



ЖИТТЯ БЕЗ СТРЕСУ:

психологічні техніки
для кожного

Міністерство освіти і науки України
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Кафедра психології

ЖИТТЯ БЕЗ СТРЕСУ:

психологічні техніки для кожного

*Методичний посібник
Упорядник — Сабадаш А. М.*

Переяслав, 2024

УДК 159.944.4(075.8)
Ж 72

Рекомендовано до друку Вченою Радою
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
(протокол № 11 від 24 квітня 2024 р.)

Авторський колектив: Сабадаш А., Апостолак Л., Асєєва Л., Бей-
кун Л., Біневич З., Буніс А., Варивода К., Волошина Г., Губарева Ю.,
Дівонька В., Діденко К., Дмишко О., Євсєєнко Л., Касьяненко І., Кіба-
рер Т., Компанович М., Коротя Н., Ливицька О., Мелікова О., Мозган С.,
Нестер А., Ніколаєв Л., Пилипенко Н., Подольська А., Розова Т., Саба-
даш М., Скляренко С., Трихліб Л., Хмелівська Ю., Юревич О.

Рецензенти:

Дембицька Н. М. — докторка психологічних наук, професорка, заві-
дувача кафедри психології розвитку Київського національного уні-
верситету імені Тараса Шевченка;

Хомич Г. О. — кандидатка психологічних наук, професорка, профе-
сорка кафедри психології Університету Григорія Сковороди в Пере-
яславі;

Бігун Н. І. — кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка ка-
федри теоретичної і консультативної психології Українського дер-
жавного університету імені Михайла Драгоманова.

Ж 72 Життя без стресу: психологічні техніки для кожного: метод. посіб. /
упоряд.: А. М. Сабадаш. — Київ: 7БЦ, 2024. — 220 с.

ISBN 978-617-549-349-6

Чи можливо жити без стресу в сучасному світі? Ця книга дає ствердну відповідь на це запитання. «Життя без стресу: психологічні техніки для кожного» — це унікальна збірка ефективних технік та вправ від досвідчених психологів та коучів, які допоможуть вам взяти під контроль своє життя та позбутися негативного впливу стресу. Книга охоплює широкий спектр тем, від мотивації та емоційної регуляції до покращення стосунків та підвищення продуктивності. Кожен розділ містить практичні інструменти, які можна відразу застосовувати в житті. Ви дізнаєтесь, як попереджати стрес, долати страхи та переживання, навчитесь якісно відпочивати та досягати гармонії у всіх сферах життя.

Незалежно від того, чи ви прагнете повністю позбутися стресу, чи просто шукаєте способи краще справлятися з ним, ця книга стане вашим надійним помічником. Відкрийте для себе світ можливостей та почніть своє життя без стресу вже сьогодні!

Книга буде корисна широкому колу читачів, які цікавляться психологією, саморозвитком та прагнуть покращити якість свого життя. Вона також стане цінним ресурсом для психологів, коучів та інших фахівців, які допомагають людям у боротьбі зі стресом.

*Усі права захищені, жодну частину цього видання не можна від-
творювати, зберігати в пошукових системах або передавати
в будь-якій формі та будь-якими засобами: електронними, меха-
нічними, фотокопіювальними та іншими без письмового дозво-
лу автора проєкту.*

ISBN 978-617-549-349-6

© Андрій Сабадаш
© Тетяна Курганська, 2024
© Автори, 2024

*Ми присвячуємо цю книгу тому,
щоб кожна людина на планеті
вміла знаходити способи
відновлення психологічної рівноваги!*

Зміст

Вступ.....	9
-------------------	----------

Розділ 1. Бажання діяти, не відкладаючи справи на завтра..... 11

Техніка «Прийняття невідкладних рішень»	12
Техніка «Погляд із майбутнього».....	14
Техніка «Невідкладний рух до мети!».....	16
Техніка «Переломний момент».....	18
Техніка «Мої життєві цілі».....	20
Техніка «Підсумки, які мотивують»	21
Техніка «Спіраль дії».....	23
Техніка «Вихід із ситуації».....	25

Розділ 2. Попередження стресу 27

Техніка «Дихання Халка» (швидка емоційна допомога)	28
Техніка «Опанування буревію».....	30
Техніка «Організація часу для попередження виникнення стресових ситуацій»	35
Техніка «Танець Стресу».....	38
Техніка «Садівник».....	39
Техніка «Я — переможець».....	40
Техніка «Кокон сили».....	43

Розділ 3. Налагодження стосунків у родині та переведення їх на максимально якісний рівень 45

Техніка «Хвилі спокою».....	46
Техніка «Я та сила мого РОДУ».....	48
Техніка «Відбиток минулого».....	50
Техніка «Образ у серці»	52
Техніка «Створюємо родину разом»	54

Розділ 4. Емоції та почуття	57
Техніка «Я розумію свої і твої емоції».....	58
Техніка «Сім кроків до свободи».....	60
Техніка «Концентрація на цінностях».....	62
Техніка «Мій емоційний всесвіт».....	64
Техніка «Мій кольоровий стрес».....	66
Техніка «Квітка моєї сили».....	68
Техніка «Мелодія моєї сили»	70
Розділ 5. Страхи та переживання.....	73
Техніка «Страх як прогрес».....	74
Техніка «А що, якщо?».....	76
Техніка «Без страху».....	79
Техніка «Дім підтримки, дім критиків».....	81
Техніка «Гігієна мислення».....	83
Техніка «Стоп, страхи!».....	85
Техніка «Браслет-антистрес».....	87
Техніка «Плейлист навколишнього світу».....	89
Техніка «Сенсорний саквояж».....	91
Техніка «Сходи страху»	93
Техніка «Надокучливий страх»	95
Техніка «Творчий колаж стресу: візуалізація та подолання».....	97
Техніка «Мої переживання та Я».....	99
Розділ 6. Вміння якісно відпочивати	101
Техніка «Повернення в ресурс».....	102
Техніка «Еквілібріум: між роботою та особистим життям» ...	104
Техніка «Ілюстрація ідеального місця відпочинку».....	109
Техніка «Казковий відпочинок».....	111
Розділ 7. Ментальні вправи для стресоменеджменту	113
Техніка «Ліпака мого настрою».....	114

Техніка «Легкість у кожній думці».....	116
Техніка «Емоційне вираження через малювання»	118
Техніка «Аналіз опор»	120
Техніка «Тіло — мій дім»	123
Техніка «Розтирання мокрим рушником»	125
Техніка «Масаж ніг».....	126
Техніка «Тримаємо спину».....	128
Техніка «Малювання обома руками одночасно».....	130
Техніка «Малюємо та працюємо обома руками одночасно»	131
Техніка «Наповнення енергією»	132

Розділ 8. Самоорганізація та продуктивність роботи135

Техніка «Фундамент стабільної взаємодії»	136
Техніка «Порядок понад усе, або структура — запорука ефективності».....	138
Техніка «Сила спокою»	140
Техніка «Ідентифікація та проєкція емоційних переживань»	142
Техніка «Рефлексія стресової ситуації. Переорієнтування сприйняття»	143
Техніка «Моя сила самопідтримки»	145
Техніка «Досить чекати, дій!»	147
Техніка «Чек-лист від стресу».....	149

Розділ 9. Мікстехніки153

Техніка «Емоційний фон групової фантазії».....	154
Техніка «Стрес: трансформація чи ступор?»	155
Техніка «Люблячий ментор»	157
Техніка «Розмова з собою через Всесвіт»	159
Техніка «Найкраще рішення»	160
Техніка «Кототерапія».....	162
Техніка «Формула контролю».....	164

Техніка «Перегляд і переформулювання обмежувальних переконань»	166
Техніка «Лист Невідомому».....	169
Техніка «Мапа мотивації»	170

**Розділ 10. Опитувальник показників локалізації
суб'єктивного контролю підлітків173**

Опитувальник показників локалізації суб'єктивного контролю підлітків (ЛКС-П). Варіант 1.....	174
---	-----

Автори книги..... 185

Хочу також стати автором книги.....216

Вступ

Стрес — це неодмінна складова нашого життя, але часто ми недооцінюємо його вплив на наше фізичне та психічне здоров'я. Стрес може призводити до низки неприємних симптомів, включаючи збільшену тривожність, роздратованість, порушення сну, головні болі, м'язове напруження й депресію. Тому ідея написання цієї книги з'явилася на підставі бажання покращити якість життя за рахунок зібраних технік.

Книга «Життя без стресу: психологічні техніки для кожного» пропонує практичні поради та інструменти, які можна використовувати спеціалістам щодня, щоб допомогти клієнтам зменшити рівень стресу, покращити самопочуття та зберегти емоційний баланс. Важливо навчитися відповідати на стресові ситуації здоровими стратегіями та знаходити способи відновлення психологічної рівноваги.

Авторами книги стали 30 спеціалістів із різних країн. Вони зібрали 74 техніки та підходи, які допоможуть подолати стрес і забезпечити емоційний комфорт. За допомогою технік клієнти зрозуміють, як знаходити час для відпочинку та відновлення, навчаться ефективно реагувати на стресові ситуації, комунікувати без конфліктів, працювати з любов'ю до того, чим займаєшся, насолоджуватися спілкуванням з іншими, отримувати бажане не через насилля над собою, а в задоволення, а також як підтримувати психологічну стійкість у складних життєвих ситуаціях.

Збірка технік буде корисною початківцям та досвідченим спеціалістам, терапевтам, психологам, педагогам, HR-спеціалістам, спеціалістам допомагаючих професій, які працюють із дітьми та дорослими.

Проект «Життя без стресу. Психологічні техніки для кожного» створено завдяки ідеї та організації Андрія Сабадаша, який є психологом, коучем та тренером ICF. Створений

з метою надати доступні техніки для керування стресом у сучасному світі.

Автори книги вірять, що працюючи над собою щодня, кожна людина може досягти гармонії та балансу, а також бажаних результатів у реалізації будь-яких цілей.

**РОЗДІЛ 1.
БАЖАННЯ ДІЯТИ,
НЕ ВІДКЛАДАЮЧИ СПРАВИ
НА ЗАВТРА**

Техніка «Прийняття невідкладних рішень»

Співавторка — Ольга Ливицька
(разом із Декартом)

Мета: допомога в прийнятті важливих рішень у стресових ситуаціях.

Інвентар: ручка, блокнот, лінійка й олівець або готовий бланк зі схемою (за матрицею Декарта).

Час роботи: 15–20 хвилин.

Кількість учасників: 1+.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. Учаснику пропонується намалювати матрицю Декарта або заповнити готову схему за прикладом:

Що буде, якщо я прийму рішення + + Мої відчуття з приво- ду цього	Що буде, якщо я не прийму рішення + + Мої відчуття з приво- ду цього
Що не буде, якщо я прийму рішення + + Мої відчуття з приво- ду цього	Що не буде, якщо я не прийму рішення + + Мої відчуття з приво- ду цього

Використання матриці доречно тоді, коли стресові умови не дозволяють легко прийняти найкраще рішення.

2. Наступним кроком просимо учасника в кожному з чотирьох квадратів дописати, що саме він буде відчувати під впливом наслідків прийнятого чи неприйнятого рішення.

3. Учаснику задаються питання, що допомагають усвідомити отриманий результат:

- чи допомогла техніка віднайти найкраще рішення?
- як допомогло усвідомлення почуттів під впливом наслідків прийнятого чи неприйнятого рішення віднайти найкращий варіант?
- яким питанням ще треба задатися, щоб прийняти рішення остаточно?

Висновки: техніка допомагає усвідомити, до чого призведе ухвалення рішення й що стане після цього неможливим, а також допомагає зрозуміти, що станеться, якщо рішення так і не буде ухвалене, і що стане після цього неможливим. Прояснення наслідків за всіма цими параметрами сприяє усвідомленню кращого рішення, що особливо актуально в умовах стресу. Прийняттю підходящого для учасника рішення сприяє усвідомлення почуттів і переживань у кожному варіанті.

Техніка «Погляд із майбутнього»

Авторка — Ольга Ливицька

Мета: посилення мотивації та сприяння з'єднанню з ціллю через погляд із майбутнього, тренування усвідомленості.

Інвентар: відсутній.

Час роботи: 10–15 хвилин.

Кількість учасників: 1+.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. Учаснику пропонується умоглядно переміститися в уявну точку на шкалі часу, де він проживає кращу версію свого життя, будучи повністю щасливим і задоволеним. Так само це може бути точка, де нарешті вирішена та проблема, яка найбільше турбує учасника та є причиною стресового стану.

2. Учаснику задаються наступні питання:

- чим саме відрізняється та ситуація від сьогодення?
- як би ви описали себе в цьому майбутньому?
- якби я вас зустріла, як би я зрозуміла, що це найбажаніше ваше майбутнє або/та ви досягнули, чого хотіли, або/та ви нарешті вирішили проблему, що турбувала?
 - як ви думаєте, які нові навички відрізняють вас-майбутнього від вас-теперішнього?
 - як ви себе почуваєте в цьому майбутньому, що саме відчуваєте?

3. Учаснику пропонується відрефлексувати:

- що нового дізнався / дізналась із досвіду переміщення в бажане майбутнє?
 - як це може допомогти вам сьогодні?
 - які кроки міг / могла би запланувати вже зараз, щоб наблизити саме такий час і такі переживання?

- що би допомогло їх здійснити?
- як змінилося бачення теперішньої ситуації чи проблеми завдяки техніці?

Висновки: погляд із майбутнього та коучингові питання допомагають краще усвідомити себе в теперішній ситуації, краще зрозуміти цінність цілі для себе чи бажаного майбутнього, продумати шляхи для руху в напрямку цілі чи вирішенні проблеми, допомагає з'єднатися з ціллю, посилити мотивацію через краще усвідомлення бажаного майбутнього й усвідомлення своїх переживань у ньому.

Техніка «Невідкладний рух до мети!»

Авторка — Ольга Юревич

Мета: зрозуміти себе, свої сильні сторони та знайти головний ресурс.

Інвентар: сюжетні метафоричні карти (далі МАК) та карти з афоризмами або зі словами-підказками, лист паперу формату А4, ручка.

Час роботи: 40–60 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. Створити запит: «На що треба звернути увагу, щоб досягнути своєї цілі?».

2. На листі А4 намалювати круглий стіл.

3. У відкриту знайти карту, яка буде означати вашу ціль, якої ви хочете досягнути, але поки що її відкладаєте.

4. У закриту (далі УЗ) з МАК витягнути 4 карти та розкласти навколо круга так, як хотілось би. (Для консультанта — звертаємо увагу, де розташована карта: зверху — майбутнє, знизу — минуле, зліва — жіноча сторона, справа — чоловіча сторона.)

карта №1 — Як на цю ситуацію дивиться моя внутрішня дитина?

карта №2 — Що в цій ситуації могли би порадити зрілі люди?

карта №3 — Яку пораду могли би дати батьки?

карта №4 — Що би порекомендували люди, які є професіоналами в цій сфері?

5. Обговорити з консультантом відповіді по кожній картці.

Додатково до кожної картки УЗ вибираємо афоризм і також обговорюємо.

6. Уз із сюжетної колоди витягуємо три карти, які будуть означати: «Мої перші три дії до моєї мети найближчим часом».

7. Уз із сюжетної колоди витягнути одну карту: «Що я втрачу, якщо не виконуватиму цих дій?».

Висновки: розмова у цій техніці — це розмова із самим собою. Все, що відбувається в нашому житті, створено нами самими: своїми думками, діями. Найчастіше ми себе шкодуємо. І якщо не вдається досягти своєї мети, отже, немає мотивації до її досягнення. А ще частіше — нам не хочеться виходити із зони комфорту. А вихід із цієї зони — це нові дії, нові думки та нові досягнення.

Техніка «Переломний момент»

Авторка — Антоніна Нестер

Мета: зняти емоційне напруження, навчитися використовувати невдачі для особистісного зростання; підвищення впевненості, позбавлення тривожності, розвиток мотивації для досягнення цілей, посилення впевненості у собі, розвиток навичок рефлексії, гармонізація внутрішнього світу особистості.

Інвентар: матеріал для роботи за бажанням клієнта (журнали, газети, шпалери, паперові серветки, кольоровий папір, фольга, плівка, коробки від цукерок, листівки, тасьма, мотузочки, текстиль; кора, листя й насіння рослин, квіти, пір'їнки, гілки, мох, камінці; глина, пластилін, дерево, спеціальне тісто і т. д.).

Час роботи: 60 хвилин.

Кількість учасників: 1+.

Вікові рамки: 15+.

Алгоритм роботи:

1. Зосередитися на собі та своїй особистій енергії.
2. Згадайте, яких невдач ви зазнавали останнім часом?
3. З якими сферами життя вони пов'язані?
4. Оберіть матеріал для роботи та створіть образ-скульптуру своїх невдач.
5. Дайте своїй роботі назву.
6. Що ви відчуваєте, коли бачите свою роботу?
7. Охарактеризуйте її.
8. Чи відчували ви труднощі у процесі роботи?
9. Якщо відчували, то які?
10. Доповніть або змініть свою скульптуру так, щоб ваші невдачі перетворилися на успіх.
11. Як ви можете втілити цю трансформацію у своє реальне життя?

12. Чи змінилося ваше ставлення до своїх невдач?
13. Чи маєте ви способи їх виключення?
14. Опишіть, які відчуття у вас зараз переважають?
15. Візуалізуйте свій успіх.
16. Подякуйте собі за роботу!

Висновки: вільний вибір матеріалу є важливою рушійною силою у процесі роботи клієнта над проблемою. Техніка дозволяє клієнту відчувати та зрозуміти себе, виразити свої думки, емоції та почуття, мрії та надії, бути самим собою, а також звільнитись від негативних переживань та невдач минулого, змодельювати нову картину дійсності. Скульптуру можна поставити на видне місце для нагадування про трансформації, які відбулися.

Техніка «Мої життєві цілі»

Авторка — Ірина Касьяненко

Мета: виявлення бачення клієнтом свого майбутнього: довгострокового планування життя. Уявлення його самореалізації та логіка постановки й досягнення мети.

Інвентар: універсальна або коучингова колода метафоричних карт.

Час роботи: 20 хвилин.

Кількість учасників: від 1 до 3 осіб.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Наосліп тягнемо 4 карти з питаннями:

- Чим я хочу володіти, щоб відчувати, що життя вдалося?
- Що мені потрібно робити, щоб здобути собі це?
- Ким я стану, коли оволодію цим?
- Що найцінніше для мене?

Перевертаємо по одній карті та даємо опис кожній.

- Які відчуття та емоції викликає кожна з карт?
- Що зображено на кожній карті?
- Як ви можете охарактеризувати кожен карту?
- Що з'єднує карти між собою?
- Як ці карти впливають на досягнення, ким ви хочете бути?
- Чи відкрили щось нове для себе?
- Чи зробили для себе висновки?

Висновки: техніка дозволяє виявити своє бачення майбутнього та довгострокове планування життя. Вона сприяє рефлексії, допомагає зрозуміти власні потреби та бажання, а також стимулює уявлення про власну майбутню самореалізацію.

Техніка «Підсумки, які мотивують»

Авторка — Наталія Коротя

Мета: оцінити рівень задоволеності різними сферами життя, такими, як: робота, особисте життя, здоров'я, фінанси, друзі та сім'я.

Додатково:

- визначити сфери, які потребують покращення, та розставити пріоритети для подальших дій.
- відстежувати прогрес із часом та бачити, як змінюється рівень задоволеності різними сферами життя.

Інвентар: ручка, блокнот.

Час роботи: 10–15 хвилин.

Кількість учасників: до 10.

Вікові рамки: 20+.

Алгоритм роботи:

1. Визначте сфери життя, які ви хочете оцінити. Зазвичай використовується 8–10 сфер, але ви можете вибрати більше або менше, залежно від ваших потреб.

2. Намалюйте коло та розділіть його на сектори, відповідно до кількості сфер, які ви вибрали.

3. Оцініть рівень задоволеності кожною сферою життя за шкалою від 1 до 10, де 1 — це «зовсім не задоволений», а 10 — «дуже задоволений».

Варіанти сфер або створіть свої варіанти: Тіло — Розум — Енергія — Бізнес / Власна справа — Освіта / Особистий розвиток — Гроші — Особисті стосунки — Моє оточення — Радість / Щастя — Мої відкриття за 2023 рік.

4. З'єднайте точки оцінок, щоб отримати візуальне представлення вашого балансу життя.

Додатково надайте чесну відповідь на питання:

- 1) Підсумуйте ваш рік, назвавши його одним словом чи реченням (2023 рік — підставити ваше значення року, який минув).
- 2) Найбільш пам'ятні події 2023 року?
- 3) Мої головні досягнення 2023 року?
- 4) Три найщасливіші моменти в 2023 році?
- 5) Що я дала світу в 2023 році?
- 6) Що я зробила інакше в 2023 році, щоб досягти своїх цілей у 2023 році?
- 7) Яку пораду я би дала собі, маючи за плечима весь досвід 2023 року?
- 8) За що ви вдячні в 2023 році?
- 9) Головні люди 2023 року (хто допомагав, підтримував, надихав).
- 10) Найнеймовірніші провали в 2023 році.
- 11) Як вони допомогли мені стати кращою? Чого я навчилась?
- 12) Головні уроки, які я винесла з 2023 року?

Висновки: під час виконання техніки, у неформальній обстановці, учасники знайомляться ближче, отримують підтримку. Також мають можливість виконати техніку-аналіз без саботажу. Виконання завдань у групі може допомогти учасникам відчувати себе більш впевненими у своїх силах. Робота в групі дає можливість познайомитися з новими людьми та налагодити ділові контакти, отримати різні точки зору на аналізовані питання, що може допомогти глибше їх зрозуміти. Учасники вчаться аналізувати інформацію, робити висновки та приймати обґрунтовані рішення.

Техніка «Спіраль дії»

Авторка — Губарева Юлія

Мета: усвідомлення клієнтом відправної крапки на шляху до своєї мрії та спроба описати основні етапи, які можна зробити вже зараз, щоб дійти до своєї цілі.

Інвентар: ручка / олівець, папір А4, маркери / фломастери / кольорові олівці, ресурсна колода МАК.

Час роботи: 40–45 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна або групова робота.

Вікові рамки: 12+.

Алгоритм роботи:

1. Клієнту дається аркуш А4, на якому в центрі треба схематично намалювати свою ціль. Малюнок не повинен бути дуже великим, тому що ми будемо від нього розкручувати спіраль.

2. Потім психолог надає вже підготовлені мотиваційні вислови або афірмації на мотиваційну тему або «приближення до цілі». Клієнт обирає ті, що йому відкликаються.

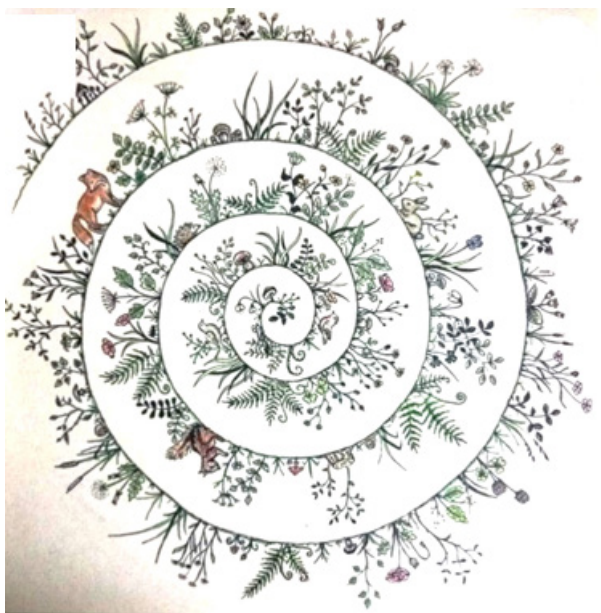
3. Потім клієнт прописує їх як спіраль, розкручуючи її навколо своєї цілі. Кожен виток — це певний етап для приближення до своєї цілі. Текст можна повторювати декілька разів, поки не буде достатньої кількості витків.

4. Потім клієнт повинен назвати всі етапи, які йому треба зробити на шляху до своєї цілі / мрії. Пропишіть / назвіть їх.

5. На кожному витку намалювати, хто вам може допомогти, або які ресурси у вас є. Назвати та прописати все.

6. Промалювати так, як «хочеться» клієнтові, щоб було «красиво» для клієнта (приклад на ст. 22).

7. З ресурсної колоди МАК обрати карту та прописати поряд із малюнком закінчення речення — «Я зможу...», 10 речень.



Висновки: під час виконання техніки у клієнта або групи знімаються емоційні зажими, вони заспокоюються, з'явиться зосередженість на цілі / мрії. Під час техніки клієнт розуміє, які етапи існують на шляху до його цілі / мрії. Розуміє, які ресурси в нього є зараз та хто може допомогти.

Техніка «Вихід із ситуації»

Авторка — Волошина Галина

Мета: допомогти клієнту знайти рішення, як можна вийти з небажаного стану на даний момент та перейти в бажаний, вмотивувати на певні дії.

Інвентар: різнокольорові олівці, аркуш паперу, карти МАК (наприклад, «Потенціал», авторка А. Ларіонцева).

Час роботи: 30–35 хвилин.

Кількість учасників: до 1.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Клієнту пропонується зобразити малюнок ситуації, яка його зараз не влаштовує:

- що зображено на малюнку?
- які емоції викликає даний малюнок?
- як це перегукується з ситуацією у вашому житті?
- що б хотілось змінити або покращити в цьому малюнку?

2. Після чого клієнту пропонується змінити малюнок так, як він вважає буде краще:

- які зараз емоції викликає даний малюнок?
- чи подобається вам новий малюнок?

3. Далі клієнту пропонується робота з колодою МАК. Спочатку необхідні карти, на малюнках яких зображені певні перепони. Клієнту пропонується в закриту витягнути три карти на питання: «Що мені заважає вирішити ситуацію?». Після чого карти перегортаються та обговорюється кожний малюнок окремо:

- які емоції викликає карта?
- що зображено на цьому малюнку?
- як це перегукується з вашим життям?

- чи є на малюнку ви або хтось інший (яка ваша або його роль)?

- і т. д.

4. Усі відповіді на кожну карту клієнту рекомендовано записувати на аркуші паперу.

5. Далі клієнту пропонується витягнути з ресурсної колоди в закриту ще три карти на питання: «Що мені допоможе вирішити ситуацію?». Після чого карти перегортаються та обговорюється кожний малюнок окремо:

- які емоції викликає карта?

- що зображено на цьому малюнку?

- як це перегукується з вашим життям?

- чи є на малюнку ви або хтось інший (яка ваша або його роль)?

- і т. д.

6. Усі відповіді на кожну карту клієнту рекомендовано записувати на аркуші паперу.

7. Після чого відбувається обговорення усієї роботи загалом та клієнту пропонується прописати план вирішення своєї ситуації, спираючись на отримані відповіді з роботи з картами МАК (обов'язково на кожен пункт плану слід прописати термін виконання).

Висновки: клієнт може через образи, як спостерігач, зі сторони поглянути на саму проблематику, на те, що заважає, і те, що допоможе вирішити актуальну проблему. Головним для клієнта буде записувати свої думки під час роботи, щоб потім можна було структурувати та прописати шляхи вирішення нагального питання.

РОЗДІЛ 2.
ПОПЕРЕДЖЕННЯ СТРЕСУ

Техніка «Дихання Халка» (швидка емоційна допомога)

Авторка — Катерина Діденко

Техніка підходить для дорослих та цій вправі легко навчити дітей.

Мета: допомогти подолати емоції, які переповнюють і можуть змусити нас відчувати, що ми хочемо кричати й фізично виплеснути емоції назовні.

Інвентар: відсутній.

Час роботи: 5 хвилин.

Кількість учасників: не обмежена.

Вікові рамки: 6+.

Алгоритм роботи:

1. Сідаємо зручно та підіймаємо зігнуті в ліктях руки так, щоб долоні були на рівні плечей. Долоні повільно відкриваємо із вдихом.

2. З видихом потрібно стиснути кулаки та різко завести лікті з обох боків талії.

Робимо глибокий вдих та різкий видих через рот, випускаючи повітря зі звуком «Ха» чи «Халк». Повторюємо вправу 3–5 разів та звертаємо увагу учасника на відчуття тепла в районі живота та серця.

Після виконання треба «заспокоїти дихання», просидівши хвилину чи більше, дихаючи повільно.

Висновки: унікальне поєднання рухів рук і сильного видиху через рот створює фізичне вивільнення, яке перегукується з трансформаційною силою, що асоціюється з Халком. Стискаючи кулаки й різко опускаючи руки, учасники не тільки символічно скидають емоційний тягар, але й підключають

фізичне вивільнення емоції та відчувають тепло, яке повертає у стан спокою. Техніка допомагає знизити внутрішній тиск, який може призвести до бажання кричати чи використовувати силу.

Техніка «Опанування буревію»

Автор — Леонід Ніколаєв

Мета: аналіз минулої стресової ситуації клієнта для розвитку ефективних копінг-стратегій та життєстійкості у складних обставинах та пошук власного внутрішнього ресурсу.

Інвентар: папір формату А4, простий олівець, МАК «СОРЕ», «ОН», «НАВІТАТ» або інші ресурсні колоди.

Час роботи: 40–60 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

Клієнту пропонують намалювати на аркуші А4 чотири квадрати й підписати кожен квадрат (Рис. 1):

- фізіологія;
- поведінка;
- думки;
- емоції.

Техніка складається з трьох частин.

Частина 1. Аналіз минулої стресової ситуації.

У цій частині клієнту потрібно буде згадати конкретний стресовий випадок із його минулого, який справив сильний емоційний вплив. Пригадати якомога більше деталей — де відбувалась подія, хто був присутній, що саме трапилось і як розгортались події. Після цього необхідно ретельно проаналізувати свої фізичні реакції, думки, емоційні переживання та поведінкові прояви саме під час цієї ситуації. Все це необхідно докладно описати, намагаючись нічого не упустити.

Частина 2. Візуалізація подолання стресової ситуації.

На цьому етапі клієнту потрібно зручно влаштуватися, розслабитися та закрити очі. Потім знову уявити ту саму стресову



Рис. 1. Реакції на стрес

ситуацію, але цього разу максимально живо та реалістично уявити, що він долає її зі спокоєм та впевненістю. Уявити собі конструктивні дії та рішення, які б він прийняв у ідеальному випадку. Клієнт повинен намагатися якомога детальніше відтворити цей процес у своїй уяві.

Частина 3. Закріплення навичок подолання стресу.

Проаналізувати отриманий під час вправи досвід та закріпити його. Визначити, які саме навички, стратегії та вміння допомогли клієнту уявно подолати складну ситуацію. Змотивувати клієнта спробувати застосовувати їх у реальному житті.

На цьому етапі роботи можна використовувати МАК для полегшення візуалізації успішного копінгю.

Далі пропонується інструкція для клієнта.

Частина 1

Пригадайте конкретну ситуацію з вашого життя, яка спричинила сильний стрес. Бажано обрати такий випадок, емоції та наслідки якого досі відгукуються у вас. Опишіть цю ситуацію докладно.

1. Проаналізуйте свої фізіологічні реакції та самопочуття під час цієї події:

- Як реагувало ваше тіло? Що відбувалось із серцебиттям, диханням, м'язовим тонусом, температурою, пітливістю?
- Якщо були фізичні симптоми, опишіть їх. Наскільки вони були виражені?

2. Проаналізуйте свою поведінку:

- Які дії ви здійснювали під час стресу та після? Чи були вони імпульсивними або продуманими? Ефективними чи ні?
- Чи уникали ви дій / спілкування або навпаки — діяли за надто агресивно? Опишіть.

3. Згадайте свої думки, переживання:

- Які конкретні фрази чи картини проносились у голові? Наскільки вони були раціональними чи ірраціональними?
- Чи були це тривожні прогнози, фаталістичні висновки, самозвинувачення?

4. Вербалізуйте свій емоційний стан:

- Назвіть, які саме емоції ви переживали (гнів, образа, провина, сором, паніка тощо) та наскільки сильно.

Частина 2

1. Зручно розташуйтеся, заплющте очі та розслабтеся. Спробуйте усунути всі подразники, що відволікають.

2. Уявіть собі ту стресову ситуацію, яку ви проаналізували раніше. Пригадайте всі деталі — де ви були, хто був поруч, що саме відбувалося.

3. Тепер уявіть, що ви знову потрапляєте в цю ситуацію. Але цього разу все інакше — ви абсолютно спокійні та впевнені в собі.

4. Зверніть увагу на своє дихання — воно рівне та глибоке. Ви відчуваєте, як з кожним вдихом до вашого тіла надходить енергія та сила.

5. Далі уявіть, як ви впевнено та конструктивно дієте в цій ситуації. Ви повністю контролюєте свої емоції та адекватно реагуєте.

6. Максимально реалістично уявіть, як позитивно вирішується ця складна ситуація. Якими були б ваші дії та рішення в ідеальному варіанті?

7. По завершенню, відкрийте очі та якомога детальніше опишіть цей процес подолання стресової ситуації. Зверніть увагу на свої відчуття під час візуалізації.

Частина 3

1. Проаналізуйте свій досвід візуалізації успішного подолання стресової ситуації. Які конкретні вміння, стратегії чи техніки стали для вас «рятівним колом» у цій ситуації? Запишіть їх.

2. За допомогою МАК уявіть, як ви ефективно застосовуєте ці корисні навички в повсякденному житті, у стресових ситуаціях. Максимально яскраво та реалістично візуалізуйте цей процес.

3. Визначте конкретні кроки, які ви зробите найближчим часом, аби почати втілювати напрацьовані навички подолання стресу у вашому реальному житті. Чітко пропишіть ці кроки та дотримуйтесь їх.

Питання для обговорення:

1. Які техніки та підходи допомогли вам уявно впоратися із стресовою ситуацією під час техніки?

2. Чи можете ви застосувати ці техніки та підходи в реальних ситуаціях у своєму повсякденному житті?

3. У яких саме випадках та життєвих ситуаціях ви могли би їх використовувати?

4. Що вам потрібно зробити, аби краще закріпити ці корисні навички та автоматизувати їх?

5. Скільки часу на тиждень ви можете виділити на тренування цих технік?

6. Хто з вашого оточення може підтримати вас у закріпленні та використанні цих навичок?

7. Які перші конкретні кроки ви зробите в найближчі дні, аби почати застосовувати нові вміння на практиці?

Висновки:

Техніка «Опанування буревію» базується на принципах екологічності та безпечності в роботі з клієнтом, оскільки в її основі лежить активізація внутрішніх ресурсів самого клієнта через усвідомлення й аналіз власного травматичного досвіду.

Алгоритм техніки логічно вибудований та поетапно спрямований на розвиток навичок саморозуміння — спочатку відбувається занурення в минулу стресову ситуацію та детальний аналіз різних її аспектів, а потім переосмислення цього досвіду й моделювання конструктивних копінг-стратегій. Завершальний етап теж дуже важливий, адже на ньому відбувається закріплення нових адаптивних навичок у реальному житті клієнта.

У роботі за даною технікою ефективно поєднуються різні підходи — когнітивно-поведінкова терапія, арттерапія, тілесно-орієнтована терапія. Це забезпечує комплексний вплив на проблему. Водночас психолог повинен дотримуватися принципів емпатійного, безоціночного ставлення до почуттів та переживань клієнта. Тільки за таких умов застосування даної техніки буде безпечним та конструктивним для особистісного зростання клієнта.

Техніка «Організація часу для попередження виникнення стресових ситуацій»

Авторка — Ольга Ливицька
(на базі матриці Ейзенхауера)

Мета: розставлення пріоритетів у поточних справах і усвідомлення ролей для попередження виникнення стресових ситуацій у зв'язку з накопиченням великої кількості термінових і важливих справ.

Інвентар: ручка, блокнот, лінійка й олівець або готовий бланк зі схемою (за матрицею Ейзенхауера).

Час роботи: 20–25 хвилин.

Кількість учасників: 1+.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. Просимо учасника перерахувати всі ролі, які він використовує у своєму повсякденному житті.

2. Наступним кроком буде виписати всі свої повсякденні справи на прикладі одного дня.

3. Учаснику видається бланк (або пояснюється, як намалювати схему) і пропонується заповнити матрицю, розташувавши в лівому стовпчику кожного квадрата всі свої справи протягом одного дня за критеріями терміновості й важливості, при цьому правий стовпчик залишається пустим (приклад на с. 36).

4. Учаснику рекомендується порозмірковувати над заповненою схемою.

- Які задачі превалюють над іншими?
- Що це може означати для того, хто заповнював матрицю?

<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

Чи взагалі ставить учасник більш стратегічні цілі на майбутнє, які відносяться до нетермінових, але важливих?

Як постановка таких задач могла би знизити кількість задач термінових і важливих у відповідному квадраті?

5. Наступним кроком, спеціалістом пропонується написати навпроти кожної задачі роль, з якої передбачається виконання справи.

6. Учаснику пропонується порозмірковувати над тим, які ролі під які задачі доречніші, і наскільки учасник вміє своєчасно перемикається з однієї ролі в іншу. Додаються питання, що стимулює мислення й усвідомлення себе: що саме допомогло би перемикається з ролі в роль своєчасно й обирати роль під задачу вірно?

Яким ролям приділяється мало уваги й часу?

7. Можна поділитися рецептами з тайм-менеджменту: 1) термінові й важливі справи рекомендується виконувати в першу чергу, 2) нетермінові, але важливі справи пропонується планувати й виділяти під них час, щоб вони не перебазувалися

в попередній квадрат, 3) термінові й неважливі справи можна делегувати, а 4) нетермінові й неважливі взагалі можна не робити, або в цьому квадраті можуть бути такі справи, що надають ресурс.

	Терміново	Не терміново
Важливо	Зробити: Завдання із дедлайнами або наслідками	Відкласти: Завдання із нечіткими дедлайнами, що впливають на успіх у перспективі.
Не важливо	Делегувати: Задачі, що мають бути зроблені, але будь-ким.	Видалити: Відволікаючі та необов'язкові задачі.

Висновки: техніка дає змогу швидко й ефективно класифікувати весь об'єм поточних справ за критеріями терміновості й важливості. Сприяє вірному розташуванню пріоритетів, що дозволяє якісно спланувати день. Спонукає до усвідомлення ролей, з яких та чи інша задача вирішується, що дає змогу швидко переключатися між ролями та більш ефективно вирішувати поточні задачі. Все це сприяє уникненню стресових ситуацій, до яких може призводити неефективне планування й накопичення великої кількості екстрених життєво важливих задач.

Техніка «Танець Стресу»

Автор — Андрій Сабадаш

Мета: зниження рівня стресу та емоційної напруги через активне використання фізичних рухів і танцю під музику.

Інвентар: музичний плеєр, список пісень із різноманітними ритмами, просторе приміщення.

Час роботи: 30–45 хвилин.

Кількість учасників: від 1 до 20 осіб.

Вікові рамки: 25+.

Алгоритм роботи:

1. Створіть плейлист із різноманітними музичними треками, від спокійних до енергійних.
2. Запросіть учасників до просторого приміщення, де кожному достатньо місця для руху.
3. Почніть із повільної музики, дозволяючи учасникам рухатися вільно, висловлюючи свої почуття через танець.
4. Поступово збільшуйте темп музики, стимулюючи активніші та енергійніші рухи.
5. Завершіть сесію повільними композиціями для затримки, дозволяючи учасникам поступово заспокоїтися.
6. Проведіть коротке обговорення, даючи можливість поділитися своїми відчуттями та досвідом.

Висновки: техніка «Танець Стресу» дозволяє через танець і музику зняти напругу, що накопичилася, сприяючи вивільненню емоцій і стресу.

Техніка «Садівник»

Автор — Андрій Сабадаш

Мета: знизити рівень стресу через безпосередній контакт із природою, використовуючи садівництво як спосіб фізичної активності та емоційного відновлення.

Інвентар: рослини, горщики, земля, садові інструменти, якщо є можливість — доступ до саду чи парку.

Час роботи: 60–120 хвилин.

Кількість учасників: від 1 до 10 осіб.

Вікові рамки: 25+.

Алгоритм роботи:

1. Запропонуйте учасникам вибрати рослину, яку вони садитимуть.
2. Поясніть основи догляду за рослинами, включаючи посадку, полив і підживлення.
3. Дайте кожному учаснику можливість зайнятися садівництвом, посадкою рослини в горщик або доглядом за садом.
4. Після завершення посадки проведіть сесію релаксації в оточенні посаджених рослин, обговоріть відчуття контакту з природою.
5. Запропонуйте учасникам забрати свою рослину додому як нагадування про спокій та зв'язок із природою.

Висновки: техніка «Садівник» спрямована на зниження стресу через фізичну активність та емоційну взаємодію з природою, створюючи відчуття спокою та умиротворення.

Техніка «Я — переможець»

Авторка — Вікторія Дівонька

Мета: знизити рівень тривожності. Розвинути стійкість до стресу через цінності, спонукати до адаптивності через розвиток гнучкості та фіксації результату (мікронавички).

Інвентар: записник, ручка, за потреби можна використувати МАК.

Час роботи: до 60 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна або групова робота.

Вікові рамки: 14+.

Алгоритм роботи:

Інструкція:

Відповідати на питання, максимально прислухаючись до себе (*попередньо підготуватись до цього та бути в безпечному просторі*).

Стрес — це природне відчуття напруження, функція якого — створити умови адаптації до змін. Відповідно, якщо природа попіклувалась про цей механізм, психіка здатна знаходити ресурси не тільки до зменшення цього відчуття напруги, а й внутрішню силу до його подолання. Для цього нам потрібно активізувати чотири рівні, а саме: відчуття, цінність, гнучкість та фокус уваги.

1 рівень. Стрес — відчуття (реакція).

- Опишіть свою тривожність і за 10-бальною шкалою заміряйте рівень її впливу на якість вашого життя.
- Де живе або знаходиться (можливо, переслідує вас) ваша тривожність за власними відчуттями?
 - На кого або на що вона схожа?
 - Придумайте назву цьому стану (можна смішну або асоціативну з істотою чи предметом тощо).

- Ви можете, бодай частково, приручити цю істоту?

2 рівень. Цінність — сила (енергія, ресурс). *(фантазуйте на повну, безоціночно)*

- Якби стрес (назва стану) міг говорити, що б він вам сказав?
- У чому та де ваша сила?
- Що важливого та корисного хоче забрати ваше відчуття? *(наприклад, моя тривожність хоче забрати мій час, увагу тощо)*
- На що важливе та корисне хоче вказати вам ваше відчуття? *(наприклад, показати, що я вже маю схожий досвід або я маю / знайду сили з цим впоратись)*

• Візьміть це цінне й уявіть його теплоту та потужність. Спробуйте відчувати його.

3 рівень. Гнучкість — адаптивність.

• Спробуйте спрямувати цю силу проти тривожності. Уявіть, як вона поглинає те неприємне та робить його вразливим.

• Чи змінився за 10-бальною шкалою показник тривожності? На скільки?

• Що / які дії, на вашу думку, вам можуть допомогти контролювати та керувати (назва істоти), тобто вашим станом?

Фіксація результату — формування мікронавички. *(будь-який контроль потребує системності для якісного закріплення в житті)*

• Контракт: я обіцяю (собі) щодня використовувати свою силу, щоб керувати страхом (істотою).

• Чим ви любите займатись?

• Що не любите (ненавидите) робити?

Завдання — дотримання контракту. Щодня по 3–4 рази виконувати дії, які вам допомагатимуть керувати своїм страхом. У разі невиконання цього завдання, робити те, що ви не любите робити. Після реалізації завдання — винагородити себе часом на улюблену справу.

На наступній зустрічі з психологом / консультантом обговорити результати.

Висновки: техніка сприяє зустрічі зі своєю тривогою та усвідомленню впливу та контролю над нею. Допомагає трансформувати свій страх, розвинути адаптивні механізми до стрес-стимулів та закріпити нову стратегію адаптації через чесність із собою.

Техніка «Кокон сили»

Авторка — Юлія Хмелівська
(модифікація відомої езотеричної практики)

Мета: підняти енергетичний рівень людини, спокій, рівновагу, везіння, посилити порозуміння з людьми, захищеність, відчуття стабільності, навчити клієнта користуватися своєю уявою для підсилення та зняття стресу.

Інвентар: відсутній.

Час роботи: 2–5 хвилин при кожній можливості.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. Попросіть клієнта уявити свою фігуру, оточену світлом, ніби захисним коконом у формі шару або овалу. Клієнт може одягати шар як одяг на себе. Він чарівний. Його оболонка з чарівного матеріалу, що нагадує каучук. Все негативне, що торкається кокона, відскакує від нього. А все позитивне підсилює кокон.

2. Навчіть клієнта уявляти цей захисний кокон кожен раз, як із людиною траплятиметься щось неприємне.

Важливо відноситись до практики, як до гри, і зробити зв'язку: негативна подія або негативна думка — наповнення енергією кокона. По принципу айкідо треба перетворювати негативне послання в позитивний результат — підсилення енергії.

3. Далі потрібно створювати подумки в уяві своє поле як поле людини, яка зможе пройти через всі стресові ситуації й вийти з них переможцем.

4. Натренуйте у клієнта навичку, що все, що летить у його сторону — негатив, зброя і т. ін., пружинить від його оболонки

й летить назад або перетворюється на щось хороше, наприклад, у безумовну любов.

5. Вищий рівень — уявляти, що захищене енергетичне поле стало розміром із поле вашої сім'ї або, наприклад, розміром із підконтрольну територію України. І всі негаразди просто пружиняють від оболонки.

Висновки: людині важливо у проміжках між консультаціями мати відчуття захищеності, довіри до Всесвіту. Є люди, які від народження не мали цього досвіду, і вони навіть не розуміють, як це відчувається на рівні тіла. Візуалізація дає такий досвід.

Після візуалізації клієнти стають більш спокійнішими, розважливішими, їх перестають виводити з рівноваги різні негативні ситуації, підвищується рівень везіння, порозуміння з людьми, спокою, захищеності, з'являються нові можливості.

Техніку варто виконувати стільки часу, скільки треба, щоб вирівняти свій стан.

Стан енергії важливий. Про себе має сенс потурбуватися в першу чергу, щоб мати змогу з цього стану робити справи.

Щаслива, наповнена енергією людина може вирішити практично будь-яке питання й поширює свій стан і везіння на оточуючих.

Можна профілактично зранку та ввечері уявляти свій кон цілісним і сильним.

Техніка не є заміною психотерапії. Її варто робити між консультаціями для ресурсування.

РОЗДІЛ 3.
НАЛАГОДЖЕННЯ СТОСУНКІВ
У РОДИНІ ТА ПЕРЕВЕДЕННЯ ЇХ
НА МАКСИМАЛЬНО
ЯКІСНИЙ РІВЕНЬ

Техніка «Хвилі спокою»

Авторка — Губарева Юлія

Мета: надати клієнту можливість заспокоїтися творчим засобом, здобути емоційну рівновагу.

Інвентар: ручка / олівець, папір формату А4, маркери / фло-мастери / кольорові олівці, картки з афірмаціями або висловами відомих людей про спокій та рівновагу, роздруковані схеми візерунків у техніці дудлінг / зенарт.

Час роботи: 20–25 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна або групова робота.

Вікові рамки: 12+.

Алгоритм роботи:

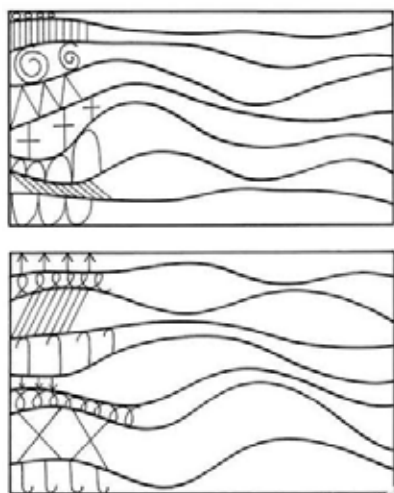
1. Клієнтові треба згадати найспокійніший день біля моря. Як хвилі тихо та не поспішаючи бігли по воді. Клієнтові треба взяти аркуш та провести лінії-хвилі від одного боку аркуша до іншого. Хвилі повинні бути плавними.

2. Після того, як лінії були намальовані, клієнт обирає різні візерунки з наведених прикладів та промальовує ними кожен з хвиль (приклад на с. 47).

3. Після того, як кожна хвиля замальована своїм візерунком, клієнт починає обирати заспокійливі вислови, що були підготовлені. На кожній хвилі він повинен прописати обраний вислів «неведучою» рукою.

4. Після проведення техніки обов'язкова рефлексія.

Висновки: під час виконання техніки клієнт заспокоїться, з'явиться зосередженість на спокої та своєму емоційному стані.



Техніка «Я та сила мого РОДУ»

Авторка — Лілія Апостолакі

Мета: аналіз родинних стосунків або пошук шляхів взаємодії чи вирішення конфліктної ситуації в родині; пошук ресурсу в підтримці РОДУ.

Інвентар: папір, кольорові олівці / фарби, колода МАК «Почуй себе» або «Сила мого Всесвіту» (або будь-яка ресурсна колода).

Час роботи: до 60 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна або групова робота.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. Вам необхідно буде в закриті обрати 3 карти на запропоновані питання, а потім вже розглядати зображення й вислів. Подумайте та пропишіть собі такі питання:

- У чому сила мого РОДУ?
- Що мені не подобається у впливі РОДУ на мене? Чому, що це для мене? Чому я чиню супротив? Як це впливає на моє здоров'я, стосунки з родиною та оточуючими?
- Що я даю своєму РОДУ для продовження й підтримки? Що це особисто для мене? У чому моя сила взаємозв'язку з ними?

2. Роздивитися зображення й мотиваційну, ресурсну підказку, що на звороті, для розуміння й подальших дій у взаємодії зі своїм РОДОМ. Прописати алгоритм взаємодії чи підказки, які одразу спали на думку. За бажанням клієнта це може бути прописаний конкретний план взаємодії чи схема, малюнок з образами й асоціаціями для себе.

Примітки: відповіді бажано записувати, щоб бачити різні сторони запиту.

Висновки: дана техніка допомагає побачити «підводні камені» у взаємодії з родиною, родичами, своє відношення до таких стресових ситуацій і дає можливість окреслити конкретний план дій, враховуючи і позитивні моменти взаємодії, і недоліки в даному спілкуванні з можливістю змін. Плюс клієнт візуально бачить різні боки взаємодії й альтернативні можливості виходу із ситуації, яка склалася.

Техніка «Відбиток минулого»

Авторка — Губарева Юлія

Мета: усвідомити партнером / подружжям джерело проблемної ситуації та знайти ресурс, який замотивує й підтримає клієнта на зміні.

Інвентар: ручка / олівець, аркуш паперу формату А4, маркери / фломастери. Роздруковані схеми відбитків пальця або малюнки на комп'ютері / планшеті / телефоні для прикладу, уривок / уривки з книжок або мотиваційні вислови, які підтримують клієнта, які були обрані перед сесією самим клієнтом або підготовлені власноруч для вибору клієнтом.

Час роботи: 40–45 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна або групова робота.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Клієнту / групі надається аркуш А4 (кожному окремий), на якому треба переписати, як відбиток пальця, мотиваційний уривок із книги або мотиваційні вислови з теми клієнта. Клієнт може принести свій текст, що він приготував заздалегідь, або обрати з тих, що були запропоновані. Текст можна повторювати, поки повністю не буде заповнений простір відбитка.

2. Після того, як все буде переписане й чітко можна буде прогледіти відбиток пальця, треба перечитати ще раз цей текст і відмітити іншим кольором / маркером ті слова, що відгукнулися або кинулися в очі (Рис. 1).

3. Коли текст було прочитано й виділено слова, треба самим скласти мотивуючу підтримуючу фразу / текст / твір із виділених слів. Цей твір або фразу в подальшому можна залишити собі на згадку як ресурс і вихід із кризи (Рис. 2).



Рис. 1



Рис. 2

Висновки: під час виконання техніки у клієнта або групи знімаються емоційні зажими, вони заспокоюються, з'являється зосередженість на проблемі. Під час роботи клієнт може побачити свою проблему через призму свого героя або іншими «очима» та зрозуміти, як можна згладити конфлікт / кризу. Після виконання техніки у клієнта буде «мотиваційний» текст, що може нагадувати почуття й думки, які були наявні протягом виконання техніки, що, у свою чергу, може підтримувати й мотивувати клієнта на зміни й дії на вирішення проблемної ситуації або виходу з кризи.

Техніка «Образ у серці»

Авторка — Катерина Діденко

Мета: допомогти знизити рівень тривоги, створити внутрішню опору та зміцнити зв'язок із важливим членом родини.

Інвентар: відсутній.

Час роботи: 10–15 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 6+.

Алгоритм роботи:

1. Спеціаліст пропонує учаснику прикрити очі, якщо це комфортно, та уявити члена родини, до якого учасник відчуває тепло, довіру та любов (наприклад, дитина уявляє маму чи людину, яка виконує функції мами).

2. Далі спеціаліст пропонує уявити цю людину маленькою, наче лялечка, яка розміщується на долоні. Дати час учаснику заповнити цей образ деталями. Образ людини гарний та світлий.

Якщо учаснику важко використовувати тільки уяву, додаємо до техніки ляльку потрібного розміру у світлому та приємному образі (янгола, феї, улюбленого персонажа тощо).

3. Далі спеціаліст пропонує учаснику подумки посадити цей образ собі в серце на найгарніший стільчик, диван чи щось інше та уявити, як образ звертається до учасника:

«Дивись, як я сиджу на цьому стільчику та спостерігаю за тобою. Завжди можна запитати в мене все, що тобі потрібно, і я відповім, завжди можна відчувати мої обійми та тепло. Я завжди з тобою».

4. Спеціаліст пропонує зробити 3–5 глибокі вдихи та видихи та питає учасника, що він зараз відчуває.

Можна закріпити образ ресурсним малюнком, фокусуючи учасника на його відчуттях.

Питання для роботи:

- Як змінився ваш стан після техніки?
- Чи хочете ви щось додати на малюнок? Чому саме це важливо було додати? Подумки додайте це й у серце.

Якщо техніка виконується з дітьми, то важливо найчастіше нагадувати дитині, що в неї в серці є ця людина. Та додати гру: на свята подумки прикрашати простір у серці (новорічна ялинка, геловінський гарбуз тощо) та робити подумки подарунки для цієї людини. Якщо у спокійному стані через гру ми звертаємося до цього образу, то в моменти тривоги та страху у дитини є звичка звертатися в серце та отримувати підтримку.

Висновки: ця техніка — м'яка та глибока подорож у сфери самопідтримки та емоційного зв'язку з важливою людиною в родині. Поєднання зовнішньої та внутрішньої опори.

Техніка «Створюємо родину разом»

Авторка — Катерина Діденко

Мета: оцінити сприйняття себе у своїй сімейній системі, допомогти членам родини підвищити рівень довіри одне до одного та зрозуміти, що кожен є повноцінним учасником створення цієї родини.

Інвентар: 4 аркуші паперу формату А3, пальчикові фарби різних кольорів, вологі серветки.

Час роботи: 20–30 хвилин.

Кількість учасників: мінімум 2.

Вікові рамки: 6+.

Алгоритм роботи:

1. Спеціаліст просить обох учасників, кожного на своєму аркуші, намалювати родину в образі квітів (автор техніки Л. Лебедев, модифікація О. Тараріна). Цей етап є діагностичним, допомагає розслабитися та вивчити властивості матеріалу.

Питання для роботи:

- Що ви створили?
- Які почуття у вас виникали, коли ви зображували свою сім'ю на малюнку?
- Чи є на ньому ви?
- Як себе почуває ваша квітка?
- Які члени сім'ї тут зображені?
- Чи взаємодіють квіти? Як?

2. Далі спеціаліст пропонує одному учаснику малювати із закритими очима (якщо комфортно — зав'язаними), а іншому направляти дії першого коментарями. Учасник знову малює родину в образі квітів, використовуючи тільки пальці під голос партнера, питання партнеру не задає, нічого не коментує.

Партнер направляє вказівками щодо кольору та розміщення квітів на листі, повторюючи своїм описом перший малюнок учасника.

Коли потрібно, витираємо руки вологою серветкою.

Питання для учасника, який малював:

- Які почуття у вас виникали, коли ви виконували техніку під вказівки партнера?

- Як себе відчуває ваша квітка?
- Чи хотіли би ви отримати інші вказівки від партнера? Якщо так, то які?

- Якби ви самі себе направляли, як би ви це робили?

- Чи хочете ви щось змінити на малюнку? Що саме та чому?

Питання для учасника, який направляв:

- Які почуття у вас виникали, коли ви направляли партнера? Вам було важко чи легко? Чому?

3. Спеціаліст пропонує помінятися ролями та повторює техніку й питання для роботи.

Завершальне питання:

- Які висновки ви можете зробити після виконання техніки?

Висновки: техніка сприяє комунікації, підвищенню рівня довіри та глибшому розумінню того, що кожен член сім'ї робить значний внесок у загальну систему родини. Вправа забезпечує творчу та інтерактивну платформу для спілкування, дослідження та спільного внеску в безперервний процес побудови довірливого та підтримуючого сімейного середовища. Знання, отримані під час цієї техніки, можуть слугувати основою для подальшого діалогу, порозуміння та позитивних змін у сім'ї.

РОЗДІЛ 4.
ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

Техніка «Я розумію свої і твої емоції»

Авторка — Людмила Євсеєнко

Мета: техніка застосовується для покращення навичок розуміння й вербалізації емоцій і почуттів іншої людини та власних.

Інвентар: відсутній.

Час роботи: до 25 хвилин.

Кількість учасників: до 10.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

Тренер запрошує учасників сісти в коло й по черзі висловити припущення щодо емоцій і почуттів сусідам ліворуч. Описати стан сусіда можна за допомогою наступних фраз:

«Мені здається, що ви зараз активно щось обмірковуєте», «Я думаю, що ви зараз спокійні», «Вам не цікаво те, що відбувається» тощо.

Після того, як сусід почув інформацію про себе, він надає свій коментар або уточнення. Коли всі по колу висловляться, ведучий організовує обговорення: «Яким чином ви визначили емоційний стан сусіда? На які ознаки ви орієнтувалися при цьому? Важко чи легко говорити про власний емоційний стан? А про стан іншої людини? Чи потрібно говорити співрозмовнику про емоції? Чи завжди говоримо те, що відчуваємо? Чому приховуємо власні емоції / почуття? Які наслідки цього?».

Після обговорення тренер надає свій коментар: «У будь-якій однаковій ситуації дві різні людини будуть відчувати різні емоції. Потрібно пам'ятати, що з одного боку постійне стримування емоцій може негативно вплинути на фізичний

та психологічний стан, а з іншого — безконтрольність емоцій ускладнює міжособистісне спілкування».

Висновки: учасники повинні отримати навички адекватного й толерантного вираження власного емоційного стану та стану інших.

Техніка «Сім кроків до свободи»

Авторка — Людмила Євсеєнко

Мета: техніка застосовується для звільнення від емоцій, які викликають деструктивні стани.

Інвентар: відсутній.

Час роботи: до 20 хвилин.

Кількість учасників: до 10.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

Тренер запрошує учасників сісти в коло й описує суть техніки:

1. Увійдіть у стан рівноваги (зручна поза, рівне дихання, м'язова релаксація тощо). Сконцентруйтеся на ситуації, яка викликає неприємні емоції.

2. Опишіть (якщо ви не можете її визначити й назвати, то достатнім буде просто описати — авт.) емоцію, яку переживаєте у зв'язку з цією ситуацією. Оцініть інтенсивність емоції за 10-бальною шкалою. Ще раз подумайте, чи насправді хочете відпустити емоцію. Опишіть маркери, як почуватиметеся, якщо ця емоція зникне.

3. Прислухайтесь до фізичних відчуттів у тілі. Що ви відчуваєте (мурашки, серцебиття, порожнечу, холод, напругу, спазм тощо), і де знаходяться ці відчуття (в голові, горлі, грудях, животі, спині, руках, ногах...)? Наприклад, тиск у грудній клітині, клубок у горлі тощо.

4. Які асоціації або образи пов'язані з цими тілесними відчуттями. Можна використовувати як слова (їжак, дріт, наждачний папір, змія тощо), так і словосполучення (ковтання язика, скручені руки, важко дихати тощо).

5. Відокремте ваше «Я» від емоції. Усвідомте й назавжди запам'ятайте, що емоція є лише вашою частиною, яка цілком

належить вам, тому ви запросто можете самостійно вирішити, що з нею робити. Ви — господар / господарка своєї емоції. Ви можете управляти своєю емоцією.

6. Відпустіть емоцію на свободу у будь-який зі способів:

А) Продихайте емоцію, спостерігаючи за образом, з яким вона асоціювалась. Уявляйте собі, ніби з потоком дихання на видиху образ поступово покидає вас, ваше тіло. Або трансформуйте образ із негативного в позитивний. Відчуйте, як змінилися ваші переживання.

В) Проживіть свої емоції. Нехай вони заповнять ваше тіло й розум. Якщо це горе, можете заплакати, гнів — відчуйте, як «закипає кров», змінюється дихання й напружується тіло. Доведіть свою емоцію до уявного «піку» та «спустіть її згори».

Г) Висловіть емоцію через рух (наприклад, протанцюйте її під музику або поприсідайте) або через творчість (намалюйте її або проспівайте).

7. Перевірте результат. Чи є фізичне й емоційне полегшення? Ви можете відчути, ніби тягар впав із плечей, або стало смішно. Така реакція означає, що накопичена емоційна енергія звільнилася. Виміряйте знову інтенсивність емоції за 10-бальною шкалою. Похваліть себе: «Я вільний / вільна».

Висновки: учасники повинні навчитися працювати з емоціями, які негативно впливають на їхнє фізичне та психічне самопочуття.

Техніка «Концентрація на цінностях»

Авторка — Людмила Євсеєнко

Мета: техніка застосовується для визначення життєвих цінностей учасників як необхідної умови для повернення в реальний стан в умовах емоційних гойдалок і хронічного стресу.

Інвентар: борд, маркер, ручка, блокнот.

Час роботи: до 20 хвилин.

Кількість учасників: 10.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

Тренер запрошує учасників по черзі підійти до борду й написати про три цінності, які є в житті людей. Наприклад: родина, патріотизм, комфорт, дружба, робота, дитина, успіх, відданість, статус, гроші, визнання тощо. Кожен із учасників пише по три цінності навіть за умови, що така сама вже є на борді. Таким чином, наприклад, цінність «дружба» може бути зазначена кілька разів.

Коли всі учасники запишуть на борді свої цінності, тренер обведе ті, які зустрічаються більше, ніж один раз, і наголосить на тому, що є цінності, які є спільними.

Далі тренер запрошує учасників написати собі у блокнот цінність або кілька, які дуже важливі для учасника й які він не міг з якихось міркувань написати на загальному борді. Далі коротке обговорення з бажаними: «Чому ви не написали цю цінність на загал? Чи є такі, які більше не написали цінностей у власному блокноті?».

Тренер надає свій коментар: «Людина почувається успішною й щасливою тоді, коли крок за кроком рухається до чогось, що має для неї цінність. Саме цінності допомагають пам'ятати

про життєві пріоритети, зосереджуватися на найважливішому, досягати бажаного. Вибір найбільш значущого й відмова від несуттєвого звільняє від багатьох не вартих уваги проблем. В умовах емоційних гойдалок і хронічного стресу саме цінності задають вектор руху в життєвому просторі, тому про них потрібно весь час пам'ятати та тримати їх зверху».

Висновки: учасники повинні вміти назвати власні цінності, які в умовах емоційних гойдалок і хронічного стресу триматимуть їх на плаву й задаватимуть вектор руху.

Техніка «Мій емоційний всесвіт»

Авторка — Світлана Мозган

Мета: техніка застосовується для зменшення емоційного напруження, вивільнення емоцій.

Інвентар: аркуш паперу формату А3 або А4, олівці, фарби.

Час роботи: 20–30 хвилин.

Кількість учасників: від 1.

Вікові рамки: 10+.

Алгоритм роботи:

1. Створити атмосферу затишку, потрібне тихе, зручне місце для початку роботи. Підготувати аркуш паперу, а також матеріали для малювання: фарби або олівці. Оцінити свій емоційний стан від 0 до 10.

2. Перед тим, як розпочати малювати, зробити налаштування на практику. Зосередьте увагу на своєму диханні протягом декількох хвилин. Відчуйте, як ваше тіло розслабляється, а мислення стає спокійнішим.

3. Створюємо коло, ніби це наш внутрішній всесвіт. Посередині аркуша А4 або А3 намалювати коло. Всередині кола малюємо емоцію, з якою хочемо попрацювати, у вигляді будь-чого. Можна використовувати різні кольори та форми, щоб відобразити емоційний стан. Не треба думати про «правильність» чи «красу» роботи, дозвольте собі виражатися вільно. В колі розмістіть різні елементи, щоб відобразити ваш стан на тут і зараз. Можна елементи поєднувати між собою, давати місце кожному відчуттю в цьому колі.

4. Рефлексія. Після завершення малюнка, розгляньте своє коло емоційного всесвіту. Що воно відображає? Які емоції там проявлені, а яким хотілось би надати місце? Які кольори та форми ви обрали, щоб виразити свої почуття? Напишіть, про

що цей всесвіт говорить, які поради дає і що потребує для покращення його стану?

5. Додайте останні штрихи до вашого емоційного всесвіту, якщо вважаєте це необхідним. Потім зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, щоб повернутися до свідомості. Поверніть-ся увагою до свого малюнка, що змінилося? Оцініть свій стан від 0 до 10 (порівняти зміну настрою до практики й після).

Висновки: під час виконання техніки клієнт вивільняє свою напругу й ніби дає дозвіл бути кожній емоції у його всесвіті, і вчиться знаходити методи для покращення свого емоційного стану.

Техніка «Мій кольоровий стрес»

Авторка — Алла Буніс

Мета: швидке відреагування на вплив негативних емоцій та стресових ситуацій, зменшення рівня напруги, ауторегуляція емоційних станів через підтримку особистості за допомогою кольорів.

Інвентар: кольорові олівці, папір формату А4.

Час роботи: 35–45 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна або групова робота.

Вікові рамки: 7+.

Передмова: стрес є важливою частиною життя кожного, адже допомагає мобілізувати та активувати психічні та фізичні ресурси для подолання ситуацій, для адаптації. Кожного дня ми з вами стресуємо, але стрес не діє на нас негативно доти, доки його тривалість не виходить за індивідуальні межі, коли ми не можемо витримувати стрес. Довготривалий стрес виснажує наше тіло та психіку, забираючи всі наші ресурси, тому нам потрібно відновлення. Якщо ж відновлення не настає, то розпочинаються такі процеси, як вигорання, надмірне виснаження та різні хвороби. Найшвидшим способом відреагування на стресові ситуації є колір. Кожен колір має свою мову й розмовляє з нами.

Інструкція: згадайте свою стресову ситуацію й виміряйте по 10-бальній шкалі ваш стан, де 10 — почуваюся дуже погано, максимальний дискомфорт (сильний вплив стресу), 5 — серединка, почуваюся втомлено (стрес середнього рівня), 0–5 — почуваюся добре (варто проводити профілактику та укріплювати внутрішні опори). Далі візьміть кольори, які для вас про цю ситуацію, і хаотично помалюйте на аркуші паперу. Можна малювати відразу декількома кольорами — правою та лівою рукою або двома кольорами в руці. Подивіться на кольорову

палітру й віднайдіть кольори, протилежні стресовій ситуації та почуттям, які ви відчуваєте, намалюйте цими кольорами у просторі цього ж малюнка, також хаотично.

Алгоритм роботи:

1. Виміряємо емоційний стан за шкалою від 0 до 10. Хаотично вимальовуєте стресову ситуацію.

2. Які кольори ви визначили як стресові?

3. Які кольори ви визначили як протилежні?

4. Що це за кольори? Що вони для вас означають?

5. Яких кольорів стало на малюнку більше?

6. Як ці кольори між собою взаємодіють? Чи співпрацюють між собою?

7. Зробіть так, щоб кольори між собою взаємодіяли.

8. Дивлячись на власну картину, чи є у вас потреба щось додати, щоб взаємодії було більше з позитивними кольорами, щоб у роботі було ще більше комфорту, безпеки та гармонії? Додавайте.

9. Які прості кроки ви вже можете робити, спираючись на асоціацію до кольорів, щоб звільнитися від негативного впливу стресової ситуації?

10. Виміряємо емоційний стан за шкалою від 0 до 10. На скільки він змінився?

Висновки: досліджуючи себе через колір, ми виходимо за рамки, і на ситуацію можна подивитися з різних сторін; це про вивчення нового та сприйняття нового досвіду; це саморегуляція емоційних станів та адаптація. Колір завжди нам доступний: якщо немає кольорових олівців — подивіться навколо (кольоровий стіл, небо...) та взаємодійте з тими кольорами, які ви інтерпретували як позитивні для вас кольори для зняття напруги через стресову ситуацію.

Техніка «Квітка моєї сили»

Авторка — Алла Буніс

Мета: укріплення внутрішніх опор, активація творчого потенціалу через створення картини, яка нагадуватиме про власну силу, яка є у кожного та надаватиме підтримку й опору у кризових та стресових ситуаціях, що забезпечить гармонізацію емоційного стану.

Інвентар: різноманітні артматеріали, блискітки, папір формату А4 або ватман.

Час роботи: 45–55 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна або групова робота

Вікові рамки: 10+.

Передмова: квітка сили — це чарівна та особлива квітка, яка росте тоді, коли ви її поливаєте вірою. Її цвіт золотий і ароматний. Кожна квітка має свої властивості, колір, характер та аромат.

Інструкція: намалюйте свою квітку сили, наділяючи її певними властивостями.

Алгоритм роботи:

1. Малюємо свою квітку сили.
2. Відповідаємо на запитання:
 - Розкажіть про вашу квітку:
 - Які властивості має квітка?
 - Де вона цвіте?
 - Який аромат вашої квітки?
 - Хто доглядає за вашою квіткою?
 - Чи всього їй вистачає?
 - Намалюйте все, що їй потрібно, щоб вона цвіла та її цвіт був ароматний.
 - Якби вона могла говорити, то про що б вона розповіла вам?

- Які кроки ви готові здійснювати вже сьогодні для підтримки вашої квітки сили?

3. Помістіть вашу картину там, де ви частіше всього буваєте, для того, щоб вона вам нагадувала про вашу внутрішню силу.

Висновки: ця техніка дозволяє познайомитись із власною силою, активувати її через метафору квітки та укріпити внутрішні опори. Квітка, яку намалювали, розквітає у значно недоступнішому місці, чим природа, — в душі! Головне, в пошуках не згубити, не пропустити, а розпізнати й зігріти її біля свого серця та берегти. Терапевтичну властивість мають блискітки, тому їх корисно використовувати в роботі.

Техніка «Мелодія моєї сили»

Авторка — Алла Буніс

Мета: зняття напруги, отримання ресурсу, підтримка під час переживання стресової ситуації та укріплення внутрішніх опор.

Інвентар: різні артматеріали, папір формату А4 або ватман помаранчевого кольору.

Час роботи: 35–55 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна або групова робота.

Вікові рамки: 9+.

Інструкція: згадайте свою улюблену пісню або мелодію та проспівайте її.

Алгоритм роботи:

1. Проспівайте свою улюблену пісню чи мелодію.
2. Запишіть декілька рядків із цієї пісні або зробіть малюнок мелодії.
3. Зі слів цієї пісні складіть мотивуючі фрази або виділіть слова підтримки для себе. Якщо це був малюнок мелодії, то знайдіть елементи вашої сили в ньому і також складіть мотивуючу фразу або слова підтримки, які будуть укріплювати вашу силу.
4. Напишіть фразу або слова підтримки на помаранчевому кольорі.

Висновки: техніка допомагає знизити рівень напруги, яка є однією з наслідків стресу, підтримати себе та наповнитися силою, ресурсами. Музика має потужний седативний ефект і активує парасимпатичну нервову систему, яка дозволить повернутися до стану спокою. Помаранчевий колір вважається найбільш цілющим кольором, тому на ньому дуже корисно

створювати колажі та писати мотиваційні фрази (якщо колір не до вподоби, то використовуйте той, який вам зараз подобається, або улюблений колір).

РОЗДІЛ 5.
СТРАХИ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ

Техніка «Страх як прогрес»

Авторка — Антоніна Нестер

Мета: розпізнати та усвідомити свої страхи, навчитися управляти емоціями, посилити психологічну стійкість, знайти необхідні механізми подолання страху та тривоги, використовувати страх як рушійну силу до прогресу й саморозвитку, визначити життєві пріоритети.

Інвентар: універсальна колода МАК, папір формату А3, олівці, маркери або фарби.

Час роботи: 60 хвилин.

Кількість учасників: 1+.

Вікові рамки: 15+.

Алгоритм роботи:

1. Подумайте про те, чого ви боїтеся. Визнайте свій страх. Оберіть картку з універсальної колоди метафоричних карток у закриту для розпізнавання причини свого страху.

2. Відчуйте палке бажання подолати свій страх. Яка причина вашого протистояння?

3. Сконцентруйтеся на тих моментах, які ви можете контролювати.

4. Що вже сьогодні ви можете змінити, щоб пом'якшити дію вашого страху на життя?

5. У відкриту оберіть картку або декілька карток, які можуть бути вашим ресурсом у подоланні вашого страху.

6. Намалюйте на папері шлях до подолання вашого страху, успіху, процвітання та реалізації ваших планів, використовуючи картки, які ви обрали.

7. Напишіть, які саме перешкоди ви долаєте на кожному етапі і як ви це робите.

8. Придумайте та виконайте ритуал подяки вашим страхам, тому, чого вони вас навчили.

Висновки: страх — це невід’ємна частина життя, яку потрібно сприймати й долати сміливістю. Коли ми усвідомлюємо, що є правдивими страхами й зосереджуємось на тому, що ми можемо контролювати, страх природно зникає й послаблюється. Включіть цю практику у ваше життя й ви помітите, як ваші страхи перетворюються на можливості та ресурси для особистісного розвитку.

Техніка «А що, якщо?»

Авторка — Лариса Асєєва

Мета: техніка використовується в роботі з відчуттям тривожності, допомагає сформувати навик ефективно справлятися з нав'язливими негативними думками та виділити із загальних, майже риторичних висловів, конкретні думки.

Сформульовані образи страхів і переживань далі можуть бути швидше опрацьовані.

Інвентар: ручка, папір.

Час роботи: перший етап — самостійна робота протягом 5–7 днів. Другий етап — 60 хвилин із фахівцем.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

Думки, які нам важко ідентифікувати, відчуваються як фоновий тривожний стан. Зазвичай ми помічаємо погане самопочуття в загальному або симптоматично: підвищене серцебиття, головний біль, важкість дихання та інше. А от що призводить до цього, які думки тривалий час крутяться в голові, помітити не так легко. Та цьому можливо й потрібно навчитися.

Дієвим методом є записування своїх думок, саме в моменти своїх емоційних переживань, які частіше відчуваються в загальному, у вигляді: «А що, якщо щось станеться погане?». Дана техніка допоможе їх конкретизувати.

Перший етап:

Подумайте, про що зараз ваші хвилювання в загальному, та як можна замінити абстрактні фрази, які відображають переживання в теперішньому моменті (мені тривожно, щось станеться погане...), на конкретні думки, образи.

Для цього дайте відповідь на питання:

1. Як вам здається, що саме станеться?
2. Коли це станеться?
3. Наскільки трагічними будуть наслідки?
4. До яких довгострокових наслідків, на ваш погляд, приведе ця подія?
5. Якщо те, за що ви хвилюєтесь, станеться, чи позбавитесь ви можливості робити щось хороше?
6. Наскільки ви впевнені в істинності цих передбачень (від 1 до 10)?

Для полегшення роботи використовуйте таблицю 1.

Таблиця 1 (приклад).

Мої передбачення	Коли подія станеться	Впевненість у передбаченні (від 1 до 10)	Загальний рівень дискомфорту (в тілі в тому числі) від 1 до 10	Що сталося насправді	Висновки
Я виставлю себе посміховиськом, коли буду розповідати про себе, презентувати себе як фахівця	Кінець тижня	7	9	Презентація пройшла чудово. Було багато зацікавлених людей, які хотіли дізнатися більше про мої послуги	Передбачення було взагалі невірним. Забагато було зайвих переживань із цього приводу

З Таблиці 1 (заповненої) видно, що дані переживання не мають сенсу.

Другий етап:

Додаткові питання, які можуть допомогти спростувати більш ширші негативні судження, які не вдається привести до конкретики:

- Чи можливо якось перевірити те, за що ви хвилюєтесь?
- Чи є можливість спростувати твердження, які вас хвилюють?
- Передбачаючи, що станеться щось погане, як ви можете впевнитися в тому, що ваш прогноз здійснився?

Це стосується більш загальних тверджень, наприклад: «я невдаха» чи «в мене нічого не вийде».

Визначте, як саме ви будете перевіряти їх на істинність. І навпаки, які ознаки будуть вам говорити про зворотне: що ви не є невдаха і що ви справитесь?

Уявіть, які результати були б для вас найкращими, щоб ви остаточно впевнились, що ви не є невдаха і що ви справились?

Записати відповіді на папері.

Висновки: техніка допомагає усвідомити, що думки — не є факти. Сформований навик розрізняти думки й реальність вплине на зниження загального відчуття тривожності та покращить самопочуття.

Техніка «Без страху»

Авторка — Катерина Діденко
(модифікація техніки НЛП «Дисоціації»)

Мета: сприяти самоусвідомленню, розумінню емоційних переживань та потенційних змін у інтенсивності переживання емоцій.

Інвентар: будь-який матеріал для малювання.

Час роботи: 20–30 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 14+.

Алгоритм роботи:

1. Учаснику пропонується згадати якусь подію, де відчувалися тривога чи страх, та намалювати на аркуші будь-який образ, який відповідає відчуттю.

2. Пропонуємо інтуїтивно оцінити рівень цього відчуття за шкалою від 0 до 10, де 0 — це рівень спокою, а 10 — максимальний рівень обраного відчуття.

3. Пропонуємо учаснику уявити, як він дивиться на себе зі сторони. Спостерігаєте, як він боїться. Просто дивіться. Та запитуємо: «Що ви відчуваєте? Як змінився рівень відчуття? Від 0 до 10». Просимо намалювати образ, який відповідає відчуттю.

4. Далі пропонуємо учаснику уявити себе, як він дивиться зі сторони на того, хто спостерігає, як він боїться. Це вже третій «він». Запитуємо: «Що відчуваєте? Як змінився рівень відчуття? Від 0 до 10». Просимо намалювати образ, який відповідає відчуттю.

Питання для роботи:

- Що спільного у трьох малюнках?
- Чим відрізняються всі три малюнки?
- Які ваші висновки після техніки?

- Як цей висновок допоможе вам справитися з цим відчуттям?

Висновки: ця техніка допомагає особистісному зростанню та емоційному благополуччю, сприяючи глибшому дослідженню власного емоційного ландшафту.

Техніка «Дім підтримки, дім критиків»

Авторка — Світлана Мозган

Мета: змінити внутрішні негативні установки, відчути власну силу, покращити свій емоційний стан, навчитися контролювати свої емоції.

Інвентар: аркуш паперу формату А4, олівці, ручка.

Час роботи: 15–20 хвилин.

Кількість учасників: від 1.

Вікові рамки: 12+.

Алгоритм роботи:

1. Налаштування на роботу. Зручне, комфортне місце, щоб ніщо не відволікало. Зосередження на своїх думках.

2. Взяти аркуш А4 й олівці. Намалювати на ньому дві домівки. Перший дім — це дім критики, другий дім — це дім прийняття й підтримки. Можна їх розмалювати за бажанням.

3. Треба згадати, які розмови з собою ви ведете у своїй голові під час стресових ситуацій. Чи є серед них негативні та деструктивні думки? Запишіть у дім критики ті негативні думки або переконання, які найчастіше зустрічаються. Наприклад: «Я нічого не зможу», «Все йде не так, як треба», «Я невдаха».

4. Для кожного негативного переконання створіть позитивний варіант або альтернативну думку й запишіть їх у дім підтримки. Наприклад: замість «Я нічого не зможу» — «Я можу впоратися з будь-якою ситуацією, з якою зіткнусь», «Все йде не так, як треба» — «Те, на що я можу вплинути, на те я впливаю, те, що не можу контролювати, я відпускаю», «Я невдаха» — «Помилки — це частина навчання. Якщо щось не вийде, я спробую ще, я зможу» і т. д.

5. У вас тепер є два дома — дім підтримки й дім критики. Тільки вам обирати, до кого ходити в гості, кого пускати до себе в гості. Якщо критик прийшов до вас у той час, коли вам погано, скажіть йому: «Йди додому, поговоримо пізніше» та зверніться в дім підтримки.

Висновки: ця техніка використовує принципи нейропластичності мозку, дозволяючи активно перепрограмувати думки та переконання, негативні установки, що відображаються на емоційному стані.

Техніка «Гігієна мислення»

Авторка — Лариса Асєєва

Мета: техніка допоможе навчитися мислити критично, обирати свідомо свої думки та емоційні реакції у відповідь на зовнішні обставини.

Інвентар: ручка, папір.

Час роботи: 20 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

Подумайте про свої нав'язливі думки, які постійно виникають і викликають сильне занепокоєння або тривогу, та мають негативний вплив на емоційний стан.

Запишіть одну нав'язливу думку, з якою хочеться попрацювати.

1. Для виконання техніки нав'язливу думку потрібно уявити у вигляді образу, наприклад — рекламного агента, який настирливо пропонує вам купити щось зовсім не потрібне (або ваш варіант — уявити того, кого ви не хочете бачити і можете легко відмовити):

- запишіть конкретну нав'язливу думку, якої хочеться позбутися.

- уявіть собі того, кого ви вважаєте нав'язливим. У нашому варіанті — це рекламний агент, який вам постійно телефонує і щось пропонує непотрібне, заважає вам дзвінками, забирає час та увагу...

- далі уявіть цю нав'язливу думку написаною на плакаті того самого рекламного агента. Він ходить за вами, пропонує подумати цю думку, телефонує вам.

2. І що ви робите далі? Не потрібно брати слухавку й читати, що написано у нього на плакаті. Додаєте контакт у чорний список. Ігноруєте.

3. Також буде дуже допоміжна метафора з літаком. Уявіть думку у вигляді літака, який має назву вашої нав'язливої думки. Ви усвідомили цю думку й кажете собі: «Ні, мені туди не потрібно!». І «не сідаєте в той літак», а споглядаєте, як він швидко зникає в небі й летить за своїм маршрутом без вас, і забирає з собою нав'язливу думку.

Слід пам'ятати, що одного разу буде недостатньо, щоб нова реакція стала звичкою. Метафорично, цей процес можна порівняти з полем влітку — щоб протоптати стежку, не достатньо пройти один раз.

Висновки: наші переживання мають корені з невизначеності. Та чи дійсно з невизначеності приходять тільки щось погане? Звісно, що ні. Зайві переживання виснажують наш організм і варто їх вчасно усвідомлювати. Техніка допоможе швидко справлятися з нав'язливими негативними думками та свідомо обирати ті думки, які ведуть до стабільного емоційного стану, що є основою для якісних щоденних кроків до своїх мрій.

Техніка «Стоп, страхи!»

Авторка — Людмила Трихліб

Мета: зменшення тривоги, робота зі страхами та переживаннями.

Інвентар: кольорові олівці, папір, ручка.

Час роботи: 45 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. Формуємо тему запиту. Просимо клієнта за 10-бальною шкалою відзначити рівень свого страху на початок сесії, де 10 — тотальний жах, а 0 — повна відсутність страху.

2. Пропонуємо локалізувати цей страх у тілі:

- Де знаходиться цей страх? Що ви відчуваєте в тілі?
- Як цей страх виглядає?

3. Пропонуємо клієнтові заземлитись, вдихнути через ніс та видихнути через рот декілька разів, вмикаємо черевне дихання.

4. Візьміть кольорові олівці чи пастель будь-яких кольорів та почніть вимальовувати свій страх кольоровими плямами будь-якого розміру, будь-яким способом. Можна нашаровувати, змішувати, не обмежуйте клієнта, потрібно, щоб він вималював страх.

5. По закінченню процесу малювання, просимо клієнта підвестись та покласти аркуш перед собою на підлогу й подивитись на нього з різних ракурсів:

- Як називається ваша робота? Чи є у неї назва?
- Коли ви бачите зображення свого страху перед собою, як ви себе відчуваєте? Він тепер назовні від вас і ви можете познайомитись.

- Коли цей страх з'явився у вашому житті?
- Для чого він прийшов у ваше життя? Від чого він вас хоче уберегти?
- Хто кого контролює?
- Що цей страх хоче вам сказати?
- Чи є щось, що ви хочете сказати цьому страхові?
- Що ви тепер відчуваєте?

6. Знову зупиніться навпроти малюнка, подивіться на свій малюнок, на свій страх, візьміть його в руки та скажіть йому: «Дякую, що ти прийшов, щоб показати мені..., дякую за твою роботу, тепер я готовий / готова тебе відпустити!».

7. Далі запропонуйте клієнтові (якщо він готовий до змін) взяти цей аркуш та розрізати його на багато-багато кольорових шматочків, та склеїти нову картину: «Моє життя без страхів та тривоги».

- Якщо у клієнта виникне бажання зім'яти папір, спалити його, розірвати тощо, можна дозволити йому це зробити, пам'ятайте про техніку безпеки.

8. Після того, як робота буде готова, запропонуйте клієнтові прямо на роботі написати фразу-афірмацію з позитивним переконанням, яка буде підтримувати його.

9. Оцініть зараз за 10-бальною шкалою рівень свого страху тепер.

Висновки: техніка підходить для роботи з клієнтами, які вже стабілізовані, визнають свою проблему та готові працювати з темою.

Техніка «Браслет-антистрес»

Авторка — Тетяна Кібарер

Мета: техніка для створення схеми — алгоритм дій при стресі. Як нагадування можна використовувати малюнок, його фото в телефоні або реальний браслет із намистинок. Застосовується для швидкого зняття напруги, заспокоєння.

Інвентар: папір формату А5, лінер (фломастер, маркер), олівці / різнокольорові намистини різного розміру й фактури для браслету.

Час роботи: від 20 хвилин.

Кількість учасників: не обмежена.

Вікові рамки: 6+.

Алгоритм роботи:

Малюємо 5 кружечків на аркуші. В середині кожного малюємо маленьку піктограму-позначку: що робити одразу, якщо ти відчуваєш у стресі.

1. «Крапля води» — зроби в роті волого: попити води, пожувати жуйку.

2. «Муха на обличчі» — прожени її мімікою.

3. «Квіточка» — подихати: нюхаємо квіточку, задуваємо свічечку.

4. «Рука-нога» — заземлення й відчуття тіла: потупати ногами, похлопати себе руками по плечах, руках, ногах, поштовхати стіну. Мета — заземлитися, відчути опору.

5. «Нота» — звуки: промовити своє ім'я тільки голосними, тільки приголосними.

6. «Цифра 10» — порахувати від 10 у зворотному напрямку, краще вголос.

Розфарбовуємо. Якщо робимо справжній браслет — великими намистинками можна позначити основні дії, меншими —

кількість повторів. Рахувати у зворотному напрямку також можна за допомогою намистинок.

Висновки: під час виконання техніки створюємо алгоритм дій на випадок тривожного стану, щоб швидко привести себе до ладу. Зробити ці ж дії з людиною / дитиною поруч для швидкого подолання стресу.

Техніка «Плейлист навколишнього світу»

Авторка — Анна Подольська

Мета: усвідомити звуки в навколишньому середовищі, відзначити свої думки, емоції та тілесні відчуття при цьому, застосувати цю навичку у стресових ситуаціях. Регулювати психофізичну діяльність та зняти напруження.

Інвентар: блокнот для записів і ручка.

Час роботи: від 20 хвилин.

Кількість учасників: до 8 осіб.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

Сфокусуйтеся на звуках навколо — білому шумі фонових звуків, таких, як: шум транспорту або дзижчання вентилятора; механічних звуках, наприклад, реві мотора; звуках природи, наприклад, подиху вітру, шелесті дерев або плескоті води; і звуках, що видаються людьми, наприклад, як люди розмовляють, сперечаються, сміються або грають на музичних інструментах. Висота звуку, тембр, сила чи тривалість можуть викликати приємні чи неприємні спогади та асоціації.

Протягом декількох хвилин зосередьтеся на всіх звуках навколо вас (не вмикаючи музику або телевізор).

1. Запишіть у блокнот те, що ви чуєте, — звуки навколо вас. Наприклад: «Я чую гул холодильника, шум транспорту, тикання годинника, гудки автомобільних клаксонів, цвіркання цвіркунів, гавкіт собак, музику або працюючий телевізор на задньому плані, бовтання сусідів, звук мого власного дихання». Постарайтеся усвідомити свої внутрішні відчуття.

- Які звуки ви почули першими?
- Які звуки приємні, а які не приємні для вас?

- Які спогади, асоціації та образи викликають почуті звуки?

2. Спробуйте відслідкувати своє дихання під час зосередження на звуках, які ви чуєте навколо себе, що відбувається з вашим диханням, коли ви фокусуєтесь на кожному з цих звуків:

- Коли дихання уповільнюється.
- Коли дихання прискорюється.
- Коли дихання стає глибшим.
- Коли дихання стає поверхневим.

Оберіть найприємніший звук і опишіть, які були думки, емоції та тілесні відчуття до того, як ви фокусувалися на цьому звуку, а потім після того, як ви зосередилися й усвідомлено фокусувалися на ньому.

До:

- Думки.
- Емоції.
- Тілесні відчуття.

Після:

- Думки.
- Емоції.
- Тілесні відчуття.

Висновки: техніка дозволяє усвідомити інформацію, яку ми сприймаємо в повсякденному житті через слуховий аналізатор, відзначити свої думки, емоції та тілесні відчуття та в подальшому додавати ресурсних звуків та зменшити вплив неприємних звуків для заспокоєння у стресових ситуаціях. Техніка сприяє регуляції психофізичної діяльності та допомагає зняти напруження.

Техніка «Сенсорний саквояж»

Авторка — Анна Подольська

Мета: усвідомити тактильні відчуття, відзначити свої думки, емоції та тіло при цьому, в подальшому застосовувати цю навичку у стресових ситуаціях. Ця техніка сприяє увазі та свідомій взаємодії з навколишнім середовищем.

Інвентар: створіть «саквояж» із різних сенсорних матеріалів, таких, як: текстиль, гума, вельвет, фетр, пластик, яблуко, вата, губка для посуду, книга, глина, щітка, пилочка для нігтів або наждачний папір, щось металеве (наприклад, столова ложка), крупа тощо. Також вам знадобиться блокнот для записів та ручка.

Час роботи: від 20 хвилин.

Кількість учасників: до 8 осіб.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

Щоразу, думаючи про те, що вас оточує, зосереджуйтесь на тактильних відчуттях, які ви отримуєте за допомогою рук або інших частин тіла, наприклад, ніг. Зверніть увагу на текстури — м'які складки тканини, гладкість металу; зверніть увагу на різноманітність температур — теплий вітерець або прохолодна стіна, зверніть увагу на відчуття, коли ви тримаєте когось за руку або гладите домашню тварину. Після того, як ви попрацюєте над концентрацією на дотику, дотримуйтеся наведених нижче інструкцій, щоб відпрацювати цю навичку у стресовій ситуації.

1. Покладіть перед собою предмети, які ви приготували, прикрийте очі і тепер безіменним пальцем правої руки торкніться кожного з предметів. Це найбільш нечутливий із наших пальців. Фіксуйте відчуття, які виникають, торкайтеся дуже легко, акуратно, лише подушечкою безіменного пальця.

2. Тепер кінчиками пальців обох рук торкайтеся предметів.

- Чи є різниця у відчуттях?
- Чи є відгук у тілі?
- Чи з'являлися якісь образи, коли ви торкалися того чи іншого предмета?

- До чого було приємно торкатися, а до чого не дуже?
- Які асоціації виникали у вас у зв'язку з цими предметами?

3. Торкайтеся до різних матеріалів двома руками, описуючи їх текстуру та відчуття. Потім зосередьтеся на своєму тактильному відчутті. Як реагує ваше тіло? Які текстури чи температури ви відзначаєте?

- Які текстури для вас найприємніші?
- Які текстури не подобаються на дотик?
- Які нейтральні?

4. Опишіть свої думки, емоції, відчуття й тілесні відчуття. Неприємні текстури на дотик:

- Думки.
- Емоції.
- Тілесні відчуття.

Приємні текстури на дотик:

- Думки.
- Емоції.
- Тілесні відчуття.

Знайдіть, як у повсякденне життя додати приємних дотиків. Порозміркуйте, чому приємні дотики вас заспокоюють.

Висновки: техніка дозволяє усвідомити тактильні відчуття, відзначити свої думки, емоції та тілесні відчуття й в подальшому застосовувати цю навичку для заспокоєння у стресових ситуаціях. За допомогою усвідомлення тактильних відчуттів можливо об'єднати стани та почуття в цілісну картину, розширити бачення того, що відбувається в реальному житті, і м'яко відреагувати емоційні блоки.

Техніка «Сходи страху»

Авторка — Ірина Касьяненко

Мета: допомогти учасникам ідентифікувати й подолати свої страхи за допомогою креативного процесу використання олівців і метафоричних карт.

Інвентар: кольорові олівці або гуаш, універсальна метафорична колода карт, аркуш паперу формату А3.

Час роботи: 30–40 хвилин.

Кількість учасників: від 1 до 5 осіб.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. Попросіть клієнта у відкриту обрати карту, яка відображає його основний страх. Чому обрали саме цю метафоричну карту, що саме в ній викликає страх, і як це впливає на життя?

2. Попросіть клієнта за допомогою кольорових олівців або гуаші намалювати на аркуші А3 сходи, що ведуть вгору, які символізують його шлях подолання страху.

3. Попросіть клієнта помістити свою метафоричну карту страху на першій сходинці. Зверніть увагу на відчуття та емоції клієнта, коли він виконує це завдання. Питання для обговорення можуть бути наступні:

- Які відчуття відчуваєте, розміщуючи цю карту на першій сходинці?
- Чи відображає ця сцена реальні внутрішні переживання й страхи?
- Чи можна назвати це першим кроком у подоланні страху, чи це скоріше відчуття відкидання його на перший план?
- Чи знаходиться ваш страх у центрі уваги на цій сходинці, чи це лише початок шляху до розуміння та подолання його?

4. Далі попросіть клієнта додавати на сходинки карти з ресурсної колоди, що відображають його дії та ресурси, які він використовує для подолання страху. Обговоріть кожен крок, що дає кожен ресурс? Як змінюється стан клієнта з кожною сходинкою?

5. По завершенні творчого процесу попросіть клієнта поділитися своїми враженнями та висновками. Попросіть його описати, як він відчуває себе після завершення техніки та які саме відкриття він зробив для себе про свої страхи.

Питання для обговорення:

- Які емоції відчуваєте після завершення творчого процесу?
- Які саме враження отримали під час роботи з метафоричними картами та створення сходів страху?
- Які відкриття зробили про себе та свої страхи під час виконання техніки?
- Чи змінилася ваша перспектива на проблему страху після участі в техніці?

Висновки: техніка «Сходи страху» допомагає візуалізувати та подолати свої страхи за допомогою креативного процесу. Вона сприяє особистісному зростанню, підвищенню саморозуміння та розвитку особистої ефективності.

Техніка «Надокучливий страх»

Авторка — Вікторія Дівонька

Мета: знизити рівень тривожності через перенос. Розвинути стійкість до стресу через його трансформацію та знецінення.

Інвентар: записник, ручка. Або папір формату А4 й олівці.

Час роботи: до 60 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна або групова робота.

Вікові рамки: 7+.

Алгоритм роботи:

Інструкція:

На ваш вибір, орієнтуючись на формат роботи (індивідуальний чи груповий), оберіть варіант реалізації техніки. Заповнювати усно / письмово / малюванням пробіли в розповіді та фізично виконувати всі прописані дії. Слово стрес можна замінити на назву відчуття тощо, з чим саме ви будете працювати.

Жив-був стрес і звали його ____ . Дуже любив чіплятися до людей (далі Л) і одного разу причепився й до кожного з вас / до тебе. Виглядав він ____ , був кольору ____ , мав ____ . І був він таким надокучливим, що вимагав до себе багато уваги, аж на стільки, що Л ставали його рабами і починали, замість того, щоб насолоджуватись життям, обслуговувати, годувати та ____ стрес. Він любив їсти час і сили Л, а також ____ , обожнював заволодівати думками та щоб всі дії Л були присвячені тільки йому, адже так він отримував ____ . Л, до якої прикріпився стрес, ставала чутливою, вразливою та ____ . Непомітно для себе вона переставала відчувати позитивні емоції, такі, як: ____ . Одного разу Л побачила незвичайну свічку, яка мала яскравий вогник. Той вогник був чарівним — він умів самостійно з'являтися

саме тоді, коли необхідно було щось підказати Л, наприклад, ____, але основна його сила була в тому, щоб його задув той, до кого вчепився надокучливий стрес. Тому він чекав такого моменту і своїм саявом натякав, щоб його загасили. Л зрозуміла це і глибоко вдихнула (4 рази) та повільно й сильно видула повітря на вогник (зробити це). Стресу це не сподобалось, адже з кожним видихом він зменшувався. Потім Л потяглася до сонечка, ставши на носочки та піднявши руки, адже почала нарешті відчувати тепло (зробити це). Ох і невдоволений став стрес, адже він ставав слабким та малим, а Л навпаки — сильною та впевнено стояла на ногах. Почав стрес кричати та вирішив перелетіти до іншої Л, адже тут вже не було чим житися. Злетів він і тільки почав рухатись, як Л почула тонке дзижчання і, сприйнявши його за комара, сильно хлопнула долонями (зробити це), що від стресу й сліду не лишилось. Розтерла долоні Л, приклала до очей своїх і подякувала собі за ____ (зробити це). Та знову відчула ____ .

Висновки: техніка включає в себе всі елементи активізації через вплив емоційної, когнітивної та фізичної сфери для стабілізації стану в ігровому форматі.

Техніка «Творчий колаж стресу: візуалізація та подолання»

Авторка — Ірина Касьяненко

Мета: подолання стресу та розслаблення через творчість і творчі методи.

Інвентар: універсальна або коучингова колода метафоричних карт, матеріали для колажу (журнали, газети, фотографії, кольоровий папір, клей, ножиці, тканина тощо), аркуш паперу формату А3.

Час роботи: 50 хвилин.

Кількість учасників: від 1 до 5 осіб.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Попросіть клієнта у відкриту обрати метафоричну картку, яка найбільше відображає його поточний стан або джерело стресу. Ця карта може вибиратися з різних аспектів, які є відображенням його стану або ситуації, що викликає стрес. При розгляданні різних карток слід звернути увагу на почуття та емоції й обрати ту, яка найкраще відповідає внутрішнім станам.

2. Після вибору метафоричних карт попросіть створити колаж. Можна використовувати обрані картки та інші матеріали для колажу, щоб виразити свої почуття, емоції та асоціації зі стресовою ситуацією. Можна розміщувати картинки на основі колажу у будь-якому порядку, який клієнт вважає за потрібне. Крім того, для підсилення виразності свого колажу, клієнт може додавати додаткові елементи, такі, як: кольоровий папір, тканини, написи тощо.

3. Після того, як клієнт створив колаж, він має ретельно розглянути результати своєї роботи й задуматися над

певними питаннями, щоб поглибити своє розуміння власних емоцій і стресової ситуації. Дати відповіді на питання:

- Які емоції або почуття відчуваєте, дивлячись на колаж?
- Чи відображає колаж переживання та асоціації зі стресовою ситуацією?
- Які елементи колажу найбільше привертають увагу й чому?
- Які додаткові думки або відчуття виникають, коли розглядаєте колаж?
- Які висновки можете зробити про свої емоції та стресову ситуацію на основі колажу?
- Чи допомогло створення свого колажу розібратися у власних почуттях та емоціях?
- Що нового дізналися про себе або свою стресову ситуацію під час цієї вправи?
- Як ви плануєте використовувати висновки для подолання стресу й покращення емоційного благополуччя?

Висновки: під час цієї техніки клієнт має можливість візуалізувати свої емоції та переживання, пов'язані зі стресовою ситуацією, через створення колажу. Техніка допомагає знайти шляхи подолання стресу й покращення емоційного благополуччя.

Техніка «Мої переживання та Я»

Авторка — Ольга Юревич

Мета: зрозуміти, який цінний урок несе складна ситуація, та відчутти себе.

Інвентар: сюжетні метафоричні асоціативні карти (далі МАК).

Час роботи: 20–30 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. У відкриту вибрати карту, яка буде відповідати на питання: «Як виглядають мої переживання?».

2. У закриту (далі УЗ) витягнути карту на питання: «Що я втрачаю, зависаючи у цьому стані?».

3. УЗ витягнути карту на питання: «Який урок потрібно усвідомити завдяки цій ситуації?».

4. УЗ витягнути карту на питання: «Що у моєму житті не сталося би цінного, якби цієї ситуації не було?».

5. УЗ витягнути карту на питання: «Який мій головний ресурс для подальшого життя?».

Висновки: подивитися на ситуацію з різних сторін і навчитися жити по-новому та в ресурсі.

РОЗДІЛ 6.
ВМІННЯ ЯКІСНО ВІДПОЧИВАТИ

Техніка «Повернення в ресурс»

Авторка — Антоніна Нестер

Мета: опанування ефективного налаштування на повноцінний відпочинок, доступного методу релаксації, вивільнення негативної енергії й повернення до внутрішніх ресурсів, підтримка життєвого балансу.

Інвентар: папір формату А3, фарби, олівці або крейда.

Час роботи: 60 хвилин.

Кількість учасників: 1+.

Вікові рамки: 15+.

Алгоритм роботи:

1. Знайдіть для себе затишне місце, де вас ніхто не потурбує. Спробуйте відключити думки, просто прислухайтеся до свого організму саме в цей момент, відчуйте себе «тут і зараз».

2. Відслідкуйте своє дихання. Слідкуйте увагою за відчуттями дихання, як воно наповнює й залишає ваше тіло. Приділяйте увагу вдиху й видиху настільки, наскільки можете.

3. Уявіть собі будь-яке джерело світла. Уявіть, як ви повільно наближаєтеся до нього й відчуваєте його тепло та енергію.

4. Уявіть, як ви поєднуєтеся зі світлом, воно проникає в кожен ваш орган, кожну клітинку тіла.

5. Зверніться до своїх відчуттів. Що ви зараз відчуваєте?

6. Намалюйте на папері доступними засобами свій стан.

7. Що зображено на малюнку?

8. Яке відчуття він у вас викликає? Чи подобається вам це відчуття? Чому?

9. Чи можете сказати, що це «Я»?

10. Чи хочеться вам щось змінити в собі?

11. Що потрібно для цього зробити?

12. З чого вам розпочати?

Висновки: ресурси — все те, що додає кожному з нас сили справлятися зі складними моментами життя, допомагає рухатися вперед, незважаючи на труднощі, і при цьому відчувати себе впевнено, наповнено, енергійно, дозволяє приймати й відчувати підтримку, з оптимізмом дивитися в майбутнє. Вони є у всіх і у кожного, просто іноді ми забуваємо про це, або ж просто не знаємо, де їх у собі шукати.

Контакт із відчуттями тіла й тим, що відбувається «тут і зараз», покращує зв'язок центральної нервової системи з тілом і захищає мозок від перенапруження, зменшує емоційне збудження, а вміння розслаблятися робить нашу свідомість ясною й дає сили йти по життю легко, успішно вирішуючи всі проблеми, використовуючи наявні ресурси або ж створюючи їх самими. Використовуючи цю техніку регулярно, ви зможете знаходити самозаспокоєння та накопичувати сили, упорядкувати думки, знижувати рівень стресу, навчитися контролювати своє життя.

Техніка «Еквілібріум: між роботою та особистим життям»

Авторка — Катерина Варивода

Мета: досягнення гармонії між професійною та особистою сферами життя. Аналіз поведінки, переконань і умов, які призводять до виникнення «дірок» у бар'єрі між роботою та особистим життям, порушують work-life balance.

Інвентар: папір, ручка.

Час роботи: 20–30 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна або групова робота.

Вікові рамки: 18+.

Невміння якісно відпочивати після робочого дня, постійна понаднормова робота 24/7, перенесення робочих стресів у сферу особистого життя слугують основою для розвитку емоційного та професійного вигорання особистості.

Алгоритм роботи:

Визначення «дірок» у бар'єрі між роботою та особистим життям.

Під час цього етапу запропонуйте клієнту поміркувати над тим, як його поведінка (те, що він робить), переконання (те, що вважає правдою) та умови (обставини, які оточують) порушують бар'єр між роботою та особистим життям.

Визначаючи ці «дірки» поетапно, клієнту необхідно записувати їх у відповідну нішу таблиці.

Приклад таблиці на с. 105.

Робота	Особисте життя
Поведінка (те, що ви робите)	
<p>Я погоджуюся на виконання додаткової роботи навіть у ситуаціях, коли в мене вже є значне робоче навантаження.</p> <p>Я часто витрачаю значну кількість часу на завдання, які не мають великого значення.</p> <p>Я не роблю перерв під час роботи, щоб відновити енергію та концентрацію.</p>	<p>Я відповідаю на робочі дзвінки та перевіряю електронну пошту навіть вдома в неробочий час та вихідні.</p> <p>Я засиджуюся допізна, намагаючись завершити робочі завдання.</p> <p>Я рідко включаю фізичні вправи у свою рутину.</p>
Переконання (те, що ви вважаєте правдою)	
<p>«Я повинен працювати до-ти, доки не виконаю всі свої завдання».</p> <p>«Моя робота завжди має відповідати високим стандартам і бути на висоті».</p> <p>«Несвоєчасне завершення справи — це мій найбільший кошмар».</p> <p>«Моя професійна діяльність / успіх на роботі визначає мою особистість і цінність».</p>	<p>«Моє життя настільки насичене роботою, що в мене немає часу для спілкування з друзями та сім'єю».</p> <p>«Я вважаю, що велика кількість відпочинку може негативно вплинути на мою продуктивність та ефективність».</p> <p>«Для мене важливо бути завжди доступним для розв'язання робочих питань, оскільки це є ключем до успіху».</p>
Умови (ваші обставини)	
<p>Мені регулярно не вистачає часу на виконання своїх робочих завдань.</p> <p>Моя робота не приносить мені задоволення.</p> <p>У мене немає можливості використовувати свої сильні сторони на роботі.</p> <p>У мене напружені взаємини з колегами.</p>	<p>Я не проводжу час із друзями / родиною.</p> <p>У мене немає захоплень або діяльності, які приносять мені задоволення.</p> <p>Мені бракує часу для того, щоб відновити енергію, коли я вдома.</p> <p>У мене немає часу для власного саморозвитку та самовдосконалення.</p>

Відновлення бар'єра між роботою та особистим життям. Після того, як клієнт визначив поведінку, переконання та умови, які пробивають «дірки» у бар'єрі між роботою та особистим життям, запропонуйте йому знайти способи їх заповнення для відновлення життєвого балансу. Важливо, щоб для кожної «дірки», яка була записана клієнтом у першій таблиці, він придумав невеликі кроки, які неодмінно включити у свій регулярний графік.

Приклад:

Робота	Особисте життя
Поведінка (те, що ви робите)	
<p>Я навчуся відмовлятися від понаднормової роботи, щоб не допустити перевтоми.</p> <p>Встановлюватиму пріоритети у завданнях і припиню витрачати час на менш важливі справи.</p> <p>Забезпечуватиму собі необхідні перерви під час роботи для відновлення енергії.</p>	<p>У позаробочий час я не відповідатиму на телефонні дзвінки й повідомлення, пов'язані з роботою.</p> <p>Буду стежити за тим, щоб мати достатню кількість сну високої якості.</p> <p>Буду приділяти більше уваги регулярним фізичним вправам для підтримання моєї фізичної форми та загального здоров'я.</p>
Переконання (те, що ви вважаєте правдою)	
<p>«Протягом робочого часу можна успішно виконати більше, ніж здається».</p> <p>«Не обов'язково все, що я роблю, повинно бути ідеальним».</p> <p>«Світ не зруйнується, якщо я не завершу якусь справу вчасно».</p> <p>«Моя професійна діяльність є лише однією зі складових мого життя».</p>	<p>«Мої близькі люди (друзі / сім'я) є важливими для мене, і вони заслуговують на мою увагу й час».</p> <p>«Я можу бути більш продуктивним на роботі, якщо забезпечу собі достатній відпочинок вдома».</p> <p>«Я не зобов'язаний бути доступним для розв'язання робочих питань цілодобово».</p>

Умови (ваші обставини)	
<p>Я можу ефективно і вчасно завершувати роботу, коли ясно визначу пріоритетні завдання. Я можу пройти додаткове навчання, яке полегшить мою роботу.</p> <p>Зосереджуючись на своїх сильних сторонах, я зможу більш успішно працювати.</p> <p>Я буду працювати над покращенням взаємин із колегами на роботі.</p>	<p>У моєму житті є прекрасні друзі / сім'я, з якими я можу насолоджуватися спільним часом.</p> <p>Я виділятиму більше часу на хобі та заняття, які дарують мені радість.</p> <p>Я буду знаходити можливості для поповнення своїх ресурсів, коли я вдома.</p> <p>Я приділятиму час для свого власного саморозвитку та самовдосконалення.</p>

Рефлексія:

- Що ви відчуваєте після виконання цієї техніки?
- Що ви вважаєте найбільш корисним у цій техніці?
- Як ця техніка змінила ваше уявлення про баланс між роботою та особистим життям?
- Якими ще способами ви можете заповнити прогалини та зміцнити бар'єр між роботою та особистим життям?

Висновки: техніка «Еквілібріум: між роботою та особистим життям» спрямована на визначення факторів, які підвищують вплив робочих стресів на особисте життя й особистість в цілому. При цьому детальний аналіз і зміна поведінки, переконань та умов сприятимуть розмежуванню цих сфер, утворенню балансу між ними.

При виконанні техніки варто обов'язково наголосити клієнту, що зміцнення бар'єра між роботою та особистим життям передбачає повне ментальне відключення від робочих питань під час неробочого часу з метою відновлення сил та енергії. Таким чином, гармонійний баланс між цими сферами життя визначається не кількістю відведених годин, а якістю проведеного часу (досягнутими результатами в кожній зі

сфер). Також наголошуйте на тому, що баланс між роботою та особистим життям для кожного різний у зв'язку з відмінностями в пріоритетах та способі життя.

Техніка «Ілюстрація ідеального місця відпочинку»

Авторка — Лідія Бейкун

Мета: сприяння відповідному самопізнанню, відновленню емоційно-психологічного балансу та зниженню рівня стресу. Техніка дозволяє людині відобразити свої внутрішні бажання, фантазії та потреби через створення образу ідеального місця відпочинку. У процесі створення такого малюнка людина може зосередитися на позитивних аспектах свого внутрішнього світу та створити для себе віртуальний простір, де вона відчуває себе комфортно й безпечно. Це може сприяти зниженню рівня тривоги, підвищенню самооцінки та загальному почуттю благополуччя.

Інвентар: великі аркуші паперу, фарби, дошка, маркери, олівці, фломастери.

Час роботи: 20–40 хвилин.

Кількість учасників: від 1 до 5 осіб.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Введення та обговорення.

Почніть сесію з обговорення важливості відпочинку та його впливу на здоров'я та благополуччя. Поясніть клієнту, що він буде працювати над малюнком свого ідеального місця відпочинку.

2. Вибір матеріалів.

Надайте клієнту аркуш паперу або полотно, різнокольорові маркери, фарби або олівці.

3. Візуалізація.

Попросіть клієнта уявити ідеальне місце відпочинку, де він почувається спокійно та розслаблено. Це може бути місце на

природі, пляж, гірський хребет або будь-яке інше місце, яке він вважає найбільш відповідним для себе.

4. Малювання місця відпочинку.

Надайте клієнту можливість намалювати своє ідеальне місце відпочинку на аркуші паперу або полотні. Заохочуйте використовувати різні кольори та текстури, щоб відобразити атмосферу та настрій місця.

5. Деталізація.

Попросіть клієнта додати деталі до свого малюнка, такі, як: рослини, тварини, архітектурні елементи або інші об'єкти, які роблять місце ще більш реалістичним та привабливим для нього.

6. Обговорення малюнка.

По завершенні малюнка запросіть клієнта поділитися своїми думками та враженнями про своє ідеальне місце відпочинку. Обговоріть, які елементи малюнка найбільше привертають його увагу й чому.

7. Визначення значення.

Поговоріть із клієнтом про значення цього ідеального місця відпочинку для нього. Як він почувається, уявляючи себе в цьому місці? Які емоції він відчуває?

8. Використання ілюстрації як ресурсу.

Запропонуйте клієнту використовувати свій малюнок як ресурс для стресових ситуацій. Наприклад, він може використовувати його для візуалізації та релаксації під час медитації або дихальних вправ.

9. План дій.

Розробіть разом із клієнтом план дій для використання його ідеального місця відпочинку як ресурсу для зменшення стресу в повсякденному житті.

Висновки: ця арттерапевтична техніка дозволяє клієнту візуалізувати та розробити своє ідеальне місце відпочинку, що може стати корисним інструментом для боротьби зі стресом.

Техніка «Казковий відпочинок»

Авторка — Людмила Трихліб

Мета: робота з внутрішніми заборонами на відпочинок та радість, трансформація негативних переконань, профілактика вигорання, стресостійкість.

Інвентар: папір, кольорові олівці та ручка для записів, МАК універсальні.

Час роботи: 60–80 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. Пропонуємо клієнтові створити його терапевтичну історію за наступним сценарієм. Кожен крок історії клієнт ілюструє невеличкими малюночками.

2. Початок: «У далекому королівстві (місті, планеті тощо) жив / жила...» (запропонуйте клієнтові створити героя — його прототип, опишіть його вірування, інтереси, цінності, опишіть місце, де він жив та реалізовувався, коротко та найцінніше для клієнта).

3. «Який вмів / вміла...» (усвідомлення сильних сторін клієнта та підсилення його внутрішніх опор).

4. «І була в нього / неї велика-превелика мрія... і герой ніби навіть реалізовував її, адже він дуже багато працював, ніколи не відпочивав...» (опишіть проблему клієнта).

5. «Але раптом...» (проблема, чому клієнт перестав давати собі відпочинок. Це має бути не просто тригерний момент, а ще й ситуація, з якої все почалось).

6. «Він вже хотів опустити руки та продовжувати жити звичним життям, багато працювати, не відпочивати, але трапилось неочікуване...» (прописати тригерний момент, який дав можливість герою подивитись на своє життя по-новому).

7. Прописати нові усвідомлення та дії, які зробив герой, щоб вирватись із деструктивної програми та негативного мислення, і дав собі дозвіл на якісний казковий відпочинок та новий сценарій життя (використовуйте МАК для віднайдення підказок-відповідей).

Даємо більше часу на скетчинг даного пункту.

Проговорюємо поняття «Якісний відпочинок» для клієнта: емоції, почуття, дії, думки, образи.

8. «На згадку про нове усвідомлення та рішення герой отримав...» (винагорода, яку клієнт подарує собі в казці та в реальному житті).

9. Підведіть підсумки.

Висновки: формування позитивного мислення та нових сценаріїв мислення зменшує рівень тривоги та стабілізує нервову напругу, підвищує рівень стресостійкості.

РОЗДІЛ 7.
МЕНТАЛЬНІ ВПРАВИ
ДЛЯ СТРЕСОМЕНЕДЖМЕНТУ

Техніка «Ліпака мого настрою»

Авторка — Волошина Галина

Мета: техніка застосовується на початку індивідуальної або групової роботи для заміру настрою, зняття почуття тривожності й напруги, встановлення невимушеної, товариської атмосфери.

Інвентар: різнокольоровий пластилін.

Час роботи: 10–15 хвилин.

Кількість учасників: до 8.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Клієнту або учасникам групи пропонується віднайти асоціацію себе з якимось предметом, який відображає їх настрій на даний момент:

- уявіть предмет, який краще всього зараз характеризує ваш настрій.
- що це за предмет?
- уявіть його форму / колір / структуру і т. д.

2. Після чого клієнту або учасникам групи пропонується обрати найбільш підходящий до настрою колір шматочка пластиліну та зліпити той предмет, який відображає їх теперішній настрій.

3. Клієнту або учасникам групи пропонується потім обговорити те, що вони зліпили:

- чому саме цей колір обрали? З чим він асоціюється у вас?
- як цей предмет почувається зараз?
- з якою життєвою ситуацією цей предмет асоціюється?
- і т. д.

4. Техніку можна повторити і в кінці зустрічі, щоб зробити певний замір та проаналізувати.

Висновки: клієнт або учасники групи можуть наглядно зобразити свій настрій та проговорити те, що їх турбує на даний момент, таким чином знижуючи рівень напруги.

Техніка «Легкість у кожній думці»

Авторка — Марія Сабадаш

Мета: зменшення стресу та підвищення позитивного мислення шляхом переформулювання негативних ситуацій у позитивні.

Інвентар: відсутній.

Час роботи: 10–15 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: без обмежень.

Алгоритм роботи:

1. **Знайдіть спокійне місце:** сідайте або лягайте у зручному для вас положенні на м'якій поверхні. Замкніть очі, якщо вам зручніше, та спрямуйте увагу на своє дихання.

2. **Увімкнення усвідомленості:** почніть усвідомлювати свої дихальні рухи. Під час вдиху уявіть, що ви вдихаєте світло та позитив, а під час видиху — виводите з себе всю негативність та напругу.

3. **Виявлення негативних думок:** припустіть, що ви маєте негативні думки або переконання щодо певної ситуації. Відділіться від них та дозвольте їм вільно пройти через вашу увагу.

4. **Переформулювання в позитивне:** замість того, щоб фокусуватися на негативних аспектах ситуації, спробуйте роздивитися її з іншого ракурсу. Подумайте, чого ця ситуація може вас навчити або які нові можливості вона відкриває перед вами.

5. **Запис позитивних відкриттів:** якщо ви знайшли позитивні аспекти або відкриття, запишіть їх у свій блокнот або щоденник. Це допоможе вам зберегти позитивний настрій та переглядати їх у майбутньому.

6. Поділіться своїм досвідом: якщо вам цікаво, поділіться своїми позитивними відкриттями з кимось близьким або довіреним другом. Це може стати прекрасним способом спілкування та зміцнення ваших стосунків.

7. Зберігання позитивної перспективи: намагайтеся утримувати цю позитивну перспективу у своєму розумі, навіть у важкі часи. Нагадуйте собі про позитивні аспекти та можливості, які ви виявили, і дозволяйте їм наповнювати ваше життя позитивною енергією.

Висновки: ця ментальна техніка надає можливість переглянути негативні ситуації з іншого ракурсу та зосередитися на їхніх позитивних аспектах. Замість того, щоб поглиблюватися у відчуття стресу та негативних емоцій, ця техніка навчає нас шукати можливості для особистого зростання та розвитку навіть у важких ситуаціях.

Техніка «Емоційне вираження через малювання»

Авторка — Марія Сабадаш

Мета: зменшення стресу та напруги через емоційне вираження та відпускання за допомогою малювання.

Інвентар: аркуші паперу, олівці, фломастери або фарби.

Час роботи: 20–30 хвилин.

Кількість учасників: групова робота, від 3 до 10 осіб.

Вікові рамки: без обмежень.

Алгоритм роботи:

1. Роздайте кожному учаснику аркуш паперу та малювальний інструмент (олівці, фломастери або фарби).

2. Попросіть учасників вибрати колір або інструмент, яким вони відчують себе зараз. Це може бути кольоровий спектр або тип малювального інструмента, що найбільше відображає їхні поточні емоції.

3. Поставте тему для малювання, наприклад: «Моя емоційна стихія». Це може бути щось абстрактне або конкретне, що стимулює вираження різних емоцій.

4. Дайте учасникам 15–20 хвилин на створення своїх малюнків. Під час цього процесу наголосіть на тому, щоб вони дозволили своїм емоціям вільно виражатися через малювання.

5. Після закінчення часу попросіть кожного учасника поділитися своїм малюнком з іншими учасниками групи. Це може бути за допомогою показу малюнка або висловлення словами того, що вони відчують, описуючи свої роботи.

6. Дозвольте кожному учаснику висловити свої враження та емоції, пов'язані з їхнім малюнком. Це може включати в себе почуття, які вони відчули під час малювання, а також те, що вони бачать або відчують, коли дивляться на свою роботу.

Висновки: емоційне вираження через малювання є потужним інструментом для зменшення стресу та напруги, оскільки дозволяє учасникам ефективно виразити та відпустити негативні емоції, які виникають у стресових ситуаціях. Використання малювання як засобу вираження дозволяє глибше зануритися у власні почуття та емоції, а також відчути спокій та релаксацію під час творчого процесу.

Техніка «Аналіз опор»

Авторка — Наталія Коротя

Розвиваючись, одночасно працюючи та створюючи бізнеси, люди не мають багато часу.

Пропоную оцінити базові сфери — опори:

Перша опора — Кар'єра / Гроші.

Друга опора — Я-Особистість.

Третя опора — Оточення.

Мета: техніка застосовується на початку роботи кар'єрного коучингу чи роботи психолога, перед складанням індивідуального планування роботи. Це інструмент самооцінки, який допомагає людям візуалізувати та оцінити базові сфери свого життя.

Інвентар: ручка, блокнот.

Час роботи: 10–15 хвилин.

Кількість учасників: до 10 осіб.

Вікові рамки: 20+.

Алгоритм роботи:

1. Учасники виконують техніку одночасно. Тренер просить на аркуші паперу намалювати коло. Намальоване коло розділяють на три сектори / опори. Позначають опори різним кольором, для гарної візуалізації та сприйняття.

2. Тренер зачитує питання, на які клієнт відповідає не задумуючись, тобто швидко. Кожна відповідь може мати тільки значення «Часто», «Рідко» або «Ніколи».

3. Тренер просить на полях або за межами кола прописати значення відповідей. Відповідь «Часто» = 0; відповідь «Рідко» = 1; відповідь «Ніколи» = 2.

4. У кожному секторі будуть зачитані п'ять питань і будуть, відповідно, п'ять відповідей зі значенням.

5. Підсумувавши значення в кожному секторі, можливо отримати максимальне значення 10 і мінімальне значення 0. Результати записують у колі у відповідному секторі.

Питання до сектора:

Перша опора — Кар'єра / Гроші — Моя зовнішня опора.

1) Мені не вистачає на базові потреби: їжа, житло, пересування в рамках міста.

2) Мій дохід нестабільний, увесь час скачки — то ввєрх, то вниз, то зовсім нічого.

3) Я боюся, що зміни у світовій економіці приведуть до зниження мого доходу / занепаду прибутків / збитків у бізнесі.

4) Мені не подобається моя робота / я боюсь втратити роботу.

5) Я залежу фінансово від інших людей (родина, бос, партнери по бізнесу).

(Зачитуємо всі варіанти відразу, клієнт для себе реагує на відповідне значення.)

Друга опора — Я-Особистість — Моя внутрішня опора.

1) Мене злять, дратують успішні люди.

2) Я відчуваю втому навіть зранку, після пробудження.

3) Мені нічого не хочеться, не маю цілі, не маю мети, мрії.

4) Я відчуваю себе незначною, від мене нічого не залежить.

5) Мене нічого не радує, від слова зовсім...

Третя опора — Оточення — Моя зовнішня опора.

1) Доводиться вдягати на себе різні ролі в суспільстві, щоб бути прийнятою у «своєму оточенні».

2) Моє ближнє коло не підтримує мене у складних ситуаціях.

3) Мені ні до кого звернутись за допомогою / Мої рідні мене не підтримують.

4) Я наштовхуюсь на знецінення себе. Невіру в мене, в мої цілі, мої дії у близькому оточенні.

5) У моєму колі немає людей з амбїтними цілями.

Висновки: під час виконання техніки, в неформальній ситуації, учасники знайомляться ближче, отримують підтримку від групи й мають можливість побачити себе зі сторони, на яку не звернули б увагу, адже групове виконання — це м'яке занурення, яке не викликає глибинну фрустрацію чи саботаж. Не самотність у оцінці результатів і їх обговорення приводять до зменшення копіркання в собі. Опора на факти та знаходження у групі підтримки дає можливість для більш швидких рішень, чим наодинці.

Проаналізуйте результати. Які сфери життя мають високий рівень задоволеності? Які сфери потребують покращення?

Складіть план дій для покращення сфер, які потребують цього.

Техніка «Тіло — мій дім»

Автор — Світлана Мозган
(модифікація техніки прогресивної м'язової
релаксації Едмунда Джейкобсона)

Мета: зменшити м'язове напруження, розслабитися, відпочити.

Інвентар: стілець, крісло, ліжко.

Час роботи: 20–30 хвилин.

Кількість учасників: від 1.

Вікові рамки: 10+.

Алгоритм роботи:

1. Сідайте або лягайте у зручному положенні. Закрийте очі (можна і з відкритими), зосередьтеся на своєму диханні. Зробіть вдих через ніс і видих через рот. Уявіть себе у спокійному приємному місці, де б ви відчули себе в безпеці.

2. Почніть звертати увагу на різні частини вашого тіла, уявіть, ніби ви ходите по вашому дому й намагаєтесь побачити все, що в ньому знаходиться, починаючи з ніг і працюючи вгору. Спостерігайте за своїми реакціями. Напружте м'язи кожної частини тіла на 5–10 секунд, а потім розслабте їх. Спочатку напружте стопи і розслабте їх, потім зверніть увагу на гомілки — напружте і розслабте, напружте стегна, сідниці й розслабте, напружте м'язи живота й розслабте. Напружте грудну клітку й розслабте. Напружте шию, ніби черепаха ховається в панцир, потримайте й розслабте. Напружте щелепу й розслабте. Напружте брови, лоб і розслабте. Все розслаблення робиться дуже й дуже повільно. Розслабляти м'язи різко не можна.

3. Послідовно розслабте кожну групу м'язів, починаючи з ніг і закінчуючи головою. Уявіть, що напруження повільно відпливає від кожної частини тіла, яку ви напружуєте

й розслабляєте. Відчуйте, як тіло стає важчим, і спробуйте відчути поверхню, з якою воно стикається.

4. Під час розслаблення м'язів усвідомлюйте ваше дихання. Повільно та глибоко вдихайте через ніс, затримуючи подих на пару секунд при напруженні, а потім повільно видихайте через рот.

5. Після того, як ви пройшли всі групи м'язів, залишайтеся у стані глибокого розслаблення протягом кількох хвилин. Уявіть собі, що ви плавно пливете у спокійному океані або лежите на м'якій хмаринці, ще можна уявити себе в гамаку, ніби ви легко покачуєтесь у ньому.

6. Повільно почніть повертатися до свідомості, звертаючи увагу на своє дихання та рухи тіла. Потягніться вгору, ніби витягуючи маківку вгору, а потім повільно відкрийте очі, якщо вони були закриті. Дуже повільно підніміть праву руку, ліву руку, ноги, усвідомлюючи їх рухи.

Якщо далі потрібно кудись йти, спробуйте свідомо рухатися у просторі, відмічаючи свої рухи.

Висновки: під час цієї техніки, концентруючись на напрузі та розслабленні м'язів, людина фокусується на моменті «тут» і «зараз». Техніка допомагає розслабити м'язи, які часто під час стресу й дією кортизолу знаходяться в напрузі й потребують розслаблення для покращення фізичного й емоційного стану.

Техніка «Розтирання мокрим рушником»

Авторка — Наталія Пилипенко

Мета: підвищення рівня енергії та мотивації; піднесення настрою, стимуляція когнітивної діяльності.

Інвентар: грубий махровий рушник + будь-який звичайний рушник для тіла, вода, сіль.

Час роботи: 5 хвилин.

Кількість учасників: від 1.

Вікові рамки: 5+.

Алгоритм роботи:

1. Грубий махровий рушник змочуємо у воді із слабким розчином солі й розтираємо тіло з усіх боків знизу вгору до легкого почервоніння.

2. Витираємося сухим рушником.

3. Робимо по всьому тілу легкі постукування, пощипування, погладжування.

Висновки: техніку краще всього робити після фізичного навантаження — ранкової гімнастики, бігу, тренування, порання на городі, на початку дня, після роботи тощо. Але можна й виконувати цю техніку самостійно, не прив'язуючись до якоїсь діяльності.

Можна починати з теплої води, поступово знижуючи її градус. Саме з розтирання мокрим грубим рушником можна розпочати входження в систему закалювання холодною водою. Бо у здоровому тілі — здоровий дух.

Техніка «Масаж ніг»

Авторка — Наталія Пилипенко

Мета: швидке відновлення енергоресурсності організму; покращення емоційного стану та когнітивних здібностей.

Інвентар: костюм для йоги, килимок, масажна палка «Роліковий масажер», приємна плавна ритмічна музика.

Час роботи: 15–20 хвилин.

Кількість учасників: від 1.

Вікові рамки: 3+.

Алгоритм роботи:

1. **Поперечний масаж пальців ноги долонями обох рук (розтирання).** Розтирати та витягувати кожен палець ноги по 8–10 разів. Пальцями руки перекласти кожен палець ноги і в захопленні стопи здійснити кругові рухи.

2. **Масаж стопи.** Погладжувати та розтирати стопи у позовжньому напрямку великими пальцями рук. Малювати з різною силою натискання вісімки, кільця диму тощо. Розтерти п'яту від центру до периферії з різною силою натискання.

3. **Масаж гомілки.** Ногоу поставити на стопу, пальцями рук здійснювати рухи, погладжуючи ногу від пальців і вгору. Долонями й пальцями рук розтираємо круговими рухами м'язи гомілки в один бік, потім в інший. Рухами вгору виконуємо прогладжування й розтирання м'язів рухами, які скручують і вичавлюють, чергуємо з поплескуваннями та розминанням.

4. **Масаж коліна.** Виконуємо півкругові м'які рухи, погладжуючи коліно обома долонями знизу вверх вздовж колінної чашечки.

5. **Масаж стегна** (всі рухи виконуються знизу вгору):

- погладжування та розтирання, легкі пощипування;

- спіралеподібні рухи по внутрішній та зовнішній поверхні стегна.

6. **Масаж сідниць.** Кругові рухи та розминання сідничних м'язів кулаками.

7. **Робота масажером.** Масажні рухи масажною палкою «Роліковий масажер» знизу ввєрх від кінчиків пальців до сідниць.

8. **Погладжування.** Легкі, м'які погладжування долонями всієї площі ніг знизу ввєрх.

Висновки: техніка може використовуватися як швидка допомога для відновлення енергобалансу організму дітей і дорослих. Помітно покращує настрій, заспокоює, за умови регулярного використання сприяє нормалізації когнітивної складової.

Техніка «Тримаємо спину»

Авторка — Наталія Пилипенко

Мета: підвищення рівня впевненості та мотивації, підвищення самооцінки.

Інвентар: зручний одяг, спортивне взуття, спортивна перекладина, весела ритмічна мелодія.

Час роботи: 15–20 хвилин.

Кількість учасників: від 1.

Вікові рамки: 12+.

Алгоритм роботи:

1. **Нахил голови.** Сійка прямо, плечі розправлені, руки вздовж тулуба. Нахил голови вперед, затриматися в позі на кілька секунд, підняти голову. Зробити акцент на відчутті розтягування м'язів спини вздовж хребта. Повторити 3–5 разів у повільному темпі.

2. **Витягуємо спину.** На видиху відставити ногу назад, витягніть руки вгору й максимально випряміть спину. Утримуйте цю позу щонайменше 30 секунд, а потім повторіть вправу з іншою ногою. Повторити 3–5 разів у повільному темпі.

3. **Віджимання від дверного отвору.** Встаньте на відстані двох кроків від дверного отвору та розташуйте ноги на ширині плечей. Повільно переміщайте корпус вперед, спираючись долонями об краї дверного отвору. Затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд. У цей час сконцентруйте свою увагу на м'язах грудної клітини та рук. Верніться у вхідне положення. Повторити 3–5 разів у повільному темпі.

4. **Вис на перекладині.** Візьміться за перекладину хватом на ширині плечей і повисніть на ньому. Розслабте плечі, щоб вони притискалися до вух. Тримайте шийку прямо, не нахилийте голову вперед. Якщо виникає надмірний прогин

у попереку, втягніть живіт, підтягніть таз. Затримайтеся в цьому положенні щонайменше на хвилину, сконцентруйте увагу на м'язах спини та рук. Вправа виконується обличчям до турніка, потім — розвернувшись до нього потилицею.

5. **Танці.** Після комплексу вправ можна потанцювати під веселу ритмічну музику.

Висновки: рівень енергії та мотивації визначається рівнем нейромедіатора дофаміну. При падінні рівня дофаміну одразу змінюється поза. Це поза з переважанням згинальних рухів, а саме: згинання спини, нахилення голови до грудей, згинання в ліктях і променево-зап'ясткових суглобах руки, згинання ніг у колінах. Кореляція співвідношення «дофамін-статус-поза» має давню поведінкову основу. Хто може втримати свою спину, той втримає всесвіт.

Техніка «Малювання обома руками одночасно»

Авторка — Тетяна Розова

Мета: техніка застосовується для гармонійної координації роботи обох півкуль: лівої, яка відповідає за логічне мислення, і правої — творчої; для їх розвитку та покращення навчальної діяльності й когнітивних здібностей.

Інвентар: аркуш паперу формату А4, олівець.

Час роботи: 15–20 хвилин.

Кількість учасників: 1+.

Вікові рамки: 7+.

Алгоритм роботи:

1. Беремо аркуш паперу формату А4, кладемо його перед дитиною на стіл горизонтально. Потім ділимо його на дві рівні частини зверху і до низу вертикальною лінією.

2. Просимо дитину на правій стороні намалювати багато букв «О» (скільки поміститься), а на лівій стороні малюємо вертикальні лінії (теж скільки поміститься).

3. Потім, коли дитина вже натренувалася в такому малюванні, додаємо ще й цокання язичком (як робить конячка), і це разом із малюванням обома руками.

Висновки: під час виконання даної техніки покращується пам'ять, увага, уява, знижується гіперактивність та розвивається посидючість, врівноваженість і стресостійкість.

Техніка «Малюємо та працюємо обом руками одночасно»

Авторка — Тетяна Розова

Мета: техніка застосовується для розвитку й координації роботи обох півкуль, що покращує навчальну діяльність і когнітивні здібності.

Інвентар: невеликий м'ячик (має вміщуватися в руці у дитини), аркуш паперу формату А4, ручка.

Час роботи: 10–15 хвилин.

Кількість учасників: 1+.

Вікові рамки: 7+.

Алгоритм роботи:

1. Беремо аркуш паперу формату А4, кладемо його перед дитиною на стіл горизонтально. Потім ділимо його на дві рівні частини зверху і до низу вертикальною лінією.

2. На лівій стороні малюємо велике коло.

3. Просимо дитину взяти ручку у праву руку й на правій стороні аркуша паперу малювати або ставити для початку крапки, а лівою рукою в цей самий час котити м'ячик по колу, тримаючи його під долонькою.

Висновки: під час виконання даної техніки розвивається пам'ять, координація, увага, уява, логічне мислення та покращується емоційна стійкість.

Техніка «Наповнення енергією»

Авторка — Волошина Галина

Мета: техніка застосовується в кінці заняття для досягнення внутрішньої гармонії, зняття психологічної напруги чи стресу.

Інвентар: спокійна музика для розслаблення.

Час роботи: 5–8 хвилин.

Кількість учасників: до 15.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Учасникам групи пропонується зайняти зручне положення, поставити обидві ноги на підлогу, руки покласти вздовж тулуба або на коліна. Зробити три повільних, глибоких вдихи та видихи. Заплющити очі.

«Уявіть, що зараз ви потрапили у тропічний ліс. Світить яскраве сонечко. Десь вдалечині чути спів пташок. Навколо вас дуже багато соковитої зелені та яскравих квіточок. Ви вдихаєте п'яний аромат свіжості. Ваше тіло розслаблене, вас нічого не турбує, ви відчуваєте внутрішню легкість. Прогулюючись по лісу, листя ліан легенько лоскочуть ваше тіло, а під ногами розстелився приємний на дотик килимок запашної трави. Десь по деревам скачуть мавпочки, а десь пробігають маленькі милі тваринки. Ось вдалечині ви бачите водоспад. Ви підходите все ближче та ближче до нього. Вода світла, прозора. Зайдіть у неї. Вода, як парне молоко, вам приємно й комфортно. Пірнаючи у воду, ви відчуваєте, як вона вимиває з вашої голови тривожні та обтяжливі думки. Вас нічого не турбує. Вам спокійно, ви насолоджуєтесь купанням у водоспаді. Ви відчуваєте, що проміння сонця, які потрапляють на вас, наповнюють ваше тіло енергією. Ви відчуваєте тепло, яке проходить від кінчиків пальців ніг до самої маківки голови. Ви відчуваєте

заряд та розумієте, що в змозі впоратись з будь-якими рутинними проблемами в житті. Побудьте ще в цьому місці одну хвилину, хоча вам буде здаватись, що ви побули там декілька годин. Запам'ятайте кожну деталь, кожну рослинку для того, щоб можна було ще раз повернутись у ваше ресурсне місце.

Тепер, коли ви сповнені енергією, вам добре та спокійно, зробіть три глибоких вдихи та видихи й можете повільно розплющувати очі».

2. Після можна провести обговорення, що саме бачили учасники під час «прогулянки», та запитати про їх самопочуття.

Висновки: подібні техніки допомагають позбутись м'язової напруги, покращують психологічний стан, знижують рівень тривожності.

РОЗДІЛ 8.
САМООРГАНІЗАЦІЯ
ТА ПРОДУКТИВНІСТЬ РОБОТИ

Техніка «Фундамент стабільної взаємодії»

Авторка — Оксана Мелікова

Мета: створити індивідуальний інструмент управління партнерськими відносинами.

Інвентар: ноутбук / комп'ютер, папір, ручка.

Час роботи: індивідуально.

Кількість учасників: 1+.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. Створіть таблицю.
2. Рядки таблиці назвіть відповідно до пунктів:
 - Партнерська роль, *необхідна для здійснення вашого проєкту.*
 - *Гранична вартість* кожного виду послуг.
 - *Вимір вартості* (година роботи / консультація / робочий день).
 - *Відповідність чинному законодавству* діяльності партнера.
 - *Обов'язки партнера.*
 - *Обсяг послуги.*
 - *Механізм контролю якості партнерських послуг.*
 - *Потенційні ризики* (для кожного ризику окремий рядок).
 - *Стратегія управління ризиком.*
 - *Рівень конфіденційності.*
 - *Захист інформації.*
 - *Механізм вирішення суперечок.*
 - *Граничні дати надання послуги.*
 - *Термін дії договору.*
 - *Умови продовження / припинення договору.*

3. У другому стовпчику внесіть *ідеальні для вас умови*.
4. У третьому стовпчику внесіть дані *потенційного партнера*.
5. У наступному — відповідність ідеальній умові кожної позиції у відсотках.
6. Так само проаналізуйте альтернативного потенційного партнера.
7. Внесіть відповідність його умов вашим ідеальним умовам (можна у відсотках або від 0 до 10 (якщо позиція (рядок) потенційного клієнта ідеально вам підходить, то це означає 100%, якщо ні — 0, або якщо пункт ідеально вам підходить, то це 10, якщо не підходить взагалі — 0)).
8. Внесіть у таблицю всіх потенціальних партнерів щодо певної партнерської ролі з визначенням цифри для кожного.
9. Порівняйте цифрову відповідність вашим ідеальним умовам усіх потенційних партнерів.
10. Якщо партнерських ролей більше ніж одна, то скопіюйте цю таблицю і заповніть її для інших видів партнерства.

Висновки: застосовуючи цей алгоритм у встановленні партнерських взаємовідносин, ви уникнете непорозумінь і конфліктів, створите стабільні та прозорі умови для співпраці, врегулюєте фінансові питання, встановите облік виконання обов'язків, зможете обрати того партнера, який найбільше відповідає вашому запиту. Цей підхід допоможе вибрати партнера для створення довгострокових та взаємовигідних партнерських взаємовідносин. Відповідно, зменшить стресове навантаження при взаємодії з партнерами.

Техніка «Порядок понад усе, або структура — запорука ефективності»

Авторка — Оксана Мелікова

Мета: зменшення стресу шляхом структуризації.

Інвентар: ноутбук або папір і ручка.

Час роботи: індивідуально.

Кількість учасників: 1+.

Вікові рамки: 14+.

Алгоритм роботи:

1. Організуйте робочий простір і підготуйте необхідні матеріали.
2. Визначіть чітко мету своєї роботи.
3. Розділіть велике завдання на конкретні етапи. До кожного етапу створіть списки завдань (візуалізуйте, бажано використовуючи діаграму Ганта).
4. Розробіть систему пріоритетів для керування завданнями.
5. Створіть графік часу з достатнім запасом для непередбачених обставин.
6. Структуруйте інформацію в логічному та систематичному порядку. Бажано створіть перелік корисної літератури, технік, методик, шаблонів, стандартів, метрик, які необхідні у вашій професійній діяльності для виконання задач.
7. Підготуйте форми або шаблони звітів, відомостей для відслідковування виконання задач згідно з ключовими метриками.
8. Введіть чіткі правила комунікації. Створіть власний комунікаційний регламент.
9. Резюмуйте кожний етап. Робіть висновки та, відповідно до них, скоригуйте свій план, адаптуючи його до нових змін, впливів.

Висновки: при застосуванні структурованості в роботі, працівник краще управляє часом і ресурсами. Структурованість дозволяє розуміти послідовність дій і зменшує ризик неясності у виконанні завдань. Уникнення заплутаності й встановлення пріоритетів полегшує планування кроків для досягнення мети. Використання алгоритму структурованості в роботі допомагає уникнути безладу та стресу. Це, у свою чергу, сприяє підвищенню продуктивності.

Техніка «Сила спокою»

Авторка — Оксана Мелікова

Мета: зменшення стресу шляхом забезпечення спокою, зосередженості на роботі та позитивного підходу.

Інвентар: папір і ручка.

Час роботи: індивідуально.

Кількість учасників: 1+.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. Процес

- Перевірте реалістичність і досяжність цілі для запобігання перевантаженню. За потребою, наблизьте горизонт планування.

- Визначте часові обмеження роботи, дотримуючись пріоритетів.

- Встановіть регулярні перерви й чітко контролюйте їх дотримання.

- Напишіть перелік способів релаксації під час перерв (наприклад, прогулянка до найближчого фонтана, виконання коротких медитацій, дихальної гімнастики або іншого різновиду гімнастики, читання улюбленої збірки віршів тощо).

- Постійно вдосконалюйте свій робочий процес, аналізуйте свої реакції, впроваджуйте зміни, які дозволять вам підняти продуктивність.

2. Відношення

- З колегами та клієнтами чітко проговорюйте свої очікування й обов'язково дізнайтесь, що саме вони очікують від вас.

Спілкуйтеся з колегами з теплом на душі, просіть про допомогу й самі залюбки допомагайте їм.

- У разі виникнення негативної реакції, займіться фізичною активністю (наприклад, пробіжіться вгору-вниз сходами, бажано не менше п'яти поверхів), потім глибоко подихайте. Підіть до тренажерної зали. Особливо ефективною є взаємодія з боксерською грушею.

- Знизьте значення проблеми. Це робиться завдяки включенню у вашу діяльність того, що насправді цікаво, що вас захоплює та надихає. Включіть у своє життя ігровий, азартний підхід. Адреналін під час азарту нівелює негатив, що виник на роботі.

- Подивіться на ситуацію з іншого ракурсу.

- Подумайте, які корисні можливості можна знайти у ситуації, що виникла.

- Якщо стрес виник через іншу особу і вас довго не відпускає, то просто щонайменше протягом 7 днів, щодня по 7 хвилин пишiть: «З любов'ю та радістю я прощаю Івана Івановича та приймаю його таким, яким він є».

3. Місце

- Організуйте чистоту на робочому місці та приберіть зайве — те, що не приносить задоволення.

- Забезпечте себе приємними деталями (наприклад, стiкерами вашого улюбленого кольору, естетичною ручкою чи степлером, до якого хочеться доторкнутися).

Висновки: даний підхід дозволить вам перебувати у стані позитивного спокою, а у разі виникнення емоційного подразника, швидко повернутись до спокійної динаміки вашої діяльності.

Техніка «Ідентифікація та проєкція емоційних переживань»

Авторка — Маріанна Компанович

Мета: інтеграція розвитку здатності до розпізнавання емоційних переживань особистістю, а також здатності до рефлексії.

Інвентар: картки «Я та мої емоції».

Час роботи: 20–25 хвилин.

Кількість учасників: до 12.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

Учасники групи по черзі обирають та описують, які, на їхню думку, емоції переживає персонаж, зображений на картці, які події могли стати причиною виникнення цих емоцій. Решта учасників слухають розповідь та висловлюють свої думки:

1. Чи погоджуються з ідентифікацією емоції?
2. Чи могли описані події слугувати виникненню цієї емоції?
3. Як почувається психологічно та тілесно персонаж на картці?

Рефлексія вправи за запитаннями:

1. Чи властиво вам часто переживати зображену на картці емоцію?
2. Чи можете спостерігати спільне з персонажем відреагування описаної вами емоції?
3. Чи погоджуються учасники групи з визначенням емоції та описаною причиною виникнення?

Висновки: під час виконання техніки учасники оволодівають навичками емоційного інтелекту та розвивають здатність до емоційної саморегуляції.

Техніка «Рефлексія стресової ситуації. Переорієнтування сприйняття»

Авторка — Маріанна Компанович

Мета: інтеграція розвитку здатності до розпізнавання емоційних переживань особистістю, а також здатності до рефлексії.

Інвентар: блокнот чи лист паперу, ручка.

Час роботи: 20–25 хвилин.

Кількість учасників: вправа може бути самостійною рефлексією або парною роботою.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

Слід поміркувати про ситуацію, що турбує, і дати відповідь на 4 запитання:

1. Що реально мною зроблено для вирішення ситуації?
2. Що я ще можу зробити?
3. Чого я не можу зробити з огляду на об'єктивність ситуації?
4. Допустити невідомий чинник, який може допомогти вирішити стресову ситуацію. Він обов'язково має бути логічним, реалістичним та базуватися на аналогічному досвіді.

Аналіз та балансування стратегій рішень шляхом рефлексії над запитаннями:

1. Просячи про допомогу інших, я очікую дієвого включення чи співпереживання?
2. Коли я вирішую важливі завдання самотужки, не обговорюю, не раджуся ні з ким?
3. Яким чином я можу вирішити стресову ситуацію або знизити інтенсивність деструктивних впливів?

Висновки: реакцією на стрес є звуження сприйняття, фіксування на проблемі або на метушливому та часто на безрезультатному пошуку її вирішення. Реакцією, суміжною зі стресом, є страх втрати контролю над подіями, тому переорієнтування сприйняття у стресових подіях є першим кроком до їх вирішення.

Техніка «Моя сила самопідтримки»

Авторка — Лілія Апостолакі

Мета: підвищення впевненості в собі через аналіз здійснення / нездійснення задумів, пошук можливостей, підтримуючих факторів, ресурсу для майбутнього.

Інвентар: папір, кольорові олівці / фарби, колода МАК «Почуй себе» або «Сила мого Всесвіту» (або будь-яка ресурсна колода).

Час роботи: 30–40 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна або групова робота.

Вікові рамки: 14+.

Алгоритм роботи:

1. Вам необхідно буде у відкриту обрати 1–2 карти, з якими працюватимете, або ж до кожного питання — окрему карту. Спочатку працюєте лише із зображенням, мотиваційний вислів аналізуватимете пізніше (за потреби). Можна проаналізувати рік або якусь завершену подію, або ж подію, яка чомусь «застопорилася» й не рухається далі.

2. Подумайте й пропишіть собі такі питання:

- Чому це зображення мені подобається? Як це про мене?
- Що я хочу залишити тут? Чому? (Наприклад, у цьому році чи після завершення даної справи, ситуації.)
- Що я візьму з собою на майбутнє? Що це особисто для мене? До цього питання ще можна додати якості, властивості особистості, які допомагають людині.

3. Далі пропонується роздивитися мотиваційну, ресурсну підказку, що на звороті обраної карти чи карт, та створити своє зображення: свою карту, яка відобразить особисто вашу підтримку собі, а потім вже й іншим.

Висновки: дана техніка дає можливість побачити особистості якості / властивості, які допомагають і підтримують у саморозвитку, здійсненні задумів, а також окреслити ті моменти, що заважають, що стають перешкодами. Питання про те, що це для мене, дає можливість підвищити впевненість у собі, похвалити себе за здійснення навіть маленьких кроків.

Техніка «Досить чекати, дій!»

Авторка — Людмила Трихліб

Мета: усвідомлення причин відкладання справ «на завтра», пошук мотивації до діяльності та віднаходження ресурсів і внутрішніх опор.

Інвентар: МАК «Енергія квітів» для жінок або універсальна.

Час роботи: 30 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. Попросіть клієнта описати ситуацію, в якій він застряг та не може почати діяти. УВ дістаньте зображення, що описує цей стан, та проговоріть його.

2. Дістаньте УЗ 2-ге зображення:

- Які вторинні вигоди в мене є, що я приймаю рішення прокрастинувати, відкладати справи «на завтра»?

- Які внутрішні фактори стримують мене від вирішення даної ситуації?

- Які зовнішні фактори стримують мене від вирішення даної ситуації вже зараз?

3. УЗ дістаньте картку-картинку із запитаннями:

- Куди я інвестую свій час? Або, куди тікає мій час, що я цього не роблю?

- Що буде, якщо перестану прокрастинувати?

4. УЗ дістаньте 3 карти із зображеннями із запитаннями:

- Що допоможе мені перестати прокрастинувати та почати діяти?

- Які внутрішні та зовнішні ресурси я вже маю для цього? Яких ресурсів мені не вистачає? Як я їх могу отримати?

5. УЗ дістаньте 3 картки із запитаннями:

- Які перші 3 кроки я можу зробити в найближчу добу?

Запишіть їх.

- Скільки часу я даю собі для розв'язання даної ситуації?
- Яку винагороду я дам собі за те, що почну діяти / зроблю те, що планую?

6. З карт зі словами дістаньте мотивацію:

- Що буде підтримувати мене?
- Які мої внутрішні якості допоможуть мені планово діяти?

7. Підведення підсумків.

Висновки: техніка фокусує клієнта на усвідомленні причин прокрастинації та шляхів її подолання, віднаходження внутрішніх ресурсів та опор для руху до цілі.

Техніка «Чек-лист від стресу»

Автор — Сергій Скляренко

Мета: самостійно навчитися переводити стан стресу у внутрішню гармонію та рівновагу; підвищити власну емоційну стійкість.

Інвентар: лист паперу чи блокнот, ручка або нотатки в телефоні.

Час роботи: 10–30 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 15+.

Алгоритм роботи:

1. Підготуйте листок чи блокнот і ручку, або відкрийте нову нотатку в телефоні.

Важливо, щоб результат виконання цієї техніки ви могли завжди мати з собою.

2. Випишіть мінімум 50 справ різноманітного характеру, які зазвичай покращують ваш настрій, викликають позитивні емоції.

Це може бути приготування нової страви або відвідування закладу з приємною та спокійною атмосферою. Сюди можна віднести спілкування з друзями або батьками, прогулянки прискореним темпом на природі, контрастний душ, шопінг, масаж тощо.

Обов'язково додайте у свій чек-лист глибоке дихання, при якому вдих буде коротшим за видих.

Повільне контрольоване дихання з довгим видихом переводить тіло зі стану «бий або біжи» у стан «відпочивай та усвідомлюй». Процес відбувається завдяки стимуляції блукаючого нерва та парасимпатичної системи, сповільнюючи серцебиття.

Ще одна надієвіша техніка, яку б я рекомендував записати кожному, — медитація.

Медитація являє собою стан, у якому досягається найвищий ступінь концентрації уваги на певному об'єкті, або ж навпаки — повне розосередження уваги. І в тому, і в іншому випадку зупиняються процеси сприйняття й мислення, відбувається свого роду чуттєва ізоляція людини від зовнішнього світу. Регулярна практика медитації не тільки допомагає впоратись зі стресом, а й суттєво підвищує емоційну стійкість особистості, тобто її здатність протистояти різноманітним важким життєвим ситуаціям (приклади на с. 151).

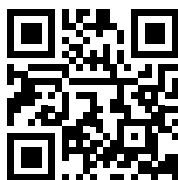
Різнманітність пунктів у вашому чек-листі потрібна для того, щоб у момент стресу можна було обрати саме той, на який можна переключитися тут і зараз, навіть за дуже обмежених зовнішніх умов. Наприклад, метод контрольованого дихання можна використовувати навіть безпосередньо в момент стресу. Такі варіанти, як прогулянка, шопінг, масаж будуть доцільними за умови наявності вільного часу.

3. Як тільки ви помічаєте негативні зміни у своєму стані, пробіжіться очима по своєму чек-листу та оберіть один із пунктів, який можете застосувати негайно. Якщо виконання одного пункту буде недостатньо, переходьте до наступного, поки не відчуєте стан внутрішнього спокою та гармонії.

Висновки: наявність власного чек-листа від стресу дозволяє вам автономно справлятися зі стресовими ситуаціями та зовнішніми обставинами за будь-яких умов.

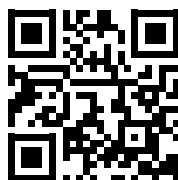
Наукова стаття «Медитація як психологічна практика роботи з духом»:

perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/4930/4957



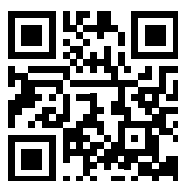
Авторська медитація «Храм душі»:

youtu.be/UApLETckYYA



Авторська медитація «Бажання здійснюються»:

youtu.be/zly2AJXSMJg



РОЗДІЛ 9.
МІКСТЕХНІКИ

Техніка «Емоційний фон групової фантазії»

Авторка — Маріанна Компанович

Мета: діагностика та корекція емоційних переживань у груповій динаміці.

Інвентар: метафоричні картки «Saga».

Час роботи: 20–25 хвилин.

Кількість учасників: до 12.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

Учасники по черзі, сидячи в загальному колі, виймають картку із зображенням та описують її з емоційною характеристикою, творять шматочок розповіді. Кожен наступний учасник, виймаючи картку, підхоплює та доповнює попередній фрагмент розповіді.

Рефлексія вправи за запитаннями:

1. Чи спостерігався вплив попереднього оповідача на вашу розповідь та її емоційну тональність?
2. Кому вдавалось дотримуватись початкової сюжетної лінії оповіді й завдяки чому?
3. Що привнесли у спільну оповідь ті її елементи, які були найменше інтегровані?

Висновки: під час виконання техніки учасники оволодівають навичками міжособистісної взаємодії, розвивають творче мислення, мають можливість спостерігати за собою у груповій динаміці. Ведучі групи мають можливість спостерігати за груповою динамікою конкретної групи або ж зрозуміти соціальні тенденції щодо певного феномену, техніку можна застосовувати з метою розуміння соціальної думки щодо певної попередньо озвученої теми.

Техніка «Стрес: трансформація чи ступор?»

Авторка — Лілія Апостолакі

Мета: аналіз прихованих якостей для самодопомоги та відновлення під час стресових ситуацій, підвищення впевненості в собі й пошук ресурсу.

Інвентар: папір, кольорові олівці / фарби, колода МАК «Почуй себе» або «Сила мого Всесвіту» (або будь-яка ресурсна колода).

Час роботи: 30–40 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна або групова робота.

Вікові рамки: 14+.

Алгоритм роботи:

1. Вам необхідно у відкриту чи закриту (можна дати клієнту чи групі вибір) обрати 2 карти, з якими працюватимете до кожного питання. Працюватимемо лише із зображенням.

2. Задайте і пропишіть собі такі питання:

- Що в цій карті мені подобається? Чому? Як це про мої позитивні якості, які допомагають мені у самовідновленні?
- Що в цій карті мені не подобається? Чому? Як це про мої приховані, сильні якості, які можуть допомогти мені впоратися зі стресом?

3. У висновку пропонується після отриманих підказок намалювати свою карту, де поєднати свої позитивні й приховані якості, які у взаємодії дають підтримку у самовідновленні. Це може бути конкретний чи абстрактний образ.

Проаналізуйте, що це для вас для підтримки й допомоги. На цьому етапі можна працювати і з мотиваційною підказкою, що є на сорочці карти, як для спонукання до руху й саморозвитку.

Висновки: дана техніка дає можливість побачити особистості якості / властивості, які можуть допомагати й підтримувати у стресовій ситуації, що стрес — це можливість переосмислення й руху вперед.

Техніка «Люблячий ментор»

Авторка — Злата Біневич
(модифікація концептуальних
методик психосинтезу)

Мета: зменшити напругу людини від жорстокого ставлення до самої себе, деструктивної самокритики, зокрема в ситуаціях невдач та суб'єктивного «неуспіху», та сформуванню внутрішню підтримуючу позицію.

Інвентар: аркуші паперу, ручки, гаджети, стільці.

Час роботи: до 60 хвилин.

Кількість учасників: від 1.

Вікові рамки: від 13 до 100 років.

Алгоритм роботи:

1. Пригадуємо себе в ситуації невдачі, неуспіху, негативного досвіду і т. д. Можна пригадати 1–3 нещодавніх ситуацій, які вас засмутили.

2. Виписати на листок паперу або записати в гаджеті ці ситуації та думки про себе, які у вас тоді виникли або виникають зараз.

3. Поставити поруч два стільці, умовно «білий» і «чорний», на третьому стільці сидимо самі.

4. Беремо аркуш із негативними думками про себе та сідаємо на «чорний стілець». Прочитуємо вголос (або пошепки) негативні думки про себе.

Пригадуємо / аналізуємо: хто в минулому міг казати ці думки (слова) про вас, кому вони могли би належати, чи говорили би ви їх людині, яку безумовно та щиро любите? Що ці «слова ката» роблять із людиною, якій вони адресовані, тобто вам? Шляхом аналізу доходимо до висновку, що ці думки (слова), які ми звикли говорити самі собі, є деструктивними

й більше нам шкодять, аніж допомагають. Пересідаємо на «білий стілець».

5. Уявляємо себе в образі доброго ментора та себе, на стільці поруч, як найкращого друга (меншого брата, дитину), якій би ви справді, від щирого серця та з любов'ю, хотіли допомогти. Уявіть, що міг би говорити такий добрий ментор дорогої йому людині у важких ситуаціях (у тих ситуаціях, наприклад, які ви пригадали та зафіксували). Проговоріть від імені доброго ментора слова підтримки вголос або пошепки. Що відчуває людина, яку з такою любов'ю і теплом підтримують?

6. Уявіть, що добрий ментор разом зі словами підтримки посилає вам світло великої вселенської любові та сили життя. Прийміть це світло всім своїм серцем. Пообіцяйте доброму ментору не впускати у свої думки та душу ката.

7. Щоразу, коли ви опиняєтеся у складних ситуаціях, у вас є підтримка. Помилки та негаразди — невід'ємна й обов'язкова частина вашого досвіду. Вони не роблять вас гіршими, а лише навчають вас життю та людяності.

8. Подякуйте собі за ваш досвід, який ви сприймаєте як негативний, та випишіть, чого хорошого ви навчилися завдяки тому, що він був у вас.

9. Відтепер і надалі силою волі та свідомого вибору відмовляйтеся від негативних думок про себе та замінійте їх на теплі й підтримуючі, примножуючи в цьому світі любов.

Висновки: дана техніка дозволяє переглянути негативні установки про себе, відчути полегкість від більш конструктивних думок, присвоїти та асимілювати умовно негативний досвід у екологічний спосіб, знизити напругу внутрішніх конфліктів.

Техніка «Розмова з собою через Всесвіт»

Авторка — Ольга Юревич

Мета: почути своє підсвідоме.

Інвентар: три аркуші паперу формату А4, ручка.

Час роботи: 20–30 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. На аркуші А4 написати собі листа, в якому пишемо про себе як позитивні сторони, так і негативні. Що подобається, що не подобається, що заважає. Не соромимося. Від одкровення залежить результат.

2. На другому аркуші А4 не провідною рукою (наше підсвідоме) пишемо відповідь на наш лист від Всесвіту собі.

3. На третьому аркуші трансформуємо перший лист. Наприклад, якщо було написано, що я невпевнена, то пишемо: «Я впевнена в собі особистість» і т. п. Тобто ми пишемо такий самий лист, як було написано раніше, тільки всі «мінуси» трансформуємо в «плюси».

4. З першим листом ми прощаємося з вдячністю за пройдені уроки, залишивши собі лише останні два листи, які ми читаємо та бажано перед сном.

Висновки: наша підсвідомість точно знає всі відповіді на свої питання. І вчасно почута відповідь дає дуже добрі результати без зависання. А коли трансформуємо негативні установки, ми формуємо нові нейрони. Головне — частіше повторювати нові позитивні мислеформи.

Техніка «Найкраще рішення»

Авторка — Юлія Хмелівська

Мета: натренувати довіру до Всесвіту, легкість, розслабленість у ситуаціях, на які людина опосередковано не впливає, зняття зайвої напруги у прийнятті рішень.

Інвентар: відсутній.

Час роботи: 2 хвилини.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 12+.

Алгоритм роботи:

1. Попросіть клієнта створити спочатку у своїй уяві безпечний простір, у якому вирішується будь-яке питання. Він може долучити до практики вищу силу, в яку вірить (Бог, Всесвіт, янголи і т. д.).

Далі потрібно безумовно прийняти той факт, що саме для нього це спрацює на всі 100%. Його віра повинна бути така ж тверда, як самий твердий алмаз.

Як виглядає цей простір?

2. Попросіть клієнта уявити у прозорому шарі зі світла своє питання, на яке він ніяк зараз не може вплинути, але дуже хоче, щоб воно вирішилося якнайкраще. Клієнт може побачити в шарі картинку ситуації або просто відчуття від цієї ситуації.

З питаннями, на які клієнт можете впливати, теж можна так працювати. Тоді вони вирішуватимуться швидше й якнайкраще.

3. Потім клієнт підкидає цей шар у небо на розсуд і волю вищих сил і каже: «Я знаю, Всесвіте, що ти маєш для мене якнайкраще вирішення цього питання».

4. Шар летить до вищих сил і там трансформується в щось дуже хороше, наповнюється енергією. Може одразу прийти

відповідь. Може прийти згодом рішення, але щось неодмінно відбудеться одразу або дуже скоро.

Висновки: ми часто ставимо мету, яку може допустити мозок, не розуміючи, що його функція — нас захищати, і він виставляє ряд обмежень. Найкраще рішення ситуації частіше за все лежить поза цими обмеженнями й навіть поза нашими бажаннями. Треба тільки натренувати легкість, довіру та зняти зайвий контроль.

Техніка допомагає обійти ментальні обмеження.

Техніка «Кототерапія»

Авторка — Юлія Хмелівська

Мета: навчитися легкості, швидкому розслабленню та зняттю стресу, довірі до Всесвіту.

Інвентар: фото або відео котів чи інших тварин, що знімають стрес.

Час роботи: 10 хвилин.

Кількість учасників: 1+.

Вікові рамки: без обмежень.

Алгоритм роботи:

Уявіть себе котом або кішкою (або іншою улюбленою твариною). Ви живете своє цікаве кошаче шкодливе життя. Коли хочете, ластитесь, коли хочете, фиркаєте, робите, що бажаєте. Лазите по деревах, сидите там і нявкаєте, потім любляча хазяйка вас звідти знімає, обіймає, ніжить і любить просто так.

Ви можете кудись зникнути, за вас турбуються, шукають, а ви хоп... і знову з'явилися. Вам дають смаколики просто за те, що ви є, такий, який є.

Всесвіт на вашій стороні. Він вас любить. Скільки б ви не шкодили і не робили помилок, і не пісяли в тапки. Але ви дуже розумна істота, інтуїтивно відчуваєте червоні лінії й розумієте, коли у ваш бік може полетіти тапочок. У вас завжди є їжа, ви знаєте, що робити, щоб вона у вас була. Ви — майстер кошачої гри.

Можете дивитись відео з котиками й уявляти, що це ви.

Можете запускати цей стан фразою: «Я — киця» або «Я — котик».

Висновки: тренуйте цей стан безтурботності регулярно. Він швидко знімає стрес і наповнює позитивними емоціями

й енергією. Для жінок ця техніка ідеально тренує жіночність, м'якість, гнучкість.

Техніка доповнює психотерапію й підходить людям, які до всього ставляться дуже серйозно, «важким» людям, що живуть у постійній напрузі, контролерам по життю. Дуже добре ця техніка тренує легкість, довіру до життя, спокійну розслаблену активність.

Техніка «Формула контролю»

Авторка — Вікторія Дівонька

Мета: знизити рівень тривожності через розуміння зони впливу на ситуацію, виробити адаптивність.

Інвентар: записник, ручка, за потреби можна використувати МАК.

Час роботи: до 60 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна або групова робота.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

Дуже часто стрес виникає за неможливості не тільки зрозуміти та відреагувати на ситуацію, а й за бажання впливати на інших, які можуть бути стимулами до виникнення цього відчуття. Робимо реструктуризацію стресу.

Інструкція:

Намалюйте таблицю за зразком (рис. 1).

Варіант 1. Заповнити таблицю про одну ситуацію, дуже детально розклавши її згідно прикладу (рис. 1).

Варіант 2. Розписати перелік ситуацій за останній час і розписати по кожній ситуації тільки важливі (тригерні) моменти.

Заповнити таблицю допоможуть орієнтовні запитання, можна додавати свої відповідно до індивідуального розбору.

1. Згадайте та розкажіть / напишіть ту ситуацію, яка викликала у вас підвищення тривожності.
2. Що саме вас обурило чи занепокоїло?
3. Які реакції у вас піднялись: емоції, думки, дії?
4. Чи є там зовнішні чинники, такі, як: люди, обставини, реакції, загрози інших тощо? Назвіть або перерахуйте їх.

5. Ви можете контролювати або відразу впливати на зовнішні чинники? Якщо так, зафіксуйте, яким чином / способом ви можете це зробити?

6. Орієнтуючись по кожному запису, знайдіть та сформулюйте, яке найкраще рішення / варіант вам допоможе реагувати на такі моменти або ситуації?

7. Які висновки ви можете зробити після виконання цієї техніки?

8. Яку пораду, рекомендацію чи побажання ви собі дасте? Зафіксуйте її собі!

9. Що допоможе вам дотримуватись власних висновків та рекомендацій?

Ситуація: Конфлікт із керівником		
Я можу контролювати	Я не можу контролювати	Найкраще рішення
Свої емоції	Емоції керівника	Асертивно реагувати

Рис. 1. Формула контролю

Висновки: техніка сприяє детальному огляду ситуації, розумінню зон відповідальності та, в результаті, усвідомленню можливості власного контролю і, можливо, виявленню нових ситуацій, які підвищують тривожність із-за обмеженості контролю та прийняття зовнішніх обставин. Також стабілізує стан, адже вирівнюються емоційні та когнітивні викривлення, допомагає знайти альтернативне рішення для подальшої стратегії реагування на стрес-чинники.

Техніка «Перегляд і переформулювання обмежувальних переконань»

Авторка — Лідія Бейкун

Мета: допомогти людині відновити своє емоційне та психологічне благополуччя, переглянувши та переоцінивши негативні або обмежувальні переконання через творчий процес.

Техніка дозволяє відобразити обмежувальні переконання візуально та об'єктивно, а потім переформулювати їх у більш позитивний або конструктивний спосіб.

Шляхом роботи з образами або символами людина може краще зрозуміти корінь своїх переконань і змінити їх у спосіб, що сприятиме її розвитку та самореалізації. Такий підхід допомагає знижувати стрес, покращує самопочуття та сприяє розвитку позитивної самооцінки.

Інвентар: великі аркуші паперу, фарби, дошка, маркери, олівці, фломастери.

Час роботи: 20–40 хвилин.

Кількість учасників: від 1 до 5 осіб.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Початок та цілі сесії.

Почніть сесію з введення в тему обмежувальних переконань та їх впливу на рівень стресу. Визначте з клієнтом цілі сесії, наприклад, ідентифікацію та переформулювання обмежувальних переконань для зниження стресу.

2. Ідентифікація обмежувальних переконань.

Попросіть клієнта записати всі обмежувальні переконання, які він відчуває. Заохочуйте його бути відвертим та безпосереднім.

3. Аналіз впливу.

Дослідіть разом із клієнтом, як ці обмежувальні переконання впливають на його емоції, дії та загальний рівень стресу.

4. Дослідження джерела.

Спробуйте з'ясувати з клієнтом, звідки походять ці обмежувальні переконання. Чи вони основані на особистому досвіді, оточенні чи суспільних очікуваннях?

5. Підтвердження.

Підтвердить із клієнтом, що обмежувальні переконання є лише поглядами, а не фактами. Допоможіть зрозуміти, що вони можуть змінитися.

6. Переосмислення.

Допоможіть клієнту розглянути свої обмежувальні переконання з нової перспективи. Питайте про докази, які підтверджують або спростовують ці переконання.

7. Пошук альтернативи.

Спільно з клієнтом розгляньте можливі альтернативні переконання або способи думати про ситуацію, які можуть бути менш стресовими та більш позитивними.

8. Розвиток позитивних переконань.

Спрямуйте клієнта на створення нових, позитивних переконань, які підтримують його цілі та сприяють зменшенню стресу.

9. Закріплення.

Переконайтеся, що клієнт розуміє нові переконання та готовий впроваджувати їх у своєму житті.

10. План дій.

Разом із клієнтом розробіть конкретний план дій для використання нових переконань у різних ситуаціях життя.

11. Підтримка.

Підтримуйте клієнта під час впровадження нових переконань, надавайте підтримку та відслідковуйте їх прогрес.

12. Оцінка.

Проведіть оцінку результатів та ефективності нових переконань у зменшенні рівня стресу під час майбутніх сесій.

Висновки: ця коучингова техніка дозволяє клієнту переглянути та переформулювати обмежувальні переконання для зменшення рівня стресу та покращення загального благополуччя.

Техніка «Лист Невідомому»

Автор — Андрій Сабадаш

Мета: допомогти знизити рівень стресу через літературну творчість, надаючи безпечний простір для вираження найглибших думок, емоцій, мрій і страхів без страху бути осудженими.

Інвентар: папір, ручки, конверти, поштова скринька або спеціально відведене місце для відправлення.

Час роботи: 60–120 хвилин.

Кількість учасників: від 1 до 20 осіб.

Вікові рамки: 25+.

Алгоритм роботи:

1. Запропонуйте учасникам написати листа невідомому адресату, в якому вони можуть висловити все, що містять у собі: мрії, страхи, радості.
2. Після написання листа, учасники поміщають його в конверт і «надсилають» у спеціально відведене місце або поштову скриньку.
3. Обговоріть відчуття від процесу написання: чи це було полегшенням, чи викликало труднощі при висловленні думок.
4. Запропонуйте учасникам замислитися над тим, що вони хотіли б отримати у відповідь від невідомого адресата.

Висновки: техніка «Лист Невідомому» дозволяє учасникам через процес написання листа звільнитися від емоцій і думок, що накопичилися, відчути емоційне полегшення і зняття стресу.

Техніка «Мапа мотивації»

Авторка — Лідія Бейкун

Мета: сприяння розумінню особистої мотивації, цілей і бажань через творчий процес. Техніка дозволяє людині візуалізувати свої мотиваційні фактори, визначити пріоритети та шлях до досягнення поставлених цілей. Створення «мапи мотивації» допомагає виявити потенційні перешкоди, знайти джерела підтримки та зберегти мотивацію протягом часу. Крім того, ця техніка сприяє самовираженню, рефлексії та розвитку особистості через творчий процес.

Інвентар: великі аркуші паперу, фарби, дошка, маркери, олівці, фломастери.

Час роботи: 20–40 хвилин.

Кількість учасників: від 1 до 5 осіб.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Підготовка та контекст.

Почніть із введення в арттерапію, поясніть клієнту, що він буде працювати над мапою своєї мотивації. Зазначте, що ця техніка спрямована на виявлення та розгортання його внутрішнього джерела мотивації, а також на визначення факторів стресу, які перешкоджають його прогресу.

2. Створення атмосфери.

Створіть спокійну, невимушену атмосферу, де клієнт може відчувати себе комфортно та вільно виражати свої думки та почуття.

3. Формулювання цілей.

Розпочніть із питань про мету терапії та мету особистого розвитку клієнта. Допоможіть клієнту сформулювати конкретні та реалістичні цілі.

4. Візуалізація.

Надайте клієнту папір або дошку та різнокольорові маркери. Попросіть намалювати велику мапу з його мотиваційними факторами та стресовими точками.

5. Визначення мотиваційних факторів.

Попросіть клієнта зазначити на карті всі речі, які його мотивують: цілі, досягнення, позитивні досвіди, люди, що його надихають тощо.

6. Аналіз стресових точок.

Запитайте про фактори стресу, які можуть перешкоджати його прогресу. Допоможіть клієнту визначити ці фактори та їх вплив на емоційний стан та мотивацію.

7. Відкрите обговорення.

Запропонуйте відкрите обговорення з клієнтом про те, що він намалював. Підтримуйте його у вираженні почуттів та думок про свої мотиваційні фактори та стресові точки.

8. Ідентифікація зв'язків.

Допоможіть клієнту виявити зв'язки між його мотиваційними факторами та стресовими точками. Розгляньте можливі шляхи зниження стресу та збільшення мотивації.

9. План дій.

Разом із клієнтом розробіть конкретний план дій для подолання стресу та збільшення мотивації. Підкресліть важливість практичних кроків та стратегій, які він може використовувати.

10. Рефлексія.

Завершіть сесію з короткою рефлексією. Попросіть клієнта подумати про те, що він зрозумів під час сесії та як він може застосувати ці знання у своєму повсякденному житті.

11. Домашнє завдання.

Запропонуйте клієнту додаткові завдання або вправи для підтримки прогресу між сесіями.

12. Підтримка та відслідковування.

Підтримуйте клієнта у виконанні його плану дій та відслідковуйте прогрес під час майбутніх сесій.

Висновки: ця арттерапевтична техніка дозволяє клієнту візуалізувати свої мотиваційні фактори та стресові точки, а також розробити конкретний план дій для підтримки його мотивації та зниження рівня стресу.

РОЗДІЛ 10.
ОПИТУВАЛЬНИК ПОКАЗНИКІВ
ЛОКАЛІЗАЦІЇ СУБ'ЄКТИВНОГО
КОНТРОЛЮ ПІДЛІТКІВ

Опитувальник показників локалізації суб'єктивного контролю підлітків (ЛКС-П). Варіант 1

Авторка — Олександра Дмишко

Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір № 33971, МОН України, Державний департамент інтелектуальної власності.

Мета: діагностика особливостей локусу контролю підлітків 12–16 років.

Інвентар: ручка, бланк відповідей.

Кількість учасників: для індивідуального використання.

Час роботи: 20–30 хвилин.

Алгоритм роботи:

У запропонованому бланку відповідей слід вказати дані про себе та дати відповідь на кожне з тверджень.

Інструкція:

Вам пропонується ряд стверджень, які допоможуть виявити ваше ставлення до різних життєвих ситуацій, і бланк із варіантами відповідей: «так» або «ні». Тут немає правильних або неправильних відповідей. Виберіть ту відповідь, яка більшою мірою відповідає вашій думці, вашій позиції, і у відповідній клітинці бланку поставте знак «+». Слідкуйте, щоб номер ствердження співпадав із номером відповіді у бланку.

Сподіваємося на вашу відвертість. Знайте, що результати дослідження не будуть ніде розповсюджуватися або друкуватися. Відповідати треба якнайточніше, проте, не задумуватися занадто довго над кожним запитанням, оскільки перша відповідь, яка спадає на думку, як правило, є найближчою до правди.

Дякуємо за участь у дослідженні.

1. Життєві досягнення найчастіше є наслідком везіння, ніж старанності й наполегливості людини.

2. Якщо людина мало досягла у своєму житті, то це не тому, що вона не старалася, а тому, що їй просто не пощастило.

3. Якщо батьки чогось від мене вимагають, я можу зрозуміти, чим це спричинене.

4. Конфлікти із вчителями виникають переважно в тих учнів, які нехтують своїми учнівськими обов'язками.

5. Якщо в когось немає друзів, то це через невміння спілкуватися та поганий характер.

6. Хвороба — це скоріше наслідок несприятливого збігу обставин, ніж помилок самої людини.

7. Якщо підліток вирішив розпочати статеве життя, то батьки навряд чи зможуть переконати його цього не робити.

8. Мені дуже важко контролювати свої думки та емоції.

9. Витрачати час на обдумування життєвих цілей недоцільно, оскільки великою мірою майбутнє залежить від випадковості.

10. Якщо людина живе нудним і нецікавим життям, це здебільшого її провина.

11. Для того, щоб досягнути успіху в житті, треба багато й сумлінно працювати.

12. Якщо людина мало досягнула в житті, то вона просто лінива або недостатньо здібна, або не прагнула цього насправді.

13. Те, як складеться подальше доросле життя дітей, часто залежить від батьків.

14. Шкільні оцінки реально відображають те, скільки зусиль я прикладаю, виконуючи завдання.

15. Кількість друзів залежить від того, як склалося життя, а не від прагнень і поведінки самої людини.

16. Думаю, що для того, щоб бути здоровим, треба постійно свідомо вести здоровий спосіб життя.

17. Більшості неприємностей, пов'язаних із статевим життям (венеричні хвороби, незапланована вагітність) можна уникнути, якщо бути обережним.

18. Тільки від самої людини залежить, наскільки щасливою вона почуватиметься.

19. Моє майбутнє прямо залежить від того, що я роблю у своєму теперішньому повсякденному житті, я це усвідомлюю і прагну поводитися так, як мені потрібно.

20. Якщо я потрапляю в нудну компанію, то рідко намагаюся розвеселити людей, скоріше за все, просто піду геть.

21. Багато моїх успіхів були можливі майже повністю завдяки допомозі інших людей.

22. Мої неприємності й невдачі найчастіше були наслідком дій інших людей, а не моїх власних помилок.

23. Взаєморозуміння в сім'ї великою мірою залежить від мене особисто.

24. Постійно робити уроки однаково старанно непотрібно, адже оцінки часто залежать від везіння.

25. Часто в хорошій людини немає друзів тому, що так склалися обставини.

26. Найкращий спосіб зберегти здоров'я — потурбуватися про профілактичні заходи.

27. Часто підліток розпочинає статеве життя не тому, що сам так вирішив, а тому, що так складаються обставини, або його підштовхують до цього друзі.

28. Думаю, що мене легше вивести з рівноваги, ніж більшість людей.

29. Я прагну не будувати багато планів на майбутнє, оскільки за певний час все може сильно змінитися.

30. Якщо людина постраждала через своє ризиковане захоплення (наприклад, екстремальні види спорту), то в цьому винна вона сама.

31. Життєвий успіх, який часто здається везінням, насправді часто є результатом довгих цілеспрямованих зусиль.

32. Здібна людина, яка нічого не досягла в житті, повинна звинувачувати в цьому тільки себе.

33. Мені здебільшого зрозуміло, чому батьки прийняли певне рішення.

34. Мої шкільні знання далеко не завжди бувають оцінені по справедливості.

35. Якщо я дуже захочу, то можу подружитися майже з будь-якою людиною.

36. Шкідливі звички здебільшого виникають у людей під впливом оточуючих.

37. Сексуальна привабливість людини — це скоріше подарунок долі, ніж наслідок її власних зусиль.

38. За те, яким буде мій внутрішній світ, відповідаю тільки я сам.

39. Коли я щось планую, то загалом вірю у свої сили й можливості це здійснити.

40. Я здебільшого сам обираю, чим зайняти свій вільний час.

41. Якщо я чогось досягаю, то чітко усвідомлюю, що це завдяки прикладеним мною зусиллям.

42. Якщо в мене часто трапляються невдачі, то через певні негативні риси мого характеру або недостатні здібності.

43. Я часто почуваю, що ніяк не можу вплинути на власну сімейну ситуацію.

44. Вчитель часто сам винен у тому, що учні порушують дисципліну.

45. У моїх стосунках із друзями часто виникають такі проблеми, які не можна вирішити навіть за дуже сильного прагнення.

46. Люди часто стають наркоманами не через власний свідомий вибір, а через певні обставини свого життя.

47. Перший статевий контакт часто буває випадковим і незапланованим, наприклад, у стані алкогольного сп'яніння або за інших непередбачуваних обставин.

48. Духовний розвиток людини — це результат її свідомого вибору й наполегливої внутрішньої роботи; він мало залежить від виховання та інших зовнішніх впливів.

49. Для того, щоб втілити в життя свої мрії про майбутнє, треба багато працювати.

50. Наскільки цікавим і насиченим подіями буде мій вільний час, часто залежить від обставин.

51. Значне досягнення в житті — це завжди результат великої праці, і лише в небагатьох випадках він пов'язаний із везінням.

52. Якщо людині не щастить, із цим вже навряд чи можна щось вдіяти.

53. На дітей впливає стільки різних обставин, що виховні зусилля батьків часто виявляються марними.

54. Якщо мені нецікавий якийсь шкільний предмет, то у цьому в більшості випадків винен вчитель, тому що не зміг мене зацікавити.

55. Найчастіше за все я можу отримати від друзів те, що мені потрібно.

56. Дуже небезпечні, невиліковні хвороби — це наслідок нещасливої долі або фатального збігу обставин.

57. Людина може розпочинати статеве життя тільки тоді, коли вона проінформована про його можливі наслідки та здатна самостійно нести за них відповідальність.

58. Мої релігійні погляди сформувалися здебільшого під впливом традицій моєї сім'ї, поглядів моїх батьків, інших зовнішніх впливів.

59. Наскільки здоровими й щасливими будуть мої майбутні діти, залежить від того, наскільки серйозно я поставлюся до свого здоров'я, питань створення та планування сім'ї.

60. Є багато таких видів розваг, які я хотів би собі дозволити, але не маю можливості через те, що вимагають великих грошових витрат, або мені забороняють батьки, або є ще якісь зовнішні перешкоди.

61. Наскільки успішно й повно будуть реалізовані життєві плани, залежить від того, як складеться доля.

62. Якщо мені щось не вдається, я часто зупиняюсь і сподіваюсь на зручний випадок, коли проблему можна буде вирішити з мінімальною кількістю зусиль.

63. Якщо в сім'ї виникає конфлікт, я достатньо часто почуваюся винним у цьому.

64. Якщо я не можу засвоїти якийсь навчальний шкільний матеріал, то я почуваюся недостатньо кмітливим та здібним.

65. Я найчастіше за все сам обираю для себе друзів.

66. Наскільки екологічно чистим та здоровим буде навколишнє середовище, більше залежить від поведінки, свідомого вибору всіх людей, у тому числі й мене, ніж від зовнішніх обставин.

67. Наскільки щасливим буде інтимне життя людини, більше залежить від її усвідомленого, відповідального вибору та ставлення, ніж від везіння.

68. Багато в чому я покладаюся на свою інтуїцію, слухаю внутрішній голос і в таких випадках рідко помиляюся.

69. Моє майбутнє багато в чому залежить від минулих обставин мого життя, які від мене тоді не залежали і які я зараз ніяк не можу змінити.

70. Якщо я дуже хочу піти на вечірку (дискотеку, концерт), то зроблю для цього все можливе й неможливе і все ж таки піду.

71. Якщо людина чогось досягла в житті, вона повинна не гордитися тим, а перш за все пам'ятати, кому вона цим завдячує.

72. Якщо на шляху реалізації моїх планів виникають якісь серйозні перешкоди, я звинувачую в цьому перш за все самого себе.

73. Якщо в сім'ї виникають серйозні проблеми, я здебільшого не намагаюся щось змінити, а чекаю, поки все вирішиться саме по собі.

74. Наскільки багато корисного для свого дорослого життя я зможу винести зі шкільного навчання, в першу чергу залежить від моїх прагнень і зусиль.

75. Якщо в моїх стосунках із друзями виникають якісь конфлікти, то це здебільшого або провина моїх друзів, або результат випадкового непорозуміння, а не результат моєї неправильної поведінки.

76. Якщо людина дуже хоче одужати й вірить у свої сили, то вона здатна перемогти навіть дуже небезпечні хвороби.

77. Те, наскільки добре інформованим є підліток у сфері статевих стосунків, більше залежить від сім'ї, друзів, впливу оточення загалом, ніж від бажання самого підлітка.

78. У душі людини немає миру та спокою в більшості випадків через те, що в навколишньому світі немає миру та спокою, і самій людині тут дуже складно собі зарадити.

79. Майбутнє залежить від такої великої кількості чинників, що я почуваюся не у стані зробити його таким, як мені хотілося би.

80. Часто я не можу провести свій вільний час так, як хочу, і нудьгую, але нічого не можу змінити.

БЛАНК для відповідей (Варіант 1)

Прізвище, Ім'я _____

Вік _____ Стать _____

Дата _____ Місто _____

Клас _____

№ з/п	Відпов.		№ з/п	Відпов.	
	Так	Ні		Так	Ні
1.			41.		
2.			42.		
3.			43.		
4.			44.		
5.			45.		
6.			46.		
7.			47.		
8.			48.		
9.			49.		
10.			50.		
11.			51.		
12.			52.		
13.			53.		
14.			54.		
15.			55.		
16.			56.		
17.			57.		

18.			58.		
19.			59.		
20.			60.		
21.			61.		
22.			62.		
23.			63.		
24.			64.		
25.			65.		
26.			66.		
27.			67.		
28.			68.		
29.			69.		
30.			70.		
31.			71.		
32.			72.		
33.			73.		
34.			74.		
35.			75.		
36.			76.		
37.			77.		
38.			78.		
39.			79.		
40.			80.		

«Ключ» до обробки даних:

Шкали		№ стверджень	
№	Назва шкал	«Так» (+)	«Ні» (-)
1.	Інтернальність у сфері досягнень	11+, 31+, 41+, 51+	1-, 21-, 61-, 71-
2.	Інтернальність у сфері невдач	12+, 32+, 42+, 72+	2-, 22-, 52-, 62-,
3.	Інтернальність у сфері сім'ї та стосунків із батьками	3+, 23+, 33+, 63+	13-, 43-, 53-, 73-
4.	Інтернальність у сфері шкільного життя та стосунків із вчителями	4+, 14+, 64+, 74+	24-, 34-, 44-, 54-
5.	Інтернальність у сфері спілкування та стосунків з однолітками	5+, 35+, 55+, 65+	15-, 25-, 45-, 75-
6.	Інтернальність у сфері здоров'я та хвороби	16+, 26+, 66+, 76+	6-, 36-, 46-, 56-
7.	Інтернальність у сексуальній сфері	7+, 17+, 57+, 67+	27-, 37-, 47-, 77-
8.	Інтернальність у сфері внутрішнього світу	18+, 38+, 48+, 68+	8-, 28-, 58-, 78-
9.	Інтернальність у сфері майбутнього	19+, 39+, 49+, 59+	9-, 29-, 69-, 79-
10.	Інтернальність у сфері розваг і захоплень (вільний час)	10+, 30+, 40+, 70+	20-, 50-, 60-, 80-

Результати надаються в балах.

Висновки: надійний, валідний інструмент, створений до вимог психометрики, дасть змогу діагностувати особливості локусу контролю саме у підлітків; забезпечить можливість вивчати взаємозв'язок між локусом контролю та стресом у підлітків.

АВТОРИ КНИГИ

Сабадаш Андрій

Психолог-консультант, сертифікований коуч ICF, нейротренер ICF, автор наукових статей. З досвідом колишнього власника міжнародної компанії, зараз працює психологом, коучем і тренером, спеціалізуючись на роботі з тривожними розладами.



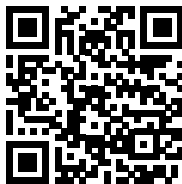
Працюючи з Андрієм, його клієнти отримують життя, наповнене задоволенням і сенсом, навчаючись контролювати стрес та тривожні думки. Андрій допомагає подолати тривожний розлад через індивідуальні сесії, практичні вправи та стратегії самодопомоги, що дозволяє досягти самореалізації та покращити фінансове становище.

м. Буча, Україна.

[facebook.com/
coach.andriisabadas](https://facebook.com/coach.andriisabadas)



[instagram.com/
andriisabadas](https://instagram.com/andriisabadas)



Апостолакі Лілія



Психологиня, арттерапевтка, членкиня Міжнародної асоціації психологів та тренерів-експертів, членкиня Ізмаїльського відділення УАСП, тренерка / супервізорка за програмою «Safe Space. Невідкладна психосоціальна підтримка для учнів та шкільних вчителів. Безпечний простір», спікерка Освітньої платформи «На Урок».

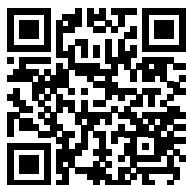
Авторка 2 посібників та МАК «Сила мого Всесвіту», «Почуй себе». Співавторка 5 книг.

Щаслива дружина та мати. Допомогає через творчість відшукати ресурс для відновлення.

м. Ізмаїл, Україна.

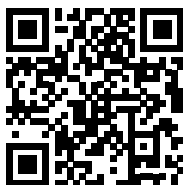
Facebook:

[Лілія Апостолакі](#)



[instagram.com/](https://www.instagram.com/liliiiaapostolaki)

[liliiiaapostolaki](https://www.instagram.com/liliiiaapostolaki)



Асеєва Лариса

Магістриня психології, практична психологиня з досвідом роботи понад 6 років. Сертифікована в напрямках КПТ, позитивної психотерапії, арттерапії, казкотерапії. Дійсна членкиня МАПМ (Міжнародної асоціації проєктивних методик).



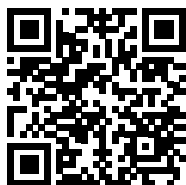
Працює переважно в методі КПТ з обмежувальними переконаннями, розумовими схемами, які впливають на наше сприйняття себе, світу та інших людей.

Любить свою професію за те, що вона дає можливість людям стати щасливішими.

м. Київ, Україна.

Facebook:

[Лариса Асеєва](#)



[instagram.com/lara.aseeva.
psychologist.online](https://www.instagram.com/lara.aseeva.psychologist.online)



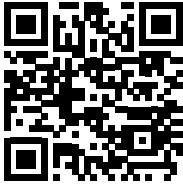
Бейкун Лідія

Психологиня, коучиня особистісного розвитку та сімейних стосунків. Спеціалістка психологічної підготовки сімейних пар до пологів. Ведуча трансформаційної гри «Я — Магніт!».



м. Черкаси, Україна.

[facebook.com/
lidiya.gluschenko](https://facebook.com/lidiya.gluschenko)



Liidiya.g@gmail.com

Біневич Злата

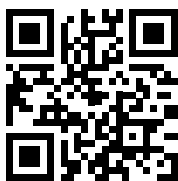
Психологиня, психотерапевтка, тренерка, авторка навчальних програм для психологів, співорганізаторка Української тренінгової агенції «PRO Trainings agency», членкиня Української асоціації психосинтезу та психотерапії.



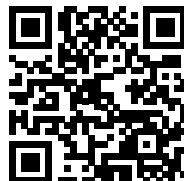
А ще — щаслива жінка, яка обирає жити своє життя.

м. Київ, Україна,
м. Альбервіль, Франція.

[instagram.com/
zlatabin_psy](https://www.instagram.com/zlatabin_psy)



[youtube.com/
@protrainingsua5312](https://www.youtube.com/@protrainingsua5312)



Буніс Алла

Магістриня психології, арттерапевтка, спікерка міжнародних та українських фестивалів, засновниця артпростору «Ти можеш все», практична психологиня міського культурно-спортивного центру та простору «Вільна», керівниця «Кімнати терапії іграшкою».

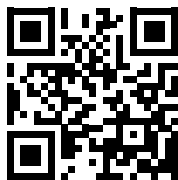


Співавторка 3 книг: «Техніки підтримки. Збірка арттерапевтичних технік», «Травматичний досвід: техніки по роботі з цивільним населенням», «Самооцінка і самоцінність. Техніки підтримки особистості».

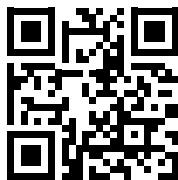
Вірить, що кожна людина володіє усіма необхідними ресурсами для позитивних змін і знайде шлях до кращого розуміння себе, а з арттерапією цей шлях неймовірно красивий і ресурсний!

м. Житомир, Україна.

[facebook.com/
alluccik](https://facebook.com/alluccik)



[instagram.com/
bunis_alla](https://instagram.com/bunis_alla)



Варивода Катерина

Кандидатка історичних наук, доцентка кафедри здоров'я і безпеки життєдіяльності Університету Григорія Сковороди в Переяславі.

Практична психологиня Центру дитячого розвитку «WayUp». У роботі з дітьми дошкільного та шкільного віку застосовує методи нейропсихологічної корекції, сенсорної інтеграції та арттерапії.

Членкиня ГО «Українська асоціація нейропсихології».

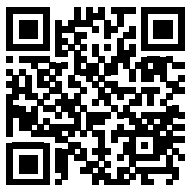
Авторка понад 80 наукових праць та досліджень.



м. Переяслав, Україна.

Facebook:

[Катерина Варивода](#)



varyvoda.katarina@gmail.com

Волошина Галина

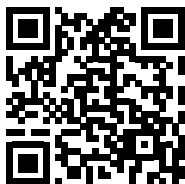
Психологиня, членкиня Національної психологічної асоціації, експертка телеграм-каналу «Психологічна підтримка», нагороджена почесною грамотою «100 незламних психологів України» (2023 р.) Міжнародною психологічною асоціацією проєктивних методик, авторка колоди метафоричних карт «Хвиля емоцій».



Основний напрям її діяльності — допомагати справлятися зі стресовими та складними життєвими ситуаціями працівникам сил оборони України, підтримувати їх мотивацію та нормальний психоемоційний стан, а також проводити тренінги з керівниками для покращення їх особистих та управлінських якостей.

м. Дніпро, Україна.

[facebook.com/
galka.voloshina](https://facebook.com/galka.voloshina)



[instagram.com/
hvoloshyna_psy](https://instagram.com/hvoloshyna_psy)



Губарева Юлія

Психологиня, арттерапевтка, співавторка колоди МАК «В світі чарівних дерев».

Ведуча майстер-класів та марафонів на тему кризи, ресурсів та жіночності, ведуча трансформаційних ігор: «Дій», «Самосаботаж», «У полоні ілюзій», «Час прощати», «Закони грошей», «Енергії жіночих стихій», «Танцююча з вовками».

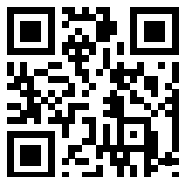
Допомагає трансформувати кризу в можливість для реалізації себе.

Членкиня Національної психологічної асоціації України.

Малює Петриківським та Самчиківським розписом.

м. Левен, Бельгія.

gubarevayulia.tilda.ws



[instagram.com/
gubareva_yulija](https://instagram.com/gubareva_yulija)



Дівонька Вікторія

Практикуюча психологиня, тренерка з розвитку м'яких навичок та менторка для тренерів, методологиня освітніх програм, у т.ч. SCORM-курсів. Співзасновниця тренінгової агенції для психологів та людей допомагаючих професій «PRO Trainings Agency».



Співавторка книги «Тренінгові вправи для початківців і професіоналів. Книга 2».

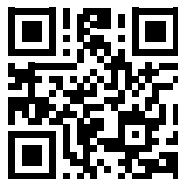
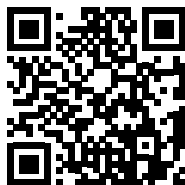
Авторка тренінгів, психопросвітницьких заходів та програм.

м. Київ, Україна.

Facebook:

[Вікторія Дівонька](#)

t.me/protrainingsa_winwin



Діденко Катерина

Сертифікована арттерапевтка, арт-коучиня, освітня тренерка, спікерка. Мама 4 дітей.

Авторка практичного посібника з тістопластики «Арттерапія і тісто: від складного до простого», тренінгу для батьків «Моя дитина мене дратує. Як знайти себе в материнстві», МАК самодопомоги для жінок «Підказка серця».

Лицарка Гуманної педагогіки. Авторка курсу з дитячої йоги для шкіл і садочків, організаторка семінарів сім'ї Амонашвілі в Європі.

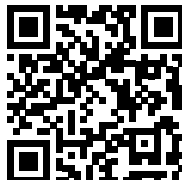
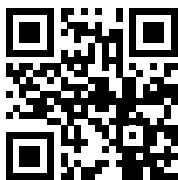
Членкиня Міжнародного йога-альянсу, вчителька дитячої йоги за методом KAY, US.

Членкиня Міжнародної федерації арттерапії та самореалізації особистості.

м. Донецьк, Україна,
м. Братислава, Словаччина.

www.didenkomindful.club

[instagram.com/
didenkohealth](https://instagram.com/didenkohealth)



Дмишко Олександра

Психологиня, кандидатка психологічних наук, доцентка, тренерка, консультантка в напрямках: КПТ, дитяча та юнацька психотерапія, психологія праці та управління.



Засновниця Центру психології Mono-Psychology, Академії професійної освіти впродовж життя.

Авторка більше 60 наукових праць, 1 патенту.

Членкиня ГС «УАОД».

м. Львів, Україна.

+38 067 776 31 63

o.dymishko@ukr.net

Євсеєнко Людмила

Директорка «Фонду Інновацій та Розвитку — Україна», лайф-коучиня з особистісного зростання й розвитку можливостей, асоційована членкиня Української Спільноти Транзакційного Аналізу, наставниця та тренерка з розвитку можливостей для жінок, розкриття внутрішнього потенціалу та емоційного інтелекту, брендмейкерка, експертка, авторка професійних блогів в «Українська правда», «NV», «LIGA.net», співавторка професійної літератури.

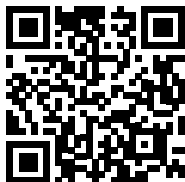


Лідерка Всеукраїнського проєкту «Твої можливості» для майже 2000 жінок-ВПО.

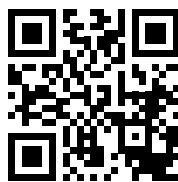
Авторка Великого Трансформаційного Курсу «Я: NEXT LEVEL».

м. Київ, Україна.

[facebook.com/
ievsieienkocoach](https://facebook.com/ievsieienkocoach)



t.me/+bz7DpHp-YvjMmly



Касьяненко Ірина

Психологиня, арттерапевтка, лялько-терапевтка, консультантка з МАК, тренерка. Членкиня ТОВ «Міжнародна асоціація психологів PSY-ART».



Допомагає створити твердий фундамент вашої впевненості в собі, відновити та знайти ресурси для відродження, повернути віру в себе й почати реалізовуватись і розвиватись. Допмагає клієнтам будувати нове майбутнє.

Авторка марафонів про впевненість у собі. Авторка 2 колод метафоричних карт. Авторка збірки «Експрес-техніки з МАК». Авторка курсу «Створи свої МАК за допомогою Штучного Інтелекту».

Одеська обл., Україна.

[Notion-site](#)



[instagram.com/
irina_artcouch_psy](https://www.instagram.com/irina_artcouch_psy)



Кібарер Тетяна

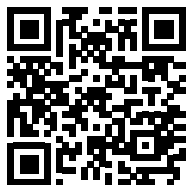
Лікарка-реаніматолог, арттерапевтка, спеціалістка з нейрографії.

Має скарбничку вправ і технік для дорослих та підлітків для гармонізації свого стану.

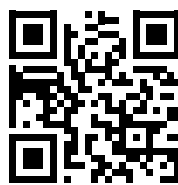


м. Київ, Україна.

[facebook.com/
tanda.tanda.52](https://facebook.com/tanda.tanda.52)



[instagram.com/
kib.artt](https://instagram.com/kib.artt)



Компанович Маріанна

Кандидатка психологічних наук за спеціальністю «Медична психологія», завідувачка кафедри психології Львівського інституту ПрАТ «ВНЗ «МАУП», практикуюча психологиня в напрямі психоаналітичної психотерапії.



м. Львів, Україна.

+38 096 276 56 00

mari.kompanovuch@gmail.com

Коротя Наталія

Психологиня простору «Гроші по-жіночому», кар'єрна коучиня, амбасадорка з фінансової грамотності ФГВФО, спікерка жіночих клубів та марафонів, ведуча трансформаційної ситуативної гри «Життєвий капітал».



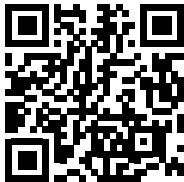
Її проектами з початку війни стали: «Запуск бізнесу з точки зупинки», «Психологічне наставництво міжнародної спільноти клубу NANNY HUB».

Допомагає вирішити питання самоцінності через проявлення унікальності й реалізацію як бренду імені себе, гармонізувати внутрішній стан, створити життя мрії та здійснити квантовий стрибок.

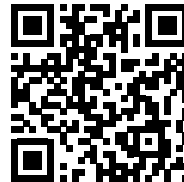
Улюблена теза: «Гроші — результат мислення».

м. Харків, Україна.

[facebook.com/
natalya.korotya1980](https://facebook.com/natalya.korotya1980)



[instagram.com/
nataliyakorotya](https://instagram.com/nataliyakorotya)



Ливицька Ольга

Коучиня власників бізнесу, бізнес-коучиня, діюча членкиня ICF.

Практикуюча психологиня, сімейна терапевтка, віктимологиня.

Експертка й авторка статей журналу «Єдина» та інших періодичних видань, гостя радіопрограм: «Форма виразу», «Бути собою» (Латвійські соціальні медіа, ТРК «Київ»).

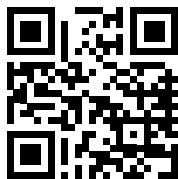
Авторка книги «Любов в умовах війни».

Інтелектуальна партнерка, тренерка усвідомленості.

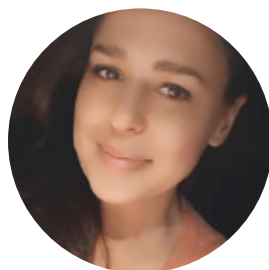
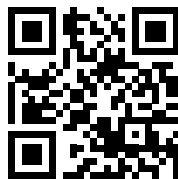
Створює простір для здобуття себе, своїх сенсів. Свідок швидких і бажаних змін своїх клієнтів, втілення їх мрій і легкого досягнення великих цілей.

м. Фройденштадт, Німеччина.

www.livitskaya.com



[facebook.com/
Livitskaya](https://facebook.com/Livitskaya)



Мелікова Оксана

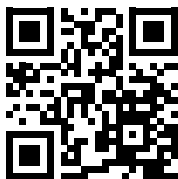
Інженерка-системотехнік, економістка, проєктна менеджерка, медіаторка, підприємниця з 20-річним стажем управлінської діяльності.



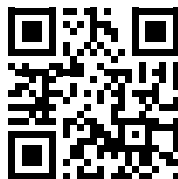
Працює бізнес-консультанткою. Допомагає підприємцям відновитися та адаптуватися до викликів сьогодення. В організації підприємницької діяльності, запровадженні управлінського обліку у клієнтів та аналізі їх діяльності використовує власні інструменти й техніки.

м. Черкаси, Україна,
м. Оксенгаузен, Німеччина.

t.me/OkMelikova



t.me/+p5BXLj-bEzNhZWNi



Мозган Світлана

Практична психологиня. Магістриня психології.

Має більше 4 років досвіду роботи, 3 роки в державній школі.

Авторка та співавторка статей у періодичних виданнях, а також для українських і міжнародних порталів.

Співавторка МАК «Про кохання».

Авторка інтенсиву «Хакни стрес».

Основні запити, з якими працює: реалізація, впевненість, подолання страхів, допомога з тривожністю, підлітковий вік, стосунки батьків і дітей, робота з емоціями.

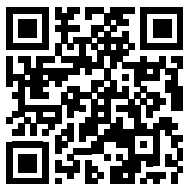
Хобі — біг. Учасниця забігів, пробігла півмарафон у 21 км. Мама 2 синів.

м. Київ, Україна.

[facebook.com/
svitlana.mozgan](https://facebook.com/svitlana.mozgan)



[instagram.com/
svitlanamozgan](https://instagram.com/svitlanamozgan)



Нестер Антоніна

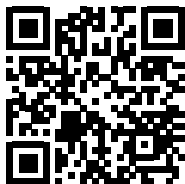
Практикуюча психологиня, дефектологиня, мотиваційна тренерка, експертка з питань особистісного розвитку та гармонізації особистості, спеціалістка по роботі з метафоричними асоціативними картками, професійна членкиня Національної психологічної асоціації, голова Правління ГО «Горизонти майбутнього», дипломантка НВП «Успішна жінка», «100 Незламних Психологів України».



м. Одеса, Україна.

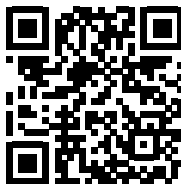
Facebook:

[Антоніна Нестер](#)



[instagram.com/](https://www.instagram.com/psychologist_antonina_)

[psychologist_antonina_](https://www.instagram.com/psychologist_antonina_)



Ніколаєв Леонід

Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Університету Григорія Сковороди в Переяславі, засновник Міжнародної школи тренінгу і супервізії «TrainingBOX», бізнес-тренер, коуч.



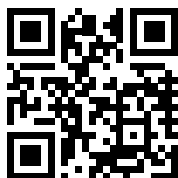
Член Європейської федерації коучингу (ECF) та ГС «Українська асоціація освіти дорослих».

Експерт проєктів «UNICEF Україна», МБО «БФ «СОС Дитячі Містечка», ГО «Соціальна синергія», програми «U-Lead з Європою» (GIZ).

Автор та співавтор 9 книг із тренінгової діяльності та розвитку особистості, автор понад 80 наукових статей та досліджень.

м. Київ, Україна.

www.trainingbox.ua



[facebook.com/
leonid.nikolaiev](https://facebook.com/leonid.nikolaiev)



Пилипенко Наталія

Психологиня, дитяча нейропсихологиня. Авторка та ведуча тренінгів для дітей, підлітків, батьків та педагогів.

Все її професійне життя пов'язане з дітьми. Спеціалізується на психолого-педагогічній підготовці й роботі з вожаками дитячих таборів та інструкторами дитячо-юнацького туризму.

Вважає, що запорукою стресостійкості є робота з фізичними якостями організму. В цій збірці представила техніки на підвищення фізичного тонусу, які зможе виконати людина з будь-яким рівнем фізичної підготовки.

смт. Веселе, Запорізька область, Україна.

Facebook:

[Наталія Пилипенко](#)



Подольська Анна

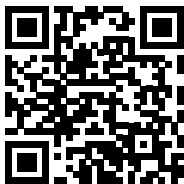
Психологиня, арттерапевтка, ОРКТ-терапевтка. Членкиня Української спілки психотерапії та консультування.

Авторка онлайн-курсу «Глинотерапія для психологів» та співорганізаторка конференції «Глина в арттерапії 2020». Спікерка міжнародних наукових конференцій.

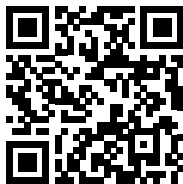
Проводить індивідуальну та групову терапію, майстер-класи з арттерапії. Коло її професійних інтересів — пластичні матеріали в арттерапії, символи та скульптура. Бачить потужний потенціал у застосуванні природної глини у психотерапії, досліджує можливості застосування пластичних матеріалів у терапії тривожних станів у жінок.

м. Дніпро, Україна.

[facebook.com/
anna.podolskaya.90](https://facebook.com/anna.podolskaya.90)



[instagram.com/
art_podolska_anna](https://instagram.com/art_podolska_anna)



Розова Тетяна

Дитяча психологиня, нейропсихологиня, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психосоматики та психологічної реабілітації, докторка наук факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.



Директорка центру психології та розвитку «Особистість».

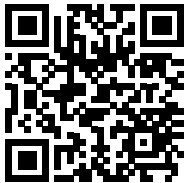
Допомагає діткам від 4 до 14 років покращити поведінку та всі когнітивні процеси, що допомагають у навчанні та розвитку особистості.

Має три авторських тренінги з розвитку та психокорекції для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

м. Київ, Україна.

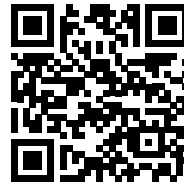
Facebook:

[Тетяна Розова](#)



[instagram.com/](https://www.instagram.com/tetyana_psychologist/)

[tetyana_psychologist](https://www.instagram.com/tetyana_psychologist/)



Сабадаш Марія

Психологиня-консультантка, кармотерапевтка та сертифікована ігропрактикня, спеціалістка з хаус-хілінгу.

Працює з темою депресії, тривоги та стресу, самооцінкою. Навчає розуміти себе та змінювати свою підсвідомість, керувати розумом та думками. Пройшла шлях в 11 років у міжнародному бізнесі.

Має прекрасну родину та допомагає притулкам для тварин.

м. Київ, Україна.

[instagram.com/
sabadash.maria](https://www.instagram.com/sabadash.maria)



Скляренко Сергій

Засновник «Студії трансформації Сергія Скляренка». Засновник та голова Правління ГО «Психологія людської долі» та Асоціації кармотерапії та психології. Здобувач наукового ступеня PhD. Психотерапевт.



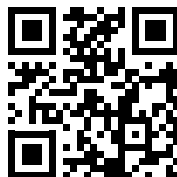
Автор запатентованої методики «Кармотерапія» та «Кармотерапія в парі». Автор медитативних практик та методів трансформації на рівні трьох свідомостей: душі, розуму та тіла.

м. Лондон, Англія.

[instagram.com/
serhii_skliarenko](https://www.instagram.com/serhii_skliarenko)



t.me/karmolog4u



Трихліб Людмила

Магістриня психології, арттерапевтка, МАК, ТА, IFS, естетична коучиня, мисткиня. Членкиня Міжнародної федерації арттерапії та самореалізації особистості.

Авторка книг, казок, майстер-класів і арттерапевтичних програм.

Авторка МАК «Енергія Квітів» для жінок та «РобоФан» для дітей.

Ведуча трансформаційних ігор.

Працює з дорослими та дітьми.

Вірить у безмежний потенціал кожної особистості.

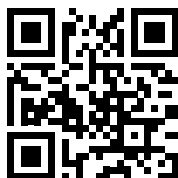
м. Київ, Україна.



[facebook.com/
liudatrykhliv](https://facebook.com/liudatrykhliv)



[instagram.com/
psyart_liuda](https://instagram.com/psyart_liuda)



Хмелівська Юлія

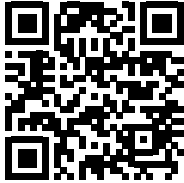
Магістриня психології, коучиня, консультантка в методі позитивної психотерапії, волонтерка.

Тета- й енергопрактикиня. Майстриня-вчителька Рейкі. Співавторка 10 книг, коучингових метафоричних карт «У світі чарівних дерев», «Розриваючи шаблони», «Міць чоловічого всесвіту», «Право на кризу» й Т-гри «Розриваючи шаблони».

Авторка марафонів і тренінгів.

м. Київ, Україна.

[facebook.com/
JulKhmelevskaya](https://facebook.com/JulKhmelevskaya)



Viber, WhatsApp: +38 093 326 69 89



Юрєвич Ольга

Магістриня з психології, арттерапевтка, нейропедагогиня. Авторка 2 метафоричних колод: «Дома как образ человека» та «Душа деревьев». Спікерка міжнародного фестивалю «МАКсимум».



Працює з дітьми та дитячо-батьківськими стосунками. У своїй роботі використовує нейропсихологічні підходи, допомагаючи дітям, які мають труднощі в навчанні.

м. Ізмаїл, Україна.

Facebook:

[Ольга Юрєвич](#)

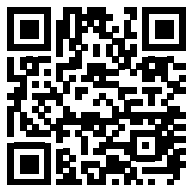


Хочу також стати автором книги

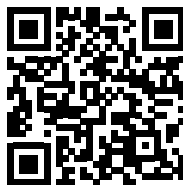
Книга «Життя без стресу: психологічні техніки для кожного» створена за підтримки проєкту Тетяни Курганської «Стань автором книги за 7 днів».

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 БЕЗ СТРЕСУ:

психологічні техніки для кожного

*Методичний посібник
Упорядник — Сабадаш А. М.*

За підтримки Тетяни Курганської

**Вправи 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 та верстка: Андріана Деряба
Коректорка: Олена Хорс*

В оформленні використано:
ілюстрацію @freepik | freepik.com
відповідно до умов ліцензії freepik.com,
шрифт «Montserrat»
відповідно до умов ліцензії Adobe Fonts.

Видавець ТОВ «7БЦ»
03087, м. Київ, вул. Олекси Тихого, 84
e-mail: 7bc@ukr.net, тел: (044) 592-00-80
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК №5329 від 11.04.2017



Організатор проєкту: Андрій Сабадаш —

Психолог-консультант, сертифікований коуч ICF, нейротренер ICF, автор наукових статей. З досвідом колишнього власника міжнародної компанії, зараз працює психологом, коучем і тренером, спеціалізуючись на роботі з тривожними розладами.

Сабадаш Андрій

Апостолакі Лілія

Асєєва Лариса

Бейкун Лідія

Біневич Злата

Буніс Алла

Варивода Катерина

Волошина Галина

Губарева Юлія

Дівонька Вікторія

Діденко Катерин

Дмишко Олександра

Євсєєнко Людмила

Касьяненко Ірина

Кібарер Тетяна

Компанович Маріанна

Коротя Наталія

Ливицька Ольга

Мелікова Оксана

Мозган Світлана

Нестер Антоніна

Ніколаєв Леонід

Пилипенко Наталія

Подольська Анна

Розова Тетяна

Сабадаш Марія

Скляренко Сергій

Трихліб Людмила

Хмелівська Юлія

Юрєвич Ольга

Чи можливо жити без стресу в сучасному світі? Ця книга дає ствердну відповідь на це запитання. «Життя без стресу: психологічні техніки для кожного» — це унікальна збірка ефективних технік та вправ від досвідчених психологів та коучів, які допоможуть вам взяти під контроль своє життя та позбутися негативного впливу стресу.

Книга охоплює широкий спектр тем, від мотивації та емоційної регуляції до покращення стосунків та підвищення продуктивності. Кожен розділ містить практичні інструменти, які можна відразу застосовувати в житті. Ви дізнаєтесь, як попереджати стрес, долати страхи та переживання, навчитеся якісно відпочивати та досягати гармонії у всіх сферах життя.

Незалежно від того, чи ви прагнете повністю позбутися стресу, чи просто шукаєте способи краще справлятися з ним, ця книга стане вашим надійним помічником. Відкрийте для себе світ можливостей та почніть своє життя без стресу вже сьогодні!

Книга буде корисна широкому колу читачів, які цікавляться психологією, саморозвитком та прагнуть покращити якість свого життя. Вона також стане цінним ресурсом для психологів, коучів та інших фахівців, які допомагають людям у боротьбі зі стресом.

ISBN 978-617-549-349-6



9 786175 493496