



КОЛО(SIM)
Центр здоров'я та розвитку

Резилієнтність

Плекати стійкість команд та фахівців



РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОЕКТУ



КОЛО(©)СІМ'ї
Центр здоров'я та розвитку

За підтримки



Будьмо
знайомі!



ВЕДУЧИ
ТРЕНІНГУ



Юлія ГРИДАСОВА
КПТ-терапевт



Анна ФЛОМБОЙМ
КПТ-терапевт

ЦІЛІ

Сформувати в учасників знання в темі психологічної стійкості - резилієнтності

Допомогти дослідити власну резилієнтність і мотивувати до розвитку нових резилієнтних рис

Виробити практичні уміння і навчити технік плекання навичок резилієнтності

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ САМОВИЗНАЧЕННЯ

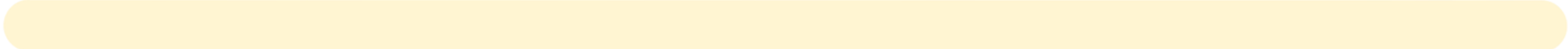
- Чим для мене актуальна тема цього тренінгу?
- Як цілі тренінгу перегукуються з моїм особистим життям, професійною діяльністю, майбутнім?
- Які мої особливі побажання в контексті цієї теми?



Модель життєвої стійкості

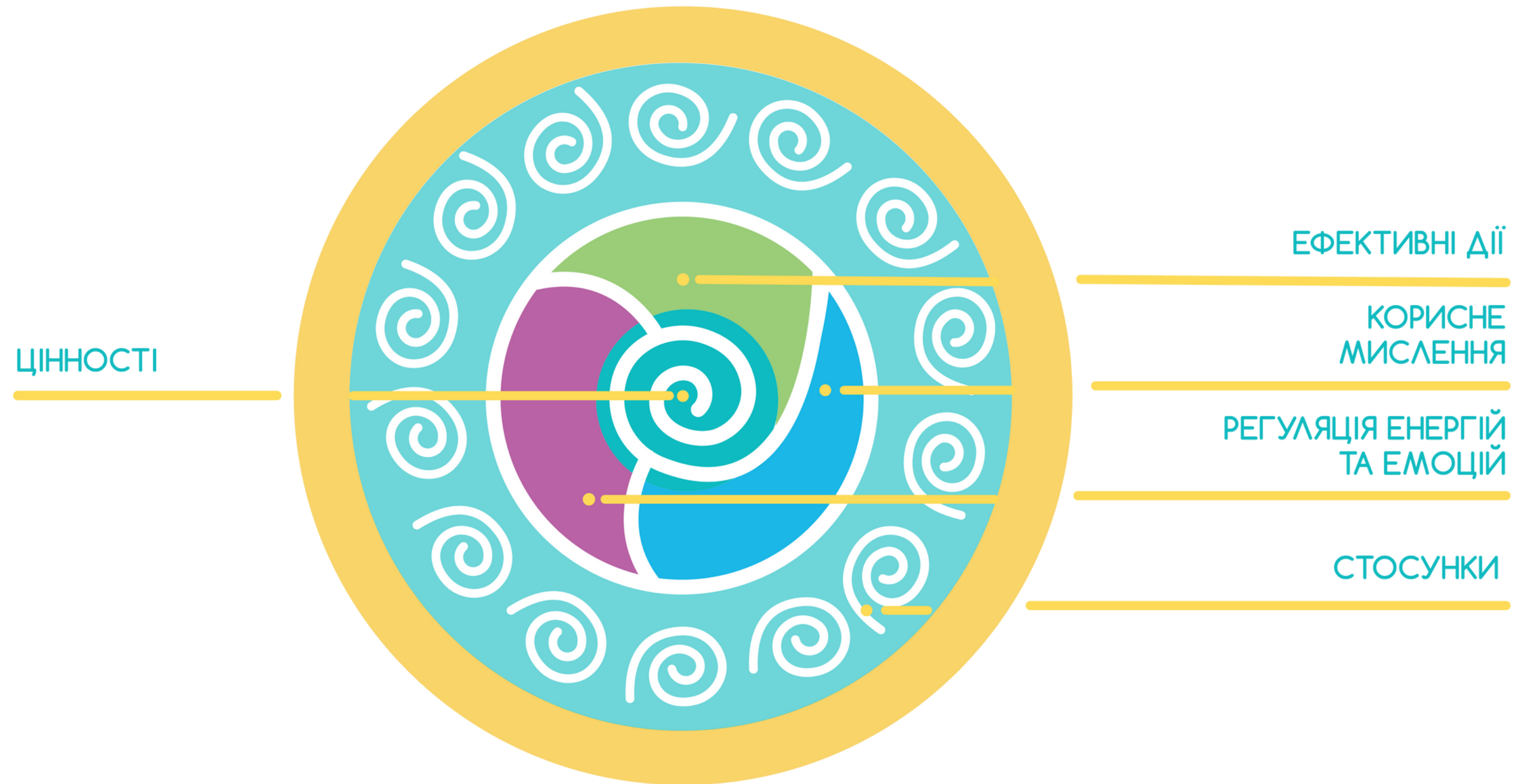


Психологічна стійкість – резилієнтність – це спроможність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи, відновлюючи і плекаючи при цьому психічне здоров'я, особистісну цілісність та зріст, соціальні зв'язки.



Це надзвичайно важлива якість, з якою ми усі народжуємося (наче з м'язами) – і вона росте і міцніє з кожним досвідом подолання труднощів та викликів життя.

МОДЕЛЬ "КОЛЕСО РЕЗИЛІЄНТНОСТІ"



ЗАПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ

- Що сприяє моїй стійкості?
- Що підтримує мою "антистійкість" (вразливість, ригідність)?
- Чого я потребую для посилення стійкості?





Академія є простором підтримки для усіх нас, щоби ми могли зростати у нашій стійкості і ставати справді резилієнтною нацією – незламною, непереможною, життєдайною...

<https://resilience.k-s.org.ua>

Цінності

1

МІФИ ПРО ЩАСТЯ

Треба прагнути завжди мати приємні емоції, норма життя – постійне щастя і відсутність дистресу



Щастя визначається зовнішніми обставинами: грошима, соціальним статусом тощо



Щастя знаходиться в майбутньому або десь ззовні, його треба шукати

ЦІННОСТІ

Цінності – це те, як ми хочемо БУТИ,
а не те, що ми хочемо мати

ЦІННОСТІ VS СФЕРИ ЖИТТЯ, ЦІЛІ, БАЖАННЯ



Сфери життя – різні області чи частини мого життя – наприклад, робота, навчання, сім'я, друзі, здоров'я, дозвілля, духовність, шлюб.

Цілі – те, що я хочу отримати, виконати, досягти або зробити: отримати хорошу роботу, купити будинок, створити сім'ю і т.д.

Бажання – можуть стосуватися нас та інших людей, в той час як цінності – про наші дії та якості.

Цінності:

- особисті якості, які я хочу втілити у своїх діях;
- манера, в якій я хочу ставитися до себе, інших людей і навколишнього світу;
- керівні принципи, які ведуть нас життям і мотивують наші вчинки.

У сфері сімейного життя цінностями можуть бути: проявляти любов, доброту, чесність, турботу.

У сфері роботи: бути вартими довіри, відповідальними, плекати свій професіоналізм.

У сфері здоров'я: турбота себе, заохочення себе, доброта до себе.



Робота в міні-групах

- Як ви розумієте поняття "цінності"?
- Що для вас означають цінності? Яку роль вони відіграють в вашому житті?
- Чи сталася переоцінка цінностей в часі війни?



Крок 1: Ідентифікувати свої цінності, поглибити розуміння себе і того, що мені важливо в житті.



Крок 2: Будувати життя згідно своїх цінностей: дбати про різні сфери, ставити цілі, планувати життя, приймати виклики та зростати.

ЦІННОСТІ – КОМПАС ЖИТТЯ

Крок 1

Виписати всі сфери свого життя

Крок 2

Оцінити ступінь важливості для вас кожної сфери

Крок 3

Визначити, які цінності ви хочете плекати в кожній із сфер

Крок 4

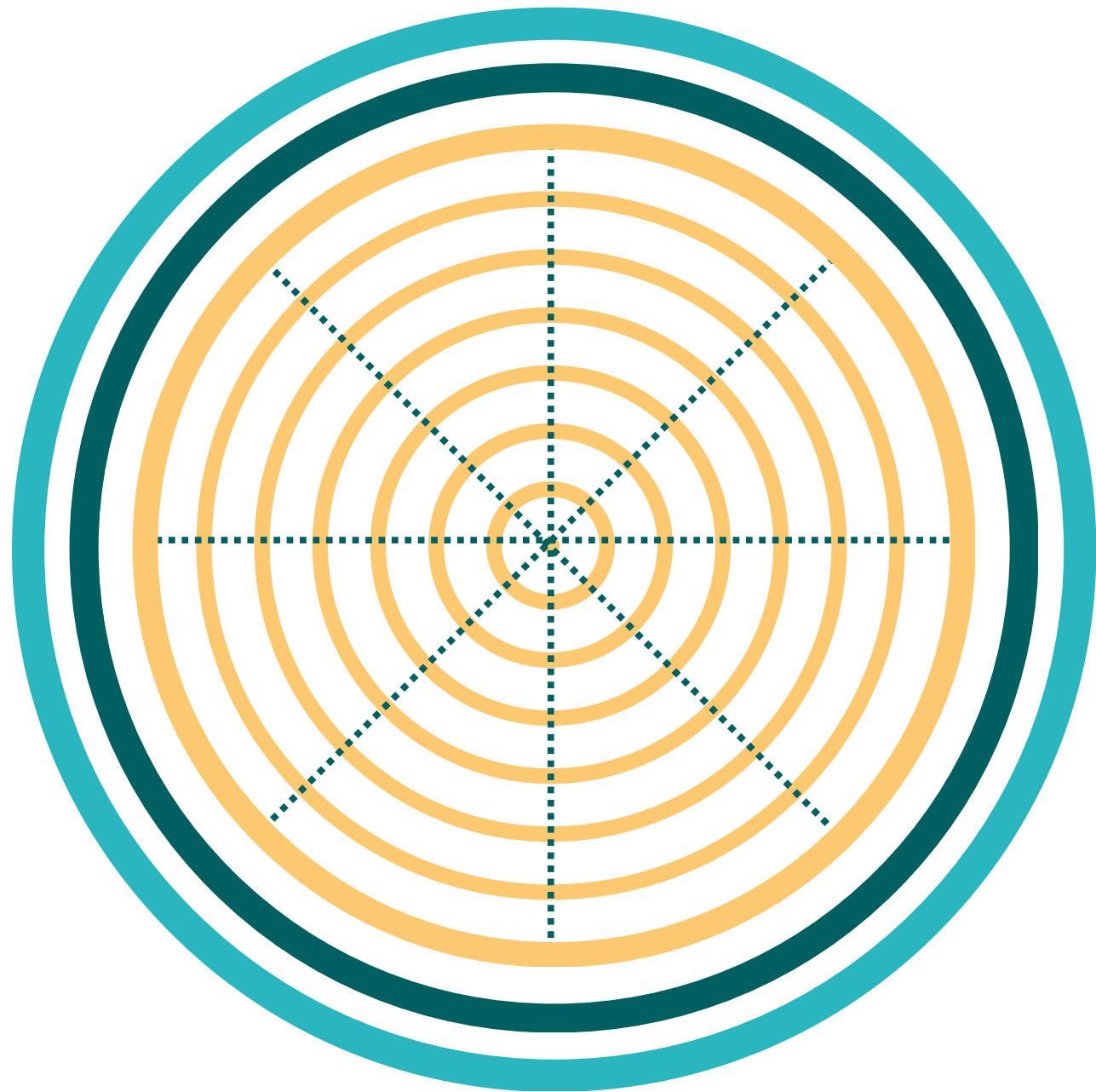
Оцінити, на скільки зараз ви живете згідно своїх цінностей в кожній сфері – техніка "Мішень"

Крок 5

Запланувати конкретні дії для того, щоб втілювати свої цінності на регулярній основі



СФЕРИ ЖИТТЯ: ЯКІ Є У ВАС І НАСКІЛЬКИ КОЖНА З НИХ ДЛЯ ВАС ВАЖЛИВА?



- 1.Сім'я, сімейні стосунки
- 2.Дружба, стосунки з друзями і колегами
- 3.Стосунки з собою, ставлення до себе
- 4.Здоров'я, турбота про тіло
- 5.Професійний розвиток та реалізація
- 6.Дозвілля та творчість
- 7.Духовність
- 8.Стосунок з природою та громадою
- 9.Ваша сфера

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ

- Яке життя ви хотіли би прожити? Якою людиною бути – в різних контекстах і сферах?
- В які моменти життя ви справді відчували, що робите те, що маєте робити?
- Які люди вас надихають? Що вони втілюють?
- Якщо б ви мали усі якості, які б хотіли і стали тим, ким хочете бути – як би ви жили?



ТЕХНІКА "МІШЕНЬ"

Крок 1

Випишіть сфери свого життя та цінності в цих сферах

Крок 2

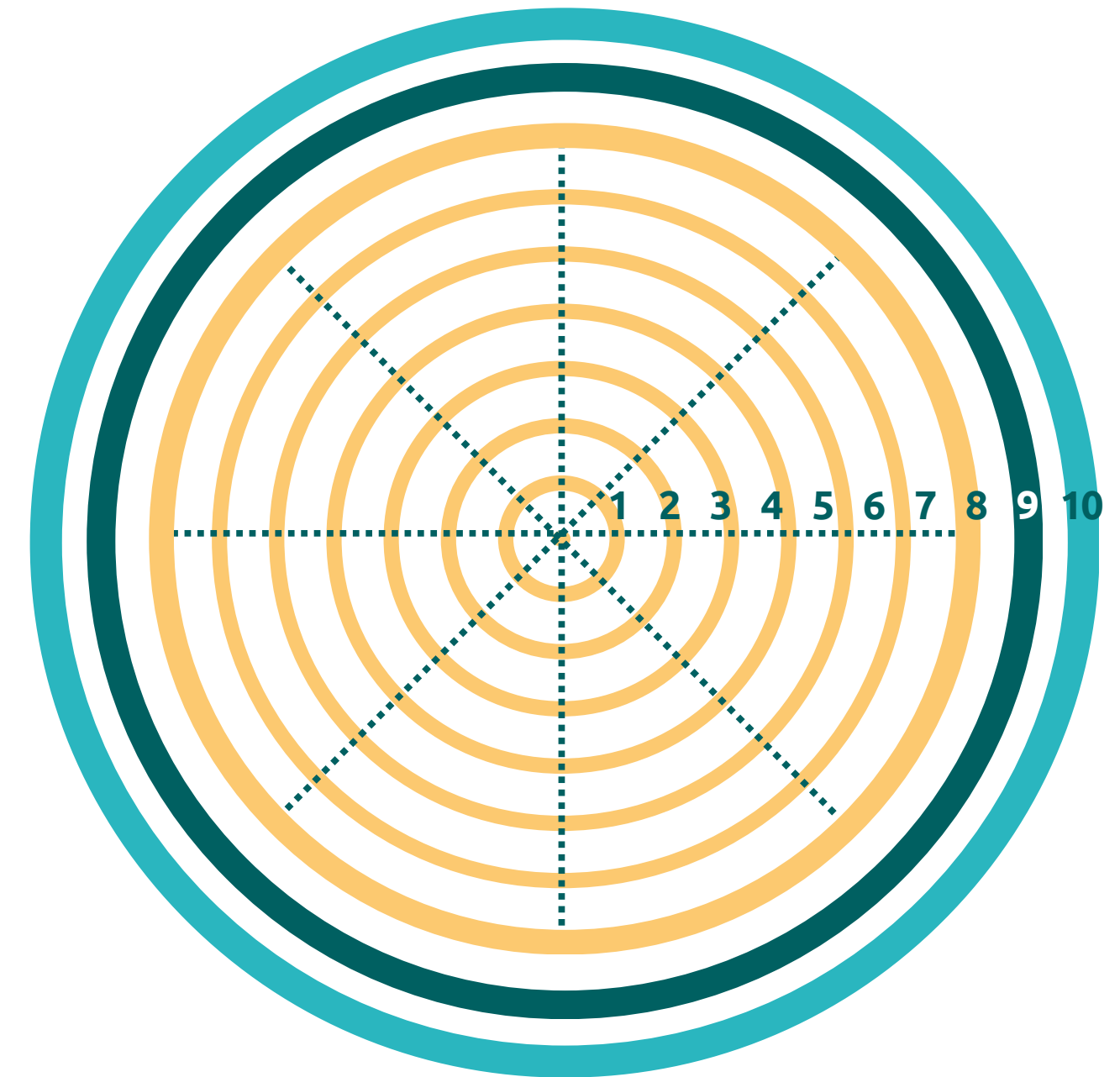
Оцініть від 1 до 10, наскільки ви зараз живете згідно з цінностями в кожній сфері, де

1 – зовсім не орієнтуюсь на цінності в сфері,

10 – дію згідно з цінностями 5 та більше днів на тиждень

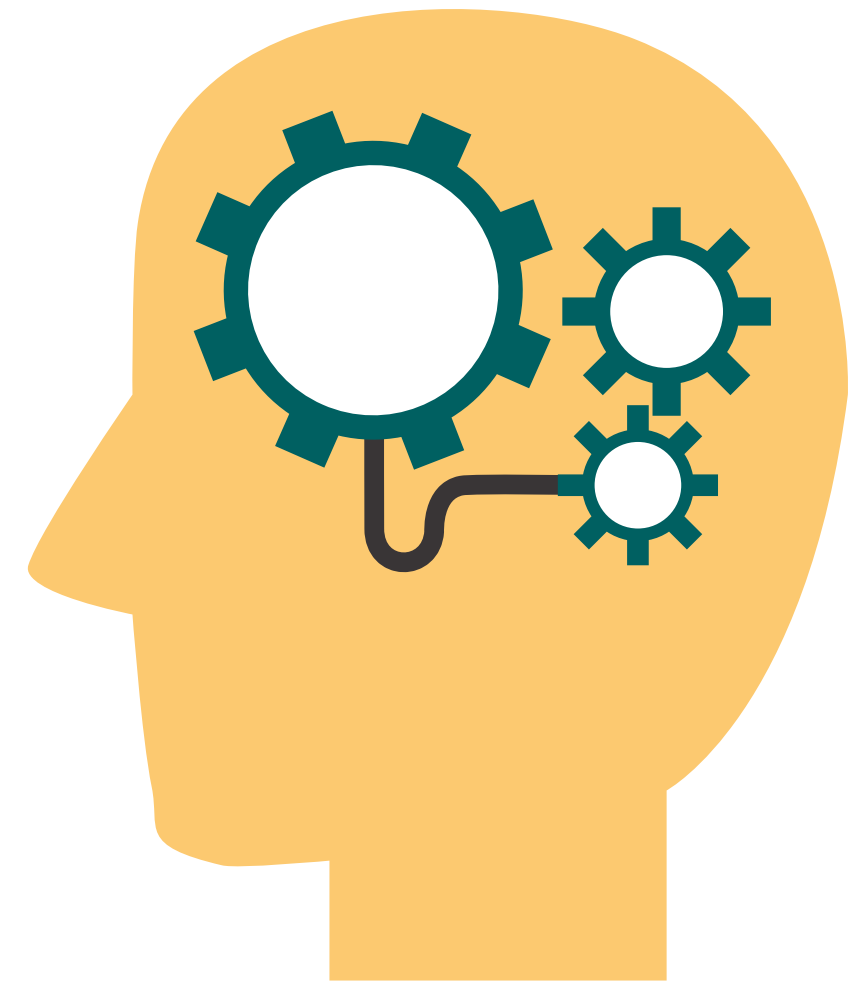
Крок 3

Зобразіть результати на мішені в воркбуці. Відрефлексуйте результати



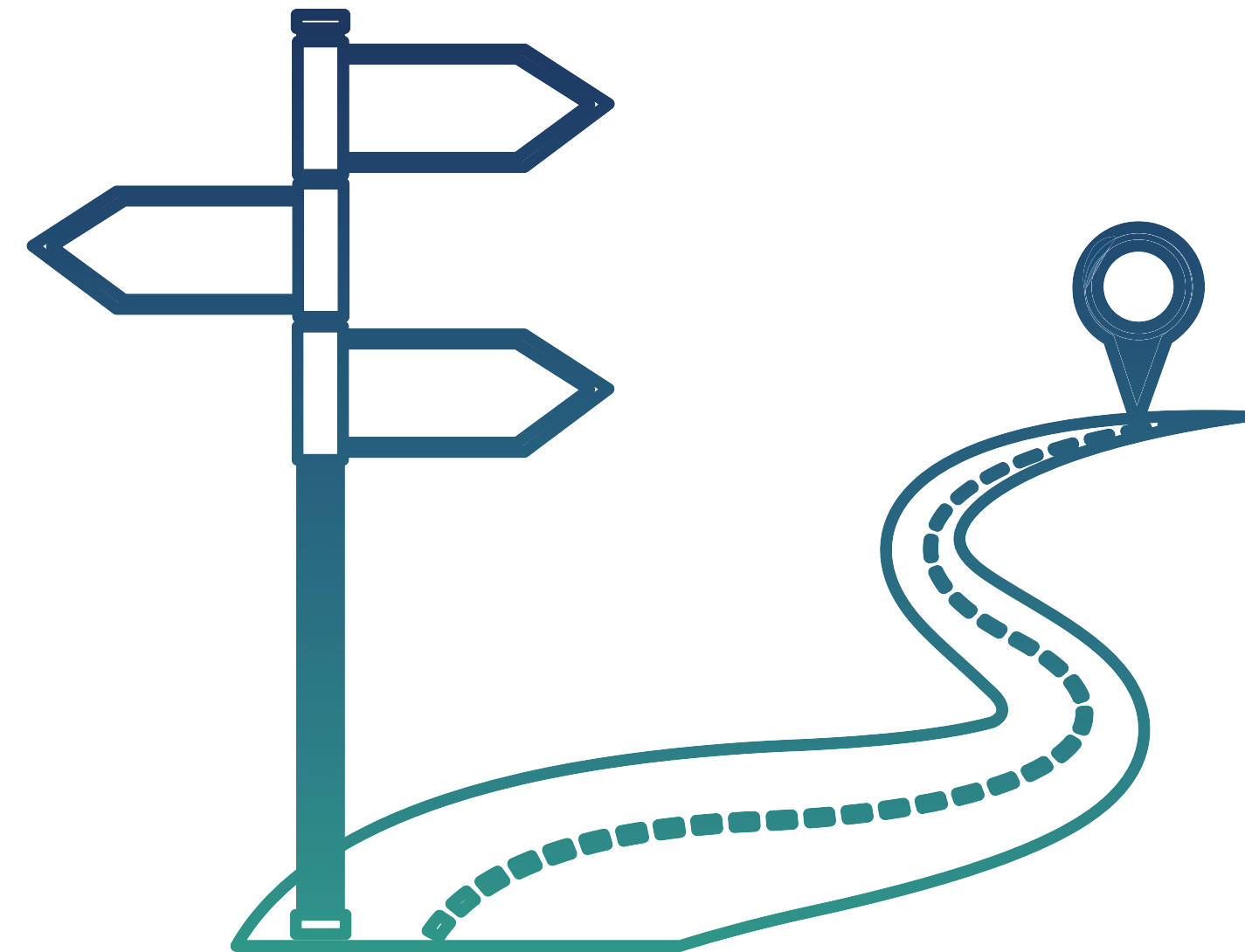
ЯК ДОПОМАГАТИ СОБІ ПАМ'ЯТАТИ ПРО ЦІННОСТІ?

- Фото і картинки, що надихають (на робочий стіл, на екран телефону тощо)
- Мотивуючі фрази, історії, спогади.
- Ведення щоденника цінностей: кожного дня записувати, які цінності реалізовували сьогодні?
- Підтримувати та розвивати стосунки з людьми, що мають схожі цінності, будівництва спільноти.
- Налаштування на день, розмірковування над тим, які цінності я хочу втілювати сьогодні, враховуючи контекст?



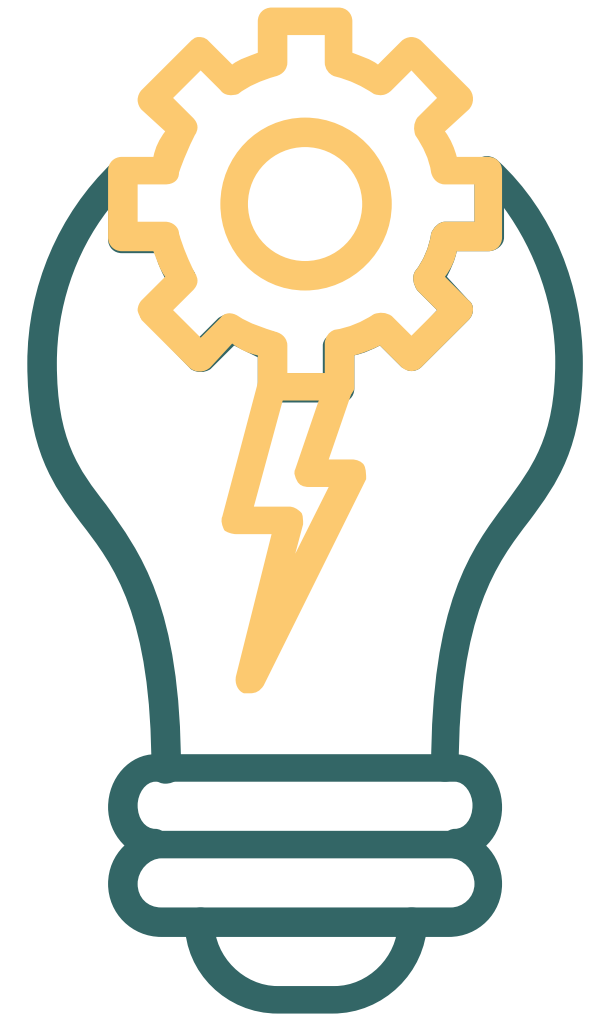
ЦІННОСТІ: ГОЛОВНЕ

- Дають напрямок життю, допомагають ставити значимі цілі, будувати плани, робити вибори.
- Дають відчуття значимості та сенсовності життя.
- Надихають, дають мотивацію робити хай непрості, але важливі зміни.
- Завжди є тут і тепер, доступні будь-якої миті.
- Об'єднують з людьми, що мають схожі цінності.
- Є основою щастя, стресостійкості, поведінки, відчуття цінного, значимого життя.
- Є просоціальними.



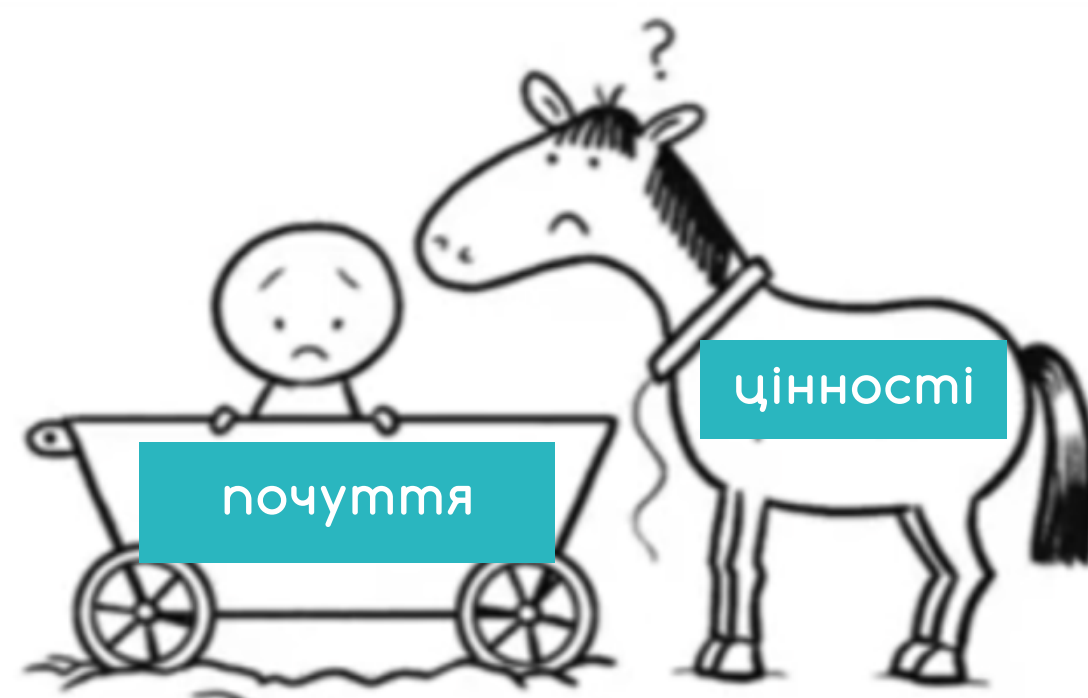
ТИПОВІ ТРУДНОЩІ В РОБОТІ З ЦІННОСТЯМИ

1. Сплутати цінності і цілі, зобов'язання, мрії чи бажання.
2. Обрати цінності не своїм серцем, а лише інтелектуально – не відчувати внутрішнього резонансу.
3. Просто скопіювати цінності інших людей, бо "так прийнято" або через страх відкинення.
4. Не дати собі часу на осмислення цінностей, не переосмислювати з часом, не бути гнучкими.
5. Не мати пауз, часу на контакт з собою та своїми цінностями.
6. Забувати про цінності та не втілювати їх цілеспрямовано.



Ефективні дії

2



почуття

цінності

застряг



Урааа !

цінності

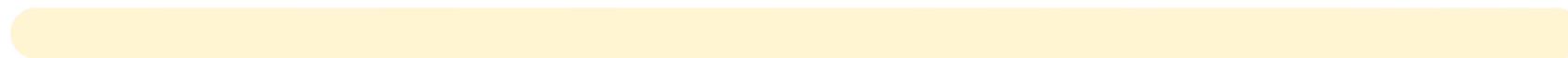
почуття

не застряг

до змістовного життя



Якість життя людини
визначається відбитками її ніг
на життєвому шляху



ЩО НАМ ТРЕБА, ЩОБ ЖИТИ ЦІННІСНО ОРІЄНТОВАНЕ ЖИТТЯ?

1

Плекати **якості**, що сприяють змістовному життю: мужність, наполегливість, почуття гумору, вміння толерувати дискомфорт, творчість, цікавість, гнучкість тощо.

Розвивати вміння **діяти ефективно** та згідно цінностей: вирішувати проблеми, робити вибори, ставити цілі, розвивати необхідні навички і вплітати цінності в щоденну рутину.

2



Цінності стають живими, коли втілені в конкретних діях.



Ефективні дії, ґрунтовані на цінностях – дії, які направляють життя в потрібне русло, відповідне тому, що важливо і правильно в даний момент.

ВТІЛЮВАТИ ЦІННОСТІ В КОЖНІЙ СФЕРІ – ТВОРИТИ ЖИТТЯ

Важливість маленьких кроків, розвитку корисних навичок і ціннісно базованої рутини

«Дисципліна — це просто вибір між тим, чого ти хочеш зараз, і тим, чого ти хочеш найбільше»

— Абрахам Лінкольн



ЗАПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ

- Як саме я втілював/втілювала цінності, які це дії за останній тиждень в кожній із сфер?
- Які мої якості та навички допомагають мені жити ціннісно орієнтоване життя?
- Які навички я потребую розвинути, щоб ще більше втілювати свої цінності?
- Як мені треба змінити свою рутину, які звички розвинути, щоб ще більше спрямовувати своє життя в русло цінностей?
- Яких ресурсів я потребую для цього? Хто може підтримати мене на цьому шляху?





Найкращий спосіб позбутися
проблем у житті — вирішити їх



Роберт Ентоні

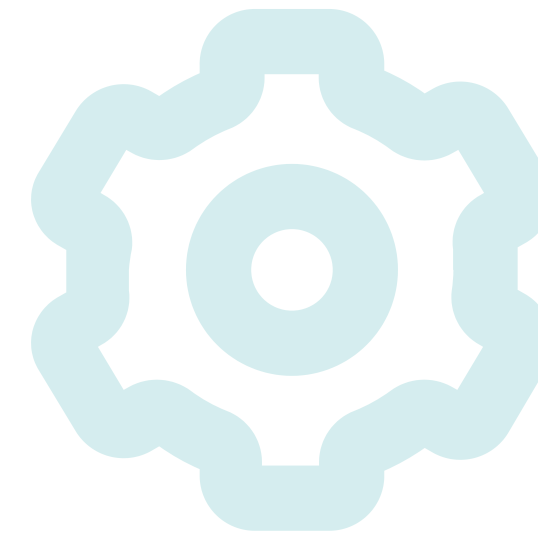
ЕФЕКТИВНЕ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ



Інструкція, зрозумілий алгоритм

УНІВЕРСАЛЬНИЙ АЛГОРИТМ

1. Зосередьтеся на одній пріоритетній проблемі. Визначте її суть і **ЦІЛЬ** щодо вирішення.
2. Подумайте і запишіть **УСІ** можливі способи вирішення цієї проблеми. Працюйте у форматі "мозкового штурму" - не переглядайте, не критикуйте, не відмітайте навіть найабсурдніші варіанти.
3. Проаналізуйте кожен з можливих способів рішення. Які є переваги та недоліки кожного способу? Які коротко і довготермінові наслідки? Який вплив на ваше життя та життя інших? Які докази того, що дане рішення буде ефективним? Які ризики чи застереження?
4. Зваживши всі недоліки та переваги кожного рішення поранжуйте їх. Зробіть вибір, яке рішення будете втілювати першим. Комбінуйте кілька рішень за потреби
5. Розробіть **ПЛАН** втілення вашого рішення і реалізуйте його. При потребі залучіть допомогу.
6. Оцініть результат – чи проблему вирішено, чи досягнуто цілі, чого вас навчив цей досвід. За потреби, оберіть інше рішення чи модифікуйте план





Коли корабель не знає, куди пливе,
ніякий вітер не буде йому
попутним



Сенека

ПЛАНУВАННЯ ТА SMART-ЦІЛІ

Добре формулюємо ціль

- S** (specific) – формулюйте конкретні, специфічні цілі, на основі бачення результату
- M** (measurable) – подбайте про їхню вимірюваність: визначте критерії, за якими ви зрозумієте, що ціль досягнута
- A** (attainable) – цілі мають бути досяжними за наявних умов і залежати від ваших дій
- R** (relevant) – відповідні до цінностей, важливі
- T** (time-framed) – важливо, щоб цілі були окреслені в часі

Будуємо ясний план

- 0.** Беріться за план, лише усвідомивши проблему, маючи ціль і визначивши спосіб досягнення
- 1.** "Накидайте" проект плану - усі можливі кроки, які треба здійснити - на купу, не послідовно
- 2.** Визначте логічну і оптимальну послідовність
- 3.** Визначте для кожного кроку терміни і все, чого вимагатиме реалізація (ресурси)
- 4.** Втілюйте план, періодично звіряючись з цілями і цінностями: чи в той бік ви рухаєтесь

ЦІННОСТІ ТА ЕФЕКТИВНІ ДІЇ — ПОМІЧНИКИ В МОМЕНТИ ДИСТРЕСУ

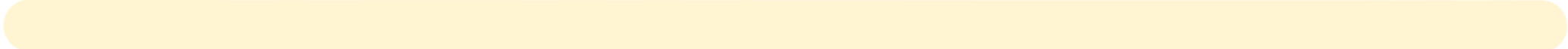


1. Знати свої тригери – ситуації, в яких ви більш вразливі.
2. Знати свої звичні реакції в цих ситуаціях.
3. Проаналізувати довгострокову та короткострокову перспективи таких реакцій.
4. Визначити, які цінності хочеться втілювати під час цих подій.
5. В спокої обдумати альтернативні реакції, які були би базована на цінностях.
6. Проаналізувати короткострокові та довгострокові наслідки таких реакцій.
7. Пробувати втілювати.

Корисне
мислення

3

Мислення – наша внутрішня розмова з собою. Уміння вистояти і навігувати у складних життєвих обставинах передбачає, що у цій внутрішній розмові ми чуємо мудрі і світлі думки.



Когнітивна компетентність – це вміння керувати процесами мислення, стишувати чи активізувати його, помічати помилкові та некорисні думки, думати вільно, критично, ясно. І керувати увагою – обираючи, на що її скерувати.

КОГНІТИВНИЙ ПРИНЦИП



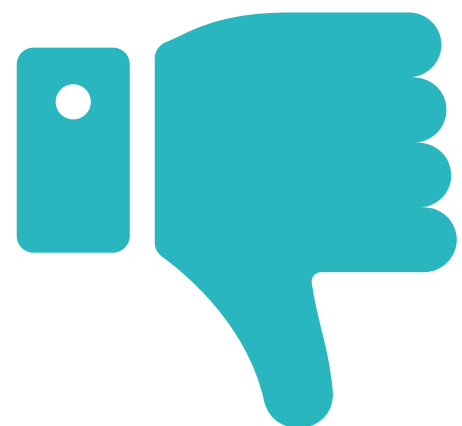
"Ми реагуємо не на речі як такі, а те значення, яке ми їм надаємо" -

Епіктет

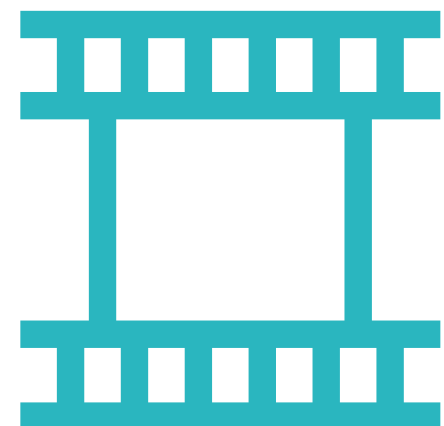
КОГНІТИВНИЙ ПРИНЦИП В ДІЇ



КОГНІТИВНІ СПОТВОРЕННЯ - ФІЛЬТРИ



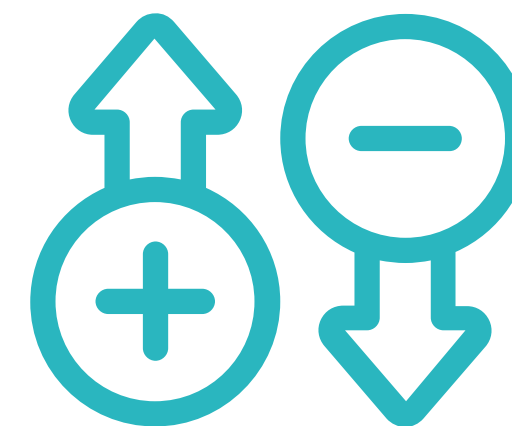
Фокус на негативі



Чорно-біле мислення



Наклеювання "ярликів"



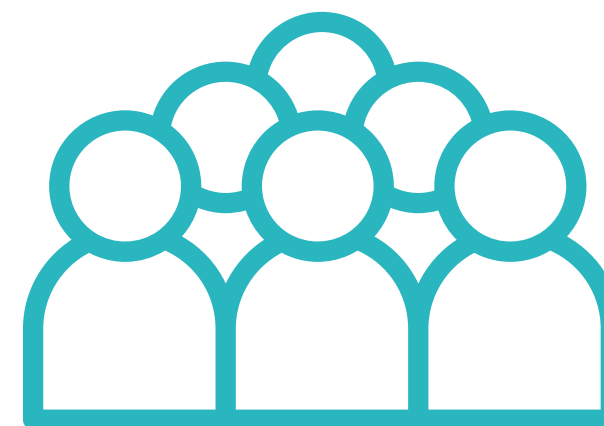
Перебільшення
/применшення



Катастрофізація



Відфільтровування



Генералізація



Емоційне мислення

РІВНІ ДУМОК І РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ

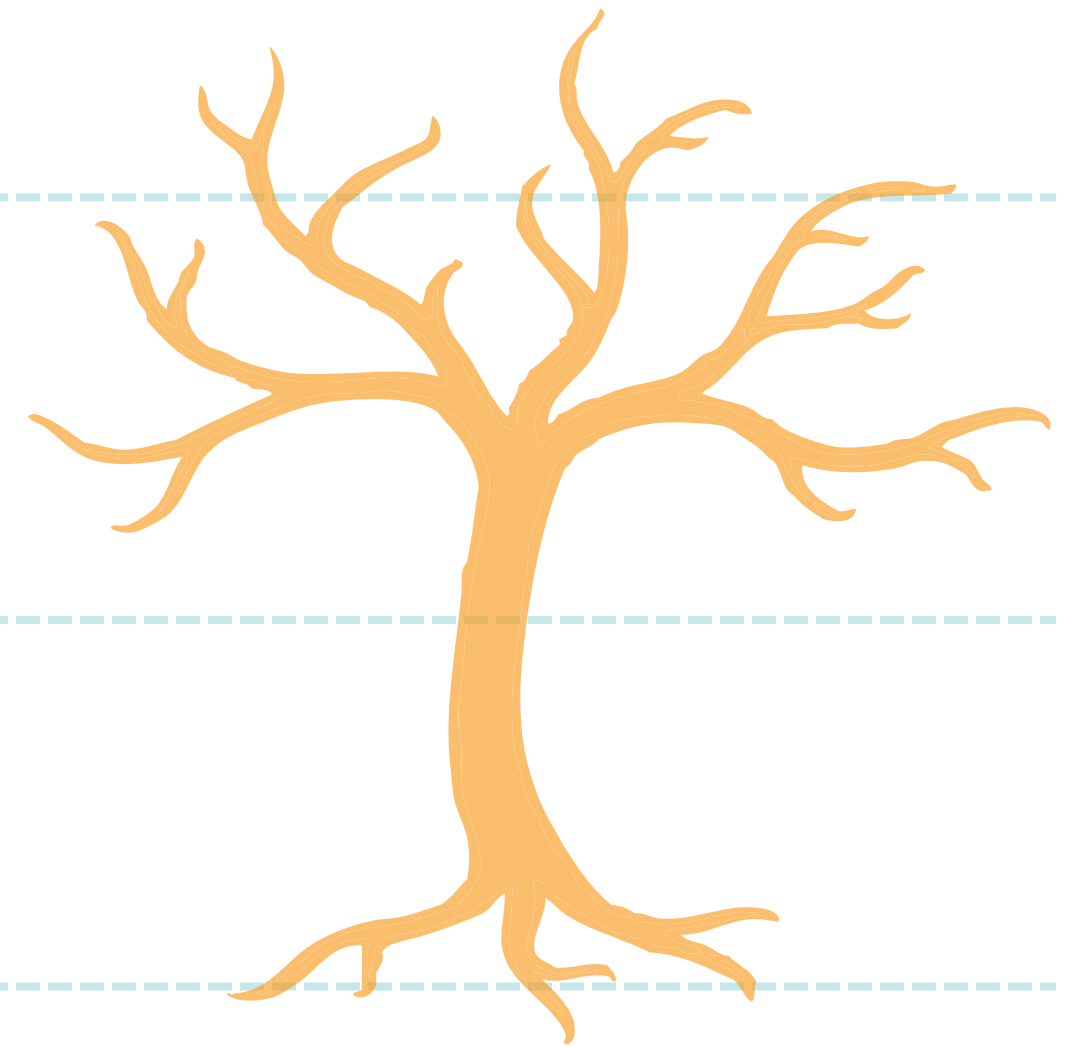


Здорові

Ситуативні думки

"Правила життя"

Глибинні переконання



Дисфункційні

ПРИКЛАДИ ДУМОК, ЯКІ ОСЛАБЛЮЮТЬ НАШУ СТІЙКІСТЬ

Негативні автоматичні надані значення

Не дуже усвідомлені негативні оцінки ситуацій та подій життя і себе в них. Найчастіше провокують пригнічений настрій, апатію, зниження мотивації і як наслідок - активності. Формують основу депресивного розладу

Переживання, перестороги, "прогнози"

Думки про події в майбутньому або десь в іншому місці. Намагання замінити невизначеність на певний прогноз, зазвичай негативний, найгірший. Викликають всю гаму емоцій тривожного спектру - від хвилювання до паніки

Жалкування, самозвинувачення

Думки про минуле, багаторазові спроби "переграти" минулі події інакше, краще. Конструювання альтернативних історій перебігу подій. Зазвичай супроводжуються почуттям провини, розпачу, образи

Нав'язливі думки (обсесії)

Думки часто абсурдного змісту, що зациклюють на собі всю нашу увагу, "залипають" як заїжджена платівка. І тоді муляють, спричиняють дискомфорт, тривогу чи навіть лякають своєю одержимістю

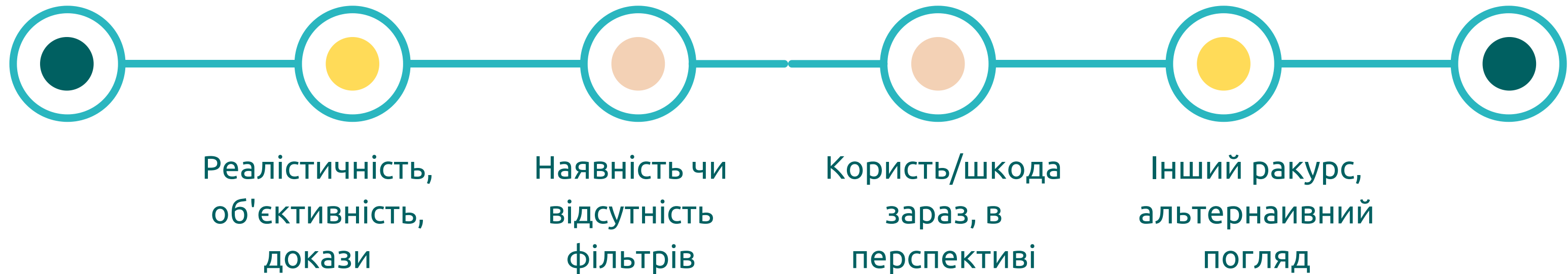
ДИСТАНЦІЮВАННЯ ВІД ДУМОК



ТЕСТУВАННЯ НЕГАТИВНИХ ДУМОК

Автоматична
думка

Усвідомлена
думка



А що з настроєм?..

МАЙНДФУЛНЕС-ПРАКТИКИ



МЕДИТАЦІЯ "ПІЩАНИЙ ГОДИННИК"



1. Помітити: свої думки, емоції, відчуття в тілі. Просто поспостерігати за ними, не змінюючи і не занурюючись в них, наче спостерігаєте за хмарками на небі.
2. Перенести увагу в область живота, поспостерігати за тим, як відбувається дихання в цій області, сконцентруватися на тілесних відчуттях від дихання.
3. Охопити увагою все тіло як одне ціле, уявити, наче дихаєте всім тілом.

Регуляція
емоцій та
енергії

4

НАВІЩО НАМ ЕМОЦІЇ?

- Інформують нас про потреби
- Допомагають нам приймати рішення
- Мотивують наші дії
- Сигналізують про наш стан іншим
- Допомагають нам будувати стосунки



НЕГАТИВНА ОРІЄНТАЦІЯ ДО ЕМОЦІЙ



- Ділення емоцій на "хороші" і "погані"
- Думки про те, що мої емоції не мають сенсу
- Віра в те, що емоції – ознака слабкості
- Переконавання, що тільки я маю такі емоції
- Віра в те, що неприємні емоції треба уникати всіма силами або позбавлятися якнайшвидше
- Віра в те, що ми не маєм жодного впливу на наші емоції
- Віра в те, що емоції на 100% керують поведінкою або на 100% мене визначають



Нам всім необхідний м'який живіт
та міцний хребет



Роши Джоан
Халифакс

Регулювати неприємні емоції, коли це необхідно. Вчитися бути з емоціями, толерувати дискомфорт.



Культивувати позитивні емоційні стани, дбати про рівень енергії.

НЕКОРИСНІ СТРАТЕГІЇ

Румінація
Переживання
Уникнення
Придушування
Ігнорування
Заглушування (алкоголем,
роботою)
Звинувачення
Жалкування

КОРИСНІ СТРАТЕГІЇ

Розуміння емоцій
Прийняття, нормалізація
Вирішення проблем
Тестування думок
Дистанціювання від думок
Ефективні дії
Постановка цілей
Практики усвідомленості
Підтримка інших
Співчуття собі
Творчість
Тіло, рух
Конструктивний дискомфорт



Ми можемо відчувати емоцію без
того, щоб нею стати



які мої цінності?
якою людиною я
хочу бути в цій
ситуації?

які мої думки та
імпульси до дії?

ситуація



який наступний
крок я маю
обрати?

чого я насправді
потребую?

що я відчуваю?

ТЕХНІКА "СТОП"

Крок 1

Помітити, що у вас погіршився настрій, і зупинитися

Крок 2

Зробити "крок в бік" (інколи навіть фізично взяти паузу).

Помітити свої думки, емоції та звичні імпульси і реакції. Назвати їх

Крок 3

Відновити контакт з цінностями: якою людиною вам важливо бути в середині цієї ситуації? Який спосіб реагувати вибрати?

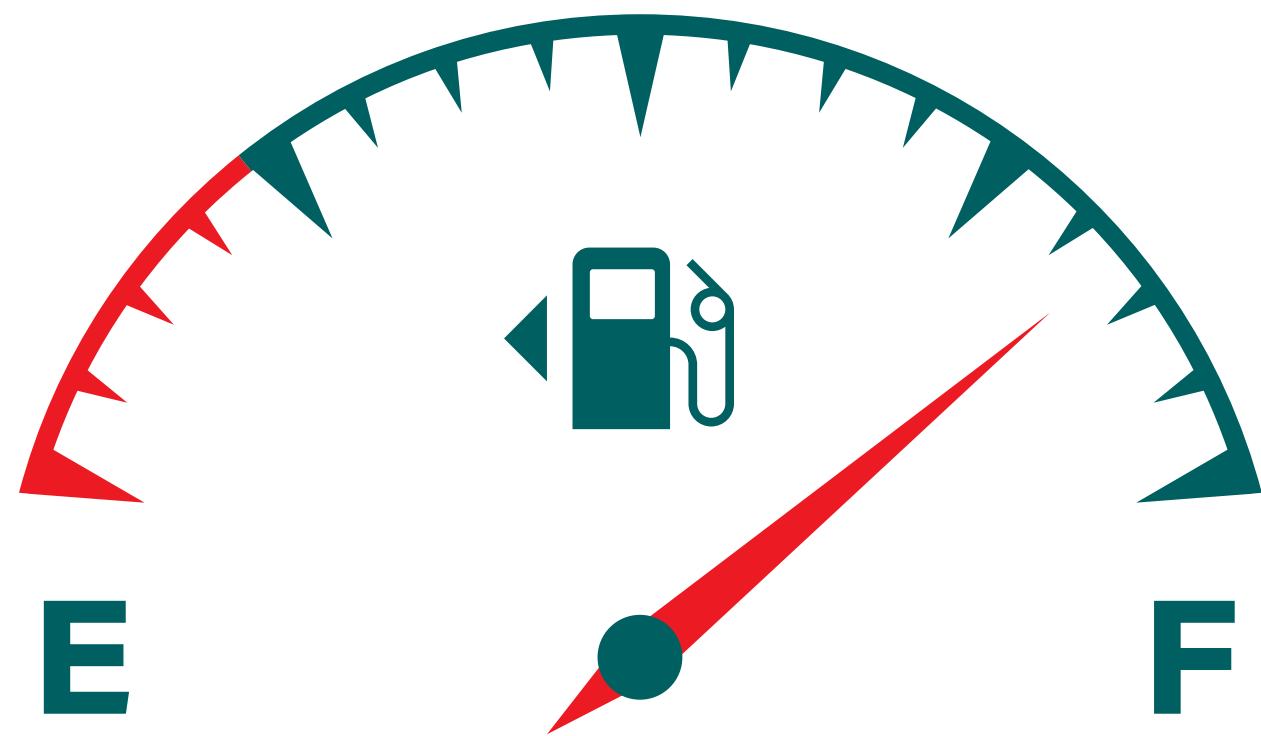
Крок 4

Обрати реакцію, яка була би базована на цінностях і враховувала би довгострокову перспективу

Крок 5

Втілити

ВИГОРАННЯ: МОНІТОРИНГ СВОГО СТАНУ



"Зелена зона"

– я маю багато енергії, мій стан є добрим, я позитивно налаштований до роботи

"Жовта зона"

– я потребую поповнити запаси енергії

"Червона зона"

– я потребую серйозного відновлення сил

ВІД ВИГОРАННЯ ДО РОЗГОРАННЯ

1. Знати свої "маячки" різних зон та знати свої ресурси, розширювати їх репертуар.
2. Постійно поповнювати свої сили, маленька відпустка кожного дня – не коли вигоріли, а щоб не вигорати.
3. Піклуватись про базу: сон, спорт, харчування.
4. План: що я можу робити для рівня своєї енергії
 - кожного дня;
 - декілька разів чи раз на тиждень;
 - декілька разів чи раз на місяць;
 - декілька разів чи раз на квартал.





В душі – як у саду: все, що ми
плекаємо, буде процвітати



Віллем Куйкен

ЯК КУЛЬТИВУВАТИ ПОЗИТИВНІ ЕМОЦІЙНІ СТАНИ?



- Доброта до інших і себе, співчуття собі
- Практики вдячності.
- Щоденник позитивних подій.
- Згадувати моменти життя, де були приємні емоції – ресурсні спогади.
- Бути тут-і-тепер, насичуватися приємним.
- Звертатися до своїх ресурсів.
- Звертатися до ресурсних історій, пісень, фраз.
- Бути в оточенні тих, чії цінності резонують
- "Безпечне місце"

СПІВЧУТТЯ ТА ДОБРЕ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ – ОСНОВА



БУТИ СОБІ ДОБРИМ ДРУГОМ

ТЕХНІКА РОБОТИ З СИЛЬНИМИ ЕМОЦІЯМИ "RAIN"

R – recognize – розпізнати

Розпізнати, що відбулася зміна настрою

A – allow – дозволь цьому бути

Якийсь час просто дозволити собі це відчувати: не змінюючи нічого і не відштовхуючи цей досвід.

I – investigate – дослідити

Дослідити: як звучать думки? Які відчуття в тілі? Який колір міг би бути у цих відчуттів? Яка текстура?

Де ці відчуття закінчуються в тілі, де їх межі?

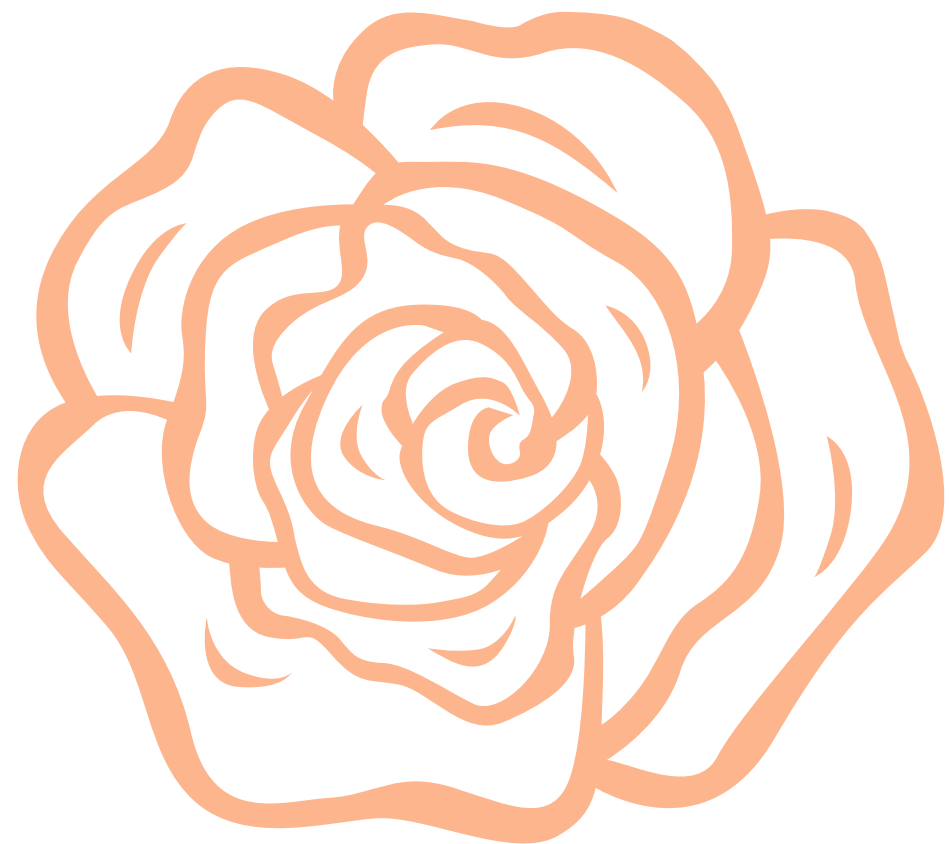
N – nurture – погляді

Уявити, що ці емоції – це маленька дитина всередині нас, що потребує підтримки, уваги. Уявити, що ви обіймаєте цю маленьку дитину та піклуєтеся про неї.

ПРАКТИКА ВДЯЧНОСТІ

- Кожного дня записувати, за що ви сьогодні вдячні: собі, світу, близьким...
- Або кожного дня мати ритуал розмірковувати над тим, за що ви вдячні.
- Або втілити це в стосунках: обговорювати з близькими те, за що ви вдячні, за вечерю.
- Звертати увагу на те, як ви переживаєте вдячність в тілі.

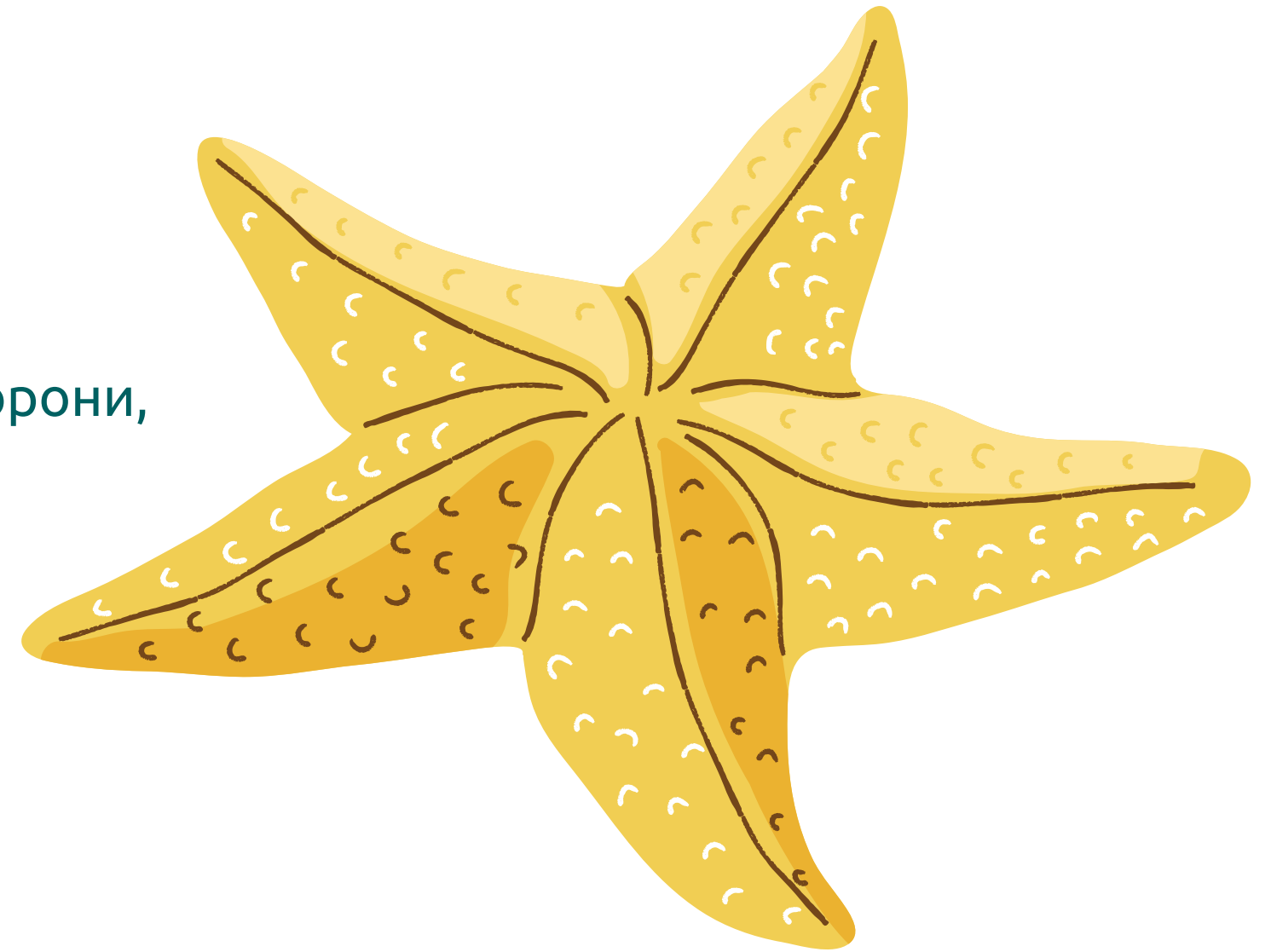




Поділіться в групах один з одним гарною подією, яка вже сталася у вас, за яку ви вдячні, і гарною подією, яка от-от розквітне - на яку ви очікуєте найближчим часом

ТІЛЕСНА ТЕХНІКА "МОРСЬКА ЗІРКА"

- Уявіть, що ви – морська зірка, яка тягнеться всіма своїми кінцівками в різні сторони, розтягується. Розтяніться до комфортного напруження головою вгору, руками в різні сторони, ногами в різні сторони.
- Відпустіть напруження, зробіть видих
- Повторіть тричі

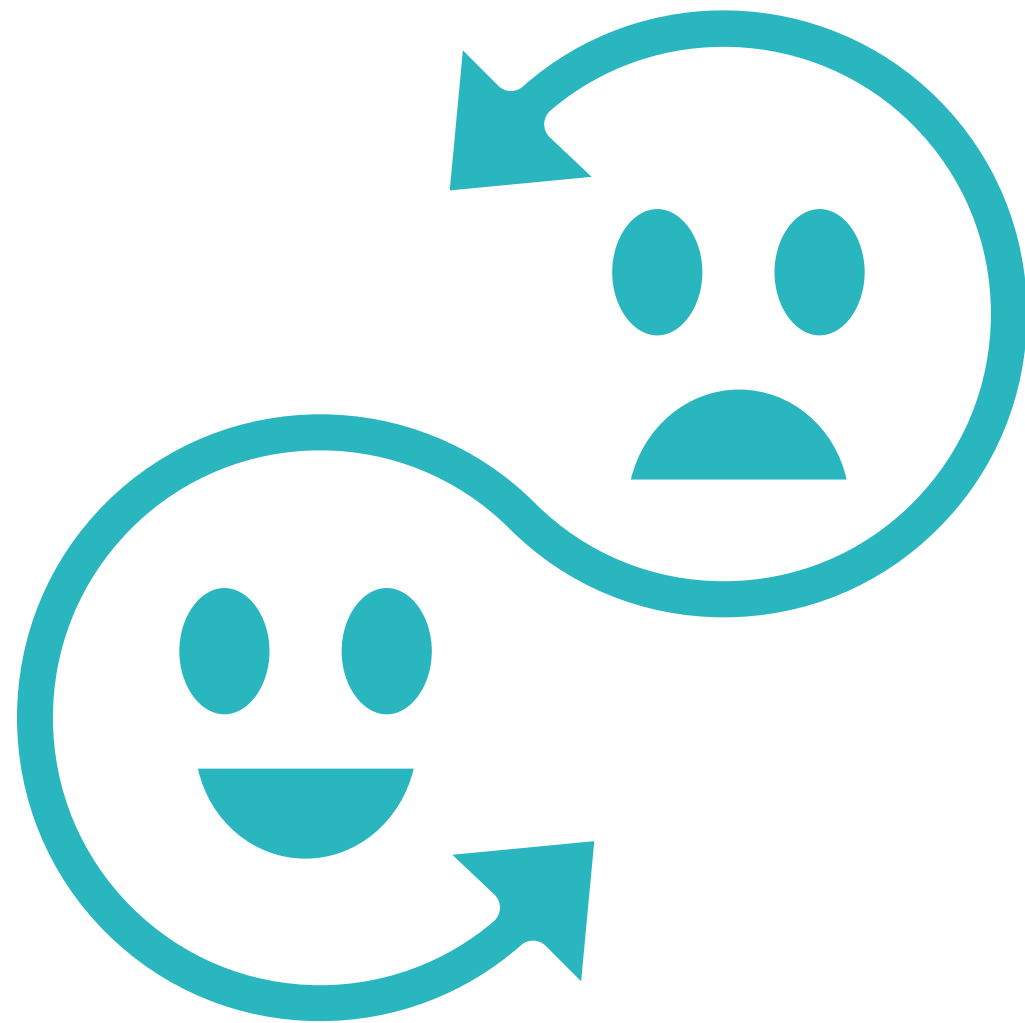


ПРАКТИКА "БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ"

- Займіть комфортне положення, прикрийте очі, якщо це для вас комфортно.
- Уявіть своє безпечне місце настільки детально, наскільки вдається. Це може бути реальне місце, в якому ви відчуваєтесь максимально комфортно і в безпеці, а може бути уявне місце.
- Побудьте в уяві там декілька хвилин, уявіть, що ви насичуєтесь відчуттям безпеки.



РОЗЛАДИ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ: ВАЖЛИВІСТЬ ВЧАСНОЇ ДОПОМОГИ



- Депресія
- Тривожні розлади
- ПТСР

Не є ознакою слабкості чи
відсутності стійкості!

Лікування: психотерапія/психотерапія та ліки.
КПТ є ефективною в більшості випадків

Здорові
стосунки

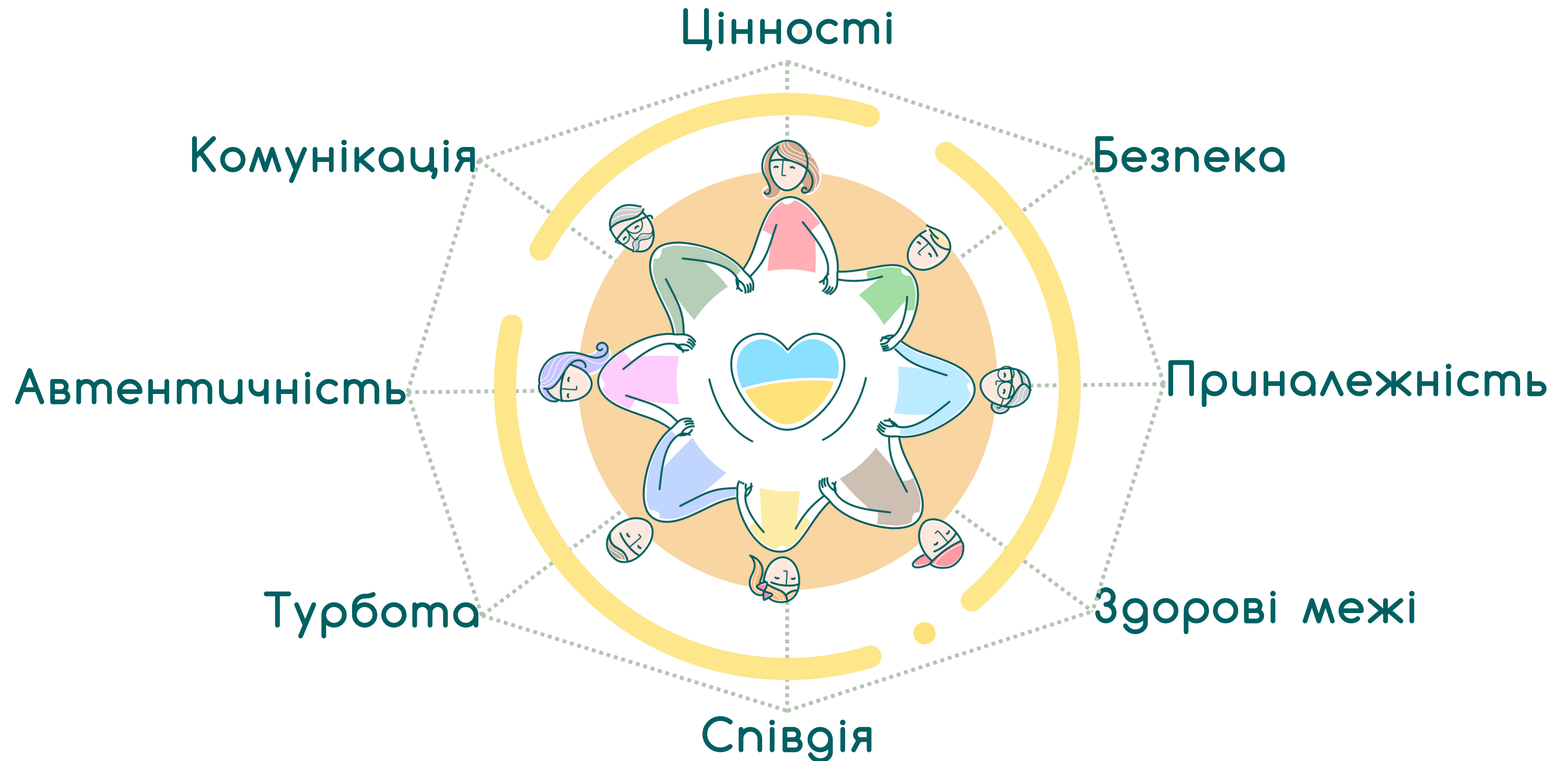
5

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ

- Що перетворює групу людей на резилієнтну спільноту?
- Яких стосунків ми прагнемо в своїй професійній спільноті?
- Що може зруйнувати ці стосунки?



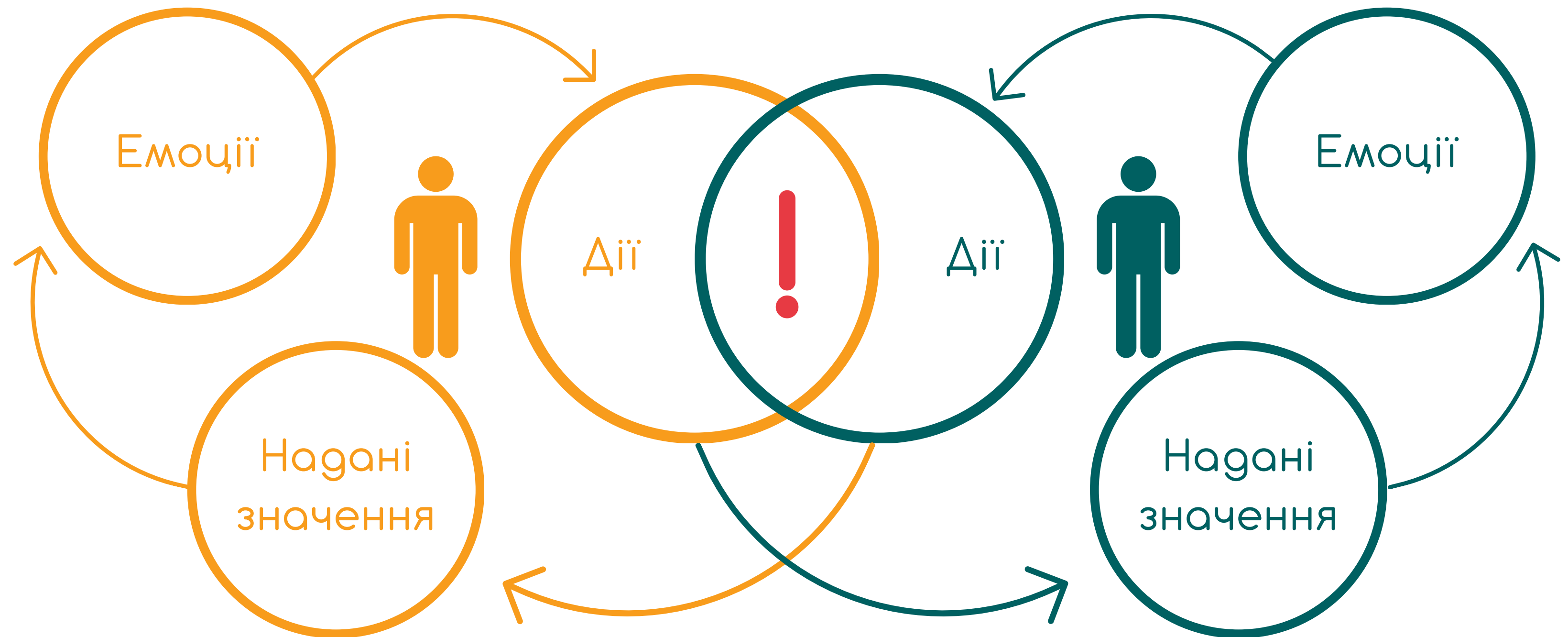
ЗБАЛАНСОВАНІСТЬ ЗДОРОВОЇ СПІЛЬНОТИ



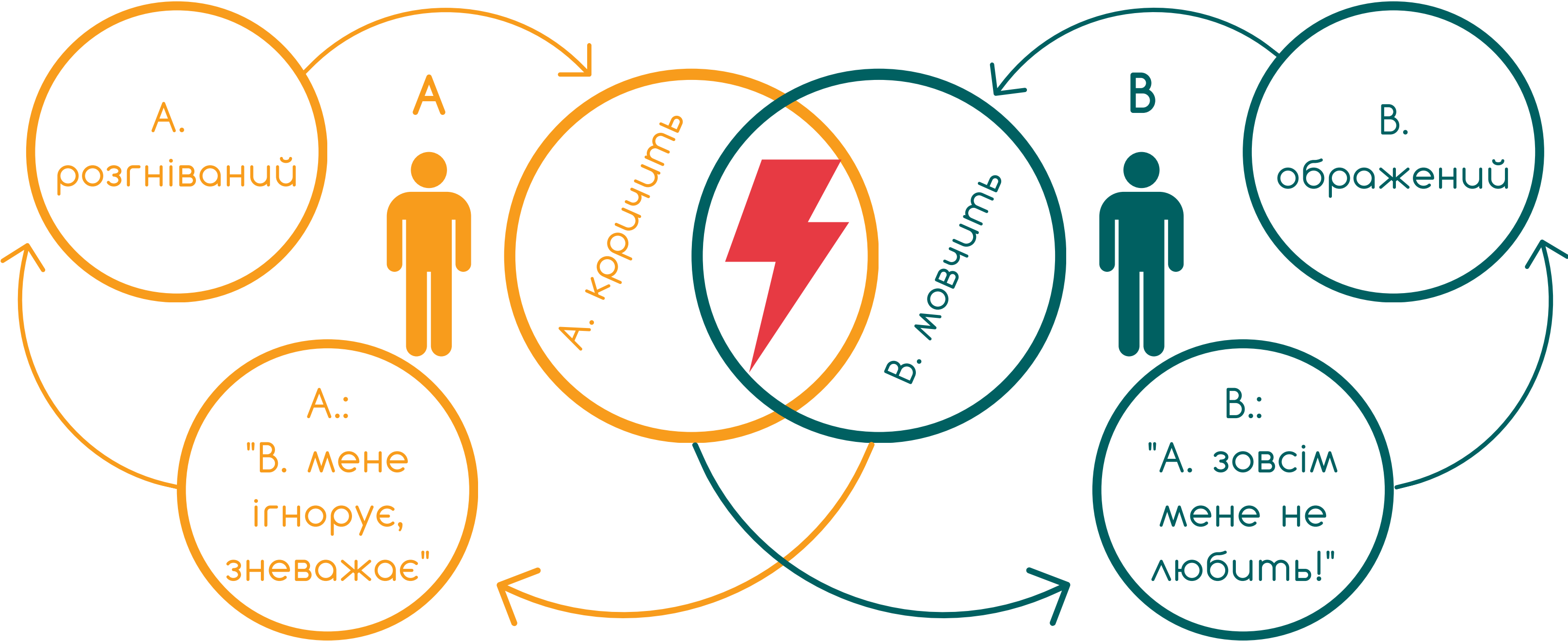
МЕХАНІЗМ "ДАВАТИ-БРАТИ" - ОСНОВА БАЛАНСУ В СПІЛЬНОТІ

Вісь	Що я даю своїй спільноті?	Що я отримую від спільноти?
Цінності - Співдя	Які мої дії служать іншим в моїй групі? Які активності я ініціюю для користі всіх?	Які спільні активності в групі дають мені ресурс? Чи активуються мої цінності у співдії з групою?
Приналежність - Автентичність	Чи маю я прийняття і цікавість до інших в моїй групі? Як я плекаю нашу єдність?	Чи маю я можливість бути собою, водночас відчуваючи зв'язок з іншими, у своїй групі?
Комунікація - Здорові межі	Як я взаємодію з іншими в групі? Чи є моя комунікація з поваги до своїх і чужих меж?	Чи задоволені мої потреби в спілкуванні в групі? Чи маю я достатньо інтересу, ділення, поваги?
Турбота - Безпека	Як я турбуюся про інших в групі? Який мій вклад в нашу спільну безпеку? Чи безпечна(-ий) я?	Чи безпечно мені в моїй групі? Завдяки чому? Яку специфічну турботу я отримую від інших?

МОДЕЛЬ МІЖПЕРСОНАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ



ПРИКЛАД КОНФЛІКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ



АЛГОРИТМ ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ: "Я"-ПОВІДОМЛЕННЯ

	Кроки	Приклад
1	Ділення спостереженням, озвучення фактів	Коли ти затримуєшся в кабінеті, де я маю готуватися до уроку...
2	Ділення емоціями, відчуттями	...я серджуся і обурююся,
3	Обґрунтування їх думками, потребами	...бо мені тоді здається, що твій час цінніший за мій, а я потребую поваги до своєї роботи і свого часу.
4	Прохання щодо певних дій, зміни поведінки	Я прошу тебе завтра і надалі звільняти кабінет вчасно, а саме - о 12:10

ВАЖЛИВО!

- Думка, інтерпретація $\neq$ Факт реальності
- Емоція, відчуття $\neq$ Думка, інтерпретація
- Прохання $\neq$ Вимога
- Мовчання $\neq$ Прохання
- Потреба $\neq$ Поведінка іншої людини
- "Не роби цього" $\neq$ "Роби це ось так (інакше)"

ДОБРІ СТОСУНКИ - ЦЕ МАЛЕНЬКІ, ПРОСТІ, ПОВТОРЮВАНІ ДІЇ

- Добрі слова
- Слухання серцем
- Вчинки доброти
- Прояви уваги і турботи
- Допомога, чуйність
- Час для іншого, час разом
- Вираження вдячності
- Щедре ділення



Маніфест психологічної стійкості

1. Джерело стійкості всередині нас. Ми сильніші, ніж думаємо.

2. Ми народилися з індивідуальною та колективною стійкістю. Наше завдання полягає в тому, щоб знайти свій шлях до цих внутрішніх джерел і плекати їх.

3. Ми розвиваємо стійкість, щоб процвітати, а не просто запобігати невдачам або вижити.

4. Стійкість культивується через щоденні звички та думки, які зміцнюють характер.

5. Найбільше значення має те, як ми інтерпретуємо події та розповідаємо свою історію. У нас є свобода вибору свого ставлення, і це лягає в основу тлумачення ситуацій.

6. Людина має базове право досліджувати та виражати емоції.

7. Успішні та ефективні педагоги говорять про емоції на роботі.

8. Щоб допомогти дітям розвинути свій емоційний інтелект і стійкість, ми повинні розвивати власні емоційний інтелект та стійкість.

9. Ми всі пов'язані та відповідальні один за одного: турбота про інших – турбота про себе.

10. Ми розвиваємо свою стійкість і стаємо сильнішими, завдяки чому ми можемо допомагати іншим ставати сильнішими; ми розвиваємо свою стійкість, щоб мати енергію для зцілення та покращення світу.

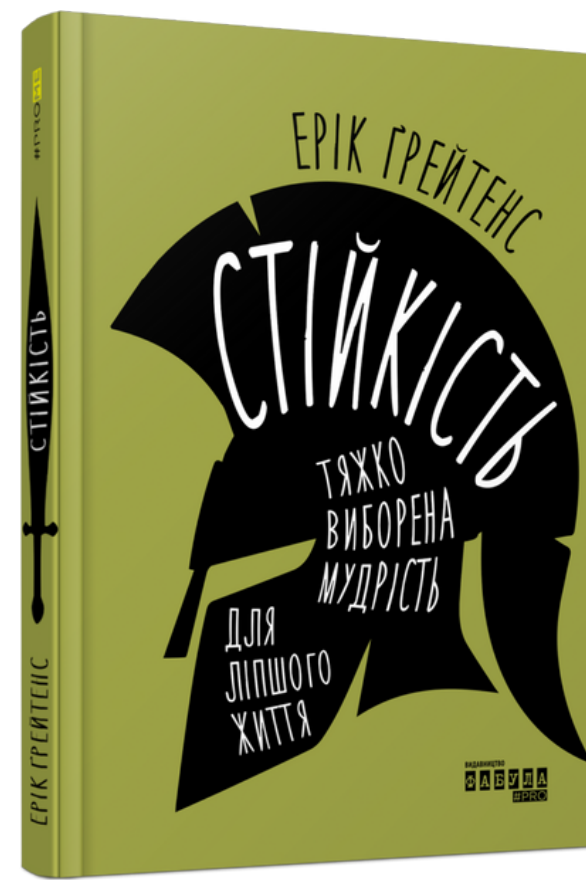
"БАЛІЗА" ЗНАНЬ І ТЕХНІК

- Що я знаю і розумію?
- Що я вмію?
- З чим можу допомогти іншій людині?



РЕСУРСИ ТА КНИГИ

- Академія стійкості <https://resilience.k-s.org.ua>
- Відкрита бібліотека Українського інституту КПТ <https://i-cbt.org.ua/libr/>
- Інформаційні ресурси центру "Коло сім'ї" <https://k-s.org.ua/resources/>



КОЛО(♡)СІМ'Ї
Центр здоров'я та розвитку

Професійна турбота про психологічний
розвиток та здоров'я усіх членів родини

м. Львові, вул Ярославенка, 21
+38-098-559-65-21
kolo.simji@gmail.com
www.k-s.org.ua