



## РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРУЖНОСТІ

ВЧИТЕЛЬСТВА  
ТА ШКОЛЯРІВ,  
ПЕРЕСЕЛЕНИХ  
З ПОСТТРАЖДАЛИХ  
ВІД ВІЙНИ  
РАЙОНІВ



ТРАМПЛІН  
ДО  
РІВНОСТІ



# РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРУЖНОСТІ ВЧИТЕЛЬСТВА ТА ШКОЛЯРІВ, ПЕРЕСЕЛЕНИХ З ПОСТТРАЖДАЛИХ ВІД ВІЙНИ РАЙОНІВ

Навчально-методичні матеріали до програми підвищення кваліфікації педагогічних працівниць з удосконалення навичок психологічної самодопомоги

Авторки:



**Оксана Наконечна**

голова ГО «EMDR Україна»,  
травмотерапевтка,  
EMDR – терапевтка і  
супервізорка



**Тетяна Тимошенко**

психологиня,  
травмотерапевтка,  
EMDR-терапевтка і  
супервізорка



**Ольга Уралова**

психологиня,  
травмотерапевтка,  
членкиня правління  
ГО «EMDR Україна»



**Оксана Макаренко**

співзасновниця  
ГО «Смарт освіта»,  
співавторка  
концепції  
НУШ

Програма виконується в межах проєкту «Трамплін до рівності», який реалізує Фонд ООН у галузі народонаселення в Україні (UNFPA), ГО EdCamp, за підтримки Швеції та за сприяння Офісу Віцепрем'єрки з питань європейської та євроатлантичної інтеграції.

Інформаційну підтримку забезпечує портал «Нова українська школа».

Упорядник: М. Грищенко, дизайнер: О. Шункова.



# ЗМІСТ

**ЩО ЦЕ І ДЛЯ КОГО ..... 4**

**КОНСПЕКТ ..... 5**

Психологічна травма ..... 5

Реакція на стрес ..... 6

Психологічна пружність..... 6

Посттравматичний стресовий розлад..... 7

**EMDR ..... 8**

EMDR рекомендують

Професійні спілки з методу EMDR

**BLS ..... 9**

Види двосторонньої стимуляції

**АПТЕЧКА ..... 10**

**Фактори психологічної пружності**

**Вправи..... 12**

■ Емоційна стабілізація  
(ТФ КПТ та EMDR)

Обійми Метелика ..... 12

4 стихії..... 12

Земля ..... 13

Повітря..... 13

Вода..... 14

Світло..... 14

Внутрішній сейф ..... 15

Безпечне місце..... 15

Пульт/Екран..... 16

■ Вправи на дихання

Квітка/Свічка ..... 16

Заземлення/Вкорінення ..... 17

■ Тілесні вправи

Витрушування пилюки..... 17

Мокрий песик ..... 18

Котик ..... 18



# ЩО ЦЕ І ДЛЯ КОГО

Людина прагне розвитку: хоче, щоб зростав її добробут, щоб місто, в якому вона живе, гарнішало. Щоб піднімалася економіка, а держава, громадянином якої вона є, міцнішала і багатішала.

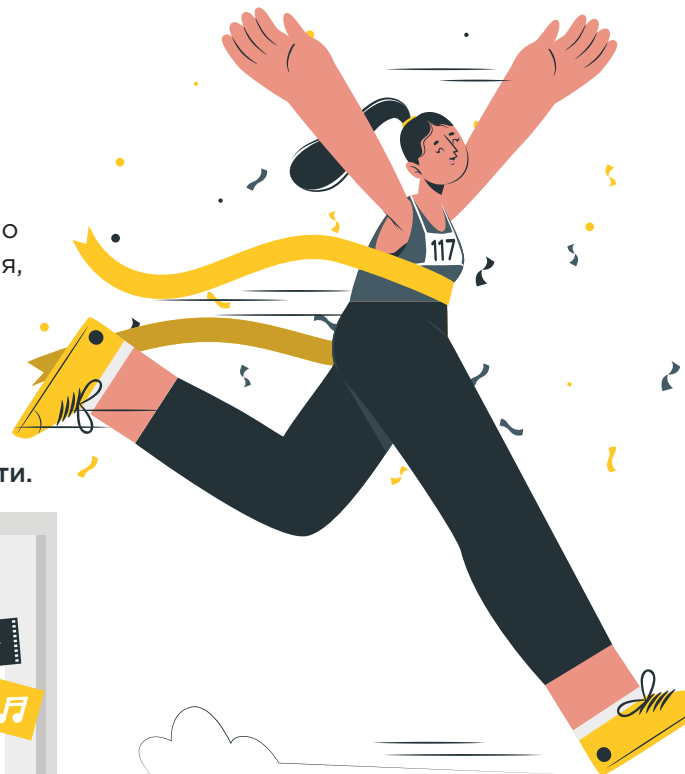
Розвиток здійснюється через кризи. В кризові ситуації потрапляють за власною волею або вимушено. Ми можемо свідомо піддати своє тіло надмірним навантаженням, скажімо, на кількаденному ультрамарафоні. А можемо випадково заблукати в лісі, провівши кілька днів без їжі, води і тепла. І в першому і в другому випадку – це випробування для тіла і розуму. В обидвох випадках головне – не зламатися, а витримати. І, збагатившись новий досвідом, жити далі. Це і називається розвиток.

Ми всі сьогодні переживаємо найстрашніше випробування, яке може припасти на долю людини. З війни Україна вийде сильнішою.

І ми вийдемо сильнішими.  
Мусимо вийти, бо треба жити.

Педагогам стійкість і витривалість потрібні насамперед. Бо вони не лише себе мають підтримувати, а й дітей, яким належить майбутнє.

Для учительок і учителів ми підготували програму підвищення кваліфікації педагогічних працівниць з удосконалення навичок психологічної самопомоги «Розвиток психологічної стійкості вчительства та школярів, переселених з постраждалих від війни районів».



## У цих навчально-методичних матеріалах зібрані

**Конспект** основних теоретичних знань, з якими тренерки ділилися протягом навчальної програми,

**«Аптечка»** з корисними практичним вправами для психологічної самопомоги,

**Посилання** на відео- і аудіо-інструкції для виконання вправ.

# КОНСПЕКТ



У літаках пасажирів інструктують у випадку небезпеки спочатку одягнути кисневу маску на себе, а потім допомогти дитині. Цей принцип працює і в педагогіці. Якщо педагог виснажений, він нічого не може дати й дитині. Тільки поруч із впевненим, спокійним дорослим, дитина може відчувати себе спокійно і захищено. Що б Ви їм не говорили, діти все одно бачать і наслідують Ваші дії.

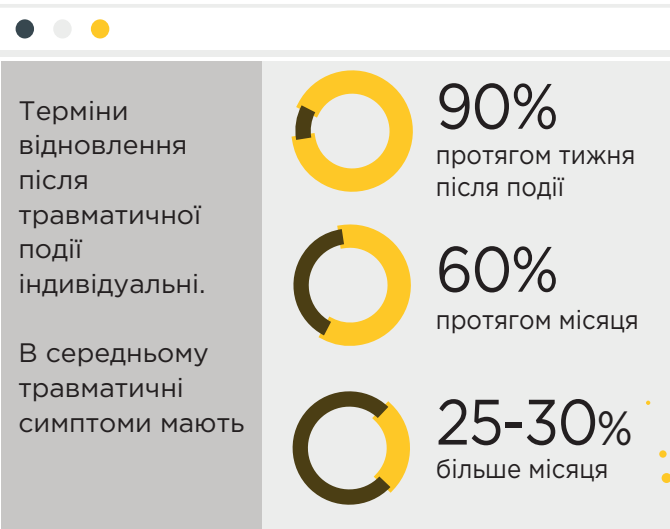


**З пустого глечика нічого не можна налити спраглому. Ми можемо турбуватися про інших лише тоді, коли ми потурбувалися про себе. Матеріали, які ми зібрали в цьому конспекті, покликані допомогти вчителям і вчителькам потурбуватися про себе.**

## Травма

Психологічні травми можуть бути спричинені подіями, які

- ▶ загрожують життю,
- ▶ пов'язані з раптовим чи дуже тривалим впливом руйнівної сили,
- ▶ викликають дуже сильні емоції, з якими в повсякденному житті людина не стикається: страх, розпач, біль, збудження (фізіологічні стресові реакції),
- ▶ спричиняють відчуття відсутності можливостей для боротьби, безвиході, безпорадності, безсилля.



## Реакція на стрес



Визнати, що будь-які реакції організму є нормальними реакціями на ненормальні події та діяти.

Реакція на стрес є частиною нашого природного інстинкту, яка зводиться до трьох базових реакцій:



**БОРОТИСЯ,**



**ВТІКАТИ,**



**ЗАВМИРАТИ.**

Кожна з цих реакцій нормальна і не залежить від нашої свідомості. Але, на відміну від інших

істот, людина наділена свідомістю, яка допомагає нам впоратися з наслідками стресової реакції.

## Психологічна пружність



Тростина не ламається на вітрі, тому що має природну гнучкість та пружність. Дерево згинає гілку під вагою снігу, поки сніг не осипається, і тоді гілка повертається до свого початкового стану.

**Хороша новина** – мозок людини теж має природний механізм опрацювання травматичних спогадів та подій. Наша психіка потужна і може впоратися з будь чим. Психіка може відновлюватися, може впоратися з симптомами стресового розладу і навіть може відбутися посттравматичне зростання.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), **resilience** — це здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями, сповнення особистими ресурсами.



## ПРУЖНІСТЬ (RESILIENCE) – це

- фізична здатність матеріалу повертатись у вихідний стан,
- здатність до збереження нормального функціонування людини та/або соціальної системи (сім'ї, громади, організації) під час та після такого впливу на людину несприятливих (екстремальних, загрозливих, стресових) умов,
- стресостійкість, життєстійкість, життєздатність, стійкість до травми, емоційна стійкість,
- зокрема «психологічна пружність»,
- навички, вміння, знання та відкриття/досвід, що накопичуються з часом у результаті вирішення проблем та боротьби з викликами,
- ресурси людини для збереження благополуччя.

## Психологічну пружність можна тренувати.

Стратегії підвищення психологічної стійкості людини передбачають створення атмосфери

- безпеки, спокою, приналежності,
- віри у власні сили та впевненості в собі,
- можливостей, надії, реалізму та мотивації.

## ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД

Іноді мозок не може обробити травматичний досвід самостійно. Тоді важливо звернутись за допомогою до фахівця.

### У деяких людей після травматичної події виникає посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Симптоми ПТСР нагадують «застигання в часі», коли страждання від стресової події залишаються: неприємні образи, думки та емоції, відчуття в тілі. Можуть виникати апатія, пригніченість, безсилля і ми ніби повертаємось у момент травми. Здається, що ці події відбуваються знову і знову.

### Прояви ПТСР:

- **Інтрузивні спогади:** образи/картинки, думки, запахи та звуки, які повертаються без вашого бажання;
- **Уникання:** намагання «відштовхнути»/забути/закрити спогади, не думати, не говорити чи не знаходитися поряд з речами, які нагадують про те, що сталося;
- **Фізіологічна збудливість:** нервові тремтіння, постійне перебування на межі зриву, порушення сну.



# EMDR

**EMDR** – спеціальна травматерапія, яка є комплексним методом психотерапії, що об'єднує найкращі елементи різних терапевтичних підходів та комбінує їх з рухами очей або іншими формами двосторонньої стимуляції, щоби стимулювати природній механізм мозку для переопрацювання травматичної інформації.

Терапія EMDR дозволяє відновити нормальну обробку несприятливого або травматичного досвіду.

EMDR звільняє лімбічну систему від навантаження та переміщує спогади в зону біографічної/нарративної пам'яті. Внаслідок застосування EMDR заспокоюються підкіркові ядра мозку, які утримували жахливі спогади і тоді активізується ресурсна нейромережа.



Ставлення людини, яка пройшла психотерапію за EMDR, можна описати так: *«Я знаю, що ця подія була, але спогади більше не викликають дистресу. Сумно, що таке було зі мною або в моєму житті, але вже немає жаху, розпачу, симптомів ПТСР. Я можу рухатись до мети згідно з цінностями, можу будувати щасливе життя. жити змістовно».*

## EMDR РЕКОМЕНДУЮТЬ

**Висока ефективність методу EMDR щодо терапії Посттравматичного стресового розладу встановлена великою кількістю ретельних наукових досліджень.**

На даний момент усіма протоколами допомоги фахових асоціацій розвинених західних країн метод EMDR поруч з методом ТФ-КПТ рекомендований як втручання першого вибору при лікуванні ПТСР.

- ▶ **Міністерство охорони здоров'я України** (Протокол УКПМД «Реакція на важкий стрес та розладі адаптації. Посттравматичний стресових розлад», 2016)
- ▶ **World Health Organization** (2013)
- ▶ **US Department of Veterans Affairs & Department of Defence** (2010)
- ▶ **Національний Інститут здоров'я і клінічної майстерності Великобританії** визнав Когнітивно-поведінкову психотерапію і EMDR як емпірично доведені методи для терапії дорослих, які страждають ПТСР (2005)
- ▶ **International Society for Traumatic Stress Studies** рекомендує метод як доведений емпірично (2018)
- ▶ **Американська Психіатрична Асоціація** рекомендує EMDR як ефективний метод лікування психічних травм (2004)
- ▶ **Національна Рада психічного здоров'я** (Ізраїль) рекомендує EMDR для лікування жертв тероризму (2002)

### Професійні спілки з методу EMDR

 **EMDRIA**  
emdria.org

 **EMDR**  
emdr-europe.org

 **ЕМДР**  
emdr.com.ua



## BLS

Ви коли-небудь почувалися краще після прогулянки, пробіжки чи походу? Коли ви ходите, бігаєте, чи, приміром, граєте на барабанах, ви чергуєте стимуляцію правої та лівої півкуль мозку. Така поперемінна ритмічна стимуляція двох півкуль називається двосторонньою стимуляцією (*Bilateral stimulation, BLS*). Така стимуляція присутня у багатьох цілющих ритуалах по всьому світу.



Двостороння стимуляція є елементом лікування EMDR. Його випадково виявила доктор філософії Франсін Шапіро, коли вона гуляла парком наприкінці 1980-х років. Вона помітила, що деякі тривожні почуття, які вона відчувала щодо конкретної ситуації, раптово припинилися. Коли вона подумала про те, що трапилося, вона згадала, що відчула кілька спонтанних сакадних рухів очей.

Це спонукало її до подальших експериментів і відкриття, що коли людина свідомо зосереджується на тривожному спогаді, а потім зосереджується на двосторонній стимуляції, її страждання зменшується. Крім того, тривожна пам'ять, здається, стає менш тривожною в довгостроковій перспективі. Це відкриття призвело до розробки EMDR.

Двостороння стимуляція є основним елементом лікування EMDR і процесом, який відрізняє EMDR від будь-якого іншого методу. Хоча про цей дивовижний процес ще потрібно багато чого дізнатися, можна сказати, що він створює чотири основні ефекти;

- 1. Ефект розслаблення**, включаючи зниження фізіологічного збудження,
- 2. Збільшення гнучкості уваги** (*думки менше «застрягають» на тому, що турбує людину*),
- 3. Ефект віддалення** (*проблема здається меншою та віддаленішою*),
- 4. Зниження тривоги.**

Ці ефекти відчуваються як каскад змін «знизу вгору», тобто спочатку вони відчуваються в нижніх частинах мозку, як фізіологічна реакція (*тобто зниження напруги*), а потім рухаються «вгору» по мозку, що призводить до психічних змін (наприклад, менше занепокоєння).

## Види двосторонньої стимуляції



- **Почергове постукування «обійми метелика»:** великого метелика – права рука на лівому плечі, ліва – на правому або маленького метелика – руки перехрещені і зчеплені великими пальцями на грудях, а долоні, ніби крила метелика, знаходяться під ключицями;
- **Почергове постукування по ногах**, трохи вище колін;
- **Почергове плескання по грудях**, мов мавпочка;
- **Маршування сидячи** плюс «обійми метелика»;
- **Маршування стоячи** плюс «обійми метелика»;
- **Рухи очима вправо та вліво.**

У кожної людини має бути Аптечка психологічної самопомоги, де зберігаються корисні активності, звички і вправи, які допомагають стабілізувати емоційний та фізичний стан.

## Фактори психологічної пружності

Для кожного з нас психологічна пружність може мати свою формулу: зміцнення власних ресурсів, уміння керувати фізіологічними станами свого тіла, уміння керувати власними емоціями та підтримувати себе у різний спосіб.



Важливо навчитись шукати ресурс в собі і мати відповідь на питання:

**«Що допомагає саме мені? Що підтримує у мене вогник життя у темні хвилини?»**



**Активності, які можуть генерувати ресурсні емоційні стани для розвитку психологічної пружності:**

- **стосунки і спілкування** з іншими (родина, друзі, однодумці, побратими);
- **увага до тіла:** спорт, йога, їжа, запахи, майдфулнес, релаксація, танець;
- **спілкування з природою**, тваринами, рослинами;
- **слово:** книжка, молитва, історія;
- **творчість:** музика, кіно, малювання, спогади, мрії;
- **духовність**, сенс життя, роздуми про життєві цінності, мудрість сильних людей та історичних постатей.

**Щоденна життєдіяльність.** Не забувайте:

- турбуватися про себе, особисту гігієну,
- дотримуватися рутини і розпорядку дня,
- обмежити соцмережі та новини, особливо – перегляд сцен насильства,
- волонтерська діяльність і допомога іншим дає відчуття контролю та заспокоює.

**Спілкування – безцінний ресурс.** Дуже важливо:

- спілкуватися з близькими, рідними та друзями в будь-який доступний спосіб: зустрічі, розмови, переписка, відеочати, голосові повідомлення;
- обійматися, причому дуже важливо не соромитися просити про обійми;
- взаємодіяти з близькими за духом людьми, займатися волонтерством, суспільно-корисними справами, допомагати іншим;
- використовувати методи, які використовували для зцілення наші пращури, наприклад, співати пісні.



**Повноцінний сон є необхідною умовою гарного самопочуття. Пам'ятайте правила хорошого сну:**

- лягайте спати і вставайте в один і той же час;
- уникайте надмірного споживання алкоголю, обмежте або припиніть паління;
- уникайте продуктів з вмістом кофеїну (*чай, кава, енергетичні напої*) за 6 годин до сну;
- уникайте важкої, гострої та солодкої їжі за 4 години до сну;
- регулярно займайтесь фізичними вправами, але не безпосередньо перед сном;
- подбайте про комфорт вашого сну (*матрац, подушка, білизна, важка ковдра*);



### РЕГУЛЯРНІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ



- забезпечте темряву та тишу у спальні, наскільки це є можливим;
- якщо не можете заснути, робіть щось «нецікаве», наприклад слухайте заспокійливу музику, читайте щось легке, бажано паперові книги;
- перед сном створіть свої добрі ритуали: прогулянка, теплий душ, трав'яний чи медовий чай, провітрювання кімнати, молитва, медитація (майдфулнес) чи вправи на дихання з вашої Аптечки самопомоги;
- за годину до сну намагайтеся обмежити використання гаджетів;
- дотримуйтеся інформаційної гігієни: уникайте неконтрольного перегляду новин та соцмереж протягом дня, а за годину до сну – взагалі жодних новин та соц. мереж!

**Нормальне харчування – важливий ресурс відновлення організму. Не забувайте:**

- пити воду не менше 1,5 літра на день,
- вживати їжу тричі на день,



### НОРМАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ВАЖЛИВИЙ РЕСУРС



### ПИТИ ВОДУ НЕ МЕНШЕ 1,5 ЛІТРА НА ДЕНЬ



- якщо протягом дня було велике навантаження – нагадувати собі про воду та їжу,
- приймати вітаміни.

### Ставлення до життя:

- змініть часовий фокус на тут і тепер: що я зараз зможу зробити, щоб почуватися в безпеці, щоб не бути голодним,
- розуміти, що важливий кожен день,
- розраховувати сили на марафон.

## Вправи

Належне місце у вашій **Аптеці самодопомоги** мають зайняти техніки емоційної саморегуляції. Також їх можна використовувати у роботі з дітьми. Вони допоможуть їм піклуватися про себе в добрий спосіб.

Ми підготували мультимедійні посібники з виконання вправ.

Посилання на аудіо-посібники позначаються так:



Розташуйтеся зручно, щоб вам ніщо не заважало, одягніть навушники, натисніть на позначку і слідуйте за голосом.

Активні посилання на відео-посібники позначені так:



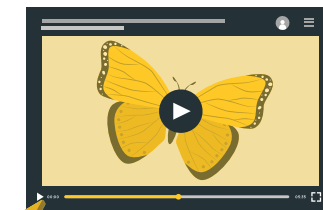
Відео допоможе вивчити рухи та зробити їх частиною вашої повсякденності.

1 - Перекладено «EMDR Україна».

2 - *Shapiro, E., 4 elements exercises for stress reduction (earth-air-water-fire), 2012, пер. ЕМДР Україна*

## Емоційна стабілізація (ТФ КПТ та EMDR)

### ОБІЙМИ МЕТЕЛИКА<sup>1</sup>



#### Вправа проводиться з BLS

Техніка «Обійми метелика» (ОМ) є способом саморегулятивної стимуляції.

**Призначення:** закріпити різні позитивні переживання, думки та фізичних відчуття.

#### Коли використовувати:

- коли хочете знизити рівень занепокоєння, тривоги, напруження,
- коли хочете втішитися,
- для закріплення і підсилення відчуття задоволення, спокою та відчуття радості.

*Перехрестіть ваші руки на грудях так, щоб середній палець кожної руки знаходився відразу під ключицею, а долоня накривала місце між ключицею, плечем та грудиною.*

*Руки та пальці рук мають бути в максимально вертикальному положенні, щоб пальці вказували на шию, а не на руки.*

*Тепер з'єднайте ваші великі пальці, щоб сформувати тулуб метелика, а решта*

*пальців будуть його крилами.*

*Ваші очі можуть бути закриті або частково закриті, тоді погляд спрямований на кінчик носа.*

*Тепер поперемінно поплескуйте руками, наче метелик махає крилами. Нехай ваші руки рухаються вільно.*

*Дихайте повільно і глибоко (діафрагмальне дихання), одночасно спостерігайте за тим, що відбувається в вашому тілі та голові — думками, образами, звуками, запахами, відчуттями, переживаннями — не змінюючи цього навмисно, не відкидаючи думок, не оцінюючи.*

*Уявіть, що все, що ви спостерігаєте, пропливає повз наче хмари.*

**Зробіть три сеті вправи по 30-60 секунд.**

### 4 СТИХІЙ<sup>2</sup>



#### Вправа проводиться з BLS.

#### Як виконувати вправу:

- виміряйте свій рівень занепокоєння за шкалою від 0 до 10, де 0 – жодного занепокоєння, 10 – найвищий рівень занепокоєння. Вправу можна виконувати, якщо рівень занепокоєння не перевищує 7 балів;

- виберіть собі річ-нагадування, яка завжди є з вами (сережки, перстень, браслет, годинник, наліпка на телефон, тощо), торкаючись якої зможете пригадати і виконати цю корисну вправу;
- виконайте вправу;
- для завершення вправи поверніться до заземлення.

Послідовність 4 Елементів (Земля-Повітря-Вода-Світло) призначена для того, щоб стежити за тілом від 1) ніг до 2) живота та грудей, 3) до горла та рота та 4) до голови – вашої уяви.

Кожна з технік може виконуватися окремо.

Практикуйте техніку «4 стихії» часто. Вправа добре працює, коли рівень стресу не високий. Чим більше ви практикуєте, тим більш заспокійливим є ефект.

**Маючи практику, вам буде простіше використовувати цей спосіб саморегуляції у важкі моменти.**



## ЗЕМЛЯ

### **Заземлення для відчуття Безпеки та Спокою в Теперішньому Часі.**

Виділіть хвилину на заземлення – щоб зауважити, що ви знаходитесь тут, у цьому місці, у цей час.

*Поставте ноги на землю і зауважте зв'язок своїх ніг із землею. Зверніть увагу на крісло, яке вас підтримує.*

*Зверніть увагу на те, як ланцюжок із чотирьох елементів відчувається у вашій руці.*

*Тепер за допомогою своїх відчуттів помічайте те, що бачите навколо в кімнаті.*

*Зверніть увагу на три речі ...*

*Що ви бачите ...*

*Що ви чуєте....*

## ПОВІТРЯ



### **Дихання для центрування.**

Тепер, коли ви відчуваєте себе заземленими, зверніть увагу на своє дихання. Коли ми у стресі, наше дихання прискорене і поверхневе.

Просте зосередження уваги на диханні допомагає нам відчути концентрацію та підтримку.

*Спостерігайте за своїм диханням. Ви можете уявити, як малюєте уявний прямокутник своїм диханням – вдихніть на рахунок 4, затримайте на 2, видихніть на 5, затримайте на 2.*

*Ви можете поперемінно уявляти, як вдихаєте через одну ногу, аж до самого верху тіла. Зробивши невеличку затримку, переходьте від одного плеча до іншого і видихайте до самого низу з іншого боку тіла.*

*Після невеличкої затримки переключіться з однієї ноги на іншу.*

*Вдихаючи через стопу аж до самого верху з одного боку свого тіла.*

*Продовжуйте дихати повільно, спокійно і глибоко ще протягом десятих вдихів.*



## ВОДА

### **Набирання слини в роті для відчуття спокою і контролю.**

Зверніть увагу, чи є у вашому роті слина. Коли ми хвилюємось або відчуваємо стрес, наш рот пересихає. Частиною реакції аварійної тривоги/порятунку життя є відключення травної системи.

Коли ми виділяємо слину, ми переключаємось на реакцію розслаблення та живлення. Коли ми продукуємо слину, ми можемо оптимально

управляти своїм тілом і своїми думками.

Наберіть слини, і це допоможе управляти диханням, серцебиттям, м'язовим тонусом та теплом. Можна пожувати жуйку або попити води.

Ви можете уявити, як їсте свою улюблену їжу або щось кисле.

Можна скористатися вправою з йоги і провести язиком по внутрішній і зовнішній стороні зубів.

Зверніть увагу зараз на те, щоб виробляти все більше і більше слини, ставати більш спокійними, розслабленими, зосередженими і впевненими у собі.

## СВІТЛО

### **Освітїть шлях до своєї уяви.**

Використайте свою фантазію, щоб перенестися в тихе, спокійне місце. Можливо, це місце серед природи або в спогад, коли ви почували себе добре.

Зауважте своїми органами чуття, як це: бути там.

Зверніть увагу на те, що ви бачите, чуєте, чого торкаєтесь, що відчуваєте на запах та смак. Зверніть увагу на свої думки, емоції та відчуття у вашому тілі, коли ви там.

Добре пропустіть через себе відчуття цього місця.

Зробіть собі обійми метелика.

Робіть повільні короткі постукування туди-назад, разом з цим помічайте, як усе, що є в цьому місці, відчувається у вашому тілі.

### **Носіть з собою обрану річ-нагадування щодня.**

Кожного разу, коли річ-нагадування потраплятиме вам на очі, оцініть свій поточний рівень стресу за шкалою від 0 до 10, виконуйте короткі вправи на самозаспокоєння/самоконтроль з числа технік «4 стихії», повторно оцініть рівень стресу.





## ВНУТРІШНІЙ СЕЙФ

.MP3

### Вправа на дистанціювання від інтрузивних спогадів.

Текст:

Сейф – це місце, де ми зберігаємо цінні або небезпечні речі. Уявний сейф з цієї вправи допоможе нам здати на зберігання небезпечні й обтяжливі спогади.

Це місце збереження може бути різного плану. Уявіть собі ящик, комору, сейф для неприємних чи небезпечних спогадів. Це може бути також кімната, бункер чи магічне підземелля. Важливо, що вони щільні і закриваються на ключ.

Не поспішайте, знайдіть такий сейф 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 і замкнути його.

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

Спробуйте зробити те саме із 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 поверніться у всій своїй зосередженості у приміщення.



## БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ

.MP3

Текст:

Зробіть декілька спокійних глибоких вдихів і видихів.

Заплющіть очі та продовжуйте дихати нормально.

Зараз пропоную вам створювати захищене місце/місце сили або достатньо безпечне місце. Створіть місце, де ви почуваетесь комфортно, спокійно, затишно та достатньо безпечно.

Можливо, це місце десь на природі, а може в міцній кульці.. будь де, де вам комфортно, спокійно та достатньо безпечно.

Уявіть, що там стоїте чи сидите. Ви можете себе там побачити? Використовуйте чи власну уяву, озирніться навколо. Що ви зауважили? Що бачите поруч із собою? Придивіться до деталей та до особливостей речей навколо вас. З якого вони матеріалу, якого кольору? Уявіть, що простягаєте руку та торкаєтесь до них. Як ви почуваетесь?

Тепер погляньте ще далі. Що ви бачите навколо себе? А ще далі, на відстані?

Спробуйте розглядіти різні кольори, форми і тіні. Це

ваше особливе місце, і ви можете уявити все, що вам хочеться, щоб там було. Коли там перебуваєте, вам спокійно і затишно.

Уявіть, що ваші босі ноги торкаються землі. Яка земля на дотик? Повільно пройдіться, спостерігаючи за довкіллям.

Намагайтеся побачити, як виглядають речі навколо та які вони на дотик; які звуки ви чуєте? Можливо, це ніжний подув вітру чи спів пташок, чи шум морських хвиль...

Чи відчуваєте ви теплі сонячні промені на вашому обличчі? Що відчуваєте на запах? Можливо, це морське повітря або духмяні квіти, або аромати вашої улюбленої їжі?

У вашому особливому місці ви можете бачити все, що забажаєте; уявляти, як торкаєтесь або відчуваєте речі на запах та чути приємні звуки.

Ви почуваетесь спокійно та щасливо. І точно в такому затишному і комфортному місці Вам хочеться щось зробити, – зробіть! Дозвольте собі все, що хочеться!

Ще раз у вашій уяві озирніться навколо. Добре придивіться до всього. Запам'ятайте своє особливе місце. Воно завжди буде таким. Завжди зможете уявити, що ви у цьому місці, якщо вам захочеться відчути себе спокійно, безпечно та щасливо.

Тепер приготуйтеся розплющити очі та наразі залишити ваше особливе місце.

Ви можете повернутись сюди, коли тільки забажаєте. Ваше місце може змінюватися щоразу, а може залишатися тим самим, – як забажаєте, бо це Ваша уява.

Щойно розплющити очі, відчуєте себе спокійним та щасливим.



## ПУЛЬТ/ЕКРАН



Вправа на управління спогадами за допомогою уявного екрану і пульта. Якщо не вдалося змінити зображення на екрані з першої спроби, – це не ваша помилка. Так трапляється у багатьох людей. Добре, що спробували. Наступного разу може вийти краще!

Текст:

Нехай ваші очі будуть розплющеними. Уявіть, що ви бачите на стіні навпроти вас телеекран. Добре уявіть собі цей телеекран.

Тепер спробуйте побачити на цьому екрані кадри з Вашої травматичної події.

Ви зможете це зробити? Добре.

Ви бачите кольорові чи чорно-білі кадри? Чи мо-

жете змінити кольорові кадри на чорно-білі? Спробуйте і подивимося, що у нас вийде.

Добре.

Чи ви бачите кінокадри, як у фільмі?

Уявіть, що ви берете пульт дистанційного керування.

Натисніть паузу. Зробіть стоп-кадр.

Знову запусить відео.

Спробуйте перемотати кадри та подивіться, як вони відіграються у зворотному напрямку.

Вам це вдається? Добре.

Перемотайте відео вперед, але повільно. Тепер погляньмо, чи ви зможете їх прискорити.

Спробуйте знову змінити кольори. Подивіться, як зображення стає нечітким і розмитим, наче поганий телесигнал.

Спробуйте змінити контраст таким чином, щоб зображення почало зникати.

Пограйтеся із зображенням.

Тепер уявіть, що ви можете натиснути клавішу вимкнення.

Що відбулося? Ви вимкнули його.



## Вправи на дихання



### КВІТКА/СВІЧКА

Текст:

Покладіть одну руку на свій живіт, трохи нижче ніж ребра.

Повільно вдихніть через ніс аж до живота, ніби вдихаєте аромат улюбленої квітки.

А тепер повільно видихайте через рот, ніби задуваєте свічку. Видихніть все повітря, так щоб ваш живіт «опустився».

Тепер я буду рахувати, щоб ви чули дихальний ритм.

Вдих – Квітка 2... 3... 4... живіт у гору...

і Видих – Свічка 2... 3... 4... 5... 6... живіт у низ

Вдих – Квітка 2... 3... 4... живіт у гору...

і Видих – Свічка 2... 3... 4... 5... 6... живіт у низ

Вдих – Квітка 2... 3... 4... живіт у гору...

і Видих – Свічка 2... 3... 4... 5... 6... живіт у низ

Добре.



Зараз повторимо, але цього разу, коли видихаєте, то тихо скажіть собі «Розслаблення»

Вдих – Квітка 2... 3... 4...

і Розслаблення – Свічка 2... 3... 4... 5... 6...

Вдих – Квітка 2... 3... 4...

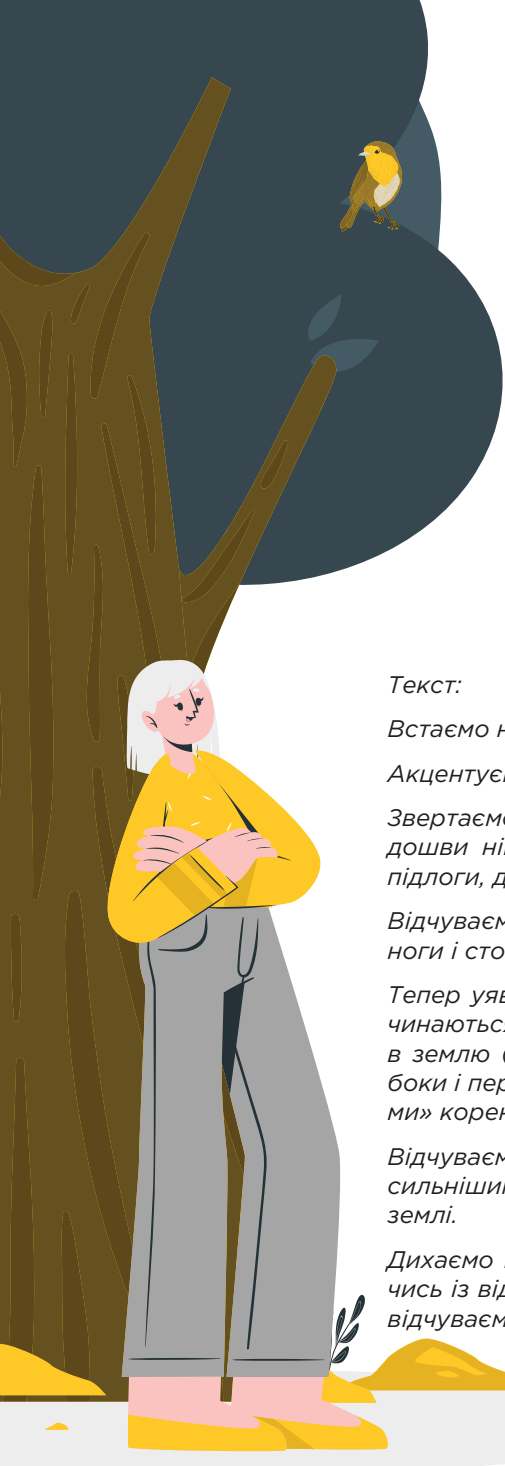
і Розслаблення – Свічка 2... 3... 4... 5... 6...

Вдих – Квітка 2... 3... 4...

і Розслаблення – Свічка 2... 3... 4... 5... 6...







## ЗАЗЕМЛЕННЯ/ ВКОРІНЕННЯ

Щоб жити гармонійно та бути добре присутнім тут і тепер, необхідно мати гарний контакт із землею, треба бути «вкоріненим», тобто перебувати в контакті з власним тілом, усвідомлюючи реальність, в якій живе людина в цей конкретний момент.

*Текст:*

*Встаємо на ноги у розслаблений спосіб.*

*Акцентуємо увагу на гомілкях і стопах.*

*Звертаємо всю нашу увагу на те, як підшви ніг дуже щільно прилягають до підлоги, до підшви черевика і до землі.*

*Відчуваємо вагу тіла, яке спирається на ноги і стопи.*

*Тепер уявімо, що у вас є корені, які починаються від ніг і спускаються глибоко в землю (можливо вони ще тягнуться в боки і переплітаються з іншими «дружніми» коренями).*

*Відчуваємо, як ці корені роблять нас сильнішими, ми міцно тримаємось на землі.*

*Дихаємо гармонійно і глибоко, з'єднуючись із відчуттям сили та міцності, які ми відчуваємо.*

## Тілесні вправи



### ВИТРУШУВАННЯ ПИЛЮКИ

Встаньте на ноги. Прикрийте очі. Зверніть свій внутрішній фокус уваги на ваше тіло.

Проскануйте своє тіло внутрішнім поглядом та перевірте, чи є у тілі напруга?

Якщо ви знайшли частину тіла, де напруга залишилась, то починайте цю вправу саме з цього місця.

Якщо напруги немає, то починайте вправу з маківки голови і поступово спускайтесь вниз по всьому тілу до кінчиків пальчиків ніг.

Отже, починаємо уважно витрушувати зайву напругу у нашому тілі ритмічними рухами, ніби витрушуємо пилюку, вибиваючи її, де можна.

Починаємо з маківки голови, перевіряємо м'язи обличчя,

спускаємось по шиї, по плечах, гарно витрушуємо та проплескуємо кожну руку...

Таким чином робимо генеральне прибирання по всьому тілу до самих кінчиків пальчиків на ногах.



## МОКРИЙ ПЕСИК

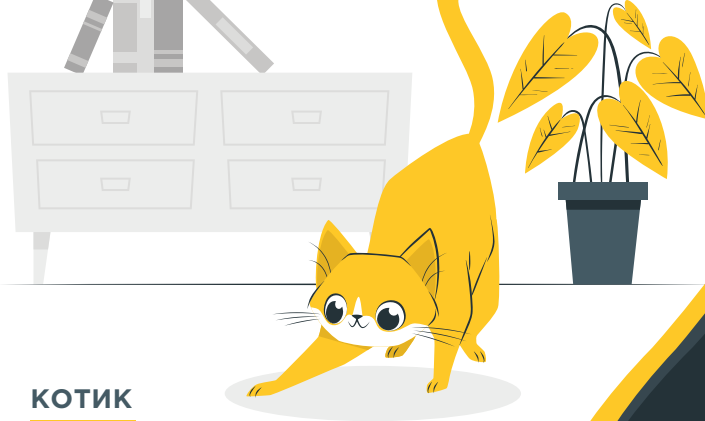
Уявіть, що ви песик, який виходить з моря після купання, і починає струшувати з себе всю водичку.

Струшуйте водичку з точки найбільшої напруги, якщо зараз така є, а потім продовжуйте струшувати водичку з кожної частини тіла.

Струшуємо:

- Вушка,
- Носик,
- Мордочку,
- Передні лапки,
- Животик,
- Спинку,
- Струшуємо задні лапки,
- Наш гарний хвостик.

Молодці!



## КОТИК

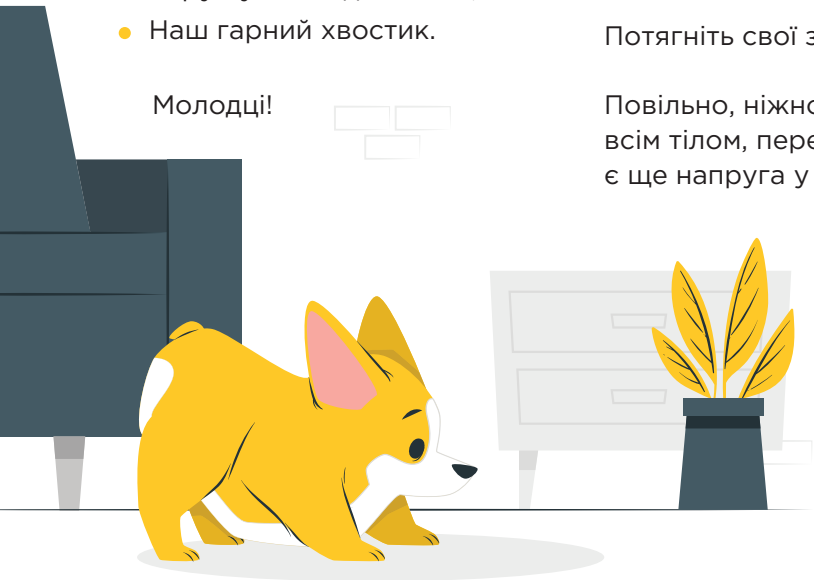
Уявіть, що ви котик чи киця, яка вирішила погрітися на сонечку.

Почніть тягнутися до сонечка, до тепла, ніжно і повільно витягуючи все своє тіло.

Потягніть свої передні лапки, витягніть спинку, мов лагідне кошеня.

Потягніть свої задні лапки...

Повільно, ніжно тягніться всім тілом, перевіряючи, чи є ще напруга у вашому тілі.



**«Уподібнюйся пальмі:  
що міцніше її стискає скеля,  
то швидше і прекрасніше  
здіймається вона догори»**

*Григорій Сковорода*

