



ЖИТТЯ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ:

арттерапевтичні
техніки підтримки

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
“МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ”»
ХАРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ
Кафедра психології

ЖИТТЯ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ:

арттерапевтичні
техніки підтримки

КИЇВ — ХАРКІВ
2024

УДК 159.98

Затверджено на засіданні кафедри психології
(протокол № 1 від 28.08.2024 р.)
Рекомендовано до друку
Вченою Радою Харківського інституту ПрАТ «ВНЗ “МАУП”»
(протокол № 1 від 30.08.2024 р.)

ЖИТТЯ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: арттерапевтичні техніки підтримки: метод. посіб. / за редакцією Тетяни Курганської — Київ, 2024. — 246 с.

ISBN 978-617-549-427-1

Авторський колектив: Литвинова І., Апостолакі Л., Артюх А., Беліченко О., Буніс А., Василюшина Т., Веселкова С., Вільчинська С., Віницька М., Воліна А., Губарева Ю., Дмишко О., Жаворонкова О., Заболотна Г., Кармазіна К., Кібарер Т., Коваленко О., Луніна-Вершняк К., Нагорська Ю., Ніколаєв Л., Омеляненко Н., Полішевська А., Рень Л., Розмус О., Руднева О., Сабадаш А., Семенюта Л., Ситник Н., Словік О., Тимошенко Н., Трихліб Л., Турська І., Хмелівська Ю., Черкашина Н., Шаповалова Т.

Рецензенти:

Свір В. В. — кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології Харківського інституту ПрАТ «ВНЗ “МАУП”», арттерапевтка, навчальна тренерка.

Ушакова Н. П. — психологиня, арттерапевтка, співзасновниця тренінгового центру «Арт-студія «Сім'я» (м. Харків).

Гашенко К. О. — психологиня, арттерапевтка, кризова коучиня, фототерапевтка, авторка напрямку арттерапії Фуд-арт.

«ЖИТТЯ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: арттерапевтичні техніки підтримки» — це методичний посібник дієвих інструментів, який є помічником у роботі як досвідчених психологів, арттерапевтів, так і спеціалістів-початківців. У посібнику зібрані робочі техніки, що були застосовані та адаптовані в роботі з клієнтами, які знаходились у стані невизначеності (у різних ситуаціях).

До посібника увійшли 86 авторських технік від 35 фахівців психологів-арттерапевтів, які працюють із запитами невизначеності особистості в різних ситуаціях. Кожна техніка чітко структурована: вказані мета, інвентар, час роботи, формат роботи та висновки. Розкрито алгоритм роботи для максимально продуктивної взаємодії психолога з клієнтами.

Методичний посібник буде корисним практичним психологам, арттерапевтам, студентам і викладачам факультетів закладів вищої освіти психологічного профілю. Рекомендовано використання при підготовці практичних психологів у рамках практичних занять таких дисциплін, як: психологія особистості, вікова психологія, кризова психологія, практикум із загальної психології, основи психологічної практики (практична психологія), психологічне консультування, психологічна корекція та інші.

Усі права захищені, жодну частину цього видання не можна відтворювати, зберігати в пошукових системах або передавати в будь-якій формі та будь-якими засобами: електронними, механічними, фотокопіювальними та іншими без письмового дозволу автора проекту.

ISBN 978-617-549-427-1

© Тетяна Курганська, 2024
© Автори, 2024

*Ми присвячуємо цю книгу тому,
щоб у світі стало більше
щасливих та впевнених у собі людей!*

Зміст

Вступ	9
Відсутність бачення майбутнього	11
Техніка «Музика серця»	12
Техніка «Імідж твоєї майбутньої версії».....	14
Техніка «Мапа нового життя»	17
Техніка «Символи на шляху до цілі»	19
Техніка «Магічний оберіг».....	24
Техніка «Музична подорож у майбутнє».....	26
Техніка «Театр життєвих ролей»	28
Техніка «Ревізія сьогодні»	31
Техніка «Мій особистий путівник».....	33
Техніка «Мотивуюча картина».....	35
Техніка «Я ХОЧУ!»	37
Втрата смаку життя.....	41
Техніка «Золоті яблука для самоцілення».....	42
Техніка «Еліксир імені».....	43
Техніка «Мої улюблені смаколики»	44
Техніка «Сукня мого світу»	46
Техніка «Я є у себе».....	49
Техніка «Коло мого цікавого Я»	51
Техніка «Веселка підтримки».....	53
Техніка «Соняшник турботи про себе»	55
Техніка «Примірка»	56
Техніка «7 будиночків».....	58
Техніка «Лінія життя».....	61
Техніка «Блискучий смак».....	63
Техніка «Моя Подорож».....	65
Техніка «Лінія життя».....	70

Криза сенсу життя	73
Техніка «Зцілення»	74
Техніка «Квітка сенсів МАК»	76
Техніка «Пошук сенсів в умовах невизначеності»	77
Техніка «Вікна у світ»	80
Техніка «Криза – не привід казати собі “СТОП”»	81
Невизначеність по життю	83
Техніка «Дерево причин та рішень»	84
Техніка «Фоторамка»	85
Техніка «Дерево мого стану або настрою»	87
Техніка «Будинок на скелі»	89
Техніка «Внутрішня рада мудреців»	91
Техніка «Флораріум життя»	93
Техніка «Прозорість»	95
Техніка «Палітра емоцій невизначеності»	97
Техніка «Шлях через пустелю»	99
Техніка «Лабіринт можливостей: шлях до свідомого вибору»	102
Техніка «Теплий вечір у кавових тонах»	104
Невизначеність у стосунках з партнером	107
Техніка «Прихований діалог»	108
Техніка «Поговори зі мною»	110
Невизначеність у фінансовій сфері	111
Техніка «Фінансовий калейдоскоп»	112
Техніка «Фінансовий лабіринт»	114
Техніка «Дорога через туман»	115
Техніка «Перехрестя рішень»	116
Техніка «Карта фінансової стійкості»	117
Техніка «Фінансовий пейзаж»	119
Техніка «Алхімія можливостей»	122
Техніка «Розподіл фінансового доходу за методикою 50–30–20»	123

Техніка «Мандала для розблокування грошового каналу»	125
Нерозуміння, як обрати кращий варіант.....	127
Техніка «Моя ціль крізь лабіринти»	128
Техніка «Чотири сфери».....	131
Страх зробити неправильний вибір	133
Техніка «Вибір за допомогою кубика»	134
Техніка «Обирай не обираючи»	135
Техніка «Страх вибору».....	136
Техніка «Впевненість у виборі»	137
Техніка «Інтуїтивне малювання на м'ятому аркуші»	139
Техніка «Відпускаю»	142
Техніка «Дороги вибору».....	144
Техніка «Погляд з майбутнього»	146
Техніка «Острівці альтернатив».....	148
Нерозуміння, як обрати професію чи досягти успіхів у кар'єрі та бізнесі.....	151
Техніка «Кар'єрний лабіринт»	152
Техніка «Шлях до зростання».....	153
Техніка «Персональне сценарне планування 2х2»	155
Техніка «Я в професії»	157
Техніка «Пошук нової професії».....	159
Нерозуміння, чого людина хоче від себе та оточуючих	161
Техніка «Мої пріоритети у взаємодії»	162
Техніка «Карти емоційної подорожі».....	164
Техніка «Потреби. Я та інші»	166
Техніка «Я, інші та мої очікування»	168
Відсутність здатності планувати, коли щодня все змінюється... 171	171
Техніка «Коло стійкості»	172

Техніка «Три важливі справи»	178
Техніка «Цінність часу».....	180
Техніка «Як співдіяти з BANI»	182
Пошук ресурсів у часи невизначеності	185
Техніка «Скринька чарівника».....	186
Техніка «Моя сімейна історія»	188
Техніка «Стан потоку “Тільки вперед!”»	189
Техніка «Інформаційний і емоційний детокс»	191
Техніка «В долонях Бога»	193
Техніка «Моє життя, як мозаїка»	195
Техніка «Тепло у долонях»	196
Техніка «Підтримка Роду».....	198
Важкість прийняття змін	199
Техніка «Легке прийняття змін»	200
Техніка «Зміни на краще»	202
Рекомендована література.....	205
Автори книги.....	207
Хочу також стати автором книги	243

Вступ

Сучасний світ дедалі частіше кидає людині виклики, які змушують жити в умовах постійної невизначеності. Стрімкі зміни, соціальні, економічні та особисті кризи стали невід'ємною частиною повсякдення для багатьох із нас. Втрата стабільності викликає серйозні психологічні труднощі, що можуть вплинути на всі аспекти життя — від стосунків з партнером до здатності бачити майбутнє та визначати життєві цілі. І саме в такий час особливо актуально стає підтримка, яка допомагає знайти внутрішній ресурс, відновити здатність діяти та віднайти нові сенси.

Книга **«ЖИТТЯ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: арттерапевтичні техніки підтримки»** стала результатом колективної роботи 35 авторів, які є професіоналами у своїй галузі. Вони поділилися своїм унікальним досвідом і розробили 86 технік, що допомагають впоратися з різними аспектами життя в умовах постійної зміни. Ці методики створені для того, щоб допомогти людям у складні періоди, коли невизначеність стає головним супутником.

Основні теми, які розглядаються в книзі, відображають ті виклики, з якими стикаються люди, намагаючись знайти своє місце у світі:

- **Відсутність бачення майбутнього:** як продовжувати діяти, коли все здається невизначеним і непередбачуваним?
- **Втрата смаку життя:** як повернути бажання жити повноцінно, коли радість і мотивація зникають?
- **Криза сенсу життя:** що робити, коли питання «Для чого я живу?» постає все частіше, і відповідь на нього не знаходиться?
- **Невизначеність у житті та стосунках з партнером:** як зберегти стосунки та гармонію, коли майбутнє виглядає розмитим?
- **Невизначеність у фінансовій сфері:** як знайти внутрішній спокій та впевненість у складних економічних умовах?
- **Нерозуміння, як обрати кращий варіант:** як навчитися робити вибір, коли варіанти здаються однаково складними та непевними?

- **Страх зробити неправильний вибір:** як подолати паралізуючий страх перед рішеннями?
- **Нерозуміння, як обрати професію, вирости в кар'єрі:** як знайти своє покликання та рухатися вгору, коли ринок праці нестабільний?
- **Нерозуміння своїх бажань:** як розібратися в тому, чого насправді хочеш від себе і від оточуючих?
- **Нездатність планувати через постійні зміни:** як планувати, коли здається, що нічого не тримається в стабільності?

Арттерапевтичні техніки, розроблені нашими авторами, дозволяють не лише знайти спосіб виходу з кризи, але й допомагають відновити зв'язок із власними почуттями, бажаннями та цілями. Кожна з методик адаптована під реалію сьогодення, що робить їх ефективними інструментами для роботи з невизначеністю, страхом та сумнівами.

Завдяки роботі з техніками, запропонованими в цій книзі, кожен зможе не лише побачити світло в кінці тунелю, але й навчитися жити в умовах змін, зберігаючи внутрішній спокій та віру в себе.

Методичний посібник буде корисним практичним психологам, арттерапевтам, студентам і викладачам вузівських факультетів психологічного профілю, коучам та тренерам — всім, хто допомагає людям знайти сенси та жити яскраво та радісно.

Ми віримо, що ці **86 технік** стануть для вас справжньою допомогою у відновленні внутрішньої гармонії та набутті здатності сміливо рухатися вперед навіть у часи, коли все здається невизначеним.

*З вірою у вас та ваших клієнтів
авторка проєкту «Стань автором книги за 7 днів!»,
у рамках якого було створено книгу
«ЖИТТЯ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ:
арттерапевтичні техніки підтримки»,*

Тетяна Курганська.

ВІДСУТНІСТЬ БАЧЕННЯ МАЙБУТЬОГО



Техніка «Музика серця»

Авторка — Аделіна Воліна

Мета: покращити фізичне самопочуття, розблокувати глибокі негативні емоції, знайти свій шлях з негативного простору до свого щастя.

Інвентар: олівці або фарби, 2 листки паперу формату А4, піаніно, синтезатор або гітара.

Час роботи: 30 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Попросити людину схематично намалювати контур себе та свого серця на папері формату А4.

2. Запитати, чи людина відчуває негативні блоки, біль, тривогу. Треба символічно перенести це на малюнок людини.

3. Якби у цього болю, у цього символу був звук, як би він звучав? Попросити відпустити себе та хаотично, так, як каже тіло, спробувати знайти ці звуки на піаніно або на гітарі, не важливо, це красиво чи ні.

4. Тепер людині треба відчути своє серце й увявити світло, яке з нього світиться по всьому тілу, кімнаті, на весь всесвіт. Попросити перенести це світло від серця на свій малюнок. Це метаформа того, що внутрішнє світло, внутрішня сила все заповнює та ліквідує негатив.

Приклади малюнків дивіться на с. 13. Ці малюнки були зроблені клієнтом на консультації авторки.

5. Якби у світла серця був звук, яким би він був? Попросити знайти цей звук на музичному інструменті. Важливо не шукати красу й робити по правилам. Необхідно прислухатися саме до свого тіла. Грати те, що потребує підсвідомість.



6. Після гри на інструменті треба попросити звернутися до свого серця з питанням: що вам підказує тепер ваше серце? Можливо, воно вже знає відповіді на питання: що я можу зробити для того, щоб серцю стало радісно?

І попросити записати на папері з малюнком 3 найпростіші кроки на найближчі дні, які людина точно зробить і які допоможуть вийти з кризової ситуації.

Висновки: техніка допомагає не тільки відчувати, а ще чути та бачити символи і своїх тривог, і своїх ресурсів, краще над ними працювати. Поступово психологічно людина звільнюється від блоків і тривог.

Техніка «Імідж твоєї майбутньої версії»

Авторка – Наталія Тимошенко

Мета: сприяння самоаналізу та самоусвідомленню особистості через проєкцію на майбутнє за допомогою візуалізації власної версії задля підтримки мотивації в часи невизначеності.

Інвентар: аркуші паперу формату А4, кольорові маркери, олівці, фарби, журнали для колажів, ножиці, клей.

Час роботи: 40 хвилин.

Кількість учасників: від 4.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. Тренер вітає учасників і надає інформаційне повідомлення щодо важливості візуалізації майбутнього як способу подолання невизначеності та розвитку особистісного потенціалу. При цьому наголошує:

- на *створенні чіткої мети та напрямку*: це може допомогти зменшити відчуття невизначеності, адже чітке уявлення про майбутнє робить плани більш реальними та досяжними;
- на *мотивації та енергії*: може підвищити мотивацію та енергію для досягнення поставлених цілей. Коли людина уявляє, як вона досягла успіху, це може служити потужним джерелом натхнення та стимулювати до дій;
- на *психологічній готовності учасників до змін*: допомагає підготуватися до можливих змін і викликів та дозволяє людині програти різні сценарії, і це може зменшити страх перед невизначеністю та допомогти адаптуватися до нових умов;
- на *розвитку самоусвідомлення*: усвідомити свої справжні бажання, цінності та мотивації, допомогти визначити особисті цілі та зрозуміти, що для неї є найбільш важливим;

- на зменшенні стресу та тривожності: наявність конкретного образу майбутнього може зменшити стрес і тривожність, які пов'язані із невизначеністю, розуміння чіткого плану дає відчуття контролю та знижує рівень тривожності;

- на стимулюванні творчого підходу до проблем: сприяти розвитку креативності та пошуку нових ідей, можливість знайти нестандартні рішення для досягнення даних цілей, знаходження нових можливостей для подолання та вирішення різних проблем;

- на підвищенні впевненості в собі: підвищити впевненість у власних силах та можливостях, адже, коли людина бачить себе успішною та досягає поставлених цілей, це зміцнює її віру в себе, що сприяє більш рішучому та впевненому ставленню до життя.

Також за допомогою візуалізації можна знайти нові шляхи досягнення успіху та знайти соціальну та психологічну підтримку у складні часи.

2. Тренер пропонує створити *імідж майбутньої версії*: уявити, яким буде життя учасників через кілька років, коли невизначеність вже буде подолана.

Кожен учасник повинен створити візуальний образ своєї майбутньої версії (це може бути малюнок, колаж або комбінована робота). При його створенні пропонується включити в імідж аспекти ідеального майбутнього: особисті досягнення, професійні успіхи, стосунки, внутрішній стан і т. д. Створюючи візуальний образ учасники вибирають і використовують ті кольори, символи та образи, які відображають їхні сподівання, мрії та бажання.

3. Тренер організовує групове обговорення, запрошуючи учасників поділитися своїми напрацюваннями та розповісти про них:

- Які елементи включили у свій образ майбутнього?
- Які емоції та думки викликав цей процес у вас?
- Як ви уявляєте, що ця майбутня версія може допомогти вам у подоланні невизначеності?

При підведенні підсумків *техніки*, тренер запитує в учасників, як створення іміджу майбутньої версії вплинуло на їхнє ставлення

до теперішньої невизначеності, підкреслюючи важливість розуміння та управління емоціями в періоди невизначеності. Також наголошує на тому, що процес створення карти сприяє самоаналізу та рефлексії.

Запитання для обговорення:

- Чи допомогла вам ця техніка зрозуміти свої емоції краще?
- Що ви дізналися про себе та свої емоції під час роботи над виконанням даного завдання?
- Як візуалізація майбутнього вплинула на ваше теперішнє розуміння та поведінку?

Висновки: дана техніка допоможе стимулювати досягнення конкретних цілей, підвищити мотивацію, креативність, впевненість у власних силах. Може бути ефективним інструментом для розвитку внутрішньої стійкості та зміцнення віри у свої можливості, надаючи учасникам змогу краще зрозуміти себе та знайти нові перспективи для саморозвитку у часи невизначеності.

Техніка «Мапа нового життя»

Авторка — Ольга Руднєва

Мета: допомогти клієнту знайти нові шляхи, сенси, візуалізувати бажане майбутнє.

Інвентар: аркуш паперу формату А3, товсті кольорові нитки, фломастери, канцелярські кнопки, скотч або клей, пласкі або об'ємні фігурки, елементи декору.

Час роботи: 30–40 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна робота; у групі — до 10 учасників.

Час роботи: до 60 хвилин.

Вікові рамки: 12+.

Алгоритм роботи:

1. Робимо вступ і пояснюємо, що зараз будемо створювати мапу майбутнього. Якщо людина каже, що не бачить там нічого (або нічого гарного), пропонуємо просто зануритися у творчий процес.

2. Просимо клієнта відмітити на аркуші стартову точку — місце, де він знаходиться зараз. Обговорити актуальні обставини, почуття. Відмітити цю точку якимось візуальним символом — малюнком або фігуркою.

3. Просимо обрати нитку того кольору, який асоціюється у клієнта з надією, позитивом, енергією. Далі — прокласти на аркуші цією ниткою свій шлях (не обдумуючи, інтуїтивно). Кінцеву точку також просимо відмітити й дати їй назву (мрія, мета, майбутнє, щастя, спокій, рівновага тощо). Нитку на аркуші поки що не закріплюємо.

4. Просимо доповнити мапу будь-якими об'єктами: лісами, горами, водоймами, будівлями. Вони можуть бути намальовані, викладені з іграшок та фігурок.

5. Далі треба зробити позначки з назвами об'єктів та пояснення до них. Таким чином на мапі можуть з'явитися перешкоди або, навпаки, мости, дороги, точки привалу та відпочинку.

В індивідуальному форматі обговорення цих моментів може бути як в процесі створення мапи, так і після її завершення. В груповому — після того, як всі учасники завершать роботу.

6. Питання до обговорення:

- Що було легко? Які складнощі виникли під час роботи?
- Який «настрій» у створеної мапи?
- Яка історія, який шлях зображені на мапі?
- Що допомагає, що заважає на шляху до кінцевої точки?
- Що подобається та не подобається на мапі?
- Чи хочеться щось змінити? (пропонуємо внести ці зміни)
- Які думки, усвідомлення виникли?

7. Після обговорення та внесення змін пропонуємо закріпити шлях-нитку на мапі доступними засобами — за допомогою скотчу, клею або кнопок. Зробити фото результату.

Висновки: ця техніка дає можливість у ігровому, творчому форматі зазирнути в майбутнє, поставити бажану мету; обдумати, які перешкоди та ресурси можуть зустрітися на шляху до мети.

Техніка «Символи на шляху до цілі»

Авторка – Оксана Словік

Мета: допомогти візуалізувати свій шлях до досягнення цілі, створити чіткий план подальших дій на кожному етапі шляху досягнення цілі, визначити необхідні ресурси та перешкоди, підвищити мотивацію та впевненість у собі.

Інвентар:

- великий аркуш паперу;
- маркери, олівці, фарби або інші матеріали для малювання;
- журнали, газети, власні малюнки, малюнки дітей чи інших значимих людей, або власні джерела зображень;
- клей;
- ножиці;
- мають місце бути додаткові матеріали за бажанням клієнта (наприклад, природні матеріали, фотографії).

Також вправу можна виконувати, зображуючи символи, знаки, малюнки у веб-застосунку на гаджеті, графічному планшеті, дошці тощо.

Час роботи: 60–180 хвилин, залежно від кількості учасників.

Кількість учасників: індивідуальна робота або робота в малій групі на 5–8 учасників.

Вікові рамки: 16+. Вправу можна адаптувати й для учасників молодшого віку.

Алгоритм роботи:

1. Вступна частина.

Створення рапорту – довірчої атмосфери. Створіть спокійну та безпечну атмосферу, де учасники почуватимуться комфортно, щоб відкрито говорити про свої цілі та побоювання на шляху до їх досягнення. Познайомтеся будь-яким комфортним способом,

обговоріть домовленості та очікування щодо вашої роботи та роботи учасників і групи загалом.

Визначення мети та її цінності. Сформууйте діалог з учасниками, побудований на формуванні їх цілі та визначенні її цінності.

- Якої цілі ви хочете досягти?
- Чому ця ціль є важливою для вас?
- Для чого більшого у своєму житті ви хочете досягти цієї цілі?
- Які емоції ви відчуваєте, думаючи про цю ціль?

Обговорення емоцій та почуттів. Обговоріть з учасниками будь-які побоювання, сумніви або перешкоди, які вони бачать на своєму шляху. Це допоможе визначити, які ресурси їм можуть знадобитися.

Поясніть, що символічна карта досягнення цілі, яку вони створюватимуть, допоможе їм візуалізувати свій шлях і визначити необхідні кроки до її досягнення.

2. Створення фону власної символічної карти досягнення цілі.

Вибір кольору своєї карти. Запропонуйте учасникам вибрати колір, який асоціюється у них з їх метою.

Наприклад, якщо мета пов'язана з професійним досягненням, учасник може обрати колір, який символізує для нього кар'єру тощо.

Для мене, приміром, це фіолетовий колір.

Створення фону. Учасники можуть зафарбувати весь аркуш паперу обраним кольором або створити більш складний фон, використовуючи різні техніки малювання.

- Про що для вас обраний вами відтінок карти?
- Що символізує обраний фон, інтенсивність кольору, різноманіття насиченості кольору в різних частинах карти, можливо, додаткові елементи, вкраплення тощо за наявності?

Пропоную обговорити ці моменти, пов'язані з вибором фону карти, з учасниками.

3. Визначення стартової точки карти.

Позначення поточного стану. Попросіть учасників позначити на карті точку, яка символізує їх поточний стан, та окреслити її

за допомогою власної позначки. Це може бути маленький малюнок, символ або просто напис «Я сьогодні», «Я тут» тощо.

4. Визначення фінішу, тобто точки досягнення цілі.

Візуалізація мети. Запропонуйте учасникам уявити себе, коли цілі вже досягнуто. Зосередитися на своїх відчуттях та емоційному стані.

- Який(-а) ви тепер?
- Які відчуття у вас виникають?
- Що вас тепер оточує?
- Що стане для вас можливим?
- Куди приведе вас ця ціль?

Позначення фінішу. Попросіть учасників позначити на карті точку, яка символізує їхній бажаний результат, і створити її символ. Це може бути велике яскраве зображення, напис або знак, який асоціюється з ціллю.

- Що означає для вас обраний вами символ?

5. Прокладання маршруту.

Розбиття шляху на етапи. Запропонуйте учасникам розбити шлях до цілі на кілька менших етапів і позначити кожен із них певними позначками, символами, малюнками або їх поєднанням. Це допоможе зробити процес більш керованим.

Додавання символів і зображень на карті.

Ресурси. Запропонуйте учасникам на кожному етапі позначити символічно ресурси, які у них є для досягнення цілі, та подумати, які ресурси для них необхідні й де вони їх можуть отримати. Це можуть бути зображення ключа, сходинок, людей, які символізують підтримку, знання або інші ресурси.

- Про що для вас дана позначка ресурсу?
- Яким чином це може допомогти для досягнення цілі?
- А якщо це не спрацює, що тоді?

Символи. Попросіть учасників подумати про те, що має для них особливе значення. Це можуть бути будь-які символи, які несуть характер чогось особистісного й надихають їх.

- Яким чином це сприятиме досягненню цілі?
- Що необхідно зробити, щоб це спрацювало?

Перешкоди. Запропонуйте учасникам подумати про перешкоди та ризики на шляху досягнення цілі й обрати та застосувати на карті певні позначення. Це можуть бути зображення дракона, гори або інших символів, які представляють труднощі.

- Яким чином це може відволікти вас на шляху до цілі?
- У чому полягає ваш рівень впливу, щоб ця перешкода не завадила на шляху до реалізації вашої цілі?

6. Додавання деталей.

Персоналізація карти. Запропонуйте учасникам додати до карти додаткові деталі, які зроблять її більш особистою та значимою. Це можуть бути:

Фотографії близьких людей, подій, місць, які надихають учасників.

Цитати, які мотивують учасників.

Предмети, які мають для клієнта особливе значення.

- Які ваші відчуття, коли ви додали до карти персоналізовані продукти?
- Як це може вам допомогти?
- Які думки у вас виникли під час цього процесу?
- Що ще може вас підтримати на шляху до досягнення цілі?

7. Рефлексія.

Обговорення відчуттів.

Запитайте клієнта, які його відчуття, коли він дивиться на свою карту.

- Що ви відчуваєте, дивлячись на вашу карту?
- Як ви подякуєте собі за пророблену роботу?
- Що хочеться вже зараз додати чи змінити?

Визначення наступних кроків.

Обговоріть з учасниками, які конкретні кроки вони можуть зробити для досягнення своєї мети.

- Якими будуть ваші дії для досягнення цілі вже сьогодні? А потім?

- Що буде після досягнення цієї цілі?

Підтримка мотивації. Нагадайте учасникам, що карта є лише інструментом, і найголовніше — це віра в себе та свої сили.

- Наскільки ваші дії вплинуть на ваше оточення, близьких людей?
- Що важливо зробити, щоб ці дії приносили результат?
- Як ви підтримуватимете себе на шляху до реалізації вашої цілі? На кожному невеличкому реалізованому крокові?
- Що буде далі після досягнення цілі?

Важливі моменти, які варто врахувати під час проведення техніки.

Проявляйте гнучкість, тобто дозволяйте учасникам експериментувати й виражати себе творчо.

Створіть атмосферу підтримки та довіри, щоб учасники відчували себе комфортно, могли ділитися своїми думками й почуттями.

Застосовуйте індивідуальний підхід, адже кожен учасник унікальний, тому адаптуйте техніку під його потреби та інтереси.

Висновки: техніка дозволяє візуалізувати свою ціль, тобто уявити бажаний результат, і створити позитивний образ майбутнього; допомагає дієвому плануванню своєї діяльності, адже карта сприяє розробці конкретного плану дій для досягнення своєї цілі; впровадження даної техніки може допомогти учасникам усвідомити, які ресурси їм необхідні для досягнення цілі; візуалізація прогресу та планування процесу досягнення цілі допомагає підвищувати мотивацію та впевненість у собі; створення власної карти може допомогти учасникам відчувати більший контроль над ситуацією та зменшити тривогу, пов'язану з невизначеністю майбутнього.

За нашими спостереженнями, ця техніка дозволяє учасникам активно працювати над своїми цілями, перетворюючи абстрактні мрії на конкретні кроки, дозволяє учасникам не тільки візуалізувати свою мету, але й розробити план дій, визначити необхідні ресурси та підвищити свою мотивацію.

Техніка «Магічний оберіг»

Авторка — Ксенія Кармазіна
(модифікація вправи Ольги Василенко)

Мета: розвиток творчості, підвищення впевненості у власних силах, стабілізація емоційного стану, підвищення віри в майбутнє.

Інвентар: дерев'яні рогатки, знайдені в лісі. Можуть бути запропоновані тренером, або це завдання для учасників під час проведення ретритів на природі. Кольорові стрічки довжиною 1,5–2 м та стрічки будь-якої меншої довжини.

Час роботи: 30–40 хвилин.

Кількість учасників: 12–15.

Вікові рамки: 10+.

Алгоритм роботи:

1. Кожен учасник задумує бажане, чого хоче досягнути. Важливо, щоб здійснення залежало від самого автора.

2. Обрану рогатку треба обмотати стрічкою одного кольору за ходом годинника, у цей час варто думати про бажане. Стрічку не можна обрізати, її варто використати всю та зафіксувати, щоб не розмотувалася.

3. Думуючи про бажання, учасникам пропонується прикрасити рогатку стрічками різного кольору, можна робити бантики, поєднувати різні стрічки в різному вигляді.

4. Коли задумане подобається, можна завершити.

5. Варто вдома розмістити цей виріб мистецтва на видному місці, щоб активувати бажання, розмірковувати, як я до нього наближаюся.

Приклад такої роботи, зробленої на одній з консультацій авторки дивіться на с. 25.



Висновки: під час виконання техніки зникає відчуття напру-
ги, невпевненості, прокидається внутрішній творець і дає сили на
життя та радість від нього. Піднімається настрій, від цього виро-
бу йде енергія, учасники пожвавлюються та радіють моменту.

Техніка «Музична подорож у майбутнє»

Авторка – Ольга Беліченко

Мета: глибше дослідити свої почуття та думки щодо майбутнього, використовуючи музику як інструмент для занурення в уяву та саморефлексію.

Інвентар: вибірка з 3–5 музичних композицій різних жанрів (від спокійних і медитативних до динамічних та енергійних), аркуш паперу, ручка, кольорові олівці, фарби.

Час роботи: 45–60 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Підготовка:

Створіть затишне місце для роботи. Знайдіть час і простір, де вас не будуть відволікати.

Зберіться зі своїми думками та налаштуйтеся на внутрішнє дослідження.

2. Прослуховування та візуалізація:

Почніть із прослуховування першої музичної композиції.

Закрийте очі та дайте музиці занурити вас у стан глибокої рефлексії.

Уявляйте, як ця музика малює ваш майбутній шлях.

- Що ви бачите?
- Які образи з'являються?
- Чи є там світло, тіні, кольори?
- Як виглядає ваш шлях у майбутнє?

Після кожної композиції відкрийте очі та запишіть або намалюйте все, що з'явилось у вашій уяві. Не аналізуйте, просто дайте цьому проявитися на папері.

3. Поглиблене дослідження:

Після прослуховування та фіксації уявлень перегляньте свої записи чи малюнки. Почніть шукати зв'язки між ними.

- Які спільні теми чи образи повторюються?
- Що ці образи говорять про ваше бачення майбутнього?

Задайте собі запитання:

- Чого ви боїтеся в майбутньому?
- Чого ви прагнете?
- Як музика відобразила ці страхи та надії?

4. Інтеграція та планування:

На основі побаченого та відчutih образів сформулюйте декілька ідей або напрямків для свого майбутнього. Це можуть бути не конкретні плани, а скоріше відчуття або наміри, які ви хотіли б розвивати.

Напишіть або намалюйте, що ви можете зробити вже зараз, щоб наблизити це майбутнє. Як можна підтримати та посилити позитивні образи, що виникли під час прослуховування музики?

Висновки: ця техніка дозволяє глибоко зануритися в підсвідомі уявлення про майбутнє, використовуючи музику як провідник до глибинних почуттів і образів. Знайти нові шляхи та підходи до формування свого бачення майбутнього, навіть якщо воно раніше здавалося невизначеним або туманним.

Техніка «Театр життєвих ролей»

Автор — Леонід Ніколаєв

Мета: допомогти учасникам усвідомити різні ролі у своєму житті, включаючи роль «невизначеного майбутнього», через створення та аналіз короткого сценарію; розвинути навички формування позитивного бачення майбутнього та пошуку конструктивних рішень в умовах невизначеності.

Інвентар: папір для написання сценарію, ручки або олівці, фліпчарт і маркери для групового обговорення, реквізит для мінівістави (капелюхи, шарфи, окуляри тощо).

Час роботи: 60–90 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна робота з подальшим груповим обговоренням (5–10 осіб).

Вікові рамки: 18+.

Концепція життєвих ролей базується на ідеї, що кожна людина у своєму житті виконує різні ролі — професійні (працівник, керівник), сімейні (батько / мати, партнер), соціальні (друг, громадянин) тощо. Ці ролі, які ми приймаємо в різних ситуаціях, по суті, є різними «образами» нас самих. Кожна роль має свої особливості поведінки, обов'язки та очікування, які формують нашу ідентичність і впливають на поведінку.

Серед цих ролей особливе місце займає роль «людини, яка дивиться в майбутнє» або роль «невизначеного майбутнього». Ця роль відображає наше ставлення до непередбачуваності життя та майбутніх подій. Вона може проявлятися по-різному: від відчуття тривоги та невпевненості перед невідомим до оптимізму й готовності сприймати майбутнє як джерело нових можливостей і потенціалу для розвитку.

Усвідомлення цієї ролі надзвичайно важливе, оскільки вона впливає на всі інші аспекти нашого життя. Наше сприйняття

майбутнього може визначати, як ми виконуємо роботу, будуємо стосунки чи приймаємо важливі рішення в теперішньому. Розуміння цієї ролі допомагає нам краще усвідомлювати себе, свої реакції на життєві виклики, а також формувати більш позитивне та конструктивне ставлення до майбутнього, що у свою чергу позитивно впливає на виконання всіх інших наших життєвих ролей.

Алгоритм роботи:

1. Ведучий пояснює концепцію життєвих ролей і роль «невизначеного майбутнього» в нашому житті.

2. Учасники індивідуально пишуть короткий сценарій (5–10 хвилин), де вони грають різні ролі у своєму житті, обов'язково включаючи роль «невизначеного майбутнього».

3. Кожен учасник презентує свій сценарій групі, можливо, з елементами мінівистави.

4. Після кожної презентації група обговорює побачене, фокусуючись на ролі «невизначеного майбутнього» та її впливі на інші ролі.

5. Учасники переписують свої сценарії, трансформуючи роль «невизначеного майбутнього» на роль «бажаного майбутнього» та змінюючи реакції інших ролей.

6. Учасники презентують оновлені сценарії та обговорюють зміни.

Питання для обговорення:

1. Як ви зобразили роль «невизначеного майбутнього» у вашому початковому сценарії і як це вплинуло на інші ролі?

2. Які зміни ви внесли до сценарію, перетворюючи «невизначене майбутнє» на «бажане майбутнє»?

3. Які нові можливості ви побачили для себе після перегляду ролі майбутнього?

4. Які конкретні кроки ви можете зробити в реальному житті, щоб наблизитися до бажаного майбутнього?

5. Як змінилося ваше сприйняття майбутнього після виконання цієї техніки?

Висновки: техніка дозволяє учасникам творчо дослідити свої життєві ролі та місце уявлення про майбутнє в їхньому житті. Через створення та аналіз сценарію, учасники отримують можливість подивитися на свою ситуацію зі сторони, усвідомити патерни поведінки та знайти нові способи формування позитивного бачення майбутнього. Переписування сценарію стимулює пошук конструктивних рішень і розвиває навички адаптації до змін. Групове обговорення збагачує досвід кожного учасника, надаючи додаткові перспективи та ідеї.

Важливо створити атмосферу підтримки та творчості, де кожен учасник почувається комфортно, експериментуючи з різними ролями та сценаріями, особливо при роботі з такою чутливою темою як бачення майбутнього.

Техніка «Ревізія сьогодення»

Авторка — Світлана Вільчинська

Мета: звернути увагу на своє сьогодення, визначити готовність та перспективи змін, конкретні дії щодо бажаних змін.

Інвентар: папір для записів (нотатник), ручка.

Час роботи: до 60 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

Дайте письмові відповіді на ряд запитань. Відслідкуйте свої думки, емоції та тілесні відчуття.

Опишіть своє сьогодення в деталях. Відповіді запишіть.

- Що вас влаштовує в ньому? Чому?
- Що вас не влаштовує у вашому сьогоденні? Чому?
- А тепер подумайте про свій завтрашній день, про своє ближнє майбутнє (пару днів, тиждень).

• Що з того, що є в сьогоденні, ви хочете, щоб залишилось у вашому «завтра»? Чому?

- Що готові для цього зробити?
- Що за рахунок цього плануєте отримати (здобути, позбутися, змінити) в майбутньому?
- Що хочеться не бачити у своєму завтрашньому дні? Чому?
- Чи готові ви від цього відмовитися?
- Що готові для цього зробити?
- Що це змінить у вашому майбутньому?

Перечитайте свої відповіді. Відслідкуйте свої думки, емоції та тілесні відчуття.

- Подумайте, які конкретні дії ви готові зробити?

Запишіть план дій і орієнтовні дати їх реалізації.

- Чи готові ви ним скористатися?

Відслідкуйте свої думки, емоції та тілесні відчуття. Зробіть висновки.

Висновки: техніка дозволяє оцінити своє сьогодення, визначити готовність до змін, визначитися з конкретними діями щодо ймовірних змін у своєму майбутньому.

Техніка «Мій особистий путівник»

Авторка – Алла Полішевська

Мета: допомогти підліткам візуалізувати свої мрії, цілі та інтереси, а також створити ясне уявлення про своє майбутнє.

Інвентар: аркуш щільного паперу або ватман (формату А3 або А2), пензлі та фарби (акрилові, акварельні або гуаш), маркери або фломастери, наклейки або символічні зображення (зірки, сердечка, значки, пов'язані з професіями або хобі), захисна плівка для робочої поверхні, вода для миття пензлів.

Час роботи: 60–75 хвилин.

Кількість учасників:

Групова робота: оптимально 6–8 учасників. Групова робота дозволяє підліткам обмінюватися ідеями, надихати одне одного та отримувати зворотний зв'язок.

Індивідуальна робота: може проводитися один на один з терапевтом або самостійно. В індивідуальному форматі важливо забезпечити підлітку достатньо часу на рефлексію.

Вікові рамки: 12–18 років.

Алгоритм роботи:

1. Підготовка:

Розкладіть перед собою всі матеріали. Постарайтеся розслабитися й подумати про те, як ви бачите своє майбутнє. Закрийте очі та уявіть, які образи, кольори й форми асоціюються у вас з вашими мріями та цілями.

2. Створення путівника:

Почніть малювати основу свого путівника. Використовуйте великі мазки фарби для створення фону, який буде відображати ваш внутрішній світ. Нехай це буде кольорове відображення ваших почуттів, мрій і надій.

Розділіть аркуш на кілька зон, кожна з яких буде представляти різні аспекти вашого життя: навчання, дружба, сім'я, хобі, мрії. В кожній зоні намалюйте символи або об'єкти, які асоціюються у вас із цими аспектами.

3. Деталізація та символіка:

Використовуйте маркери або фломастери для додавання деталей і символів. Включіть наклейки або зображення, які підсилюють ваше послання.

У кожній зоні подумайте, чого саме ви хочете досягти. Запишіть поруч з малюнками свої думки або цілі.

4. Рефлексія та самопізнання:

У процесі роботи задайте собі питання: які з цих зон найбільш важливі для мене прямо зараз? Що мені потрібно зробити, щоб наблизитися до своїх мрій і цілей? Які перешкоди можуть стояти на моєму шляху і як я можу їх подолати?

Якщо працюєте в групі, обговоріть свої путівники з іншими учасниками. Поділіться своїми мріями та цілями, вислухайте думки та поради.

5. Закріплення результату:

Подивіться на свій путівник. Напишіть на зворотному боці листа або на окремому аркуші паперу мінімум три конкретні дії, які ви можете здійснити найближчим часом для досягнення однієї зі своїх цілей.

Зробіть фотографію своєї роботи, щоб зберегти її і повертатися до неї, коли знадобиться мотивація або натхнення.

Висновки: ця техніка допомагає підліткам візуалізувати своє майбутнє, визначити ключові цілі та знайти шляхи їх досягнення. Вона сприяє самопізнанню, розвитку впевненості у своїх силах і мотивує на конкретні дії для досягнення успіху.

Техніка «Мотивуюча картина»

Авторка — Алла Полішевська

Мета: допомогти учаснику визначити свою мету, візуалізувати її через процес інтуїтивного живопису, створити мотивуючу картину, яка буде служити нагадуванням і натхненням для реалізації задуманого.

Інвентар: полотно (формат на вибір, рекомендовано не менше 40x50 см), акрилові або олійні фарби, пензлі різного розміру, палітра, захисна плівка для робочої поверхні, спокійна музика або аудіо для медитації (опційно).

Час роботи: 90–120 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. Визначення мети:

Спочатку необхідно визначити, яку конкретну мету або бажання ви хочете втілити в життя. Це може бути кар'єрна ціль, особистий розвиток, здоров'я, стосунки або інше важливе для вас бажання.

Напишіть цю мету на окремому аркуші паперу, щоб чітко її сформулювати.

2. Візуалізація через медитацію або музику:

Сядьте зручно, увімкніть спокійну музику або аудіо для медитації. Закрийте очі та зосередьтеся на своїй меті.

Уявіть, як виглядає ваше життя, коли ця мета вже досягнута. Які кольори, форми та образи приходять вам на думку? Як ви себе почуваете? Дозвольте цим образам вільно виникати у вашій уяві.

3. Передача візуалізації на полотно:

Після завершення візуалізації відкрийте очі та починайте переносити побачені образи на полотно. Використовуйте фарби та пензлі, дозволяючи інтуїції керувати вашою рукою.

Не прагніть до реалістичності — важливо передати почуття та енергію, які асоціюються з досягненням мети. Використовуйте кольори, які вас надихають і мотивують.

4. Рефлексія та планування:

Коли картина буде готова, приділіть час для рефлексії. Подумайте, які емоції викликає ваша робота? Чи відчуваєте ви мотивацію та натхнення на подальші дії?

Напишіть план дій, який допоможе вам реалізувати задумані цілі. Подумайте про конкретні кроки, які ви можете здійснити найближчим часом.

5. Закріплення результату:

Повісьте картину на видному місці у вашому домі. Нехай вона служить нагадуванням і мотивацією для вас щодня. Як маятник, вона буде підсвічувати вашу мету та мотивувати вас робити дії для її досягнення.

Висновки: ця техніка допомагає візуалізувати мету через інтуїтивний живопис, створюючи фізичний об'єкт, який слугує постійним джерелом мотивації та натхнення. Картина стає символом прагнень, який нагадує про необхідність діяти для досягнення успіху.

Техніка «Я ХОЧУ!»

Авторка — Юлія Губарева

Мета: сформувати уявлення про бажане майбутнє. Визначити орієнтири та шляхи досягнення цілей через казкові образи та предмети.

Інвентар: авторська колода МАК «Подорож героя», аркуш паперу формату А4, ручка для нотаток.

Час роботи: 45 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна або групова робота.

Вікові рамки: 12+.

Алгоритм роботи:

1. Вступне слово: «Сьогодні ми вирушимо в подорож до вашого майбутнього через казкові образи. Казкові герої часто стикаються з викликами, проходять через випробування та знаходять свою силу, щоб досягти бажаного. Зараз ви станете головним героєм своєї казки — героєм, який створює власну історію та знаходить відповіді на запитання про своє майбутнє. Давайте разом дослідимо, які підказки й натхнення подарують вам казкові образи та предмети, щоб відкрити двері до вашого бажаного завтра».

2. У відкриту оберіть карту з казковим героєм, який більш за все відображає образ, яким би ви хотіли бути у своєму майбутньому. Надайте відповідь на запитання: яким казковим героєм я **ХОЧУ БУТИ** в майбутньому? Що цей герой може символізувати для мене? Як я хочу виглядати, думати, відчувати у своєму житті? Опишіть, як цей герой поводить себе, які риси характеру проявляє в незвичній ситуації, і як це співвідноситься з вами.

3. Оберіть декілька карт-предметів (3–4), які дадуть вам підказку на питання: що мені потрібно зробити, щоб стати таким, як цей герой? Які дії, звички або зміни допоможуть наблизитися до

цього образу? Як цей предмет може допомогти мені стати ближчим до бажаного образу?

4. У закриту оберіть карту з казковим героєм та надайте відповідь на питання: якими вміннями або навичками мого казкового героя я хочу володіти? Що **ХОЧУ ВМІТИ** робити? Яких компетенцій мені не вистачає для досягнення цілей? Як можна навчитися цим навичкам? Що допоможе мені стати більш вправним або кваліфікованим у своїй сфері?

5. Оберіть декілька карт-предметів (3–4), які дадуть вам підказку на питання: як цей предмет допоможе мені навчитися нових вмінь?

6. У закриту оберіть карту з казковим героєм та надайте відповідь на питання: якою діяльністю я **ХОЧУ ЗАЙМАТИСЯ** регулярно, як мій казковий герой? Що мені приносить радість і задоволення в процесі роботи або дозвілля? Опишіть, що це за діяльність і як вона резонує з вашим бажанням.

7. Оберіть декілька карт-предметів (3–4), які дадуть вам підказку на питання: як цей предмет може допомогти мені здійснювати бажану діяльність? Що потрібно робити, щоб займатися цією справою на постійній основі? Які ресурси, можливості або зміни необхідні для цього?

8. У закриту оберіть карту з казковим героєм та надайте відповідь на запитання: що я **ХОЧУ МАТИ** в матеріальному плані, як мій казковий герой? Якими речами або простором хочу володіти для свого комфорту у розвитку?

9. Оберіть декілька карт-предметів (3–4), які дадуть вам підказку на питання: що потрібно зробити, щоб досягти бажаного матеріального достатку? Які кроки можуть привести до цього?

10. У закриту оберіть карту з казковим героєм та надайте відповідь на запитання: яка моя головна мета, як у казкового героя, що вирушає в подорож? Що є моїм великим завданням чи скарбом, до якого я прагну дістатися? Який виклик або випробування стоїть на моєму шляху, і як я можу подолати його, щоб досягти

свої мрії та перемогти у власній казковій історії? Чого я **ХОЧУ ДОСЯГТИ**?

11. Оберіть декілька карт-предметів (3–4), які дадуть вам підказку на питання: що потрібно зробити, щоб досягти цієї мети? Які ресурси й дії є ключовими на цьому шляху?

12. У закриту оберіть карту з казковим героєм та надайте відповідь на питання: яке оточення я хочу мати, як мій казковий герой? Які люди будуть поруч, щоб допомагати мені рости та розвиватися? З ким я **ХОЧУ СПІЛКУВАТИСЯ**?

13. Оберіть декілька карт-предметів (3–4), які дадуть вам підказку на питання: що потрібно зробити, щоб залучити таких людей у моє життя? Якими якостями потрібно володіти, щоб бути цікавим та важливим для такого оточення?

14. А зараз подивіться на всі «ДІЇ-ПІДКАЗКИ» від казкових предметів. Які дії вони вам підказують? Що треба зробити? Випишіть всі дії (дієслова), які відгукуються для вас.

15. Вигадайте та напишіть на аркуші свій девіз із слів, які найбільше відгукнулися.

Після закінчення вправи надайте, будь ласка, відповідь на питання: які почуття ви відчували під час техніки? Які нові розуміння з'явилися?

Висновки: після проходження техніки з'являється уявлення про свої життєві цілі, бажання та орієнтири. Казкові образи допомагають усвідомити, як досягти бажаного, подолати перешкоди та знайти необхідні ресурси для руху вперед. Методика сприятиме глибшому розумінню себе та відкриє нові можливості для особистого розвитку.

ВТРАТА СМАКУ ЖИТТЯ



Техніка «Золоті яблука для самоцілення»

Авторка — Лілія Апостолакі
(в основі — метафора В. Назаревич)

Мета: аналіз прихованого потенціалу для можливості самовідновлення; пошук внутрішніх опор, ресурсу для самозбереження.

Інвентар: чорний папір, кольорові олівці / фарби.

Час роботи: від 40 хвилин.

Кількість учасників: 1+.

Вікові рамки: 10+.

Алгоритм роботи:

1. **Підготовчий етап.** Учаснику / учасникам пропонується уявити дерево, на якому ростуть золоті яблука. Можна уявити, де вони ростуть, яка їх форма, золоті відтінки, смак. Подумати, від чого ці яблука можуть зцілити, дати сили для самозбереження.

2. **Основний етап.** На чорному папері необхідно золотою аквареллю малювати яблука, але щоб це було як пейзаж, де є те уявлене дерево. Коли малюється дерево, то промальовуючи корені, подякувати батькам, можна вголос, а можна подумки. На стовбурі можна прописати асоціації з теперішніми внутрішніми опорами: що саме допомагає людині у важких ситуаціях зберегти себе. Гілля — це майбутнє, це мрії, чого саме хоче людина. І ось яблука вже як результат, для кого ці яблука, в чому їх сила як для інших, так і особисто для людини. Можна намалювати листочки та проговорити, що це за ресурс.

Висновки: дана техніка дає можливість побачити людині свої приховані якості, потенціал, що може допомогти у важких ситуаціях відновити свою цілісність, дати можливість радіти кожному дню.

Техніка «Еліксир імені»

Авторка — Лілія Апостолак
(в основі — метафора С. Ройз)

Мета: підвищення впевненості у собі через аналіз внутрішніх опор.

Інвентар: кольорові олівці / фарби, повітряний пластилін, картон, ножиці.

Час роботи: від 40 хвилин.

Кількість учасників: від 1.

Вікові рамки: 10+.

Алгоритм роботи:

1. **Вступний етап.** Пропонується у стовпчик написати своє ім'я. На ці літери написати, що відновлює, що допомагає. Це можуть бути і якості, і просто асоціації до чогось (ягоди, назва міста, ім'я людини, яка підтримує, тощо). Можна писати різні асоціації, що є особистими.

2. **Основний етап.** Виходячи з попереднього етапу, пропонується створити свою ресурсну мандалу. На картоні намалювати коло, вирізати його та за допомогою пластиліну додати те, що прописане в асоціаціях до свого імені. З пластиліну (краще з повітряного) створити реальні образи або ж візерунки, які будуть асоціюватися з тим, що допомагає людині. Можна поєднати і пластилін, і малюнок (за бажанням клієнта).

Обговорення:

- Чи подобається створена мандала?
- Які емоції та відчуття в тілі?
- Що хочеться зробити в першу чергу для самозбереження?

Висновки: дана техніка дає можливість візуалізувати внутрішні опори, те, що допомагає відновлюватися й може допомогти відчувати заново те, що давало радість раніше, те, що витягувало з будь-якої складної ситуації.

Техніка «Мої улюблені смаколики»

Авторка — Ганна Заболотна

Мета: техніка застосовується для покращення емоційного стану та відновлення забутих емоцій і відчуттів задоволення та легкості.

Інвентар: не потрібен.

Час роботи: 30–40 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна або групова робота.

Вікові рамки: 15+.

Алгоритм роботи:

1. На початку оцініть ваш стан за шкалою від 0 до 100 (де 0 — це найгірший, 100 — найкращий).

2. Учаснику / учасникам пропонується сісти зручно, зробити вдих і видих (3–5 разів), розслабитися, закрити очі й почати уявляти улюблену страву, це може бути будь-що.

Подивіться на цю страву у своїй уяві:

- Що це? Який вигляд має страва? Колір? Смак? Де знаходиться? Спробуйте роздивитися всю картинку у своїй уяві (помилуйтеся нею та запам'ятайте ці емоції, думки).

- Чи подобається вам страва?

- Спробуйте насолодитися та запам'ятати ці смаки, відчуття, емоції, думки, повертайтеся в тут і зараз.

3. Далі учаснику / учасникам пропонується обговорити наступні питання та поділитися відповідями на них:

- Спробуйте описати те, що побачили. Що ви відчували?

- Які смаки нагадалися? Як вам з ними?

- Що хочеться робити після техніки?

- Оцініть свій стан на зараз за шкалою від 0 до 100.

- Що можете сказати собі після виконання техніки?

- За бажанням можна виразити емоції у малюнок, ліплення, спів, будь-який творчий процес.

Висновки: під час виконання техніки учасник / учасники мають пригадати свої позитивні емоційні стани, підвищити свій ресурс і покращити емоційний стан.

Техніка «Сукня мого світу»

Авторка — Світлана Веселкова

Мета: усвідомлене сприйняття гендерної приналежності, пошук персональних компонентів жіночності, розкриття творчого потенціалу та індивідуальності, самопізнання, духовний розвиток.

Інвентар: фарба гуаш 12 кольорів, пензлі різних розмірів, папір білий для акварелі формату А3, стаканчик з водою, папір білий формату А4 або А5, ручка.

Час роботи: 45–60 хвилин.

Кількість учасників: до 12.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

«Жінка — це не просто красива картинка. Вона — цілий світ» (Іван Франко).

Жіночність — це енергія, яка робить жінку унікальною. Це любов до себе, гармонія зі своїм тілом, свобода думок, прагнення піклуватися про близьких, бажання допомагати іншим та можливість розвиватися. Це ніби рецепт унікального стану, неповторна сукня, зроблена лише для вас. Тож, спробуємо її створити.

1. Зробіть фон для майбутньої роботи. Зафарбуйте аркуш паперу А3 білим кольором.

Оберіть фарбу того кольору, який асоціюється у вас зі станом жіночності, та додайте декілька крапель до вже зробленого білого фону. Робіть це повільно, ніби фарба ледь торкається паперу. Відкладіть фон для висихання.

2. Зробіть глибокий вдих-видих та прикрийте очі. Дихайте повільно та спокійно, в тому темпі, як вам зручно. Відчуйте простір, у якому жінка відчуває себе жіночною, богинею. Можливо, ви відчуєте легке торкання вітру до волосся або пестливих промінчиків сонця до обличчя. Почуєте спів птахів чи шум морського

узбережжя. Можливо, пригадається аромат улюблених квітів, парфумів.

Ви одягнені в неймовірну, довгу сукню. Вона, ніби легка вуаль, огортаючи, ніжно торкається вашої шкіри. Відчуйте місце, де ви знаходитеся. Хто на вас дивиться? Сотні поглядів, ніби ви на подіумі? Чи він один, єдиний, турботливо та дбайливо обіймає вас своїм поглядом? Насолодіться цим станом деякий час. Вдих-видих і тендітно відкривайте очі!

3. Тонким пензлем намалюйте на заготованому аркуші паперу (з фоном) силует дівчини. Закінчивши, відкладіть роботу.

4. На окремому аркуші дайте відповідь на запитання: які переконання треба мати, щоб транслювати світу стан жіночності «на всі сто»?

В цьому списку повинно бути не менше 10–15 пунктів. Оберіть 7 найбільш значущих та кожному призначте колір.

5. Використовуючи визначені кольори, створіть сукню для дівчини, силует якої зробили раніше. Малюйте обраними кольорами як вам красиво. Не важливо – вмієте ви малювати чи ні. Важливо отримати задоволення від роботи! Коли робота буде готова, покладіть її поруч із собою.

6. Питання для обговорення:

- Дайте назву своїй роботі.
- Чи задоволені ви своєю роботою?
- Які емоції чи відчуття в тілі були під час роботи?
- Що в роботі особливо значуще для вас?
- Що вдалося передати найкращим образом?
- Що викликало здивування або стало несподіваним?
- Якби була можливість поглянути на вашу роботу через 10 років, які нові сенси відкрилися би в ній?
 - Чи є у вас бажання додати щось у створений вами образ? Якщо так – зробіть це. Що змінилось?
 - У який образ могла би розвинути ваша робота в майбутньому?

7. Подивіться на ті пункти зі списку переконань, які залишились. Які бонуси ви отримуєте, стримуючи це? Чи хочеться щось змінити? Чому? Якщо так – пропишіть три прості реальні дії, які допоможуть вам це зробити.

8. Що дізналися про себе нового? Для чого вам важливо пам'ятати історію про цю роботу?

«Не вважайте себе непроханими гостями на бенкеті мудреців. Займіть там уготоване вам місце» (Анатоль Франс).

Висновки: техніка дозволяє усвідомити свою унікальність, цінність, допомагає розкрити жіночу природу, гармонізувати внутрішній світ, покращити емоційний стан та підтримати ментальне здоров'я.

Техніка «Я є у себе»

Авторка — Катерина Луніна-Вершняк

Мета: пізнавати себе, свій внутрішній стан, знайти те, що дає сили, мотивацію та ресурс.

Інвентар: ручка, блокнот для записів, аркуш паперу формату А4 або А3, фарби, пензлі, скляна чи пластикова поверхня 10х10 см (чи трошки більша) для відбитків, олівці.

Час роботи: 40–60 хвилин.

Кількість учасників: від 1.

Вікові рамки: 10+.

Алгоритм роботи:

Перший етап роботи — роздуми:

1. У блокноті накреслити табличку з трьома колонками.
2. У першій колонці вписати справи, якими подобалося займатися в дитинстві.
3. У другій колонці написати справи, що приносили задоволення в підлітковому віці.
4. У третій колонці вписати справи, що приносять задоволення в дорослому житті.
5. Коли всі дії виконані, підкреслити в кожній колонці найцікавіші справи, які змусили вас посміхнутися, де ви відчули тепло в тілі та енергію.

Другий етап роботи — малювання:

1. Кладемо перед собою аркуш паперу, беремо поверхню для відбитків і кожній дії присвоюємо колір, кольори можна брати два чи три, або змішувати.
2. Викладаємо фарбу на поверхню та робимо відтиск на папері. Після кожного відтиску протираємо поверхню. Відбитки на папері розташовуються за бажанням.

3. Обводимо відбитки олівцями, можемо домальовувати фарбами.

4. Визначаємо на створеному малюнку образи, елементи.

Третій етап роботи – обговорення:

1. Питання до клієнта:

- Як ви себе почували під час кожного етапу техніки?
- Які відчуття в тілі піднімалися?
- Який настрій супроводжував на кожному з етапів?
- Що найбільше сподобалося?
- Що дратувало?
- Що для вас є ці образи-малюнки? Які емоції та почуття вони викликають?

ни викликають?

- На які думки наштовхують? Над чим ви замислилися?
- Як ці образи допоможуть у вашому запиті?
- Що для себе ви винесли з цієї техніки?

2. Додатковим етапом може бути групування елементів за критеріями.

- Що дає мені сили?
- Що мене надихає?
- Що зупиняє мене?

Висновки: техніка дає можливість знайти опору в середині себе, подивитися на проблемні сторони свого сприйняття, вибудувати план дій щодо покращення свого стану невизначеності.

Техніка «Коло мого цікавого Я»

Авторка — Катерина Луніна-Вершняк

Мета: пізнавати себе, свій внутрішній стан та знайти те, що дає сили, зафіксувати в собі стан заземлення та надихнутися рухом вперед.

Інвентар: ручка, блокнот для записів, олівці та аркуш паперу формату А4, ресурсна колода МАК («Джерела», авторка О. Войтікова).

Час роботи: 40–50 хвилин.

Кількість учасників: від 1.

Вікові рамки: 10+.

Алгоритм роботи:

1. У блокноті виписати 7 дій (хобі), які приносили колись задоволення, на які не вистачає зараз сил, енергії та бажання, або щось нове, що хотілося б спробувати.

2. Провести легку медитацію для розслаблення та заглиблення у практику малювання.

3. На аркуші паперу намалювати велике коло.

4. Ввести в коло кольорову енергію 7-ми хобі, дій, які були виписані у блокнот. Малювати можна будь-які малюнки, лінії в колі.

5. На кожну енергію, дію, хобі витягти метафоричну карту, покласти поруч з малюнком.

6. Наступний етап — питання до малюнка та карт:

- Які почуття викликає у вас малюнок?
- Чи подобається він вам?
- Які відчуття в тілі піднімалися під час кожного етапу практики?
- Що показує метафорична карта?
- На яке питання карта дає відповідь? Що показує?
- Як ви можете допомогти собі?
- Як вам можуть допомогти інші?

- Що вже сьогодні ви можете зробити для себе?
 - Що заплануєте собі на завтра?
 - На скільки ви оцінюєте свій стан (за шкалою від 1 до 10)?
- У даній техніці максимально роботу проводить сам клієнт.

Висновки: техніка допомагає подивитися на себе зі сторони, дати собі підтримку, побачити свою багатогранність і ресурсність. Заземлитися, щоб рухатися вперед.

Техніка «Веселка підтримки»

Авторка — Юлія Нагорська

Мета: знайти нові можливості в кризовому стані, побачити шлях виходу з маленьких кроків та відшукати ресурси, які допоможуть подолати кризу.

Інвентар: ручка, аркуші паперу формату А4, фломастери або різнокольорові олівці.

Час роботи: 20–25 хвилин.

Кількість учасників: до 10.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Учасники уявляють, як виглядає метафорично Веселка підтримки, та відображають кольорами свою веселку. Кольори в малюнку учасники обирають самостійно, за смаком та бажанням.

2. Тренер пропонує наповнити малюнок сенсом та відповідями на питання:

- перша нижча дуга веселки: «В чому ваша Суперсила?» (перерахуйте свої сильні сторони);
- друга дуга веселки: «Яких особистих якостей вам не вистає, щоб подолати кризовий стан та підтримати себе? Що вам допоможе?»;
- третя дуга веселки: «Хто з ваших близьких може підтримати або допомогти вам?»;
- четверта дуга веселки: «Які дії допоможуть вам відшукати ресурси та вийти з кризового стану? Зазначте, які ресурси вам у допомогу?»;
- п'ята дуга веселки: «Які кроки ви можете запланувати та визначте, що можете зробити, починаючи з сьогоднішнього дня?».

Учасники можуть поділитися враженнями та усвідомленнями з групою або з тренером (фахівцем).

Висновки: під час виконання техніки, у неформальній ситуації учасники знайдуть собі підтримку та відшукають ресурси, які допоможуть вийти з кризового стану.

Техніка «Соняшник турботи про себе»

Авторка – Юлія Нагорська

Мета: відслідкувати свій актуальний стан, дати собі дозвіл проживати свій стан через турботу про себе.

Інвентар: ручка, аркуші паперу формату А4, воскова пастель, фломастери або різнокольорові олівці.

Час роботи: 20–25 хвилин.

Кількість учасників: до 10.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Тренер пропонує намалювати метафоричний малюнок турботи про себе у вигляді квітки «Соняшника».

2. Тренер пропонує намалювати коло посередині листа та заповнити його, прописавши свої якості, які допомагають у житті.

3. Почати промальовувати пелюстки квітки, прописуючи дії, які допомагають підтримувати себе в ресурсному стані. Згадати максимальну кількість корисних та ресурсних дій турботи про себе.

4. Тренер пропонує уявити та промалювати: «Як виглядає стебло квітки? Де зараз живе квітка? Як можливо подбати про квітку: що зробити та домалювати, наповнюючи кольорами власного ресурсного стану».

Учасники можуть поділитися враженнями та усвідомленнями з групою або з тренером (фахівцем).

Висновки: під час виконання техніки, кожен учасник знайде собі підтримку та через турботу про себе відшукає ресурси, які допоможуть вийти з кризового стану.

Техніка «Примірка»

Авторка — Світлана Вільчинська

Мета: дослідити готовність уявляти перспективи власного майбутнього та розвинути навички їх розширення.

Інвентар: папір для записів (нотатник), ручка.

Час роботи: до 60 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна робота (1 особа), групова робота (до 10 осіб).

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

Чи готові ви уявити своє майбутнє? Давайте спробуємо дослідити це. Оцініть рівень готовності за шкалою від 1 до 10 (де 1 — найменший рівень готовності, 10 — найбільший рівень готовності). Запишіть.

Дайте письмові відповіді на ряд запитань.

Яким ви бачите своє майбутнє?

Зауважте, які у вас при цьому виникають думки, емоції, тілесні відчуття. Запишіть усе, що проявляється.

А тепер заплющте очі, відчуйте простір довкола, себе в ньому. Дихайте вільно та спокійно, глибоко, на повні груди. Із заплющеними очима своїм внутрішнім поглядом уявіть свій внутрішній екран (він розташований зазвичай на рівні очей або розкривається навпроти перед вами). За допомогою дихання розгорніть його якомога ширше, як у широкоформатному кінотеатрі.

Подумайте (відчуйте), на яку перспективу готові проявити майбутнє для себе?

Для цього скористайтеся шкалою: 1 день; пару днів; тиждень; місяць; пів року. Прогляньте на своєму внутрішньому екрані перспективи майбутнього по кожному з періодів. Запишіть результати по кожному варіанту перегляду. Зауважте, які у вас при цьому

виникають думки, емоції, тілесні відчуття. Запишіть усе, що проявляється.

- На який(-і) період(-и) ваше майбутнє проглядається найбільш чітко?

- Як думаєте, чому?

- Який(-і) з періодів є найменш видимими?

- Як думаєте, чому?

Опишіть те, що побачили та відчули, як уявили своє майбутнє.

На основі відповідей визначте свій теперішній стан і підсумуйте рівень своєї готовності побачити власне майбутнє. Оцініть рівень готовності за шкалою від 1 до 10 (де 1 – найменший рівень готовності, 10 – найбільший рівень готовності). Порівняйте з рівнем на початку виконання вправи. Зробіть висновки. Відслідкуйте свої емоційні стани й реакції на цю готовність.

Дайте собі час і подумайте, які конкретні дії ви готові зробити, щоб спрямувати себе в майбутнє на ту перспективу, яка є найбільш комфортною для вас. Запишіть план дій і орієнтовні дати їх реалізації. Відслідкуйте свої думки, емоції та тілесні відчуття. Тепер у вас є план дій і у будь-який момент ви можете ним скористатися.

Висновки: техніка спрямована на розширення перспективи бачення свого майбутнього в розрізі різних часових періодів, а також на визначення конкретних дій щодо його досягнення.

Техніка «7 будиночків»

Авторка — Тетяна Кібарер

Мета: техніка застосовується для покращення емоційного стану учасників, зняття тривожності та напруги, повернення до ресурсного стану й мотивації до дії.

Інвентар: ручка, блокнот, кольорові олівці (маркери).

Час роботи: 30–35 хвилин (на кожний будиночок по 5 хвилин).

Кількість учасників: від 1.

Вікові рамки: без обмежень.

Алгоритм роботи:

Учасники беруть аркуш паперу формату А5, малюють коло на весь аркуш. Під керівництвом тренера або самостійно малюють всередині кола сім будиночків довільного розміру й форми. Всі мають стояти основою на лінії кола, можуть перекривати один одного.

1. Намалюйте будиночок, з вікна якого видно картинку, що наповнює вас відчуттям щастя. Потрібно згадати такий момент або уявити.

Якщо б у цьому будиночку був найкращий вид з вікна, що б я побачила / побачив? Що я відчуваю, коли знаходжуся всередині? Якого кольору цей будиночок? Розфарбуйте.

2. Намалюйте будиночок, всередині якого живе ваш звук радості та спокою.

Що б я почула / почув, якби опинився в ньому? Уявіть, що у вас є перемикач, увімкніть саме той звук, який хочеться зараз чути. Оберіть колір для будиночка та розфарбуйте.

3. Намалюйте будиночок, у якому мешкають смаки.

На вході на вас чекає прохолодна вода з лимоном або теплий чай. Втамуйте свою спрагу, згадайте улюблену страву: її вигляд, запах, смак. Хто готував її для вас, кого б ви пригостили цим смаком?

Якого кольору цей будиночок? Розфарбуйте.

4. Намалюйте будиночок, який наповнений ароматом.

Пригадайте запах щастя. Повільно глибоко вдихніть носом і видихніть через рот вдвічі довше. Повторіть так три рази. Який запах ви уявляєте, якого кольору цей будиночок? Розфарбуйте.

5. Намалюйте будиночок приємних дотиків.

Всередині комфортна температура, є можливість змити із себе печаль і втому. Уявіть, як торкаєтеся води і вона стікає зі шкіри. Поруч є велике ліжко — чим воно застелене? Дотик чого до вашої шкіри вам найбільше приємний? Якого кольору цей будиночок? Розфарбуйте.

6. Намалюйте будиночок подяки.

Згадайте трьох людей, яким ви вдячні, подякуйте трьом речам довкола себе, подякуйте собі за три речі, які ви зробили (цього року, цього тижня або сьогодні). Якого кольору вдячність? Розфарбуйте будиночок.

7. Намалюйте будиночок події.

Подумайте, що ви зробите саме сьогодні для свого здоров'я, для свого розвитку, для заробітку? Якого кольору цей будиночок? Розфарбуйте.

Перетини всіх ліній на малюнку мають бути округленими, без гострих кутів.

Якщо залишилося вільне місце — можна намалювати сонечко, простір між будиночками можна залишити вільним або заповнити кольором, який асоціюється зі спокоєм і тихою радістю.

Після, або під час малювання кожного будиночка, учасники проговорюють або записують ключові слова, враження та спостереження від створеної роботи.

Обов'язково мають бути записані:

- три подяки людям;
- три подяки чомусь довкола;
- три подяки собі;
- три дії, які ви сьогодні зробите для себе.

Поєднавши малювання й письмову практику, учасники мають змогу торкнутися органів відчуттів, відтворити їх. Вмикаючи позитивні емоції, учасники відновлюють свій ресурс, а усвідомлена подяка надає сил до дії.

Малюнок декілька днів варто тримати перед очима, заряджаючись від нього настроєм.

Висновки: під час виконання техніки учасники розслаблюються, занурюються у творчість і вмикають креативне мислення. Навіть уявна стимуляція органів відчуттів створює позитивний емоційний настрій.

Учасники отримують красиву картинку, наповнену відчуттям щастя, висловлені подяки та список трьох корисних для себе справ на сьогодні.

Техніка «Лінія життя»

Авторка – Тетяна Шаповалова

Мета: усвідомити та проаналізувати життєві події, що вплинули на відчуття смаку до життя, знайти ресурси для відновлення гармонії.

Інвентар: аркуші паперу формату А3 або А4, маркери, кольорові олівці, лінійка.

Час роботи: 60–90 хвилин.

Кількість учасників: індивідуально або група до 10 осіб.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Пояснюємо мету техніки та її значення для аналізу власного життя.

2. Пропонуємо учасникам на аркуші паперу намалювати лінію життя, що символізуватиме їхнє життя від народження до сьогодні. Позначте на лінії основні вікові етапи (дитинство, підлітковий вік, дорослість тощо).

3. Позначення ключових подій: запропонуйте учасникам подумати про події, які мали значний вплив на їхнє відчуття смаку до життя. Це можуть бути як позитивні, так і негативні моменти.

Позначте ці події на лінії життя відповідно до віку, в якому вони відбулися.

За бажанням можна використовувати різні кольори для позначення позитивних і негативних подій.

4. Аналіз подій: попросіть учасників проаналізувати, які з подій на їхній лінії життя найбільше вплинули на втрату або відновлення смаку до життя. Запропонуйте їм записати свої думки та почуття щодо кожної події на аркуші.

5. Обговорення: якщо техніка проводиться в групі, дайте можливість учасникам поділитися своїми усвідомленнями та висновками

з іншими. Під час обговорення використовуйте наступні запитання для глибшого усвідомлення:

- Що саме призвело до втрати смаку до життя в певні моменти, і як ці події вплинули на ваше сприйняття світу?
- Які життєві події ви вважаєте найважливішими для вашого відновлення? Як вони допомогли вам віднайти смак до життя?
- Чи є на вашій лінії життя періоди, де ви бачили потенціал для змін, але не використовували його? Що вас зупинило?
- Як би ви хотіли, щоб ваша лінія життя виглядала в майбутньому? Які кроки ви можете зробити вже зараз для цього?
- Які внутрішні ресурси ви відкрили в собі під час роботи з цією технікою? Як ви можете їх використати для подальшого розвитку?

Висновки: техніка допомагає усвідомити зв'язок між життєвими подіями та поточним станом, ідентифікувати моменти втрати смаку до життя та знайти ресурси для відновлення емоційного благополуччя.

Техніка «Блискучий смак»

Авторка — Алла Буніс

Мета: підвищення вітальної енергії життя.

Інвентар: різнокольорові блискітки, папір формату від А4, водичка, пензлики.

Час роботи: 35–50 хвилин.

Кількість учасників: від 3 до 6.

Вікові рамки: 14+.

Передмова:

Коли втрачається смак життя, у нас ніби немає сил, ніби зламані крила, щоб літати — реалізовуватися, мріяти... дихати. Щоб виконувати певні завдання, нам потрібні сили. Тому, пропоную повзаємодіяти з різнокольоровими блискітками.

Інструкція:

Уявіть, що блискітки схожі на ваші думки, емоції. Візьміть блискітку того кольору, який вам зараз красиво, і почніть просто малювати на папері — все, що хочеться. Потім візьміть новий колір блискіток і знову почніть малювати все, що хочеться. Якщо вам подобається ще колір — добавляйте стільки кольорів, скільки вам красиво.

Алгоритм роботи:

1. Малюємо кольоровими блискітками так, як ми відчуваємо та думаємо, уявляючи, що блискітки схожі на ваші думки, емоції.
2. Відповідаємо на запитання:
 - Подивіться уважно на ваш малюнок: розкажіть про нього, дайте назву.
 - Скільки кольорів ви використали і чому саме ці кольори вибрали?
 - Якби ваш малюнок міг говорити, що б він вам побажав?
 - Як себе відчуваєте? Що зараз хочеться?

- Що нового ви дізналися про себе в процесі роботи?

Висновки: блискітки мають терапевтичний (лікувальний) ефект, який досягається в процесі виконання техніки та взаємодії з кольорами. Блискітки — це про нашу унікальність та підвищення вітальної енергії життя, чому і сприяє дана техніка.

Техніка «Моя Подорож»

Авторка — Алла Буніс

Мета: усвідомлення цінності власного життя.

Інвентар: папір формату А4, артматеріали.

Час роботи: 50–70 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 16+.

Передмова:

Притча про екскурсію життя.

Одного разу чоловік зібрався в подорож. Прибувши в одну далеку країну, він купив путівник із замками, розташованими на островах.

Там були вказані конкретні дні та години для відвідувачів. На одній зі сторінок чоловік побачив спеціальну пропозицію — «Екскурсія твого життя». На фотографіях поруч був зображений красивий замок, тому чоловіку дуже захотілося в ньому побувати...

У путівнику було зазначено, що серед причин, які стануть відомі пізніше, за цю екскурсію не брали передоплати, але просили попередньо узгодити день і годину відвідування.

Зайнтригований незвичайною пропозицією, чоловік у той самий вечір зателефонував і домовився про візит. Біля дверей його привітньо зустрів охоронець.

— А решта відвідувачів уже увійшли?

— Решта? Відвідування замку індивідуальне, і послуг гіда ми не пропонуємо.

Охоронець коротко ознайомив туриста з історією замку та згадав про всі гідні уваги експонати: картини на стінах, обладунки на антресолях, військове знаряддя в залі під сходами, катакомби й катівню в підземній в'язниці.

Завершивши розповідь, він вручив гостю ложку й попросив тримати її увігнутою частиною догори.

— А це ще навіщо? — поцікавився той.

— Ми не беремо вхідну плату. А вартість екскурсії оцінюємо таким чином: кожному відвідувачу даємо ложку, доверху наповнену дрібним піском, у ній міститься рівно сто грамів, і пропонуємо самотійно прогулятися замком. Після того ми зважуємо пісок, що залишився в ложці, і просимо з відвідувача по фунту за кожен втрачений грам...

— А якщо я не розсиплю ні грама?

— У такому разі ваша екскурсія буде безкоштовною.

Відвідувача здивували й потішили такі умови. Гостинний господар наповнив ложку піском, і чоловік почав свою екскурсію.

Впевнений у твердості своєї руки, він повільно піднявся сходами, невідривно дивлячись на ложку. Нагорі, біля залу обладунків, вирішив не заходити всередину, бо вітер міг здути пісок, і тому відразу ж спустився вниз. Проходячи повз залу з військовим знаряддям, що стоїть під сходами, чоловік зрозумів, що розглянути його зблизька можна тільки, перехилившись через перила. Це не було небезпечно, але вміст ложки міг розсипатися, тому він обмежився оглядом зали здалеку.

З тієї ж причини він не потрапив і до підземної в'язниці, оскільки спускатися туди довелося б крутими сходами. Дуже задоволений, чоловік підійшов до місця початку екскурсії, де його чекав охоронець із терезами в руці.

— Дивно, але ви втратили тільки пів грама, — оголосив він. — Вітаю, цей візит виявився для вас безкоштовним.

— Спасибі.

— Чи отримали ви задоволення від екскурсії? — запитав охоронець наостанок.

Турист, після недовгих вагань, вирішив бути відвертим.

— Правду кажучи, невелике. Я весь час думав про пісок і не дивився більше нікуди.

— Який жах! Знаєте, я зроблю для вас виняток. Я знову наповню вашу ложку, бо такі правила, але забудьте про пісок. Через

дванадцять хвилин приходить наступний відвідувач. Ви повинні встигнути повернутися до його приходу.

Не гаючи часу, чоловік взяв ложку та побіг на антресолі, глянувши на експонати, стрімголов спустився в підземну в'язницю, обсипавши сходи піском. Там він не затримався ні на хвилину, тому що час збігав швидко. Він полетів, як на крилах, під сходи, де, нахилившись, розсипав залишки піску з ложки.

Подивившись на годинник, чоловік зрозумів, що пройшло вже одинадцять хвилин. Часу на огляд знарядь не залишалось, і він знову побіг до виходу, де віддав порожню ложку охоронцеві.

— Ну що ж, без піску, але не хвилюйтеся, ми ж домовилися. А як на цей раз? Вам сподобалася екскурсія?

Відвідувач не відразу знайшов, що сказати.

— Насправді, ні, — відповів він нарешті. — Я думав тільки про те, як би не запізнитися, розсипав весь пісок, але не отримав ніякого задоволення.

Доглядач запалив люльку та сказав:

— Є люди, які йдуть по життю, намагаючись ні за що не платити, і не можуть насолодитися цією подорожжю. Є інші, які вічно поспішають, швидко втрачають все — і теж не отримують задоволення. Дуже небагатьом вдається зрозуміти науку життя. Вони відкривають для себе кожен куточок і насолоджуються кожним моментом. Вони знають, що за все доведеться платити, але розуміють: життя варте цього.

Інструкція:

Варіант роботи №1 «Вправа на релаксацію».

Сядьте так, щоб вам було зручно. Ви в безпеці! Прикрийте очі та намагайтеся розслабитися, ніби ви хочете задрімати.

Сконцентруйтеся на своєму диханні: глибоко вдихніть через ніс, затримайте подих на декілька секунд, а потім повільно видихайте через рот. З кожним вдихом уявляйте, як ваше тіло наповнюється світлом та спокоєм, а з кожним видихом — як напруга,

тривога та всі негативні емоції залишають вас. Ви розслаблені, спокійні та в безпеці, і готові вирушити в подорож.

Куди б ви хотіли відправитися? Що це за країна?

Роздивіться все, що привертає увагу.

Візуалізуйте всі деталі: звуки, запахи, кольори.

Дайте собі можливість повністю зануритися в це місце. Що ви відчуваєте в цьому місці? Хто поруч з вами?

В образі ви можете зробити все, що завгодно, ви можете керувати реальністю вашої подорожі.

Коли ви все роздивилися, то попрощайтесь із цим місцем, з людьми, які вас оточували, зробіть кілька глибоких вдихів та м'яко відкривайте очі. Потягніться, ніби після сну. Як себе відчуваєте? (далі за алгоритмом роботи)

Варіант роботи №2.

Уявіть, що є місце, де вам добре, де ви можете бути таким / такою, яким / якою є насправді. То є ваше місце сили, там ви заспокоюєтеся та видужуєте, або це може бути місце, де вам спокійно і ви відчуваєте себе в безпеці.

Рекомендую: для групової роботи краще використовувати 2-й варіант роботи, а для індивідуальної – 1-й варіант.

Алгоритм роботи:

1. Вимірюємо емоційний настрій до та після малювання за шкалою від 1 до 10, де 10 – найвищий показник.
2. Передмова. Про що для вас ця притча?
3. Розкажіть про вашу подорож, куди ви відправилися. Що це за місце?
4. Як себе відчуваєте?
5. Що хочеться?
6. Про що ця подорож для вас? Яка ціль вашої подорожі?
7. Намалуйте елемент подорожі, який вам найбільше запам'ятався, те, де вам найбільше сподобалось.
8. Який саме елемент у малюнку привертає увагу? Чому?

9. Як часто потрібно вам подорожувати? Скільки часу вам там потрібно побути, щоб відпочити, знайти натхнення?

Висновки: техніка допомагає виявити приховані потреби, активувати ресурсний стан, укріпити внутрішні опори та усвідомити цінність власного життя.

Техніка «Лінія життя»

Авторка — Ксенія Кармазіна
(модифікація вправи Катерини Гашенко)

Мета: розвиток творчості, креативності, вміння бачити незвичайне у звичному, стабілізація емоційного стану, підвищення рівня енергії.

Інвентар: фарба гуаш, пензлики.

Час роботи: 20–30 хвилин.

Кількість учасників: 12–15.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. Кожному учаснику пропонується подивитися на свою долоню та знайти лінію життя.
2. За допомогою фарб цю лінію можна продовжити далі по руці на стільки, на скільки хочеться.
3. Вздовж цієї лінії будуть з'являтися різні візерунки, квіти, знаки. Дозволено зробити все, що хочеться. Важливо не розмовляти, а концентруватися на своїх почуттях, своєму стані.
4. За покликом, за бажанням учасники зупиняються й роздивляються, що ж за послання отримали.
5. Учасники групи можуть давати зворотний зв'язок з приводу того, що вони бачать у цих зображеннях.

Висновки: під час виконання техніки відбувається глибокий контакт із собою, розслаблення, розвантаження, відчуття цінності власного життя.

МАЛ



КРИЗА СЕНСУ ЖИТТЯ



Техніка «Зцілення»

Авторка — Аделіна Воліна

Мета: знайти шляхи вирішення своїх життєвих задач через символи та казку. Техніка допоможе усвідомити конкретні кроки для вирішення своїх задач, прийняти себе в ролі цілителя для самого себе, знизити рівень стресу, краще зрозуміти себе та навчитися самоконтролю.

Інвентар: метафорична колода карт на тему внутрішніх негативних емоцій, 1 лист паперу формату А4, акварель, 1 сире яйце, фольга.

Час роботи: від 40 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Попросити людину згадати те, що її турбує на даний момент.
2. Необхідно взяти сире яйце. Цікаво, що інші матеріали підсвідомість не сприймає, а яйце для неї — як символ чистої, схожої за ДНК людини, білкової структури, яка бере на себе роль магніту для символічного витягування негативних почуттів.

Далі людина уявляє свій негатив темною ниткою чи тягучою рідиною та проти годинникової стрілки, як символ повернення від себе, подумки намотує із себе негативні емоції на цей символ магніту до тих пір, поки не відчує, що вже досить. У процесі людина почне згадувати більш глибокі почуття та wspomини, які можуть викликати і сльози, і біль — не треба зупиняти та блокувати цей негатив знову.

3. Під час цього процесу потрібно попросити людину назвати 3–5 образів, які з'являться у неї в голові, і записати їх.

4. Тепер треба взяти акварель, обрати колір, який зараз не подобається, і намалювати на цьому яйці будь-які образи, які будуть

символізувати той негатив, який яйце на себе «забрало». Яйце треба замотати у фольгу, а потім або символічно відправити в плавання в річку, або викинути подалі від себе.

5. Тепер потрібно подивитися на записані образи й попросити людину почати казку, 2–3 речення. Яку історію можуть розповісти ці образи?

6. Потім взяти колоду «Джерело» чи іншу ресурсну колоду. Попросити вибрати будь-яку карту, яка точніше передає символ зцілення від болю. Попросити назвати добрі, красиві образи з цієї карти. Яку погоду на карті зображено?

Далі найголовніше — попросити придумати позитивний кінець до своєї казки, враховуючи останні названі образи.

7. У кінці треба запитати: які найкращі якості персонажа? Як головний персонаж з казки справляється зі своєю проблемою? Що йому допомогло? Які саме кроки зробив персонаж на шляху до вирішення проблеми? Трохи згодом людина зрозуміє, як це можна задіяти у своєму житті. Підсвідомість проведе свою роботу.

Висновки: як показує практика, на поверхню виходить багато емоцій. Це можуть бути і сльози, і радість. Після такого зняття блоків людині стає завжди легше довіритися собі та знайти внутрішні опори.

Техніка «Квітка сенсів МАК»

Авторка — Ганна Заболотна

Мета: техніка допоможе відновити сенси життя, коли людина втратила їх, та звернути увагу на нові.

Інвентар: олівець, кольоровий папір, клей, ножиці, МАК ресурсні.

Час роботи: індивідуальна робота — 30 хвилин, групова робота — до 50 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна або групова робота.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Учаснику / учасникам пропонується вирізати із різнокольорового паперу квітку, наклеїти її на папір (пелюсток у квітки має бути 5–7 шт., можна менше, але не більше).

2. Далі учаснику / учасникам пропонується обрати у відкриті стільки карт, скільки пелюсток у їх квітці.

3. Учаснику / учасникам пропонується описати кожну карту, знайти на картах сенс і пов'язати його зі своїм життям, записати на пелюстку.

4. Учаснику / учасникам пропонується проговорити:

- Які усвідомлення прийшли після виконання техніки?
- Які висновки ви можете зробити?
- Які сенси відновилися чи здобулися?

Висновки: під час виконання техніки учаснику / учасникам має прийти усвідомлення про вибір та шлях його здійснення.

Техніка «Пошук сенсів в умовах невизначеності»

Авторка – Олена Жаворонкова

Мета: техніка спрямована на пошук сенсу життя в часи невизначеності, допомагає підтримати психологічне здоров'я та підвищити емоційну стійкість людини.

Інвентар: ручки, блокноти, аркуші паперу формату А4 або А3, фарби або кольорові олівці, колода МАК «ШЛЯХетні знаки» або інша сюжетна колода.

Час роботи: 40–60 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна або групова робота. Кількість учасників обмежується кількістю інвентаря.

Вікові рамки: 25+.

Алгоритм роботи:

1. Тренер знайомить учасників з теорією логотерапії – 10 хвилин.

Логотерапія – це підхід до психотерапії, розроблений австрійським психологом і психіатром Віктором Франклом. Її основна ідея полягає в тому, що пошук сенсу життя є головною рушійною силою людини. Саме через знаходження сенсу у своєму житті людина може подолати труднощі та страждання.

Основні принципи логотерапії:

- **Прагнення до сенсу як основна мотивація:** головним рушієм людської поведінки є не задоволення (як у психоаналізі), а прагнення знайти сенс у своєму житті. Люди готові витримати страждання, якщо бачать у ньому сенс.

- **Сенс у будь-яких умовах:** сенс можна знайти навіть у найскладніших і найжорстокіших обставинах. В. Франкл сам пережив жахи концтаборів і помітив, що ті, хто знаходив сенс у своєму існуванні, мали більшу внутрішню силу й виживали навіть у таких умовах.

- Свобода волі: людина завжди має вибір, як реагувати на ситуацію, незалежно від зовнішніх обставин. Ця внутрішня свобода дозволяє вибирати свою реакцію навіть у найважчих умовах, що є важливим аспектом логотерапії.

- **Три шляхи до сенсу:**

- 1) Творчість: реалізація сенсу через створення чогось важливого – роботи, проєкту, мистецького твору.

- 2) Досвід і любов: сенс можна знайти через переживання цінних моментів або любові до іншої людини.

- 3) Ставлення до страждання: навіть якщо людина не може змінити обставини, вона може змінити своє ставлення до них та знайти сенс у стражданні.

- **Екзистенційний вакуум:** Франкл описує відчуття пустоти, яке виникає, коли людина не може знайти сенс у житті. Цей вакуум може проявлятися в депресії, тривозі або відчутті безнадійності.

2. Тренер(-ка) пропонує учасникам витягнути у закриту 3 картки з колоди МАК «ШЛЯХетні знаки» або іншої сюжетної колоди, по одній на кожний шлях до сенсу (творчість, любов, страждання). МАК допомагають візуалізувати та усвідомити сенси, які можуть бути не завжди очевидними, але є надзвичайно важливими для збереження внутрішньої рівноваги та сили навіть у важкі часи.

3. Наступним кроком тренер(-ка) пропонує учасникам намалювати три малюнки, кожен з яких представляє один із шляхів до сенсу:

- 1) Творчість: зобразіть елементи, що символізують ваші творчі прояви, досягнення чи проєкти, якими ви пишаєтесь.

- 2) Любов: відтворіть образи, що уособлюють для вас любов до інших людей, природи або життя загалом.

- 3) Ставлення до страждань: спробуйте через малюнок передати свій підхід до подолання труднощів або сенс, який ви знайшли в стражданнях.

4. Рефлексія першої частини техніки: учасники в мінігрупах або на загал обговорюють, який із цих шляхів найбільше резонує

саме зараз і як вони можуть поглибити розуміння сенсу власного життя через ці аспекти. Учасники аналізують, що саме приносить їм відчуття цінності в житті — творча реалізація, стосунки з близькими чи їхнє ставлення до життєвих викликів.

5. Тренер пропонує кожному учаснику в закриту витягнути картку з колоди МАК «ШЛЯХетні знаки» або іншої сюжетної колоди, уважно подивитися на неї та запланувати для себе три простих конкретних дії, які він / вона зробить найближчим часом, які відповідають їхнім цінностям і життєвим пріоритетам. Наприклад, почати новий проєкт, покращити стосунки або змінити своє ставлення до труднощів.

6. Рефлексія другої частини техніки: учасники в мінігрупах або на загал діляться власними сенсами та конкретними планами дій, які вони запланували в результаті виконання техніки.

Висновки: виконання техніки «Пошук сенсів в умовах невизначеності» допомагає учасникам глибше зрозуміти власні життєві цінності та віднайти внутрішні ресурси для подолання труднощів. Загалом ця вправа сприяє розвитку цілісного розуміння себе та допомагає знайти внутрішню мотивацію, що особливо важливо у складні часи або під час життєвих змін.

Техніка «Вікна у світ»

Авторка — Ліліанна Семенюта

Мета: дослідити, як клієнт бачить навколишній світ і які аспекти життя для нього залишаються «за склом».

Інвентар: камера (смартфон), папір, ручка, олівці.

Час роботи: 40–45 хвилин.

Кількість учасників: до 10.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. За кілька днів до зустрічі, учасникам пропонують зробити кілька фотографій (3–5) різних вікон (усередині будинку, ззовні, у громадських місцях) і надіслати знімки ведучим тренінгу, щоб вони могли вивести їх на екран під час обговорення.

2. На тренінгу учасникам пропонують обговорити значення слів: «вікно», «краєвид із вікна», «за склом», «вікно у світ». Відзначити почуття та відчуття, які виникали під час обговорення.

3. Вивести на екран знімки та обговорити, що автор фотографії бачить через ці вікна і як це може символізувати його поточне сприйняття життя та невизначеності.

4. Потім учасник обирає одне з вікон і записує, що, на його думку, ховається за ним у його житті, що він хотів би побачити й досягти.

5. Після цього учасник малює «своє вікно у світ», яке символізує його ідеальне бачення майбутнього. Обговорює та записує кроки до реалізації омріяного майбутнього.

Висновки: в результаті виконання техніки учасники усвідомлюють омріяне майбутнє.

Техніка «Криза — не привід казати собі “СТОП”»

Авторка — Юлія Нагорська

Мета: відслідкувати та проаналізувати свій кризовий стан, усвідомити нові можливості, отримання ресурсу та пошук нового сенсу життя.

Інвентар: ручка, аркуші паперу формату А4, воскова пастель або різнокольорові олівці.

Час роботи: 20–25 хвилин.

Кількість учасників: до 10.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Тренер пропонує намалювати у вигляді каракулі свій стан, обираючи колір, розмір та форму за відчуттями даного стану.

2. Розділити на частини візуально та за кольором: «З чого складається цей кризовий стан? Які його складові?».

3. Тренер пропонує прописати напроти кожної частини: «Що раніше допомагало долати цей стан?» (дії, бажання, думки, емоції).

4. Прописати відповіді на наступні запитання: чого зараз не вистачає у вашому житті та де можна це знайти? Що хотілось або цікаво було би спробувати саме зараз для себе в житті? Які бажання та мрії є в очікуванні реалізації? Які дії допоможуть рухатися далі?

5. Прописати перелік: «За що ви можете похвалити себе за сьогодні та останній час?».

Учасники можуть поділитися враженнями та усвідомленнями з групою або з тренером (фахівцем).

Висновки: під час виконання техніки, у неформальній ситуації учасники знайдуть нові сенси, підтримку собі та відшукають ресурси, які допоможуть вийти з кризового стану.

НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ ПО ЖИТТЮ



Техніка «Дерево причин та рішень»

Авторка — Олександра Дмишко

Мета: опанувати технікою пошуку причин проблемної ситуації та шляхів її вирішення.

Інвентар: аркуш паперу формату А4, олівець або ручка.

Час роботи: до 30 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна або групова робота.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

На листку паперу намалювати дерево, що складається із трьох частин. Посередині — проблемна ситуація: соціальна / особистісна / професійна, яка турбує, внизу коріння — причини (чому це відбувається?), верхня частина — можливі рішення. Гілки та коріння можуть розростатися залежно від складності ситуації. Після виконання завдання в спільному колі або мінігрупах можна поділитися результатами та ідеями, що виникли.

Висновки: дана техніка активізує вирішення життєвих завдань; розвиває здатність під час вирішення будь-якої проблемної ситуації одразу шукати поле причин і ухвалювати рішення після їхнього розгляду; вчить мислити творчо, асоціативно, аналітично, а також підходити до проблемної ситуації з різних напрямків, знаходити нестандартні рішення.

Техніка «Фоторамка»

Авторка — Ольга Руднєва

Мета: допомогти клієнту створити бажаний образ себе та знайти шляхи й ресурси для майбутньої особистої трансформації.

Інвентар: набір кольорового паперу / картону, фломастери, матеріали для декору, фото, універсальна або ресурсна колода МАК.

Час роботи: 30–40 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 12+.

Алгоритм роботи:

1. Просимо клієнта обрати з галереї телефону власне фото (нейтральне, без яскравих емоцій, на простому фоні, можна чорно-біле). Якщо такого клієнт не має, можна його зробити перед виконанням вправи.

2. З набору паперу / картону треба обрати два кольори:

- №1 — такий, що передає актуальний, проблемний, негативний стан та настрій клієнта «Я зараз»;
- №2 — такий, що має приємні, позитивні, бажані асоціації «Я хочу, буду, прагну».

3. Просимо клієнта помістити своє фото на аркуш №1 та описати свій стан, свою проблему, те, що заважає, що хотілося б змінити. Зробити підписи на рамці, доповнити її малюнками або іншими елементами, що підсилять сенси, які клієнт вкладає зараз у цю роботу. Обговорити почуття та думки в процесі.

4. Перемістити фото на аркуш №2, створити бажаний образ. Приділити особливу увагу доповненню та декоруванню цієї рамки: це можуть бути мотиваційні, важливі для клієнта слова підтримки, символи та ін.

Обговорюємо, що клієнт відчуває, які думки викликала така робота.

5. Наступний етап – пошук допомоги, ресурсів, шляхів, що допоможуть клієнту прийти до бажаних змін. Для цього просимо обрати до 3 карток з колоди МАК. Розмістити їх поміж фото-рамками №1 та №2. Обговорити, які підказки клієнт бачить та які можливі дії на шляху до мети, до бажаного «Я».

Висновки: техніка допомагає проаналізувати свій стан, надати йому візуальне відображення; створити образ бажаних особистих змін та відшукати те, що допоможе до них прийти.

Техніка «Дерево мого стану або настрою»

Авторка — Ксенія Кармазіна

Мета: заспокоєння, мотивація прийняття спокійного рішення.

Інвентар: фарба гуаш чи акварель, коктейльні трубочки, ватні палички, аркуш паперу формату А4, пензлики.

Час роботи: 20–30 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна робота або в групі на 3–5 учасників.

Вікові рамки: 5+.

Алгоритм роботи:

1. Ця техніка може використовуватися як допомога у стабілізації стану, або для кращого розуміння себе.

2. Учасникам пропонується дослухатися до себе, відчутти стан, в якому знаходяться, просканувати власне тіло й відчутти, де в ньому знаходиться той стан.

3. На аркуш паперу наносяться фарбою крапки.

4. За допомогою коктейльної трубочки роздути краплі, формуючи дерево чи кущ.

5. Вушними паличками чи пензликами домальовуємо, щоб робота сподобалася.

6. Пропонується розповісти про стан дерева. Якщо автор говорить про сум чи страх, можна запитати про те, як би хотілося.

7. Далі пропонується відповісти на питання:

- Як вам було?
- Що виходило легко?
- Чи задоволені результатом?
- Чи хочеться щось змінити?
- Що це? На що схоже?
- Що то за плоди, квіти? (якщо вони є)

- Про що ці плоди для вас? У чому ваша потреба, що вам потрібно?
- Як це про вас?

Висновки: якщо ця техніка використовується для стабілізації стану, то людина зможе більш спокійно та врівноважено вести бесіду та знаходити відповіді на питання, що турбують. Якщо використовується як творча вправа, то допоможе краще розуміти себе, свої потреби, бажання. Підсвітить шлях, яким хочеться рухатися.

Техніка «Будинок на скелі»

Авторка — Катерина Луніна-Вершняк

Мета: навчитися бачити перепони на своєму шляху, відмічати ті моменти, де не можеш рухатися вперед.

Інвентар: ручка, блокнот для записів, олівці, аркуш паперу формату А4.

Час роботи: 40–50 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна або групова робота.

Вікові рамки: 8+.

Алгоритм роботи:

1. Клієнту (групі) дається завдання намалювати будинок на скелі.
2. Питання до малюнка, а саме до будинку (коло питань можна розширювати):

- Де знаходиться будинок?
- Яка дорога веде до будинку?
- Чим можна туди дістатися?
- Чи є поряд інші будинки?
- Як почуває себе будинок?

3. Питання до малюнка, а саме до скелі (коло питань можна розширювати):

- Яка це скеля? Опишіть.
- Де вона знаходиться?
- Що знаходиться навколо?
- Яка погода переважає біля скелі?
- Які думки виникають у скелі?
- Чи подобається скелі, що на ній знаходиться будинок?
- Що для вас є ця скеля? Що для вас уособлює в собі будинок?

Скеля сприймається, як висока, міцна, велична, кам'яна брила, але метафорично вона можна означати щось індивідуальне. Когось вона лякає, а когось надихає своєю величчю. Вона може бути

як перепона, старт, нове відкриття, влада, можливості, рух до мети. Зверніть увагу, як було намальовано скелю, чи висока вона, крута, оточена водою.

Висновки: техніка дає можливість визначити та побачити, як клієнт рухається до мети, чи буде він собі перешкоди на шляху чи знаходить легші варіанти вирішення проблем чи питань. Аналіз власних дій, усвідомлення потенційних перешкод.

Техніка «Внутрішня рада мудреців»

Автор — Андрій Сабадаш

Мета: досягнення внутрішньої гармонії та прийняття зваженого рішення через інтеграцію різних аспектів особистості.

Інвентар: зручне крісло, папір, ручка, можливо, тиха музика для релаксації.

Час роботи: 60–90 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Підготуйте простір для медитації та розслабтеся за допомогою глибокого дихання (5–10 хвилин).

2. Уявіть просторе приміщення з круглим столом.

За цим столом сидять різні частини вашої особистості, кожна з яких представляє певний аспект вашого «Я» (наприклад, Рациональний, Емоційний, Творчий, Інтуїтивний, Захисник, Критик тощо).

3. Подумки уявіть проблему чи рішення, яке вас турбує, цій «внутрішній раді».

4. По черзі «надайте слово» кожній частині вашої особистості. Запишіть їхні думки, страхи, надії та поради щодо ситуації.

5. Зверніть особливу увагу на частини, які найбільше бояться неправильного вибору. Запитайте, що їм потрібно, щоб відчувати себе в безпеці.

6. Знайдіть «Мудреця» — частину, яка здатна інтегрувати всі погляди. Попросіть його синтезувати отриману інформацію та запропонувати збалансоване рішення.

7. Подякуйте всім частинам за участь і попросіть їх підтримати рішення «Мудреця».

8. Повільно поверніться до звичайного стану свідомості, зберігаючи відчуття внутрішньої єдності та спокою.

9. Запишіть основні інсайти та рішення, до яких ви прийшли.

Висновки: ця техніка дозволяє інтегрувати різні аспекти вашої особистості, включаючи ті, які можуть конфліктувати або викликати страх. Вона допомагає досягти внутрішньої гармонії та прийняти рішення, яке враховує всі ваші внутрішні потреби та ресурси. Це зменшує страх неправильного вибору, оскільки рішення приймається з позиції цілісності та внутрішньої згоди.

Техніка «Флораріум життя»

Авторка — Нінель Омеляненко

Мета: техніка дає можливість за допомогою творчості підтримати себе, розслабитися та переключити свою увагу на усвідомленість і самозаспокоєння.

Інвентар: ручка та аркуш паперу для записів, акваріум чи відповідний скляний контейнер, ґрунт і керамзит, рослини для флораріуму.

Елементи декору: декоративне каміння, стабілізований мох, кора дерев, черепашки, кольоровий пісок і багато іншого на смак клієнта.

Допоміжні інструменти: рукавички, пінцет, шпатель, лійка.

Час роботи: 60 хвилин.

Кількість учасників: не лімітована, необхідна достатня кількість робочих місць: стіл та стілець.

Вікові рамки: від 20 до 70 років.

Алгоритм роботи:

1. Попросіть клієнта уявити або намалювати приблизне розміщення рослин і декору.

Нехай кожний обраний об'єкт буде символом: обов'язково сам клієнт і те, що його підтримує в житті: робота, друзі (можливо, певні люди), родичі і так далі. Клієнт з терапевтом створює список. Обирає рослину, що символізує його самого та пояснює чому.

2. Перший етап — БАЗА. Поки клієнт вкладає фундамент, запропонуйте пояснити, що для клієнта є основою стабільності в житті.

(Технічна примітка: на дно контейнера додається дренаж: пісок, керамзит, дрібне каміння або вугілля, щоб забезпечити відведення води та запобігти гниттю коренів рослини. Висота дренажу залежить від розміру ємності, у середньому — не менше 4–5 см. Поверх дренажу необхідно викласти 1–2 см деревного або активованого вугілля, розтерши його в порошок. Поверх вугілля настигається шар відповідного ґрунту.)

3. Другий етап: КЛЮЧОВІ ФІГУРИ: розміщення рослин на верхньому шарі ґрунту. Це розміщення ключових осіб або частин життя, що підтримують клієнта. Терапевт просить клієнта пояснити, чому саме і як він розміщає ці об'єкти.

(Технічна примітка: коріння сукулентів очищається від землі. Важливо, щоб листя не торкалося стінок контейнера. Після створення композиції слід ущільнити землю руками, щоб зафіксувати рослини).

4. Четвертий етап: ДОДАТКОВА ПІДТРИМКА: додавання декору (стабілізованого моху, каміння, фігурок і т. д.). Терапевт просить прикрасити флораріум, називаючи, що саме може прикрасити та урізноманітнити життя клієнта, що ще може підтримати та подарувати приємні емоції.

Після закінчення роботи задати питання до клієнта для аналізу практики:

- Чи може клієнт пояснити, яким чином він пов'язував об'єкти у флораріумі з реальними фігурами чи процесами у своєму житті?
- Хто чи що є самим важливим і цінним у конструкції?
- Як клієнт вважає, чи комфортне оточення створено для символічного образу його самого? Чому?
- Які відчуття має клієнт, дивлячись на свій флораріум?

Висновки: ця техніка дає можливість в естетичному процесі звернути увагу на підтримку та позитивні фактори, що насичують життя клієнта. Клієнту буде важливо усвідомити, що флораріум, як і саме життя, створюється. Техніка дає можливість усвідомити та підкреслити точки опори для клієнта, оцінити красу життя.

Техніка «Прозорість»

Авторка — Нінель Омеляненко

Мета: техніка дає можливість за допомогою творчості підтримати себе, розслабитися та переключити свою увагу на усвідомленість та самозаспокоєння.

Інвентар: 6 прозорих склянок або банок, наповнених водою (невеликої ємності); глибока таця, вода, фарби акварель, пензлик, 5 стікерів та ручка.

Час роботи: 30 хвилин.

Кількість учасників: від 10 до 12 осіб.

Вікові рамки: від 12 до 16 років.

Алгоритм роботи:

1. Перед клієнтом розміщується одна зі склянок, наполовину наповнена водою, що стоїть у таці. Символічно — це стан душі клієнта. Терапевт пропонує забарвити воду темними фарбами. Кожна темна фарба — це переживання чи подія, що турбує клієнта.

2. Після того, як вода забруднилася, терапевт просить звернути увагу на склянки з чистою водою. Клієнт має підписати кожну з них, уявивши, що це підтримка, яку він може отримати. Наприклад: «підтримка від мами», «підтримка від друга», «фінансова допомога», «підтримка від викладача» і т. д.

3. Далі терапевт просить обрати по черзі склянки з прозорою водою, вливаючи її в ємність у таці допоки, поки чиста вода не витіснить брудну.

4. Отриману воду терапевт просить забарвити одним кольором, що подобається клієнту, і просить пояснити, що цей колір символізує.

Питання для обговорення:

- Наскільки інтенсивно клієнт забарвлював на першому етапі свою склянку, що відчував при цьому?

- Чому був обраний порядок використання склянок, що є для клієнта основною підтримкою, а що — другорядною?
- Які почуття мав клієнт, коли вода поступово ставала чистою?
- Чи хотів клієнт заповнювати чистою водою з однієї склянки більше, ніж водою з іншої? Чому?
- Чи є підтримки не вистачає?
- Яким кольором для клієнта краще забарвлювати склянку — символ його психологічно-емоційного стану — і чому?

Терапевтичні запитання:

- Чи розуміє клієнт, як він отримує підтримку в колі сім'ї?
- Чи вміє клієнт просити про допомогу та обговорювати свій стан та називати свої емоції?

Висновки: ця демонстративна техніка дає багато розуміння про стан клієнта та чи має він достатньо підтримки від оточення. Це ознайомлення зі своїм емоційним станом і можливість розвинути навичку просити про допомогу.

Техніка «Палітра емоцій невизначеності»

Автор – Леонід Ніколаєв

Мета: допомогти учасникам усвідомити та виразити свої емоції, пов'язані з невизначеністю в житті, через кольори та абстрактне малювання; навчитися аналізувати свій емоційний стан та знаходити шляхи для покращення самопочуття.

Інвентар: великі аркуші паперу формату А3 або більше, акрилові або гуашеві фарби різних кольорів, пензлі різних розмірів, палітри для змішування фарб, стаканчики з водою, серветки або ганчірки.

Час роботи: 60–90 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна робота з подальшим груповим обговоренням (5–10 осіб).

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Ведучий пояснює концепцію техніки та пропонує учасникам подумати про свої почуття, пов'язані з невизначеністю в їхньому житті.

2. Учасники обирають кольори, які, на їхню думку, найкраще відображають їхні емоції щодо невизначеності.

3. На великому аркуші паперу учасники створюють абстрактну композицію, використовуючи обрані кольори. Вони можуть змішувати фарби, створювати різні текстури, використовувати різні техніки нанесення фарби.

4. По завершенні малювання учасники підписують свої роботи та дають їм назви.

5. Кожен учасник презентує свою картину групі, пояснюючи вибір кольорів та їх значення.

6. Ведучий пропонує учасникам подумати, як можна «додати» більше позитивних кольорів у їхні картини та життя.

7. Учасники доповнюють свої картини новими, більш позитивними кольорами, символізуючи можливі шляхи покращення свого емоційного стану.

Питання для обговорення:

- Які кольори переважають у вашій картині і що вони символізують для вас у контексті невизначеності?
- Як змінилися ваші відчуття в процесі малювання та після додавання «позитивних кольорів»?
- Яку назву ви дали своїй роботі та яке послання вона несе для вас?
- Які конкретні дії ви можете здійснити, щоб додати більше «позитивних кольорів» у ваше реальне життя?
- Який найцінніший інсайт ви отримали від цієї вправи і як плануєте використовувати його для подолання невизначеності?

Висновки: техніка допомагає краще усвідомити свій емоційний стан, побачити почуття, що переважають, та знайти шляхи для внесення позитивних змін. Процес малювання та подальше обговорення сприяють розвитку емоційного інтелекту, навичок самоаналізу та пошуку ресурсів для подолання труднощів, пов'язаних з невизначеністю. Важливо створити безпечну та підтримуючу атмосферу, де учасники зможуть вільно виражати свої емоції та ділитися своїми думками.

Техніка «Шлях через пустелю»

Авторка — Алла Полішевська

Мета: допомогти учасникам опрацювати почуття невизначеності та втрати, пов'язані з еміграцією, і знайти нові шляхи та опори в новому середовищі.

Цільова група: люди, що знаходяться у вимушеній еміграції.

Інвентар:

Основні матеріали: кінетичний пісок, маленькі фігурки (люди, будівлі, дерева тощо), папір, маркери.

Альтернативні матеріали: замість кінетичного піску можна використовувати звичайний пісок або крупну сіль, насипані на піднос або плоску поверхню.

Замість фігурок можна використовувати підручні предмети, такі, як: камінці, гудзики, шматочки дерева або навіть маленькі іграшки, які можна знайти вдома.

Час роботи: 45–60 хвилин.

Кількість учасників:

Групова робота: оптимально до 8 учасників. Робота в групі дозволяє обмінюватися досвідом, обговорювати виклики та знаходити спільні ресурси для підтримки.

Індивідуальна робота: може проводитися один на один з терапевтом або самостійно. В індивідуальному форматі важливо приділити більше часу рефлексії та осмисленню кожної деталі.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Підготовка:

Розкладіть перед собою кінетичний пісок або його заміну, а також фігурки або їх альтернативи. Уявіть, що пісок — це пустеля, через яку вам потрібно пройти. Ваше завдання — створити на цій поверхні шлях, який символізує ваш поточний життєвий шлях.

2. Створення пейзажу:

Почніть із того, щоб створити рельєф на поверхні піску (або його замітника). Сформууйте дюни, долини та інші елементи, які символізують перешкоди й виклики, з якими ви стикаєтеся в новому середовищі. Розмістіть фігурки або альтернативні предмети на піску, уявляючи себе та інших значимих для вас людей.

3. Побудова шляху:

Використовуючи фігурки та пісок, створіть доріжки та орієнтири на вашому шляху. Це можуть бути дерева (символи підтримки), річки (ресурси) та будівлі (цілі, яких ви хочете досягти). Уявіть, що цей шлях веде вас через пустелю до нових можливостей і стабільності.

4. Рефлексія:

У процесі створення задайте собі питання: які перешкоди я бачу на своєму шляху? Які ресурси та підтримка мені потрібні, щоб подолати їх? Як я можу використати свої внутрішні ресурси, щоб знайти опору в новому середовищі?

5. Закріплення результату:

Коли шлях буде готовий, зробіть фотографію вашої роботи. Потім на папері запишіть три ключових відкриття, які ви зробили в процесі створення шляху, і три конкретних дії, які допоможуть вам рухатися вперед.

Варіації:

Групова робота: групова робота може принести більш ефективні результати, оскільки учасники діляться своїми варіантами шляхів і досвідом, що розширює можливості побачити більше різних варіантів і перспектив. В обговоренні кожен учасник може запропонувати унікальні рішення та способи подолання труднощів, що збагачує загальну картину.

Індивідуальна робота: в індивідуальному форматі важливо зосередитися на особистих переживаннях і викликах. Терапевт може запропонувати учаснику створити кілька варіацій шляху, що

відображають різні аспекти його поточного життя, і обговорити, які з них здаються найбільш стійкими й життєздатними.

Висновки: ця техніка допомагає учасникам знайти внутрішні ресурси та опори, необхідні для подолання труднощів в умовах еміграції, а також візуалізувати та намітити конкретні кроки до нового життя.

Техніка «Лабіринт можливостей: шлях до свідомого вибору»

Авторка — Тетяна Шаповалова

Мета: дослідити життєві можливості, зрозуміти причини невизначеності та прийняти усвідомлені рішення, використовуючи метафоричні карти.

Інвентар: сюжетні колоди метафоричних карт (наприклад, «Право на кризу», «Ресурсна скриня»), аркуші паперу, маркери або ручки, нотатник для запису, кольорові олівці.

Час роботи: 60 хвилин.

Кількість учасників: індивідуально або група до 5 осіб.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Поясніть мету техніки, використовуючи метафору лабіринту. Запропонуйте подумати про ситуації, які нагадують лабіринт.

2. Запропонуйте клієнту обрати три карти (у відкриті), що символізують різні можливості або шляхи, і описати свої враження.

3. Аналіз «лабіринту»: обговоріть кожну карту як частину життєвого лабіринту, допоможіть клієнту побачити можливості та «глухі кути», які блокують просування вперед. Запропонуйте відповіді на питання:

- Що викликає застій або страх перед рухом вперед?
- Які можливості здаються найбільш привабливими і чому?
- Як би змінилися дії клієнта без страху чи сумнівів?

4. Пошук виходу: запропонуйте клієнту обрати три карти з ресурсної колоди, що символізують «вихід» із лабіринту. Обговоріть, як ці відкриття можна застосувати на практиці.

5. Рефлексія: попросіть клієнта зробити нотатки, зобразити або описати свій «лабіринт». Спитайте, які кроки можна зробити для виходу з «лабіринту» й досягнення свідомого вибору.

6. Заключна частина: підсумуйте сесію, запитайте, як змінилося сприйняття ситуації після роботи з технікою.

Висновки: техніка допомагає дослідити життєві можливості через метафоричне сприйняття, виявити перешкоди й ресурси, прийняти усвідомлені рішення, що ведуть до бажаних змін у житті.

Техніка «Теплий вечір у кавових тонах»

Авторка — Алла Буніс

Мета: активація ресурсного стану.

Інвентар: акварельний папір формату А4, кавовий сироп. Рецепт кавового сиропу: змішайте якісну розчинну каву, так як аромат має не менше значення, як і колір. Достатньо 1–2 стіків кави, та поступово добавляйте теплу кип'ячену воду. Добавьте трішки цукру або ванільного цукру, корицю за смаком та бажанням.

Час роботи: 45–50 хвилин.

Кількість учасників: від 5 до 7.

Вікові рамки: 14+.

Передмова:

Аромат кави запрошує нас до роздумів, а малювання кавою допомагає відчутти себе тут і зараз, заземлитися та почути себе через малюнок. А з чим у вас асоціюється теплий вечір? Можливо, з теплими розмовами дорогих вам людей?

Інструкція:

Намалюйте ваш теплий вечір у кавових тонах.

Алгоритм роботи:

1. Передмова. Вимірюємо емоційний настрій до та після малювання за шкалою від 1 до 10, де 10 — найвищий показник.
2. Широкий пензлик мокаємо у водичку та зволожуємо акварельний папір. Потім підхоплюємо кавовий сироп на кінчик пензлика й малюємо від світлого до темного кавові тони. Щоб тон був темніший, потрібно промалювати ще один шар після того, як просохне перший шар.
3. Розкажіть про ваш малюнок, про теплий вечір у кавових тонах.

Висновки: малювання кавою допомагає активувати ресурсний стан, накопичити сили, а спогади про теплі вечори — це завжди про теплі розмови з важливими для нас людьми. І в ситуаціях невизначеності теплі спогади допомагають пройти цей етап, і це про самопідтримку. Кавовий ароматний малюнок показує ваш внутрішній стан та допомагає знайти шляхи до покращення стану, повертає до кращої версії себе.

НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ У СТОСУНКАХ З ПАРТНЕРОМ



Техніка «Прихований діалог»

Авторка — Інна Турська

Мета: самопізнання, здатність усвідомлювати багатогранності «Я» в системі стосунків з партнером, взаємоприйняття, розвиток рефлексії.

Інвентар: аркуш паперу формату А4, кольорові олівці, фарби, пензлики, ножиці, клей, блокнот, ручка.

Час роботи: 60 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 18+.

Обмеження: люди із психічними захворюваннями.

Вид арттерапії: маскотерапія.

Алгоритм роботи:

Клієнту пропонується власноруч створити маски, у яких максимально відобразити себе та свого партнера. Після цього відтворити типову ситуацію, уявний діалог, під час якого виникло непорозуміння, відсутність вирішення проблемної ситуації й невизначеність.

Одягаючи маску, клієнт повинен максимально ідентифікувати себе з нею. Спочатку одягаємо свою маску й детально розповідаємо про неї: її особливості, звички, цінність на даний момент, унікальність. Потім озвучуємо свою позицію в цьому діалозі, які питання, претензії маска виказувала в типовій ситуації своєму партнерові. Під час розмови уважно відслідковуємо всі емоції та почуття, які виникають.

Потім аналогічна дія відбувається з іншою маскою. Тимчасово одягаємо маску партнера та проробляємо все теж саме. Висловивши у відповідь свою позицію, бачення ситуації й відповівши на запитання першої маски, знімаємо маску та кладемо на місце.

Після цього спробувати уявно побудувати діалог, але вже без масок і в конструктивному ключі. Тобто:

- Як я бачу вирішення цієї ситуації по-іншому?
- Які мої особисті якості, риси характеру допоможуть мені в цьому?

Рефлексивний аналіз.

Орієнтовний перелік запитань:

- Які почуття та емоції супроводжували процес створення масок?
- Чи співпадає розповідь про маску з вашими відчуттями й зображенням маски?
- Які почуття та емоції виникали під час діалогу?
- Які почуття та емоції супроводжували вас під час розповіді партнера?
- Які тілесні відчуття супроводжували почуту розповідь?
- Чи було вам комфортно в масці партнера?
- Чи дратувала вас розповідь партнера?

Після завершення роботи відбувається обговорення. Під час обговорення аналізується процес створення масок і комфортність перебування як у своїй масці, так і у масці партнера.

Висновки: методика представляє собою проєкцію та схему типових емоційних реакцій та поведінкових патернів клієнта та дає можливість переосмислення своїх дій і реакцій. Під час створення маски у клієнта формується навичка самоприйняття власних позитивних та негативних сторін особистості.

Техніка «Поговори зі мною»

Авторка — Світлана Вільчинська

Мета: переглянути стосунки з партнером, знайти теми, про які варто поговорити, щоб забезпечити бажані зміни.

Інвентар: папір для записів (нотатник), ручка.

Час роботи: до 60 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна, парна робота.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

Опишіть ваші стосунки з партнером, які є на даний момент.

- Що вас влаштовує у цих стосунках?
- Що конкретно вас не влаштовує? Чому?
- Що ви хочете змінити у ваших стосунках з партнером?
- Що готові зробити для цього?
- Якби було щось, що вам варто проговорити з партнером, то що це?
- Якби ви про це поговорили з партнером, що б це змінило

у ваших стосунках? Що б це змінило в вас?

Відслідкуйте свої думки, емоції та тілесні відчуття. Запишіть.

• Якби було щось, про що ви вважаєте ваш партнер мав би поговорити з вами, то що б це було?

• Якби ви про це поговорили з партнером, що б це змінило у ваших стосунках? Що б це змінило в вас?

Відслідкуйте свої думки, емоції та тілесні відчуття. Запишіть.

• Що ви готові зробити, щоб розмова про важливі моменти стосовно ваших стосунків відбулася?

Складіть план вашої розмови. Подумайте, що дозволить вам обом бути вислуханими та почутими? Що допоможе досягти взаєморозуміння між вами?

Висновки: техніка дозволяє відновити комунікацію між партнерами в тих важливих питаннях, на які досі не наважилися.

НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ У ФІНАНСОВІЙ СФЕРІ



Техніка «Фінансовий калейдоскоп»

Авторка – Надія Черкашина

Мета: техніка допомагає учасникам побачити різноманіття можливостей у фінансовій сфері та сформуванати нове бачення власних фінансових цілей.

Інвентар: різнокольорові шматочки паперу, картонні трубочки (або калейдоскопи), ручки, клей.

Час роботи: 30–40 хвилин.

Кількість учасників: до 10.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Вступ (5 хвилин).

Тренер пояснює, що фінанси можна порівняти з калейдоскопом – вони постійно змінюються, але кожна зміна може створювати нові, цікаві візерунки.

Учасникам пропонується зануритися в цю метафору.

2. Створення фінансового калейдоскопа (15 хвилин).

Кожен учасник отримує картонну трубочку або калейдоскоп і різнокольорові шматочки паперу.

На кожному шматочку паперу учасники пишуть свої фінансові цілі, бажання або страхи.

3. Після цього вони приклеюють ці шматочки до трубочки (якщо використовують трубочку) або вкладають їх всередину калейдоскопа.

4. Спостереження за візерунками (10 хвилин).

Учасники дивляться через свої калейдоскопи та спостерігають, як їхні цілі та страхи змішуються, створюючи нові візерунки.

Тренер запитує учасників про те, що вони бачать, як це змінює їхнє сприйняття фінансових проблем.

5. Обговорення (10 хвилин).

Учасники діляться своїми враженнями від створеного «фінансового калейдоскопа» та обговорюють, які нові можливості вони побачили для себе.

Висновки: техніка допомагає учасникам поглянути на свої фінанси з іншої точки зору, побачити нові можливості та зменшити страх перед невизначеністю.

Техніка «Фінансовий лабіринт»

Авторка — Ліліанна Семенюта

Мета: зрозуміти свої внутрішні бар'єри та ресурси в умовах фінансової невизначеності. Знайти способи впоратися з невизначеністю у фінансовій сфері.

Інвентар: аркуш паперу, фломастери, олівці.

Час роботи: 20–25 хвилин.

Кількість учасників: до 10.

Вікові рамки: 28+.

Алгоритм роботи:

1. Просимо учасників намалювати на аркуші паперу лабіринт, де вхід символізує поточний фінансовий стан, а вихід — бажану фінансову стабільність.

2. Усередині лабіринту позначають перешкоди (страхи, сумніви, брак знань) та ресурси (навички, підтримка, можливості).

3. У процесі проходження лабіринту учасники візуалізують, як би долали перешкоди за допомогою ресурсів.

4. Наприкінці виконання техніки важливо обговорити свої почуття та інсайти, що виникають під час проходження лабіринту, і як їх можна застосувати в реальному фінансовому житті.

Висновки: дана техніка допоможе учасникам розібратися з внутрішніми страхами та невпевненістю, бар'єрами й обмеженнями, щоб у творчій манері знайти способи трансформувати невизначеність у фінансовій сфері у визначеність.

Техніка «Дорога через туман»

Авторка — Ліліанна Семенюта

Мета: усвідомити страхи та невизначеності, пов'язані з фінансами, і знайти внутрішні ресурси для їх подолання.

Інвентар: аркуші паперу формату А3, акварельні фарби, пензлі, олівці.

Час роботи: 20–25 хвилин.

Кількість учасників: до 10.

Вікові рамки: 28+.

Алгоритм роботи:

1. Просимо учасників акварельними фарбами намалювати дорогу, яка йде в туман, що символізує фінансову невизначеність.

2. У тумані важливо зобразити страхи, сумніви та будь-які перешкоди, які здаються нездоланими на шляху до фінансової ясності.

3. Просимо учасників на дорозі намалювати себе або символ, який представляє особисту фінансову стійкість.

4. Просимо домалювати на дорозі елементи, які символізують внутрішні ресурси та підтримку, що допоможуть подолати туман (наприклад, ліхтарі, компас, вказівники).

5. Обговоріть, які ресурси або кроки необхідні, щоб пройти через туман і досягти ясності у фінансових питаннях.

Висновки: завдяки даній техніці, усвідомленням та інсайтам, що відбулися під час виконання, туман фінансової невизначеності розсіюється. Учасники починають ясно бачити шлях досягнення фінансових цілей.

Техніка «Перехрестя рішень»

Авторка — Ліліанна Семенюта

Мета: техніка використовується, коли людина стоїть перед вибором. Необхідно усвідомити й оцінити можливі варіанти фінансових рішень та їхні наслідки. Відкоригувати в бажаному фінансовому напрямку та отримати ресурси для прийняття фінансових рішень.

Інвентар: аркуші паперу, кольорові олівці, фломастери.

Час роботи: 20–25 хвилин.

Кількість учасників: до 10.

Вікові рамки: 28+.

Алгоритм роботи:

1. Просимо учасників намалювати на аркуші паперу чарівне перехрестя, де одна дорога символізує поточний фінансовий стан, а інші — можливі варіанти рішень (наприклад, інвестиції, нові проекти, економія).

2. На кожній дорозі учасники зображують можливі наслідки даного вибору, як позитивні, так і негативні.

3. На допомогу при виборі шляху, просимо намалювати знаки та вказівники, які допоможуть зробити вибір, що відповідає особистим цілям і цінностям.

4. У центрі перехрестя просимо написати основні страхи чи сумніви. Після цього запропонуйте обговорити варіанти, як можна з ними впоратися.

5. Завершіть техніку обговоренням того, який шлях здається найбільш підходящим і що потрібно зробити для успішного руху обраною дорогою.

Висновки: ця техніка допоможе зробити вибір у двоїстій фінансовій ситуації, спираючись на інтуїцію та логіку.

Техніка «Карта фінансової стійкості»

Автор – Андрій Артюх

Мета: допомогти людям стати більш усвідомленими щодо своїх фінансових ресурсів, визначити можливі ризики та розробити стратегії, які зменшать невизначеність.

Інвентар: кольорові маркери, папір.

Час роботи: 35–40 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

Підготовка:

Візьміть аркуш паперу, ручку та кольорові маркери.

Знайдіть спокійне місце, де вас ніхто не буде відволікати протягом 30–45 хвилин.

Крок 1: Аналіз поточної ситуації.

Намалюйте на аркуші велике коло. В середині кола напишіть всі свої джерела доходу (зарплата, додаткові підробітки, пасивний дохід тощо).

Поза колом напишіть всі свої основні витрати (оренда, харчування, комунальні послуги тощо).

Крок 2: Визначення ризиків.

Візьміть червоний маркер і підкресліть всі джерела доходу та витрати, які можуть бути нестабільними або піддаються ризикам (наприклад, нестабільна робота, кредити тощо).

Подумайте й напишіть поруч із кожним ризиком можливі негативні наслідки, які можуть виникнути у випадку його реалізації.

Крок 3: Розробка резервних планів.

Візьміть зелений маркер і поруч із кожним ризиком напишіть можливі способи його мінімізації або обхідні шляхи. Наприклад,

якщо у вас нестабільна робота, однією з опцій може бути пошук додаткового джерела доходу або підвищення кваліфікації.

Напишіть також, що ви вже робите або плануєте зробити для покращення своєї фінансової стійкості.

Крок 4: Візуалізація фінансової стабільності.

Намалюйте ще одне коло, але меншого розміру всередині першого кола. Це коло символізуватиме вашу фінансову стабільність.

Усередині другого кола напишіть ті заходи та стратегії, які ви можете вжити, щоб підвищити свою фінансову стійкість і зменшити ризики. Наприклад, створення резервного фонду, поліпшення навичок фінансового менеджменту, зменшення непотрібних витрат.

Завершення:

Погляньте на свою «Карту фінансової стійкості» та спробуйте усвідомити, що навіть у невизначеній фінансовій ситуації у вас є інструменти та стратегії для підвищення своєї безпеки.

Виконуйте цю техніку регулярно, щоб побачити прогрес та коригувати плани.

Висновки: ця техніка допоможе вам краще зрозуміти свої фінансові потоки, визначити можливі ризики та розробити стратегії їх мінімізації, що дозволить зменшити невизначеність у фінансовій сфері.

Техніка «Фінансовий пейзаж»

Авторка — Ольга Беліченко

Мета: візуалізація власних страхів, надій та невизначеностей у фінансовій сфері, щоб краще зрозуміти, як вони впливають на ваше життя та прийняття рішень.

Інвентар: аркуш паперу формату А3 або більше, кольорові олівці, фарби або маркери, ластик, лінійка.

Час роботи: 45–60 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Розслаблення та налаштування:

Почніть із короткої медитації або дихальної вправи, щоб заспокоїтися та налаштуватися на творчу роботу. Зосередьтеся на відчуттях, які викликає у вас фінансова невизначеність.

2. Малювання «Фінансового пейзажу»:

На великому аркуші паперу почніть малювати пейзаж, який символізує вашу фінансову ситуацію. Це може бути будь-який тип ландшафту: гора, море, ліс, пустеля, поле тощо.

Використовуйте елементи пейзажу, щоб відобразити різні аспекти вашої фінансової ситуації:

Гори або скелі можуть символізувати труднощі або перешкоди.

Море або річка можуть відображати потоки доходів або витрат, а також непередбачуваність.

Дерева або квіти можуть уособлювати надії, інвестиції чи довгострокові цілі.

Хмари або туман можуть символізувати невизначеність та страхи.

Вибирайте кольори, що відображають ваші почуття щодо кожного аспекту (наприклад, темні кольори для страхів, яскраві для надій).

3. Деталізація:

Додайте деталі, які більш точно відображають ваші фінансові пріоритети, страхи та надії. Це можуть бути будинки (які символізують стабільність), дороги (шляхи, якими ви йдете до своїх цілей) або перехрестя (місця вибору та невизначеності).

Якщо відчуваєте, що якесь місце на вашому пейзажі здається незавершеним, додайте до нього елементи, які символізують можливі рішення або дії, що можуть покращити ситуацію.

Нижче дивіться приклад малюнка клієнта з однієї із сесій авторки.



4. Аналіз:

Погляньте на свій пейзаж і подумайте, які почуття він у вас викликає:

- Які елементи привертають найбільшу увагу?
- Що вас лякає, а що надихає?
- Як можна змінити цей пейзаж, щоб він став більш стабільним і приємним?

Подумайте, які кроки ви можете зробити, щоб зменшити фінансову невизначеність і покращити своє фінансове становище.

5. Завершення:

Сформулюйте кілька ключових висновків і кроків, які можна зробити на основі отриманого пейзажу. Можливо, це буде перегляд своїх витрат, планування бюджету або пошук нових джерел доходу.

Рефлексія: після завершення техніки важливо обдумати процес малювання й те, як ваш фінансовий пейзаж відобразив ваші реальні почуття та думки. Це допоможе краще зрозуміти, як ви сприймаєте свою фінансову ситуацію та які зміни можете зробити для покращення свого фінансового становища.

Висновки: ця техніка дозволяє через візуалізацію побачити фінансові страхи та надії, зосередитися на конкретних діях для досягнення стабільності.

Техніка «Алхімія можливостей»

Авторка — Ліліанна Семенюта

Мета: дослідити внутрішні та зовнішні ресурси, необхідні для досягнення фінансової стабільності. Зрозуміти, як перетворити поточні фінансові проблеми на можливості.

Інвентар: колода МАК «Алхімія Грошей» і колода МАК «Дороги Можливостей», у співавторстві Ліліанни Семенюти та Олени Миколенко, аркуші паперу, олівці.

Час роботи: 20–25 хвилин.

Кількість учасників: до 8.

Вікові рамки: 21+.

Алгоритм роботи:

1. Учасників просять налаштуватися на роботу з несвідомим і відкрито витягнути одну карту з колоди «Дороги Можливостей», яка символізуватиме цю поточну фінансову ситуацію.

2. Потім просять витягнути у відкриту одну карту з колоди «Алхімія Грошей», яка представлятиме фінансовий потенціал або приховані ресурси.

3. Тепер учасників просять на аркуші паперу намалювати шлях від першої карти до другої, додаючи елементи, яких бракує (наприклад, мости, перепони, ресурси), що символізують кроки та перешкоди на цьому шляху.

4. Робота закінчується обговоренням бажаних внутрішніх і зовнішніх ресурсів для проходження цього.

Висновки: завдяки роботі з картами МАК та творчій трансформації усвідомлень, учасники мають повний арсенал ресурсів на шляху досягнення бажаної фінансової мети.

Техніка «Розподіл фінансового доходу за методикою 50–30–20»

Авторка – Олеся Розмус

Мета: техніка допомагає навчитись усвідомленому підходу до розподілу доходів за методикою «50–30–20», де 50% – невідкладні потреби: квартплата, їжа, одяг, транспорт, ліки; 30% – розваги: походи в кіно, кафе, подорожі; 20% – накопичення.

Інвентар: ручка, блокнот.

Час роботи: 20–25 хвилин.

Кількість учасників: від 1 до 12.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. Дайте відповідь на питання щодо свого поточного фінансового стану:

- Чи відчуваєте ви задоволення від того, як розподіляєте свої доходи?
- Чи є у вас тривога через фінансові питання? Якщо так, що саме її викликає?
- Як ви ставитеся до витрат на потреби, розваги та заощадження?

2. Запишіть ваші щомісячні доходи та витрати. Розподіліть витрати за трьома категоріями – невідкладні потреби, розваги, накопичення.

3. Порівняйте свої фактичні витрати з ідеальним розподілом «50–30–20». Чи відповідають ваші витрати цій моделі? Якщо ні, подумайте, що можна змінити.

4. На основі вашого аналізу поставте реалістичні цілі для кожної категорії:

- Який відсоток доходу ви хочете виділяти на невідкладні потреби?

- Скільки ви хочете дозволити собі витратити на розваги?
- Скільки ви плануєте накопичувати?

Висновки: техніка допомагає навчитися усвідомленому підходу до управління ресурсами, а це знижує тривожність і підвищує відчуття контролю над своїм життям.

Техніка «Мандала для розблокування грошового каналу»

Авторка — Олеся Розмус

Мета: техніка допомагає налаштувати підсвідомість на достаток і відкрити шлях для прийому нових матеріальних можливостей.

Інвентар: фарби або кольорові олівці, аркуш паперу формату А4.

Час роботи: 20–25 хвилин.

Кількість учасників: від 1 до 12.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. Роздрукуйте зображення мандала й розташуйте його перед собою. Посилання на скачування зображення ви знайдете на с. 126.

2. Зосередьтеся на своєму намірі. Сформулюйте його чітко: «Я відкриваю свій грошовий канал для прийому фінансового достатку».

3. Повторюйте цей намір у думках постійно.

4. Обирайте кольори інтуїтивно, прислухаючись до своїх відчуттів. Золотистий і зелений можна використовувати для процвітання та достатку, червоний — для активації енергії, синій — для заспокоєння й гармонії.

5. Якщо виникають негативні думки або тривоги, відмітьте їх, але не зосереджуйтеся на них, продовжуйте працювати.

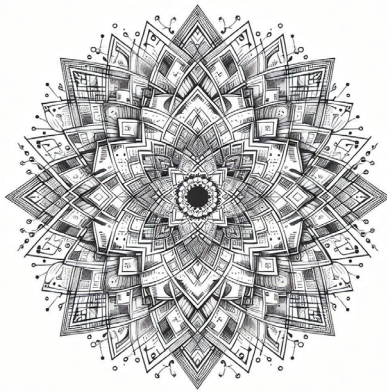
6. Коли ви завершите розфарбовування, уважно подивіться на мандалу. Відчуйте, як вона випромінює енергію достатку та спокою.

7. Закрийте очі та уявіть, як енергія цієї мандала розповсюджується по всьому вашому життю, відкриваючи нові фінансові можливості та благополуччя.

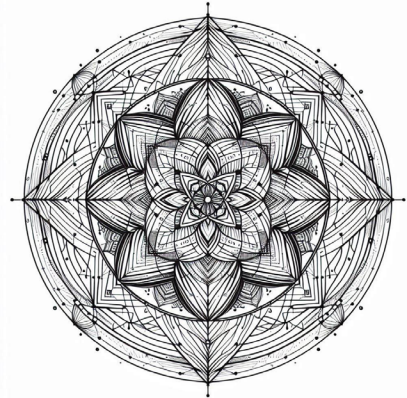
8. Тримайте її в тому місці, де ви часто її бачитимете. Це може підтримувати енергію фінансового потоку.

9. Збережіть собі цей малюнок, роздрукуйте кілька екземплярів і малюйте стільки разів, скільки захочете.

Висновки: техніка дозволяє не лише заспокоїти розум і налаштуватися на позитивні зміни, але й безпосередньо працювати з енергією грошей, використовуючи техніку для покращення фінансового стану, особливо в умовах невизначеності.



Скачати:
bit.ly/3zAFvoC



Скачати:
bit.ly/3zyMyOF



НЕРОЗУМІННЯ, ЯК ОБРАТИ КРАЩИЙ ВАРІАНТ



Техніка «Моя ціль крізь лабіринти»

Авторка — Наталія Ситник

Мета: проявити звички діяти на шляху до мети. Побачити, усвідомити, зробити висновки. Можливо, змінити алгоритм дій. Навчитися відчувати потреби тіла.

Інвентар: аркуш для акварелі формату А4, простий олівець, кольорові олівці або фломастери, фарби, 2–3 різні пензлі для малювання, ємність для миття пензлів, палітра для фарб, тканина чи серветка для витирання пензлів.

Час роботи: 40–90 хвилин.

Кількість учасників: від 1.

Вікові рамки: діти 4+, дорослі.

Алгоритм роботи:

1. Вступ. Ведучий готує медитативну музику, на хвилинку. Пропонує, доки хвилину лунає музика, уявити свою мрію такою, яку просить ваше тіло. Вмикає музику.

2. Пропонуємо розмістити аркуш вертикально. Провести простим олівцем лінію, що поділить аркуш на дві частини — вгорі 2/3, унизу 1/3. Важливо поділити аркуш приблизно правильно.

3. На верхній частині аркуша намалювати мрію, яку просить ваше тіло. Так, як ви можете, як вам гарно (час — 20–40 хвилин). Можна змалювати з картинок. Малюнок може бути схематичним.

Приклад малюнка дивіться на с. 128.

4. Внизу аркуша лишити рядок для підпису великими буквами. На вільній частині аркуша простим олівцем намалювати лабіринти (3–4 варіанти).

5. Внизу аркуша написати слова: «Жив-був чоловік» чи «Жила-була жінка», чи «Жила-була дівчинка» — в залежності від віку та статі кожного учасника.

6. Скласти історію про те, якою доріжкою ваш герой малюнка дійде до своєї мети.

7. Навести фломастером так, як учасникові гарно, найкращий варіант – від надпису внизу аркуша до малюнка.

8. Питання до аналізу:

• Як ви почувалися під час створення малюнка та казки? Чи вдалося прислухатися до потреб тіла?

• Про що ваш малюнок?

• Чи вдалося героєві (чи героїні) казки знайти шлях до мети?

Який цей шлях?

• Чи хочете ви змінити фінал історії?

• Чим дії героя (героїні) казки схожі на ваші життєві стратегії?

• Які висновки ви зробите після усвідомлень від роботи?

• Які прості дії ви заплануєте, аби просунулися на шляху до мети?



Висновки: під час творчого процесу учасники тренуються дозволяти собі ставити мету, прислухатися до потреб тіла. Маючи приклад дій героя (героїні) казки, учасник бачить свої стратегії, можливо, приймає, усвідомлює чи бажає змінити їх, має змогу спланувати прості дії, отримати підтримку.

Техніка «Чотири сфери»

Авторка — Маяна Вініцька

Мета: побачити власні можливості, наблизитися до правильного для себе рішення.

Інвентар: аркуш паперу, ручка.

Час роботи: 20–40 хвилин.

Кількість учасників: від 1 до 15.

Вікові рамки: 14+.

Алгоритм роботи:

1. Подумайте про ситуацію, в якій потрібно зробити вибір. Можливо, це вибір роботи із двох запропонованих пропозицій, вибір місця проживання, кращого проєкту, напрямку подорожі тощо.

2. Поділіть аркуш паперу на дві частини та підпишіть кожну частину одним із варіантів.

3. У кожній частині намалюйте чотири сфери (балансна модель у позитивній психотерапії):

Тіло

Діяльність

Смисли

Контакти

ВАРІАНТ 1		ВАРІАНТ 2	
Тіло	Діяльність	Тіло	Діяльність
Смисли	Контакти	Смисли	Контакти

4. За шкалою від 1 до 100 в кожній відповідній клітинці квадратів напишіть:

- скільки радості та легкості відчуває Тіло від кожного з варіантів;
- скільки відчуваєте енергії при здійсненні Діяльності у вашому виборі;
- наскільки легко буде входити в Контакт з людьми, знайти своє оточення, мати спілкування;
- наскільки варіант відповідає вашим Смыслам, цінностям, бажанням серця.

Відповідайте на питання відверто та щиро. Ніхто, окрім вас, не знає та не відчуває вас краще.

5. Порахуйте отримані значення. Проаналізуйте результати.

6. Дайте відповіді на питання:

- Що допоможе зробити більш правильний вибір?
- Які сфери є підтримкою?
- Які сфери потребують більшої уваги?
- Чи довіряю відчуттям, підказкам тіла та досвіду?

7. При наявності більше ніж двох варіантів вибору варто робити вправу по кожному варіанту.

8. Якщо вправа робиться у великій групі — поділити учасників на двійки / трійки та обговорити результати в малих групах.

Висновки: учасники починають краще розуміти себе та майбутні кроки.

СТРАХ ЗРОБИТИ НЕПРАВИЛЬНИЙ ВИБІР



Техніка «Вибір за допомогою кубика»

Авторка – Надія Черкашина

Мета: техніка допомагає учасникам приймати рішення в ігровій формі, знижуючи тривогу та стимулюючи інтуїтивне мислення.

Інвентар: гральні кубики, аркуші паперу, ручки.

Час роботи: 30–35 хвилин.

Кількість учасників: до 8.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Вступ (5 хвилин). Тренер розповідає про важливість інтуїтивного мислення при прийнятті рішень. Учасникам пропонується підходити до прийняття рішень з легкістю, довіряючи своїй інтуїції.

2. Створення сценаріїв (10 хвилин). Кожен учасник записує на аркуші паперу два або три варіанти вирішення однієї проблемної ситуації, з якою вони стикаються. Ці варіанти мають бути простими та конкретними.

3. Вибір за допомогою кубика (10 хвилин). Учасники кидають кубик і відповідно до числа, яке випало, обирають один із варіантів рішення. Після цього вони аналізують, як вони почуваються з цим вибором: чи відчують задоволення, тривогу або хочуть змінити рішення.

4. Обговорення (10 хвилин). Учасники діляться своїми відчуттями щодо вибраних варіантів і обговорюють, як інтуїтивний підхід може допомогти їм приймати рішення в майбутньому.

Висновки: техніка допомагає учасникам знизити страх перед прийняттям рішень, побачити, що навіть граючи можна приймати важливі рішення й довіряти своїй інтуїції.

Техніка «Обирай не обираючи»

Авторка — Ганна Заболотна

Мета: техніка допоможе з визначенням вибору, якщо є сумніви, тривога.

Інвентар: МАК сюжетні.

Час роботи: 30–40 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 20+.

Алгоритм роботи:

1. На початку техніки пропонується проговорити про ситуацію вибору. Які є варіанти вибору?

2. Учаснику пропонується розказати та описати 2–3 варіанти вирішення його ситуації.

- У чому пріоритети кожного виходу із ситуації?
- Чи потрібна допомога при виборі? Хто має його зробити?

3. Учаснику пропонується обрати у відкриту карту із сюжетної колоди, і це буде допомога при виборі рішення.

- Що бачите?
- Які емоції відчуваєте? Про що думаєте? Які висновки можете зробити?

• Що може допомогти обрати кращий варіант?

4. Учаснику пропонується проговорити, який вибір є кращим у вирішенні ситуації.

- Про що саме зараз хочеться проговорити?
- Які усвідомлення про вибір ви отримали?

Висновки: під час виконання техніки учаснику має прийти усвідомлення про вибір та шлях його здійснення.

Техніка «Страх вибору»

Авторка — Ганна Заболотна

Мета: техніка застосовується для зменшення страху зробити неправильний вибір, підвищення впевненості у вирішенні проблемної ситуації.

Інвентар: МАК сюжетні, портретні.

Час роботи: 30–40 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 25+.

Алгоритм роботи:

1. Учаснику пропонується у відкриту обрати карту із сюжетної колоди та відповісти на питання:

- Що бачите на карті? Що на ній відбувається?
- Чи є вихід із цієї ситуації? Який? Опишіть його.

2. Учаснику пропонується у відкриту обрати карту з портретної колоди та відповісти на питання:

- Що бачите на цій карті?
- Що робить герой карти?
- Як би він вирішив попередню ситуацію?
- Чи є в нього страх щодо вирішення ситуації? Як вирішити ситуацію краще? Чи потребує герой допомоги у вирішенні? Що може йому допомогти подолати страх вибору? (так можна проробити з 2–3 картками)

3. Учаснику пропонується поділитися усвідомленнями, чи знизився рівень страху. Які висновки може зробити учасник наприкінці техніки?

Висновки: під час виконання техніки учасник має знизити рівень свого страху та зробити правильний вибір через прийняття та усвідомлення.

Техніка «Впевненість у виборі»

Авторка – Людмила Трихліб

Мета: допомогти подолати страх зробити неправильний вибір, відновити внутрішню впевненість та знайти шлях до прийняття рішень.

Інвентар: ручка, блокнот.

Час роботи: 20–30 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. Поміркуйте та запишіть відповіді на запитання, які допоможуть зрозуміти, з чим саме пов'язаний страх неправильного вибору та якою мірою він впливає на життя.

- Що саме я боюся втратити або набути, зробивши неправильний вибір?
- Чи є в моєму минулому досвід, який підкріплює цей страх? Як він вплинув на мене?
- Які думки та почуття виникають у мене, коли я думаю про необхідність прийняття рішення?

2. Запишіть відповіді на наступні запитання. Це допоможе зрозуміти, наскільки реальними є ці страхи та як вони співвідносяться з реальністю.

- Що найгірше може статися, якщо я зроблю неправильний вибір? Як я можу підготуватися до цього?
- Чи є ймовірність того, що наслідки неправильного вибору не будуть такими страшними, як мені здається?
- Як я можу навчитися на помилках, якщо вони все-таки стануться? Які ресурси я маю для того, щоб впоратися з ними?

3. Альтернативні варіанти:

- Чи існують інші варіанти рішення, які я не розглядав(-ла)?

- Якби я міг(-ла) уявити найкращий варіант розвитку подій, як би він виглядав?

- Чи можу я знайти шляхи для коригування свого рішення в разі, якщо перший варіант виявиться не найкращим?

4. Цей етап спрямований на підвищення впевненості через усвідомлення своїх внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

- Які мої внутрішні ресурси можуть допомогти зробити впевнений вибір?

- До кого або до чого я можу звернутися за підтримкою, якщо зіткнуся з труднощами?

- Як я можу використовувати свій минулий досвід успіху для підтримки впевненості в сьогоdnішньому рішенні?

5. Візуалізація та прийняття рішення:

- Яким я уявляю себе після прийняття цього рішення? Яке відчуття виникає?

- Які кроки я можу зробити вже зараз, щоб рухатися до цього результату?

- Як я можу підтримувати себе в стані впевненості та спокою після прийняття рішення?

6. Завершіть техніку підведенням підсумків та визначенням подальших дій.

- Що я дізнався(-лася) про себе в процесі цієї роботи?

- Як я можу застосовувати отримані знання та впевненість у інших аспектах свого життя?

- Які перші кроки я можу зробити вже сьогодні, щоб підтримувати свою впевненість у прийнятті рішень?

Висновки: ця техніка допоможе подолати страх зробити неправильний вибір та віднайти впевненість у власних рішеннях.

Техніка «Інтуїтивне малювання на м'ятому аркуші»

Авторка – Наталія Ситник

Мета: отримати підтримку, знизити рівень страху перед невідомістю, набути впевненості. Знайти внутрішні опори, проявити їх в якостях.

Інвентар: папір формату А4 для акварелі, фарби гуаш або пастель, 2–3 різні пензлі для малювання, палітра для змішування кольорів, тканина чи серветка для витирання пензлів, ємність з водою для миття пензлів, аркуш або блокнот для запису та ручка або нотатки в електронному вигляді.

Час роботи: від 20 хвилин.

Кількість учасників: від 1.

Вікові рамки: діти 4+, дорослі.

Алгоритм роботи:

1. Вступ. Ведучий: «Для того, щоб легше жити та досягати успіху в невизначених умовах, ми можемо набувати безпечного досвіду у творчому процесі. Поставтеся до цієї творчої роботи як до цікавої пригоди».

2. Ведучий бере аркуш та пропонує за його прикладом зім'яти його в кількох місцях. Обережно, не рвати. Кожен так та стільки, як відчує. Десь сильніше, вийде неначе дрібна мозаїка, а десь легше.

3. На зім'ятому аркуші знайти місце та образ (метафору), з якого кожен готовий почати малюнок. Поступово, один за іншим, додавати нові деталі, змішувати нові відтінки кольорів доти, доки аркуш буде заповнений. До відчуття задоволення своїм малюнком.

4. Протягом малювання ведучий підтримує учасників. Наголошує, що немає цілі показати, як ти гарно малюєш. Є ціль намалювати так, як можеш чи бажаєш на цей час. Якщо виникають

питання щодо малюнка, казати, щоб малювали так, як їм гарно. Відчуття «гарно» = «безпечно» (час виконання – 20–40 хвилин).

Приклад малюнка дивіться нижче.



5. Питання для аналізу:

- Як ви почувалися на різних етапах створення малюнка?
- Які деталі на малюнку не подобаються, а які подобаються?
- Які деталі на малюнку із тих, що подобаються, найсильніші, на ваш погляд? Опишіть їх у блокноті, відповідаючи на питання: «Які вони?» (наприклад: квіти гарні, квітучі в будь-яку пору року, ароматні).

• Уявіть, що ваш малюнок – це казкова історія на екрані. Ви натискаєте на пульті паузу. Бачите сюжет з вашого малюнка. Розкажіть, що, на вашу думку, було в цій казці до того, як ви натиснули на паузу? Що буде в цій казковій історії після того, як ви натиснете play? Ви можете вводити нових героїв, змінювати сюжет на ваш розсуд.

- Чим скінчилася ваша історія? Чи мала вона добрий фінал? Як ви вважаєте, чому?

- Дайте назву своєму малюнку.
- Чи можете присвоїти собі всі ті якості, що ви описали в блокноті чи замітках? Як ви вважаєте, чим ці якості допоможуть вам? (наприклад: «Я, як квітка, — гарна, квітуча за будь-яких обставин, гарно пахну. Моїми опорами може бути догляд за собою, гарний охайний вигляд та аромат. Бо коли я гарна, біля мене людям спокійніше, затишніше, безпечніше»).

Висновки: коли учасник під час творчої роботи робить помилки, але продовжує творити, він отримує відчуття, що він молодець. Раз він зміг зараз, то зможе ще. Якості, набуті та проявлені під час малювання, можуть бути доброю опорою. Якщо учасник западає в негативні історії — рекомендуємо особисту терапію.

Техніка «Відпускаю»

Авторка — Маяна Вініцька

Мета: практикувати прийняття та розслаблення, знизити стрес та напруження.

Інвентар: затишний простір.

Час роботи: 15–20 хвилин.

Кількість учасників: від 1 до 10.

Вікові рамки: 14+.

Алгоритм роботи:

На початку техніки згадуємо, що страх зробити неправильний вибір часто виникає через бажання контролювати будь-які обставини. Постійний контроль забирає багато сил, підвищує рівень стресу та напруження. Ми не можемо гарантувати 100% результату наших дій навіть при наявності знань та інших ресурсів. При невизначеності працює правило «балансу»: чим більше напруги, тим більше потрібно розслаблятися. Розслаблення дарує нові можливості, правильні рішення та сили на реалізацію бажаного.

1. Знайдіть комфортне місце, щоб вас ніхто не турбував.
2. Подумайте про ситуацію. Усвідомте, що людина не може прорахувати всі кроки та варіанти розвитку подій, щоб гарантувати, яка з можливих спроб була б найбільш вигідною. Всесвіт значно ширший, ніж наша уява та досвід. Будь-яке рішення — це про шлях та здатність приймати невизначеність.
3. Переведіть увагу на тіло. Розслабте тіло від маківки до стоп.
4. Поставте собі запитання: «Де в моєму тілі конкретна ситуація створила найбільше напруження?».
5. Йдіть на контакт з напругою. Споглядайте. Відчувайте.
 - На що схожа напруга?
 - Як напруга змінює моє тіло (стає твердим, закам'янілим, неживим, яка сторона тіла більше напружена тощо)?

Прийміть рішення допомогти собі та зробити вибір на користь себе.

6. Знайдіть точки напруги в тілі. Видихайте напругу. Спокійний вдих, а на видиху промовляйте слово «відпускаю». Уявляйте, як клітини та органи звільняються від напруги. Ця фраза дає команду організму відпустити стрес та розслабитися.

7. Спостерігайте, як поступово тіло наповнюється спокоєм та рівновагою.

8. Практикувати прийняття себе та розслаблення варто не тільки коли виникає складна ситуація вибору, а постійно.

Висновки: техніка допомагає отримати сили при прийнятті складних рішень, дає можливість створити звичку відпускати постійний контроль та напруження.

Техніка «Дороги вибору»

Авторка — Ольга Беліченко

Мета: дослідження та усвідомлення страху перед вибором, а також осмислення можливих наслідків різних рішень.

Інвентар: аркуш паперу (краще формату А3 або більше), кольорові олівці, фломастери, крейда або фарби, ножиці, клей, різні журнали або кольоровий папір (для створення колажу).

Час роботи: 60–90 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Розслаблення та налаштування:

Почніть з невеликої медитації або дихальної вправи, щоб розслабитися та налаштуватися на роботу. Закрийте очі, зробіть кілька глибоких вдихів і уявіть ситуацію, де потрібно прийняти важливе рішення.

2. Створення малюнка «Дороги вибору»:

На аркуші паперу зобразіть себе в центрі (це може бути просте зображення людини або більш абстрактне уявлення, наприклад, коло або силует).

Від вас повинні відходити кілька доріг (ліній), кожна з яких символізує різні варіанти вибору, які ви розглядаєте.

3. Дослідження доріг:

По кожній дорозі домалюйте або наклейте на папір образи, символи або слова, які асоціюються із цим варіантом вибору.

- Що відбувається, якщо ви йдете цією дорогою?
- Які почуття у вас виникають, коли ви уявляєте себе на цьому шляху?

Використовуйте різні кольори й матеріали, щоб виразити свої почуття до кожного варіанту. Наприклад, одна дорога може бути

намальована яскравими фарбами, а інша — темними, залежно від того, як ви сприймаєте кожен із варіантів.

4. Обговорення та аналіз:

Погляньте на своє зображення та подумайте, яка дорога викликає у вас найбільший страх і чому. Який шлях здається найбільш привабливим або безпечним? Зверніть увагу на ті дороги, які виглядають неясними або незавершеними — це може говорити про те, що ви ще не до кінця дослідили цей варіант.

Дайте собі відповідь на питання:

- Що мене зупиняє від вибору певного шляху?
- Які страхи й сумніви пов'язані з цим вибором?
- Який найгірший результат я собі уявляю, і наскільки він реалістичний?

5. Завершення:

Коли малюнок буде завершений, підведіть підсумок: що ви дізналися про свої страхи та про те, що насправді важливо для вас при виборі? Спробуйте сформулювати нові, більш впевнені та спокійні думки з приводу майбутнього рішення.

Якщо відчуваєте готовність, можете написати короткого листа собі, в якому підтримуєте свій вибір і нагадуєте, що будь-який досвід — це можливість для зростання.

Висновки: ця техніка допомагає усвідомити та візуалізувати свої страхи, пов'язані з прийняттям рішень, і проаналізувати можливі наслідки кожного вибору. Вона сприяє формуванню більш усвідомленого та впевненого підходу до прийняття рішень, зменшуючи тривожність і допомагаючи зрозуміти, які аспекти вибору є найбільш важливими.

Техніка «Погляд з майбутнього»

Авторка — Юлія Губарева

Мета: пропрацювати свої страхи та очікування стосовно майбутнього, а також візуалізувати й окреслити кроки до досягнення бажаного майбутнього.

Інвентар: аркуш паперу формату А4, ручка для нотаток; предмет, що візуалізує людину (камінчик, МАК тощо).

Час роботи: 35 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна або групова робота.

Вікові рамки: 12+.

Алгоритм роботи:

1. Намалюйте лінію на папері та визначте, де на цій лінії знаходиться ваше теперішнє. Поставте на це місце вибраний предмет.
2. Дайте відповідь на питання:
 - Які емоції та відчуття ви відчуваєте?
 - Як почувається ваше тіло?
3. Запишіть усі свої відчуття, думки, а також страхи стосовно майбутнього.
 - Чого ви боїтеся в майбутньому?
 - Що вас турбує?
4. Тепер поставте ваш предмет, де знаходиться ваше бажане майбутнє. Це майбутнє повинно бути яскравим і надихаючим. Уявіть себе в ньому:
 - Що ви бачите, відчуваєте, чуєте?
 - У якому оточенні ви перебуваєте?
 - Які емоції вас переповнюють у цьому майбутньому?Запишіть свої відчуття та інсайти.
5. Перебуваючи в бажаному майбутньому, поверніться обличчям назад, до тієї точки, де раніше знаходилося ваше теперішнє, яке тепер стало минулим. Зверніться до себе в минулому:

подумайте або проговоріть, які дії допомогли вам досягти цього життя.

- Які кроки ви здійснили, яких перешкод уникли?
- Як ви подолали страхи, які записали раніше?
- Що ви хочете порадити собі в минулому, щоб рухатися до цього бажаного майбутнього?

6. Поверніться в теперішнє та подумайте про те, які кроки можна зробити зараз, щоб наблизитися до того майбутнього, яке ви візуалізували.

7. Запишіть усі отримані інсайти та поради, які ви дали собі з майбутнього.

Висновки: після проходження техніки усвідомлюються всі страхи, обмеження та очікування стосовно майбутнього, а також є можливість побудувати більш чітке й усвідомлене бачення того, до чого ви прагнете.

Техніка «Острівці альтернатив»

Авторка — Лариса Рень

Мета: допомогти клієнту прийняти рішення у складній для нього ситуації.

Інвентар: ручка, олівці, аркуші паперу формату А4, картки з назвами почуттів та потреб «Empatia».

Час роботи: до 60 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

У житті людини бувають ситуації, коли складно прийняти рішення, яку професію обрати, в якому закладі навчатися, в якому будинку / квартирі чи країні жити. Такі рішення можуть даватися непросто, адже вони суттєво впливають на подальше життя людини. Тож відповідальність за вибір, сумніви можуть викликати у людини тривожність, відсутність апетиту або переїдання, безсоння.

1. Психолог пропонує клієнту розповісти про ситуацію та свої сумніви. Важливо чітко окреслити, між чим і чим він сумнівається.

2. Клієнтові пропонується записати або схематично зобразити по одній альтернативі на окремому аркуші.

3. Далі у просторі кімнати клієнт має розмістити аркуші з альтернативами — «острівці альтернатив».

4. Фахівець пропонує клієнтові зробити «подорож» тим простором, у якому розміщені «острівці альтернатив», та уявити, що він робить вибір на користь тієї чи іншої альтернативи.

- Які власні потреби клієнта будуть при цьому задоволятися?

- Які почуття при цьому він матиме?

Для відповіді на питання слід використовувати картки почуттів та потреб «Empatia». Обрані картки клієнт розміщує на аркуші.

5. Після «подорожі» до кожної з альтернатив психолог пропонує: «Давайте ще раз зробимо подорож. Коли ми будемо підходити до кожного з острівців, прислухайтеся до свого тіла. Які відчуття виникають? Біля якого острівця хочете зупинитись?».

Рефлексія:

- Як ви себе почували, коли робили подорож?
- Який острівець вам зараз видається надійним або таким, на якому готові зупинитися?
- Що ви зараз для себе зрозуміли, роблячи подорож «острівцями альтернатив»?

Домашнє завдання: якщо клієнт прийняв рішення, то домашнім завданням буде написати як мінімум 3 кроки з його реалізації. Якщо залишаються ще сумніви, то пропонується подумати й написати відповідь на питання: «Що насправді заважає мені прийняти рішення?».

Висновки: техніка дає можливість клієнту усвідомлено прийняти рішення, спираючись на власні потреби та почуття. Під час практики у клієнта з'являється ясність, чого він хоче, можуть з'являтися нові рішення, яких до цього він не помічав.

НЕРОЗУМІННЯ,
ЯК ОБРАТИ ПРОФЕСІЮ
ЧИ ДОСЯГТИ УСПІХІВ
У КАР'ЄРІ ТА БІЗНЕСІ



Техніка «Кар'єрний лабіринт»

Авторка – Надія Черкашина

Мета: техніка допомагає учасникам побудувати кар'єрний шлях, долаючи перешкоди та знаходячи власні сильні сторони.

Інвентар: аркуші з малюнками лабіринту, олівці, маленькі дзеркала, наклейки зі словами (напрямки, якості).

Час роботи: 35–45 хвилин.

Кількість учасників: до 12.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. Вступ (5 хвилин). Тренер пояснює, що кар'єрний шлях може бути подібним до лабіринту: потрібно знайти свій шлях, але на ньому зустрічаються різні перешкоди та можливості.

2. Проходження лабіринту (15 хвилин). Кожен учасник отримує аркуш з намальованим лабіринтом та олівець. Учасники повинні пройти лабіринт, але використовують дзеркало для того, щоб бачити свій шлях. Під час проходження лабіринту вони знаходять наклейки зі словами (напрямки, якості), які представляють можливості або перешкоди в кар'єрі.

3. Аналіз пройденого шляху (10 хвилин). Коли всі учасники проходять лабіринт, вони діляться своїми враженнями та обговорюють, які якості їм допомогли і які перешкоди вони зустріли на своєму шляху.

4. Створення персонального кар'єрного маршруту (10–15 хвилин). Учасники на іншому аркуші малюють свій «ідеальний» кар'єрний шлях, використовуючи наклейки зі словами. Вони включають свої сильні сторони, можливості, які хочуть використовувати, та перешкоди, які хочуть подолати.

Висновки: техніка допомагає учасникам краще усвідомити свої сильні сторони й можливості, а також побачити, як можна долати перешкоди на кар'єрному шляху.

Техніка «Шлях до зростання»

Авторка – Людмила Трихліб

Мета: допомогти усвідомити свої кар'єрні цілі, виявити внутрішні та зовнішні перешкоди для зростання та знайти нові шляхи для розвитку.

Інвентар: ручка, блокнот, МАК.

Час роботи: 20–25 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Оберіть одну або кілька карток, які відображають ваш поточний стан у кар'єрі.

- Як цей образ відображає поточний стан у кар'єрі? Які емоції та почуття викликає?

- Що цей образ може сказати про ваше сприйняття себе як професіонала?

2. Оберіть ще одну картку, що символізує перешкоди або обмеження на шляху.

- Як це пов'язано з вашими відчуттями щодо розвитку кар'єри?

- Які обмеження або страхи виникають, коли дивитесь на цей образ?

- Чи є у вашому житті реальні ситуації, які резонують із цим образом? Що саме їх викликає?

3. Оберіть картку бажаного результату.

- Як цей образ відображає ваше уявлення про кар'єрний успіх?

- Які емоції викликає цей образ? Що відчуваєте в тілі?

- Що вам потрібно змінити або зробити, щоб наблизитися до цього образу?

4. Оберіть ще одну картку, яка може дати підказку або напрямок для подальших дій.

- Що це за підказка?
- Як можете застосувати цю підказку на практиці, щоб просунутися в кар'єрі?

5. Створіть конкретний план дій для свого кар'єрного розвитку. Це можуть бути як короткострокові, так і довгострокові цілі.

- Які перші кроки можливо зробити, щоб реалізувати свої кар'єрні цілі?

- Які ресурси або підтримка потрібні для цього? Де можливо їх знайти?

Висновки: ця техніка допоможе подолати невпевненість та знизити рівень тривожності через усвідомлення шляхів розвитку.

Техніка «Персональне сценарне планування 2х2»

Автор — Андрій Сабадаш

Мета: зменшення невизначеності та страху перед прийняттям важливих бізнес-рішень шляхом індивідуального аналізу різних сценаріїв розвитку подій.

Інвентар: блокнот або планшет з папером, різнокольорові ручки, калькулятор, таймер.

Час роботи: 120–180 хвилин (можна розбити на кілька сесій).

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Чітко сформулюйте ключове рішення або стратегічне питання, яке вас турбує. Запишіть його в центрі аркуша.

2. Проведіть самостійний мозковий штурм і визначте два найважливіші фактори невизначеності, які можуть вплинути на ваше рішення. Запишіть їх.

3. Створіть матрицю 2х2 на окремому аркуші, де кожна вісь представляє один з факторів невизначеності з двома крайніми станами.

4. Для кожного квадранта матриці розробіть детальний сценарій розвитку подій:

а) опишіть ключові характеристики бізнес-середовища в цьому сценарії;

б) проаналізуйте, як ваше рішення вплине на бізнес у цих умовах;

в) оцініть потенційні ризики та можливості. Використовуйте різні кольори для позначення позитивних і негативних аспектів.

5. Для кожного сценарію розробіть індивідуальний план дій:

а) визначте 3–5 ключових показників ефективності (KPI);

б) складіть список необхідних ресурсів (фінансових, часових, людських);

в) окресліть основні етапи реалізації з часовими рамками.

6. Проведіть самостійне стрес-тестування вашого рішення для кожного сценарію:

а) оцініть фінансові наслідки, використовуючи калькулятор для базових розрахунків;

б) проаналізуйте вплив на вашу репутацію та ринкову позицію;

в) розгляньте довгострокові наслідки (3–5 років).

7. Визначте «сигнальні індикатори» — ранні ознаки, які вказуватимуть на розвиток подій за тим чи іншим сценарієм. Запишіть їх для кожного квадранта.

8. Розробіть гнучку особисту стратегію:

а) визначте спільні дії, ефективні для всіх сценаріїв;

б) підготуйте специфічні плани для кожного сценарію;

в) створіть список «швидких перемог» — дій, які можна реалізувати негайно.

9. Проведіть фінальний самоаналіз:

а) встановіть таймер на 15 хвилин і запишіть всі думки та відчуття щодо проаналізованих сценаріїв;

б) визначте, який сценарій викликає найбільше занепокоєння й чому;

в) складіть список з 3–5 конкретних кроків, які ви можете зробити прямо зараз для зменшення невизначеності.

Висновки: ця адаптована техніка допомагає підприємцю самостійно подолати страх перед прийняттям важливих рішень шляхом структурованого аналізу можливих сценаріїв. Вона дозволяє систематично оцінити різні варіанти розвитку подій, підготуватися до них і розробити гнучку стратегію дій. Індивідуальний підхід сприяє глибшому розумінню власних страхів та мотивацій, а також формує більш об'єктивний погляд на ситуацію, що зменшує емоційне навантаження при прийнятті рішень.

Техніка «Я в професії»

Авторка — Інна Турська

Мета: самопізнання, допомогти клієнту усвідомити можливості реалізації свого внутрішнього потенціалу у професійній діяльності, знайти ресурси.

Інвентар: МАК портретні, універсальні, ресурсні; блокнот, ручка.

Час роботи: 60 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 16+.

Обмеження: люди із психічними захворюваннями.

Алгоритм роботи:

На початку техніки ми обговорюємо з клієнтом, що його хвилює. Визначаємо запит. Клієнт обирає по черзі карти (за відчуттями) і, роздивляючись кожну окремо, відповідає на поставлені запитання.

1. Місія.

У/В 1 шт. (портретна). Розкрити та обговорити.

- Що ви несете світу?
- У чому сенс того, що ви робите?

2. Рід діяльності.

У/В 1 шт. (універсальна). Розкрити та обговорити.

• Чим ви займаєтеся, що конкретно робите? Наприклад: навчаю, проектую і т. ін.

3. Мої професійні якості та навички.

У/З 3 шт. (портретні, універсальні). Розкрити та обговорити.

- Який ви як професіонал?
- Які у вас цінності?
- Якими якостями та навичками володієте?

4. Пошук способів реалізації.

У/З 3 шт. (універсальні або ресурсні). Розкрити та обговорити.

- У якій сфері діяльності ви себе бачите?

- У яких можливих професіях ви можете реалізувати своє призначення?

- Яка з професій вам найбільш близька?
- Чим приваблює?

5. Стратегії.

У/З 3 шт. (універсальні або ресурсні). Розкрити та обговорити.

- Що потрібно робити, щоб бути професіоналом своєї справи?
- Які конкретні дії?

6. Потенціал.

У/В 1 шт. (портретна). Розкрити та обговорити.

- Який свій потенціал я можу розкрити у своїй діяльності?
- Як я можу вже зараз проявити себе, свої здібності й можливості?

- Яким буде перший крок?

7. Ресурси.

У/З 3 шт. (ресурсні або універсальні). Розкрити та обговорити.

- Якими ресурсами я володію?
- Як я можу їх використати?

8. Самореалізація.

У/З 3 шт. (портретні, універсальні). Розкрити та обговорити.

- Що я відчуватиму при самореалізації?
- Як себе сприймаю?

Підбиваємо підсумки. Запитання для обговорення:

- Які почуття, думки, емоції виникали під час виконання методики?

- Що з промовлених усвідомлень хотілося б реалізувати?
- Що нового дізналися про себе та своє призначення?
- Які нові усвідомлення відкрились у процесі роботи?

Висновки: техніка дає клієнту можливість розширити кордони самопізнання, усвідомити можливості реалізації свого внутрішнього потенціалу у професійній діяльності, знайти ресурси.

Техніка «Пошук нової професії»

Авторка – Олеся Розмус

Мета: усвідомити власні професійні можливості, здібності та готовність до вибору нової професії або кар'єрного шляху.

Інвентар: ручка, блокнот.

Час роботи: 20 хвилин.

Кількість учасників: від 1 до 12.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. Дайте відповіді на запитання про конкретні професійні навички, які вважаєте своїми сильними сторонами:

- Які завдання на роботі ви виконуєте найкраще?
- Чи були у вас ситуації, де ви проявили лідерські якості або вирішили складну ситуацію?
- Чи є у вас навички, які виділяють вас серед інших?
- Чи були ситуації, коли вам довелося швидко освоїти нову навичку або знання? Як ви це зробили?
- Як ваші особисті якості допомагають вам досягати успіху в професійній діяльності?
- Чи розглядали ви можливість змінити професію, використовуючи ті навички, які у вас уже є?
- Які нові навички ви хотіли б розвинути для досягнення кар'єрних цілей?
- Чи можете ви навести приклад, коли вам вдалося успішно подолати стресову ситуацію?
- Що ви вважаєте своїм найбільшим професійним успіхом?

2. Запишіть ваші дослідження у блокнот та проаналізуйте, які сфери діяльності можуть бути найбільш вдалимими для вас і які у вас є професійні сильні сторони.

Висновки: запитання допоможуть краще усвідомити свої професійні можливості та готовність до нових викликів, а також підкажуть, які сфери діяльності можуть бути найбільш вдалимими.

НЕРОЗУМІННЯ,
ЧОГО ЛЮДИНА ХОЧЕ
ВІД СЕБЕ
ТА ОТОЧУЮЧИХ



Техніка «Мої пріоритети у взаємодії»

Авторка — Лілія Апостолакі

Мета: структурування бажань, розуміння та прийняття емоцій у взаємодії з оточуючими для можливості руху вперед.

Інвентар: папір, кольорові олівці / фарби, колода МАК «Почуй себе» чи «Сила мого Всесвіту» (або будь-яка ресурсна колода).

Час роботи: від 30 хвилин.

Кількість учасників: від 1.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. Людині пропонується у відкрити обрати 1–3 карти, які описуватимуть її взаємодію з оточуючими і з самою собою.

2. Після цього у закрити обрати 1–3 карти, задавши собі питання:

- Що я хочу отримати від взаємодії із самим собою?
- Що я хочу отримати від взаємодії з іншими?

Необхідно, щоб людина, розглядаючи зображення, чи у поєднанні зображення з висловом, проговорила, які емоції вона при цьому відчуває / відчуватиме, що це для неї.

Додатковий етап.

Можна запропонувати від отриманих підказок про розуміння своїх емоцій, відчуттів створити свою карту, де відобразити, що дає смак життя, що викликає захоплення, бажання рухатися далі тощо.

Створення власної карти можна замінити невеликим есе чи просто малюнком-асоціацією, зліпленим продуктом про можливість знову відчувати себе (витвір мистецтва може бути з різного матеріалу, головне, щоб створене подобалося клієнту).

Примітки: можна за даним алгоритмом проаналізувати конкретні взаємовідносини (в родині, в робочому колективі, в новому середовищі, до якого адаптується клієнт).

Висновки: дана техніка дає можливість побачити людині те, що допомагає взаємодіяти із собою та іншими на шляху соціалізації, реалізації задумів у певній соціальній ролі.

Техніка «Карти емоційної подорожі»

Авторка — Наталія Тимошенко

Мета: сприяння розумінню власного емоційного стану в періоди невизначеності через візуалізацію.

Інвентар: аркуші паперу формату А4, кольорові маркери, олівці, фарби, ножиці, клей, наліпки, стікери для нотаток.

Час роботи: 40 хвилин.

Кількість учасників: від 4.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. Тренер знайомить учасників із завданням техніки та наголошує на тому, що вона спрямована на створення карти, яка відображає різні етапи та емоційні стани, через які проходить людина у складні моменти життя. Акцентує увагу на важливості візуалізації емоцій та їхнього впливу на життя.

2. Тренер пояснює, що учасники працюють самостійно над створенням карти, яка відображає їхню емоційну подорож у періоди невизначеності, та надає наступні інструкції:

- намалюйте велику карту, яка символізує ваше життя та ваші емоції в періоди невизначеності;
- використовуйте кольори, символи, малюнки, наліпки тощо, щоб позначити різні емоційні стани, переживання та події;
- відмічайте важливі моменти вашої емоційної подорожі та опишіть їх (можна додати короткі нотатки);
- відобразіть на карті, як ви долали виклики та знаходили підтримку.

3. Після завершення роботи тренер організовує групове обговорення, пропонує учасникам поділитися напрацюваннями та розповісти про досвід створення карти. Далі проводяться підсумки

техніки, підкреслюючи важливість розуміння та управління емоціями в періоди невизначеності.

Запитання для обговорення:

- Як ви почувалися під час виконання завдання?
- Які емоції ви відчували під час створення карти?
- Як карта допомогла вам краще зрозуміти свою емоційну подорож?

Висновки: дана техніка може бути ефективним інструментом для глибокого розуміння та усвідомлення власного емоційного стану в періоди невизначеності та допоможе учасникам візуалізувати свої емоції та переживання, визначити ключові моменти та події, які впливають на їхнє емоційне благополуччя. Через створення карти учасники отримують можливість відстежити свій емоційний шлях, побачити, як вони долають виклики та знаходять підтримку.

Техніка «Потреби. Я та інші»

Авторка — Ганна Заболотна

Мета: техніка застосовується для розуміння себе, бажань, потреб (як своїх, так і інших людей).

Інвентар: МАК портретні, сюжетні та ресурсні.

Час роботи: 30–40 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 20+.

Алгоритм роботи:

1. Учаснику пропонується обрати у відкриту карту з портретної колоди та скласти розповідь по ній:

- Чим займається герой карти та які якості має?
- Що думає про себе та інших?
- Які потреби та бажання має?

2. Далі оберіть сюжетну карту:

- Що робить цей герой далі?
- Як він почуває себе в оточенні?
- Чи сприймає його оточення?
- Чи розуміє він оточуючих?
- Що потрібно зробити, щоб зрозуміти себе? Оточуючих?
- Для чого йому ці розуміння? (ці питання задаємо, якщо є нерозуміння потреб)
- Чого хоче герой саме зараз?
- Чи потребує він допомоги у вирішенні своїх розумінь?
- Якщо так, то запропонувати обрати карту з ресурсної колоди, і це і буде допомога.

3. Учаснику пропонується провести місток між героєм і собою.

4. Обговорення:

- Що я усвідомив(-ла)?
- Які зараз розуміння про себе, світ, оточуючих?

- Про що саме зараз хочеться проговорити?

Висновки: під час виконання техніки учасник має пригадати свої позитивні емоційні стани, підвищити свій ресурс та покращити емоційний стан.

Техніка «Я, інші та мої очікування»

Авторка — Людмила Трихліб

Мета: допомогти розібратися в різниці між власними очікуваннями до себе та інших та реальними очікуваннями.

Інвентар: ручка, блокнот, МАК «Енергія квітів» або універсальна.

Час роботи: 20–30 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 14+.

Алгоритм роботи:

1. Оберіть у відкриту картку, яка символізує те, що ви очікуєте від себе.

- Які очікування від себе ви бачите в цій картці?
- Чому саме ці очікування для вас важливі?
- Як ці очікування впливають на ваші дії та рішення?

2. Оберіть у закриту картку, що представляє ваші справжні, глибинні очікування від себе.

- Що ця картка розкриває про ваші справжні бажання та очікування?
- Чи співпадають ці очікування з тим, що ви зазвичай очікуєте від себе?
- Як ці справжні очікування відрізняються від того, що ви думали раніше?

3. Оберіть картку, що представляє *ваші очікування від оточуючих*.

- Які конкретні очікування є у вас щодо інших людей?
- Які емоції або потреби ви намагаєтеся задовольнити через ці очікування?

4. Оберіть у закриту картку, що ви в глибині себе хочете від оточуючих.

4. Оберіть у закриту картку, що ви в глибині себе хочете від оточуючих.

- Що ця картка розкриває про ваші глибинні очікування щодо інших людей?

- Як ці очікування співпадають або відрізняються від ваших попередніх очікувань?

5. Оберіть картку, яка символізує те, *що інші люди очікують від вас*.

- Як ця картка відображає те, що інші очікують від вас?
- Чи відчуваєте ви тиск від цих очікувань? Якщо так, то як саме?
- Як ці очікування впливають на ваші стосунки з іншими?

6. Оберіть картку, яка символізує *очікування інших людей від вас, які можуть бути насправді*.

- Які очікування від вас можуть мати інші люди?
- Як ці очікування співпадають або відрізняються від ваших уявлень про них?

7. Порівняйте картки:

- Що ви відчуваєте, коли бачите цю різницю?
- Як ця різниця впливає на ваші стосунки та дії?
- Що ви готові змінити, щоб зменшити цей розрив між уявленнями та реальністю?

Висновки: техніка дозволить краще усвідомити, де виникають конфлікти та непорозуміння, а також знайти гармонію між власними очікуваннями.

ВІДСУТНІСТЬ
ЗДАТНОСТІ ПЛАНУВАТИ,
КОЛИ ЩОДНЯ
ВСЕ ЗМІНЮЄТЬСЯ



Техніка «Коло стійкості»

Авторка — Таїсія Василичина

Мета: техніка призначена активізувати здорові механізми адаптації, стійкості та подолання труднощів в умовах невизначеності.

Інвентар: ручка, папір формату А4.

Час роботи: 45–60 хвилин.

Кількість учасників: від 1 до 12.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

Для роботи з клієнтом або з групою маємо продемонструвати модель «Коло стійкості» та проаналізувати кожен елемент цієї моделі. Робота відбувається у формі бесіди з питаннями психолога та рефлексією клієнта.

Зображення моделі «Коло стійкості» дивіться на с. 177. Також там ви знайдете посилання, за якими зможете скачати модель та роздрукувати її для демонстрації.

Рух

У кризових станах рух — це спосіб долання стресу, що передбачає звернення до фізичної активності нашого тіла. Це різного роду фізичні навантаження та тілесні практики.

Краще використовувати вправи, що не виснажують, а бадьорять, зменшуючи негативні наслідки стресу. Це, так звані, метаболічні вправи, ті, що відновлюють організм людини, а не виснажують його ще більше. Після них людина почувається спокійнішою та більш розслабленою.

Рекомендовано зайняття йогою, розтяжки, пілатес.

Питання для рефлексії:

- Які види фізичних навантажень існують у вашому житті?
- Скільки кроків ви проходите за день?
- Чи уважні ви у своєму харчуванні до свого організму?

Дихання

Свідоме дихання — це потужний інструмент для зниження рівня стресу та підвищення концентрації. Необхідно використовувати техніки дихання, що сповільнюють його. Саме уповільнення дихання здатне перевести організм людини в цілющий парасимпатичний стан. Вчені з'ясували, що таке дихання є потужним інструментом для зниження рівня стресу та підвищення концентрації. Техніки дихання допомагають впоратися із симптомами занепокоєння та безсоння, а також знижують негативний вплив кортизолу (гормону стресу) на організм.

Рекомендовано ознайомитися, спробувати на практиці та визначитись, які саме дихальні техніки підходять саме вам.

Питання для рефлексії:

- Чи користуєтесь ви дихальними техніками? Які саме техніки ви практикуєте?
- Чи користуєтесь ви техніками релаксації? Які з них практикуєте?

Бути тут і зараз

Дистрес та невизначеність впливають на здатність людини усвідомлювати сьогодення. За таких обставин нам важко бути «тут і зараз». Часто ми просто відволікаємося, губимо думки і увагу постійно зісковзує з поточного завдання.

Ще одна типова реакція — це емоційне відсторонення від поточної діяльності чи байдужість до неї. Наприклад, коли людина споживає їжу, не звертаючи увагу й не оцінюючи її смаку, начебто автоматично.

Також це може бути соціальне відсторонення. Коли ми відчуваємо емоційно відокремленими від близьких людей.

А ще можемо спостерігати від'єднання від свого внутрішнього світу. Коли ми не в змозі визначити, про що думаємо та що відчуваємо.

Рекомендовано техніки майндфулнесу, медитації, молитви, мантри, будь-які практики усвідомленості.

Питання для рефлексії:

- Чи практикуєте ви практики усвідомленості? Якими саме техніками ви користуєтесь?
- Що для вас означає бути усвідомленими?
- Коли ви останній раз більш за все відчували себе «тут і зараз»?

Віра та цінності

Цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити: це може бути віра в Бога, в людей чи в самого себе. Існування в нашому житті наповненості сенсами, системи життєвих цінностей, місії, віри є джерелом, з якого людина може почерпнути сили у складних ситуаціях.

Питання для рефлексії:

- У що та в кого ви вірите? Які у вашому житті є традиції, які ви любите та яких притримуетесь?
- До якої групи чи спільноти ви би хотіли бути приналежним (професійна спільнота, група за інтересами тощо)? Які їх цінності вам близькі?
- Які сенси наповнюють ваше життя?

Приємні заняття

Більшість людей у періоди невизначеності мають безліч обов'язків і завдань, які вимагають енергії, уваги та часу. Залишається мало часу на сон, приємні зустрічі, хобі та й просто на час для себе. Це може привести до вигоряння та депресії, а іноді і до негативних фізичних наслідків. Наприклад, послабляється імунна система, страждає серцево-судинна система і т. д. Саме тому в складні періоди ми маємо піклуватися про себе, виділяючи час для приємних занять. Час, який ми витрачаємо на себе, — це джерело енергії, як би це не виглядало і що би ми в цей час не робили. Важливо, що це наш час.

Рекомендовано мати список своїх приємних занять та задоволень і використовувати його кожного дня.

Питання для рефлексії:

- Як виглядає ваш список приємних занять на рік / місяць / тижень / день / вихідний / вечір / літо / зиму / осінь / весну?

- Коли ви маєте для себе 5 хвилин вільного часу, що приємне для себе ви зробите? А якщо часу більше?

Встановлення меж

Коли ми визначаємо правила та межі, ми захищаємо себе та зменшуємо негативний вплив стресу та невизначеності на нас. Відсутність меж завдає нам фізичної та емоційної шкоди.

Надзвичайно шкідливим є відсутність меж між роботою та особистим життям, між «вони» і «я», між тим, з чим можна змиритись, і тим, з чим точно не можливо.

Найпершою ознакою існування проблем з межами є наше роздратування та невдоволення. А ще в таких ситуаціях ми можемо відчувати зайвий драматизм, конфліктність, спустошеність, виснаження, гіперболізовану вимогливість до себе або до інших.

Рекомендовано проаналізувати свої межі та навчитися казати «ні» там, де того потребує здорова ситуація.

Питання для рефлексії:

- Чи вмієте ви говорити «ні»? Коли останній раз це робили в контексті встановлення меж?

- Чи розумієте ви різницю між агресією та наполегливістю? Що для вас зручніше в спілкуванні?

- Чи вмієте ви захищати свій час? У який спосіб ви це робите?

Творчість, мистецтво

Будь-яка творчість підвищує рівень дофаміну — нейромедіатора, який відповідає за вироблення енергії, розумову активність і мотивацію.

Важливо, щоб під час моменту творіння ми не відчували тиск і цей процес був максимально комфортним. Це надсилає потужний сигнал тілу про безпеку, заглиблюючи нас у теперішній момент. Максимальну користь ми отримуємо, коли не думаємо про результат, а просто насолоджуємося процесом.

Рекомендовано займатися творчістю у самі різноманітні способи, а віднайшовши саме своє улюблене заняття, насолоджуватися своєю творчістю.

Питання для рефлексії:

- Які улюблені заняття творчістю були у вас у дитинстві?
- Що би ви хотіли спробувати зробити творчого, але не наважувались? Чому б вам не спробувати зараз?
- Чи відвідуєте ви вистави, музеї, галереї, концерти? Що вам подобається в мистецтві?

Позитивне мислення

Позитивне мислення — це дійсно велика сила, яка відіграє важливу роль у формуванні щасливого життя людини. Позитивізм радить нам сприймати кожну подію на благо й бачити світ у світлих тонах більше, ніж у темних. Це тісно пов'язано з вірою та впевненістю в собі.

Ми маємо відкинути негатив та перетворити будь-яку подію якщо не на радість, то на важливий життєвий урок, який робить нас сильнішими.

Рекомендовано використовувати більше позитивних слів і в думках, і під час розмови, наприклад: «я можу», «я здатний», «це можливо», «я зможу це зробити» та ін.

Питання для рефлексії:

- Як часто ви звинувачуєте себе у невдачах?
- Чи достатньо багато у вашому оточенні позитивних людей?
- Чи вмієте ви віднаходити позитив у подіях, які здаються на перший погляд не позитивними?

Висновки: цю техніку можна застосовувати як в індивідуальному форматі, так і в роботі з групою. Техніка дає розуміння, на що спиратися в період невизначеності й туманного майбутнього. Техніка демонструє, що добре в такий момент знайти щось, що буде зрозумілим, легким у виконанні та підтримуючим. Варіантів має бути достатньо для того, щоб обирати, як саме тренувати свою стійкість. Тому що саме вона є основою опори, яку ми будуємо самі в ці складні та буремні часи.



Скачати:

bit.ly/47QtHew



Техніка «Три важливі справи»

Авторка — Ольга Руднева

Мета: допомогти клієнту відновити здатність планувати — хоча б на короткий строк, на день; допомогти частково відновити самоконтроль, сформувати навички мінімальної самопомоги.

Інвентар: олівці, фломастери, аркуш паперу формату А4, розрізаний на 4 однакові частини, наліпки, декор тощо.

Час роботи: 10–15 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна робота або в групі 10–12 учасників.

Вікові рамки: 14+.

Алгоритм роботи:

1. Пропонуємо клієнту зробити простий календар-планер на день. На першому аркуші пишемо назву (на кшталт «Мої плани на день», «Важливі справи на сьогодні»). Кожен з аркушів можна доповнювати малюнками, декором за бажанням.

2. Далі по черзі заповнити інші 3 аркуші.

На одному аркуші записується смішна, несерйозна, «дитяча» справа (їсти попкорн або морозиво, дивитися мультфільм, голосно сміятися, танцювати перед дзеркалом).

3. На наступному аркуші записується серйозна, необхідна, «доросла» справа (готувати їжу, робити щось по дому, працювати, провести важливу розмову).

4. На останньому аркуші — справа, пов'язана з піклуванням про себе, «батьківська» справа (ніби клієнт сам собі — дбайливий батько). Це може бути нагадування собі вчасно поїсти чи прийняти ліки, відпочити, сходити на тренування чи масаж, лягти раніше спати або почитати книжку.

5. Обговорити результати роботи. Відстежити почуття та думки. Поставити задачу робити такий щоденний календар на певний строк (тиждень / декілька тижнів / місяць).

Висновки: за допомогою цієї техніки клієнт може розвинути або відновити навички планування. Техніка добре підходить для завершальної стадії консультації або групового заняття. Можна давати для самостійного опрацювання, як домашнє завдання з подальшим обговоренням.

Техніка «Цінність часу»

Авторка — Маяна Вініцька

Мета: більш ефективна організація часу та простору.

Інвентар: блокнот і ручка.

Час роботи: 15–20 хвилин.

Кількість учасників: від 1 до 10.

Вікові рамки: 14+.

Алгоритм роботи:

1. В індивідуальній чи груповій роботі починаємо техніку із розмови про невизначеність. Щодня все навколо нас змінюється. Ідея непостійності розкривається в багатьох вченнях, зокрема, це одна із найсуттєвіших доктрин буддизму, де є три ознаки існування: мінливість, нетривалість, несталість всього у світі. Але й у нестабільності можна знайти безпеку та робити кроки для руху вперед.

2. Безпека та самопідтримка, зокрема, у тому, щоб:

- відповідати за себе та свої дії;
- створити фундамент у вигляді цінностей, розуміти їх та дотримуватися;
- робити через дисципліну ті вправи, що укріплюють тіло та дух;
- обирати те, на що можемо реально вплинути;
- через простий розпорядок дня та ритуали в родині — мати більше опори та стабільності.

3. Напишіть у блокноті відповіді на питання:

- Чи завжди у вашому житті була стабільність?
- Коли щось йшло не за планом, завдяки яким якостям вирішували ситуацію?
- Які якості необхідні, щоб протягом дня зробити 1–3 важливі справи?
- За шкалою від 1 до 100, наскільки розвинуті ці якості?

- Наскільки часто перекладаєте відповідальність за відсутність результату на зовнішні обставини?
 - Чи включаєте в розпорядок дня турботу про тіло (прогулянка, спорт, йога, інше)?
 - Чи робите в одиницю часу одне завдання, чи розпорошуєтеся? Як можете розвивати навички концентрації уваги? Напишіть один крок, який буде просувати в даному напрямку.
 - Чи створюєте зручний простір там, де знаходитесь?
 - Чи робите одну добру справу на день для людей навколо?
4. Зробіть висновки та напишіть 1–3 речі, які можете робити щодня, щоб мати більше безпеки та опори в ситуації невизначеності.

Висновки: техніка дозволяє побачити цінність часу, перемикнути увагу з минулого та майбутнього на сьогоднішнього, почати планувати, брати відповідальність за своє життя.

Техніка «Як співдіяти з BANI»

Авторка — Лариса Рень

Мета: допомогти учасникам напрацювати стратегії поведінки та пошуку внутрішнього ресурсу в часи невизначеності.

Інвентар: аркуші паперу формату А4, кольорові олівці, фарби, пензлики.

Час роботи: 80 хвилин.

Кількість учасників: від 8 до 20.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Політик, 16-й президент США Авраам Лінкольн сказав: «Найкращий спосіб передбачити майбутнє — створити його».

Давайте поміркуємо, наскільки це можливо у сучасній ситуації. Соціологи, філософи, економісти роблять спроби дати узагальнену характеристику сучасного світу. Концепція сучасного світу представлена у 2020 р. Джеймсом Кашію, співробітником Інституту майбутнього (США), у роботі «Перед обличчям епохи хаосу».

Як вважає дослідник, сучасний світ (тренер записує на аркуші фліпчарту акронім):

В — brittle (крихкий). Те, що здається стабільним або вчора було таким, може зламатися під впливом різних чинників, які від нас не залежать. І якщо зовні система може здаватися стійкою, у цей час іде її руйнування в різних точках (за ефектом доміно).

А — anxious (тривожний). Події у світі, його крихкість роблять людину тривожною. Інформація, яка лине звідусіль, фейки, відчуття неможливості контролювати й до кінця розуміти, що насправді відбувається, посилюють тривожність людини.

N — nonlinear (нелінійний). Складно прослідкувати та спрогнозувати причинно-наслідкові зв'язки, і відстежити часові межі між причиною та наслідком.

I – incomprehensible (незрозумілий). Раніше для розуміння подій можна було співставити альтернативні точки зору, концепції. Нині навіть наявність різноманіття концепцій не дає відповіді на питання.

2. Візьміть аркуші та олівці, фарби. Оберіть колір, який у вас асоціюється з вами, та колір / кольори, які асоціюються зі світом BANI. Символічно зобразіть себе та асоціації зі світом BANI.

- Що ви зобразили?
- Які кольори для цього обрали?
- Що відчуваєте в тілі, коли дивитесь на свій малюнок?
- Які ситуації вам пригадуються, коли ви відчували світ крихким, тривожним, нелінійним та/або незрозумілим?

3. Що ж ми можемо зробити у світі BANI, як можемо планувати щось у такому світі? Для виживання у цьому світі ми маємо застосовувати такі стратегії (за баченням І. Стегостенко):

B – bild up – будувати, добудовувати;

A – attentiveness – бути уважними, усвідомленими, розвивати емоційний інтелект;

N – non-dogmatic – бути відкритими до нових ідей, а не покладатися на певне вчення як єдину істину;

I – intuitive – іноді покладатися на інтуїтивне мислення.

Тренер об'єднує учасників(-ць) у чотири групи за літерами B-A-N-I. Кожна з груп має завдання пригадати ситуації, коли певна стратегія, яка їм випала, допомогла впоратися з тим, що відбувалося.

• Які ваші риси або вміння стали помічними для вирішення ситуації?

- Що ви при цьому відчували?
- На кого ви поклалися або можна було покластися в тій ситуації?

• У яких ще ситуаціях сучасності вам знадобиться це вміння? Зобразіть спільне бачення групи, відповідаючи на питання вище.

4. Представлення напрацювань кожної з груп відповідно до стратегій.

- Які висновки ви зробили, опрацювавши стратегії для виживання у світі BANI?

- На що ви можете впливати у світі BANI?
- Чи змінилися ваші асоціації зі світом BANI?

5. Подивіться на свій малюнок-асоціацію, де зображені ви та світ BANI. Що хотілося б змінити? Візьміть аркуші, олівці, фарби та внесіть корективи або намалюйте нові асоціації.

- Що зображено зараз на вашому малюнку?
- Як би ви назвали свою роботу?
- Що для вас стало несподіваним у роботі?
- Що відчуваєте в тілі, коли дивитеся на свій малюнок?
- Як можна планувати своє життя у світі BANI?
- Які ваші головні усвідомлення від виконаної роботи?

Висновки: у результаті цієї роботи відбувається нормалізація — в інших теж були ситуації, коли вони відчували, що світ крихкий, тривожний, нелінійний і незрозумілий. Актуалізація позитивного колективного досвіду стратегій виживання у світі BANI дає розуміння, на що учасники можуть впливати і, відповідно, як можна планувати майбутнє. Завдяки трансформаціям малюнків учасників відбувається усвідомлення та прийняття певних життєвих моментів, що сприяє відновленню внутрішнього балансу.

ПОШУК РЕСУРСІВ У ЧАСИ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ



Техніка «Скринька чарівника»

Авторка — Аделіна Воліна

Мета: трансформація тривог і страхів, поміч у пошуку та виборі шляху вирішення стресових ситуацій.

Інвентар: олівці або пастель, 2 листки паперу формату А4, метафоричні карти: одна колода на тему страхів, друга — з казковими ресурсними образами.

Час роботи: 40 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. Попросити людину розслабитись і просто уявити себе в казці.
2. Наосліп обрати карту з колоди на тему страхів. Це настроєність на внутрішні глибинні переживання через картинку.
3. Уявити себе в казковій країні, де неочікувано зла відьма лякає й перетворює в... Задати питання, у що саме перетворює зла відьма? Яке воно, якими якостями володіє? Попросити намалювати те, що уявилося, на одному листку А4.
4. Попросити тепер обрати карту з ресурсної колоди з казковими персонажами. Персонаж цієї колоди допоможе зняти чари з людини, також він уособлення сильних внутрішніх якостей людини.
5. Попросити уявити, що у чарівника є чарівна скарбничка з дарами. Персонаж її відкриває й дістає звідти дорогоцінний символ, який допоможе. Чарівник віддає символ зачарованій людині. Що це буде? Символом чого саме воно є?
6. Який символ з чарівної скарбнички казковий чарівник може дати відьмі, щоб вона вже не була така зла, подобішала, стала щасливішою? Які слова скаже відьма на прощання після того, як вона стане доброю?

7. Спитати людину, якою саме вона стала після того, як добрий чарівник допоміг.

Попросити намалювати цей образ себе вільної на іншому листку А4. Якими якостями людина тепер володіє?

8. Обрати наосліп картку з ресурсної колоди. Подивитися й відчути свій поточний стан. Що відчуває людина? Чи є полегшення?

Висновки: символи та слова, які виникли після того, як персонаж доброго чарівника відкрив свою скриньку, це є ключі до того, що людині допоможе знайти вихід зі стресових ситуацій. Слова, сказані чарівником, треба записати. А символи, які він дістав зі скриньки, добре пошукати в реальному житті й тримати на видному місці, тому що підсвідомість їх не випадково обрала. Вони допомогатимуть людині відчувати себе більш впевнено та спокійно.

Техніка «Моя сімейна історія»

Авторка — Олександра Дмишко

У кожній сім'ї, напевно, зберігаються альбоми сім'ї з фотографіями різних життєвих подій. Це фотографії з дитинства, випускні, весільні тощо, не позбавлені формальності та офіціозу. Проявіть фантазію та спробуйте створити новий альбом знімків важливих подій для вашої сім'ї. Подумайте: чим ви відрізняєтеся від інших сімей? Що є вашою «візитною карткою»?

Мета: усвідомити сімейні цінності, які вплинули на формування особистості та які передаються у спадок.

Інвентар: ватман, клей.

Час роботи: 30–40 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна або групова робота.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

На аркуші ватману пропонується викласти фотоколаж своєї сімейної історії. Як один із варіантів цієї техніки, можна створити фон (намалювати або наклеїти вирізками з журналів). Він буде відображати, як правило, актуальні потреби. Обговорити такі питання.

1. Які передісторії цих фотографій?
2. Які цінності були у вашій батьківській сім'ї?
3. Як сприймається вами такий колаж?

Висновки: техніка дає можливість усвідомити, які сімейні цінності ми отримали у спадок, які перенесемо у свої сім'ї.

Техніка «Стан потоку “Тільки вперед!”»

Авторка – Юлія Хмелівська

Мета: сформувати почуття впевненості, постійного руху вперед і позитивних змін, навчитися жити в стані потоку.

Інвентар: 2–3 аркуші паперу, кольорові олівці.

Час роботи: 40 хвилин.

Кількість учасників: від 1.

Вікові рамки: 14+.

Алгоритм роботи:

1. Попросіть клієнта кольоровими олівцями намалювати образ себе як потік води, річку, що весь час йде тільки вперед. Навіть якщо русло потоку петляє, все одно має бути абсолютна впевненість, що йде постійний рух вперед. І якщо хтось ставитиме перешкоди цьому живому потоку життя, цей потік все одно оминатиме їх, ставатиме сильнішим і рухатиметься вперед.

Є «потік життя», який даний нам творцем, і скінчитися він може тільки в той момент, як він виконає свою місію й настане час йому трансформуватися в щось інше. А доти, доки в ньому вирує життя, він живий, розчиняє всі наші проблеми й рухається вперед.

2. Аналізуємо малюнок.

- Чи подобається вам потік вашого життя?
- Можливо, ви хочете щось змінити у вашому малюнку?
- Як можна зробити ваш потік ще кращим і ефективнішим?
- Чи подобається колір? Що для вас означає цей колір? Чи не хотілося б змінити колір?
 - Чи є у вашого потоку притоки – ваші ресурси, що підживлюють ваш потік та вливають енергію (діти, партнер, друзі, улюблена справа, наставники тощо)?

3. Клієнт вносить зміни в малюнок або перемальовує його.

4. Клієнт оцінює свій стан зараз за шкалою від 1 до 10. Чого ще не вистачає до стану 10+?

5. Вчимо клієнта робити цю практику потоку регулярно та тренуємо цей стан у клієнта до автоматизму.

Дуже добре цей стан тренується під час руху в будь-якому транспорті або коли кудись ідемо. Треба уявляти в цей час, що саме це і є потік, що несе нас з точки А в бажану точку В, саме туди, куди треба, у стані абсолютної довіри.

Висновки: стан потоку — це стан розслабленої активності, везіння, стан інтуїції, місії, стан, у якому ми проживаємо найкращу версію свого життя. Це стан, у якому ми постійно рухаємося вперед. Він дає відчуття активного спокою та впевненості, що все буде добре.

Техніка «Інформаційний і емоційний детокс»

Авторка — Юлія Хмелівська

Мета: регулярне очищення від емоційного та інформаційного перенавантаження.

Інвентар: 2–3 аркуші паперу формату А4, ручка, кольорові олівці.

Час роботи: 40–60 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 14+.

Алгоритм роботи:

1. Запропонуйте клієнту оцінити свій стан за шкалою від 1 до 10, де 1 — це мінімум ресурсності, а 10 — це найресурсніший стан.

2. Запропонуйте клієнту вибрати з переліку смайлів на телефоні смайл, що відповідає його внутрішньому стану «тут і зараз».

3. Далі важливо хаотично виписати навколо цього смайла негативні думки, що йдуть потоком. Головне зараз — звільнити простір від накопиченого негативу.

4. Після цього важливо по написаному малювати каракулі. Вони можуть бути які завгодно, аби через них остаточно з підсвідомості вийшло все, не проявлене через думки. Далі аркуш можна порвати й викинути в унітаз чи спалити, дотримуючись умов безпеки.

5. Запропонуйте клієнту з переліку смайлів у телефоні вибрати смайл, що символізує життя на повну, рух вперед, стан надії на краще, довіри.

6. Далі важливо намалювати ресурсний смайл ручкою або кольоровими олівцями посередині аркуша паперу.

7. Потім клієнт ставить собі питання: «А як може бути ще краще?» і домальовує додаткові ресурсні покращення у свій мотивуючий смайл.

8. Далі клієнт швидко автоматично пише навколо смайла підтримуючі фрази-думки, дії, емоції, почуття, які символізують для нього життя на повну, мотивують жити, заряджають енергією. Малюнок повинен подобатися.

9. Попросіть клієнта оцінити стан за шкалою від 1 до 10. Як правило, після повноцінного опрацювання, стан оцінюється на 10+.

10. Малюнок можна сфотографувати, створити окрему папку ресурсних станів на телефоні та раз на день передивлятися. Можна поставити малюнок на заставку телефону.

Висновки: якщо людина живе в негативному інформаційному та емоційному просторі, то необхідною умовою життя в складних умовах має бути регулярне очищення. Негативних думок ставати менше і все довше клієнт житиме в ресурсному стані. Тоді технікою можна буде користуватися лише за потреби.

Техніка «В долонях Бога»

Авторка — Юлія Хмелівська

Мета: напрацювати з клієнтом стан довіри до життя й захищеності, навчити клієнта самостійно працювати з негативними станами.

Інвентар: 1–2 аркуші паперу формату А4.

Час роботи: 30–40 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 14+.

Алгоритм роботи:

1. Оцініть стан клієнта зараз за шкалою від 1 до 10, де 1 — це мінімум ресурсності, а 10 — це найресурсніший стан.

2. На аркуші паперу клієнт пише зверху:

«Я, який живе на 100% найкращу версію свого життя в умовах змін, нових змістів і можливостей, у довірі до Всесвіту.

Все, що повинно піти з мого життя, піде. Все, що повинно прийти в моє життя, прийде. Я живу в повній довірі до Всесвіту та сміливо танцюю свій танок довіри в долонях і під захистом у Бога».

3. Далі клієнт малює себе в долонях у Бога, з яких йде потік світла, що захищає, трансформує весь негатив.

4. Аналіз малюнка.

- Чи подобається вам ваш малюнок?
- Чи хочете ви щось додати та підсилити його?
- А як би було ще краще?

5. Клієнт домальовує малюнок, якщо треба.

6. Можна також навчити клієнта техніці трансформації страхів і негативу «В долонях у Бога». Цю техніку можна використовувати багато разів на день.

Уявіть, що поверхня, на якій ви сидите, стоїте, лежите, — це долоні Бога. Відчуйте, наскільки для вас ця поверхня комфортна. Ви знаходитеся в цих долонях, і вам дуже добре. З цих долонь

починає йти світло й розчиняє блоки у вашому тілі, кожна негативна думка, подія, емоція розчиняється в цьому світлі й перетворюється на ще більшу кількість світла та любові у вашому житті.

7. Ще одна модифікація цієї техніки — створити з клієнтом ритуал: при будь-якій важкій ситуації танцювати в потоці Творця танок довіри до вищих сил «В долонях у Бога». Особливо коли переповнюють негативні емоції, страхи, є тривога. Це танок життя, який сильніший за обставини. Ним людина святкує свято життя, яке триває далі.

Висновки: ці техніки дуже добре нейтралізують і трансформують тривоги, страхи, стани, тригери та взагалі діють універсально за умови, що людина вірить в існування вищих сил і Творця.

Техніка «Моє життя, як мозаїка»

Авторка — Тетяна Шаповалова

Мета: усвідомити аспекти життя, які потребують уваги, і знайти способи відновити цілісність і гармонію. Техніка сприяє усвідомленню життєвих пріоритетів і пошуку ресурсів для відновлення життєвого смаку.

Інвентар: журнали, газети, ножиці, клей, аркуш паперу формату А3 або більше, маркери.

Час роботи: 60–90 хвилин.

Кількість учасників: індивідуально або група до 8 осіб.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Пояснюємо мету техніки, обговорюємо мозаїку, як метафору життя. Пропонуємо подумати, які частини життя здаються порожніми.

2. Пропонуємо клієнту вибрати зображення та слова, що асоціюються з його життям і викликають емоції.

3. Клієнт створює мозаїку з вибраних матеріалів, символізуючи різні аспекти життя.

4. Обговорюємо, які аспекти життя були легко заповнені, а які залишилися порожніми. Аналізуємо, як можна наповнити ці порожнини.

5. Пропонуємо дати назву колажу, обговорюємо емоції та зміни у стані після завершення техніки.

Висновки: техніка дозволяє візуалізувати внутрішній стан і зрозуміти, які частини життя потребують уваги, сприяє глибокому самопізнанню та позитивним змінам.

Техніка «Тепло у долонях»

Авторка — Інна Литвинова

Мета: за допомогою психолога клієнт зможе отримати ресурс від проходження техніки, подолати перешкоди у своєму житті.

Інвентар: папір формату А3, гуаш, пензлі, склянка з водою, плоскі камінці (морські) розміром, щоб поміщалися в кулачку.

Час роботи: 60 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна та групова робота.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Формуємо запит. Під час розмови з клієнтом знаходимо проблемні точки.

2. Пропонуємо клієнту вибрати свій камінчик і тримати його у кулаку.

3. Пропонуємо клієнту згадати з минулого (до стресової ситуації — війни), що-небудь гарне й тепле, те, що хотілося забрати із собою в майбутнє.

4. Пропонуємо намалювати на папері водний масив, а над ним — міст.

5. Медитація. Можна включити музику для медитацій. Пропонуємо клієнту сісти зручно, ноги (стопи) заземлені (знаходяться на підлозі). Спина бажано на опорі. Камінчик ми тримаємо у долоньках.

Текст медитації:

Ми сидимо зручно, наше тіло розслаблене, відчуваємо своє дихання, робимо глибокий вдих і видих. У наших долоньках лежить камінчик, він теплий, ми його зігріли своїм теплом та своїми спогадами про прекрасне й тепле в минулому. Перед нами вода в обрзі річки наших проблем. Ми стоїмо перед мостом, він гарний і міцний, як наш намір подолати річку. Ми тримаємо теплий камінчик

у долоньках, і це надає нам сили йти через річку. Ми йдемо повільно, але впевнено, і переходимо цю річку. Ми перенесли із собою нашу впевненість, силу та спокій.

Ми стоїмо, робимо глибокий вдих і видих і насолоджуємося тим, що ми принесли із собою в майбутнє тепло, від якого спокійно та радісно.

Робимо глибокий вдих і видих, відчуваємо своє тіло, і коли будете готові, розплющуємо очі.

6. Після медитації просимо клієнта покласти камінчик на малянок і розфарбувати його, для закріплення фарби її можна покрити лаком.

7. Обговорюємо з клієнтом його відчуття.

8. Камінчик клієнт забирає із собою.

Висновки: сенс цієї техніки полягає в тому, щоб допомогти клієнту впоратися з травматичним досвідом. Камінь — це образ теплого та душевного (те, що було до...), і це тепле й душевне клієнт переносить із собою в майбутнє сміливо. Техніка допоможе клієнту (за допомогою спеціаліста) налаштуватися на спокійне майбутнє.

Техніка «Підтримка Роду»

Авторка — Інна Литвинова

Мета: техніка дозволяє клієнту відчувати підтримку свого Роду.

Інвентар: папір формату А4, гуаш, пензлі, склянка з водою.

Час роботи: 60 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Формуємо запит. Під час розмови з клієнтом розпитуємо про його рідних.

2. Пропонуємо клієнту намалювати гарне дерево, обов'язково з промальованим корінням і великою кроною.

3. Після того, як дерево буде намальовано, просимо клієнта на коріннях прописати його рідних (померлих), яких клієнт пам'ятає. У кроні прописуємо рідних, які зараз знаходяться біля клієнта.

4. Наступним кроком є бесіда з клієнтом про його рідних, про його якості, які він взяв від своїх рідних. Можна біля дерева прописати ці якості:

Схожий на...

Сильний, як...

Добрий, як...

І так всі якості, які клієнт згадає.

Потім у розмові показати клієнту, що всі його родичі створили його. І таким чином підтримують його.

Висновки: налаштування себе на позитив — дуже важливо, ця техніка під керівництвом фахівця допоможе клієнту відчувати, який сильний його Рід і яка підтримка йде від нього.

ВАЖКІСТЬ ПРИЙНЯТТЯ ЗМІН



Техніка «Легке прийняття змін»

Авторка — Олена Коваленко

Мета: розкрити потенціал особистості клієнта; допомогти знайти та усвідомити наявні та неусвідомлені / приховані внутрішні та зовнішні ресурси, необхідні для прийняття змін; підвищити рівень віри в себе та власні сили.

Інвентар: будь-яка ресурсна колода МАК, блокнот, ручка.

Час роботи: від 30 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

З'ясуємо запит клієнта. Дізнаємося, які саме зміни йому важко прийняти, причини їх виникнення і до чого призводить їх неприйняття, в чому саме клієнт відчуває себе безпорадним, іншу важливу інформацію згідно із запитом.

Пропонуємо клієнту тягнути картки, відповідаючи на питання, у відкриту (УВ) та у закриту (УЗ) та робити нотатки своїх усвідомлень.

Пропонуємо клієнту подивитися на картки й обрати УВ ту, яка відповідає його стану щодо легкості / важкості приймання змін, а також рівню адаптивності до нового, непередбаченого та невідзначеного; уважно роздивившись, записати, яким себе бачить і відчуває клієнт.

Пропонуємо клієнту витягнути УЗ картку, відповісти на питання: «Що в мені (особисті якості, переконання, звички, стереотипи тощо) заважає легко приймати зміни, бути більш гнучким до них та вміти ефективно та швидко до них адаптуватися?», зробити нотатки отриманих усвідомлень.

Пропонуємо клієнту уявити, що він людина, яка швидко й легко приймає нове та впроваджує його у життя, після чого витягнути

УЗ картку, розглядаючи яку, відповіді на питання: «Які мої якості, знання, навички, вміння, у т. ч. що не використовуються, допомагають / можуть допомогти у швидкому пристосуванню до змін, легко прийнятні невідомого?» та занотувати усвідомлене.

Пропонуємо клієнту витягнути УЗ картку, яка відповідає на питання: «Що нове або неусвідомлене допоможе мені стати людиною, відкритою до нового, налаштованою на рух вперед, легко приймаючою зміни, що знаходить у проблемах можливості?» (зовнішні та внутрішні зміни, надбання тощо), та занотувати свої думки.

За бажанням клієнт може витягувати по дві картки.

Надалі клієнт коротко узагальнює існуючі й потрібні опори (внутрішні та зовнішні), що допоможуть покращити рівень адаптивності до змін, з урахуванням отриманих під час техніки усвідомлень, та записує 2–3 дії, які він зробить протягом наступних 48 годин, щоб почати впроваджувати потрібні звички, вдосконалювати існуючі навички, отримувати нові знання тощо задля найефективнішого приймання змін, у тому числі використовуючи їх собі на користь.

Висновки: обговорюючи зміни, до яких потрібно адаптуватися, оцінюючи й усвідомлюючи свої наявні / приховані, перспективні сильні сторони, клієнт повертає відчуття контролю за життям, а також підсвідомо запускає процеси пошуку існуючих довкола можливостей використання нової ситуації на власну користь, додатково повертаючи впевненість у власних силах.

Техніка «Зміни на краще»

Авторка — Олена Коваленко

Мета: розкрити потенціал особистості клієнта; підвищити рівень віри в себе та власні сили, зменшити рівень тривожності, стресу, роздратування, інших негативних емоцій, пов'язаних із змінами в житті.

Інвентар: кольорові олівці або фарби, два аркуші паперу формату А4, циркуль і лінійка (бажано).

Час роботи: від 40 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

З'ясовуємо запит клієнта. Дізнаємося, які саме зміни важко ним сприймаються, що заважає (внутрішні та зовнішні чинники) легко їх приймати, у чому саме проявляється його супротив змінам, наслідки їх неприйняття, інші дані, що свідчать про реальний стан справ згідно із запитом.

Пропонуємо клієнту на першому аркуші А4 інтуїтивно намалювати себе (стан, настрій, події тощо) згідно із запитом (елементи, форми, лінії тощо, без обмежень щодо кольорів, розмірів, місць розташування тощо). Після закінчення малювання пропонуємо клієнту поспоглядати малюнок і поділитися думками, відчуттями, емоціями, реакціями тіла, які у нього виникли в процесі малювання стосовно запиту та/або малюнка.

Далі, пропонуємо клієнту уявити (детально) себе максимально щасливим у період існуючих змін (стан, відчуття, оточення тощо) та на зворотній стороні першого аркуша А4 описати цю щасливу людину. Можна розпочати таким чином: «Я щасливий(-а) і радію всьому новому. Зміни на краще. Моє життя, звісно, стане іншим, але я стану в будь-якому випадку краще. Я відчуваю себе...».

Далі, пропонуємо клієнту, який надихнувся уявленням, на чистому аркуші А4 намалювати інтуїтивну мандалу — в середині кола намалювати елементи, форми, лінії тощо, що відповідають стану описаної вище щасливої в змінах людини (без обмежень щодо кольорів, розмірів, місць розташування).

Повідомляємо клієнту, що, малюючи кола, людина підсвідомо наповнює своє життя гармонією, привносить до нього відчуття захищеності й безпеки. Коло — це про здоров'я та гарний настрій, про зняття напруги, енергія абсолюту, яка безумовна та красива. Зауважуємо, що клієнт може вписати за бажанням у малюнок інші кола.

Ще одна фігура, про яку розповідаємо клієнту, — квадрат. Він про фундамент, стійкість, надійність, наявність опор. Якщо клієнту не вистачає безпеки й умовної стабільності, доцільно в малюнку також використати квадрат.

Крім того, розповідаємо про такі кольори, які клієнт за бажанням може використати в малюнку (попередньо слід з'ясувати, чи не викликають перелічені кольори негативну реакцію. Важливо, щоб з кольорами не було пов'язано якогось негативного досвіду): зелений — зцілення, зростання та здатність жити; жовтий — розвиток свідомості, індивідуальності, рух уперед, ясність і потенціал; блакитний — спокій, безтурботність, розширення, приймання; золотий — колір мудрості та радості.

Після закінчення малювання пропонуємо клієнту поспоглядати другий малюнок, проаналізувати власні відчуття, емоції, реакції тіла тощо та поділитися ними, а також іншими усвідомленнями згідно запиту.

З огляду на стан і залученість клієнта, практику можна доповнити додатковими елементами. Наприклад, на початку та наприкінці техніки запропонувати клієнту оцінити свій стан за шкалою від 1 до 10 (де 1 — все добре, зміни мене не турбують / я легко до них адаптуюся, 10 — зміни сприймаю вкрай негативно). В кінці практики клієнту можна запропонувати серед особистих речей

(не обов'язково із наявних) обрати будь-який предмет, що буде асоціюватися зі станом «щасливої людини в період змін». Обрана річ нагадуватиме клієнту про його силу, ресурси, можливості й перспективи, а також, що будь-які болючі зміни в майбутньому стануть минулим. Клієнту можна запропонувати запланувати протягом доби вчинити 1–2 дії, які привнесуть до життя щось нове або «забуте старе» та неочікуване, але приємне. Це дозволить клієнту закріпити ідею, що нове не завжди тягне за собою неприємні й болючі наслідки.

Висновки: малювання допоможе знизити рівень напруги, роздратування та невдоволеності існуючою ситуацією, вивільнити негативні емоції та почуття, дозволить поглянути на себе та прийдешні зміни під іншим кутом, у тому числі в частині пошуку в змінах нових можливостей.

Рекомендована література:

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / за ред. О. Тіунової, Т. Шейкіної. Київ–Тернопіль : ЕЕАТА, 2018. Вип. 5. 200 с.
2. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / за ред. О. Тіунової. Київ–Львів–Тернопіль : ЕЕАТА, 2019. Вип. 6. 224 с.
3. Арт-терапія як метод дослідження творчого аспекту психологічного здоров'я особистості. Психологічна газета. 2006. № 1. С. 3–15, 113.
4. Василенко Л., Савчин М. Вікова психологія. Київ : Академія, 2021. 368 с.
5. Дуткевич Т. В. Теорія і практика розвивально-корекційної роботи психолога. Київ : КНТ, 2018. 265 с.
6. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
7. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с.
8. Карута К. Почути травму. Розмови з провідними спеціалістами з теорії та лікування катастрофічних досвідів. Київ : Дух і літера, 2017. 496 с.
9. Кризова психологія : навч. посіб. / за заг. ред. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.
10. Ложкін Г. В., Повякель Н. І. Практична психологія конфлікту : навч. посіб. Київ : МАУП, 2002. 256 с.
11. Найкраща книга арттерапевтичних технік : метод. посіб. / за ред. Т. Курганської. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 316 с.
12. Обозов Н. Н., Щекин Г. В. Психология работы с людьми : учеб. пособие. 6-е изд., стереотип. Киев : МАУП, 2004. 228 с.
13. Пірен М. І. Конфліктологія : підручник. Київ : МАУП, 2007. 360 с.
14. Скребец В. А. Психологічна діагностика : навч. посіб. 2-е вид., перероб. та доп. Київ : МАУП, 2001. 152 с.

15. смакуємо життя. 105 технік для роботи з метафоричними асоціативними картками : метод. посіб. / за ред. Т. Курганської та А. Щербюк. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 304 с.

16. Тарарина Е. Арт-коучинг. Техника простих рішень. URL: <http://maxima-library.org/mob/b/394848?format=read> (дата звернення: 14.10.2024).

17. Тарарина О. Практикум з арт-терапії. Скринька майстра. Київ : Астамір-В, 2023. 224 с.

18. Техніки підтримки. Збірка арттерапевтичних вправ : метод. посіб. / за ред. Т. Курганської. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 316 с.

19. Ткач Р. М. Основы психологической помощи: пять правил успешной консультации : учеб. пособие. Киев : МАУП, 2006. 116 с.

20. Тренінгові вправи для початківців і професіоналів : метод. посіб. / за наук. ред. Л. О. Ніколаєва. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 148 с.

21. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ДП «Вид. дім "Персонал"», 2017. 160 с.

22. Хомич Г. О., Ткач Р. М. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Київ : МАУП, 2004. 152 с.

23. Уварова С., Бойченко Н., Гришкан С., Улько Н. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. Київ : ПВНЗ «МІГП», 2016. 248 с.

АВТОРИ КНИГИ



Апостолакі Лілія



Практикуюча психологиня, консультантка з військової психології, арттерапевтка, членкиня та модераторка Міжнародної асоціації психологів та тренерів-експертів (МАПТТЕ), членкиня Ізмаїльського відділення Української асоціації сімейних психологів (УАСП), тренерка / супервізорка за програмою «Safe Space. Невідкладна психосоціальна підтримка для учнів та шкільних вчителів», спікерка освітньої платформи «На Урок».

У творчому доробку має 10 посібників, МАК «Сила мого Всесвіту», «Почуй себе» та психологічну гру «Еліксир відновлення». Дотримується принципу, що творчість є профілактикою руйнувань.

м. Ізмаїл, Україна.

Facebook:

[Лілія Апостолакі](#)



[instagram.com/](https://www.instagram.com/liliiapostolaki)

[liliiapostolaki](https://www.instagram.com/liliiapostolaki)



Артюх Андрій

Тренер, магістр психології.

Підприємець з 2002 року.

Допомагає «хорошим» експертам ставати «потрібними».

Навчає створювати результативні освітні програми та знаходити клієнтів.

Одружений, тато трьох принцес.



м. Мелітополь, Україна — м. Пряшів, Словаччина.

[facebook.com/
andrecoach7](https://facebook.com/andrecoach7)



Беліченко Ольга

Практикуюча дипломована психологиня, сертифікована коучиня, НЛП-практикуня.

Експертка з особистого розвитку.

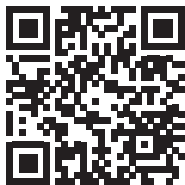
Тренерка групової роботи майстер-майнд.

Працює в методі транзактного аналізу з наступними темами: вихід із глухого кута, ходіння по колу, розширення мислення, масштабування, тривога, впевненість у собі, самооцінка, стосунки, якісне поліпшення життя та інші.

м. Харків, Україна.

Facebook:

[Ольга Беліченко](#)



[instagram.com/](https://www.instagram.com/olga_bielichenko)

[olga_bielichenko](https://www.instagram.com/olga_bielichenko)



Буніс Алла

Магістриня психології, арттерапевтка, спікерка міжнародних та українських фестивалів, засновниця артпростору «Ти можеш все», експертка з малювання кавою, співавторка 7 книг: «Техніки підтримки: збірка арттерапевтичних технік», «Травматичний досвід: техніки по роботі з цивільним населенням», «Самооцінка і самоцінність: техніки підтримки особистості», «Як навчитися вчасно казати «НІ!»: щоденні вправи для кожного», «Хейт, критика, аб'юз: арттерапевтичні техніки допомоги», «Як досягати цілей: легкі вправи для потужних результатів», «Життя без стресу: психологічні техніки для кожного».



Практична психологиня міського культурно-спортивного центру, керівниця «Кімнати терапії іграшкою».

м. Житомир, Україна.

[facebook.com/
alluccik](https://facebook.com/alluccik)



[instagram.com/
bunis_alla](https://instagram.com/bunis_alla)



Василишина Таїсія

Психологиня, сімейна системна терапевтка, кандидатка психологічних наук, дійсна членкиня Української Спілки Психотерапевтів, письменниця, викладачка, мотиваційна спікерка.



Має наступні спеціалізації: сімейно-системна терапія, травматерапія, емоційно-сфокусована терапія сімейних пар, психосоматика, терапія розладів харчової поведінки, сексологія, кризове консультування, військова психологія, військова реабілітація, біосугестивна терапія.

м. Київ, Україна.

topacademy.com.ua



[facebook.com/
taisya.vasilishina](https://facebook.com/taisya.vasilishina)



Веселкова Світлана

Психологиня-практикиня, арттерапевтка. Консультантка програми з психічного здоров'я «Управління проблемами +». Ведуча груп психологічної підтримки, майстер-класів, тренінгів для дітей, батьків і педагогів.



Авторка проєктів «Дозволь Собі Жити» та «Шлях до Себе».

Має наступні спеціалізації: системно-сімейна терапія, лялькотерапія, кризове консультування, робота з людьми, які повернулися з війни, переживання втрати, робота з біженцями та переселенцями.

м. Донецьк, м. Запоріжжя, Україна.

Facebook:

[Світлана Веселкова](#)



Facebook:

[Психологія на каналі](#)



Вільчинська Світлана

Практична психологиня, арттерапевтка, членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація», навчаюча тренерка з проєктивних методик і МАК, авторка 2 та співавторка 4 колод МАК, співавторка 5 книг, авторка 3 та сертифікована майстриня 8 Т-ігор, ігропрактикиня, Майстриня Трансформацій, RPT-Процесорка, Timeline Hiller (Майстриня Ліній Часу), Майстриня фінансових розстановок, Майстриня бізнес-стратегій, бізнес-тренерка, розстановниця, членкиня Української асоціації системних розстановок (УАСР), коучиня.



м. Хмельницький, Україна.

Facebook:
[Світлана Вільчинська](#)



[instagram.com/
vilchinskavitla](https://www.instagram.com/vilchinskavitla)



Віницька Маяна

Тренерка. Психологиня. Психотерапевтка. Арттерапевтка.

Авторка книжок, курсів, метафоричних карт «Радість Сотворення», ресурсних марафонів та тренінгів. Фахівчиня у сфері відновлення й набуття здоров'я, викладачка йоги та жіночих практик, засновниця психологічної студії для дітей і дорослих.

Проводить заняття для психологів, педагогів, керівників закладів та бізнесу.

м. Київ, Україна.

[facebook.com/
v.mayana](https://facebook.com/v.mayana)



[instagram.com/
mayanavinitska](https://instagram.com/mayanavinitska)



Воліна Аделіна

Художниця-символістка, практикуюча арттерапевтка, музична терапевтка, членкиня Міжнародної федерації арттерапії. Все життя присвятила художнім професіям. Добре відчуває символи й образи, разом із знаннями, які отримала у майстрів по роботі з МАК, арттерапії, психології, у поєднанні з внутрішньою емпатією до людей, поєднує їх на практиці у своєму консультуванні.



м. Івано-Франківськ, Україна.

[facebook.com/
general.generate](https://facebook.com/general.generate)



[instagram.com/
adelina_heart](https://instagram.com/adelina_heart)



Губарева Юлія

Психологиня, арттерапевтка. Співавторка та авторка коледжів МАК та книг. Ведуча майстер-класів та марафонів на тему кризи, ресурсів та жіночності, ведуча трансформаційних ігор.

Допомагає трансформувати кризу в можливість для реалізації себе.

Членкиня Національної психологічної асоціації України.

м. Льовен, Бельгія.

gubarevayulia.tilda.ws



[instagram.com/
gubareva_yulija](https://instagram.com/gubareva_yulija)



Дмишко Олександра

К. психол. н., доцентка, доцентка кафедри педагогіки та психології ЛДУФК імені Івана Боберського.

Засновниця Центру психології «Моно-Psychology», Академії професійної освіти впродовж життя.

Психологиня-консультантка у напрямках: КПТ, дитяча та юнацька психотерапія, психологія праці та управління.

Тренерка.

Випускниця Міжнародної школи тренерів (Фундація CEASC, UNS), Міжнародної школи тренінгу і супервізії «TrainingBOX».

Авторка 80 наукових праць, 1 патенту.

Членкиня ГС «Українська Асоціація освіти дорослих».

м. Львів, Україна.

+38 067 776 31 63

o.dmishko@ukr.net



Жаворонкова Олена

Бізнес-тренерка, психологиня, арттерапевтка, мотиваційна спікерка. Спеціалізується на розвитку соціально-комунікативних навичок (soft skills). Основні 3 теми її тренінгів – Стресостійкість в умовах невизначеності, Ефективні комунікації та Публічні виступи.

Авторка посібника «Уроки мовленнєвої КРЕАТИВності», гри-тренінгу «Матриця ОРАТОРа» та двох колод МАК «Птахи, як люди» і «ШЛЯХетні знаки».

м. Ірпінь, Україна.

zhavoronkova.com.ua



[facebook.com/
ZhavoronkovaElenaUkraine](https://facebook.com/ZhavoronkovaElenaUkraine)



Заболотна Ганна

Психологиня в методі КПТ, арттерапевтка, консультантка з психосоматики, військової та кризової психології, травмотерапевтка, сексологиня, коучиня, ведуча трансформаційних ігор «Фінансовий цілитель», «Психосоматика», спеціалістка з нейрографіки.



Членкиня Міжнародної асоціації психологів та тренерів-експертів (МАПтТЕ).

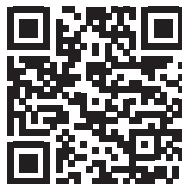
м. Миколаїв, м. Чернівці, Україна.

Facebook:

[Ганна Заболотна](#)



[instagram.com/
anna.psihologist](https://www.instagram.com/anna.psihologist)



Кармазіна Ксенія

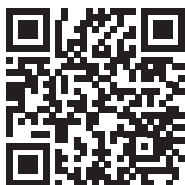
Дитяча, сімейна психологиня, арттерапевтка, практична психологиня-методистка вищої категорії, спеціалістка з комплексної психофізіологічної діагностики. Авторка та ведуча дитячо-батьківської програми «Щасливі батьки — щасливі діти» та підтримуючих програм для батьків і педагогів. Співавторка методичних посібників для арттерапевтів по роботі з дітьми та дорослими, збірника по роботі з МАК.



Має досвід роботи 20 років, більше 17 000 годин консультування. Обоюдно саморозвиток, подорожі та вчиться насолоджуватися кожною миттю життя.

м. Дніпро, Україна.

Facebook:
[Ксенія Кармазіна](#)



[instagram.com/
kseniikarmazina](https://www.instagram.com/kseniikarmazina)



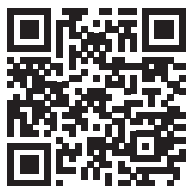
Кібарер Тетяна

Лікарка-реаніматолог, арттерапевтка, спеціалістка з нейрографіки. Має скарбничку вправ і технік для дорослих та підлітків для гармонізації свого стану. Спів-авторка 5 книжок.

Ведуча майстер-класів та Т-гри «Психосоматика».

м. Київ, Україна.

[facebook.com/
tanda.tanda.52](https://facebook.com/tanda.tanda.52)



[instagram.com/
kib.artt](https://instagram.com/kib.artt)



Коваленко Олена

Арттерапевтка, коучиня, психологиня, експертка системного розвитку особистості, майстриня мандал, членкиня Міжнародної федерації арттерапії, авторка та ведуча марафонів, спікерка, викладачка в університеті, творча та енергійна людина, мама двох доньок.



Допомагає через пізнання себе, відновлення енергії та глибини мандал знайти шлях до щастя та гармонії.

м. Київ, Україна.

Facebook:

[Олена Коваленко](#)



[t.me/](#)

[KovalenkoOlena](#)



Литвинова Інна

Психологиня, арттерапевтка, лялько-терапевтка, тренерка, членкиня Асоціації дитячих та сімейних психологів України, спікерка міжнародного фестивалю «Арт-Практик», співorganizаторка тренінгового центру «Арт-студія “Сім’я”» (м. Харків), докторка PhD, доцентка кафедри психології Харківського інституту ПрАТ «ВНЗ “МАУП”».



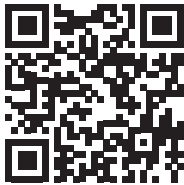
Авторка колоди МАК «Ритми життя».

Авторка книг «Про що має знати кожна жінка» та «Психологія сім'ї: мудра мама — щаслива родина».

Донька. Мати. Дружина.

м. Харків, м. Чернівці, Україна.

[facebook.com/
inna.lytvynova](https://facebook.com/inna.lytvynova)



innik2070@gmail.com

Луніна-Вершняк Катерина

Арттерапевтка, тренерка, арткоучиня, спеціалістка по роботі з МАК. Авторка тренінгів для дорослих та курсу для дітей по розвитку емоційного інтелекту «Моя планета емоцій».



Консультує дітей, підлітків та дорослих з питань самореалізації, самоцінності, розвитку «гнучких навичок», прийняття себе, втілення своїх мрій та ресурсу на майбутнє. Використовує творчість та арттерапевтичні техніки, щоб досягти найкращого результату.

м. Київ, Україна.

[facebook.com/
kat.lunina](https://facebook.com/kat.lunina)



[instagram.com/
kat_art_therapy](https://instagram.com/kat_art_therapy)



Нагорська Юлія

Психологиня, фахівчиня вищої кваліфікаційної категорії, сертифікована арттерапевтка, фахівчиня по роботі з метафоричними асоціативними картками, тренерка, гейткіперка, медіаторка та нейропсихологиня. Спікерка міжнародних фестивалів, конференцій та онлайн-проектів. Авторка публікацій та статей.



Співаторка проектів Тетяни Лемешко МАК «Право на кризу», «Розриваючи шаблони», «У світі чарівних дерев», «Ресурсна скринька». Авторка груп фейсбуку для фахівців «Професійний чемоданчик з Юлією Нагорською» та для батьків і педагогів «Психологічна ЧОМУчка з Юлією Нагорською».

м. Костянтинівка, Україна.

[facebook.com/
uliya.burey](https://facebook.com/uliya.burey)



[instagram.com/
juliyanahorskaya](https://instagram.com/juliyanahorskaya)



Ніколаєв Леонід

Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, завідувач навчально-методичної лабораторії психології групової роботи Університету Григорія Сковороди в Переяславі, засновник Міжнародної школи тренінгу і супервізії «TrainingBOX», бізнес-тренер, коуч.



Член Європейської федерації коучингу (ECF) та ГС «Українська асоціація освіти дорослих».

Експерт проєктів «UNICEF Україна», програми «U-Lead з Європою» (GIZ).

Автор та співавтор 12 книг з тренінгової діяльності та розвитку особистості, автор понад 80 наукових статей та досліджень.

м. Київ, Україна.

trainingbox.ua



[facebook.com/
leonid.nikolaiev](https://facebook.com/leonid.nikolaiev)



Омелянєнко Нїнєль

Психологїня, психотерапевтка, арттерапевтка. Працює у КПТ та гештальт-підходї. Має спеціалїзацію у травмотерапїї та подоланнєх ПТСР, вїйськовїй психологїї. Працює з темами РХП, стосункїв, сексологїї, взаємозалежних стосункїв. Застосовує проєктивнї методикї під час роботи з пережитим травмувальним досвїдом, їнфантїльними травмами. Ведуча жїночих пїдтримуючих груп, лекцїй, арттерапевтичних майстер-класїв.



м. Київ, Україна.

[facebook.com/
ninel.omelianenko](https://facebook.com/ninel.omelianenko)



Полішевська Алла

Українка, магістриня психології, сертифікована коучиня, організаторка подій з інтуїтивного живопису та авторка унікальних арттерапевтичних технік. Членкиня Української асоціації нейропсихології (УАНП). Активно підтримує та працює з учасниками та постраждалими від бойових дій в Україні як психологиня-волонтерка. Відзначена нагородою «100 незламних психологів України». Співпрацює з Коледжем Белвю (США), проводить артзаходи для емоційної підтримки студентів.



Пише картини маслом і акрилом. Представляла свої роботи на виставці в м. Київ.

Штат Вашингтон, США.

Facebook:

[Алла Полішевська](#)



[instagram.com/](https://www.instagram.com/alla_polishevska)

[alla_polishevska](https://www.instagram.com/alla_polishevska)



Рень Лариса

Кандидатка педагогічних наук, доцентка, завідувачка кафедри соціальної роботи та освітніх і педагогічних наук Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, сертифікована тренерка, медіаторка, психологиня, арт-коучиня, казкотепевтка, здобувачка в методі психодрами.



Авторка понад 80 наукових праць та навчально-методичних посібників. Любить читати нон-фікшн та сучасну українську літературу, захоплюється вивченням англійської мови та розробкою й реалізацією соціальних проєктів.

м. Чернігів, Україна.

[facebook.com/
larisa.ren.9](https://facebook.com/larisa.ren.9)



lora200416@gmail.com

Розмус Олеся



Практикуюча психологиня, енергопрактикиня, розстановниця (за Б. Хеллінгером), тета-практикиня, спеціалістка по роботі з метафоричними картками, авторка та ведуча онлайн-навчань з наступних тем: «Нумерологія для заробітку і життя», «Я створю достаток», навчань на теми роду, збільшення енергій у тілі і в житті, підвищення самооцінки, покращення взаємовідносин, залучення достатку у своє життя.

Підприємниця з 17-річним стажем підприємницької діяльності, створила 3 успішних бізнеси. Співавторка карт МАК «Подорож Героя», співавторка трансформаційної гри «Подорож героя».

м. Львів, Україна.

Facebook:

[Олеся Розмус](#)



[instagram.com/](https://www.instagram.com/olesiaraiduga)

[olesiaraiduga](https://www.instagram.com/olesiaraiduga)



Руднєва Ольга

Мати двох дуже різних хлопчиків, дружина, сестра і дочка.

Психологиня, арттерапевтка, авторка 4 трансформаційних ігор, ведуча ще 6 ігор. Співавторка 5 книг, створених у проєктах Тетяни Курганської.

Улюблені робочі інструменти: МАК, арттерапія, пісочна та ігрова терапія. Працює з дітьми, підлітками, жінками, сім'ями онлайн та офлайн. Закохана у свою професію, у якій вже 17 років.

Любить йогу, прогулянки, подорожі в нові місця. Обожаю творчість у всіх її проявах.

м. Южне, Україна.

[facebook.com/
lampolechka](https://facebook.com/lampolechka)



[instagram.com/
lampolechka](https://instagram.com/lampolechka)



Сабадаш Андрій

Психолог-консультант, сертифікований коуч ICF та нейротренер ICF, а також автор наукових статей. З досвідом колишнього власника міжнародної компанії, зараз працює психологом, коучем і тренером, допомагає спеціалістам проявлятися в соціальних мережах.



м. Буча, Україна.

[facebook.com/
coach.andriisabadas](https://facebook.com/coach.andriisabadas)



[instagram.com/
sabadash.andriy](https://instagram.com/sabadash.andriy)



Семенюта Ліліанна

Коучиня-менторка, бізнес-тренерка, експертка PR та брендингу, мотиваційна спікерка, організаторка онлайн- та офлайн-форумів, лекторка, письменниця, журналістка, редакторка глянцю.



Співавторка книг, колод МАК «Алхімія грошей» та «Дороги можливостей». Змінила понад 20 професій.

Останні 10 років супроводжує у створенні успішної онлайн-практики та особистого бренду, підвищенні особистого чеку.

Допомагає у вирішенні питань адаптації до нової життєвої ситуації в професійній самореалізації та підвищенні чеку через сенси.

Вважає, що експерт(-ка) має бути з кожним днем дорожче на експертному ринку!

м. Харків, Україна.

[facebook.com/
lilianna.semenuta](https://facebook.com/lilianna.semenuta)



[instagram.com/
lilianna.semenuta](https://instagram.com/lilianna.semenuta)



Ситник Наталія

Має широкий досвід роботи з біженцями, переселенцями та людьми, що проживають кризу. Має особистий досвід втрати та відновлення як матеріального, так і сенсів. Пишається клієнтами та учнями, що змогли адаптуватися в складних умовах та реалізувати свій потенціал.

Працює індивідуально, із сім'ями та групами. Навчає інтуїтивному малюванню.

Арттерапевтка, тренерка, мисткиня, авторка книг, творчих ма-
рафонів.



м. Київ, Одещина, Україна.

[facebook.com/
natalkasytnyk](https://facebook.com/natalkasytnyk)



Telegram:
[Під крилом у Мами Квочки](#)



Словік Оксана

Голова громадської організації «ТВОЇ КРОКИ».

Очільниця Приватної школи для дітей з України «ТВОЯ ШКОЛА».

Освітянка, півфіналістка GTPU, тренерка, психологиня-практикиня, коучиня ISF, фасилітаторка, ігропрактикиня.

Координаторка різних освітніх заходів та проєктів, зокрема від «The LEGO Foundation», «ChangeX», фонду «Abilis» та ін.

Тренерка освітніх програм, авторка вебінарів, тренінгів, курсів, спікерка всеукраїнських та міжнародних конференцій.

Лавреатка Міжнародної премії «Культурна дипломатія» в номінації «Освітня дипломатія».

Авторка психологічно-коучингової гри «Без меж».

м. Луцьк, Україна.

tvoikroky.com



Facebook:
[Оксана Словік](#)



Тимошенко Наталія



Кандидатка педагогічних наук, старша викладачка кафедри філософії Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», керівниця навчального центру МБФ «Єврейський Хесед “Бней Азріель”», тренерка, супервізорка, експертка. Розробниця різних тренінгових програм.

Має досвід тренерської діяльності більше 20 років.

Авторка та співавторка більше 90 наукових статей, енциклопедій, навчальних посібників, навчально-методичних посібників, методичних рекомендацій.

м. Київ, Україна.

[facebook.com/
rc.kiev](https://facebook.com/rc.kiev)



Трихліб Людмила

Магістриня психології, практикуюча арт-терапевтка, ТА, IFS, ігропрактикиня, аромапсихологиня, інструкторка з нейрографіки, коучиня, мисткиня.



Членкиня Міжнародної федерації арт-терапевтів та самореалізації особистості. Ведуча майстер-класів, тренінгів. Авторка терапевтичних казок, книг, навчальних сертифікаційних програм. Авторка МАК «Енергія Квітів», «Процвітання» та ін., співавторка Т-гри «Казкова Подорож».

Допомагає відновитися та повернути радість життя. Вірить у безмежний потенціал кожного.

м. Київ, Україна.

[facebook.com/
liudatryklib](https://facebook.com/liudatryklib)



[instagram.com/
psyart_liuda](https://instagram.com/psyart_liuda)



Турська Інна

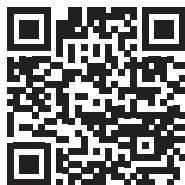
Практична психологиня, сертифікована арттерапевтка, членкиня Української асоціації сімейних психологів (УАСП). Без менторства, критики засудження та повчання, по-дружньому емпатично, виключно професійно допоможе подолати посттравматичний розлад та кризові стани, знайти своє покликання, розкрити ресурси та можливості. У практиці застосовує методи трансперсональної психотерапії, символдрами та арттерапії.



Любить мандрувати, читати.

м. Дніпро, Україна.

[facebook.com/
inna.turskaya.9](https://facebook.com/inna.turskaya.9)



[instagram.com/
turskayainna](https://instagram.com/turskayainna)



Хмелівська Юлія

Магістриня психології, коучиня, консультантка в методі позитивної психотерапії та КПТ, травмотерапевтка, волонтерка.

Тета- та енергопрактикиня. Майстриня-вчителька Рейкі. Майстриня сакрального сповивання.

Співавторка 12 книг, коучингових метафоричних карт «У світі чарівних дерев», «Розриваючи шаблони», «Міць чоловічого всевітту», «Право на кризу» та Т-гри «Розриваючи шаблони».

Ведуча Т-ігор «Добаюкана», «Розриваючи шаблони», «Смак життя».

Авторка марафонів та тренінгів.

Її клієнти зцілюються від травм та хвороб, багатіють, стають більш впевненими в собі, обирають жити щасливе життя.



м. Київ, Україна.

[facebook.com/
julkhmelevskaya](https://facebook.com/julkhmelevskaya)



Viber, WhatsApp: +380933266989

Черкашина Надія

Відома експертка з екологічних інновацій та сталого розвитку.

Має багаторічний досвід у впровадженні екологічних практик на підприємствах, засновниця успішного соціального бізнесу з переробки відходів. Має ступінь магістра поліграфії та є авторкою численних публікацій з питань сталого розвитку.

Як сертифікований ментор, активно допомагає підприємцям та професіоналам розвивати свої бізнеси, зберігаючи при цьому екологічну відповідальність. Її інноваційні методи включають підтримку здорового способу життя та створення екологічно дружнього середовища, яке сприяє гармонійному розвитку особистості та бізнесу.



м. Харків, Україна.

[facebook.com/
nadya.cherkashina.3](https://facebook.com/nadya.cherkashina.3)



[instagram.com/
cherkashina.business](https://instagram.com/cherkashina.business)



Шаповалова Тетяна

Психологиня, арттерапевтка, трансформаційна терапевтка, наставниця. Засновниця Академії професійного розвитку для експертів допомагаючих професій «APD». Авторка курсів «Трансформаційна терапія підсвідомості», «Матриця психосоматики», «Код психотравми». Співавторка книг і МАК «Право на кризу», «Ресурсна скринька», ведуча трансформаційних ігор.

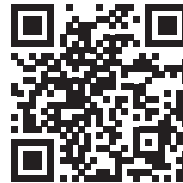


м. Херсон, Україна – м. Кашкайш, Португалія.

[facebook.com/
TetianaShapovalovaLifecoach](https://facebook.com/TetianaShapovalovaLifecoach)



[instagram.com/
shapovalova_tetyana](https://instagram.com/shapovalova_tetyana)



Хочу також стати автором книги

Книга «ЖИТТЯ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: арттерапевтичні техніки підтримки» створена за підтримки проєкту Тетяни Курганської «Стань автором книги за 7 днів».

Якщо ви також хочете стати автором книги, ми чекаємо на вас у нових проєктах —

[facebook.com/
tatyana.kurganskaya.1](https://facebook.com/tatyana.kurganskaya.1)



[instagram.com/
tatyana_kurganskaya_coach](https://instagram.com/tatyana_kurganskaya_coach)



kurganskaya@ukr.net

**Придбати цю книгу можна
у будь-якого її автора.
Контакти авторів ви знайдете
в розділі «Автори книги».**

ЖИТТЯ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: арттерапевтичні техніки підтримки

За підтримки *Тетяни Курганської*

**Техніки подано в авторській редакції.
Автори опублікованих матеріалів
несуть персональну відповідальність за достовірність
і формулювання інформації в посібнику.**

Редакторка: *Тетяна Курганська*
Літературна редакторка: *Олена Хорс*
Дизайн обкладинки: *Андріана Деряба*
Макет і верстка: *Андріана Деряба*
Коректорка: *Олена Хорс*

В оформленні використано:
шрифти «Fixel Text» та «Lato»
відповідно до умов ліцензії Adobe Fonts.



Книга «ЖИТТЯ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: арттерапевтичні техніки підтримки» — це творчий продукт проекту «Стань автором книги за 7 днів!».

Авторка та ідейна натхненниця проекту — Тетяна Курганська.

*Апостолак Лілія
Артюх Андрій
Беліченко Ольга
Буніс Алла
Василишина Таїсія
Веселкова Світлана
Вільчинська Світлана
Віницька Маяна
Воліна Аделіна
Губарева Юлія
Дмишко Олександра
Жаворонкова Олена*

*Заболотна Ганна
Кармазіна Ксенія
Кібарер Тетяна
Коваленко Олена
Литвинова Інна
Луніна-Вершняк Катерина
Нагорська Юлія
Ніколаєв Леонід
Омелянко Нінель
Полішевська Алла
Рень Лариса
Розмус Олеся*

*Руднева Ольга
Сабадаш Андрій
Семенюта Ліліанна
Ситник Наталія
Словік Оксана
Тимошенко Наталія
Трихліб Людмила
Турська Інна
Хмелівська Юлія
Черкашина Надія
Шаповалова Тетяна*

«ЖИТТЯ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: арттерапевтичні техніки підтримки» — це методичний посібник дієвих інструментів, який є помічником у роботі як досвідчених психологів, арттерапевтів, так і спеціалістів-початківців. У посібнику зібрані робочі техніки, що були застосовані та адаптовані в роботі з клієнтами, які знаходились у стані невизначеності (у різних ситуаціях).

До посібника увійшли 86 авторських технік від 35 фахівців психологів-арттерапевтів, які працюють із запитом невизначеності особистості в різних ситуаціях. Кожна техніка чітко структурована: вказані мета, інвентар, час роботи, формат роботи та висновки. Розкрито алгоритм роботи для максимально продуктивної взаємодії психолога з клієнтами.

Методичний посібник буде корисним практичним психологам, арттерапевтам, студентам і викладачам факультетів закладів вищої освіти психологічного профілю. Рекомендовано використання при підготовці практичних психологів у рамках практичних занять таких дисциплін, як: психологія особистості, вікова психологія, кризова психологія, практикум із загальної психології, основи психологічної практики (практична психологія), психологічне консультування, психологічна корекція та інші.

ISBN 978-617-549-427-1



9 786175 494271