



THE SOUL
центр психології

Програма психологічного
відновлення

УКРАЇНСЬКЕ КОЛО



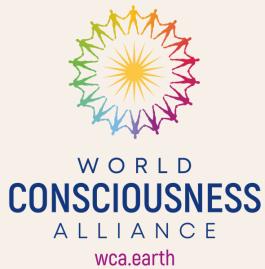
ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ "УКРАЇНСЬКЕ КОЛО"

Український психологічний центр THE SOUL

Модуль 6. Дім

Дати: 24-30 липня, 2023

Дякуємо нашим партнерам за підтримку в реалізації проекту:



ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ

"УКРАЇНСЬКЕ КОЛО"

Складається з 9 модулів:

Модуль 1 - Душа і Почуття (19-25 червня)

Модуль 2 - Тіло (26 червня - 2 липня)

Модуль 3 - Сила та впевненість (3-9 липня)

Модуль 4 - Любов і стосунки (10-16 липня)

Модуль 5 - Свобода та відповідальність (17-23 липня)

Модуль 6 - Дім (24-30 липня)

Модуль 7 - Гроші та благополуччя (31 липня - 6 серпня)

Модуль 8 - Єдність та цілісність (7-13 серпня)

Модуль 9 - Майбутнє (14-19 серпня)



Українське коло

Модуль 6

Коло Дому

**Повернення собі почуття дому
і базової безпеки**

**Шлях героя і аналіз кліпу
"У мене немає дому"**

Дякуємо нашим партнерам
за підтримку проекту:



Автор картини: художник Олег Шупляк



ТИЖДЕНЬ 6

Модуль 6 - Дім (24-30 липня)

Кількість зареєстрованих людей на Програму -209

Учасники в Телеграм каналі - 209

Ведуча Модулю 6 - Марина Яхно

Ціль модулю:

- **Дійти до розуміння, що війна, травма, втрата та насилля забирає зараз в українців відчуття Внутрішнього Дому.**
- **Всі українці проходять Шлях Героя - психологічний маршрут для знаходження почуття Внутрішнього Дому. Учасники визначать, на якому етапі Шляху Героя вони знаходяться зараз.**
- **Через питання до себе та практики, учасники зможуть зрозуміти свій етап Шляху Героя, почати відчувати себе захищено і нарешті починати будувати близькі стосунки та життя взагалі.**

Матеріали модулю:

- 1. Теоретичне відео + текстова версія Коло Дому - 25 хв.**
- 2. Опитування в Телеграм, які допоможуть учасникам зрозуміти свій етап життя та проаналізувати своє почуття дому.**
- 3. Аудіо-практика на повернення почуття дому Внутрішній дитині, створення безпечної місця в Душі - 5 хв. (Марина Яхно)**
- 4. Зустріч з психологом у Zoom та відповіді на питання (Марина Яхно) - 1 год 25 хв.**



1. Відео+Текстова версія. Коло Дому

- **Психологічне почуття дому - це стан, коли ми можемо бути собою.** Саме цей стан є базою для відбудови нашого життя. **Війна, травматичний досвід забирають в нас це відчуття Внутрішнього Дому. Внутрішньої безпеки.**



Щоб в різних ситуаціях знаходити шлях до почуття Внутрішнього Дому, ми проходимо психологічний маршрут - **Шлях героя. Це - внутрішня подорож, але і одночасно проживання зовні.**



Шлях героя дуже яскраво відтворений у кліпі гурту "Один в каное" - "У мене немає дому". Давайте подивимось цей кліп та відслідкуємо всі етапи цього шляху.

- **Початок - це травма. Втрата.** Кліп починається з того, що світ хлопчика ніби завмирає.
- **Цей хлопчик - образ нашої внутрішньої дитини.**



"The escalation of Russia's war against Ukraine since February 2022 has prompted one of the most significant displacements of people in post-1945 Europe. Of the more than eight million people currently staying outside of Ukraine, most are women and one-third are children".



- **Зробити крок у невідомість.** Хлопчик пішов з місця, де його не чують і не розуміють. **Потім, він досліжує свій внутрішній світ, проходить покроково свій Шлях Героя та, нарешті, може відпустити минуле і йти далі.**
Наша рана ще відкрита, війна ще триває. І кожному з нас зараз важливо відповісти на питання: "Як це, мати внутрішній дім?"



2. ПРАКТИКИ:

1. Опитування в Телеграм, які допоможуть учасникам зрозуміти свій етап життя та проаналізувати своє почуття дому.

Опитування 1: За час повномасштабного вторгнення:

Три найбільші відсотки:

42% - Покидали свій дім і повернулись

29% - Залишились вдома

18% - Євакуювалися за кордон і зараз там

Центр психології The Soul

За час повномасштабного вторгнення я:
Анонімний опрос

42% Покидала свій дім та повернулась

22% Евакуувалася за кордон і зараз там

29% Залишаюсь вдома, не виїжджаю

2% Перебуваю в межах країни

5% Свій варіант (напишіть в коментах)

Опитування 2: Що для вас найважче зараз та коли ви покидали домівку?

Три найбільші відсотки:

64% - Розгубленість, постійна тривога, неможливість розслабитися

52% - Необхідність пристосовуватися, терпіти, постійне напруження, вимоги бути хорошим та ввічливим

44% - Злість на вимушений переїзд та зміни, які не обирали

Центр психології The Soul

Що для вас найважче зараз та коли ви покидали домівку?
Анонімний опрос

24% страх ніколи не повернутися додому

28% самотність та відчуття себе чужим та недоречним на новому місці

64% розгубленість, постійна тривога, неможливість розслабитися

44% злість на вимушений переїзд та зміни, яких не обирали

32% неможливість усамітнитися, тотальна вразливість

52% необхідність пристосовуватися, терпіти, постійне напруження, вимога бути хорошою та ввічливою

20% конфлікти з людьми, з якими живеш, страх, що можуть вигнати в будь-який час

24% відчуття страху та небезпеки у власному домі

40% відчуття, що немає сенсу щось змінювати, бо тобі нічого не належить

4% інше (пишіть в коментах)

Опитування 3: Що вам допомогло і допомагає впоратись з цими відчуттями?

Три найбільші відсотки:

62% - Психологічна допомога, групи підтримки

54% - Відповідальність за інших

По 50% - Підтримка близьких і друзів та віра у себе і свій шлях

Центр психології The Soul

Що вам допомогло і допомагає впоратись з цими відчуттями?
Анонімний опрос

50% підтримка близьких та друзів

62% психологічна допомога, групи підтримки

37% духовні практики, медитації, дихальні вправи

41% опора на тіло, фізичні навантаження, турбота про себе

45% внутрішня трансформація, зміна відношення до обставин

16% символічні речі, які стали символом дому

50% віра у себе і свій шлях

54% відповідальність за інших

0% інше (пишіть в коментах)



Опитування 4: Після того, як подивились відео, або просто подумайте і дайте відповідь собі на питання: На якому я зараз етапі, який етап мені найбільш актуальній?

Три найбільші відсотки:

42% - Віднайти власні цінності

36% - Прийняти свою неідеальність та вразливість

По 26 % - Припинити бій з собою та слухати себе

Центр психології The Soul

Після того, як подивились відео, або просто подумайте і дайте відповідь собі на питання:
На якому я зараз етапі, який етап мені найбільш актуальній?

Анонімний опрос

15% Втрата. Початок шляху

15% Зробити крок у невідомість

26% Припинити бій з собою

0% Побачити штучність і самовідчуження

26% Слухати себе

36% Прийняти свою неідеальність та вразливість

42% Віднайти власні цінності

10% Повернути чуйність і чуттєвість

21% Усвідомити цикл Життя –Смерть–Життя

10% Свій варіант (пишіть у коментарях)

Опитування 5: Що таке дім для вас?

Що дає вам почуття дому?

Три найбільші відсотки:

64% - Стосунки з близькими, сім'я

48% - Україна

45 % - Буквально фізичні стіни

Центр психології The Soul

Що таке дім для вас? Що дає вам почуття дому?

Анонімний опрос

64% стосунки з близькими, сім'я

45% буквально фізичні стіни

12% тіло як опора

19% улюблене місце на природі чи у місті

19% той стан коли творю, натхненна

29% обійми коханого

48% Україна

6% свій варіант (пишіть у коментарях)

2. Аудіо-практика на повернення почуття дому Внутрішній дитині, створення безпечної місця в Душі - 5 хв. (Марина Яхно)

Ця практика залишила по собі теплі відгуки учасників проекта: вона наповнила їх бажаним відчуттям спокою, домашнього затишку та безпеки. Допомогла створити відчуття дому в душі кожного.



Також, учасникам було запропоновано поділитись зображенням - символом свого омріяного дому, щоб сфокусуватися на ньому та залишити собі як нагадування, що дім завжди є в нашій душі:

В мене така на заставці телефону стоїть 🌸



Центр психології The Soul
Доброго ранку, шановні учасники 🌸



Marina Yakhno

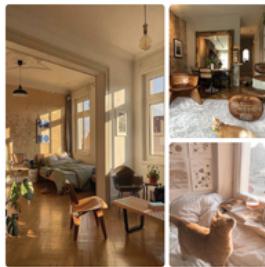


Про щось таке мрію зараз)



Центр психології The Soul

Доброго ранку, шановні уча...



Якщо мріяти , то про таке 😊



Центр психології The Soul
Доброго ранку, шановні уча...



Ось ця картина вишивалась років 4, закінчила десь в 2016-17. І це про відчуття дому. Дім там де я, те що мені дороге.



Наталя

Центр психології The Soul
Доброго ранку, шановні уча...



Центр психології The Soul

Доброго ранку, шановні уча...



Це мій дім. Київ під час блек ауту, непереможний, стійкий, живий



Психологи активно відповідають на всі питання учасників в текстовому, відео та аудіо форматі:

Мій варіант- поки не знайшла місце, де буду жити 😊🏠

15:05 ✓



Marina Yakhno

Ksenia Go

Мій варіант- поки не знайшла мі...

Якраз проходите шлях героя🙏❤️



15:06

Marina Yakhno

Якраз проходите шлях г...

З початку війни 😢

изменено 15:07 ✓

Ihor

Не знаю, стандартно ...

00:59

15:56



3. Зустріч з психологом в Zoom та відповіді на питання

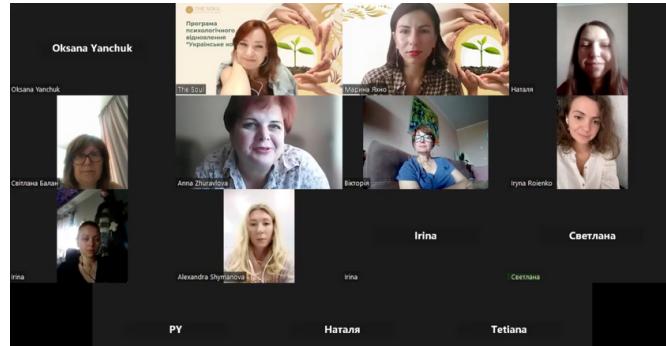
Зустріч відбулась об 11-00 в суботу 29.07.23. Ведуча - Марина Яхно.



Складалась з 2-х частин:

- 1. Відповіді на питання та взаємообмін досвідом щодо відчуття дому**
- 2. Практика "Мій внутрішній дім"**

1. Тема дому - одна з найактуальніших тем зараз для будь якого українця - як тих, хто покинув Україну через війну, так і тих, хто все ж таки залишився.



Учасники створили дуже теплу підтримуючу атмосферу протягом всієї зустрічі, розповідали кожен свою історію про дім та війну, і як вони проживають це зараз.



2. Практика "Мій внутрішній дім"

Допомогла учасникам зрозуміти свій психологічний стан та глибинне почуття безпеки, відтворивши в уяві образ свого дому.



Відгуки учасників проекту “Українського Кола”:

- Червоним виділено той терапевтичний ефект, який учасники відчувають в ході проходження практик, переклад справа - саме цих частинок тексту;
- Неперекладена частина тексту - це рефлексія, роздуми, письмове нотування своїх переживань, яке також має терапевтичний ефект, є конфіденційною інформацією;
- З часом проходження програми, в учасників з'являється більша глибина роздумів, здатність до усвідомлення власних переживань, відбувається “випаковка” травматичного досвіду з себе, одночасно із надбанням ресурсного життєдайного стану.

Джерело: [https://www.facebook.com/groups/1000000000000000/permalink/1000000000000000/](#)

Дуже дякую за дужину модулів і пропоновані для практики своєї душі. Активна , дійсно, йде вперед, постійно намагається зробити щось краще для себе і навколо себе (завдяки ій я наприклад закінчила ремонт, придбала меблі, з'їздила в подорож) . Ale є і своя «медуза», що постійно застерігає: можливо , зараз не час для цього, треба почекати. І втілює часто моя мама, яка й говорити мені усі ці слова.

А ось Духотварина здалася мені якоюсь страшною , мабуть , я ще боюся зустрітися повною мірою один на один із своєю самістю.



11:25

Дякую за Коло, за практики і за можливість віддячити вам хоч трішки і обмінятися енергією 🙏 ❤️



изменено 13:30

От, як вам здається це робити?!

Це круто!

Відчуття наповненості, сили...

Ухтишка!

Бадьоро крокую в день!

Уявила хвойних ліс з водоспадом, як на західній, що зненацька змінюються листовим. Там багато таких місцин.

І ми, з моєю малою бігали по лісовим галечинам з папороті в тім лісі. Так прикольно уявити себе малою з розплетиним волоссям. Розвинути руки і кружляти! Впасті і насолоджуватися сонячним промінням! Круті! Дякую! 😊 😊



13:11





Ось ця картина вишивалась років 4, закінчила десь в 2016-17. I
це про відчуття дому. Дім там де я, те що мені дорого.



19:42

Дякую. Так, в мене є вибір обрати краще для себе і своїх дітей).
Нести добро легше ніж злість і відчай).

Бажаю вам гарного вечора 🍷 🎉

19:12

Ksenia Goncharova

Ответить

Центр психології The Soul

Повернення почуття Дому.аас, Діліться в коментарях...

Ця практика дає відчуття сили, спокою, дуже дякую 🙏 🤍

KG



12:48

Ух ти, дуууже відкликається 😍😍😍 Дуже Вам дякую, чудова
практика! ❤️🔥🔥

KG



21:06

Всі матеріали є інтелектуальною власністю
ГО Український Психологічний Центр Душа (THE SOUL).
Будь-яке використання дозволено лише за згоди
організації або з посиланням на джерело

