



Єднання  
заради дії



# ЗБІРКА

ПРОСТИХ ВПРАВ  
ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
САМОПІДТРИМКИ

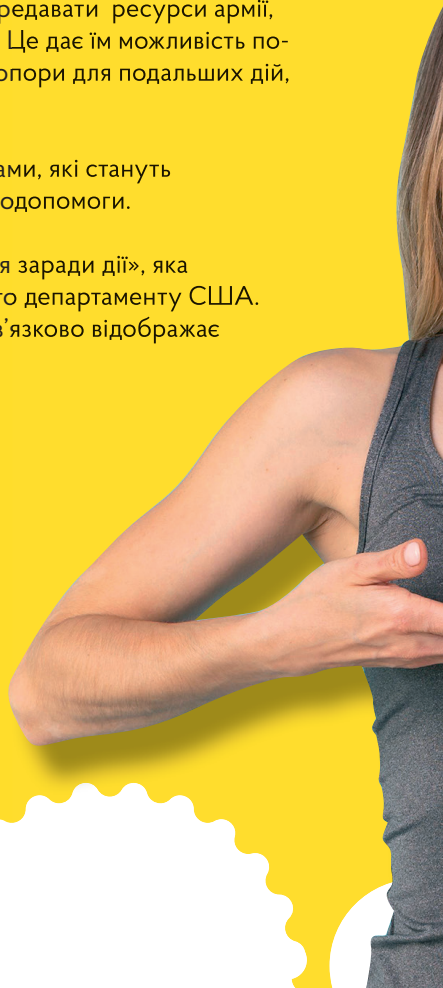
## ВІТАЄМО, ДРУЗІ!

Повномасштабна війна, в якій ми всі прокинулись 24 лютого 2022 року, принесла багато страждань і дорослим, і дітям по всій країні. Загибель близьких людей, втрати майна, роботи, доходів, вимушене переселення – все це частина негараздів, які спіткали українців.

Водночас, наші люди незламні. Попри все ми прагнемо жити, відновлювати втрачені сили та радість, відбудувати країну, вчитися та любити. Що підтримує нас в буремні часи? Те, що ми надаємо допомогу. Це можна робити в різні способи: підтримувати зв'язок з рідними, передавати ресурси армії, саморефлексувати та відновлювати життестійкість. Це дає їм можливість по-іншому подивитись на те, що відбувається, знайти опори для подальших дій, руху на новому етапі життя.

Ця збірка простих та дієвих порад з різними вправами, які стануть допоміжними для вас в процесі психологічної самопомоги.

Ця збірка, розроблена в межах програми «Єднання заради дії», яка виконується IREX в Україні за підтримки Державного департаменту США. Вміст є виключною відповідальністю IREX і не обов'язково відображає погляди Державного департаменту США.



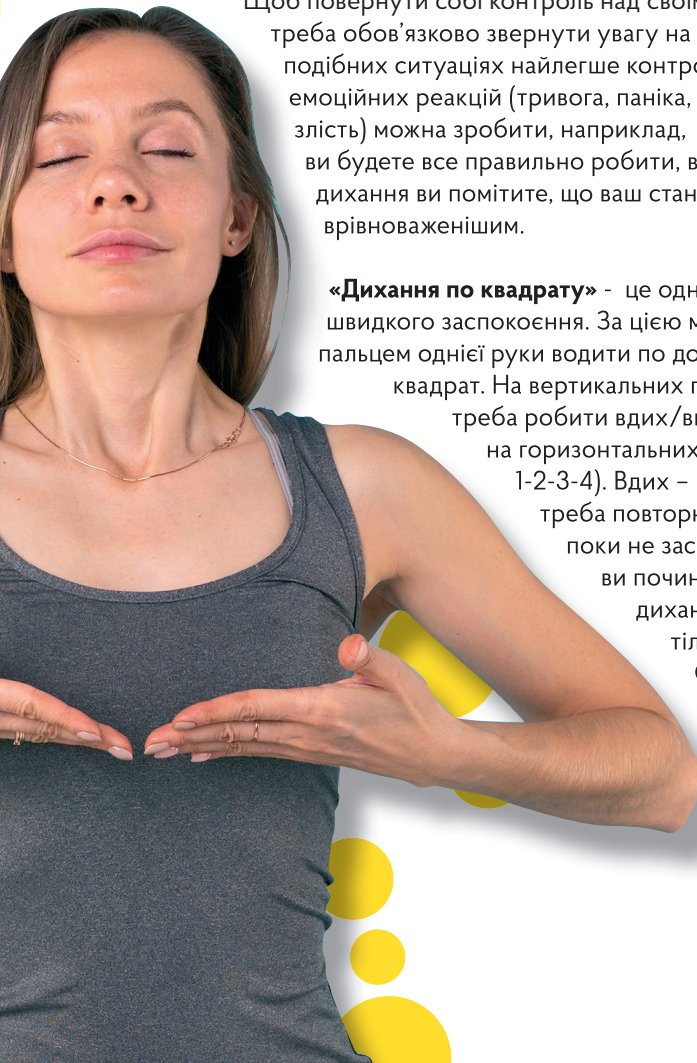
# ВПРАВИ НА ДИХАННЯ

## Вправа «Дихання по квадрату»

**Дихання** – це найпотужніший регулятор не тільки фізіологічних процесів, але й наших емоцій. Чи помічали ви, що в моменти сильних емоційних переживань ми ніби припиняємо дихати, дихання стає поверховим і ледь помітним, або занадто швидким та переривчастим?

Щоб повернути собі контроль над своїм емоційним станом, треба обов'язково звернути увагу на своє дихання, це те, що в подібних ситуаціях найлегше контролювати. Під час сильних емоційних реакцій (тривога, паніка, вибух агресії, постійна злість) можна зробити, наприклад, дихання по квадрату. Якщо ви будете все правильно робити, вже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став значно спокійнішим і врівноваженішим.

**«Дихання по квадрату»** - це одна з найпростіших методик швидкого заспокоєння. За цією методикою потрібно пальцем однієї руки водити по долоні іншої, утворюючи квадрат. На вертикальних гранях уявного квадрату треба робити вдих/видих (рахувати 1-2-3-4), а на горизонтальних паузах (також рахувати 1-2-3-4). Вдих – пауза – видих – пауза. Так треба повторювати хвилин з п'ять або поки не заспокоїтесь. Таким чином ви починаєте контролювати своє дихання та краще відчуваєте тіло через тактильні відчуття. Слід пам'ятати, що дихати потрібно тільки носом і плавно (так, ніби перед вашим носом на відстані 10-15 см висить пушинка, і вона не повинна коливатися).



## Дихання 4-7-8

**Дихання на рахунок 4-7-8:** повільно вдихайте, рахуючи до чотирьох. Потім затримайте дихання на сім секунд, а в кінці повільно і м'яко протягом восьми секунд видихайте. Повторіть стільки разів, скільки вам зручно.

### Порада:

у кожного свій розмір тіла і об'єм легень, якщо саме ця комбінація вам не підходить, ви можете виконувати цю вправу в комфортних вам проміжках. Ідея в тому, щоб ви дотримувалися певної схеми та дихання стало б повільнішим.

## Лімбічне дихання

**Лімбічне дихання** – це дихання, при якому видих повільніший, ніж вдих. При цьому вдих йде через ніс, а видих – через рота. Видихаємо повільно, з любов'ю та ніжністю до себе.

## Вправа «Глибоке дихання»

Ляжте на ковдру або килимок на підлозі. Зігніть коліна і посуньте ступні, поки вони не опиняться на відстані близько 20 сантиметрів одна від одної, пальці ніг злегка повернені назовні. Тримайте хребет як можна пряміше.

Проскануйте своє тіло та визначте ті частини, у яких є напруга. Одну руку покладіть на живіт, а іншу – на грудну клітку. Повільно вдихніть крізь ніс животом те, щоб рука піднялася вгору; грудна клітина повинна піднятися лише трохи. Затримайте дихання та порухайте до п'яти.

Освоївши цю техніку, ви також зможете виконувати її в положенні сидячи або стоячи щоразу, коли відчуватимете затискання у тілі.

Злегка усміхніться, а потім якомога довше видихайте через рот. На видиху видавайте шиплячий звук. Повторіть щонайменше п'ять разів, у перспективі зможете збільшити час практики глибокого дихання до 5-10 хвилин.

Після закінчення вправи знову проскануйте своє тіло, щоб побачити, чи залишилось напруження.

# ТІЛЕСНІ ВПРАВИ (РОЗСЛАБЛЕННЯ) ТА ЗАЗЕМЛЕННЯ

**Важливо розуміти, що техніки заземлення існують не для того, щоб позбутися небажаних емоцій або абстрагуватися від поточних переживань. Вони для того, щоб з'явився ресурс винести певний досвід та емоції, залишаючись зараз та в присутності у своєму тілі.**

## Прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном

Суть техніки складається в тому, щоб на короткий момент створити сильну м'язову напругу, щоб м'язи перенапружилися. Внаслідок такої інтенсивної напруги м'язи розслаблюються. Таким чином ми позбавляємося хронічних м'язових блоків, що стимулюють стресовий стан.

Під час виконання вправи необхідно напружувати такі ділянки тіла: кисті, передпліччя, плечі та надпліччя, лопатки, обличчя, шию, прес, сідниці, промежину, стегна, гомілки, стопи.

Напружувати м'язи необхідно послідовно, поступово підключаючи інші групи м'язів. Наприклад:

**КИСТІ**

**КИСТІ  
+ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ**

**КИСТІ  
+ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ  
+ ПЛЕЧІ**

І так до повного напруження всіх м'язів одночасно.

- **Кисті** - стисніть пальці в кулак;
- **Передпліччя** - зігніть кисті в променево-зап'ястковому суглобі;
- **Плечі та надпліччя** - розведіть руки в сторони на рівні плечей, зігніть їх у ліктях, плечі трохи підняті;
- **Лопатки** - зведіть разом і з цього положення опустіть їх униз;

- **Обличчя** - нахмурте брови, зажмурте і зведіть до центру ока, зморщите ніс, стисніть щелепи і розведіть кути рота в сторони;
- **Шия** - спробуйте нахилити голову вперед, але подумки уявіть протидію, ваша голова ніби впирається в непереборну перешкоду;
- **Прес** - втягніть живіт, зробіть його плоским;
- **Сідниці** - сядьте на жорстку поверхню так, щоб стегна її не торкалися, похитайте на напружених сідницях;
- **Стегна** - із положення сидячи витягніть ноги вперед під прямим кутом;
- **Гомілки** - потягніть стопи на себе і трохи до центру;
- **Стопи** - зігніть пальці.

У цьому положенні створіть максимальну напругу. Подумки рахуйте до десяти, концентруючись не на рахунок, а на напрузі. На рахунок «десять» різко розслабтеся, відкиньтесь назад і глибоко, спокійно видихніть. За необхідності можна зробити додатково 2-3 глибоких вдихи. Визначте це самостійно. Відпочиньте протягом хвилини. Потім до того напруження, яке було, додаєте наступне, і знов рахуєте до 10-ти й потім розслаблюєтесь. Підключайте поступово нові групи м'язів до повного напруження всього тіла.

### Вправа «Обійми метелика»

Схрестіть руки, щоб долоні були на ключиці – це нагадуватиме метелика. По черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключиці.

Через внутрішні вібрації ви будете чути звуки, як гучне серцебиття – це заспокоюватиме вас. Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що дихання вирівнялося.

Під час цієї вправи відбувається взаємодія на виході черепних нервів, які отримують перехресні сигнали. Амигдала зменшує свою активність, префронтальна зона активується, мозок переходить в більш адаптивний режим.

Схожий ефект можуть створити самообійми. Треба міцно обняти себе так, щоб ви змогли відчутти межі свого тіла.

Можна також застосувати погладження серця: помістити свої пальці над центром грудної клітки, на 2,5 см нижче від ключиці, й обережно перемістити їх прямо вниз на 10 см. Повторювати такий рух потрібно доти, поки не буде досягнуто відповідного терапевтичного ефекту. Рух схожий на ніжне погладження kota.



## Вправа «Сканер»

Сядьте максимально зручно. Так, щоб спина, сідниці, стопи відчували опору. Очі краще запліщити. Зробіть короткий вдих через ніс та лагідний, спокійний видих через рот.

Пригадайте такий апарат, що називається сканер. Старенький такий, що повільно, довго та натужно сканував. Продовжуючи дихати, спробуйте обрати напрямку, за яким буде працювати сканер вашого тіла: або від кінчиків пальців на ногах до голови, або у зворотньому напрямку.

Уявіть, що зараз такий сканер рухається по вашому тілі. Обережно, уважно, добросовісно скануючи усі його ділянки. Продовжуючи дихати, дайте сканеру особливе завдання. Його задача – ті ділянки, де ви відчуваєте напруження, дискомфорт, неприємні відчуття, дуже швидко проскочити. Так, як порожнє місце на листочку. А там, де ви відчуваєте комфорт, спокій, він на них дуже зосереджується, намагається їх максимально повно просканувати. І зафіксувати.

Дайте собі відчуття комфорту, приємності, розслабленості. Вдихаючи, видихаючи, дайте можливість пройтись сканеру по вашому тілі в одну сторону, в іншу. Місця, де вам добре, фіксуйте. Запам'ятайте їх, позначте на мапі свого тіла. Побудьте в цих місцях, де вам добре. А ті місця, де дискомфорт, тихенько проскачіть – «Вжух!»... і все. Спостерігайте, як він рухається вниз, потім вгору, з усіх сторін, спереду, зі сторони спини. Дихайте. Коли ви наповнитесь цими відчуттями спокою та розслаблення, можете розплющити очі.

## Вправа «54321»

Перерахуйте:

5

предметів,  
які ви  
бачите  
навколо  
себе

4

звуки, які  
чуєте (або  
можете  
створити)

3

відчуття  
у тілі (або  
дотики)

2

запахи  
(якщо немає  
можливості  
відчутти,  
згадайте,  
уявіть ці  
запахи)

1

смак (якщо  
немає  
можливості  
відчутти,  
згадайте,  
уявіть цей  
смак)

# ВПРАВИ НА УЯВУ

## Вправа «Безпечне місце»

Закрийте очі й зосередьтеся на своєму диханні.

Коли вдихаєте, зверніть увагу, як ваша грудна клітка розширюється та через ніс заходить прохолодне повітря, а коли видихаєте – грудна клітка звужується та ви видихаєте більш тепле повітря. Сконцентруйтеся на видиху, усе більше й більше розслаблюючись із кожним видихом.

Коли ви відчуєте себе готовим, уявіть безпечне місце – це може бути яке-небудь знайоме вам місце, де ви вже бували або де прагли б побувати. Ви можете уявити собі реальне місце або уявити щось на власний розсуд.

Безпечне місце може бути таким, яким ви захочете, у ньому може бути все, що завгодно. Це може бути кімната, пляж, галявина, будинок, дитячий шалаш, який ви можливо будували в дитинстві, кімната у бабусиному будинку. Ви можете перебувати в цьому місці один, а можете оточити себе людьми. Єдина обов'язкова вимога – ви повинні почувати себе в цілковитій безпеці й бути в цьому абсолютно впевнені.

Перемістіться в безпечне місце, насолодіться відчуттям перебування в цілковитій безпеці та комфорті. Роздивіться навколо: яке там світло, які предмети навколо вас, їх форми, розміри, кольори, яка температура (тепло чи холодно), які звуки можливо лунають, які запахи можна відчути, чого торкаються ваші руки, ноги, тіло.

Під час перебування в безпечному місці ви повинні сконцентруватися на наступних відчуттях: **безпека, комфорт, впевненість і контроль.**

Залишайтеся в безпечному місці так довго, як захочете. Пам'ятайте, що ви завжди можете відтворити це місце, коли вам цього захочеться.

Коли ви відчуєте себе готовим, покиньте безпечне місце й поверніться в реальний світ.

## Вправа на увагу «Переведення в ресурс»

Могло статись так, що ви у зв'язку з подіями війни могли бачити щось, що психіці перетравити досить важко. Такі неприємні, травмуючі, навіть жахливі картинки (руйнувань, смертей, вибухів) могли впасти вам в очі та закарбуватись у свідомості. Можливо ви навіть самі не були свідком цих подій, а просто побачили в новинах або в стрічці соцмереж. Такі картинки вам можуть не давати спокою, періодично виринати у спогадах і викликати неприємні почуття. З такими візуальними образами можна і навіть потрібно працювати, щоб зробити такі спогади менш травмівними.

Буде більш ефективно, якщо цю вправу зробити кілька разів через певні проміжки часу: увечері, на наступний день, через день. До тих пір, поки реакція на цей спогад стане не такою гострою, стане рівнішою.

Сядьте зручно. Відчуйте опору в ногах, сідницях та спині. Можна очі залишити розплющеними, але краще закрити їх, щоб ніщо вас не відволікало. Згадайте таку картинку. Це може бути спогад, не пов'язаний з війною, це може бути щось інше, щось таке, на що ви хотіли б не так болюче реагувати. Чітко уявіть цю картинку.

Уявіть, що ця картинка виглядає наче слайд (такі слайди які раніше використовувались у діафілмах). Ви цей слайд бачите прямо зараз перед очима. Зафіксуйте, де ви його бачите (прямо перед собою, можливо трохи вище, або нижче, чи десь зі сторони) Що ви зараз відчуваєте, коли бачите цю картинку? Це може бути жах, біль, жаль, туга, відраза, гнів тощо...

Уявіть, що ця картинка поступово починає віддалятися і зменшуватись. Вона відсувається все далі й далі, і зменшується настільки, що перетворюється у крапочку. А тепер пригадайте той звук, коли по телебаченню пропадало зображення і на екрані з'являлось багато крихітних крапочок, які хаотично рухались, або блимали як рій комашок (це можна ще назвати «білий шум»). Уявіть як цей білий шум стирає цю крапочку. Спробуйте відтворити цей звук «ш-ш-ш-ш-ш.....», почуйте це шипіння. Коли ця крапка стерлася, уявіть що крізь цей шум проступає картинка і стає все чіткіше і яскравіше, це картинка найприємнішого, найресурснішого місця, де б вам зараз хотілося б опинитись (це може бути та ж сама картинка з вправи «Безпечне місце»). Це може бути що завгодно: чи реальне, чи уявне місце, неважливо. Головне, щоб воно у вас викликало позитивні почуття. Знайдіть в цьому місці щось приємне, до чого ви можете доторкнутись, відчуйте запах, можливо ви почуєте якийсь приємний звук. Можете озирнутися у цьому місці. Можливо ви щось відчуєте на смак. Зробіть спокійний вдих-видих. Вберіть в себе всю цю ресурсну картинку. Відчуйте як відчуває себе ваше тіло, як вам тут. Запам'ятайте це місце. І коли будете готові, зробіть глибокий вдих-видих, розплющуйте очі та повертайтеся до нас.

## Вправа «Щасливий день життя»

Оскільки наші спогади завжди емоційно забарвлені, концентрація на позитивних емоціях у минулому носить характер позитивної медитації, яка здатна долати час, тому що людина існує не тільки в об'єктивному, але й у суб'єктивному часі.

**Мета цієї вправи** - відчутти своє уявлення щастя, його колір, складові. Для її виконання виділіть 10 хвилин.

- Заплющте очі, зосередьтеся, пориньте вглиб себе
- Постарайтеся згадати кілька найщасливіших, найяскравіших днів зі свого життя
- Виберіть один із цих днів як найбільш важливий для вас
- Постарайтесь проаналізувати причину свого щастя і переконати себе, що воно **НАЗАВЖДИ** залишається з вами як спогад та переживання.

## Вправа «Внутрішній сейф»

Сядьте зручно. Очі краще тримати заплющеними. Уявіть собі ящик для неприємних чи небезпечних спогадів. Це місце збереження може бути різного плану. Важливо, що це ящик. Він щільний і закривається на ключ. Це може бути сейф, надійний ящик, скриня. Це може бути також кімната, бункер чи магічне підземелля. Не поспішайте, знайдіть такий ящик і уявіть його собі... У якому оточенні він повинен знаходитись?

Подумайте, як функціонує механізм замка. Чи це ключ, чи комбінація цифр, чи, можливо, чарівні слова?... Якщо ви чітко уявляєте місце збереження і замок, спробуйте декілька разів відімкнути та замкнути.

Тепер для перевірки уявіть собі, як ви берете у руки фотографію, картину, як ви кладете цю картину у сейф. Візьміть нейтральну картину, щось із повсякденного життя...

Спробуйте зробити те саме з неприємним спогадом... Як зображений цей спогад на картині? Уявіть його собі як фото, ви берете фото і повторюєте процес... і кладете його у сейф.

Ви знову закриваєте сейф... А тепер розплющте очі та поверніться у всій своїй зосередженості у приміщення.

# КОГНІТИВНІ ВПРАВИ

## ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ СВОГО ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

- Що саме я відчуваю?
- Якими фізичними відчуттями це супроводжується (дихання, напруження м'язів, сигнали від внутрішніх органів)?
- Яка інтенсивність цієї емоції?
- Як це можна назвати, окреслити найбільш точно?
- Що я хочу зробити під впливом цієї емоції, до чого вона мене спонукає?
- Що для мене важливо, що я хочу отримати і як почуватись в цій ситуації?
- Які є інші, більш відповідні та ефективні способи досягти цього?

## Вправа «Факти та фантазії»

Іноді нас настільки переповнюють емоції, що ми не можемо розділити де фантазії, а де реальність; думки плутаються і межі відповідальності, компетенції та особистих можливостей стираються. Що можна зробити? І що може допомогти?

Візьміть папір та ручку і дайте відповіді на наступні питання:

- 1 Об'єктивний блок. Запишіть факт – те, що трапилося, без оцінок.
- 2 Особисті переконання (думки про себе, про інших, про ситуацію)
  - «Я думаю, це сталося, тому що...»,
  - «Мені здається, що такі ситуації показують, що...»,
  - «Вважаю, з іншими такі ситуації...»
- 3 Емоційні наслідки (емоції та відчуття щодо ситуації)
  - «Що я відчув/-ла, коли це сталося?»
  - «Які відчуття були в тілі?»
  - «Я злюсь, тому що...»
  - «Мені страшно, тому що...»
- 4 Чого не сталося? Опишіть те, чого не сталося у цій ситуації
- 5 Що я хочу зробити у цій ситуації?
- 6 Що я можу зробити? На що я можу вплинути?
- 7 За кого/за що я несу відповідальність? / За що/за кого я не несу відповідальності?
- 8 Як я можу подбати про себе?

## Вправа «Розпиши свою тривогу»

Отже, є щось, що вас часто турбує. Або ви просто з тих людей, які схильні турбуватися з багатьох приводів.

Почніть з усвідомлення того, що зі 100% усіх неприємностей, з якими людина стикається в житті, 80% трапляються лише в її голові. І лише 20% – насправді.

Якби людина не турбувалася даремно через вигадані неприємності, то в неї залишалося б більше енергії для ефективного вирішення справжніх проблем.

Пам'ятайте, що «у поганих звісток - довгі ноги». Якби щось трапилось, то вам уже обов'язково повідомили б. Тому зітхніть глибше та заспокойтеся. Але й жити в очікуванні «Ось мені зараз зателефонують і скажуть...» – не варто, адже цим вигадуете проблеми.

### «РОЗПИШІТЬ» СВОЮ ТРИВОГУ

Візьміть папір та ручку.

- 1** Етап точного опису хвилюючої вас ситуації. Подумайте та напишіть відповідь на запитання: «Що мене турбує? Чого саме я боюся?»
- 2** Тепер напишіть відповідь на наступне запитання: «Що я готовий зробити, щоб цього уникнути?» Напишіть стільки варіантів, скільки прийде вам на думку. Перевіряйте усі варіанти на реалістичність.
- 3** Ухвалення рішення. Перечитавши всі варіанти, зупиніться на тому, що видається вам найбільш розумним.
- 4** Приступайте до здійснення рішення, не витрачаючи більше ні секунди на занепокоєння.

## Вправа «Якби не ти...»

### 1 ПРОПИШИТЬ ТІ ПОДІЇ, ЯКІ НЕ СТАЛИСЯ ЧЕРЕЗ ТЕ, ЩО ПОЧАЛАСЬ ВІЙНА.

Наприклад, «Якби не ти, я б поїхав/-ла відпочивати...» Висловіть свої почуття, гнів, жаль, розчарування у зв'язку з тим, що цього не сталося, та попрощайтесь з цими подіями.

### 2 ПРОПИШИТЬ ТІ ПОДІЇ, ЯКІ СТАЛИСЯ ТА ВИКЛИКАЛИ У ВАС ТРИВОЖНІ ТА БОЛІСНІ ПОЧУТТЯ.

Наприклад, ви втратили роботу, або обірвалися соціальні зв'язки, або ви вимушено покинули домівку. Висловіть свої почуття, гнів, жаль, розчарування, страх - тут бажано визнати малі та великі втрати, дати собі час на сум.

### 3 ПРОПИШИТЬ ТІ ПОДІЇ, ЯКІ СТАЛИСЯ ТА ПРИНЕСЛИ У ВАШЕ ЖИТТЯ ЩОСЬ НОВЕ.

Цей пункт допоможе вам знайти опору, як би дивно це не звучало, бо навіть у самому темному місті завжди знайдеться крихта світла. Що ви зробили, що дізналися про себе, про інших, чому навчилися? Це може бути новий досвід, нові знання, відкриття, можливості у тій чи іншій сфері: інтелектуальної, емоційної, соціокультурної, матеріальної, фізичної. Привласніть собі цей новий досвід.

### 4 ПРОРАНЖУЙТЕ СВОЇ ОСОБИСТІ ЯКОСТІ ТА СТРАТЕГІЇ.

Розділіть лист на дві частини. У правій частині пропишіть риси характеру, здатності, почуття, стратегії, що раніше допомагали в екстремальній ситуації (стресі). У лівій частині пропишіть риси характеру, здатності, почуття, стратегії, що раніше заважали в екстремальній ситуації (стресі).

### 5 ПЕРЕВОРОТ (ЗМІНА КУТА ЗОРУ).

Як вам може заважати те, що допомагало в минулому? Чи можуть сьогодні допомагати ті стратегії, що в минулому заважали.

*Як би не війна, я б добудував будинок :(  
Тепер немає роботи і грошей на це.  
Та і бажання вже щось робити немає...*

## Вправа «Силовий щит»

В ці складні часи ви можете відчувати втрату контролю і зниження особистої влади над ситуацією. Один зі способів розвинути свою особисту владу – намалювати або уявити її у вигляді силового щита.

Намалюйте на аркуші щит, розділіть його на шість частин і в кожній з них намалюйте або напишіть те, **що є символом вашої особистої** сили або її потенційних джерел. Використовуйте слова або зображення (символи), щоб визначити свої навички, здібності, ресурси, досягнення чи системи підтримки.

Подумайте про себе, яким/-ою ви хотіли б бути через рік, після закінчення війни, а потім намалюйте щит спираючись на це бачення. Ви можете намалювати щит як на основі свого теперішнього, так і на основі надій на майбутнє.

Якщо у вас виникли проблеми із заповненням усіх шести розділів, використовуючи вашу нову реальність, можете взяти оцей **список-підказку з джерелами**, які можуть бути вашою особистою силою:

- знання;
- здатності до спілкування / співпраці;
- ті, кого ви любите або хто любить вас, піклується про вас і приймає вас;
- речі, які вам подобаються;
- речі, події, дії, які можна контролювати;
- енергію, з якої ви черпаєте силу та волю до виживання;
- особисті ресурси;
- обіцянки собі самому/самій;
- обіцянки іншим;
- життєвий досвід, який надає вам сили;
- переконання, які захищають вас;
- безпечне місце;
- здатність впливати на ситуації;
- стратегії самопомочі

Коли ви дивитесь на ваш силовий щит, дайте собі відповіді на такі питання:

- Що говорить про вас силовий щит?
- Які з перерахованих джерел найбільш важливі для вас у теперішній час?



Високий IQ



Комунікабельність



Креативність

Емпатія.  
Люблю допомогати  
людям, намагаюся  
бути поряд

Критичне  
мислення



Пунктуальність





Єднання  
заради дії

Ця збірка стала можливим завдяки підтримці IREX та Державного департаменту США. Вміст є виключною відповідальністю IREX і не обов'язково відображає погляди Державного департаменту США.

