



Навчання прийомам самодопомоги і самовідновлення.  
Способи підвищення резилієнтності.  
Базовий протокол саморегуляції «4 стихії».  
Копінгові стратегії та ресурсні канали

Спікери:

**Ніна ФІЛАТОВА**, практичний психолог Одеського юридичного ліцею Одеської міської ради

**Оксана СМЕТАНЮК**, практичний психолог Одеської гімназії «Південноукраїнська» Одеської міської ради



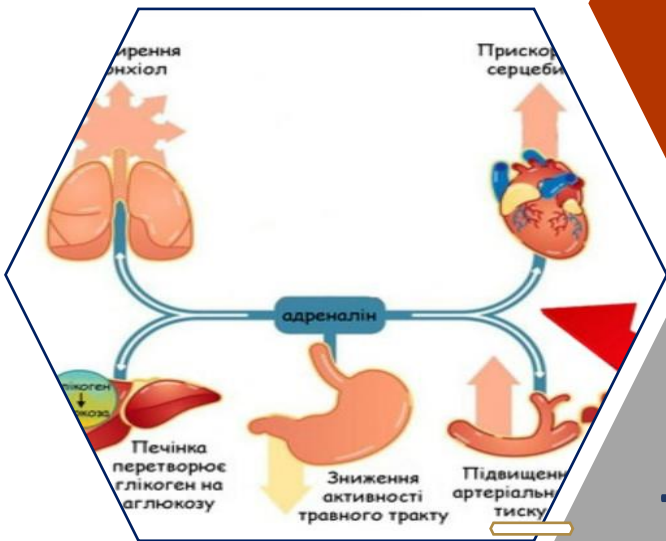
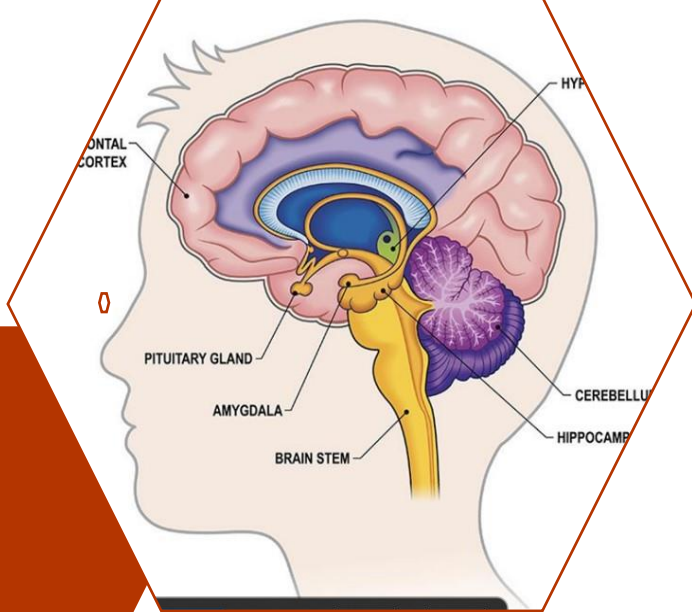
Психологічна наука-школі

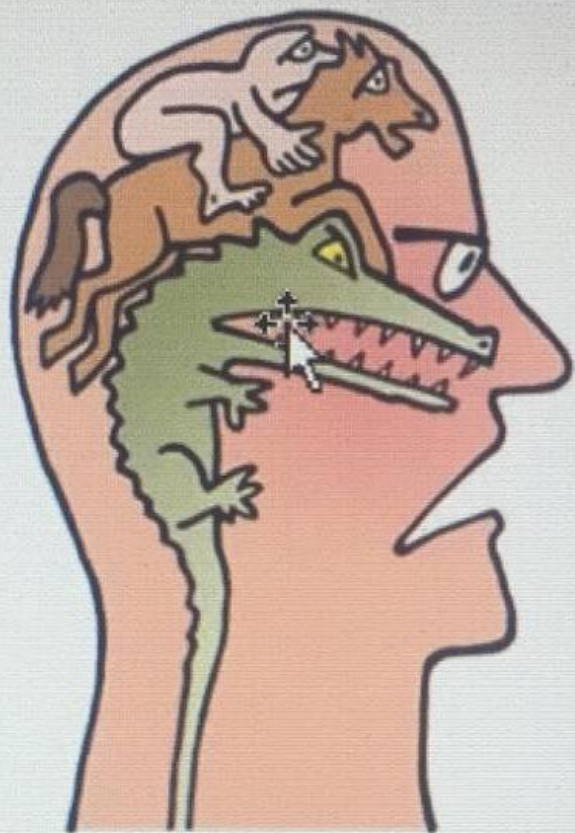
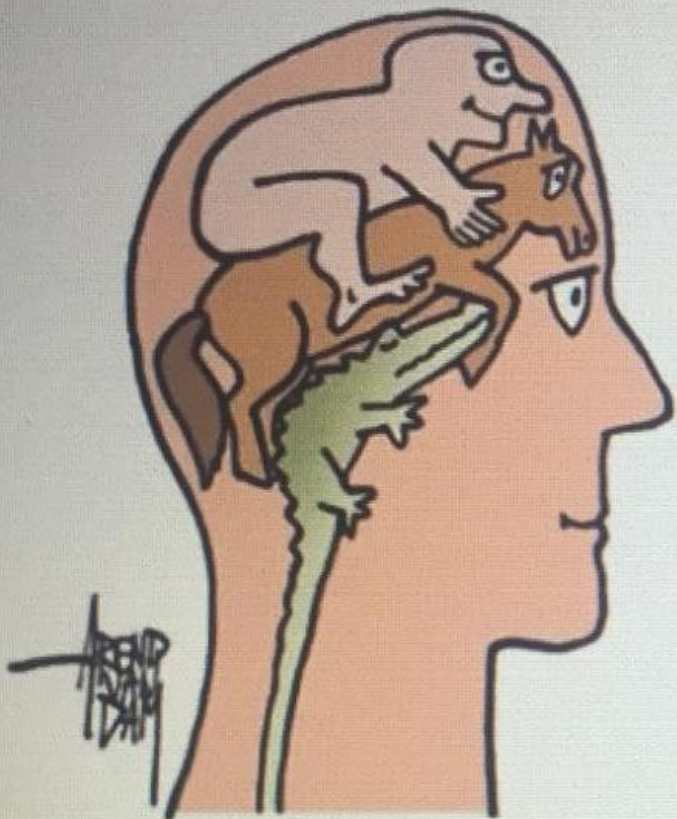
Одеса-2023  
03,04,05 жовтня

Стрес

Реакції  
на стрес

Травматичний  
стрес





- **Базовий протокол саморегуляції 4 стихії**

(Ілан Шапіро, модифікація – Олександр Гершанов)



Повітря  
Вода  
Земля  
Вогонь

**«Чотири стихії» – це групи технік, спрямованих на керування певними процесами в людини, головна мета яких – поліпшення самовідчуття, відновлення контролю за власним тілом, зниження впливу стресової події та, як наслідок, відновлення здатності активно діяти й приймати рішення.**

# Стихія «Повітря» – керування власним диханням

## «Дихання за квадратом»



Основною метою технік «Повітря» є відновлення звичного ритму дихання. Перш за все необхідно зробити глибокий максимальний ВИДИХ.



Кількість повторів цієї техніки – три-чотири цикли

# Техніка глибокого дихання «П'ять пальців» – спосіб додати навички виживання

Ось як це працює:

- ✓ Розмістити вказівний палець однієї руки на тильній стороні великого пальця другої руки
- ✓ Зробіть довгий глибокий вдих, рухаючи вказівним пальцем до кінчика великого пальця.
- ✓ Зробіть довгий глибокий видих, проводячи вказівним пальцем з іншого боку великого пальця.
- ✓ Повторіть це з усіма пальцями, поки не дістанетеся до протилежного боку руки.



Релаксуюче дихання=  
глибоке контрольоване дихання!

Техніка «КВИТКА-СВИЧКА»

Take a Deep Breath

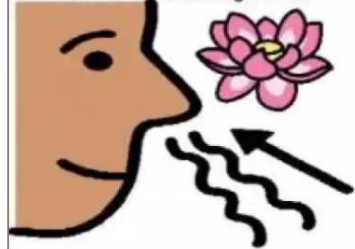
Smell the flower



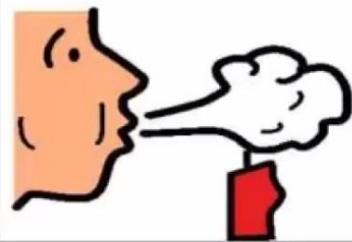
Blow the pinwheel



breathe in through nose



blow out of mouth



# Стихія «Вода» – керування водним балансом



Стрес може спричинити зневоднення, а зневоднення може стати причиною стресу.

Вихід: вживання більшої кількості води.

# Стихія «Земля» – керування тілом

У момент травматичних подій тіло сильно напружується, «стискається», тому головною метою технік «Земля» є розслаблення й відчуття керованості власного тіла.

Знайти точки опори:

- Сісти;
- Лягти;
- Спертись

Термомоніторинг допомагає повернутися в тіло. Запитайте себе, холодно вам чи жарко. В кризових ситуаціях у людини зникає чутливість тіла, тому треба свідомо повертати собі відчуття температури

Дати тілу відчуття безпеки через відчуття опори.  
Відчутти, що ви нікуди зараз не впадете.

Найбільш дієвими техніками розслаблення є:

- м'язова релаксація
- вправа «Обійми метелика»
- повільне почергове (ліва нога, потім права) згинання та розгинання пальців ніг.





# Прогресивна м'язова релаксація

Техніка  
Джейкобсона

<https://www.youtube.com/watch?v=-EZD0ZHW0BU>

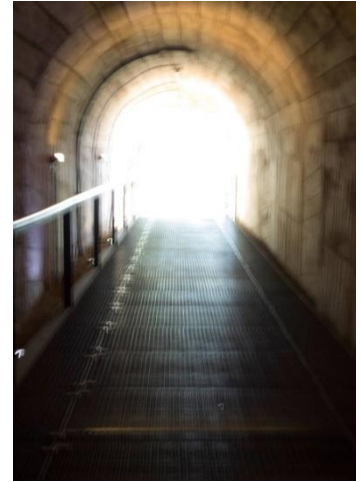
<https://cutt.ly/HNyXu5Z>



# Стихія «Вогонь» – керування увагою та мисленням

Інтенсивний травматичний стрес блокує роботу лобних ділянок мозку. У людини «тунельне» бачення.

Головне завдання технік «Вогонь» - включити у роботу лобні долі, відновити критичне мислення.



## Техніки:

- Необхідно подивитися вгору, вниз, вліво, вправо. При цьому відмітьте будь-які великі предмети, які потрапляють у поле зору, і дайте їм одну характеристику (колір, форма, призначення, матеріал, з якого їх виготовлено, тощо).
- Озирніться навколо і порахуйте 10 різних предметів одного кольору, потім 10 предметів різної фактури або форми.





## Експрес-рефлексія:

- Які техніки вважаєте найбільш дієвими та цінними для себе?
- У яких ситуаціях можливе застосування даних технік?

# Основна частина. Блок 2.

## \*Вправа-руханка «Австралійський дощ»

**Мета.** Чудова вправа для психологічного розвантаження учнів.

**Хід вправи.** Учасники стають у коло. Тренер: «Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Стежте уважно!»

- **В Австралії піднявся вітер.** (*Тренер тре долоні.*)
- **Починає крапати дощ.** (*Клацання пальцями.*)
- **Дощ посилюється.** (*Плескання долонями по грудях.*)
- **Починається справжня злива.** (*Плескання по стегнах.*)
- **А ось град— справжня буря.** (*Тупіт ногами.*)
- **Але що це? Буря стихає.** (*Плескання по стегнах.*)
- **Дощ стихає.** (*Плескання долонями по грудях.*)
- **Рідкі краплі падають на землю.** (*Клацання пальцями.*)
- **Тихий шелест вітру.** (*Потирання долонь.*)
- **Сонце!** (*Руки догори.*)



# Що таке стрес на думку Ганса Сельє?

«Стрес – це аромат та смак життя. Оскільки стрес пов'язаний із будь-якою діяльністю, уникнути його може лише той, хто нічого не робить. Але кому приємне життя без сміливості, без успіхів, без помилок? Тому важливо навчитися не уникати стресу, а знаходити насолоду від нього».

Ганс Сельє, першовідкривач стресу, нобелівський лауреат

# Прості та дієві інструменти самодопомоги!



## Бути в ресурсі, щоб допомагати!!!!

# Прості та дієві інструменти самодопомоги!



*Це здатність людини не тільки впоратися зі складними життєвими подіями*



*Резилієнс (психологічна пружність) як здатність відновлюватися після труднощів чи стресу*



R<sub>1</sub> E<sub>1</sub> S<sub>1</sub> I<sub>1</sub> L<sub>1</sub> I<sub>1</sub> E<sub>1</sub> N<sub>1</sub> C<sub>3</sub> E<sub>1</sub>

**Бути в ресурсі, щоб допомагати!!!!**

Салютогенний підхід: що активуємо, те й розвиваємо



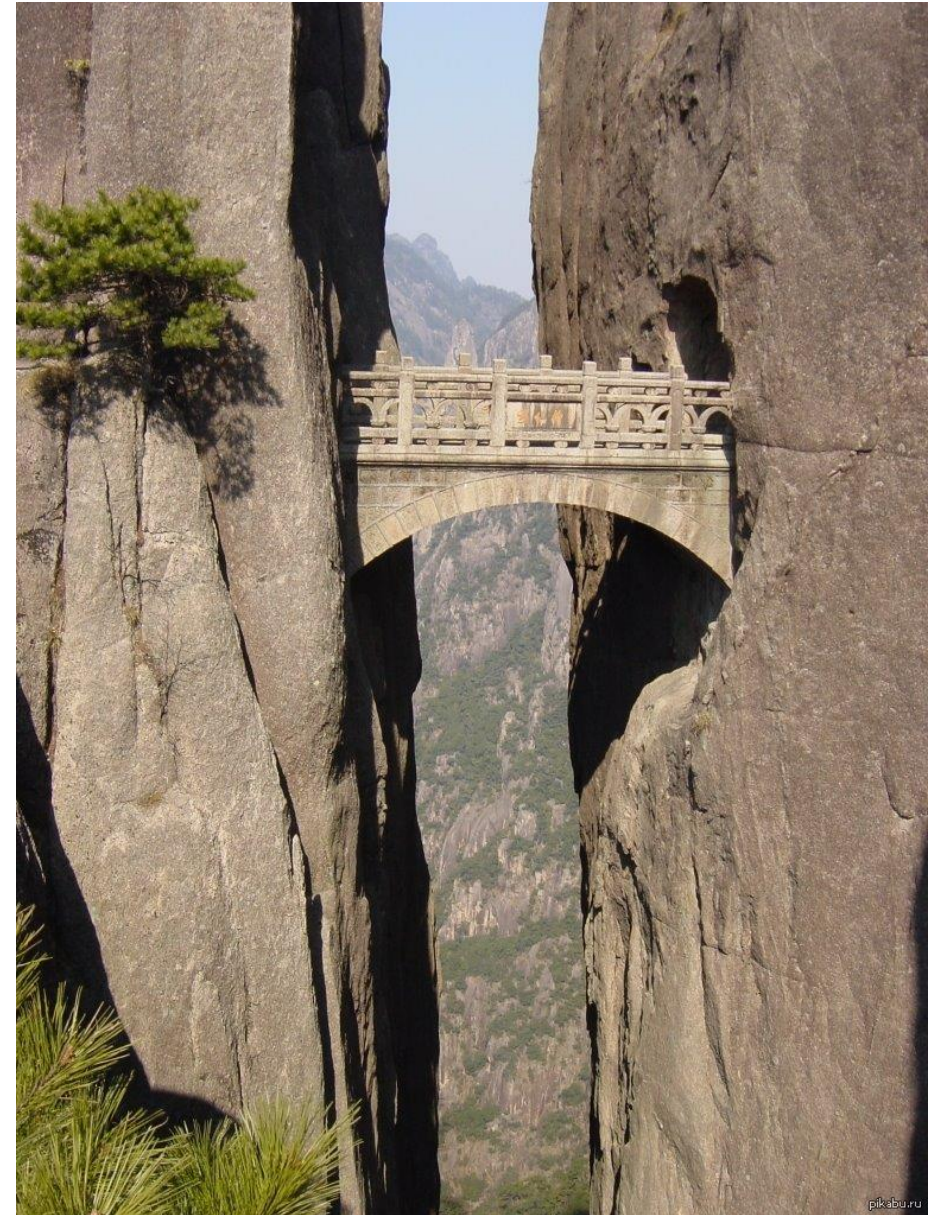
*Закон сполучених посудин — закон гідростатики, який встановлює співвідношення між рівнями рідин у сполучених посудинах.*



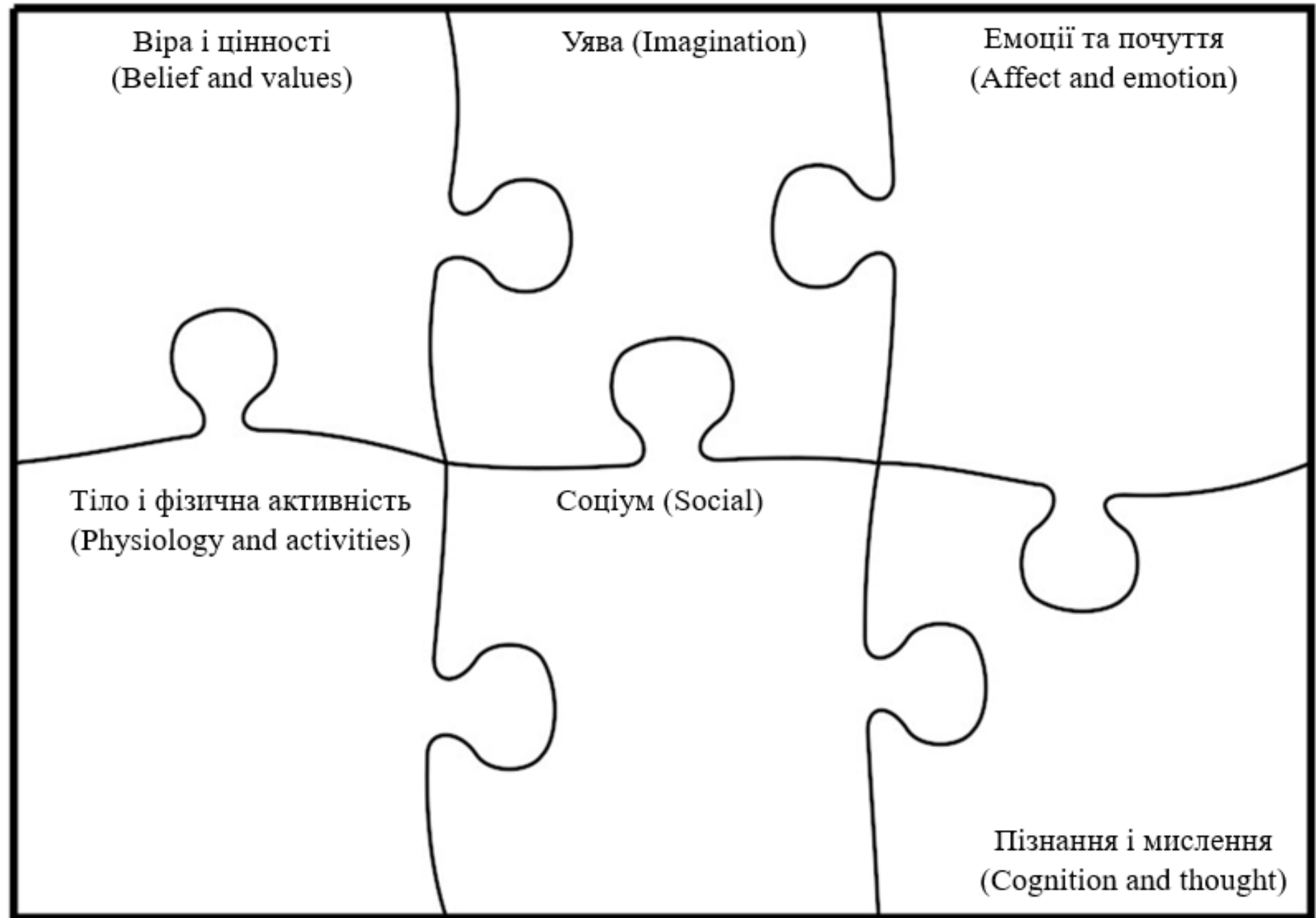
# Техніка пошуку та виявлення життєвих ресурсів

Багатовимірна модель «BASIC Ph» – це модель подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності, розроблена професором Мулі Лаадом (Mooli Lahad) – директором Ізраїльського Центру попередження стресу (Lahad & Leykin, 2013)

Визначаємо домінантні ресурсні канали



«Місток над прірвою»

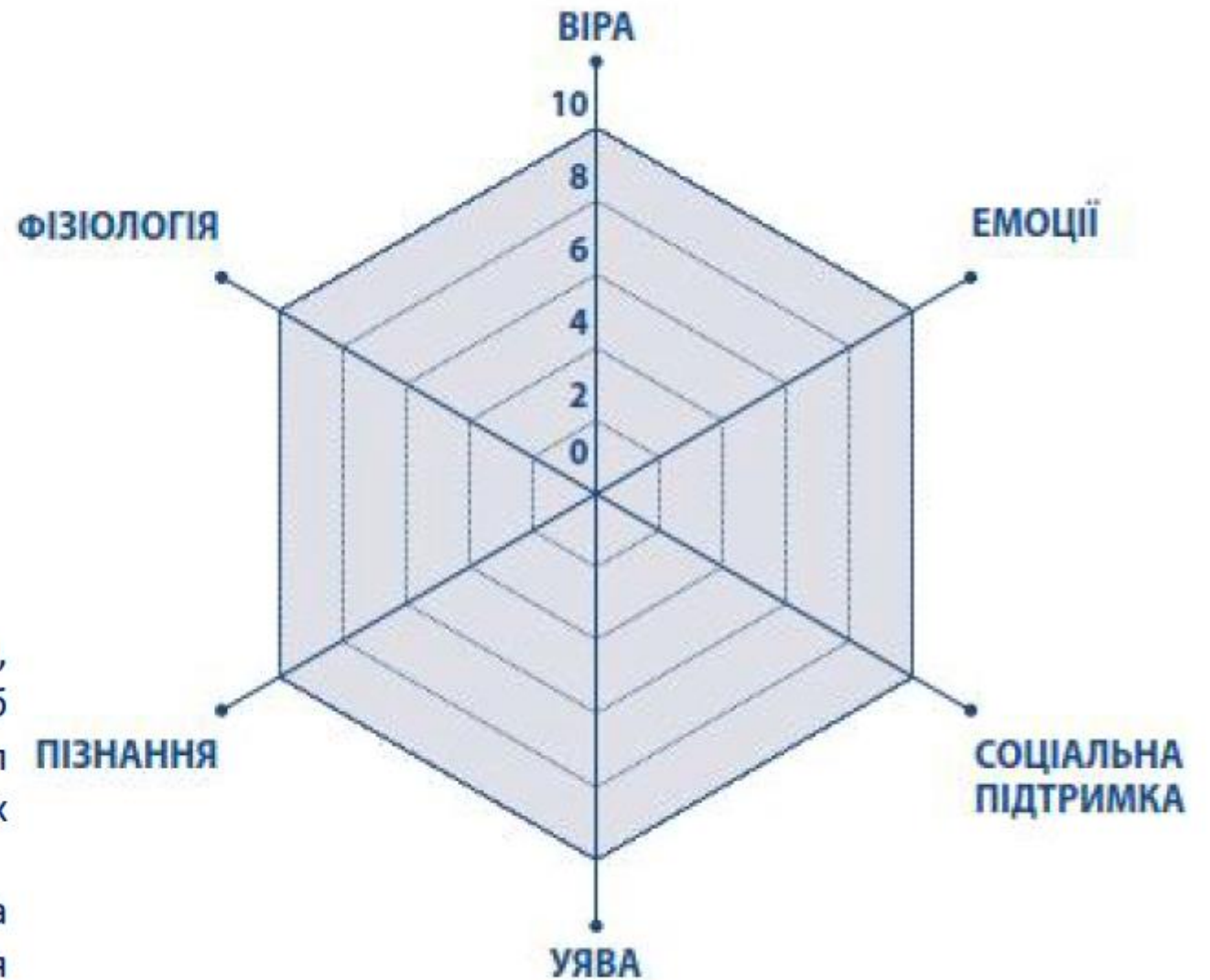


**Самодіагностика**  
за інтегративною  
моделлю  
психологічного  
виживання людини  
після сильного стресу  
Basic Ph

# Арт-методика, що базується на моделі BASIC Ph

1. Мій герой, моя героїнка	2. Його (її) місія або завдання	3. ХТО чи ЩО допомагає герою?
4. Перешкоди, що стоять на шляху героя (-ки)	5. Як герой (-ка) долає перешкоди?	6. Що відбувається далі?

- За шкалою від 1 до 10, де 10 – найбільший бал, наскільки я особисто створюю можливості, щоб молода людина могла використати цей канал для подолання наслідків впливу травматичних подій?
- Що я особисто роблю, щоб молода людина могла використати цей канал для подолання наслідків впливу травматичних подій? Наведіть приклади.



# Вправа «Відкритий мікрофон»

\*Що нового я пізнав та зрозумів про себе?

# Рефлексія нашої зустрічі «Все в моїх руках»

**Інструкція:** на аркуші паперу обведіть ліву чи праву руку.  
Кожен палець – це моя думка.

- ❖ **Великий** – що для мене було важливим, цікавим
- ❖ **Вказівний** – що я беру з собою
- ❖ **Середній** – що мені було важко
- ❖ **Безіменний** – як я себе почував, почувала
- ❖ **Мізинець** – про що хочу я ще дізнатися



# Наші напрацювання

- Практичні знання, що допоможуть вам і тим, кого навчаєте та кому допомагаєте
- Зниження рівня стресу
- Активізація внутрішніх ресурсів
- Профілактика професійного вигорання
- Відновлення довіри до себе і до інших
- Зміцнення життєстійкості, резилієнс

- Всі запропоновані техніки однаково добре працюють, всі дієві та ефективні.
- Кожна людина, мала чи велика, може обрати ту техніку, що допомагає особисто їй і використовувати її вчасно за нагальної потреби.
- Для цього ми пропонуємо вашій увазі такий великий і різноманітний набір інструментарію, який тільки при безпосередньому опрацюванні і розумінні (аналізі, рефлексії) свого стану як фізичного, так і психологічного на початку виконання вправ і після їх закінчення дасть змогу вибрати **САМЕ СВОЮ ТЕХНІКУ**



Н.В. Пам'ятати



Дякуємо  
за увагу та спільну  
роботу!

