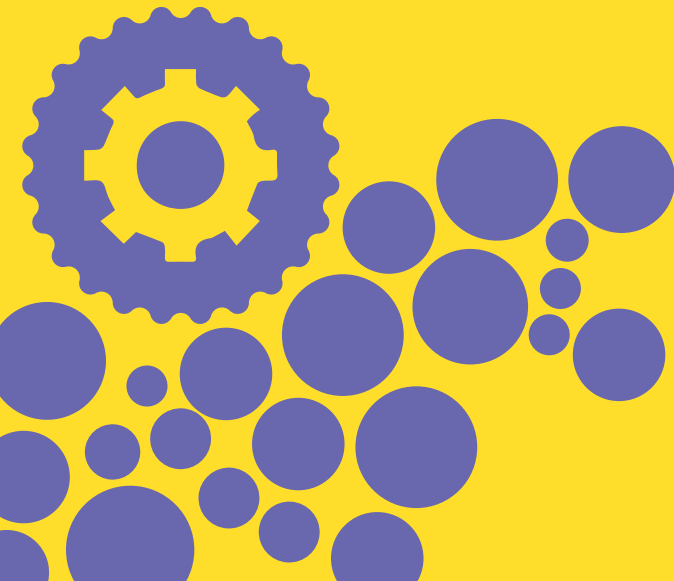




Єднання
заради дії

Посібник для проведення зустрічей з психологічної підтримки для старших (60+...)



Зміст

3

Принципи роботи

5

Рекомендації для тренерів / -ок, ведучих

13

Зміст посібника

16

Основна частина

Ця навчальна програма для внутрішньо переміщених осіб розроблена в межах проекту «Єднання заради дії», який виконується IREX в Україні за підтримки Державного департаменту США.

Представлені матеріали дозволяється використовувати виключно з навчальною метою. Не дозволяється поширювати будь-які елементи посібника без погодження з їхніми власниками. Будь-яке комерційне поширення та використання матеріалів заборонене.

Цей посібник став можливим завдяки підтримці IREX та Державного департаменту США. Вміст є виключною відповідальністю IREX і не обов'язково відображає погляди Державного департаменту США.

• Принципи роботи

1

Цінуйте всі думки, які висловлюють учасники/ці тренінгу. Усі ми маємо свої упередження й стереотипи, які можуть впливати на сприйняття інформації. Створюючи комфортний і безпечний простір для роботи, ви сприятимете навчанню, а не суперечкам.

2

Залиште власні особисті політичні й релігійні переконання поза простором тренінгу. Також акцентуйте на цьому увагу учасників/ць. Завдання тренінгу полягає не в тому, щоб переконати когось у правильності своїх поглядів.

3

Виконувати вправу можуть усі, але не обов'язково кожен/на. Учасник/ця може не брати участі в активності тренінгу з особистих міркувань, тож не варто змушувати його/її це робити. Пам'ятайте, що учасники/ці можуть мати різні фізичні можливості, тому рухливі вправи пропонуйте виконувати виключно на бажання учасників/ць.

4

Розподіляйте увагу рівномірно між усіма учасниками/цями, не виділяйте «улюбленців/иць».

5

У посібнику ми пропонуємо орієнтовний час і розподіл активностей за сесіями. Ви можете коригувати програму з огляду на особливості вашої аудиторії та інші деталі.

6

Якщо ви плануєте робити фото або відеозйомку, попередьте про це групу. Обов'язково запитайте, чи погоджуються на це учасники/ці. Якщо хтось заперечує — зробіть так, щоб ці люди не потрапляли в кадр.

Життя людини на етапі зрілості та пізнього дорослого віку приносить не лише досвід і мудрість, а й певні зміни у фізичному, емоційному та соціальному вимірах. Для багатьох українців цей період ускладнений ще й воєнними подіями, вимушеним переселенням, розлукою з близькими та втратою звичного середовища. Особливо вразливою виявилася група людей віком 60+, серед яких значна частина стали внутрішньо переміщеними особами (ВПО). Для них питання психологічної підтримки, відчуття безпеки й соціальної залученості набувають першочергового значення.

Сьогодні в Україні й світі дедалі більше визнається: психологічна підтримка літніх людей — це не просто супровід у подоланні труднощів, а активне створення простору для розвитку життєвого потенціалу й підтримки соціальної залученості.

За даними Державної служби статистики, в Україні нині проживає понад 9,5 мільйона людей віком понад 60 років — це близько п'ятої частини населення.

Демографічний прогноз показує, що до 2030 року частка людей віком 60+ може перевищити 26 % населення, а людей 65+ — понад 20 %.

Водночас опитування свідчать, що 47 % українців відчувають високий рівень стресу, що додає контексту й актуальності створення програм психологічної підтримки.

Цей посібник створено для фахівців, тренерів/ок, ведучих груп підтримки, які прагнуть організувати заняття з психологічної підтримки для людей віком 60+. У ньому подано структуровану систему вправ і тематичних блоків, що допомагають тренеру підтримати емоційний стан учасників, створити атмосферу взаємодії, активізувати внутрішні ресурси та почуття спільності.

Матеріал розроблено на основі сучасних тенденцій геронтопсихології, неформальної освіти та інтерактивної роботи з групами. Кожна вправа супроводжується методичними порадами, рекомендаціями щодо адаптації під групу, короткими формулюваннями для ведучого. Особлива увага приділена тому, щоб тренер/ка могли гнучко реагувати на рівень підготовки та потреби групи.

Цей посібник — це не лише набір вправ, а запрошення до творчого підходу, до створення простору, в якому старші люди відчують, що їх досвід цінний, що вони потрібні, що вони можуть бути активними учасниками власного життя й життя громади. Через уважне ставлення, через вправи, що спонукають до роздумів, спілкування, відчуття підтримки, існує шанс не просто зменшити ризики, але й відкрити нові горизонти самоствердження.

Сподіваємося, що цей посібник стане вам надійним помічником у роботі з групами 60+ і допоможе створити заняття, які принесуть реальну користь, тепло й взаєморозуміння.

• Рекомендації для тренерів/-ок, ведучих

1. Базова теорія проведення зустрічей

ЗНАЙОМСТВО

Перша зустріч тренера/-ки з учасниками/-цями – це важливий момент. Під час знайомства зароджується готовність до сприйняття одне одного. Тому тренеру/-ці важливо продемонструвати відкритість та щирість, позитивно налаштувати до себе групу. Для цього необхідно розповісти про себе просто і невимушено, не переобтяжуючи оповідь біографічними даними та «регаліями». Також треба окреслити мету програми та коротко розказати про організацію, яка зробила можливим проведення тренінгу. Таким чином ви введете учасників у зону відомого та передбачуваного і завдяки цьому знімете частину напруження, яке завжди виникає в ситуаціях, коли в одному місці збирається багато незнайомих між собою людей.

Сформулюйте свої цілі як тренера/-ки таким чином, щоб ваші слова дали учасникам/-цям зрозуміти, що ви не збираєтеся читати лекції, але хочете разом із ними ділитися досвідом, відпрацьовувати навички, долати виклики. Можна додати, що серед форм роботи, які ви будете використовувати, передбачено спілкування, ігри, дискусії, творчі завдання.

Після того, як ви представились, важливо, щоб учасники/-ці теж трохи розказали про себе. Найчастіше це робиться в ігровій формі. У вправі на знайомство зазвичай є просте завдання, яке допомагає людині краще розкритись. В матеріалах, які ми вам пропонуємо, буде кілька варіантів вправ на знайомство, щоб ви могли обрати саме ту, яка, на ваш погляд, краще пасуватиме саме цій групі і відгукнеться саме вам.

Бажано, щоб під час знайомства учасники/-ці групи запам'ятали імена один одного. Це полегшує контакт, сприяє формуванню довіри у групі. Коли починаєте вправу, своїм прикладом продемонструйте, як її треба виконувати.

ВСТАНОВЛЕННЯ ПРАВИЛ

Ще однією невід'ємною частиною початку тренінгу є встановлення правил. Наявність правил формує атмосферу психологічної безпеки і продовжує формувати для учасників/-ць зону «відомого».

Є два способи введення правил у групу: ініційовані тренером/-кою або ініційовані самими учасниками/-цями. Зазвичай рекомендується другий спосіб, адже тоді в групі виникає менше супротиву. Однак цей спосіб є складнішим, тому що в групі можуть виникати суперечки, які треба якісно фасилітувати. Тому для цього тренінгу ми пропонуємо використати перший спосіб, тобто такий, коли сам/-а тренер/-ка пропонує правила (теж в ігровій формі). Важливо, щоб кожне правило було прийнято всією групою, а незрозумілі або дискусійні моменти були обговорені та узгоджені з усіма.

До таких об'ємних понять як довіра, повага, взаєморозуміння тощо можна ставити уточнюючі питання, щоб привести групу до їх однакового розуміння. Правила потребують максимальної конкретики. Всі правила важливо зафіксувати на плакаті та розмістити його так, щоб було видно учасникам/-цям. У разі потреби тренер/-ка може апелювати до певного правила і повертати групу до конструктивної взаємодії. Якщо виникне така необхідність, можна доповнювати правила в процесі роботи і дописувати їх на плакаті. Для цього також необхідно отримати спільну згоду всіх учасників/-ць тренінгу.

Зазвичай список правил може стосуватись такого кола тем: таймінг, свобода дії та висловлювань, конфіденційність та культура спілкування.

РУХАНКИ

Рухливі вправи (розминки, криголами, енерджайзери, тілесні практики) призначені для управління динамікою тренінгової групи. Вони знімають напруження, згуртовують учасників/-ць та підвищують їхню уважність до того, що відбувається. Такі вправи слід проводити кожного разу, коли учасники/-ці повертаються з перерви, та в ті моменти, коли необхідно активізувати діяльність групи або поліпшити її настрій. Потреба в таких вправах виникає після інтенсивної розумової діяльності: самоаналізу, складних обговорень, письмових завдань.

Руханки варто добирати так, щоб вони мали і змістове навантаження, тобто слугували своєрідним містком від однієї теми до іншої.

Таких вправ існує безліч, але всіх їх об'єднує динамічність, ігровий (іноді навіть дитячий) формат і коротка тривалість по часу. Зазвичай руханки користуються великою любов'ю серед учасників/-ць тренінгів, вони на них чекають, із задоволенням виконують та гарно запам'ятовують. Важко переоцінити значення цих вправ для людей, які пережили події, що травмують. Руханки відновлюють та активізують нашу «дитячу» частину, в якій сконцентровані позитивні емоції, бажання та радість життя. Тому не варто нехтувати цими веселими динамічними вправами, які, на перший погляд, можуть здаватись непотрібними або дитячими.

ФАСИЛІТАЦІЯ ДИСКУСІЙ ТА РОБОТИ В ГРУПАХ

Робота в групах відбувається ефективно, коли учасники/-ці звертають увагу і на те, ЩО вони виконують, і на те, ЯК саме вони це роблять. Часто учасники/-ці зосереджуються на завданні та ігнорують процес його виконання. Як результат, знижується ефективність досягнення цілей групи. І тут на допомогу може прийти фасилітатор/-ка – особа, яка управляє роботою групи на тренінгу. Наприклад, фасилітатор/-ка може спрямувати дискусію та сприяти активності всіх учасників групи під час вирішення певних практичних завдань. На тренінгу цю роль в груповій взаємодії виконує тренер/-ка.

Задачею фасилітатора/-ки є:

- озвучення правил роботи в групі (він/вона має переконатися, що всі учасники розуміють завдання);
- сприяння створенню здорової атмосфери;
- заохочення та підтримка учасників до висловлення та відстоювання власної точки зору;
- модерація тих учасників, які намагаються домінувати у групі;
- розуміння динаміки роботи групи;
- сприяння у виконанні завдання;
- контроль за часом.

У процесі дуже важливо, щоб фасилітатор/-ка уникав/-ла безпосередньої участі в дискусії і не підміняв/-ла обговорення висловленням власної точки зору чи підказкою «правильної» відповіді.

Тренер/-ка, який/яка виконує роль фасилітатора/-ки несе відповідальність за якісне виконання завдань і виступає радше в ролі супровідника групи загалом та кожного її учасника/-ці зокрема у їхньому особистому розвитку.

Проте деякі проблеми не мають очевидного рішення (наприклад, чи варто мріяти та чекати на повернення додому, чи потрібно будувати все з нуля на новому місці). Ці питання вимагають глибокого осмислення, тому що занадто складні, щоб їх можна було вирішити загальноприйнятими способами і знайти однозначні і прості відповіді. Насправді людям дуже складно перейти від висловлювання власної думки до розуміння думок інших людей. І особливо складно це зробити за наявності декількох різноманітних (протилежних) точок зору. У подібних випадках люди відчують велике навантаження, дратівливість, нетерплячість тощо. Дехто не розуміє, що відбувається, прагне швидше закінчити дискусію. Іноді одночасно починається кілька розмов, які постійно відволікають учасників від теми. І тоді всі спроби вирішити складну проблему можуть зійти нанівець і призводять до нерозуміння.

Фасилітатор/-ка має донести до всіх учасників групи думку, що непорозуміння – це звичайна і природна частина групового прийняття рішень. «Зона дискомфорту» – прямий та неминучий наслідок наявності різноманітних думок у групі.

І саме спроба подолати це непорозуміння – частина роботи, що закладає основу для досягнення згоди і прийняття спільного рішення. Без взаєморозуміння неможливе цілеспрямоване співробітництво.

Принципами роботи тренера/-ки у ролі фасилітатора/ки є:

- принцип активності;
- принцип дослідницької (творчої) позиції;
- принцип усвідомлення поведінки.

У складні моменти групової взаємодії може бути корисним висловлення фасилітатором/-кою своїх спостережень за процесом обговорення та демонстрація більш широкого бачення того, що відбувається. Донесення фасилітатором/-кою свого усвідомлення ситуації до учасників/-ць може зробити це усвідомлення спільним надбанням групи. В моменти непорозуміння та суперечок важливо акцентувати увагу не на тому, хто має рацію чи ні, а на тому, чого ми можемо навчитись завдяки цьому обговоренню і як воно може нас збагатити.

СКЛАДНІ СИТУАЦІЇ

Супротив завжди виникає через неусвідомлену тривожність або навіть свідомі побоювання, пов'язані з новою інформацією, що може змінити переконання та спосіб життя учасників/-ць; з прагненням уникнути неприємних почуттів чи щирого обговорення вражень, які з особистих причин учасник/-ця боїться проявляти.

Існує чотири принципи роботи зі складними учасниками:

ігнорування складної поведінки;

швидке усунення проявів поведінки, що заважає;

зосередження уваги на складному учасникові;

фокусування на відгуках оточуючих про учасника, що створює труднощі.

Обирати якийсь із принципів треба в залежності від ситуації та від розуміння наявності власних сил та можливостей для реалізації цієї моделі в роботі зі складними учасниками.

У складних ситуаціях тренеру/-ці бажано використовувати «Я – повідомлення». Наприклад: «Мені хочеться зрозуміти вас якнайкраще, але мені важко це зробити, коли ви так детально описуєте події, які не стосуються нашого тренінгу».

Тренеру/-ці важливо бути уважним/-ою до звинувачень та прихованої агресії, які іноді можуть проявитись під час виконання вправ. У такому випадку корисним буде перевести приховану конфронтацію в пряму за такою формулою: «скарга + мої почуття + чого я потребую». Варіанти вирішення конфліктних ситуацій можуть бути наступними: обговорення в парах незадоволення, пошук рішення; теж саме у форматі «мозкового штурму»; анонімні враження на аркушах, та випадкове завдання іншим членам групи на пошук рішень. Вправи на гуртування також можуть бути використані як один зі способів вирішення конфліктів.

ШЕРІНГ (РЕФЛЕКСІЯ)

Шерінг – це спеціально влаштоване обговорення досвіду, набутого під час виконання вправи або під час відповіді на будь-яке складне питання. Це завжди висловлення своїх почуттів, думок, систематизація свого досвіду. Обговорення – це найбільш важлива частина будь-якої вправи (окрім фізичних руханок). Гарна вправа без рефлексії втратить 90% своєї ефективності. Саме під час обговорення вправи проявляються індивідуальні особливості учасників/-ць, відбувається їхній рух до зони найближчого розвитку, формулюються основні ідеї та висловлюються почуття, стають помітними ознаки розвитку групового єднання та довіри (або їх відсутності).

Шерінги бувають стартові, цільові та підсумкові.

Стартовий шерінг

Основна задача – налаштувати групу на взаємодію.

Під час цієї бесіди можна поставити декілька простих запитань на кшталт: «Як ваш настрій? Чи є щось, що ви хотіли би розповісти перед початком тренінгу?» Надайте можливість учасникам/-цям вільно висловлюватись. Відповіді додаткового обговорення не потребують.

Цільовий шерінг

Цільовий шерінг проводиться після вправи, яка розкриває одну з тем тренінгу.

Алгоритм рефлексії:

1. Учасники/-ці діляться враженнями від пережитого.
2. Тренер/-ка резюмує сказане та ставить основне питання, для відповіді на яке кожен/-на ніби інвентаризує пережите та формулює відповідь.

- Учасники/-ці висловлюються, тренер/-ка задає напрям розмови в потрібне русло.
- Тренер/-ка робить загальний висновок з рефлексії. До нього він/вона додає якусь інформацію, яку хотів/-ла би донести до свідомості учасників/-ць. Це можуть бути висновки.

Підсумковий шерінг

Задача підсумкової рефлексії – підведення підсумків по всій програмі. Важливо приділити цій формі роботи достатньо уваги. Не можна економити час на шерінгу, але водночас обговорення повинно протікати достатньо динамічно, щоб не перевтомити учасників/-ць. Інакше вони перестануть сприймати те, що відбувається в групі.

Як правило, на підсумковому шерінгу не лише просять узагальнити досвід та розповісти, чим був особливо корисний тренінг кожному учасникові/-ці, але і прокладають «місток» до життя за межами групи.

Навіть якщо весь тренінг тривав лише кілька годин, наприкінці повинно відбутись дещо, що дозволить поставити якийсь розділовий знак:

- «Точку»: все завершилось, ми гарно попрацювали.
- «Знак оклику»: підйом, енергія, радість, бажання діяти.
- «Знак питання»: те, що тут відбулось, – привід для роздумів.

Цей знак ставить для себе кожен/-на учасник/-ця. Але тренер/-ка ставить запитання – і від того, як він/вона проводить заключний шерінг, також залежить, з чим піде учасник/-ця.

У цьому тренінгу детально прописані всі основні питання, які потрібно озвучити для якісного проведення рефлексії. Тож вам не варто непокоїтись, що ви щось упустите.

2. Відповідальність тренера/-ки. Принцип «Не нашкодь»

Для успішного проведення тренінгу та керування групою бажано володіти певними навичками та намагатись розвивати в собі такі риси:

- Концентрація на учасниках, бажання та здатність їм допомогти.
- Відкритість до відмінних від власних поглядів та суджень, гнучкість та терпимість.
- Емпатичність, здатність створювати атмосферу емоційного комфорту.
- Здатність показувати групі справжні емоції та переживання.
- Ентузіазм та оптимізм, віра у здатність учасників до змін та розвитку.

- Врівноваженість, терпимість до невизначеності, високий рівень саморегуляції.
- Впевненість у собі, адекватна самооцінка, усвідомлення власних конфліктних зон, потреб та мотивів.
- Багата уява, інтуїція.
- Інтелектуальна розвиненість.

3. Страх тренера/-ки та їх подолання

1. Страх некомпетентності.

Здається логічним, що чим більше ми знаємо та чим більше досвіду маємо, тим впевненіше себе почуваємо. Водночас чим більше ми знаємо, тим більше нюансів помічаємо і тим більше питань у нас може виникати. Це явище має назву «закон прогресії ускладнень». Тому ми ніколи не будемо задоволені своїм рівнем компетенції. Єдиний вихід – продовжувати діяти, розвиватись. Треба проводити тренінги не дивлячись на свій страх і, звісно, розуміти, що природньо не знати все. Не намагайтесь стояти над учасниками/-цями і вдавати з себе «гуру». Налаштовуйтеся на думку, що ви чомусь навчились і радісно ділитесь цим з іншими, а також самі щоразу навчаєтесь на тренінгах. Просто зараз ви з учасниками/-цями знаходитесь у різних ролях.

2. Страх сильних почуттів та їх вираження.

Якщо вас лякають бурхливі емоції інших людей, треба розібратись у собі і поставити собі запитання:

- Що саме мене лякає?
- Що відбудеться, якщо я опинюсь у цій ситуації?
- Чому я думаю, що не впораюсь із цим?

Із цим страхом краще звернутись до психолога, бо він здебільшого має глибоке коріння.

3. Страх серйозних тем та обговорень.

Тренер/-ка може боятись того, що учасникам/-цям буде нудно, він/вона може боятись загрузити їх інформацією. Цей страх будується на переконанні, що тренінг завжди повинен розважати. Важливо зрозуміти, що ваша задача полягає не лише у створенні позитивної атмосфери, але й у розкритті основної теми тренінгу. Ви маєте створити хороші умови та ефективний стимул для розвитку, а далі все залежить тільки від учасників/-ць та їхньої готовності рухатись вперед.

4. Страх відповідальності за долю учасників.

Цей страх може оволодіти людьми з надмірною відповідальністю. Такі тренери/-ки можуть вважати, що все, що роблять учасники/-ці після тренінгу, є результатом самого тренінгу. Тренери/-ки можуть бути переконані, що вони повинні передбачити все, та хочуть взяти на себе відповідальність за те, щоб всім було добре. Це ознаки поведінки «рятівника», і це не варто це плутати із турботою.

Насправді в будь-якому тренінгу робота будується на партнерстві. Тренеру/-ці важливо розділити цю відповідальність з учасниками/-цями.

Нижче наведені деякі поради, які допоможуть вам ефективно виконувати роль тренера/-ки:

- Утримуватись від порад. Замість цього опікуватись атмосферою тренінгу, слідкувати за виконанням вправ, спонукати учасників/-ць самостійно знаходити відповіді на питання.
- Приділяти увагу питанням, ідеям, пропозиціям учасників/-ць. Не ігнорувати звертання учасників/-ць до вас. Не переконувати їх в неправильності їхніх поглядів.
- Надавати перевагу діалоговій комунікації над лекційною, уникати складних понять.
- Демонструвати рівне ставлення до всіх членів/-кинь групи.
- Не пробуджувати надмірних очікувань, щоб уникнути розчарувань.
- Відслідковувати ритми групової роботи (підйоми, спади). Робити паузи, проводити ігри.
- Проявляти емпатію. Цінувати мовчання. Не орієнтуватися на найшвидших учасників/-ць.
- Дотримуватись нейтральності в ситуаціях конфлікту.
- У разі викриття в учасників/-ць симптомів депресії або ПТСР, рекомендувати спеціалістів. Мотивувати учасників/-ць до звернення, протидіяти стереотипам щодо психологів, психіатрів.
- Надавати учасникам/-цям підтримку, не економити на похвалі та подяці (за творчість, сміливість, ризик, ініціативу, щирість, інтерес тощо).

Важливим інструментом і ресурсом у роботі тренера/-ки є гумор. З його допомогою ви можете знизити напругу, розрядити ситуацію, усунути страх, відродити оптимізм. Покажіть групі, що ви можете посміятися з власних помилок, помічаєте у себе слабкості та помилки і не вимагаєте від себе досконалості. Таким чином ви створите спокійний робочий клімат.

• Зміст посібника

ЗАНЯТТЯ 1. ЗНАЙОМСТВО. ЕМОЦІЙНИЙ СТАН

№	Назва	Час	Матеріали	Тип вправи
1.	Представлення. Розповідь про програму	10 хв		Привітання
2.	Автопортрет	15 хв		Знайомство
3.	Правила	10 хв	Фліпчарт, маркери	Правила
4.	Як ми схожі	15 хв	Блокноти, ручки	Об'єднавча
5.	«Я радію, коли...»	15 хв	М'ячик	Усвідомлення почуттів
6.	Світ почуттів	20 хв	Папір, олівці (фломастери)	Арттерапія
7.	Цей день одним реченням	5 хв		Підсумок

ЗАНЯТТЯ 2. ТРИВОГА

№	Назва	Час	Матеріали	Тип вправи
1.	Привітання через рух (жест)	5 хв		Налаштування
2.	Вправа «І це добре, і це погано»	15 хв		Підготовча
3.	Вправа «Коло контролю»	20 хв	2 аркуші фліпчарту, маркери	Групова робота
4.	Руханка «Бабуся – Мисливець – Вовк»	10 хв		Руханка
5.	Білий вірш на тривожну ситуацію	30 хв	Блокноти, ручки	Наративна терапія
6.	Цей день як дорога	10 хв		Підсумок

ЗАНЯТТЯ 3. РЕСУРСИ

№	Назва	Час	Матеріали	Тип вправи
1.	«У мене є секрет...»	10 хв		Енергізатор
2.	Вправа «Ресурсне дерево»	15 хв	Папір, кольорові олівці або фломастери	Арттерапія
3.	Тест «Чоловічки на дереві»	20 хв	Проектор або роздруковані бланки тесту	Тест
4.	Гра «Море хвилюється раз»	5 хв	Музичний супровід (на бажання)	Руханка
5.	Вправа «Чарівний казкар»	30 хв	Музика (для налаштування на казкові образи), аркуш паперу А3, олівці, фломастери, пластилін	Наративна терапія
6.	Цей день як рослина	10 хв		Підсумок

ЗАНЯТТЯ 4. ПОШУК РІШЕНЬ

№	Назва	Час	Матеріали	Тип вправи
1.	Вправа «Уявний подарунок»	10 хв		Привітання
2.	Вправа «Монолог від імені предмета»	15 хв	Кольорові олівці, фломастери, аркуші паперу	Знайомство з собою через образ
3.	Техніка «Асоціації»	25 хв	Ручки, блокноти, чи аркуші паперу	Тест
	Основна	5 хв	Музичний супровід (на бажання)	Руханка
4.	«Заєць – Коза»	5 хв		Руханка
5.	Техніка «Мій кінофільм дня»	25 хв	Заготовки порожньої кінострічки, кольорові олівці, МАК (метафоричні асоціативні карти)	Арттерапія
6.	Цей день як книга	10 хв		Підсумок

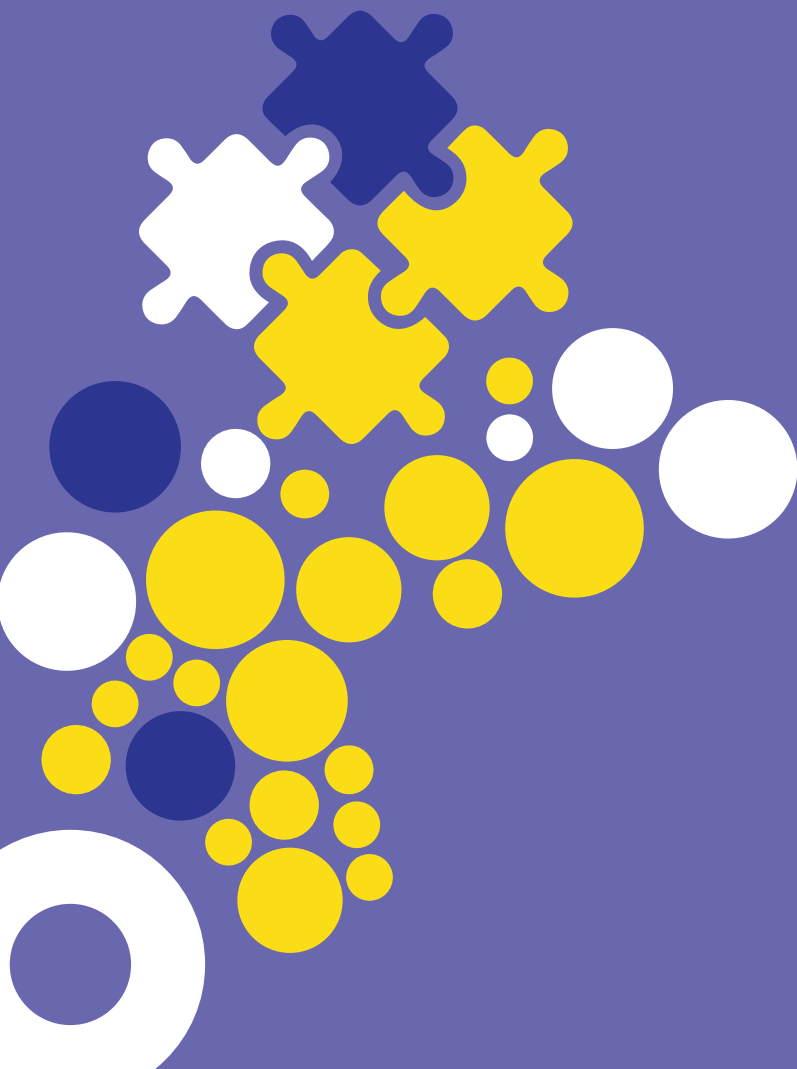
ЗАНЯТТЯ 5. ВЗАЄМОПІДТРИМКА

№	Назва	Час	Матеріали	Тип вправи
1.	Техніка «Коло друзів»	30 хв	Музика, від спокійної до жваво.	Тілесна
2.	Вправа «Мені подобається, що ти...»	20 хв	М'ячик або іграшка	Компліменти
3.	Скульптури	10 хв		Енергізатор
4.	Вправа «Внутрішня свічка»	10 хв	Спокійна музика	На уяву. Медитація
5.	Фінальна рефлексія	20 хв		Підсумкова
6.	Цей день як рослина	10 хв		Підсумок

Перелік матеріалів, необхідних для проведення зустрічей

№	Назва
1.	Папір білий, А4
2.	Маркери
3.	Олівці
4.	Пластилін
5.	Папір для фліпчарту
6.	Фломастери
7.	Ручки
8.	М'ячик або м'яка іграшка
9.	Колода метафоричних карт (наприклад, Діксіт)
10.	Роздруковані бланки тесту «Чоловічки на дереві» + розшифровка

• Основна частина



ЗАНЯТТЯ 1. ЗНАЙОМСТВО. ЕМОЦІЙНИЙ СТАН

№	Назва	Час	Матеріали	Тип вправи
1.	Представлення. Розповідь про програму	10 хв		Привітання
2.	Автопортрет	15 хв		Знайомство
3.	Правила	10 хв	Фліпчарт, маркери	Правила
4.	Як ми схожі	15 хв	Блокноти, ручки	Об'єднавча
5.	«Я радію, коли...»	15 хв	М'ячик	Усвідомлення почуттів
6.	Світ почуттів	20 хв	Папір, олівці (фломастери)	Арттерапія
7.	Цей день одним реченням	5 хв		Підсумок

Представлення ведучого/ї та цілей групи

Алгоритм роботи:

1. Коротко розкажіть про себе та про те, чому ви вирішили взяти участь у проведенні цих зустрічей.
2. Коротко розкажіть про ваш досвід та про мету цього проекту.
3. Подякуйте учасникам/цям за довіру та за те, що вони вирішили розділити з вами цей цікавий та цінний досвід.



Мета:
знайомство
групи з ведучим/
ою та з
проектом.



Час:
10 хвилин.



Вправа на знайомство «Автопортрет»

Алгоритм роботи:

1. Вправа виконується в колі. Кожному/ній учаснику/ці по черзі необхідно описати себе в третій особі. Зорієнтуйте, що повідомити вони можуть те, що вважають за потрібне. Наприклад це може бути короткий опис зовнішності та характеру. Наприклад: *«Ольга – жінка середнього зросту, 65 років, у неї гарна постава, стильна зачіска, що підкреслює її високий лоб, а колір волосся гармонійно відтіняє її карі очі» тощо. Після опису зовнішності переходять до опису рис характеру. Наприклад: «Ольга гарно ладнає з людьми, має спокійну та врівноважену вдачу, вміє бути гарною подругою, любить одягатись зі смаком, вміє створювати затишок».*
2. Учасники/ці можуть ставити одне одному питання на уточнення деталей (теж у третій особі). Регулюйте кількість питань на власний розсуд. Орієнтовно це може бути від трьох до п'яти питань для кожного/ї учасника/ці. Ведучий/а може демонструвати приклади таких питань, допомагаючи учасникам/цям сміливіше цікавитись новою людиною. Приклади питань:
 - Яке в неї хобі?
 - Що їй допомагає розслабитись?
 - Що він найбільше цінує у людях?
 - Як він поводитьсь у конфліктних ситуаціях?
 - Яка діяльність для неї найцікавіша?
 - Про що вона мріє?
 - Що його надихає?
 - Як він проявляє любов?
 - Як вона турбується про себе?
 - Які подарунки любить отримувати?
 - Яка в неї улюблена страва?



Мета:

познайомити учасників між собою, зняти напругу, через питання одне до одного ініціювати цікавість до кожного/ї з учасників/ць.



Час:

15 хвилин.



Прийняття правил

Алгоритм роботи:

1. Заздалегідь намалюйте на фліпчарті символічне позначення кожного правила (простий схематичний малюнок).



Мета:

прийняти загальні правила, створити

2. Показуючи на кожне зображення, запропонуйте учасникам/цям вгадати, про яке правило йдеться. Після здогадок коротко обговоріть це правило: запитайте, як вони розуміють його, як це може виражатись у конкретних діях, словах. Поцікавтесь, чи всі згодні з правилом, і якщо так — підпишіть його словом або короткою фразою під малюнком. Якщо згодні не всі — знайдіть компроміс, і вже в оновленому вигляді зафіксуйте це правило на фліпчарті.
3. Орієнтовний (але не обов'язковий) перелік правил, які можуть бути прийняті:

- пунктуальність — можна схематично намалювати пісочний годинник;
- повага — рукостискання;
- конфіденційність — темні окуляри;
- свобода у висловлюваннях — коло з кількох чоловічків, і біля кожного — хмаринка висловлювань різної форми;
- «Я»-повідомлення — говорити про себе і від себе, не коментувати та не оцінювати висловлювання інших (слово «Я» в хмаринці висловлювання можна зобразити як у коміксах);
- дозвіл на прояв різних почуттів — кілька різних смайликів в одному колі;
- вимкнений телефон — значок гучності перекреслений;
- завчасне попередження про відсутність на зустрічі — кілька чоловічків в колі, один з них перекреслений, але біля нього повідомлення як у месенджерах;
- активність/ініціативність — послідовність цифр 1...2...3... з обведеною або збільшеною одиницею;
- правило «Стоп» — зупинити процес, який неприємний або недоречний: дорожній знак «Стоп» або «Проїзд заборонений»;
- рівномірний розподіл уваги — «не тягнути ковдру на себе» — коло з чоловічків, де один з них більший, ніж інші;
- відсутність порад — рука з вказівним пальцем піднятим вгору та знаком оклику, перекреслена;
- взаємопідтримка — дві руки з різних сторін тримають одне серце;
- тощо.

4. Після узгодження правил обговоріть такі питання:

- Чому правила важливі?
- Як це може допомогти в нашій роботі?

домовленості з метою структуризації та організованості процесу роботи групи.



Час:
10 хвилин.



Матеріали:
фліпчарт,
маркери.

Вправа «Як ми схожі»

Алгоритм роботи:

1. Запропонуйте учасникам/цям об'єднатись у пари. Якщо кількість непарна, долучіться до виконання вправи як учасник/ця. Поясніть, що кожна пара має якомога швидше знайти та записати три характеристики, що стосуються обох учасників/ць. Зауважте, що такі загальнолюдські характеристики, як, наприклад, «у мене два вуха», використовувати не можна. Натомість можна вказати рік народження, сімейний стан, освіту, знак зодіаку, хобі тощо. Після того як три характеристики записані, кожен/а член/киня групи обирає іншого/у партнера/ку й повторює те саме з ним/нею. Той/та, хто швидше за всіх знайде три якості, які об'єднують його/її з трьома іншими учасниками/цями, буде відзначений/а як «Найефективніший/а комунікатор/ка» та отримує аплодисменти від усієї групи.
2. Існує варіант проведення цієї вправи з більшою кількістю спільних ознак та встановлення спільності з більшою кількістю людей – а саме п'ять. Використовуйте або три, або п'ять, залежно від кількості людей у групі та наскільки активна їхня взаємодія.
3. Підсумуйте. Щоб краще почуватись у нових обставинах і групі людей, важливо розуміти, як багато нас об'єднує з іншими людьми. Якщо ми це усвідомимо, то почуватимемося у більшій безпеці. Схожість можна знайти будь з ким.



Мета:
налаштувати учасників/ць на активну взаємодію між собою, сформувати цілісність групи через відчуття схожості.



Час:
15 хвилин.



Матеріали:
блокноти, ручки.

Вправа «Я радію, коли...»

Алгоритм роботи:

1. Запустіть коло на завершення речення: «Я радію, коли...». Візьміть м'ячик (іграшку), озвучте свій варіант (наприклад: «Я радію, коли отримую подарунок») і передавайте м'ячик (іграшку) далі по колу, щоб учасники/ці робили так само. Попросіть їх не повторюватись. Таких кіл на одну емоцію може бути кілька (2–3).
2. Кілька нових кіл розпочніть з речення: «Я сумую, коли...».
3. За таким алгоритмом додавайте базові емоції: радість, сум, страх, гнів.



Мета:
розвиток емоційного інтелекту, укріплення причинно-наслідкових зв'язків між подіями та емоційним відгуком на них.

4. Останнім реченням має бути: «Я спокійна/ий, коли...».
5. Обговоріть вправу за допомогою питань:
 - Чому може навчити ця вправа?
 - З якою емоцією вам було складніше? Як думаєте, чому?



Час:
15 хвилин.



Матеріали:
м'ячик або м'яка іграшка.

Вправа «Світ почуттів»

Алгоритм роботи:

1. Запропонуйте учасникам/цям згадати останній тиждень та записати в стовпчик всі емоції, які вони переживали за цей тиждень. Для допомоги можете продемонструвати будь-яку класифікацію емоцій: вивести на екран, надати роздруковану таблицю, дати посилання на електронний ресурс. Наприклад, «Колесо емоцій Плутчика».
2. Попросіть учасників/ць намалювати коло та розділити його на сектори «емоцій». Ці сектори можуть бути різного розміру залежно від того, наскільки «багато простору» ця емоція займає в житті людини та який сильний вплив має (від 0 до 100%). Наприклад: сум (30%), задоволення (20%), цікавість (10%), роздратування (20%), радість (10%), спокій (10%).
3. Запропонуйте учасникам/цям розфарбувати ці сектори відповідно до того, який колір у них асоціюється з конкретною емоцією. Зауважте, що вибір кольору — це суто індивідуальний процес, кольори не мають збігатися з кольорами емоцій інших учасників/ць або ж з тим кольором, що вказаний в класифікації.
4. Обговоріть вправу за допомогою запитань:
 - Яке враження у вас викликає ваш «Світ почуттів»?
 - Які почуття ви намалювали?
 - Розгляньте кольори, якими позначили свої почуття. Проаналізуйте, чому саме ці кольори ви вибрали?
 - Де обрані почуття живуть у тілі? Чи є зміні локалізації після виконання техніки?
 - Як на вас впливає кожна емоція після виконання практики? Чи є зміни?



Мета:
усвідомлення емоційного стану, диференціація емоцій та розуміння того, яка емоція на цю мить переважає.



Час:
20 хвилин.



Матеріали:
папір та кольорові олівці (фломастери).



Вправа «Цей день одним реченням»

Алгоритм роботи:

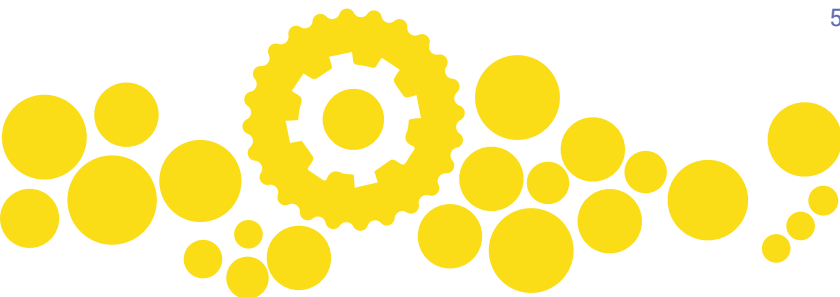
1. Запропонуйте учасникам/цям згадати цей день і назвати його словом, фразою або реченням.
2. Наприклад: «Здивування», «Довгоочікувана зустріч», «Пошук, що вдало завершився», «Багато радості не буває» тощо.



Мета:
завершити
заняття,
підсумувати
прожитий день.



Час:
5 хвилин.



ЗАНЯТТЯ 2. ТРИВОГА

№	Назва	Час	Матеріали	Тип вправи
1.	Привітання через рух (жест)	5 хв		Налаштування
2.	Вправа «І це добре, і це погано»	15 хв		Підготовча
3.	Вправа «Коло контролю»	20 хв	2 аркуші фліпчарту, маркери	Групова робота
4.	Руханка «Бабуся – Мисливець – Вовк»	10 хв		Руханка
5.	Білий вірш на тривожну ситуацію	30 хв	Блокноти, ручки	Наративна терапія
6.	Цей день як дорога	10 хв		Підсумок

Привітання через рух

Алгоритм роботи:

1. Запропонуйте учасникам/цям придумати якийсь простий, але оригінальний рух, який би відображав їхній емоційний стан або ставлення до того, що відбувається (всі знов зібрались, зустрілись). Це можуть бути: «сердечко», реверанс, руки розкриті для обіймів, погладжування себе по голові, аплодисменти тощо.
2. Почніть демонстрацію руху з себе
3. Подякуйте учасникам/цям за оригінальний початок.



Мета:
налаштування на заняття, зняття напруги.



Час:
5 хвилин.

Вправа: «І це добре, і це погано»

Алгоритм роботи:

1. Об'єднайте учасників/ць у дві команди. Посадіть команди одна навпроти іншої, у два ряди. Одній команді дайте назву «І це добре», іншій — «І це погано».
2. Зачитайте першу ситуацію. Запропонуйте командам знаходити свої аргументи: або чому це добре, або чому це погано. Аргументи висловлюються командами по черзі, а кожна відповідь має починатися словами: «І це добре, бо ...» або «І це погано, бо...».
3. Раунд закінчується, коли в одній з команд завершуються аргументи. Переможницею раунду оголошується команда, яка не зупинилась. Потім у команд міняються назви на протилежні, і починається другий раунд.



Мета:
тренування розширення рамки сприйняття, вміння дивитися на події під різним кутом погляду.



Час:
15 хвилин.

Приклади ситуацій:

- Вас забули привітати з Днем народження.
 - Ви отримали грошову допомогу у розмірі 1000\$.
 - Вам подарували kota.
 - Вам запропонували посаду директора/ки громадської організації.
 - У вас у транспорті вкрали гаманець.
4. Залежно від інтересів групи можна додати ситуації або замінити їх на інші.

5. Обговоріть вправу за допомогою запитань:

- Як уміння дивитись на події з різних сторін може допомогти у житті?
- Як навчитись бачити більше варіантів сприйняття?
- Що може допомогти не поспішати з висновками?

Вправа «Коло контролю»

Алгоритм роботи:

1. Щоб позбутися тривоги, відчувати себе в безпеці та бути спокійними, нам важливо усвідомлювати: ми щось контролюємо, на щось впливаємо. Але для того, щоб зменшити стрес і уникнути розчарування, важливо розуміти, що є в межах нашого контролю, а що — поза ними. Тому важливо фокусуватись на тому, що ми можемо контролювати, і не намагатись контролювати або впливати на фактори, які від нас не залежать.
2. Запропонуйте учасникам/цям об'єднатись у дві групи, роздайте кожній групі по одному великому аркушу з фліпчарту та попросіть намалювати таке коло, щоб можна було робити написи або малюнки як всередині нього, так і поза його межами.
3. Поясніть, що всередині кола потрібно написати те, що людина може контролювати, а поза його межами — те, що не може. На бажання можна ці поняття доповнити символами або малюнками. Час на виконання — 10 хвилин.



Мета:

з'ясування та опрацювання сфер контролю людини, відокремлення підконтрольних факторів від невідконтрольних.



Час:

20 хвилин.



Матеріали:

2 аркуші фліпчарту, маркери.

-
- ➔ Як я турбуюсь про себе
 - ➔ Кількість зусиль, які я роблю
 - ➔ Мої власні рішення
 - ➔ Як я можу управляти своїми почуттями (емоціями)
 - ➔ Як я ставлюсь до інших
 - ➔ Мої слова
 - ➔ Мої дії
 - ➔ Чи дотримуюсь я правил

Те, що поза межами нашого контролю:

- Що думає оточення
 - Події в минулому
 - Вибір інших людей
 - Почуття інших людей
 - Погода
 - Що говорять люди навколо
4. Запропонуйте командам презентувати своє коло. Після презентації покажіть варіант, який відображений у презентації та порівняйте з тим, що написали учасники/ці.
 5. Обговоріть вправу за допомогою питань:
 - Що дає нам розуміння: ми не на все можемо впливати чи контролювати?
 - Як ставитися до речей, які не можемо контролювати? Чи варто нервувати через них?
 - Як можна працювати з тими речами, які є в Колі нашого контролю?
 - Як турбуватись про себе та свій психоемоційний стан?

Руханка «Бабуся — Мисливець — Вовк»

Алгоритм роботи:

1. Попросіть учасників/ць об'єднатись у дві команди та стати у дві шеренги одне напроти одного. Поясніть, що зараз відбудеться гра, яка схожа за своїм принципом на «камінь — ножиці — папір». У цій грі є такі персонажі: бабуся, мисливець та вовк, як у казці про «Червону шапочку».
2. Принцип гри:
 - Бабуся погрожує пальцем зі словами: «ай-яй-яй», та перемагає мисливця;
 - Мисливець стріляє з рушниці: «пф-паф», та вбиває вовка;
 - Вовк клацає зубами: «клац-клац», та з'їдає бабусю.
3. Попросіть представників/ць команд протягом хвилини визначитися, якого персонажа вони будуть показувати — але так, щоб не почула інша команда. Після цього учасники/ці шикуються в шеренги та на рахунок «три» одночасно голосно показують своїх персонажів. Гра триває три раунди, після цього групи аплодують одне одному та повертаються на свої місця.



Мета:
перемикнути учасників/ць з інтелектуальної активності на фізичну, покращити емоційний фон.



Час:
10 хвилин.

Вправа «Білий вірш»

Алгоритм роботи:

1. Для того, щоб трансформувати тривожні переживання, їх можна перевести в позитивно завершену оповідну структуру. Це можна зробити за допомогою білого вірша (без рими, лише з певним ритмом).
 2. Вірш складається з чотирьох частин:
 - Опис тривожного епізоду від першої особи в теперішньому часі. Дивимося на ситуацію, як на кінофільм.
 - Відчуття, емоції, почуття, думки, потреби стосовно описаного епізоду. В останньому рядку залучаємо зовнішній ресурс, можливо, найбільш неймовірний, чарівний. «Що б такого мало статися, щоб ця тривожна ситуація мала гарне закінчення? Хто чи що може допомогти?». Прописуємо це як побажання: «От би... Якби... Було б добре...».
 - Можливе продовження історії. Наступний епізод кінофільму, який може бути як продовженням попереднього, так і не пов'язаним із ним.
 - Висновок; «підказка»; осмислення досвіду.
- Кількість рядків у кожній частині має бути однаковою.
3. Прочитання учасниками/цями своїх віршів-«історій».
 4. Рефлексія:
 - Які ресурси та можливості відкрилися переді мною за допомогою цієї вправи?
 - Які перші кроки варто мені зробити, щоб позбавитись своїх страхів?



Мета:
позбавитись тривоги, усвідомити власні страхи та переживання, відшукати можливі ресурси, побачити нові можливості, сформувати нові стратегії поведінки.



Час:
30 хвилин.



Матеріали:
блокноти, ручки.

Вправа «Цей день як дорога»

Алгоритм роботи:

1. Запропонуйте учасникам/цям вибрати образ дороги, який би відповідав уявленню про цей день. У кожного/ї ця дорога буде своя: пряма, звивиста, широка, стежинка в лісі, автомагістраль тощо.
2. Попросіть назвати цю дорогу та пояснити, чому вони обрали саме її.



Мета:
завершити заняття, підсумувати в метафоричній формі досвід цього дня.



Час:
10 хвилин.

ЗАНЯТТЯ 3. РЕСУРСИ

№	Назва	Час	Матеріали	Тип вправи
1.	«У мене є секрет...»	10 хв		Енергізатор
2.	Вправа «Ресурсне дерево»	15 хв	Папір, кольорові олівці або фломастери	Арттерапія
3.	Тест «Чоловічки на дереві»	20 хв	Проектор або роздруковані бланки тесту	Тест
4.	Гра «Море хвилюється раз»	5 хв	Музичний супровід (на бажання)	Руханка
5.	Вправа «Чарівний казкар»	30 хв	Музика (для налаштування на казкові образи), аркуш паперу А3, олівці, фломастери, пластилін	Наративна терапія
6.	Цей день як рослина	10 хв		Підсумок

Вправа «У мене є секрет...»

Алгоритм роботи:

1. Ведучий/а каже на вухо сусіду/ці ліворуч: «У мене є секрет. Я люблю ночами їсти ковбасу». Наступний/на учасник/ця звертається до свого/єї сусіда/ки ліворуч: «У нашій групі хтось любить ночами їсти ковбасу. А ще хтось...», — і придумує свій смішний секрет.
2. Останній/я учасник/ця каже вголос: «У нашій групі хтось... », — і перераховує всі секрети, що дійшли до нього/неї.



Мета:
сформувати гарний настрій, налаштувати на позитив, на взаємодію.

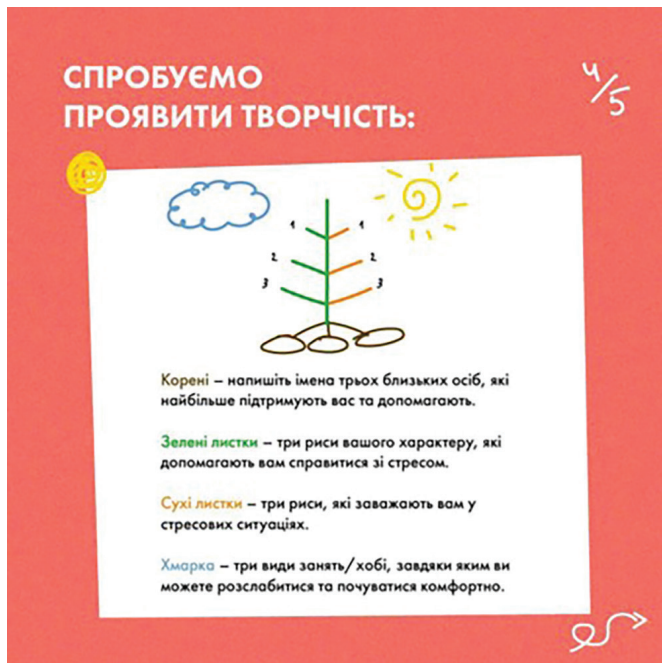


Час:
10 хвилин.

Арттерапевтична вправа «Ресурсне дерево»

Алгоритм роботи:

1. Виведіть на екран картинку із завданням або намалюйте те ж саме на фліпчарті.



Мета:

усвідомлення наявності людей, занять та власних ресурсних рис характеру, які підтримують.



Час:

15 хвилин.



Матеріали:

папір, кольорові олівці або фло-мастери.

2. Запропонуйте учасникам/цям намалювати ресурсне дерево, у якому є такі елементи (кожного по три):

- **Коріння** — це близькі люди, які надають вам підтримку (на кінчиках коріння обведіть ці імена овалами),
- **Зелені гілки (з одного боку дерева) з листочками** — це ваші якості або риси характеру, що допомагають боротися зі стресом та розв'язувати проблеми (якості можна написати вздовж гілок). Наприклад, оптимізм, довіра до людей, відповідальність, терплячість, винахідливість тощо.
- **Жовті або коричневі гілки без листя, сухі (з іншого боку дерева)** — це якості або звички, що заважають долати

стрес та розв'язувати складні питання (якості теж можна підписати вздовж гілок). Наприклад, пасивність, страх змін, безініціативність, звичка жалкувати про минуле, тривожність, трудоголізм тощо.

- **Хмарки (над деревом)** — це хобі або заняття, завдяки яким ви можете почуватися розслаблено, комфортно, які дають вам відчуття натхнення, задоволення та поповнюють ваш запас сил (вписати всередину хмарок). Наприклад, догляд за квітами, в'язання, приготування їжі, читання, прогулянки, спілкування з друзями/подругами, волонтерство тощо.
3. Також можна запропонувати намалювати сонечко та метафорично обговорити з групою, що в цьому контексті воно може означати.
 4. Поясніть: завдяки близьким людям та ресурсним заняттям (коріння та хмарки, які приносять воду та живлять дерево) наші допоміжні якості можуть рости та розвиватись, живильні соки (увага!) ідуть у певному напрямку — до зелених гілочок. Так вони не дають рости та розквітати гілкам, що заважають адаптації дерева до навколишнього середовища.
 5. Після того, як учасники/ці закінчать свої роботи, скажіть, щоб вони зберегли це дерево та запам'ятали його. А в складних обставинах згадували як орієнтир, як символ того, що в кожного/ї з нас є опора, навіть у непростих умовах. Головне — не забувати про це.
 6. Запропонуйте учасникам/цям поділитись враженнями від виконання справи та можливими відкриттями.

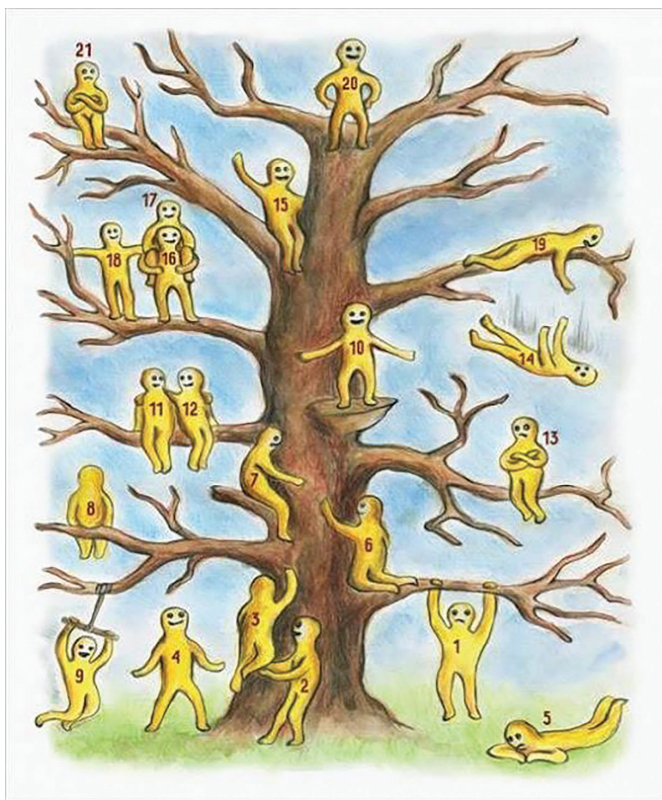
Тест «Чоловічки на дереві»

Алгоритм роботи:

1. Скажіть, що цей тест допоможе нам визначити свій теперішній (наявний) та бажаний емоційний стан. І навіть певною мірою усвідомити своє становище в суспільстві.
2. Виведіть на екран або роздайте роздрукований варіант тесту (картинку, без розшифровки)
3. Скажіть: «У кожного з цих чоловічків на дереві різний настрій, і вони займають різні місця. Для початку визначте, який з них найбільше схожий на вас. Після цього виберіть чоловічка, на якого ви б хотіли бути схожі».



Мета:
допомогти учасникам/цям усвідомити свій наявний та бажаний емоційний стан, намітити кроки для позитивних зрушень.



Час:
20 хвилин.



Матеріали:
проектор або
роздруковані
бланки тесту.

4. Виведіть на екран або роздайте учасникам/цям розшифровку тесту.

Розшифровка результатів тесту:

1, 3, 6, 7 — це характеризує вас як цілеспрямовану людину, яка не боїться ніяких перешкод;

2, 11, 12, 18, 19 — ви товариська людина, котра завжди надасть будь-яку підтримку друзям;

4 — визначає вас як людину зі стійкою життєвою позицією, яка бажає домогтися всіляких успіхів без подолання труднощів;

5 — ви часто буваєте стомлені, слабкі, у вас невеликий запас життєвих сил;

9 — ви весела людина, що любить розваги;

13, 21 — ви замкнуті, часто схильні до внутрішніх тривог та уникаєте частого спілкування з людьми;

8 — ви любите поринути в себе, міркувати про щось своє і занурюватися у власний світ;

10, 15 — у вас нормальна адаптація до життя, ви перебуваєте в комфортному стані;

14 — ви падаєте в емоційну прірву і, швидше за все, схильні до внутрішньої кризи;

20 — це зазвичай люди з завищеною самооцінкою. Ви природжений/а лідер/ка і хочете, щоб люди прислухалися саме до вас і ні до кого іншого;

16 — ви відчуваєте себе втомленим від необхідності підтримувати когось. Але, можливо, ви побачили на цій картинці, що номер 17 вас обіймає — у такому випадку ви схильні розцінювати себе як людину, оточену увагою. 17 — ви любите бути в центрі уваги, але не здатні самотійно впоратися зі своїми проблемами. Зате ви упевнені в тому, що вас завжди підтримають.

5. Обговоріть результати тесту за допомогою питань:

- Чи дізналися ви про себе щось нове?
- На які ваші сильні сторони та ресурси вказує цей тест?
- Наскільки сильно відрізняється ваш теперішній і бажаний стан?
- Що я маю зробити, щоб стати «бажаним» чоловічком?

Руханка-гра «Море хвилюється раз»

Алгоритм гри:

1. Ведучий/а заплющує очі й повільно вимовляє: «Море хвилюється раз, море хвилюється два, море хвилюється три, морська фігура на місці завмири!». Поки він/вона це говорить, всі гравці/чині рухаються, немов морські хвилі. А на слові «завмири» завмирають, зображуючи будь-якого морського жителя або якусь рослину.
2. Ведучий/а розплющує очі та підходить до кожного по черзі. Той/та, до кого ведучий/а підходить і торкається, «оживає» і зображує свою морську фігуру. Ведучий/а має вгадати всі фігури.
3. Той/та, чию постать не змогли вгадати, сам/а стає ведучим/ою.
4. Щоб урізноманітнити цю гру, можна не зупинятися на морських фігурах, а щоразу міняти тему. Наприклад, зображувати квіти, рослини, тварин, професії, кухонне приладдя тощо.



Мета:
зняття напруги,
налаштування
на образне
мислення.



Час:
5 хвилин.



Матеріали:
музичний
супровід (за
бажанням).

Вправа «Чарівний казкар»

Алгоритм роботи:

Скажіть учасникам/цям, що зараз у них буде можливість створити власну казку.

1. Роздайте учасникам/цям папір, олівці та пластилін. Попросіть учасників/ць заплющити очі та уявити місце, де відбуваються казкові події.

Примітка. Процес фантазування та уявлення місцевості для казкових подій вже на старті має терапевтичний процес, бо залучає «внутрішню дитину», яка зберігає достатню кількість ресурсу. Учасники/ці налаштовуються через спогади (бо казки — це про дитинство) на ту частину себе, яка колись була сповнена енергії, бачила світ у яскравих фарбах і вірила в дива. Скажіть учасникам/цям, що це їхня власна творчість, і вони можуть фантазувати як завгодно. Попросіть їх не обмежувати себе та уявляти у своє задоволення. Приклади місцевостей для казки: ліс, гори, острів, поле, чарівне королівство, поселення, хатка.

2. Попросіть учасників/ць розплющити очі та намалювати на аркуші паперу те, що вони уявили.

Примітка. Наголосіть на тому, що ця вправа — не малюнок на виставку, учасники/ці можуть малювати як завгодно (навіть по-дитячому), головне — щоб їм подобалось, і вони самі розуміли, про що цей малюнок.

3. Запропонуйте учасникам/цям заплющити очі знову та уявити головних героїв/нь цієї казки.

Примітка. Героєм/героїнею може бути людина, тварина чи міфічна істота. Знов нагадайте, щоб учасники/ці не стримувались і робили те, що захочеться. Особливо варто приділяти увагу першому імпульсу (образу, думці), який відчули учасники/ці одразу після озвученого завдання.

4. Попросіть виліпити головних героїв/нь з пластиліну. Розташуйте фігурки на папері.
5. Запропонуйте учасникам/цям написати власну казку, спираючись на питання.

Примітка. Ці питання варто виписати або на великому аркуші паперу або на фліпчарті (за наявності), щоб під час створення казки вони постійно були перед очима.



Мета:
проживання,
трансформування
через казку
негативного досвіду,
знаходження
ресурсу.



Час:
30 хвилин.



Матеріали:
музика (для
налаштування
на казкові
образи), аркуш
паперу А3, олівці,
фломастери,
пластилін.

Дайте учасникам/цям час на написання власної казки (можна робити нотатки), але наголосіть, що казка не має бути довгою.

- У якій місцевості відбуваються події?
- Хто герої/ні казки та що з ними трапляється?
- Які перепони стають на їхньому шляху?
- Що вдалося здолати, завдяки чому/кому?
- Як себе почувають герої/ні?
- Що чекає попереду? (або: «Як вважаєте, що буде у фіналі?»)

Примітка. Приклад казки наведений для кращого розуміння вправи тренером/кою. Не варто зачитувати учасникам/цям приклад, щоб вони не підлаштовували свою яву під готовий шаблон.

Приклад казки:

Місцевість, персонаж.

Колись давно в безлюдній, спекотній пустелі жила змія. Вона була не велика, але й не мала, зовсім не отрутна, хоча мала досить загрозливий вигляд.

Перепони.

Якось вона заповзла далеко від дому і не змогла знайти дорогу назад. Вона страшенно злякалась, і від цього стала мати ще загрозливіший вигляд. Через це мешканці пустелі боялись до неї підійти, тож змія ні в кого не могла попросити допомоги. Спроби знайти дорогу назад не були успішними, і змія знесиленою заповзла під камінь, звернулась клубочком і заснула.

Що вдалося здолати, завдяки чому/кому.

Змії приснилась її мати, яка коли колисала її маленькою, часто повторювала такі слова: «Довіряй своєму серцю. Як би не було складно, я вірю, що ти впораєшся. Допомога прийде, якщо ти повіриш, що інші – це не загроза».

Коли змія прокинулась, вона зрозуміла, що її страх ховався за злістю на увесь світ. Вона подивилась іншими очима на пустелю та її мешканців, і вперше за довгий час з очей покотились сльози. Поряд пробігав тушканчик, який запитав: «Чи не можу я тобі допомогти?». Від історії змії звірятко настільки розчулилось, що вирішило розпитати родичів, чи не знають вони, де мешкає сім'я цієї змії. Виявилось, що двою-

рідна бабуся мами тушканчика жила саме в тій місцевості, звідки була змія.

Почуття.

Допомога прийшла звідки змія не очікувала. Виходить, якщо перестати бачити загрозу звідусіль — то можна звертатись по допомогу і при цьому не відчувати себе слабкою.

Що чекає попереду.

Змія добереться додому. Змінить своє ставлення до світу, перестане виглядати загрозово і почне вести заняття для інших змій. Ці заняття будуть навчати того, що є безпечним, а в чому є реальна небезпека. Важливо — не плутати!

6. Обговоріть враження від виконання вправи. Знайдіть відповідність між казкою та життям кожного/ої автора/ки. У чому полягає прихований ресурс?

Примітка. У цьому прикладі відповідність до життя у тому, що головна героїня занадто багато бере на себе обов'язків і справ через страх осуду. Ресурс полягає в тому, щоб навчитись відрізнити реальну небезпеку від уявної, вчитись просити про допомогу.

Так само на прикладах казок учасників/ць стисло віднайдіть, у чому схожість канви казки з життям автора/ки, і де варто шукати ресурс — відповідно до того, що допомогло персонажу казки знайти вихід із ситуації.

Вправа «Цей день як рослина»

Алгоритм роботи:

1. Запропонуйте учасникам/цям вибрати образ рослини, який би відповідав уявленню про цей день. У кожного/ї ця рослина буде своя (троянда, ромашка, бузковий кущ, тополя, ялинка, ромашка тощо).
2. Попросіть назвати цю рослину та аргументувати, чому вони обрали саме її.



Мета:
завершити
заняття,
підсумувати
через метафору
день.



Час:
10 хвилин.

ЗАНЯТТЯ 4. ПОШУК РІШЕНЬ

№	Назва	Час	Матеріали	Тип вправи
1.	Вправа «Уявний подарунок»	10 хв		Привітання
2.	Вправа «Монолог від імені предмета»	15 хв	Кольорові олівці, фломастери, аркуші паперу	Знайомство з собою через образ
3.	Техніка «Асоціації»	25 хв	Ручки, блокноти, чи аркуші паперу	Тест
	Основна	5 хв	Музичний супровід (на бажання)	Руханка
4.	«Заєць – Коза»	5 хв		Руханка
5.	Техніка «Мій кінофільм дня»	25 хв	Заготовки порожньої кінострічки, кольорові олівці, МАК (метафоричні асоціативні карти)	Арттерапія
6.	Цей день як книга	10 хв		Підсумок

Вправа «Уявний подарунок»

Алгоритм роботи:

1. Уявіть, що у вас чарівним способом з'явилися безмежні можливості, і ви можете подарувати будь-кому з цього кола що завгодно. Подарунок може бути не тільки матеріальний: дарувати можна натхнення, здоровий сон тощо.
2. Візьміть пару хвилин, щоб згадати, хто з цього кола чого потребує. Ви вже досить гарно познайомились для того, щоб відчувати, що саме необхідно кожному/ій з нас.
3. Перша/ий учасниця/к обирає ту людину, якій би хотіла/в зробити подарунок. Називає її/його ім'я, а в руках наче тримає цей уявний подарунок і проговорює, що дарує.
4. Своєю чергою та людина, що отримала подарунок, дякує і перехоплює цю «естафету». Так само обирає лю-



Мета:
позитивне налаштування, розвиток емпатії, вміння давати та приймати.



Час:
10 хвилин.

дину, якій хоче зробити подарунок (але не тій, від якої тільки що прийняла подарунок), і озвучує, що дарує.

5. Далі за тим же алгоритмом.
6. Вправа триває, поки це буде необхідно. Орієнтуйтеся за відчуттями. Спостерігайте, коли в учасників/ць виникне стан наповненості та задоволення.

Вправа «Монолог від імені предмета»

Алгоритм роботи:

1. Запропонуйте учасникам/цям уявити себе рослиною, твариною, предметом меблів, посудом, природним явищем, зброєю, прикрасою тощо (чимось одним на вибір). Запитайте: «З чим або з ким ви себе асоціюєте?».
2. Після того, як в учасників/ць з'явиться образ себе, запропонуйте намалювати його. А коли намалюють — створити коротку (максимум на хвилину) презентацію себе як образу. Розповідь потрібно складати від першої особи. Наприклад: «Я — туман. Коли я з'являюся, все ніби завмирає. Завдяки мені людям стає затишно, і вони можуть побути на самоті...». Якщо учаснику/ці буде складно скласти монолог, запропонуйте використовувати малюнок як опору та ставте допоміжні питання:
 - Для рослини, тварини, природного явища: чим він особливий? Як зазвичай поводить? Де буває (росте)? Яка в нього функція? Які умови для нього необхідні? Хто піклується (є поряд)?
 - Для предметів: звідки взялось? Старе чи нове? Чи є в нього своє місце? Кому воно належить? Як використовується? Хто його створив?
3. Корисно буде наприкінці запропонувати учасникам/цям подумати про те, які риси свого характеру, потреби, бажання на символічному рівні вони втілили у цьому образі.
4. Обговоріть цю вправу за допомогою питань:
 - Як у мене враження від цієї вправи?
 - Що нового я про себе зрозумів/ла?
 - Як я можу використовувати це в житті?



Мета:
саморефлексія,
підвищення
самооцінки,
розуміння своїх
потреб.



Час:
15 хвилин.



Матеріали:
кольорові олівці,
фломастери,
аркуші паперу.

Техніка «Асоціації»

Алгоритм роботи:

1. Для налаштування на асоціативні ряди, пограйте для розминки в гру «Асоціації». Ви називаєте слово, і будь-хто з учасників/ць називає першу асоціацію, яка виникає в уяві після цього слова. Наступний учасник/ця продовжує ряд – називає вже асоціацію на слово, яке сказав/ла попередній учасник/ця. Якщо виникає ступор, можете почати новий ряд асоціацій.
2. Приклад: зима (перше слово) – сніг – лід – ковзанка – танці – пара – любов – обійми – тепло – ковдра – чай – торт – свято...
3. Основна частина. Заповнюється на папері за поданою схемою.



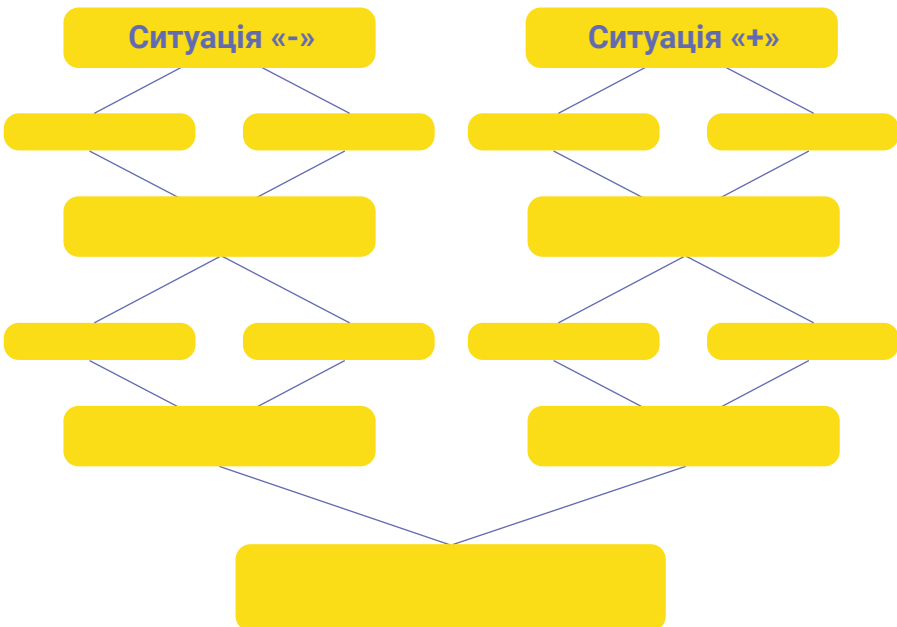
Мета:
за допомогою асоціацій включити роздуми та побачити вихід із ситуації, що непокоїть.



Час:
25 хвилин.



Матеріали:
ручки, блокноти, чи аркуші паперу.



Озвучте кроки, за якими потрібно діяти учасникам/цям:

- Дайте назву ситуації, що турбує. Знайдіть назву бажаної ситуації — як вам хочеться, щоб було.

Примітка. Ситуація «-» — це така ситуація, що мене турбує, чим я незадоволений/а та хотів/ла б це змінити. Важливо, щоб учасники/ці обирали ситуацію, яку вони можуть змінити та на яку здатні впливати, а не непідвладні їм. Можна нагадати вправу з другої зустрічі «Коло контролю» і підкреслити, що ми не все можемо змінити (особливо, якщо проблема стосується інших людей або глобальних подій). Наприклад, Ситуація «-» — «Самотність», а ситуація «+» — це бажана зміна в ситуації «-», щось протилежне. У нашому випадку це може бути «Спілкування».

Ось приклад асоціацій за поданою схемою на проблему «Самотність»:



Це приклад розробниці посібника. Радимо тренеру/ці зробити цю вправу на свою ситуацію «-», щоб краще зрозуміти принцип методики. Асоціації – це дуже індивідуальний процес, вони у всіх на одні й ті ж самі слова (поняття) будуть різними. Асоціації напряду пов'язані з так званою «глибинною мудрістю». Через асоціації набагато легше знайти рішення, бо ми дистанціюємося від проблеми й дивимося на неї наче зі сторони.

- До обох категорій ситуацій доберіть по парі асоціацій.
- Кожну пару асоціацій об'єднайте в одне поняття.
- Повторіть попередні два кроки: знову утворіть з одного поняття пару асоціацій, після чого доберіть до кожної пари одне поняття.
- Утворені два поняття з категорій ситуацій (негативної та позитивної) об'єднайте в одне.

Примітка. Якщо учасникам/цям буде складно шукати асоціації, можна використати будь-яку колоду метафоричних асоціативних карт, наприклад, «Діксіт». Їх варто розкласти на рівній поверхні у відкриту (картинками нагору), щоб учасники/ці вільно могли обирати ту картинку, яка їм відгукнеться на їхні слова.

- Подумайте, що це для вас означає.

Примітка. У наведеному прикладі значення може бути наступним: щоб не почуватися самотньою і мати бажаний для себе рівень спілкування, мені не варто займати пасивну позицію і чекати, коли про мене хтось згадає. Натомість варто проявляти ініціативу, шукати нові знайомства. Наприклад, можна ходити у цікаві для мене місця, які б відповідали моїм хобі та інтересам. Знайомитися там з цікавими людьми, спілкуватися з ними на значущі для нас теми.

4. Обговоріть результати вправи, запропонуйте учасникам/цям поділитися своїми усвідомленнями.



Руханка «Заєць – Коза»

Алгоритм роботи:

1. Підготовка: попросіть учасників/ць лівою рукою показати «Зайця» (вказівний та середній пальці у формі букви V), а правою рукою – «Козу» (вказівний палець та мізинець). Потім попросіть поміняти руки «ролями».
2. Основна частина руханки: учасники/ці одночасно двома руками показують зайця та козу, і за вашою командою: «Міняємо», – змінюють «ролі» рук. Спочатку проговорюйте команду з достатнім інтервалом часу, щоб учасники/ці змогли перелаштуватися, а потім поступово прискорюйтесь, щоб більше «заплутати» групу та викликати сміх.



Мета:
перемикання уваги, відпочинок від інтелектуальної роботи.



Час:
5 хвилин.

Техніка «Мій кінофільм дня»

Алгоритм роботи:

1 етап. Підготовчий

Учасникам/цям пропонується згадати один зі своїх звичайних днів, проаналізувати виконання запланованих справ і того, що забирало час (наприклад, «затягнув» перегляд соцмереж, «порожні» розмови тощо), написати 5 основних пунктів.

2 етап. Основний

1. Учасники/ці на порожніх заготовках кінострічок схематично зображають ці пункти, 6-й кадр залишається вільним. Якщо під час виконання якогось пункту ви знайшли «пожирачів» часу, можете записати їх.
2. Далі за допомогою МАК-підказки отримати відповідь на питання: «За допомогою чого мій щоденний сценарій буде успішним?», і витягти в закриті 1–2 карти.
3. Після цього зобразити у 6-му кадрі ту дію/пункт, що є ресурсом для самозбереження.

Обговоріть отримані результати за допомогою питань:

- Які емоції, відчуття після виконання вправи?
- Чи подобається вам створений кінофільм?



Мета:
візуалізація своїх щоденних справ задля виокремлення важливих/ неважливих; пошук ресурсу; проекція на майбутнє.



Час:
25 хвилин.



Матеріали:
заготовки порожньої кінострічки, кольорові олівці, МАК (метафоричні асоціативні карти).

- Чи реально ви можете звузити витрачений час на «пожирачів»?
- У чому ресурс для подальшого життя?

Вправа «Цей день як книга»

Алгоритм роботи:

1. Запропонуйте учасників/ць проасоціювати цей день з книжкою. Можна назвати жанр книжки (детектив, збірка анекдотів, любовний роман, історичні хроніки тощо), а якщо буде бажання та натхнення – додати назву.
2. Попросіть коротко аргументувати свій вибір.



Мета:
завершити заняття, підсумувати отриманий за день досвід.



Час:
10 хвилин.

ЗАНЯТТЯ 5. ВЗАЄМОПІДТРИМКА

№	Назва	Час	Матеріали	Тип вправи
1.	Техніка «Коло друзів»	30 хв	Музика, від спокійної до жваво.	Тілесна
2.	Вправа «Мені подобається, що ти...»	20 хв	М'ячик або іграшка	Компліменти
3.	Скульптури	10 хв		Енергізатор
4.	Вправа «Внутрішня свічка»	10 хв	Спокійна музика	На уяву. Медитація
5.	Фінальна рефлексія	20 хв		Підсумкова
6.	Цей день як рослина	10 хв		Підсумок

Техніка «Коло друзів»

Алгоритм роботи:

Обговорення з групою, як важливо мати підтримку, прийняття, розуміння одне одного. Також це можна виразити через загальний танок. Вправи робимо в колі.

1. Завдання: під тиху, спокійну музику показати, що розумієш себе, підтримуєш. Стоячи рівно, обійняти себе руками та в такт музики показати ніжність, турботу про себе. Наприкінці сказати: «Я підтримую себе».
2. Завдання: під тиху, спокійну музику показати, що ти бачиш сусіда/ку, який/а стоїть біля тебе — через погляд. У такт музики повернутися одне до одного та висловити поглядом підтримку, розуміння. Наприкінці сказати: «Я бачу тебе».
3. Завдання показати, що ти чуєш сусіда/ку. Легко прикладаємо руку до свого вуха, а іншу до вуха сусіда/ки і рухаємося по колу. Темп музики пришвидшується. Наприкінці сказати: «Я чую тебе».
4. Завдання: показати, що ти підтримуєш сусіда/ку. Легко беремо сусіда/ку за лікоть і в такт музики рухаємося по колу. Якщо група може впоратися, темп музики пришвидшується. Наприкінці сказати: «Я підтримую тебе».
5. Завдання: показати, що ти захищаєш сусіда/ку. Сідаємо на стільці в щільне коло, кладемо руки на коліна сусідів поруч. У такт музики то кладемо руки на свої коліна, то на коліна сусідів — бажано, щоб група робила це синхронно. Темп музики підбирається відповідно до активності групи. Наприкінці сказати: «Я захищаю тебе».
6. Завдання: показати, що ти є опорою для сусіда/ки. Об'єднуємося в пари, стаємо спиною одне до одного, наче прилипаємо всією задньою поверхнею, від потилиці до п'ят. У такт музики (середній темп) пробуємо виконати довільні рухи: кроки, нахили, підняття-опускання рук тощо. Наприкінці сказати: «Я тримаю тебе».
7. Завдання: показати, що ти висловлюєш подяку партнеру/ці за танок. Легко обіймаємо одне одного. Наприкінці сказати: «Я приймаю тебе». Висловити вдячність: нахилом голови, реверансом або руками в молитві.



Мета:
відчуття підтримки людей навколо, включити тіло до емпатії, розуміння, прийняття, проявляти любов та шану до оточення, формувати вміння підтримувати одне одного.



Час:
30 хвилин.



Матеріали:
музика, від спокійної до жвавої.

8. Наприкінці кожний/а виконавець/иця каже, що йому/їй сподобалося найбільше робити та що він/вона відчував/ла. Наприклад: найбільше сподобалося обіймати себе, я відчувала ніжність; найбільше сподобалося чути сусіда, я відчував уважність.

Вправа «Мені подобається, що ти...»

Алгоритм роботи:

1. Учасники/ці стоять у колі. У тренера/ки в руках якийсь невеликий предмет (м'яка іграшка або м'ячик), який буде зручно перекидати. Тренер/ка починає першим/ою, кидає м'ячик одному/ій з учасників/ць і каже: «Мені подобається, що ти...» (робить комплімент). Далі цей/ця учасник/ця доповнює: «Так, мені це теж подобається в собі, а ще мені подобається...» (додає ще один комплімент собі).
2. Потім цей/ця учасник/ця перекидає м'ячик комусь іншому/ій із групи, і цикл повторюється.
3. Так триває, поки м'ячик не побуває в руках у всіх учасників/ць.
4. Важливо слідкувати, щоб всі учасники/ці отримали компліменти. Якщо буде бажання, можна запустити й друге коло, але зауважити, щоб для компліментів учасники/ці обирали інших людей, а не тих, кому вони вже казали.



Мета: прийняття себе, через компліменти та підтримку групи усвідомити свої сильні сторони, вміння надавати підтримку іншим.



Час: 20 хвилин.



Матеріали: м'ячик або м'яка іграшка.

Руханка «Скульптура»

Алгоритм роботи:

1. У центр кола виходить один/на учасник/ця, зображує пантомімою (застигає в цій позі на декілька секунд) будь-що і називає те, що він/вона зобразив/ла. Потім до цього/цієї учасника/ця підходить хтось із кола (на бажання або по черзі) та доєднується до цієї пантоміми за принципом логічного доповнення. Ця людина також озвучує, що він/вона зобразив/ла.

Наприклад: дерево — листочок; яблуко — черв'ячок, що їсть це яблуко; квітка — бджола; хмара — блискавка тощо.



Мета: енергізатор, формування позитивного емоційного фону.



Час: 10 хвилин.

2. Після того, як пара зобразила свою композицію, вони повертаються в коло. Потім виходить хтось інший, і завдання повторюється.
3. Так продовжується поки всі не візьмуть участь у грі, або доки в учасників/ць виникатимуть ідеї.

Вправа «Внутрішня свічка»

Алгоритм роботи:

1. Нагадайте, що на одному з попередніх занять в «Колі контролю» ми вказали такий параметр як турбота про себе та керування почуттями. Це те, що ми можемо контролювати й те, на що ми можемо впливати. Зараз ми з вами потренуємось у цьому вмінні.
2. Запропонуйте учасникам/цям заплющити очі (на бажання) та послухати текст, який ви будете озвучувати. Бажано увімкнути спокійну та позитивну музику, яка стане тлом для вашого голосу.
3. Зачитуйте текст неквапливо, даючи учасникам/цям можливість візуалізувати та уявляти те, про що ви будете говорити.

Текст для зачитування:

Уявіть собі, що в мить народження десь усередині вас, у будь-якому місці вашого тіла, запалюється маленька свічка. Це особлива свічка, що нагадує незгасний вогонь Олімпіади. Її не можна загасити, поки ви живі.

Однак яскравість і тепло її світла залежать від вашого до неї ставлення. Ця свічка потребує турботи, уваги й поваги — тільки тоді вона може рости разом з вами. Якщо ж ви забудете про неї, то вона так і залишиться маленькою й загубиться десь у глибинах вашого тіла. Те, що добре для дитини, занадто мало для дорослої людини.

Події, що відбуваються у вашому житті, можуть зменшити полум'я, знизити яскравість і навіть повністю задумати його. Як полум'я на вітрі, вогонь вашої внутрішньої свічки мерехтить і б'ється постійно. Якщо ви не ставитеся до неї з необхідною увагою й повагою, полум'я може ослабнути й перестане відповідати вашому зросту. Маленька свічка, що



Мета:
стабілізація
емоційного стану,
формування
опори на
внутрішні
ресурси,
оптимізм,
позитивне
самосприйняття.



Час:
10 хвилин.



Матеріали:
спокійна музика.

ледь горить під поривами вітру, — це низька самооцінка й відсутність упевненості у власних силах.

Турбота про себе допомагає підтримувати свою внутрішню свічку в гарному стані, вона дає їй кисень, захист і час. Полум'я стає рівним, високим і яскравим. Його енергії досить, щоб протистояти вітрам долі, які прагнуть задути цей вогник.

Під час моменту тиші та спокою ви можете сконцентруватися на цій внутрішній свічці, постаратися відчувати її тепло й світло, як полум'я зараз росте й стає яскравішим. Не тільки ви відчуєте тепло своєї свічки — це відчують і навколишні. Світло, що виходить від вашого внутрішнього джерела, вплине не лише на ваше ставлення до інших людей, але й на те, як вони будуть ставитися до вас.

4. Запропонуйте учасникам/цям розплющити очі та поділитись враженнями від виконання вправи.

Підсумкова рефлексія

Підсумуйте отриманий на зустрічах групи досвід за допомогою запитань:

1. Що нового за цей час я дізналась/вся про себе?
2. На які речі я подивилась/вся з іншого ракурсу?
3. Які зміни відбулись за цей час?
4. До яких практичних дій спонукали мене нові знання та отриманий досвід?
5. За що я собі вдячна/ий?



Єднання
заради дії

Посібник для проведення зустрічей з психологічної підтримки для старших (60+...)

**Посібник для проведення
зустрічей з психологічної
підтримки для старших (60+...)**