою. Спочатку пантоміму виконує один учасник, а далі до нього приєднується вся група;

б) лунає музика, а учасники придумують розповідь, виражаючи її в пантомімі;

в) тренер розповідає про будь-який випадок, а учасники показують це.

У роботі використовуються певні пантомімічні зображення: вид діяльності, характерні особливості видів тварин; веселий чи сумний випадок; те, чого найбільше боїться учасник тощо.

Рухова драматизація під музику. Драматизація є синтезом музики, рухів, драматичного та мовленнєвого вираження. Використовуються пісні, сюжет яких можна зобразити в рухових елементах. Наприклад, твір, що оспівує море або озеро, його широту, глибину, колір, бурхливість або навпаки – спокій, а також твори з переліку орієнтовних музичних творів для рухового розслаблення і злиття з ритмом музики.

Музична розповідь. Це ефективний спосіб психічної та соматичної стимуляції за допомогою рухів, драматизації та мовлення. Мотиви сюжету обирають з урахуванням психічного й соматичного стану учасників, характеру їх невротичних бар'єрів, психічної напруженості. Можна використовувати й такий варіант оповідання, коли учасники придумують закінчення розповіді на основі своїх уявлень, фантазій, зіставлення з власним досвідом.

Дихальні вправи з музичним супроводом. Правильне дихання має вирішальне значення для тренування вольових якостей, загальної релаксації. Розслаблюючі музичні стимули приносять

полегшення, відчуття гармонії, врівноваженості; характер людини стає більш м'яким і пластичним. Перелік дихальних вправ, що рекомендовано до застосування на тренінгу:

1. Лежачи на спині, робити вдихи та видихи в ритмі музичного супроводу. Сидячи, робити вдихи та видихи в ритмі музичного супроводу. Фаза видиху:


- вимовляння звуку «А» (виражаючи почуття полегшення);
- вимовляння звуку «О» (виражаючи почуття подиву);
- вимовляння звуку «У» (виражаючи почуття подиву);
- вимовляння звуку «І» (виражаючи почуття радості);
- вимовляння звуку «Е» (виражаючи внутрішню рівновагу).

2. Лежачи на спині, в ритмі музики робити глибокі вдихи й видихи з вимовлянням звуку «А».

3. Стоячи у вільних позах, робити вдих і видих із руховим вивільненням.

4. Стоячи у вільній позі, слід тренувати вдих і видих з одночасним розслабленням.

5. Лежачи на спині, поклавши ліву руку на живіт, праву – на груди, тренують черевне і грудне дихання. Вдих – підйом черевної стінки, видих – опускання.

 **Увага!!!** Цю частину музикотерапії проводять у добре провітреному приміщенні при відкритій квартирці або на вулиці.

Примітки до матеріалу. У презентаційних матеріалах представлено основні положення щодо використання музикотерапії у процесі корекційної та психосоціальної підтримки людей, які опинилися у надзвичайних ситуаціях. Додатково інформацію з цього питання можна знайти за посиланнями:

1. https://psyjournals.ru/mpj/2010/n2/30055_full.shtml
2. <https://cyberleninka.ru/article/n/muzykoterapiya-vokaloterapiya-novye-gorizonty/viewer>
3. <http://social-profi.ru/wp-content/uploads/2019/01/Vokaloterapiya-kak-psihozd.-metod-vozd.-na-lyudej-PV.pdf>

4. <https://www.youtube.com/watch?v=y5>. https://studbooks.net/1301023/psihologiya/vidy_osnovnye_napravleniya_sovremennoy_muzykalnoy_terapii

5. <http://pervomaysk.bereza.edu.by/ru/main.aspx?guid=143361>

2.8. Формат онлайн підтримки та психологічного супроводу людей, що потрапили в екстремальну ситуацію

Концептуальні положення. Враховуючи те, що зустрічі підтримки дуже часто відбуваються в онлайн форматі, було оновлено та осучаснено візуальний контент, роздаткові матеріали з покроковими інструкціями до таких важливих практик «швидкої допомоги» як дихальні практики, практики роботи з тілом, ресурсні практики тощо.

Всі ці матеріали можна закачати до своїх гаджетів у вигляді QR-кодів чи у форматі PNG, або JPG і використовувати в будь-який час за наявної потреби, а можна поділитися з друзями та близькими, відправивши їм за допомогою різних електронних застосунків.

Дихання має величезне значення в регулюванні людиною свого психічного стану. Змінюючи довільно режим дихання – змінюємо режим своєї психічної діяльності. Отже, згідно до означеного вище, пропонуємо дієву вправу.



Інструктивно-методичні матеріали для тренерів

Флаєр з використанням інфографіки «Дихання життя», що подано на рис. 1 у вигляді QR-коду, який можна легко завантажити до любого гаджету – зручний формат, який завжди с тобою.



Вправа «Дихання життя» за Zoryna O'Donnell (Великобританія), яку не тільки можна, а вкрай необхідно використовувати під час стану тривоги, смутку, паніки та страху.



Покрокова інструкція.

- крок I. ВДИХ. Зробіть глибокий вдих.
- крок II. ПАУЗА. Затримайте повітря та порахуйте до 3-х.
- крок III. ВИДИХ. Зробіть повний видих.
- крок IV. ПАУЗА. Знову пауза та порахуйте до 3-х.

Це лише один цикл. Для повного ефекту потрібно зробити не менше 5-6 циклів. Після цього продовжуйте дихати у звичному темпі. Таке дихання називається контрольованим і допоможе заспокоїтися та прийти до тями у момент панічної атаки, сильного шоку, стресу, тривоги, напруження.



Вправа «Кольорове дихання», що подано на рис. 2 у вигляді QR-коду, містить дихальну вправу, спрямовану на розвиток навичок релаксації за допомогою дихальної техніки і візуалізації. Вправа «Кольорове дихання» [4]. Час виконання – 10 хвилин.



Покрокова інструкція. «З яким кольором у вас асоціюється спокій? Так, спокій може асоціюватися з самими різними кольорами і відтінками. Прийміть розслаблену позу і сконцентруйтеся на диханні. Коли дихання стане спокійним і рівним, уявіть, що з кожним вдихом до вас вливається енергія спокою, забарвлена в той колір, з яким у вас цей стан асоціюється.

Таке дихання нехай триває впродовж 1-2 хвилин.

А з яким кольором асоціюються занепокоєння, тривога? Тепер уявіть, як після «кольорового» вдиху піде видих, забарвлений в колір занепокоєння і тривоги. Що відчуваєте?».

4. Мони́на Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурси стрессоустойчивости». СПб.: Речь, 2009. 250 с.

Обговорення. Для чого ми це робимо? Як ви будете використовувати це вміння в своєму житті?

Дихальні вправи (дихальну гімнастику) вважають одним з найефективніших способів регуляції не тільки емоційного, а й фізичного стану. Дихальна гімнастика займає особливе місце в системі корекції не тільки емоційного напруження, а й деяких фізіологічних станів, так як дихання – єдина вегетативна функція, на яку людина з легкістю може доволно впливати, задаючи тим самим режим функціонування різних фізіологічних систем (Горбунов, 1976; Еверлі, Розенфельд, 1985). Тому тренування дихання вважається одним з ефективних способів регуляції різних психічних станів, таких як стрес, страх, гнів, сором, фрустрація, агресія тощо. Флаєр з використанням інфографіки «Дихання йогів», що подано наочно у вигляді наступного QR-коду.



Вправа «Дихання йогів» [5].

Мета: релаксація; процес дихання, який контролюється, сприяє посиленню зосередженості.

Час виконання – 15 хвилин.



Покрокова інструкція:

- потрібно сісти, розслабитися і випрямити спину. Потім покласти вказівний і середній пальці правої руки на перенісся;
- безіменним пальцем злегка закрити лівий носовий хід і повільно вдихнути на 8 рахунків через праву ніздрю;
- тепер затримайте дихання на 4 рахунки, а потім, злегка натиснувши великим пальцем, закрийте правий носовий хід і зробіть видих на 8 рахунків через ліву ніздрю;
- затримайте дихання на 4 рахунки, потім знову зробіть вдих на 8 рахунків, але на цей раз через ліву ніздрю. Нагадаємо, що дихальні вправи підбадьорять мозок.

5. Мозг на 100%. Интеллект. Память. Креатив. Интуиция. Интенсив-тренинг по развитию суперспособностей. 2-е изд., улучш. и доп. Кинякина О. Н., Захарова Т., Лем П. Серия: Психология. Энциклопедии про жизнь. М.: Изд-во Эксмо, 2009. 848 с.

Обговорення. Для чого ми це робимо? Як ви будете використовувати це вміння в житті?

Є очевидним, що сьогодні майже кожен громадянин України переживав чи переживає зараз гнів, злість і агресію і це нормально, природньо. Нейрофізіологи розглядають гнів як природну фізіологічну реакцію – частину рефлексу «бий або біжи», рефлексу виживання. Але постає питання як впоратися з цим, не занурившись у вирву негативних станів, щоб не нашкодити ні собі, ні близьким. Пропонуємо розглянути дієву дихальну вправу, спрямовану на саморегуляцію цих проявів – вправу «Вулкан».



Вправа «Вулкан» (модифікація вправи К. Теппервайн (1996) [6]).

Мета: освоєння техніки саморегуляції при переживанні гніву і агресії.

Інструкція. Уявіть ваш сильний гнів, який знаходиться всередині високої гори. Гніву стає все більше і більше, і ось він проривається назовні. Починається виверження вулкану. Ви уявляєте собі як бруд, лава, іскри і вогонь виносять з вас руйнівну енергію гніву. Ви уважно спостерігаєте за цим процесом. «Виверження» триває до тих пір, поки енергія гніву не вийде назовні повністю. Тепер ви відчуваєте себе вільними від гніву? Виверження припиняється, все затихає і починається дощ. Дощ перетворюється на зливу, охолоджуючи кратер вулкану. Тепер ви підходите до гори, піднімаєтеся на вершину і заглядаєте в кратер. Що там в глибині? Що ви бачите?

Чи бачите ви дно вулкану, засипане сірим ґрунтом, а може, ви бачите невелике темне озеро...

Рекомендації до вправи. Гнів і агресія у більшості людей асоціюються з червоним кольором, вогнем, тому образ вулкану зручний для роботи з цими емоціями. Що ж ви побачили на дні вулкану? Якщо ж ви, підійшовши до кратера, побачили іскри або невелике полум'я, відчули сильний жар – швидше за все, уся енергія гніву не вийшла. Ми пропонуємо вам виконати цю

6. Мони́на Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурси стрессоустойчивости». СПб.: Речь, 2009. 250 с.


вправу стільки разів, скільки необхідно, щоб у кінці дійсно побачити спокійне сіре дно. Сірий колір у нас часто асоціюється з байдужістю, апатією, а це означає, що агресія і гнів пішли і трансформувалися в інші почуття.

Обговорення. Як ви себе зараз відчуваєте? Ваші емоції, почуття, настрої?

Можна оцінити (відзначити для себе) за шкалою (чи за допомогою градусника емоцій) від 0 до 10 інтенсивність свого стану, де 0 – зовсім не відчуваю ні агресії, ні гніву, ні злості, а 10 – мене переповнюють ці емоції і їх прояви. Потрібно так визначитися на початку вправи та наприкінці для розуміння дієвості цієї вправи особисто для кожного учасника групи.

Усі вправи, наведені вище, можна віднести до дихальної техніки саморегуляції, в основу якої покладена сучасна модифікація одного з різновидів медитативного дихання.

Дихання, на думку відомих психологів – практиків А. Г. Каменюкіна і Д. В. Ковпака, має грандіозний потенціал у сфері регулювання людиною свого стану. Змінюючи довільно режим дихання, змінюється і режим психічної діяльності, вважають автори [7]. Для цього необхідно дихати, використовуючи певні правила.

 *Базисна техніка саморегуляції – «швидка допомога», екстремний засіб, що дає швидкий ефект (цит. за А.Г.Каменюкиним і Д.В.Ковпаком):*

1. При першому виконанні сядемо, приймемо найбільш зручну позу.

2. Одну руку розташуємо в області пупка, а іншу кладемо на груди (цю частину треба робити тільки на початку освоєння техніки, при першому виконанні, для того, щоб запам'ятати правильну послідовність дихальних рухів і вірні відчуття).


3. Робимо глибокий вдих, спочатку якого трохи випираємо живіт вперед, а потім піднімаємо груди (здійснюємо хвилеподібний рух). Вдих триває не менше 2 секунд.

7. Битянова М. Р. Психология личностного роста: практическое пособие по проведению тренинга личностного роста психологов, педагогов, социальных работников. М.: Международная педагогическая академия, 1995. 64 с.

4. Затримуємо дихання на 1-2 секунди, робимо паузу.

Видихаємо повільно і плавно впродовж 3 секунд, не менше (видих обов'язково має бути довший за вдих).

5. Потім знову глибокий вдих, без паузи, повтор циклу. Повторюємо 2-3 подібні цикли (достатньо – до п'яти за один підхід).

 *Увага!* Не прагніть виконати техніку досконало з першого разу. Річ у тому, що вона принесе вам користь, навіть якщо її виконання не буде ідеальним.

Необхідно пам'ятати, що в деяких випадках при виконанні техніки може виникнути легке запаморочення. Це обумовлено індивідуальними особливостями. Якщо при виконанні техніки виникатиме відчуття запаморочення, то необхідно, зберігаючи співвідношення фаз дихання, скоротити кількість циклів, що виконуються за один підхід.

Рекомендації до застосування: виконувати техніку необхідно в моменти емоційного збудження, в стані деякої напруженості, при виникненні на піку переживань сильного серцебиття, для зменшення втоми після роботи (наприклад, після тривалої роботи за комп'ютером), в конфліктних ситуаціях для збереження спокою.

Завдяки техніці ви доб'єтесь збереження своєї внутрішньої рівноваги.

А це є вирішальним кроком в подоланні складних життєвих завдань.

Розглянемо ще декілька важливих технік самопідтримки та самопомоги. Деякі з них теж можна побачити на флаєрах з використанням інфографіки, для деяких розроблено QR-коди, що наочно подано на рис. 4 і 6.

Отже, пропонуємо розглянути практичні поради від відомого психотерапевта Пітера Левін (Peter A. Levine), які швидко повертають відчуття стабільності і кордонів, вправи від відомої вітчизняної психологині Світлани Ройз.



Вправа «Самообійми» (за Пітером Левін) [8].

Мета: повернути почуття стабільності і кордонів: – «Я є, я тут, я в безпеці...».



Інструкція. Покладіть одну руку під пахву іншої, а потім другою рукою обхопіть себе так, щоб долоня припала на плече. Ви себе обіймаєте і відчуваєте свої кордони – «де я починаюся і де закінчуюся». Зрозуміти цю позицію вам допоможе малюнок у флаєрі, який ви можете завантажити за допомогою QR-коду, поданого вище.



Вправа «Крило ангела» (за Світланою Ройз) [9]

Інструкція. Рука кладеться на протилежне передпліччя і ми обіймаємо себе так, як наш друг, батько, наш «хранитель», це може бути міцно-міцно, якщо вам так хочеться, а може бути ніжно-ніжно, як обіймала вас мати, якщо зараз вам так потрібно. Силу обіймів та час обіймів контролюєте самостійно, так як вам буде зручно, так, доки ви будете відчувати потребу в цьому.

Чому ж так важливі обійми? Що ж відбувається з нашим організмом, коли ми обіймаємось? Під час обіймів, доведено дослідженнями в області біохімії, у нашому організмі підвищується рівень гормону окситоцину, який є гормоном любові та прихильності та посилює почуття довіри, знижує тривогу та страх, дарує спокій та впевненість. Відповідно, ми почуваємося спокійніше, відчуваємо себе в безпеці. До речі, цей гормон бере участь у формуванні зв'язку між матір'ю та дитиною відразу після пологів.

8. Філатова Н. В. Вимушена самоізоляція, особистісний ресурс і остійність в бурхливому світі змін. / Менеджмент підприємницької діяльності: навч. посіб. для професійної підготовки військовослужбовців ЗС України звільнених у запас. Проект «Норвегія - Україна». – Вип. 8, 2020. – Одеса: Видавничий дім «Гельветика». – 2020. — С. 182-206.

9. Ройз С. Як підготувати підлітка до здачі іспитів. // Онлайн Журнал «Новое время». ООО «Издательский «Медиа-ДК». 26.04.2018 – URL: <https://nv.ua/ukr/opinion/jak-pidhotuvati-pidlitka-do-zdachi-ispitiv->

Окситоцин в свою чергу стимулює вироблення ендорфінів – «гормонів щастя» і знижує вироблення кортизолу – «гормону стресу». Тому в цілому рівень страхів та тривог знижується, а почуття довіри, загальної задоволеності зростає, вважають вчені.

Дуже сучасним зараз є поєднання інформації на стику різних областей пізнання, науки та культури тощо. І ми не залишилися осторонь.

Проілюструємо нашу тему обіймів та самообіймів чудовими малюнками молодого дарування, української самобутньої художниці Ольги Гайдамаки, що подано на рис. [10]. Сподіваємося, вони вам сподобаються і ви отримаєте естетичне задоволення.

І ще одна психологічна практика самопомоги від Зорини



О'Доннелл, яка акцентує увагу на значенні дотику, унікальної людської здатності, що дозволяє заспокоїти і розслабити тіло.



Вправа самопостукування (Zoryna O'Donnell).



Інструкція. У надзвичайній ситуації ви можете гладити дитину, тваринку, свого улюбленця, щоб заспокоїти не тільки їх, а й себе, вважає психологиня.

А якщо ви наодинці ви можете простукати (проплескати, прохлопати) своє тіло перехрещеними руками, починаючи з плечей і до долонь рук.

10. Гайдамака Ольга. URL: <http://surl.li/cccmr>

А потім цими ж перехрещеними руками продовжувати себе проплескувати, прохлопувати в області нижніх кінцівок до стоп і назад. Зробіть, і ви побачите на власному досвіді магію цієї вправи. «Для чого ж перехрещувати руки при самопоплескуванні?» – запитаєте ви. Для білатеральної стимуляції мозку, для стимуляції відтворення нових нейронних зв'язків.

Взагалі, психотерапевтичні методи з використанням білатеральної стимуляції мозку використовують в короткостроковій психотерапії, яку найчастіше застосовують при роботі з емоційними травмами. Цей метод є одним з найбільш ефективних в короткостроковій терапії, при цьому досить простий у використанні, безпечний і універсальний в застосуванні.



Вправа самопідтримки від Пітера Левін [11]

Інструкція. Якщо від тривоги перехоплює подих.

– покладіть одну долоню на лоб, другу на груди. Зробіть кілька вдихів-видихів;

– потім переведіть руку з чола на живіт: одна рука на животі, друга на грудях. Вдих-видих.

Ілюстрацію до цієї вправи можна побачити у флаєрі, завантаживши його за допомогою QR-коду, поданого вище.

Вважаємо, що практикум, що включає методи самопомоги, саморегуляції, відновлення психоемоційної рівноваги і працездатності, який запропоновано нами для розгляду на сторінках цієї статті може бути використаним в умовах проведення груп підтримки як однієї з форм психолого-педагогічного супроводу освітнього процесу в загальноосвітньому навчальному закладі під час воєнних дій в Україні.

Психологічна підтримка, надання своєчасної психологічної допомоги, як під час воєнних дій, так і після, як індивідуально, так і в форматі групових зустрічей – можливі варіанти для подолання негативних наслідків будь-якої кризової ситуації.

11. Філатова Н. В. Вимушена самоізоляція, особистісний ресурс і остійність в бурхливому світі змін. / Менеджмент підприємницької діяльності: навч. посіб. для професійної підготовки військовослужбовців ЗС Українзвільнених у запас. Проект «Норвегія - Україна». Вип. 8, 2020. Одеса: Видавничий дім «Гельветика». 2020. С. 182-206.

Методика адресована всім, хто хоче підвищити якість власного життя і навчитися протистояти стресу, тривозі, невпевненості та іншим проявам негативного спектру емоцій, почуттів та психічних станів.

2.9. Метод ігрової психотерапії

Ігрова психотерапія – метод психотерапевтичного впливу на людину з використанням рольової гри з метою коригування особистісного характеру та поведінки, зменшення страху та тривоги через несподіваний моральний та фізичний вплив або напад на них.

Сьогодні ігрова психотерапія в умовах воєнного стану в Україні, без перебільшення, є найпопулярнішим видом психосоціальної роботи як з дітьми, так і з дорослими. Тому у психокорекційній роботі для психосоціальної підтримки публічних службовців, що виникла в умовах воєнного конфлікту, рекомендується використовувати різноманітні методи ігрової психотерапії.

Доцільно також зазначити, що використання методу ігрової психотерапії вимагає від тренера великої підготовчої роботи:

- *по-перше*, знань та навичок роботи з іграми, в т.ч. у сфері психотерапії; умінь розробки ігор;
- *по-друге*, методичного (дидактичного) та технічного забезпечення для проведення індивідуальної та групової роботи у сфері ігрової психотерапії.

Метод ігрової психотерапії використовується як самотійно, так і в рамках індивідуальної, групової, сімейної психотерапії і може успішно поєднуватися з багатьма іншими методами психотерапевтичного впливу (навіювання наяву, аутотренінг, непряма та раціональна психотерапія, імаготерапія).

Основні психологічні механізми корекційного впливу ігрової психотерапії:

1. Моделювання системи соціальних стосунків в наочно дієвій формі в особливих ігрових умовах.

2. Зміна позиції особистості в напрямку подолання пізнавального і особистісного егоцентризму і послідовної децентрації, завдяки чому відбувається усвідомлення власного «Я» в грі і зростає рівень соціальної компетентності і здібності до вирішення проблемних ситуацій.

3. Формування реальних відносин партнерства та співробітництва.

4. Організація поетапної обробки в процесі гри нових, найадекватних способів орієнтування особистості в проблемних ситуаціях, їх інтеріорізація, засвоєння.

5. Формування здібності особистості до довільної регуляції діяльності на основі підпорядкування поведінки системі правил.

Як перетворити тренінг на гру? Зазвичай тренінг має певні цілі та завдання і навіть розбитий на певні блоки. Можна підібрати готову гру для вирішення кожного завдання або кількох завдань. Зрозуміти, як зробити досягнення мети, поставленої перед конкретною грою, є обов'язковим для кожного учасника, як запровадити компоненти рефлексії та спостереження за кожним учасником. Звичайна гра може навіть модифікуватися включенням до неї спеціальних елементів.

Наприклад, перед нами поставлено завдання – організувати захід для глибшого знайомства один з одним членів нової команди (10 осіб). Причому для збільшення ступеня довіри один до одного членів команди, щоб знайомство передбачалося на особистісному рівні. Можна застосувати гру Імаджина – «Ріум», вносячи до неї додатковий елемент. Кожна картка ретельно обговорюється всіма гравцями, усі асоціації аналізуються. тренеру потрібно імпровізувати, створювати атмосферу невимушеності, але зберігаючи можливість для серйозних обговорень.

Також, як приклад, можна навести застосування ігрової психотерапії у тренінгах, вкладених у підвищення комунікативної компетенції, в розвитку вміння конструктивно вирішувати конфліктні ситуації, на психологічну підготовку учнів до іспитів, і навіть на їх профорієнтацію та розвитку здатності до цілепокладання.

Особливості використання ігрової психотерапії для мігрантів (біженців). Успішність соціально-психологічної адаптації вимушених біженців чи внутрішньо переміщених осіб із місць бойових дій залежить від готовності приймаючого суспільства зустрітися з незручними питаннями соціальних змін, що пов'язані з міграційною кризою.

Мотивація приймаючої сторони та розуміння наслідків посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та тривожних розладів стають ключовими умовами для проведення заходів щодо інтеграції мігрантів. Це розлад, що розвивається у деяких людей, які пережили шокуючу, лякаючу чи небезпечну подію в житті. Відчуття страху під час чи після травмуючої ситуації – нормальна реакція нашої психіки. Тому психологічні настільні ігри допомагають створити умови для обговорення складних питань через прості та зрозумілі форми взаємодії у малих групах.

Успішність перебігу соціально-психологічної адаптації пов'язана з пізнавальними, мотиваційними та ціннісними особливостями особистості. Однак, згідно з дослідженнями, серед внутрішньо переміщених осіб із місць бойових дій поширені такі захворювання як ПТСР, депресія та тривожні розлади, симптомом яких і є, зокрема, потреба у соціальному уникненні.

Простір гри успішно виступає як безпечний перехідний об'єкт між мігрантом і соціумом. Ігрофікація допомагає вирішувати серйозні завдання без ризику ретравматизації, оскільки працює безпосередньо із символічним пластом психіки, тим самим допомагаючи вивільнити творчий потенціал та перенести його у зовнішню дійсність.

Гра стає одночасно місцем для вивчення культури та традицій нової країни, знайомить учасників з цінностями суспільства, з яким вони змушені взаємодіяти, дає орієнтири для успішного проходження адаптації, і одночасно сама по собі є соціально-психологічним тренінгом, який тренує навички спілкування, рішення завдань за умов обмеженої послідовності значних виборів.

Таким чином, ігрова психотерапія допомагає вирішити відразу кілька завдань, пов'язаних із соціально-психологічною адаптацією біженців або переселенців із місць бойових дій, сприяє виникненню діалогу між мігрантами та місцевим населенням на рівні малих груп.

З метою покращення якості тренінгів для постраждалих від складних життєвих ситуацій пропонуємо розглянути приклад застосування методології трансформаційної ігрової психотерапії.

Трансформаційна гра «Дхарма» допомагає сформулювати мрію на основі своїх цінностей, поставити цілі, виходячи з мрії, та визначити дії, які ведуть до мети, а отже, до мрії. Завдяки цьому ми починаємо діяти відповідно до своїх цінностей, що і приносить справжнє задоволення і відчуття повноти життя прямо зараз, уже в процесі досягнення мети.

Автором цієї гри виступає А. Борисов, засновник проєкту LilaYoga.by. У грі закладено механізми роботи з цінностями на терапії прийняття та відповідальності (АСТ), викладеної у роботі Стівена Хайєса та Спенсера Сміта «Перезавантаж мозок. Вирішення внутрішніх конфліктів» [12]. Сама ж гра є морською подорожжю, яка включає випробування, відкриття островів, побудову свого флоту і битви з демоном. Ця гра реалізує техніку привнесення усвідомленості в життя у небезпечних умовах. Це відбувається шляхом розуміння різниці між цілями та цінностями. Цінності – це те, що має велике значення для нас. Хайєс і Сміт у своїй роботі присвятили цілий розділ книги (11-й), щоб роз'яснити це питання: «Цінності – напрямок, а не результат. Цінності висвітлюють ваш життєвий шлях. Цінності завжди досконалі» [13].

Таким чином, шлях, який визначається цінностями, веде до кращого життя, хоча і не виключає наявність «поганих і неприємних почуттів». Це чітко потрібно усвідомити мігрантам, змушеним виїхати внаслідок воєнних дій у їхньому регіоні чи державі.

12. Стівен Хайєс, Спенсер Сміт, «Перезагрузи мозг. Решение внутренних конфликтов». - СПб.: Питер, 2014.

13. Стівен Хайєс, Спенсер Сміт, «Перезагрузи мозг. Решение внутренних конфликтов». - СПб.: Питер, 2014.

Усвідомленість наразі передбачає обґрунтоване прийняття у життя сприятливих речей і відмова від несприятливих. Сприятливими визнаються речі, які відповідають нашим цінностям; відповідно несприятливими – таким, що суперечить їм. Сили та натхнення для відмови чи прийняття у своє життя чогось, людина отримує від усвідомлення цінності або відсутності цінності даного явища, звички, речі. Реалізація зв'язку повсякденного життя (звичок) із цінностями відбувається за допомогою довгострокових та видимих цілей.

Гра «Дхарма» являє собою морську подорож, яка включає відкриття островів, битву з демоном та побудову власного флоту.

Термін «Дхарма» означає ціннісно-орієнтований підхід до життя.

Термін «Адхарма» – неузгодженість з основними цінностями, поведінка, заснована на тимчасових вигодах.

Уособлення Адхарми – демон Мада, з яким відбувається фінальне випробування у грі. Гра складається із двох етапів.

На першому етапі учасники досліджують та набирають цінності на гру. Потім, виконуючи творчі завдання, формулюють своє розуміння та опрацьовують їх. До завдань першого етапу гри можна віднести:

- аналіз цінностей, виявлення пріоритетних;
- взаємодія учасників гри, створення сприятливої атмосфери;
- придбання навички в усвідомленому підході до дій.

«Жити повноцінно – значить служити тому, що ви цінуєте». Вибір і дослідження своїх цінностей дозволяє гравцеві замислитися над тим, що йому дійсно важливо і чому. Поступово складається розуміння того, які цінності для гравця є найважливішими на даний момент, а які не мають великого значення. Так само перший етап допомагає розумно підходити до вибору тих чи інших цінностей, що згодом дає ясніше бачення та розуміння у вирішенні питань, пов'язаних з визначенням свого життєвого курсу та будь-яких конкретних завдань.

Другий етап гри розпочинається після відкриття острова. До завдань цього етапу відносяться:

- *вибір непорушних цінностей.* Тут важливо зазначити, що автори книги «Перезавантаж мозок. Вирішення внутрішніх конфліктів» дають визначення цінностям як «принципам, яких ви дотримуетесь в житті»;

- *формулювання довгострокової мети.* При цьому етап Хайс і Сміт пишуть, що необхідно повернутися до цінностей і сформулювати мету так, щоб ми могли втілити в життя наші цінності. Також вони свідчать, що «мета дає практичну можливість реалізувати свої цінності»;

- *постановка видимих цілей.* Ось що рекомендують автори: «Усі цілі, які ви встановлюєте, мають бути реальними, здійсненними в контексті вашого життя. Завдяки цьому ви зможете жити повноцінно, орієнтуючись на власні цінності»;

- *вибір дій для досягнення цих цілей.* Цей етап у книзі описаний так: «Якщо ви знаєте куди хочете йти, і не йдете, знання не має особливого значення. АСТ – насамперед «дію». Щоб змінити своє життя, необхідно діяти» .

Чому ж важливо слідувати своїм цінностям? Цінності мають на увазі відповідальність, тобто здатність дати відповідь. У більшості випадків ми можемо щось зробити, а наші цінності дозволяють нам бачити, чи вдасться йти у напрямі, який ми самі обрали.

Формулювання довгострокової мети допомагає гравцеві практично реалізувати свої цінності. Тут слід звернути увагу, що всі цілі, які визначає гравець, повинні бути реально досяжні в контексті його життя.

У грі цей механізм відображено у заповненні особистої карти, а на ігровому полі – клітинами «Маяк» та «Буйок».

Другий етап гри має на увазі формування у гравця розуміння того, які цінності для нього є найбільш ключовими та значущими, і до якої мети вони його ведуть. А також, як він може рухатися до своєї довгострокової мети і як робити сміливі кроки до своїх цінностей.

Іншими словами, у гравця з'являється бачення того, як він може досягати своєї мети, спираючись на цінності, які у нього сформовані. І таким чином зробити своє життя більш

усвідомленим та щасливим, що означає у свою чергу жити повним життям.

Останній етап гри – бій із демоном Мада.

До цього моменту у гравців вже має бути сформований свій флот, щоб битва з демоном була успішною.

Отже, якщо сказати коротко, гравець проходить шлях від «проблематичності до цілеспрямованості». На першому етапі гравець визначає свої цінності. На другому – знаходить ті цілі у своєму житті, які їм відповідають. На третьому – ставить видимі цілі, які можуть призвести до довгострокової. І на останньому, четвертому – визначає якісь конкретні повсякденні дії, які він може почати робити для досягнення видимих цілей.

Таким чином, у гравця з'являється відповідальність за своє життя, і він може усвідомлено підходити до того, що відбувається в його житті. Зміни вимагають дій, щоб зробити своє життя наповненим. Думки і почуття непостійні, і наш вибір полягає в такому: піддамося їм чи виберемо свідому стратегію поведінки. Усвідомленість дозволяє нам глянути на своє життя по-новому, з погляду широкої перспективи і не спиратися на свої хибні переконання. Психокорекційні казки створюються для м'якого впливу на поведінку особистості. Під корекцією розуміється «заміщення» неефективного стилю поведінки на найпродуктивніший, а також пояснення дитині змісту того, що відбувається. Застосування психокорекційних казок обмежене в проблематиці (неадекватна, неефективна поведінка). Учасникам можна запропонувати створити самостійно психокорекційну казку:

1. В першу чергу, ми підбираємо героя, близького учасникам за статтю, віком, характером.

2. Потім описуємо життя героя у казковій країні так, щоб учасники знайшли схожість зі своїм життям.

3. Далі включаємо героя в проблемну ситуацію, схожу на реальну ситуацію дитини, приписуємо герою всі переживання дитини.

4. Герой починає шукати вихід з ситуації (може зустріти “фігуру психотерапевта”, мудрого наставника). Завдання – через

казкові події показати герою ситуацію з іншого боку, запропонувати альтернативні моделі поведінки.

5. Герой розуміє свою неправоту і стає на шлях змін. Створюючи психокорекційні казки, важливо знати приховану причину поганої поведінки.

У створенні психокорекційної казки може допомогти життєвий досвід.

Для застосування методики «Ігрова психотерапія» нами підготовлено ще вправи: «Понеділок», «Захисна парасолька», «Порочна квітка» (за методикою Кевіна Хогана); «Сонце-мандали», «Міцна гора» (за методикою Вікторії Назаревич); «Пісочні фортеці».



Вправа «Понеділок»

Назва гри готує гравців на символічному рівні до зустрічі з чимось новим, нелегким, що зароджується, але обіцяє настання вихідних. Понеділок – початок робочого тижня, старт після перерви.

За ігровим полем зустрічаються 3-5 осіб, які переїхали до Швеції із зон військових конфліктів і таку саму кількість місцевих жителів. Світ гри – планета майбутнього під назвою «Понеділок» Подібно до Пеппі Довгапанчоха, учасники потрапляють у традиційне європейське містечко, головним надбаням якого є повний порядок у всьому.

Локації міста – адміністрація, поліція, лікарня, школа, бібліотека, магазин, ферма, кафе – покликані підтримувати цей порядок, але можуть бути змінені чи модифіковані за домовленістю між учасниками у процесі гри.

Гравцям дають спеціальні особисті карти зі шкалами настрою та особливостями характеру, які впливають на принцип виконання ігрових взаємодій. На відміну від приїжджих, які опинилися на новій планеті внаслідок непередбачених обставин, місцеві також мають так звану соціальну роль, від імені якої вони виступають: мер, лікар, поліцейський, бібліотекар, офіціант та тощо. Механіка гри Action Point Allowance System

забезпечує гравцям рівну кількість можливостей діяти в рамках своїх інтересів та інтересів суспільства, за що гравці можуть отримувати спеціальні винагороди. Для вирішення внутрішніх та зовнішніх конфліктів використовуються карти з міськими подіями, державними святами та іншими випадковими подіями.



Вправа «Захисна парасолька»

Базовою потребою у житті кожної людини є почуття безпеки. Закріплювати його та давати дитині чи дорослому можливість самопомоги у непростих ситуаціях, відновлювати ресурсний стан допоможе саме ця техніка. Для роботи знадобляться олівці, фломастери або гуаш та аркуш паперу.

Робота проходить у 4 етапи.

1 етап. Необхідно попросити учасників зобразити парасольку зверху або в центрі листа. Однак вона має бути саме такою, яка могла б захистити від будь-яких зовнішніх негараздів. Необхідно запропонувати учасникам розфарбувати парасольку так, як їм найбільше подобається.

2 етап. Необхідно попросити учасників відобразити у вигляді фігури проєкцію себе під парасолькою так, щоб фігура почувалася максимально захищеною від впливу навколишнього світу.

3 етап. Нехай учасник промалює межі захисту парасольки. Тобто, виділить той простір, в якому парасолька закриватиме вас від зовнішніх негараздів. (Буває, що учасники не хочуть промальовувати ці кордони – таке явище є нормальним. Значить ваш учасник не довіряє світу, зневірився в ньому. Непотрібно тиснути. Дітки та дорослі, які прожили досвід, що травмує, зазвичай себе оточують такими додатковим захистом).

4 етап. Необхідно попросити учасників уявити, що крім того, що парасолька захищає, вона ще й має чарівну особливість: коли відкривається, з неї висипаються різноманітні радощі та задоволення, які роблять людину під парасолькою більш радісною та щасливою. Нехай кожен промальовує в захисному просторі парасольки всі радощі, які спадають їй на думку.

5 етап. Важливо наприкінці роботи проговорити учасникам, що ці радощі, які вони намалювали, і є тими маленькими рятівними речами, які безпосередньо їм допомагають позбутися смутку, страху і поганого настрою. У такі моменти необхідно підійти до своєї парасольки та скористатися одним із зазначених нею підказок.

Таким чином, учасник тренінгу з ігрової психотерапії вчиться за допомогою методу «Захисна парасолька» самоорганізовуватись та справлятися самостійно зі своїми труднощами.



Вправа «Міцна гора» (методика В.Назаревич)

Вже стало зрозумілим, що ситуація воєнних дій може зайняти невизначений час. Отже, перед нами всіма постає головне завдання – витримати! Пропонується одна з метафор витримки, сили та спокою «Міцна гора».

Ця вправа є модифікацією від базової медитації Джона Кабат-Зінна. Для реалізації вправи нам слід уявити найбільшу та міцну гору.

Далі спробувати її намалювати в різні пори року, щоб не відбувалося навколо, які б з нею не відбувалися події, вона стоїть спокійна та сильна на своєму місці.

Наша сила має бути стійкою як ця гора, наша віра міцна, як ця гора, і ми витримаємо всі випробування, які припали на цей тяжкий час.

Можна запропонувати цю вправу реалізувати у різних формах творчої модифікації, а саме:

- малювати цю гору в різні пори року;
- малювати цю гору під час випробувань;
- малювати цю гору, коли вона витримала усі випробування;
- писати листи підтримки собі, як поради від міцної гори;
- написати казку, як гора витримала усі випробування;
- ліпити цю гору з глини, коли буде така можливість;
- створювати колаж із багатьох шарів картонного паперу, створюючи цю міцну гору.

Аналіз роботи з метафорою:

1. Які зміни в тілі відбулися після виконання вправи?
2. Як змінилися емоції?
3. Які суміжні образи виникають, що слід реалізувати?
4. Які думки виникали під час виконання вправи?
5. Які висновки можна зробити, щоб пережити це складне випробування?

Друзі, зараз ми переживаємо час мороку, болю, жаху, жорстокості. Але відчувши, що в нас є ця потужна гора, створена нашою уявою, ми ніби зливаємось із силою та стійкістю цієї гори.



Вправа «Сонце-мандали» (методика В.Назаревич)

Цей метод допомагає пережити темний період року, особливо в період, коли у вас з'явився знижений настрій. Учасникам необхідно взяти всі відтінки сонця та намалювати сонце-мандали. Якщо після одного малюнка стан не змінився, необхідно зробити ще кілька і спробувати відстежити, що відбувається і як змінюється ваш стан. Вважається доцільним малювання різноманітних мандал: правильних та симетричних для гармонізації внутрішніх процесів, зухвалих та диких для опрацювання емоцій, а також ніжних та лагідних для самозігрівання. Малюнки Сонце-мандали – просто диво-метод для роботи з учасниками з депресивними та апатичними поведінковими проявами. Отже, якщо сумно – малюй Сонце-мандали, і все стане світлішим. Та й взагалі, носіть жовтий олівець завжди із собою.

Хай буде з нами Світло в душі та у Світлі!

Таким чином, інтерес до методів ігрової психотерапії відображає потребу сучасної людини до більш природних, комплексних способів лікування і гармонізації, в яких однаково роль грають розум і почуття, тіло і рух, чоловічі і жіночі якості, здібність до інтроспекції і активної дії. Практично кожна людина може брати участь в ігровій психотерапії, яка не вимагає від неї якихось здібностей до інтелектуальної діяльності і практично не має обмежень у використанні.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Битянова М. Р. Социальная психология: наука, практика и образ мыслей: учеб. пособие. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. 576 с.
2. Каменюкин А. Г. Ковпак Д. В. Антистресс-тренинг. СПб.: Питер, 2008. 224 с.
3. Мозг на 100%. Интеллект. Память. Креатив. Интуиция. Интенсив-тренинг по развитию суперспособностей. 2-е изд., улучш. и доп. Кинякина О. Н., Захарова Т., Лем П. Серия: Психология. Энциклопедии про жизнь. М.: Изд-во Эксмо, 2009. 848 с.
4. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с.
5. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос, Л.І. Литвиненко; за ред. З.Г. Кісарчук. К. : ТОВ “Видавництво “Логос”. 207 с.
6. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / Наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. К., 2012. 275 с.
7. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : методичний посібник для педагогів / С. Богданов, О. Залеська. К. : Пульсари. 2018. 76 с.

Психосоціальна підтримка публічних службовців в умовах воєнного стану

Практикум для тренерів

Підписано до друку 11.08.2022 р.
Формат 297,5x210. Папір офсетний.
Гарнітура «Times New Roman».
Друк – цифровий.
Ум. друк. арк. 9,76
Наклад 100 прим.
Зам. № 2/06

Видавець і виготовлювач Ємельянова Т. В.
54030, м. Миколаїв, вул. Шевченка 14
тел. (0512) 477-448
e-mail: printex_nik@ukr.net
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК № 6167 від 03.05.2018