



THE SOUL
центр психології

Програма психологічного
відновлення

УКРАЇНСЬКЕ КОЛО



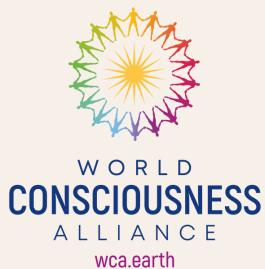
ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ "УКРАЇНСЬКЕ КОЛО"

Український психологічний центр THE SOUL

Модуль 3. Сила та впевненість

Дати: 3-9 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 3

Сила та впевненість

*Де криється наша сила?
Як бути більш впевненим?
Як будувати внутрішні
опори?*



ТИЖДЕНЬ 3

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

Кількість зареєстрованих людей на Програму -206

Учасники в Телеграм каналі - 206

Ведучі Модулю 3 - Олександра Шиманова та Марія

Винницька

Ціль модулю:

- Відкрити в собі свою власну силу та відчуття впевненості, незважаючи на важкі воєнні часи.**
- Направити свої сили на конструктивні цілі: побудову життя та створення чогось корисного для себе та інших.**
- Освоїти практики для підтримки власної цінності, які допоможуть в цей складний час**

Матеріали модулю:

- 1. Теоретичне відео Сила та впевненість- 32 хв**
- 2. Письмова практика - питання на дослідження своєї сили та агресії - (Марія Винницька)**
- 3. Опитування учасниць в Телеграм для усвідомлення рівня їх впевненості у різних сферах або її відсутності**
- 4. Зустріч з психологами у Zoom та відповіді на питання (Марія та Олександра) - 1 год 32 хв.**



1. Відео+Текстова версія. Сила та впевненість



- Впевненість, сила та агресія необхідні для нашої реалізації в житті. Тому що **існують тільки дві потужні сили в цьому світі - це сила життя та сила смерті.**

- **Сила та агресія - це ознаки того, що ми живі.**

- **Наша сила може мати різні прояви:** наприклад, чоловіча - маскулінна, воявничя, агресивна сила робити зміни, або ж сила жінки - в зміні бути сильною своєю ніжністю, народжувати та давати виховання дітям, а також, проявляти свою творчість. Також, є сила просто бути собою та нікуди не поспішати.



- Для сили та впевненості потрібна АГРЕСІЯ. Вона означає здатність робити кроки у бажаному напрямку.
- **Сила росте і напрацьовується, коли ми її застосовуємо, коли приймаємо рішення та починаємо діяти.**



- **Знання, що в тебе вже є сила від самого народження, може дати ресурс для відновлення своєї впевненості.** Потрібно бути з нею в контакті, вміти з нею користуватись та правильно спрямовувати. Зробити свою силу правильним інструментом в своєму житті.



- **Енергія агресії має 2 поляси: енергія знищення чогось/когось, або конструктивна енергія, спрямована на створення нового.** Головне, підходити до цього з мудрістю, розуміти, коли використовувати ці прояви на благо собі та людям. Доросла людина - це та, яка вміє регулювати і застосовувати свою АГРЕСІЮ та СИЛУ. Агресія також пов'язана з сексуальністю, енергією Лібідо.
- **СУБЛІМАЦІЯ - творче використання агресивної сили та сексуальної енергії.** Сублімація допомагає нам направляти природну агресію у творчість, чи будь-які інші корисні соціальні цілі.
- Є безліч конструктивних способів використання своєї сили та агресії: робоча діяльність, хобі, фізичний труд, прибирання вдома, приготування їжі. **Важливо** знайти ваш спосіб пропрацювання своєї сили на благо собі та людям.



2. Практики:

1. Письмова практика - питання на дослідження своєї сили та агресії - (Марія Винницька)

Ця практика допоможе учасникам дослідити себе та з'ясувати свої взаємовідносини з силою та агресією:

- де ви почуваєте себе впевнено?
- де вам бракує впевненості?
- оберіть сферу, де хочете напрацювати впевненість та силу?
- прості кроки щодня чи щотижня

Питання для рефлексії:

Як це у вас?

1. У яких сферах життя ви себе почуваєте впевнено? Де вам щось вдалось чи вдається? Де були або є результати?



2. Де бракує впевненості, а хочеться її напрацювати? Оберіть сферу життя та види діяльності (йдемо від конкретного, практичного —> до видуття)

3. Постспостерігайте за собою: чи немає у вас внутрішніх "блоків" та заборон на силу, впевненість та агресію? Чи можна вам їх мати і проявляти?

4. Протягом дня: подивіться, як ви користуєтесь своєю силою? На що спрямовуєте? Як приймаєте рішення?

5. Напишіть собі карту чи план, що простого ви можете робити протягом тижня / місяця, аби розвивати свою силу та впевненість?



2. Опитування в Телеграм, які допомогли учасникам усвідомити рівень їх впевненості або її відсутності

Опитування 1: Як у вас проявляється невпевненість у собі?

Три найбільші відсотки:

51% - Я постійно тривожусь і боюсь ПОМИЛИТИСЬ

41% - Я відчуваю безсилля змінити щось у своєму житті

38% - Я завжди караю себе внутрішньо за те, що сталося в минулому

Центр психології The Soul

Як у вас проявляється невпевненість у собі?

Анонімний опрос

41% Мені важко приймати рішення, я постійно сумніваюсь

51% Я постійно тривожусь і боюсь помилитися

38% Я завжди караю себе внутрішньо за те, що сталося в минулому

16% Я не знаю що мені підходить, а що - ні (від одежі, іжі до людей та роботи)

32% Я почуюсь некомфортно серед людей та в колективі

35% Я вважаю себе піршою за інших і це мене пригнічує

6% Я впевнена, що в мене нічого не вийде

41% Я відчуваю безсилля змінити щось у своєму житті

6% Свій варіант (напишіть у коментаражах)

31 голос

Опитування 2: В якій сфері ви найбільше відчуваєте себе невпевненою?

Три найбільші відсотки:

74% - робота та реалізація

48% - власні бажання та цілі

по **25%** - відносини з чоловіком та дитиною

В якій сфері ви найбільше відчуваєте себе невпевненою?

Анонімний опрос

48% Власні бажання та цілі

25% Відносини з дитиною

25% Сімейні та близькі стосунки з чоловіком

11% Відносини з друзями та родичами

74% Робота та реалізація

20% Місце та умови проживання

22% Зовнішній вигляд

0% Свій варіант (напишіть у коментаражах)

Центр психології The Soul

Яка сфера для вас є джерелом впевненості?

(Пояснення: це не означає, що у вас в цій сфері все супер (хоча може бути і так), це означає, що ви не боитесь проблем в цій сфері, готові шукати дієві способи та дієте без зайвих страхів та переживань)

Анонімний опрос

29% Власні бажання та цілі

21% Відносини з дитиною

29% Сімейні та близькі стосунки з чоловіком

24% Відносини з друзями та родичами

29% Робота та реалізація

27% Місце та умови проживання

35% Зовнішній вигляд

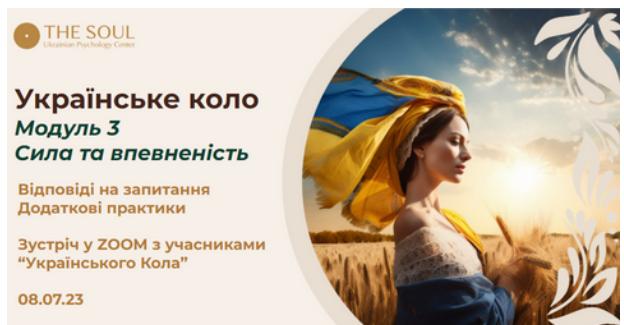
0% Свій варіант (напишіть у коментаражах)



3. Зустріч з психологами в Zoom та відповіді на питання

Зустріч відбулась об 11-00 в суботу 08.07.23

(Ведучі - Марія Винницька та Олександра Шиманова)



Складалась з 2-х частин:

- 1. Відповіді на питання та розгляд опитувань.**
- 2. Практики:**

1. Перегляд короткого відео, яке допомогло учасникам замислитись про рівень їх впевненості



2. Практика “Пава” від психотерапевта Др. Кейті Істман з США.

Ця практика допомогла учасникам відчути свою впевненість, силу та внутрішню красу .

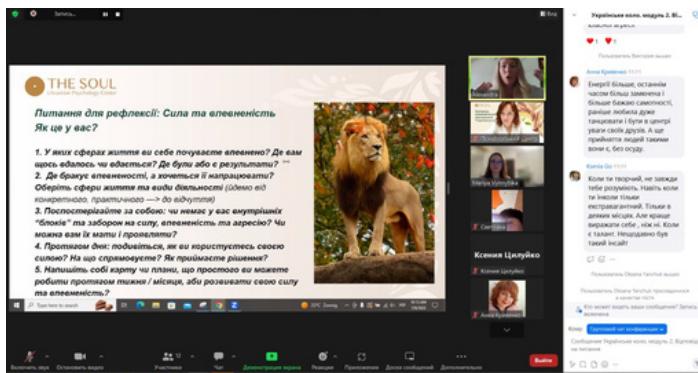


3. Базова практика "Книга моого життя"

розширила відчуття власної цінності, а також повагу до свого життєвого досвіду та відчуття власних сил, незважаючи на війну.



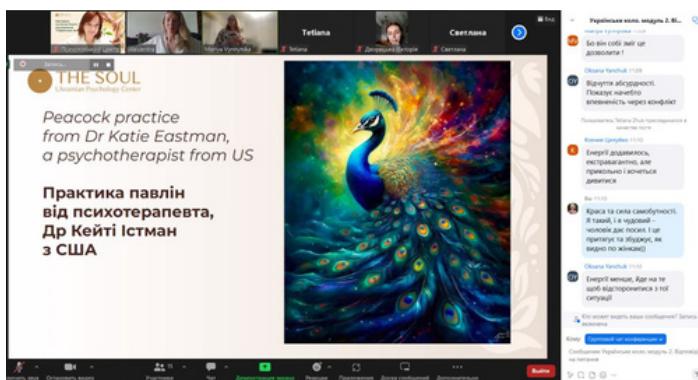
Скріншоти Zoom зустрічі Питання-відповідь + Практики по Модулю 3



Практична вправа Питання на дослідження своєї сили та агресії

Коментарі учасників:

"Енергії більше, останнім часом більш замкнена і більше бажаю самотності, раніше любила дуже танцювати і бути в центрі уваги своїх друзів. А ще прийняття людей такими вони є, без осуду"

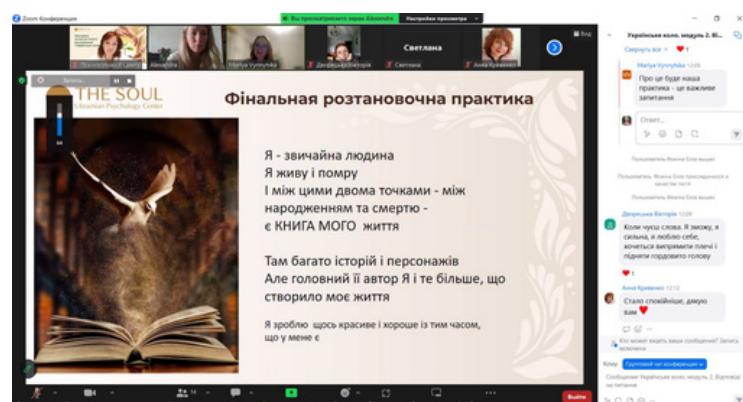


Практика Павлін від психотерапевта
Др Кейті Істман (США)

Коментарі учасників:

"Енергії додалось, екстравагантно, але прикольно і хочеться дивитися"

"Краса та сила самобутності. Я такий, і я - чудовий"



Терапевтична практика Книга моого життя.

Я- звичайна людина

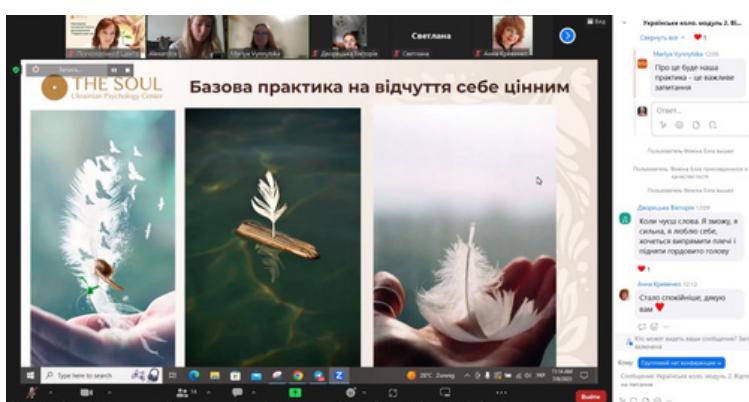
Я живу і помру

І між цими двома точками - між народженням та смертю - є КНИГА МОГО життя

Там багато історій і персонажів

Але головний її автор Я і те більше, що створило мое життя

Я зроблю щось красне і хороше із тим часом, що у мене є



Терапевтична практика на відчуття себе цінним

Коментарі учасників:

"Коли чуєш слова. Я зможу, я сильна, я люблю себе, хочеться випрямити плечі і підняти гордовито голову"



Тема модулю "Сила та впевненість" виявилась дуже актуальною для учасників

Багато людей писали про брак впевненості та внутрішньої сили через війну в своїх запитах на Програму (це частина аналітики форми реєстарції, які заповнювали всі учасники):

Як би ви описали свій психологічний стан зараз? (опишіть)
Невпевненість, тривога
Невпевненість у всіх майже сферах життя
Розгубленість на невпевненість в собі
Невпевненість, нерозуміння куди піти, куди податися, чим займатися. Відсутність мрій
Тривожність, невпевненість джала
невповненість, страх, почуття провини
Нема внутрішньої рівноваги, апатія, тривожність, невпевненість у собі.
Безсилля, зневіра, розгубленість, відсутність енергії, змученість, невпевненість, тривога.
Розгубленість, невпевненість.

How would describe your emotional/ psychological state?

Summary:

- Невпевненість, тривога
- Невпевненість у всіх майже сферах життя
- Розгубленість на невпевненість в собі
- Невпевненість, нерозуміння куди піти, куди податися, чим займатися. Відсутність мрій
- Тривожність, невпевненість
- Невпевненість, страх, почуття провини
- Нема внутрішньої рівноваги, апатія, тривожність, невпевненість у собі.
- Безсилля і невпевненість у майбутньому
- Безсилля, зневіра, розгубленість, відсутність енергії, змученість, невпевненість, тривога.
- Розгубленість, невпевненість.
- Гойдалка, від хорошого і наповненого настрою, до повного безсилля .
- Сум, невизначеність
- Розгубленість на невпевненість в собі
- Стресовий
- Невпевненість, нерозуміння куди піти, куди податися, чим займатися. Відсутність мрій
- Важка депресія, апатія, розчарування від життя і від себе
- То вверх, то вниз. П'ю заспокійливі.
- Пригнічений, відчуття себе не на своєму місці, туга за домівкою
- Втрата орієнтирів куди рухатися, відсутність мотивації займатись своєю професійною діяльністю, пригніченість
- Розгубленість, депресивність
- Тривожний, розгублений, часто з відчуттям безсилля.
- Лють
- Виснаження
- Труднощі зі сном та ізоляція

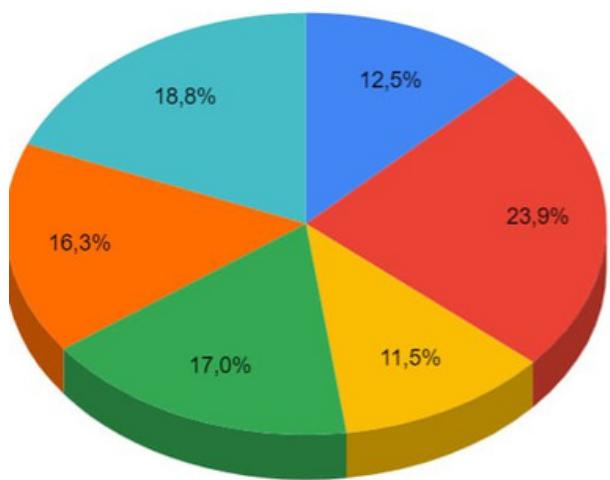
Як би ви описали свій психологічний стан зараз? (опишіть)
Гойдалка, від хорошого і наповненого настрою, до повного безсилля .
Сум , невизначеність
Розгубленість на невпевненість в собі
Стресовий
Невпевненість, нерозуміння куди піти, куди податися, чим займатися. Відсутність мрій
Важка депресія, апатія, розчарування від життя і від себе
То вверх, то вниз. П'ю заспокійливі.
Пригнічений, відчуття себе не на своєму місці, туга за домівкою
Втрата орієнтирів куди рухатися, відсутність мотивації займатись своєю професійною діяльністю, пригніченість
Розгубленість, депресивність
Тривожний, розгублений, часто з відчуттям безсилля.
Лютъ
Виснаження
Труднощі зі сном та ізоляція
Збільшена тривожність за себе, і свою сім'ю
Втома, безсилля, злість
Сумно, аж за край

Як би ви описали свій психологічний стан зараз? (опишіть)
Гойдалка, від хорошого і наповненого настрою, до повного безсилля .
Тривожний, розгублений, часто з відчуттям безсилля.
Втома, безсилля, злість
Апатія, безсилля, розчарування, сум
Безсилля
Безсилля, зневіра, розгубленість, відсутність енергії, змученість, невпевненість, тривога.



Ця діаграма показує наскільки тема "невпевненості та безсилля" актуальна для українців зараз.

Це витяг з форми реєстрації учасників на Програму, де можна побачити, що тема невпевненості та безсилля охоплює більше **40%** наявних проблем.



- Важкі фізичні стани (безсоння, тривожність, панічні атаки, втрата апетиту, надмірний апетит, серцебиття, погіршення здоров'я тощо)
- Порушення душевної рівноваги (невпевненість в собі, сумніви у своїх силах, втрата внутрішньої опори, відчуття себе малою та безпомічною, самокритика тощо)
- Проблеми в особистих стосунках (самотність, переживання, конфлікти, розлучення, зради, відсутність стосунків тощо)
- Проблеми з роботою та доходом (втрата впевненості у своїх навичках та здібностях, втрата бізнесу чи роботи, нереалізованість, відсутність мотивації, наспроможність заробляти, конфлікти в колективі чи з керівництвом тощо)
- Проблеми самоідентифікації (втрата себе та сенсів, переоцінка цінностей та цілей, втрата бажань, розгубленість "Хто я?", відчуття відокремленості тощо)
- Психічні стани (апатія, безсилля, депресія, відсутність інтересу до життя, спалахи гніву, дратівливість, тривожність, надмірний контроль тощо)

Дві зони, що були виділені, показують найбільший відсоток (червона та світло-блакитна):

23,9 % - Порушення душевної рівноваги (невпевненість в собі, сумніви у своїх силах, втрата внутрішньої опори, відчуття себе малою та безпомічною, самокритика тощо)

18,8% - Психічні стани (апатія, безсилля, депресія, відсутність інтересу до життя, спалахи гніву, дратівливість, тривожність, надмірний контроль тощо)



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.

Оксана Янчук Ответить

Центр психології The Soul
Як у вас проявляється невпевненість у собі?

Так часто чула, що в мене не ті захоплення, друзі, партнери, робота, не така і не від того дитина. І як би я не змінювалася все одно було багато зачіпок , де в мене все не так. Зневірилася, що коли-небудь буде так. В тих вічних пошуках "так" затерлося своє істинне, затрувалась боязнь проявлятися. На разі я чітко впевнена, що завтра зійде сонце. І що якось воно буде, бо ще ніколи так не було, щоб ніяк не було.

изменено 13:49

Олена Храпак Ответить

Центр психології The Soul
Доброго ранку, шановні учасниці! Сьогодні про...

Дякую за чудову вправу.
В мене нажаль не має власної сім'ї. В дитинстві бачила агресію від батька в біг мами та себе, не відчувала від нього допомоги та любов. Вирішала, що всього можу досягнути сама, але все ж таки зараз з'являється бажання створити свою сім'ю 0:11

Центр психології The Soul
Доброго ранку, шановні учасниці! Сьогодні про...

Як я користуюсь силою кожного дня :слідкую, які у мене думки. Налаштовую думки туди, куди мені потрібно (до роботи, до радості). Думки розбрідаються, думають негативний пессимізм, а я їх знову купи збираю і направляю куди потрібно. Правильне мислення - це основа для мене на сьогодні.

22:41

Мирослава Ответить

Центр психології The Soul
Дякуємо всі учасницям, хто зміг долучитись сьогодня ...

Дякую, Вам за роботу!!! Для мене особисто цей чат - скарб! Чудові техніки! Не можу виділити якусь одну, бо кожна несе у собі знання і силу для життя! Особливо мені запало у свідомість, що неважливо я було і чому так було, що Тепер Я Сама можу і Буду! Себе любити, підтримувати і дати про Себе! Розумію, що це навик, відчуваю що на ці слова в мене з'являється сила, впевненість, внутрішня опора.

19:17



Анна Журавлєва
Саша Шиманова

Так, Ано, для кожної з нас Сила буде мати власну конотацію. І...
Перше що прийшло, це те що вдача за тепло, добро, світло і допомогу яку отримую від інших людей і намагаюсь ділитися добром з іншими, тобто знаходжуся в "колі підтримки" взаємодіїні 😊

10:55

Ольга Новохатько
Центр психології The Soul

Дякуємо всі учасницям, хто зміг долучитись сьогодня ...
Дякую, що ви є!
Дякую, що так влучно розставляєте все по своїх місцях.
З перегляду відео відчула епатахністі чоловіка. Виклик до візяння. Зізнаюся, можу також звертати увагу на себе. Бути лідером, королевою вечора, вдягнуті бліскіткою або туфлі серед зими)) мені все це близько) прямно шокувати. Принести торт на день народження [подруги] з фірверком.
Так, завжди ставлю планку вище для досягнення цілі. Ви праві інколи не виходить. Я вдача, що підтримуєте і пояснюєте неможливість завжди завищених результатів і дискомфорт від прийняття часом небажаного теперішнього.
Практики суперов!
Павка яскрава, жовтогаря, лимонна з електрик на початку хвоста!!!! Меня забагато))) дуже)))
Пір'їнка сама така, по життю йдемо вгору по сходинках - камінцях по водоспаду... Зулинемося, час від часу переводим подих, а на вершині на повні груди захоплює подих, голова крутиться від краси і дива, що попереду)) бурхлива річка!
Прийшла до висновку: треба пишатися своєю індивідуальністю!
Поширювати в маси)))
Тихої ночі, особистості))) обіймашки)

изменено 23:03

Центр психології The Soul

Сила і відповідальність росте і напрацьовується то...
Крутезне відео! Наче сама на батуті))). Так, краще спробувати, чим жалкувати, що не зробив. Дякую! Гарного дня!

изменено 12:48

Галина Сорочинська
Центр психології The Soul

Яка сфера для вас є джерелом впевненості? (Пояснення: це ...
Дякую за це опитування. Ці питання дуже помічні, щоб зрозуміти себе краще ❤️😊

изменено 9:52

Ольга Новохатько
Центр психології The Soul

Доброго ранку, шановні учасниці! 🌟 Сьогодні про...
Добрий день.
Я вмію планувати. Організовувати людей, пропонувати заходи та втілювати їх. Якщо це стосується когось, наприклад, дитині чи чоловікові або якісь громадські плани (не особисто). На себе не хватає ресурсів. Я ніколи себе не ставлю попереду. Думаю за інших, компанію, колег... треба переосмислити свої вчинки. Дорослішати. Піклуватися про себе. Разом з вами буду вчитися. Не кажі не вмію, кажі навчуся!)))

изменено 9:38

**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**

