

# ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я  
за ініціативою Олени Зеленської

## «ПЛЕКАННЯ СТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ МЕДИЧНОЇ СФЕРИ»

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ  
ДЛЯ ПСИХОЛОГІВ ЗАКЛАДІВ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

Методичні рекомендації розроблено у межах **Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»**, яка впроваджується за ініціативою першої леді **Олени Зеленської**.

Рекомендації **будуть корисними** для психологів, лікарів-психологів, психотерапевтів, фахівців у сфері громадського здоров'я.

**Основна мета** – надання ефективного інструменту для групової роботи з учасниками лікувального процесу (персоналом лікарні та пацієнтами).

**Упорядники:** Танасійчук Олена, Чигринська Любов.

Рекомендації розроблено Координаційним центром з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України та ГО «Безбар'єрність» у рамках проєкту «Посилення спроможності закладів охорони здоров'я та формування стійкості працівників медичної сфери», який реалізовано у співпраці з Міністерством охорони здоров'я України, Департаментами охорони здоров'я Миколаївської, Запорізької, Сумської, Одеської, Чернігівської та Дніпропетровської областей за підтримки Фонду «Партнерство за сильну Україну».

Рекомендовано використовувати психологічним службам лікарень для проведення групових занять із працівниками ЗОЗ та пацієнтами.

Мета проєкту «Посилення спроможності закладів охорони здоров'я та формування стійкості працівників медичної сфери» – вдосконалити роботу психологічних служб в медичних установах, осучаснити її, зробити видимою для персоналу.

Фонд «Партнерство за сильну Україну» – це донорська програма, що фінансується урядами Великої Британії, Канади, Нідерландів, Сполучених Штатів Америки, Фінляндії, Швейцарії та Швеції. За спільної підтримки уряду України та урядів-партнерів Фонд реалізує проєкти, в першу чергу, на деокупованих і прифронтових територіях, спрямовані на посилення стійкості України. Метою ФПСУ є зміцнення спроможності українського уряду надавати місцевим громадам критично важливу підтримку в співпраці з громадянським суспільством, ЗМІ та приватним сектором.

# ЗМІСТ

Заняття 1. «Негативні емоції? На вихід» . . . . .	4
Заняття 2. «Профілактика емоційного вигорання: практики усвідомлення» . . . . .	9
Заняття 3. «Ей, а як же ти?» . . . . .	17
Заняття 4. «Коло життєвого балансу» . . . . .	21
Заняття 5. «Як ставити мету та досягати цілей або Чому золота рибка ще нікому не допомогла» . . . . .	23
Заняття 6. «Ресурсозабезпечуємось» . . . . .	30
ДОДАТКИ . . . . .	37
Додаток А . . . . .	37
Додаток Б . . . . .	38
Додаток В . . . . .	39
Додаток Г . . . . .	44

## Заняття 1. «Негативні емоції? На вихід»

**Тип заняття:** група психологічної підтримки.

**Мета:** вирішення професійних проблем та труднощів, підтримка учасників групи.

**Завдання заняття:**

- діагностика проблем та труднощів у професійній сфері;
- розширення технік та методик подання проблем та труднощів у професійній сфері;
- емоційне розвантаження учасників.



**Тривалість:** 1 година 15 хвилин.

### Структура заняття

№	Назва вправи	Орієнтовна тривалість, хв	Необхідні матеріали
1	Вправа «Моя колега...»	5	
2	Правила групової роботи	5	Ватман, маркер
3	Вправа «Очікування та побоювання»	5	
4	Вправа «Камінчик в черевіку»	5	Листи для нотаток, ручки
5	Мозговий штурм «Вирішення питань»	40	Листи для нотаток, ручки, можливо ватмани та маркери
6	Підведення підсумків	10	
7	Вправа «Австралійський дощ»	5	

## Хід тренінгу

### ***Розминка. Вправа: «Моя колега...»***

Мета: підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу, хороший настрій, сприяти згуртованості групи.

Опис вправи: психолог вітається з групою. Просить учасників по черзі назвати ім'я своєї колеги зліва та розказати про неї щось хороше, приємне. Психолог вітається першим і передає естафету колезі зліва.

### ***Встановлення правил групової роботи***

Мета: регулювання спілкування у групі.

Опис: Психолог пропонує скласти правила групи, за якими будуть працювати всі учасники. Орієнтовний перелік правил при груповій роботі:

- Приходити вчасно.
- Конфіденційність.
- «Я-висловлювання».
- Мобільна тиша.
- Активна участь.
- Повага до мовця.



#### **До уваги тренера!**

Правила встановлює група, при умові, що всі учасники погоджуються з ними, тобто правила можуть бути нестандартними і це не повинно Вас лякати. Рекомендовано використання фліп-чарту або ватману, на якому написати правила. Це необхідно для того, щоб правила завжди були в полі уваги учасників і при порушенні – завжди можна було повернути їх до правил.

## Вправа «Очікування та побоювання»

Мета: актуалізація запитів учасників тренінгу щодо бажаної інформації або навичок, виходячи з мети заняття, а також можливих особистісних труднощів, які можуть вплинути на результат.

Опис вправи: обговорити чого очікують і чого побоюються учасники.



### До уваги тренера!

Дана вправа може виконуватися інтерактивно, з використанням липкого паперу для нотаток двох кольорів, маркерів, ватману та фліп-чарту. Можна зобразити на ватмані корабель та попросити наповнити його вітрила очікуваннями, щоб він швидше плив та створити йому перешкоди у вигляді хвиль з побоювань, або обіграти будь-який інший сюжет, дотичний до теми заняття. Також рекомендуємо вправу «Пісочний годинник». Учасники отримують по три кружечки, які символізують піщинки, або стікери. На кожному з них учасники записують очікування від тренінгу, відповівши на запитання: «Які знання, вміння ви хочете отримати, аби цей тренінг був для вас корисним, допомагав у подальшій роботі та житті?», «На які запитання хочете знайти відповіді?». Після цього учасники по чергово виходять до фліпчарту, зачитують очікування і наклеюють їх у верхній частині пісочного годинника. Ведучий зачитує свої очікування останнім. Наприкінці тренінгу всі пригадують свої очікування. «Піщинки» з очікуваннями, що справдилися, переклеюють з верхньої частини пісочного годинника у нижню. Нереалізовані очікування залишаються на місці.

## Основна частина. Вправа «Камінчик у взутті»

Мета: демонстрація на практиці впливу негативних емоцій на життя людини, стимулювання пропрацювання негативних емоцій.

Опис вправи: згадайте свої відчуття, коли потрапляє камінчик в черевик. Спочатку він не сильно заважає, потім стає боляче і здається, що в черевик уламок цілої скелі. Ви витрушуєте камінчик, але на нозі вже може бути ранка – так само і маленька проблема стає великою проблемою. Тому корисно говорити про свої проблеми відразу і вирішувати їх.

Питання для обговорення: які ваші відчуття після запропонованої метафори?

## Вправа : «Мене турбує у моїй роботі ...»

Мета: встановлення контакту між учасниками та виявлення професійних проблем.

Хід вправи: психолог пропонує записати на аркуші паперу ті проблеми, які турбують учасників щодо їхньої професійної діяльності та передати йому, після чого зачитує та пропонує обговорити дану проблему через виконання наступної вправи.



### До уваги тренера!

Важливо наголосити на конфіденційності інформації! Листочок з написаною проблемою не буде знаходитися ні в кого іншого (люди, що працюють разом можуть знати почерк один одного та легко здогадатися чия це проблема). Тому психолог в наступній вправі кожній групі зачитує з листка.

## Мозговий штурм «Вирішення питань, які турбують»

Мета: вирішення проблем та труднощів у професійному житті, підтримка учасників групи.

Опис вправи: ділимо на групи учасників (по дві людини оптимально, при кількості 16 осіб – можна по три-чотири учасника в підгрупі) – надаємо або листок для нотатків, або ватман. Задаємо проблеми з записки і просимо їх розібрати та надати вирішення, яке бачить команда. Потім йде презентація цих рішень з їх обговоренням в загальній групі.



### До уваги тренера!

Слово «проблема» ми використовуємо для внутрішнього спілкування! Не називайте проблемами ситуації учасників групи. Якщо вони використовують це слово – наголосіть на тому, що будь яка слово має свій семантичний сенс і, таким чином, надає додаткового емоційного забарвлення до ситуації, у випадку зі словом «проблема» – негативного. Попросіть учасника замінити слово проблема – на питання або виклик. Спитайте як відгукується така заміна.

## Завершення. Підведення підсумків. Рефлексія.

Що нового для себе почули? Які нові рішення сформувалися?

### До уваги тренера!

Наголосіть, що говорити учасникам які саме труднощі розбирали – не обов'язково. Говоріть про користь від заняття для учасника, що було для нього цінного.



## Вправа «Австралійський дощ»

Мета: забезпечити психологічне розвантаження учасників.

Опис вправи: учасники стають в коло.

Інструкція: Чи знаєте ви що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Слідкуйте уважно!

- В Австралії піднявся вітер. (Ведучий тре долоні).
- Починає капати дощ. (Клацання пальцями).
- Дощ посилюється. (Почергово плескаємо долонями по грудях).
- Починається справжня злива. (Плескання по стегнах).
- А ось і град - справжня буря. (Тупіт ногами).
- Але що це? Буря стихає. (Удари по стегнах).
- Дощ вщухає. (Плескання долонями по грудях).
- Краплі дощу падають на землю. (Клацання пальцями).
- Тихий шелест вітру. (Потирання долонь).
- Сонце! (Руки вгору).

**Домашнє завдання.** Відпрацювати вправи за посиланнями.

Вправа 1



Вправа 2



Вправа 3





## Заняття 2. «Профілактика емоційного вигорання: практики усвідомлення»

**Тип заняття:** лекційно-практичне.

**Мета:** тренування навичок самоусвідомлення.

**Завдання заняття:**

- психоедукація щодо емоційного вигорання;
- навчання практикам самоусвідомлення.

**Тривалість:** 1 година.

### Структура заняття



№	Назва вправи	Орієнтовна тривалість, хв	Необхідні матеріали
1	Вправа «Чемпіони»	10	
2	Правила групової роботи	5	Ватман, маркер
3	Вправа «Очікування та побоювання»	5	
4	Лекційна частина «Емоційне вигорання»	10	
5	Вправа «Майндфулнес зі смаком родзинки»	20	Родзинки, санітайзер
6	Лекційна частина «Користь від медитації»	5	
7	Вправа «Дзеркало»	5	
8	Підведення підсумків	5	

### Хід тренінгу

#### *Розминка. Вправа «Чемпіони»*

**Мета:** представити учасників один одному в позитивному, оптимістичному ключі, який підкреслює цінність учасника для групи.

**Опис вправи:**

1. Учасники стають у пари.

2. Протягом хвилин учасники опитують опитують і краще пізнають один одного.

3. Потім кожен учасник представляє групі свого партнера.

4. Подання має представити людину в найкращому вигляді, «продати» його, показати його цінність для тренінгу або отриманого завдання.



### До уваги тренера!

Поясніть учасникам, що мета вправи — успіх, а не просто представлення свого партнера. Потрібно показати членам групи яким цінним активом для команди або групи є людина. Можна змінити завдання, щоби кожен учасник представляв себе, показуючи яку цінність він може представляти для команди.

## ***Вправа «Очікування та побоювання».***

Див. попереднє заняття

### ***Лекційна частина «Емоційне вигорання»***

З 28 травня 2019 року «Burn out» включено до 11-ї редакції Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11) як професійне явище. У МКХ-11 визначено наступне: «Вигорання – це синдром, що виникає як результат хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося успішно впоратися». Тобто, «Burn out» не класифікується як стан (статус) організму в медичному аспекті. Однозначно «Burn out» оцінюється не як захворювання, а як синдром та фахові взаємодії, які можуть призвести до захворювання.

Цей синдром характеризується трьома пунктами:

- відчуття виснаження енергії та знесилення;
- збільшення ментальної віддаленості від своєї роботи, або почуття негативізму, цинізму по відношенню до своєї роботи;
- зниження професійної ефективності.

Емоційне вигорання стосується конкретно тільки явищ, які стосуються професійної сфери і не повинне застосовуватися для опису стану, який

пов'язаний з іншими сферами життя. «Burn out» було включено до МКХ-10, у тій же категорії, що і в МКХ-11, але зараз його визначення є більш детальним та чітко регламентованим фаховою діяльністю.

Поширенню синдрому вигорання сприяє наша епоха – час досягнень, споживання, нового матеріалізму, розваг і отримання задоволення від життя. Це час, коли ми експлуатуємо самі і дозволяємо себе експлуатувати. Через це змінюються одразу декілька сфер життя. Індивідуально – психологічна область: сильне бажання віддатися подіям, діям, стресу. Соціально-психологічна область: вимоги часу, мода, соціальні норми та стандарти. Обмеження волі, жосткий регламент, мобінг (травля).

Але потрібно мати на увазі, що емоційне вигорання виникає у тих професіях, де є не тільки велике навантаження, але й постійно діючий хронічний стрес. Тому, емоційне вигорання часто трапляється у тих, хто постійно працює в системі «людина-людина»: лікарів, психологів, вчителів та поліцейських.

Емоційне вигорання включає в себе такі причини:

- Відсутність контролю. Це означає, що людина не може впливати на рішення, які впливають на її роботу - наприклад, графік роботи, завдання або навантаження – все це може призвести до відчуття нестачі ресурсів, необхідних для виконання роботи.
- Незрозумілі очікування від роботи. Якщо людині незрозуміла її зона впливу та авторитету, яку вона має на роботі, або не розуміє, чого від неї очікує керівник чи інші, швидше за все, вона буде почувати себе дискомфортно на роботі.
- Деструктивна атмосфера на робочому місці. Можливо, людина працює з офісним хуліганом, або відчуває, що колеги або начальник заважають її роботі. Це може сприяти більшому стресу на роботі.
- Надмірне навантаження. Коли робота є одноманітною чи хаотичною, людині потрібно більше енергії, щоб залишатися зосередженим – все це може призвести до втоми та виснаження.
- Відсутність соціальної підтримки. Якщо людина відчуває себе ізольованою на роботі та в особистому житті, вона може відчути більше стресу на собі.

Дисбаланс між роботою та життям. Якщо робота займає стільки часу та зусиль, що у людини немає сил проводити час із сім'єю та друзями, вона може швидко вигоріти.

Лікар матимете більше шансів на виникнення «Burn out», якщо:

- Він настільки сильно ототожнює себе із роботою, що йому не вистачає балансу між трудовим та особистим життям
- У нього велике навантаження, включаючи понаднормову роботу
- Він намагається бути всім для всіх
- Він працює в такій професії, як медична допомога
- Він відчуває, що мало або взагалі не контролює свою роботу
- Його робота монотонна.

Які наслідки несе в собі емоційне вигорання? Проігноровані, або невизначені «Burn out» можуть мати суттєві наслідки, зокрема: стан дистресу (надмірний стрес), втома, безсоння, смуток, гнів, дратівливість, зловживання алкоголем або іншими психоактивними речовинами, хвороби серця, високий тиск, цукровий діабет 2 типу, загальна схильність до захворювань.

Робота лікаря часто супроводжується стресом, адже тут присутня відповідальність за життя та здоров'я людини. Наприклад, від 25 до 75% медичних працівників по всьому світу стикаються з емоційним вигоранням, що залежить від спеціальності лікаря.

Співставляючи факти, можна уявити українського лікаря певною ідеальною «машиною-роботом», який добровільно приносить себе у жертву, але за це не отримує майже нічого. Жертвенна позиція українського лікаря можливо пояснюється проживанням в певних власних та соціальних міфах, на кшталт: «лише лікар відповідальний за здоров'я пацієнта», «лікар зобов'язаний, в протиріч власним потребам та життєвим запитам, бути завжди надвідповідальним за свою роботу», «лікарська професія – сама престижна» та ін.

Всі ці феномени є тими самими причинами Burn out: відсутність контролю, незрозумілі очікування від роботи, деструктивна атмосфера на робочому місці, надмірне навантаження, відсутність соціальної підтримки, дисбаланс між роботою та життям. <sup>1</sup>

Дискусія на тему: «Емоційне вигорання і я».

## **Практична частина**

### **Вправа «Майндфулнес зі смаком родзинки»**

Мета: навчання навчикам самоусвідомлення.

Опис вправи:

Учасникам необхідно обробити руки санітайзером (або помити руки за можливістю), після того знайти затишне місце в кабінеті, зручно вмотитися та уважно слухати психолога. Психолог спокійним, розміреним тоном надає інструкцію по дослідженню родзинки в руках:

1. Візьміть родзинку на долоню, і подивіться на неї так, наче ви вперше бачите щось подібне. Чи відчуваєте ви її вагу на поверхні шкіри? Чи є від неї тінь? Якої форми?
2. Не поспішаючи, розгляньте її з усіх сторін. Уявіть, що це вперше. Ймовірно, це унікальний екземпляр і це єдиний шанс його дослідити. Сконцентруйте всю свою увагу на зір. Знайдіть місце на родзинці, яке отримує найбільше світла. Можливо, блистить. Огляньте темні сторони, найтемніші заглибини. Вивчіть нерівномірність забарвлення з різних сторін, ймовірно, малюнок на поверхні.
3. Покрутіть фрукт між пальцями. Відчуйте його текстуру своєю шкірою. Стисніть його в долоні.
4. Зараз – піднесіть родзинку пальцями до носа. Чи відчувається запах? Чи змінюється він, якщо ви робите кілька вдихів? Якщо запаху немає, чи він зовсім несуттєвий, просто відмітьте це?

<sup>1</sup> За матеріалами: Чабан, О., & Сальнікова, А. (2020). Burn out: українські реалії (на прикладах деяких лікарських професій). *Психосоматична медицина та загальна практика*, 4(2), e0402203. вилучено із <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/203>

5. Далі, повільно, концентруючись на тому, як рухається ваша рука і пальці, покладіть родзинку на язик. Звернуть увагу на роботу м'язів язика, губ, щелепи під час «прийняття» родзинки. Ще не час жувати. Просто потримайте її в роті секунд тридцять, якщо вдасться. Чи відчуваєте ви текстуру фрукта язиком? Чи є перші відчуття смаку?

6. Коли готові, розкусіть родзинку. Відчуйте, як зуби перекусують її навпіл. Відчуйте смак, що з'являється в роті. Зверніть увагу на консистенцію фрукта, коли зуби продовжують жувати його. Ще не час ковтати. Прожуйте родзинку ще якийсь час, концентруючись на відчуттях у роті.

7. Відслідкуйте, коли з'явиться бажання ковтнути прожоване. Не поспішайте наразі. Спостерігайте це відчуття, зацікавтеся ним. Коли вирішите ковтати, слідкуйте як працюють м'язи язика, щоб проковтнути їжу. Спробуйте відчути рух родзинки в стравоході до шлунку, якщо вдасться. Проковтніть ще раз і ще раз, аж поки рот повністю звільниться від їжі. Як відчуття в роті змінюються з кожним наступним ковтком?

8. На завершення, відслідкуйте, як змінюються відчуття в роті, коли родзинки там вже не стало. Чи є післясмак? Як відчувається відсутність фрукту. Пустота в роті? Відчуваєте автоматичну реакцію пошуку ще однієї родзинки? Як змінилося відчуття в тілі загалом?

Коли готові, вважайте вправу завершеною.

Питання для обговорення: яку нову інформацію Ви отримали? Про що для Вас ця вправа? Чи є відмінність у Вашому самопочутті до початку заняття і після цієї вправи?



### **До уваги тренера!**

Важливо, щоб психолог також виконував вправу. Це дозволить учасникам, по-перше, мати приклад, що робити, по-друге, це зближує психолога з учасниками тренінгу.

## Лекційна частина «Користь від медитації»

Медитувати варто, аби впоратися з марною метушнею і, зрештою, почати робити те, що ти дійсно бажаєш. Заради цього варто спробувати медитувати. Це очищує голову від інформаційного непотребу, якого у нашому житті багато. Через режим багатозадачності, у якому ми постійно перебуваємо, а також через велику кількість інформації, зокрема останнім часом, та безліч зовнішніх подразників, наші відчуття притуплюються. Ми можемо втратити здатність повноцінно розслабитися та усвідомлювати свою діяльність. До того ж, нас може постійно супроводжувати страх, пригнічення, тривога, а також румінація — постійне повторення одних і тих самих думок, переважно тривожних.

Практика майндфулнес дозволяє вийти з цього замкненого кола. Цей термін ввів американський професор медицини Джон Кабат-Зінн в 70-х роках ХХ століття. Майндфулнес означає безоціночну усвідомленість, яка виникає внаслідок свідомого скерування уваги на теперішній момент власного досвіду. Ця практика навчає бути повністю присутніми «тут і зараз», помічати звичні стани нашої свідомості, контролювати нашу увагу та поведінку. Люди, які практикують майндфулнес, не настільки вразливі до стресу через те, що можуть «вистрибнути» з румінації та опрацювати події і ситуації, які їх виснажують. Постійна практика майндфулнес дає можливість покращити не лише емоційне здоров'я, але й фізичне самопочуття. Вчені дослідили, що майндфулнес сприяє зменшенню больових відчуттів при хронічних захворюваннях, покращенню імунної системи, зниженню артеріального тиску та ризику розвитку серцево-судинних хвороб.

Медитація — не означає просто сидіти, намагаючись нічого не робити. Вона передбачає зосередження уваги на певному об'єкті, зокрема — на диханні, звуках, відчуттях та думках.

І вона дозволяє звернути увагу на себе, на ті відчуття, які є дискомфортними, і перша річ для профілактики професійного вигорання — це усвідомлення себе тут і тепер. Практикуйте, зупиняйтесь, аналізуйте власний стан. І на наступних заняттях ми поговоримо про те, як працювати з дискомфортними станами.

## Завершення. Підведення підсумків. Вправа «Дзеркало»

Мета: нагадати про турботу про себе.

Опис вправи: потрібно сховати дзеркало в мішечок (або покласти в коробку), і сказати про те, що зараз Вам необхідно передати по колу цей мішечок, кожен має зазирнути обережно, оскільки там є те, про що необхідно піклуватися першочергово.

**Рефлексія**. Що отримали нового з цього заняття? Що було складно для вас?



### До уваги тренера!

Дане заняття можна провести на загальних зустрічах з колективом, залишивши дві лекційні частини та вправу «Майндфулнес зі смаком родзинки».

## Домашнє завдання

Відпрацювати вправи за посиланнями.

### Вправа 1



### Вправа 2





## Заняття 3. «Ей, а як же ти?»

**Тип заняття:** групова рекреаційна діяльність.

**Мета:** визначити основні умови збереження ментального здоров'я учасників тренінгу.

**Завдання:**

- навчити учасників тренінгу практичним навичкам профілактики «синдрому емоційного вигорання»;
- створити в групі атмосферу емоційної свободи та відкритості, приязності і довіри один до одного;
- сформувані професійні якості: комунікативні здібності, рефлексію, здатність до емпатії.



**Тривалість:** 1 година 20 хвилин.

### Структура заняття

№	Назва вправи	Орієнтовна тривалість, хв	Необхідні матеріали
1	Вправа «Корпоративний стандарт»	5	
2	Правила групової роботи	5	Ватман, маркер
3	Вправа «Очікування та побоювання»	5	
4	Вправа «Дерево мого дня»	30	Листи А4, фломастери, олівці, фарби, ластик, вода, пензлі, горняк для води
5	Мозговий штурм «Як зберігати себе на протязі дня»	20	Листи для нотаток, ручки, можливо ватмани та маркери
6	Релаксація «Подорож на хмаринці»	10	Колонки, телефон
7	Підведення підсумків	3	
8	Притча про каву	2	

## Хід тренінгу

### ***Розминка. Вправа: «Корпоративний стандарт»***

Мета: дізнатися нову інформацію про учасників групи, створити в групі невимушену атмосферу.

Опис вправи:

Запропонуйте кожному з учасників продовжити речення:

Мене звати...

Багато хто знає, що я...

Але мало, хто знає, що я ...

Питання для обговорення: що цікавого / нового Ви дізналися про інших?  
Яка інформація дозволить Вам більш насичено та плідно працювати у групі?

### ***Встановлення правил групової роботи.***

Див. перше заняття

### ***Вправа «Очікування та побоювання».***

Див. перше заняття

### ***Основна частина. Вправа «Дерево мого дня»***

Мета: створити можливість для учасників проаналізувати свої переживання, побачити образ свого «Я» на символічному рівні та почуття відносно роботи.

Опис вправи: потрібно намалювати три дерева, які символізують учасників тренінгу на роботі: перше дерево – на початку роботи; друге – у середині дня; третє – на кінець дня.

Питання для обговорення: як Ви вважаєте, чому Ваші дерева саме такі?

## Мозговий штурм «Як зберегти себе протягом дня»

Мета: обговорення способів збереження стабільного емоційного стану протягом дня.

Опис вправи: у вільному форматі обговорюємо можливість збереження кожного першого дерева учасників протягом дня.



### До уваги тренера!

Можливе використання ватману, фліп-чарту, маркеру для фіксації результатів обговорення.

## Релаксація «Подорож на хмаринці»

Мета: навчання навичкам розслаблення, зняття емоційної напруги.

Опис вправи: психолог надає інструкцію для виконання: сідайте зручно і заплющте очі. Двічі або тричі глибоко вдихніть і видихніть... Я хочу запросити вас у подорож на хмаринці.

Стрибніть на білу пухнасту хмаринку, схожу на м'яку гору пухких подушок. Відчуйте, як зручно влаштувалися на цій великій і м'якій подушці – хмаринці. Зараз почнімо подорож. Ваші хмаринки повільно піднімаються у синє небо. Ви відчуваєте легкий вітерець. Тут, високо в небі, все спокійно, тихо. Нехай хмаринки перенесуть кожного з вас у таке місце, де ви почуватиметеся щасливими. Спробуйте подумки «побачити» це місце якомога точніше. Тут ви відчуваєте себе спокійними і щасливими, тут може статися будь – яке диво...

*Тренер робить паузу на 30 секунд.*

Тепер ви знову на своїх хмаринках, які везуть вас назад, на ваші місця в... Зійдіть з хмаринок, подякуйте їм за те, що вони вас покатали. Спостерігайте за тим, як повільно вони тануть у повітрі... Потягніться, випростайтесь і знову будьте бадьорими, свіжими і уважними.



### До уваги тренера!

Можна використати музичний супровід, але він має бути нейтральним, щоб не навіював спогади учасникам групи, з яким важко провести асоціації з різними подіями в житті.

## ***Завершення. Підведення підсумків. Рефлексія.***

Що ви відчуваєте після участі в тренінгу? Що було складно для вас? Що нового дізналися про себе, про інших? Чи вдалося вам позбутися напруги, відволіктися?

### ***Притча про каву***

Мета: надати інформацію про важливість піклування про себе в метафоричній формі.

Опис притчі: приходять учень до Вчителя й каже: «Учитель, я втомився. У мене таке складне життя, такі труднощі й проблеми! Я весь час пливу проти течії. У мене немає більше сил... Що мені робити?».

Учитель замість відповіді поставив на вогонь три однакові ємності з водою. В одну ємність кинув моркву, в іншу поклав яйце, а в третю насипав зерна кави. Через деякий час він вийняв із води моркву та яйце й налив каву в чашку з третьої ємності.

«Що змінилося?» – запитав він учня.

«Яйце і кава зварилися, а кава розчинилася у воді».

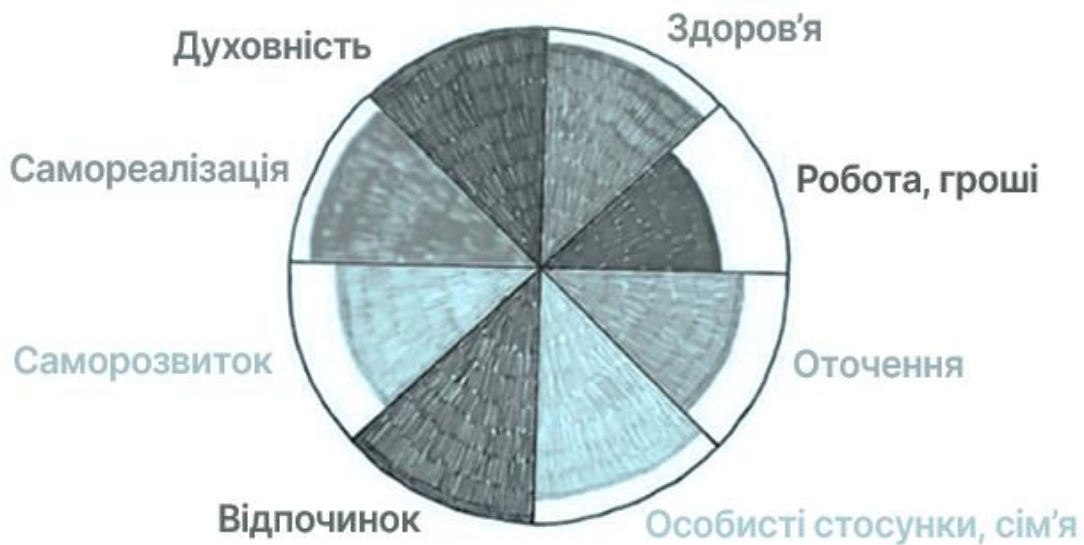
«Ні!» – сказав учитель, – «Це лише поверховий погляд на речі. Подивися – тверда морква, побувавши в окропі, стала м'якою і податливою. Крихке і рідке яйце стало твердим. Зовні вони не змінилися, вони лише змінили свою структуру під впливом однаково несприятливих обставин – окропу». Так і ті люди, які сильні зовні, можуть розклеїтися й стати слабкими там, де крихкі й ніжні лише затвердівають і зміцнюються».

«А кава?» – запитав учень.

«О! Це найцікавіше! Зерна кави повністю розчинилися в новому несприятливому середовищі й змінили його – перетворили окріп на чудовий ароматний напій. Є особливі люди, які не змінюються в силу обставин, – вони змінюють самі обставини й перетворюють їх на щось нове й прекрасне, отримуючи від ситуації користь і знання».

Залежно від того, як людина ставиться до себе й до свого життя, вона буде або «зіркою», або «свічкою».

## Заняття 4. «Коло життєвого балансу»



**Тип заняття:** воркшоп.

**Мета:** формування балансу в особистісному та професійному житті, профілактика професійного вигорання.

**Завдання:**

- актуалізація стану залученості учасника в різних сферах його життя;
- комплексно показати учасникам, які сфери їх життя потребують змін та стимулювати їх до дій;
- допомогти перепланувати час і сили за важливістю змін у сферах життя.

**Тривалість:** 1 година 10 хвилин.

### Структура заняття

№	Назва вправи	Орієнтовна тривалість, хв	Необхідні матеріали
1	Вправа «Актуальний стан: моє життя»	15	
2	Правила групової роботи	5	Ватман, маркер
3	Вправа «Очікування та побоювання»	5	
4	Вправа «Коло життєвого балансу»	40	Листи А4, ручки
5	Підведення підсумків	5	

## ***Розминка. Вправа «Актуальний стан: моє життя»***

Мета: налаштувати учасників на роботу у групі.

Опис вправи: обговорення у вільному форматі тем: наскільки учасники задоволенні власним життям? Чи варто змінити пріоритети в житті? Як задоволення / незадоволення потреб впливає на стан людини?

### ***Встановлення правил групової роботи.***

Див. перше заняття

### ***Вправа «Очікування та побоювання».***

Див. перше заняття

## ***Основна частина. Вправа: «Коло життєвого балансу»***

Мета: формування балансу в особистісному та професійному житті, профілактика професійного вигорання.

Опис вправи: алгоритм виконання вправи «Колесо життєвого балансу»:

1. Оберіть основні і важливі для тебе сфери життя. Наприклад: родина, фінанси, здоров'я, хоббі, друзі, творчість і т.д. Таких сфер має бути від 6 до 10 (максимум). В ідеалі – 8.
2. На аркуші паперу намалюйте коло і розділіть його на стільки секторів, скільки сфер життя обрав(ла). Кожен сектор підпишіть назвою сфери.
3. Оцініть свою задоволеність теперішнім станом справ в кожній зі сфер по 10-бальній шкалі. Де 10 – ідеально, а 1-зовсім не задовільно. З'єднай точки оцінок і перед тобою з'явиться діаграма балансу (або його відсутності) життєвих сфер. І стане зрозуміло, над чим варто попрацювати.
4. Оберіть 1-3 ключові сфери, що потребують уваги. Зміни в якій з них принесуть зростання і покращення в інших? Які саме це мають бути дії?
5. Напишіть до кожної сфери (особливо до тих, стан справ в яких тебе не задовільняє) мету та по 3 дії, що принесуть ефективні зміни.
6. Виконайте хоча б одну з головних дій-змін в найближчі 72 години.

Коментар: після виконання пунктів 3, 4, 5, 6 обов'язково обговорюйте з учасниками їх емоції та думки з приводу того, що вони бачать перед собою. Для зручності можна використати шаблон з додатку А.

Питання для обговорення: наскільки Ваше професійне та особистісне життя гармонійне? На що я витрачаю свій вільний час, наскільки це корисно, чи приносить це мені задоволення? Який мій план дії?

### ***Заклучна частина. Підведення підсумків. Рефлексія.***

Що нового на занятті Ви для себе відкрили? З чим сьогодні йдете з заняття?

### ***Домашнє завдання.***

Відпрацювати матеріал за посиланням.



## **Заняття 5. «Як ставити мету та досягати цілей або Чому золота рибка ще нікому не допомогла»**

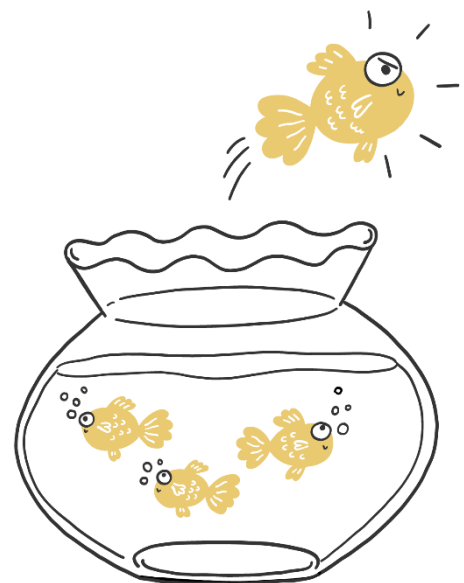
**Тип заняття:** воркшоп.

**Мета:** розкрити способи постановки мети та її досягнення.

**Завдання:**

- демонстрація неспроможності правильно формувати мету у житті;
- навчити формувати мету та показати способи її досягнення.

**Тривалість:** 1 година 5 хвилин.



## Структура заняття

№	Назва вправи	Орієнтовна тривалість, хв	Необхідні матеріали
1	Вправа «Знайди свою пару»	5	Папірці з написами тварин (парні)
2	Правила групової роботи	5	Ватман, маркер
3	Вправа «Очікування та побоювання»	5	
4	Вправа «Золота рибка»	5	Листи паперу, можливо фігурки, ручка
5	Лекційна частина «Планування та SMART-цілі»	10	
6	Вправа «Карта мого майбутнього»	30	Листи А4, матеріали для малювання
7	Підведення підсумків	5	

## Хід тренінгу

### ***Розминка. Вправа «Знайди свою пару»***

Мета: стимулювати активність учасників групи.

Опис вправи:

1. Порахуйте кількість учасників.
2. Розділіть кількість учасників на 2, щоби визначити кількість необхідних тварин.
3. Для кожної тварини напишіть його ім'я на двох аркушах.
4. Роздайте аркуші учасникам із проханням нікому їх не показувати.
5. Усі починають рухатися \_кімнатою.
6. Учасники закривають очі руками, видають звірині звуки й намагаються знайти свою пару.

### ***Встановлення правил групової роботи.***

Див. перше заняття

### ***Вправа «Очікування та побоювання».***

Див. перше заняття



## Основна частина. Вправа «Золота рибка»

Мета: продемонструвати некоректність формування бажань / цілей у житті.

Опис вправи: викликається будь-який учасник з групи (або викликає сам ведучий) або надається групі можливість по чергово загадувати бажання протягом 30 секунд. Далі психолог говорить: уявіть, що Ви впіймали золоту рибку. У вас є 15 (30) секунд, щоб загадати їй три бажання. Вона всі бажання миттєво виконає.

Далі тренер веде відлік чи загинає пальці по секундах. Мовчить? Загадав, але не сказав. Якщо ви не промовили свої бажання, як про них здогадаються оточуючі або близькі? Якщо сказали, ведучий повторює їх саме так, як було сказано. Далі надаємо приклади, можливих відповідей психолога на бажання / мету учасників:

- Будинок, купу грошей, машину...
- Тренер малює будинок.
- Це що?
- Будинок. Отримай!

Або: добре, у мене наступного року буде будинок. Ти ж не сказав, кому ти загадав дім?

- Купу грошей.
- Отримай (психолог дістає намалювані гроші або сувенірни).
- Хочу бути щасливим!
- Обов'язково: наступного місяця будеш щасливим, навіть кілька разів.  
Або завжди будеш щасливий, починаючи з 2050 року.
- Кохана жінка?
- За 150 років вона в тебе з'явиться.
- Я не доживу!
- А це твої проблеми.

Можна викликати ще учасників.

Тренер: «Я можу посперечатися на будь-яку суму грошей, що навіть зараз ніхто з вас із цим не впорається!»

Питання для обговорення: чому жодна ціль не була досягнута?

## Лекційна частина «Планування та SMART - цілі»

SMART – це аббревіатура, де кожна літера є англійським словом, яке описує ключову характеристику ефективних цілей. Вона допоможе сформувати цілі так, щоб вони були зрозумілими та досяжними. «SMART» – відображає п'ять ключових кроків для планування та постановки цілей: Specific – специфічна, конкретна; Measurable – вимірювана; Achievable – досяжна; Relevant – значуща; Time-bound – зафіксована в часі.

### *Specific*

На початку планування слід визначити конкретну мету, чітко розуміти, яким повинен бути результат. Ціль повинна бути чітко окресленою і специфічною, а не загальною і абстрактною. Це скорочує шлях для її досягнення.

Ціль повинна мати чітко описаний кінцевий результат. Є чотири критерії, яким він має відповідати:

- результат повинен бути один. Якщо у вас є кілька результатів, розділяйте ціль на декілька;
- він має бути конкретним;
- повинні бути враховані ті, хто залучений до досягнення поставленої мети;
- при постановці мети необхідно подумати про обмеження та додаткові вимоги. Усі обмеження мають бути вказані в меті.

### *Measurable*

Ціль повинна мати критерії для вимірювання прогресу. Це дасть змогу стежити за досягненнями та розуміти, наскільки близько ви до її досягнення. Поставлена мета має бути вимірною. «Працювати ефективніше» – не вимірною метою, а «закінчити вчасно проєкт» – вимірною, тому що проєкт існує і потребує виконання.

## *Achievable*

Важливо, щоб ціль була реальною і досяжною. Вона повинна бути викликом, але таким, який з урахуванням компетенцій і зусиль цілком реально подолати.

## *Relevant*

Ціль повинна бути важливою і відповідати загальній меті, безпосередньо бути частиною реалізації глобального задуму чи стратегії.

## *Time-bound*

Термін для досягнення поставленої цілі обов'язково має бути встановлено. Це створює терміновість і допомагає підтримувати мотивацію. У мети має бути певний дедлайн. Навіть якщо інші пункти дотримано, мета без дедлайну загубиться в часі і втратить сенс.

Постановка цілей у певному форматі передбачає чіткий алгоритм дій.

- *дослідження та формулювання потреби*

Перше, що потрібно зробити, – провести аналіз та оцінити слабкі місця мети, які потребують покращення. Якщо у вас утворилася глобальна мета, її краще розбити на кілька невеликих завдань і поетапно вирішувати їх (у міру актуальності).

- *актуальність*

Обов'язково перевірте поставлену мету на актуальність і визначте, чи не суперечить вона стратегії компанії.

- *кількісні показники*

Необхідно вказувати метрики, за допомогою яких ви оцінюватимете майбутній результат. Обов'язково розтлумачте її значення, щоб співробітники могли зрозуміти, як буде вимірюватися успіх. Також потрібно враховувати й проміжні підсумки, які дають змогу йти до мети.

- *вибір ресурсів*

Щоб швидко розрахувати терміни для SMART-мети, необхідно визначити всіх учасників проекту, матеріали, бюджет на реалізацію, необхідні інструменти тощо.

- *визначення термінів*

Найголовніше – терміни. Зафіксуйте терміни для кожного завдання, не виставляйте короткі дедлайни, адже можуть виникнути форс-мажорні ситуації, що вимагають швидкого вирішення.

- *контроль роботи*

Обов'язково контролюйте роботу, аби розуміти, на якому етапі перебуває виконання проекту – основної цілі команди.

Уміння ставити смарт-цілі допомагає не тільки в бізнесі. Система SMART забезпечує чіткість при реалізації завдань. Якщо прописані смарт-цілі, то сформулюється чіткий напрям для виконання завдань. Вони спрямовують особистість для прийняття рішень кожен день. Правильно сформульовані смарт-цілі допомагають швидше реалізувати поставлені завдання й мінімізують ризики здійснення непередуманих кроків.



### До уваги тренера!

Важливо зробити візуалізацію літер SMART і їх розшифрування. Це можна зробити на ватмані, попередньо роздрукувати на листах А4 та повісити під час лекції. Цей матеріал знадобиться в наступному завданні.

## Вправа «Карта мого майбутнього»

**Мета:** допомогти учасникам спрогнозувати життєві перспективи відповідно до коректно сформованих цілей.

**Опис вправи:** накресліть карту свого майбутнього. Ваші глобальні цілі позначте як пункти місцевості, де ви хотіли б опинитися. Позначте також проміжні великі та малі цілі на шляху до них. Придумайте і напишіть назви для «пунктів-цілей», яких ви прагнете у своєму особистому та професійному житті. Намалюйте також

вулиці та дороги, якими ви будете йти. Цілі формуйте відповідно до технології SMART.

Подумайте над питаннями: як ви добиратиметеся до своїх цілей? Найкоротшим чи обхідним шляхом? Які перешкоди вам доведеться подолати? На яку допомогу ви можете розраховувати? Які місцевості вам доведеться перетнути на своєму шляху: квітучі та родючі краї, пустелі, глухі та занедбані місця? Чи прокладатимете ви дороги і стежки на самоті або з ким-небудь?

Питання для обговорення: де є найважливіші цілі? Наскільки вони поєднуються одна з одною? Де на вас чатує небезпека? Звідки ви черпатимете сили для того, щоб досягти бажаного? Які відчуття викликає у вас ця картина?



### До уваги тренера!

Подання свого майбутнього у вигляді карти місцевості дозволить учасникам чіткіше усвідомити свої цілі. Метафоричний вираз цілей у вигляді пунктів на карті, а шляхи їх досягнення у вигляді вулиць та доріг допомагає учасникам створити в уяві наочну картину свого майбутнього. Після створення такої карти кожен зможе співвіднести цілі між собою та зрозуміти, наскільки вони поєднуються одна з одною, які перешкоди зустрічаються на шляху до них, які нові можливості відкриваються.

**Заклучна частина. Підведення підсумків. Рефлексія:**  
яку нову інформацію ви для себе отримали?

### Домашнє завдання.

Відпрацювати матеріал [за посиланням](#).



## Заняття 6. «Ресурсозабезпечуємось»

**Тип заняття:** група психологічної підтримки.

**Мета:** навчити долати негативні переживання та використовувати власну енергію для продуктивної діяльності.

**Завдання:**

- навчити долати негативні переживання та використовувати власну енергію для продуктивної діяльності;
- зняти емоційну та поведінкову скутість учасників тренінгу;
- привернути увагу учасників до власного внутрішнього стану, з'ясувати як поповнюють внутрішні ресурси учасники тренінгу.

**Тривалість:** 1 година 5 хвилин.



### Структура заняття

№	Назва вправи	Орієнтовна тривалість, хв	Необхідні матеріали
1	Гра в банан	5	Банан або будь-який інший предмет
2	Правила групової роботи	5	Ватман, маркер
3	Вправа «Очікування та побоювання»	5	
4	Вправа «Я є. Я маю. Я можу. Я буду»	15	Листи паперу, ручка
5	Вправа «Ресурси особистості»	5	Проектор, екран, або роздруковані матеріали методик на всіх учасників
6	Лекційна частина «Модель Basic Ph»	10	
7	Вправа «Ресурси особистості»	15	
8	Підведення підсумків	5	

## Хід тренінгу

### ***Розминка. Гра в банан***

Мета: стимулювати активність учасників групи та подолати скутість.

Опис вправи:

1. Тренер вибирає якийсь предмет: банан, в'язку ключів тощо.
2. Всі учасники стають у коло, тримаючи руки за спиною.
3. Один доброволець стає в середину кола.
4. Тренер обходить учасників і таємно вкладає предмет комусь у руки.
5. Учасники починають його передавати за спиною з рук у руки.
6. Задача добровольця в середині — вгадати по обличчю, хто тримає предмет, і помінятися з ним місцями.
7. Гра повторюється знову.

### ***Встановлення правил групової роботи.***

Див. перше заняття

### ***Вправа «Очікування та побоювання».***

Див. перше заняття

### ***Основна частина.***

### ***Ресурсна вправа «Я є. Я маю. Я можу. Я буду»***

Мета: нагадати учасникам про ресурси, як зовнішні, так і внутрішні.

Опис вправи: сьогодні ресурс дуже важливий, тому рекомендуємо Вам коротеньку ресурсну вправа. Візьміть аркуш паперу та ручку:

- «Я є»

Напишіть те, чим ви пишаєтеся в собі і що хорошого пов'язане з вами.  
(Я жива(ий). Я доброзичлива(ий). Я активна(ий)...)

- «Я маю»

Перерахуйте людей, місця та різні ресурси, на які ви можете покластися.  
(Робота, батьки, подруга Настя, колеги, кошти на рахунку).

- «Я можу»

Напишіть навички, вміння, види діяльності, якими ви володієте.  
(Брати відповідальність, керувати проектами, вчитися, спілкуватися англійською, підтримувати людей, знайомитися з людьми).

- «Я буду»

Вкажіть, що ви робитимете, щоб підтримати себе у важкі часи.  
(Піду на прогулянку, ляжу спати вчасно, подзвоню подрузі).

В останньому пункті можна також записати такі кроки, які необхідні для покращення ситуації та вирішення проблем.

Питання для обговорення: чи все вдалося описати? Які труднощі виникли під час виконання вправи? Чого не вистачило? Підводимо до теми ресурсів.

## ***Вправа «Ресурси особистості. Технологія Basic Ph»***

Можна реалізувати в двох варіантах – продемонструвати презентацію до вправи (див. додаток В). І попросити обрати людей найбільш привабливі картинки, або заповнити тест (див. додаток Г).

## ***Лекційна частина «Модель Basic Ph»***

Використайте презентацію.

**Стресові навантаження** – це повсякденна реальність сучасної людини. Та на переконання Г. Сельє (видатний канадський ендокринолог, лікар, основоположник вчення про стрес, біолог зі світовим ім'ям) уникнути стресових



ситуацій не лише не можливо, а й не потрібно, оскільки «стрес – це і є життя, а його відсутність означає смерть». Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає **стрес** – як неспецифічну (одну і ту ж на різні подразники) реакцію організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Тобто, стрес – це відповідь людини на реальну чи уявну загрозу, звідси, людина здатна «запускати» психофізіологічну стрес-відповідь на ситуацію без реально існуючих загроз, лише силою думки, емоцією чи спогадами. Тут важливо зазначити, що наш організм не пристосований до постійної стрес-відповіді і саме це є небезпечним для нього, так як відновитися після стрес-відповіді часто є вкрай складним. Якщо стрес-відповідь людини постійно включена, то в організмі не відбуваються відновлюючі процеси, що орієнтовані на майбутнє, ріст і розвиток «застигає». Це і є суть **хронічного стресу**.

Хронічна стресова ситуація виснажує адаптивні можливості людини, після чого відбувається так званий злам адаптаційного бар'єра. Згідно існуючих нині наукових поглядів, саме стресові механізми лежать в основі виникнення більшості захворювань, при цьому час появи хвороби розподілений не рівномірно, а накопичується навколо певних подій, коли вони сприймаються як такі, що загрожують, надмірно напружують, навантажують, непосильні або такі, що викликають конфлікти, звідси знижується рівень психічного здоров'я людини, загострюються хронічні захворювання, знижується працездатність тощо.

Для збереження свого психічного та соматичного здоров'я важливо з'ясувати наявні у людини ресурси, що дозволяють зберігати адаптаційні можливості організму. **Ресурси** – це все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища (фізичні, психологічні, соціальні ресурси тощо). Успішність подолання складних життєвих ситуацій безпосередньо залежить від розуміння власних ресурсів, вміння їх виявляти, від різноманітності, характеру і міри використання наявних і доступних ресурсів людини. Побачити, розвинути та навчитися ефективно використовувати власні ресурси нам може допомогти розроблена професором Мулі Лахадом (Mooli Lahad – директор Ізраїльського Центру попередження стресу) та його колегами модель стресодолаття **«BASIC Ph»**. З погляду авторів цієї моделі потенціал виходу з кризи є у кожного з нас, для цього вони пропонують відкрити весь спектр особистісних можливостей людини. Ця модель є цінною для нас, оскільки ґрунтується на глибоких теоретичних та емпіричних дослідженнях, а також широко адаптована у психологічній практиці, охоплює весь спектр стилів, шляхів того, як людина може впоратися зі стресом і/чи кризою.

В 90-х рр. XX ст. під час роботи з людьми, які живуть в ситуації постійної загрози для життя, М. Лахад та його колеги встановили, що у 20% досліджуваних проявляється ПТСР (посттравматичний стресовий розлад), інші ж 80 % якимсь чином долають травму, зберігаючи при цьому своє здоров'я. Провівши аналіз провідних психологічних теорій «зустрічі людини зі світом», а також здійснивши власний багаторічний емпіричний аналіз, зберігаючи фокус дослідження на цих здорових способах подолання людиною кризових ситуацій, М. Лахад запропонував власну багатовимірну модель «зустрічі зі світом» – модель подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності для людини.

Модель «BASIC Ph» – це деякий «міст над прірвою», що допомагає людині «вирости» з кризової ситуації, «з'єднати» її внутрішнє «Я» та зовнішній «Світ».

Було виявлено, що в кожного є своє власне унікальне поєднання ресурсів подолання. Ідея моделі полягає в тому, що в людини існує свій потенціал, досвід у подоланні стресової події в шести модальностях:

1. **B** – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя.
2. **A** – Affect – вираження емоцій та почуттів.
3. **S** – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.
4. **I** – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість.
5. **C** – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії.
6. **Ph** – Physical – фізична активність, тілесні ресурси.

**Belief & values** – цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити: це може бути віра в Бога, в людей чи в самого себе. Існування в нашому житті сенсової наповненості, системи життєвих цінностей, місії, віри є джерелом, з якого людина може почерпнути сили у складних ситуаціях.

**Affect** – цей спосіб подолання стресу вимагає від нас, перш за все, навчитися розуміти власні почуття, називати їх своїми власними іменами. Після цього з'являється можливість висловити розпізнані почуття найбільш прийнятними для кожної людини способами: словесно – в особистій розмові, письмово – в листі, без слів – в танці, малюнку, музиці чи драмі. Йдеться про пряме чи опосередковане вираження почуттів: наприклад, записувати в щоденник

свої почуття, висловлювати їх у будь-який арт-спосіб (малюнок, спів, інструментальна музика) тощо.

**Socialization** – цьому способу стресодолання притаманне прагнення до спілкування, звернення за підтримкою до сім'ї, близьких людей чи до кваліфікованих спеціалістів. Крім цього, ми можемо самі допомагати іншим людям, що потребують підтримки, занурюватися в суспільну роботу тощо. Суть способу полягає у соціальній включеності, можливості бути серед людей, бути чимось корисною, почувати себе частиною системи, організації тощо.

**Imagination** – цей спосіб подолання стресу апелює до наших творчих здібностей, креативної сторони нашої особистості. Завдяки уяві ми можемо мріяти, розвивати інтуїцію та пластичність, шукати і знаходити рішення у світі гри та фантазії, уявляти собі змінене майбутнє та минуле, навіть спогади про щасливі моменти здатні зменшити інтенсивність переживань у складних ситуаціях «тут і тепер». Сюди також відноситься почуття гумору, імпровізація, мистецтво та різного роду ремесла.

**Cognition** – спосіб подолання кризи через звернення до наших когнітивних здібностей, до нашого вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати достовірну інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх. Сюди ж належить пріоритетність, альтернатива, делегування та саморефлексія (розмова з самим собою).

**Physical** – спосіб стресодолання, що передбачає звернення до фізичної активності нашого тіла. Цей спосіб пов'язаний із такими можливостями нашого фізичного тіла, як здатність відчувати себе завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, відчуттю тепла та холоду, болю та задоволення, орієнтації на місцевості, внутрішньої напруги чи розслаблення. Він також включає в себе різного роду фізичні навантаження (зарядка чи виконання фізкультурних комплексів, ходьба, прогулянка на природі, походи в гори тощо) та тілесні практики (релаксаційні техніки, дихальні вправи тощо).

Так, у кожної людини є шість каналів подолання стресу, при цьому, з них домінуючими є лише кілька. З огляду на це, важливо розуміти свої сильні сторони і розвивати слабкі (пасивні) канали, тим самим посилюючи і збагачуючи свої ресурси. Важливо пам'ятати, що немає правильного чи неправильного з вищеописаних, кожен має свої переваги та недоліки. При цьому, щоб поновити та збільшити сили та ресурси в ситуаціях, коли

людина «вибита з колії» та втратила ґрунт під ногами, варто осмислити вже ті частини наших ресурсів, що є в наявності та зосередитися на ефективному їх використанні. Якщо ж людина відчуває себе у «глухому куті», варто звернутися до тих частин, які поки що не проявлені чи дуже слабкі.

### **Вправа «Ресурси особистості. Технологія Basic Ph»**

Після вибору / заповнення тексту обговорюєте хто що обрав, наскільки на зараз цей ресурс можливо використати. Які ресурси не використовуються і чому?

### **Завершення. Вправа «Я люблю себе»**

Мета: підвищення самосвідомості та позитивного ставлення до себе.

Опис вправи: на кожному сердечку напишіть або намалюйте те, що Вам подобається в собі. Дивіться додаток Б.



**Підведення підсумків. Рефлексія:**  
яку нову інформацію Ви для себе отримали?

#### **До уваги тренера!**

Представлені заняття можна проводити в одній групі, пов'язуючи теми між собою. Тоді розминку в заняттях 2-5 можна замінити на актуалізацію попередньої теми, чого досягли за цей тиждень, чи були зміни. В такому випадку вправа очікування та побоювання, а також прийняття правил групової роботи відбуваються тільки на першому занятті.

Всі використанні у розробці матеріали знаходилися у вільному доступі.

### **Домашнє завдання.**

Попрактикувати вправи за посиланнями.

Вправа 1



Вправа 2



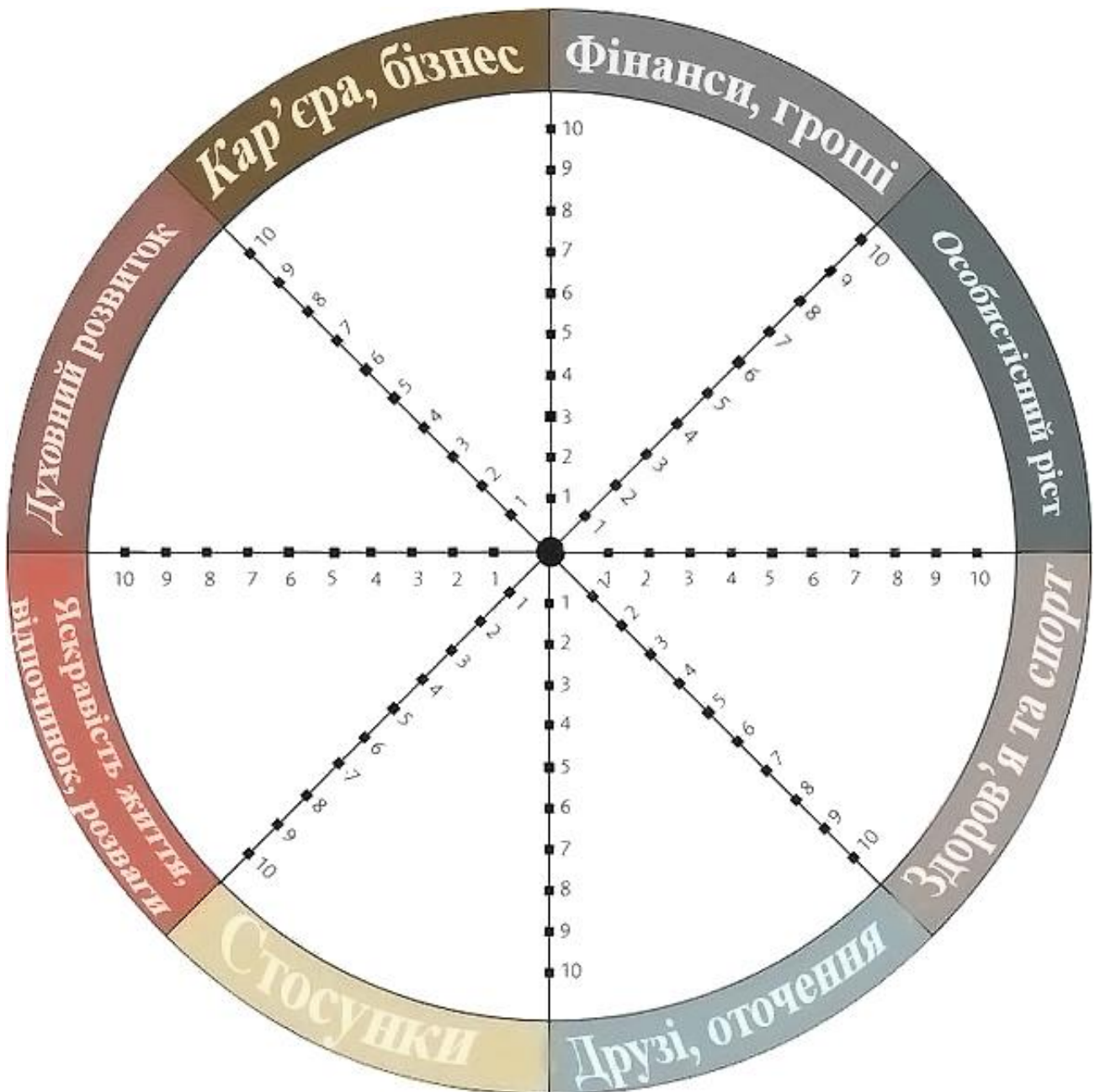
Вправа 3



# ДОДАТКИ

Додаток А

*Бланк для вправи «Колесо балансу»*





## Додаток Б

**Бланк для вправи «Я люблю себе»**

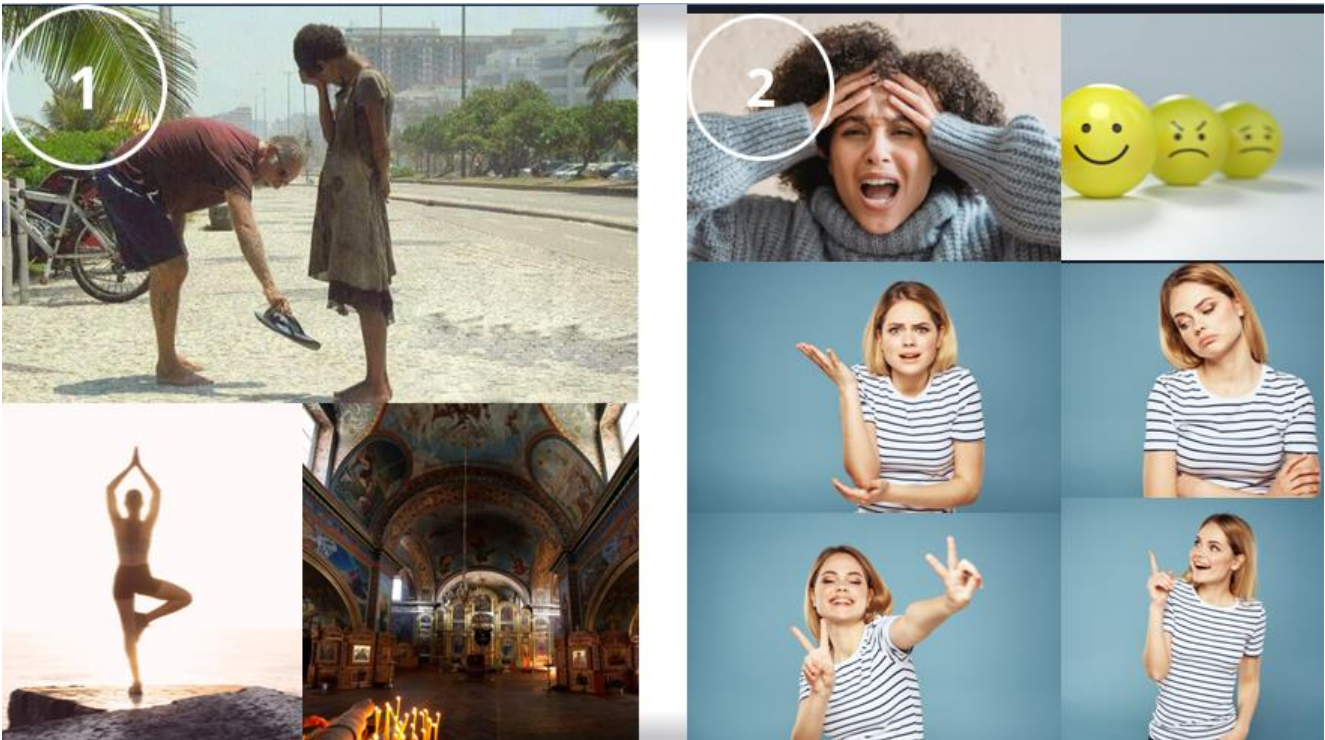
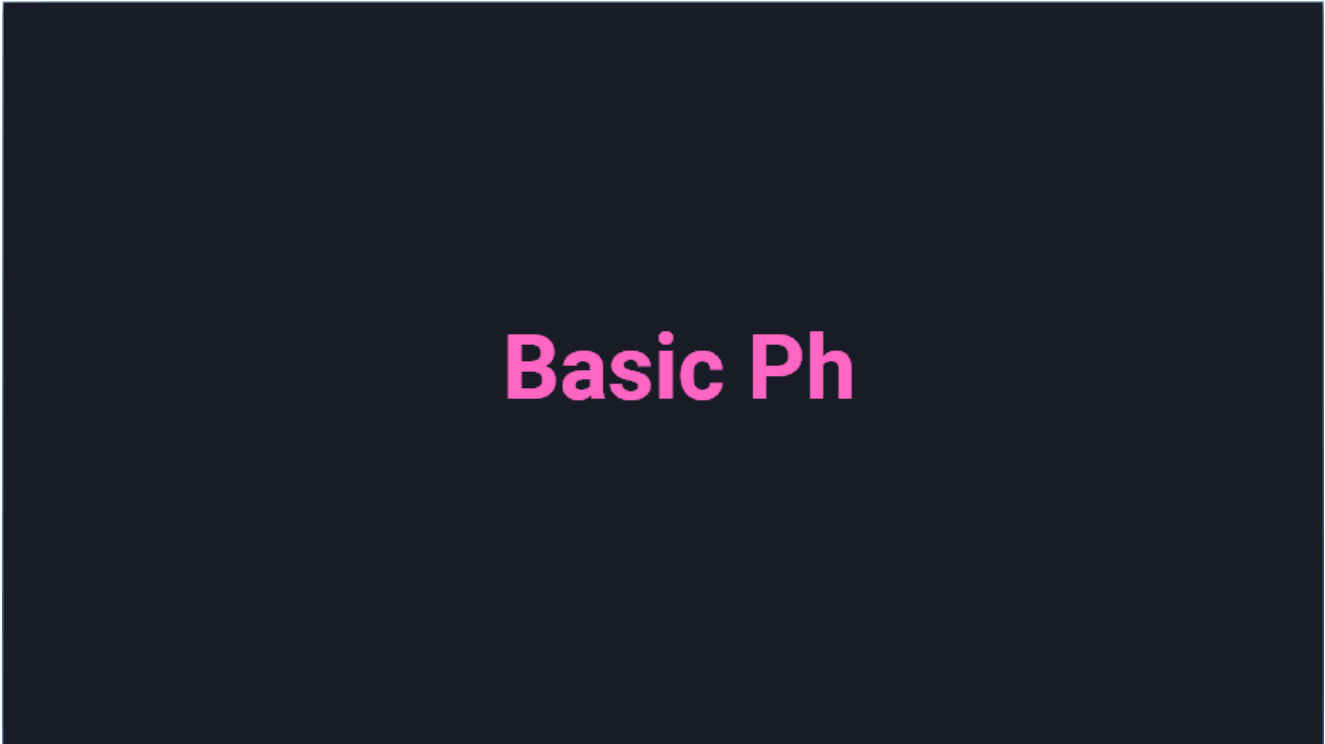
**Я ЛЮБЛЮ СЕБЕ!!**

У кожному сердечку напишіть або намалуйте те, що вам подобається в собі!

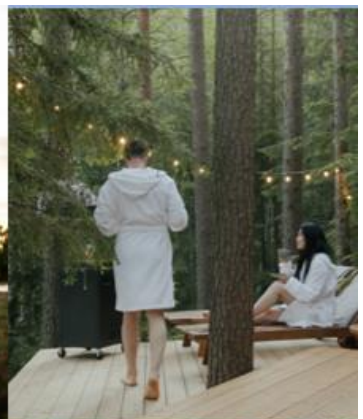


Додаток В

Приклади слайдів для презентація до вправи Basic Ph



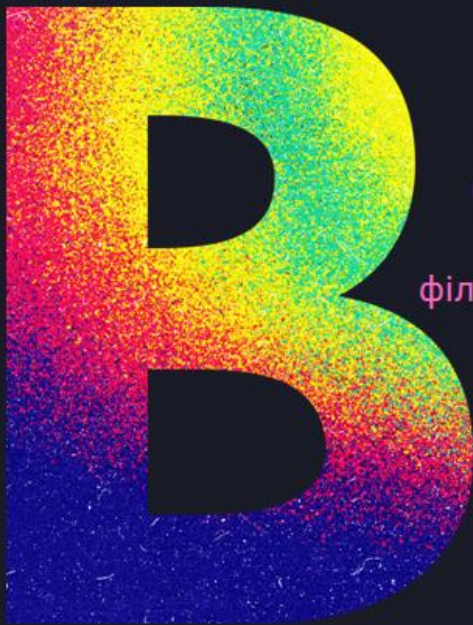









# Модель BASIC Ph






elief  
(віра)

філософія життя, вірування та моральні цінності









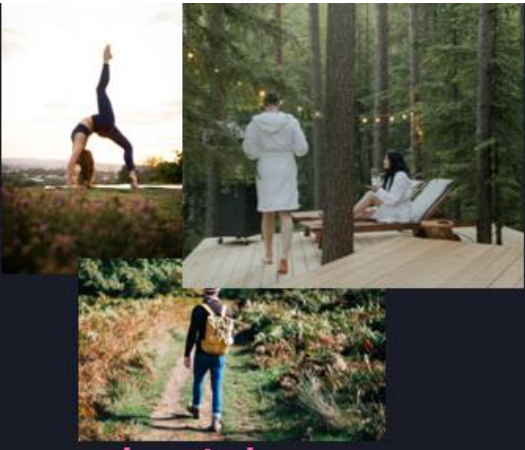
ffect  
(афект)  
почуття, емоції



ocial (соціум):  
приналежність, родина, друзі.





hysiology  
(фізіологія)  
фізична, чуттєва  
модальність та  
діяльність.




ognition  
(когніція)ання, логіка, реальність,

## Додаток Г

**Опитувальник для знаходження життєвих ресурсів**

Інструкція. Згадайте, коли ви відчували сильний стрес. Що ви робите, щоб впоратися з цим станом? Що допомагає вам найліпше, а що — незначною мірою? Позначте, наскільки часто ви користуєтеся тим чи тим способом, щоб впоратися зі стресом.

№ з/п	Твердження	Ніколи 0 балів	Рідко 1 бал	Іноді 2 бали	Періодичн о 3 бали	Часто 4 бали	Майже завжди 5 балів	Завжди 6 балів
1	Я здаюся і покладаюся на долю у розв'язанні проблеми							
2	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, приміром плачу, коли думаю про себе							
3	Я шукаю підтримки в людей							
4	Я фантазую і даю волю своїй уяві, наприклад уявляю себе у спокійному, безтурботному місці							
5	Я збираю інформацію, щоб переконатися, що у мене є найліпший варіант розв'язання проблеми							
6	Я їм або сплю менше/більше, ніж зазвичай							
7	Я вірю у власні сили і здатність долати перешкоди							
8	Я висловлюю почуття у власний завуальований							

спосіб — через натяки,  
сарказм або навіть флірт

---

9 Я спілкуюся з друзями по  
телефону

---

10 Я згадую свої улюблені історії,  
байки, притчі або казки — як  
спосіб пошуку розв'язання  
проблеми

---

11 Я аналізую проблеми й  
намагаюся розв'язати їх

---

12 Я постійно займаюсь фізичною  
працею, наприклад прибираю,  
готую їжу, працюю з деревом,  
ремонтую автомобіль тощо

---

13 Моє кредо: «Я зможу  
пережити це, незважаючи ні  
на що»

---

14 Я не тримаю почуття всередині  
й звільняюся від них через  
плач, сміх або крик

---

15 Я намагаюся знайти підтримку  
в друга або членів моєї сім'ї

---

16 Коли я слухаю музику, то даю  
волю своїй уяві

---

17 Я створюю спеціальний план і  
дію згідно з ним крок за  
кроком

---

18 Я використовую вправи  
для релаксації

---

19 Я прошу допомоги у Бога в  
молитві

---

20 Я накручую себе емоційно,  
щоб посилити свою мотивацію

---

21 Я глибоко занурююсь у  
взаємини з членами громади  
або організації, до якої я  
належу

---

22 Я згадую часи, коли мені було  
ліпше, ніж зараз, або думаю  
про час, коли все зміниться на  
краще

---

23 Насамперед, я намагаюся  
зрозуміти, що, власне,  
відбувається

---

24 Я розслабляюся, коли роблю  
щось: приймаю душ або ванну,  
йду на прогулянку або бігаю

---

25 Я опираюся на свої духовні  
переконання або на свою  
життєву філософію

---

26 Я розповідаю або слухаю  
жарти і смішні історії

---

27 Я шукаю людей, з якими  
можна провести час, нічим  
особливо не займаючись

---

28 Я переглядаю спортивні  
змагання, фільми або читаю  
книжки, уявляючи себе на  
місці дійових осіб

---

29 Я зважую всі можливі варіанти  
розв'язання проблеми і якщо  
змога — обираю найліпший із  
них

---

Я намагаюся постійно  
30 займатися якоюсь фізичною  
діяльністю

Моє кредо: «Те, що не вбиває  
31 мене, робить мене  
сильнішим»

32 Я даю вихід власним емоціям

Я пишу листи та e-mail друзям  
33 і сподіваюсь отримати  
відповідь

34 Я мрію та думаю про ліпші  
часи, уявляю їх

Я намагаюся знайти  
35 розв'язання проблеми у  
найліпший спосіб, з тих, які  
знаю, обмірковую кожен з них

Я виходжу з дому або  
36 намагаюся бути активним (-  
ою), аби позбутися надлишку  
енергії

Проаналізуйте результати. Перенесіть бали у таблицю відповідно до номера твердження. Порахуйте кількість балів за кожним блоком і впишіть її в останньому рядку. Так ви визначите домінуючі ресурсні канали. А також ті, які слід розвивати, аби впевнено виходити зі стресових ситуацій.

Особистісні ресурси

В (віра і цінності)	A (емоції)	S (соціальний)	I (уява)	C (пізнання і думка)	Ph (фізіологія і діяльність)
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24

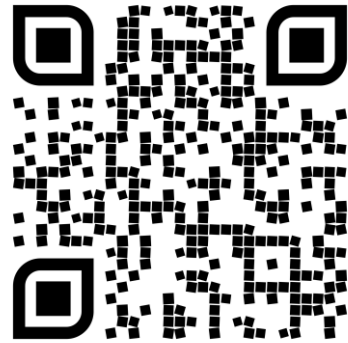
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36



Більше рекомендацій  
для плекання стійкості –  
на платформі «Ти як?»



Дізнаватись  
про оновлення –  
Координаційний центр  
з психічного здоров'я КМУ



Взаємодія – сайт ГО  
«Безбар'єрність»

