



THE SOUL
центр психології

Програма психологічного
відновлення

УКРАЇНСЬКЕ КОЛО



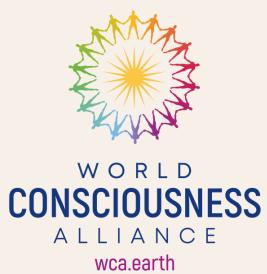
ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ "УКРАЇНСЬКЕ КОЛО"

Український психологічний центр THE SOUL

Модуль 1. Емоції та почуття

Дата: 19 червня - 25 червня, 2023

Ми дуже вдячні за підтримку нашим партнерам:



ТИЖДЕНЬ 1

- Кількість зареєстрованих людей на Програму- 185
- Учасники в Телеграм каналі - 201 учасник
- Ведучі Модулю 1: Марія Винницька та Олександра Шиманова

Матеріали Модуля 1.

1. Вступне відео до Програми і про Програму - 10 хв
2. Теоретичне відео Емоції та почуття - 45 хв
3. Аудіо-практика Безпечне місце - 15 хв
4. Відео Щоденник емоцій - 8 хв.



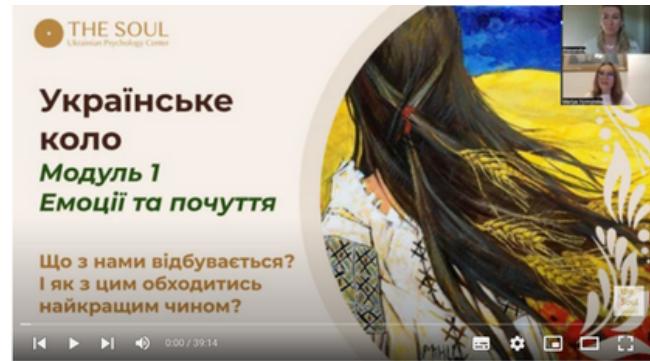
Як буде проходити
Програма?

112 просмотров

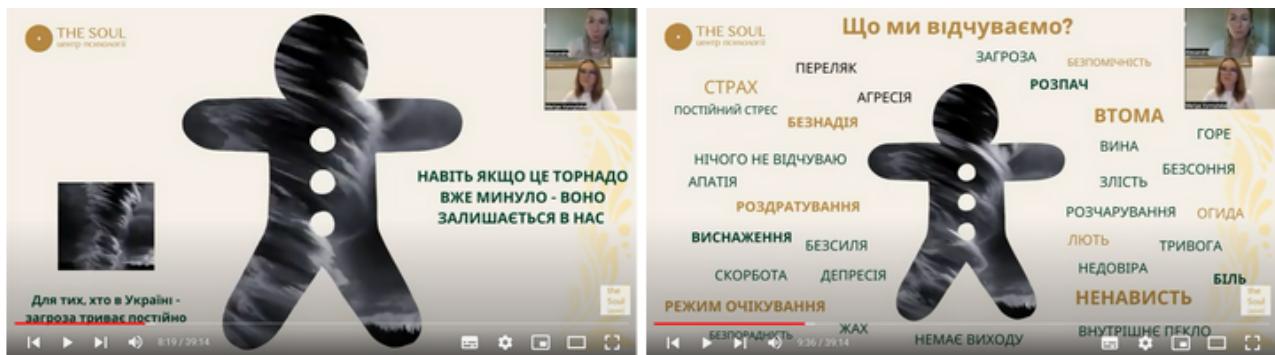


1. Відео+Текстова версія.

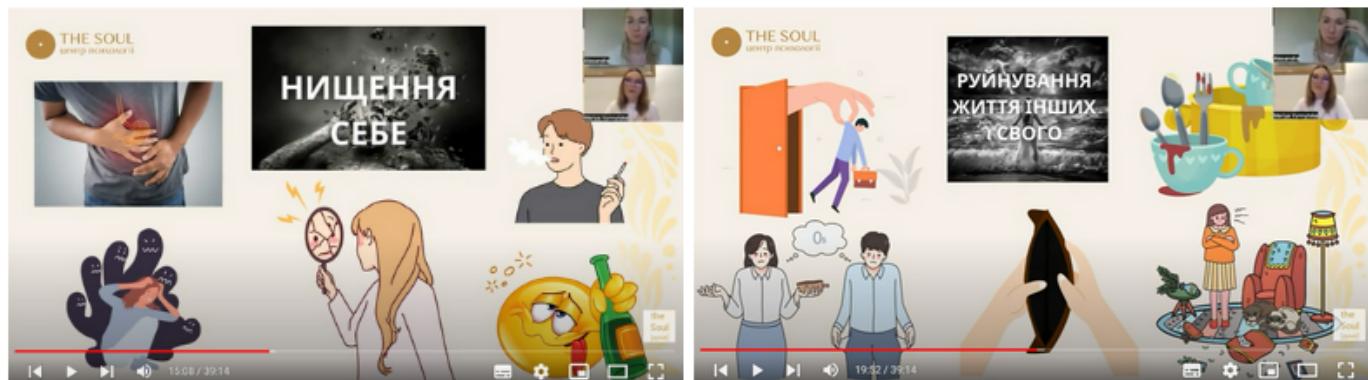
Емоції та почуття.



- Розбирались в тому як визначати свої емоції, називати їх, та обходитись з ними.
- Ключове - поки ми не усвідомлюємо що з нами відбувається - ми цим не керуємо.
- Досліджували що відбувається з кожним коли впливає щось велике та руйнівне (символ торнадо) і як ми приходимо в себе, коли цей ураган проходить



- Розбирали два “автоматичних” сценарії після травмуючого досвіду - коли ми руйнуємо себе та руйнуємо стосунки з іншими.
- Вивчали третій конструктивний спосіб - трансформації, тобто перепрацювання болючого досвіду на свою користь через усвідомлення, терапію та свідомий вибір життєстверджуючих моделей.





Практики:

1. З кола впливу (Олександра Шиманова)

Учасники визначали та аналізували, як кожне з них впливає на їхнє життя та де встановлені зоні особистісного контролю. І що можна змінити в своєму житті чи оточенні, а дещо відпустити.



2. Аудіо-практика Безпечне місце (15 хвилин) (Олександра Шиманова)

Медитативна практика направлена на близнє коло впливу, де учасники беруть більшу відповідальність на себе за свої стани, перетворюючи енергію безпорадності та жертовності на творчу енергію життя та власної сили. Усвідомлення, що саме внутрішнє коло впливу є джерелом життя та енергії на майбутнє.





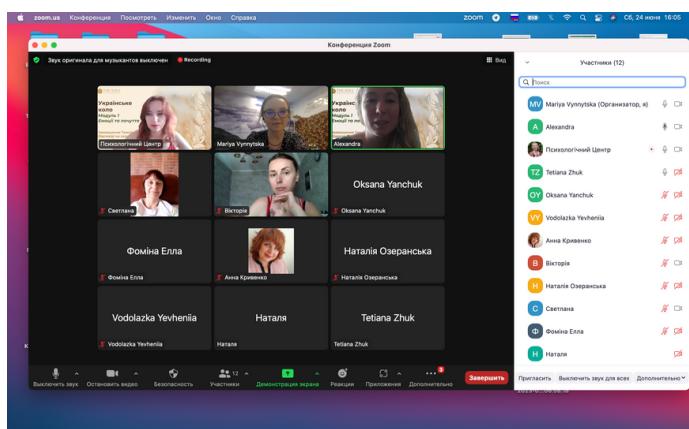
3. Відео практика + текст для Щоденника емоцій (8 хв роз'яснення правил ведення + пдф-версія) - (Марія Винницька)

Практика для відпрацювання щоденної звички відслідковувати свої емоції, називати їх та усвідомлювати. А також аналіз емоцій, що домінують.

4. Зустріч з психологами у Zoom та Відповіді на питання.

Зустріч відбулась от 11-00 в суботу 24.06. 23 (Ведучі Марія Винницька та Олександра Шиманова). Складалась з 3-х частин:

- Відповіді на питання, що виникали під час проходження вправ:



- Перегляд терапевтичного мультфільму з образами як справлятись з емоціями:





- Практична розстановочна вправа на вибір життя.

Що притягує ваш погляд зараз сильніше?
На яку квітку хочеться більше дивитись?



НАЩОДИВИТЬСЯ
ВАША ДУША?

Під час модулю активність була середня.

За цей тиждень приблизно було написано близько 100 коментарів Високу активність проявили 25 учасників

Учасникам було корисні вправи на усвідомлення свого впливу на свій власний стан, а також дієві методи як це робити та брати відповідальності за свій стан.

Відгуки

Оксана Шкіль [Ответить](#)

Центр психології The Soul
Зaproшуємо переглянути відео - теоретичні частину п...
Дякую за Програму. Вся програма, наче списана з моого життя.
Більше трьох місяців не можу зібратися і вилізти з стану депресії та болячок. Руйнація себе із середини не дає жити, почуття провини перед людьми, які в критичних ситуаціях, не дає насолоджуватися миттями життя, життя проходить повз.
Розлач, апатія, безвихід, безпорадність, байдужість тощо до себе і всього оточуючого. Знаю і вірю, що завдяки Вам я впораюся, знайду вихід, повернуся до життя, заради коханих та рідних. Дякую щиро за Вашу працю та покликання допомагати людям. Разом до Перемоги!

11:12

Оксана Жовченко [Ответить](#)

Центр психології The Soul
<unknown> - Аудіопрактика_Безпечне_Mісце_Модуль_1, 🌸...
Дякую за вправу:) Під час аудіопрактики відчула себе лежачою на воді. Немов хвилі хітали тіло. Від того було спокійно і впевнено:) Але напочатку зауважила, що м'язи лиця і руки дуже напружені. Відчула останні події (в ночі чотири рази "бабахнуло" 😱 😭) А також відчула, що сторонні особи мають трохи більший вплив на мене, ніж я на себе. 😊 Але вправа розслабила і в якісь мірі заспокоїла мене. Дякую за приемність

9:35

Тетяна Ткачук [Ответить](#)

Центр психології The Soul
Зaproшуємо переглянути відео - теоретичні частину п...
Дякую за можливість долучитися до програми Українського кола. Сподіваюся, що з допомогою тренерок, психологинь та учасниць програми зможу подолати кризу. Не можу пояснити собі, чому перенесене в 2019-2020рр онкологічне захворювання (операція, хіміотерапія), яке безпосередньо стосувалося мене і моого майбутнього, не вплинуло негативно на мій емоційний стан. А війна, яка безпосередньо не впливає на моє звичне життя (я і моя родина живемо у відносно безпечної регіоні, і немає прямої загрози життя), забрала мій спокій. Чому я легко пережила власну буду і зламалася на загальнолюдській. Постійні емоційні гойдалки. Все, що раніше мене емоційно наповнювало (вирощування квітів, в'язання, кулінарія...), зараз не драчоє. Нові джерела віднайти поки не можу (сходила на виставу до театру - позитивних емоцій вистачило на один день, а наступного знову накрило.) Переглянувші відео, зрозуміла, що руйную себе і своїх близьких. Сподіваюсь що спільними зусиллями вдастся досягти емоційної рівноваги.

14:49 20-02

Оксана Жовченко [Ответить](#)

Центр психології The Soul
Питання_відповідь_до_Модулю_1_Частини_1_.mp4
Дякую за чудовий модуль. Відчула себе трохи впевненніше. Але трохи не вдалося асоціювати себе з оленем; Виникала думка,



Оксана Жовченко

Ответить

Центр психології The Soul

Питання_відповідь_до_Модулю_1_Частина_1_.mp4

Дякую за чудовий модуль. Відчула себе трохи впевненіше. Але трохи не вдалося асоціювати себе з оленем: Виникала думка,

Анна Журавлева

Центр психології The Soul

<unknow> - Аудіопрактика_Безпечне_Місце_Модуль_1. 3...

Дякую за практику. Спочатку відчувала своє тіло, де є проблеми то відгукувалось болем, а потім мене десь понесло... у мене так є ... відключає повністю чи то засинаю, не пам'ятаю, але було класно, повернулась у більш кращому стані ❤



11:30

Тетяна Бачурська

Центр психології The Soul

Запрошуємо переглянути відео - теоретичні частину п...

На початку війни я бачила себе настільки маленькою людиною у порівнянні з торнадо... Зараз мое зображення навпаки стає більшим. Я відчуваю, що потрібна, що можу допомагати і дати. Дякую. Цікава візуалізація вийшла у мене.

ТБ



изменено 13:51

Світлана Денисевич

Центр психології The Soul

<unknow> - Аудіопрактика_Безпечне_Місце_Модуль_1. 3...

Дякую за практику!

Спочатку відчула себе як Маску, особливо на обличчі, як щось несправжнє, заклякле. Тривога проходила по всьому тілу. Коли фокусувалась на 4 точках опори, прийшла впевненість і розслаблення. Це як повернення себе у себе.

Дякую.

СД



22:06

Центр психології The Soul

Для вашої зручності ми пропонуємо також текстов...

Що мені показало записування емоцій, почуттів?

Ранкова втома, невизначеність, апатія, тривожність значно знизились після сну. Величезним ресурсом є розмова з близькою по духу людиною. Часто в апатії, пригніченому стані никого не хочу чuti, ні з ким розмовляти, жодних звуків ні видавати, ні приймати. А в цьому великий мій ресурс!! варто знайти сили і набрати номер, далі буде легше.



18:39

Ірина

Ответить

Центр психології The Soul

<unknow> - Аудіопрактика_Безпечне_Місце_Модуль_1. 3...

Дякую за практику! Заземлення в процесі - відчути більш-менш знайоме. А от увечері, під час, так би мовити, повторення деяких моїх звичних афірмацій відчути вагомості і відгуку в тілі кожного слова - не поетична метафора, а інакше й не опишеш. У ступнях аж жарко було. Тому дякую за дієвий спосіб повернення в тіло - для мене це іноді дуже актуальн...



10:04

Ответить

Анна Журавлева

Центр психології The Soul

1 Перше - це Коло контролю нашого безпосереднього вп...

Доброго ранку 😊

Коло моого впливу:

- Мої слова
- Іжа яку я споживаю
- Мій зовнішній вигляд (але не завжди є бажання впливати)
- Мое місцезнаходження
- Виконання ранкової зарядки
- Випиваю склянку води щодня зранку
- Помічаю прекрасне навколо: квіти, краплинки на листочках, птахів,тварин
- Заряджаюсь енергією сонечка щодня
- Мое коло спілкування
- Фільми які я дивлюся

Дякую за вправу, виявляється я багато на що впливаю))) 10:51

Ответить

Світлана Денисевич

Центр психології The Soul

2 Друге коло - це вже коло взаємозв'язку, (але не стовідсот...

Якийсь період відношення з чоловіком були дуже сильно напружені, ми не розуміли один одного, було багато роздратування. Пару раз у мене були сильні істерики, чоловік не підтримав (можливо не зізнав я). Я почувалась так, ніби я сама на світі. Зараз стосунки з чоловіком стабілізувалась. Почала більше приділяти увагу собі. Не так циклює.

Для мене подружні стосунки важливі.

А зараз вчусь казати про свої потреби оточуючим. Про те, що потребую спілкування, що щось не подобається.

Таке відчуття, що ти як вчишся ходити, все заново робиш. Я ж робила це раніше, а потім як провалюєшся, не робиш, а потім згадуєш і починаєш робити знов.

СД



17:25

Світлана Денисевич

Центр психології The Soul

2 Друге коло - це вже коло взаємозв'язку, (але не стовідсот...

Якийсь період відношення з чоловіком були дуже сильно напружені, ми не розуміли один одного, було багато роздратування. Пару раз у мене були сильні істерики, чоловік не підтримав (можливо не зізнав я). Я почувалась так, ніби я сама на світі. Зараз стосунки з чоловіком стабілізувалась. Почала більше приділяти увагу собі. Не так циклює.

Для мене подружні стосунки важливі.

А зараз вчусь казати про свої потреби оточуючим. Про те, що потребую спілкування, що щось не подобається.

Таке відчуття, що ти як вчишся ходити, все заново робиш. Я ж робила це раніше, а потім як провалюєшся, не робиш, а потім згадуєш і починаєш робити знов.

СД



17:25

Дар'я Калмикова

Центр психології The Soul

1 Перше - це Коло контролю нашого безпосереднього вп...

Розумію, що я обираю психологічний стан в якому знаходжуся. Як іжу в ресторані, чи одежу в шафі. Не завжди задоволена цим вибором, але він такий, який є.

11:29





Світлана Балан

Ответитъ

Центр психології The Soul

<unknow> - Аудіопрактика_Безпечне_Mісце_Модуль_1, 3...
Дякую за практику, накінець зробила вчора пізно увечері.
Змогла розслабитися. Але потім згадала ситуацію, коли я пішла
з дітьми зі своего класу гуляти до парку, і там нас застала
тривога, та ще й вибухи було чути. Найближче укриття в
будинку було зачинене, і довелося повернутися до школи.
Дорогою відчуваала страх і тривогу за дітей, спочатку була
невизначеність, навіть трохи паника, що робити. Але коли вже
йшли до школи, то заспокоїлася, відчула, що все буде добре.
Таке саме відчуття було і в кінці практики. Спокійно заснула. На
жаль, дуже багато було роботи, тому ще будуть працювати з
емоціями.

11:02

Наталія Укр коло

Центр психології The Soul

<unknow> - Аудіопрактика_Безпечне_Mісце_Модуль_1, 3...
Дякую за вправу. Якось розслабилась. Сконцентрувалася на тілі
та диханні. Захотілось навіть поспати. Після вправи через
декілька хвилин спокійніша стала. Навіть думки посвітливали.

Дякую.

19:30



Центр психології The Soul

Запрошуємо переглянути відео - теоретичні частину п...
висвітлюють, що не все є безнадійним, як здається, я маю
потенціал для розвитку, для подолання негативних явищ і
процесів.

ОК

23:03

Ольга Новохатько

Ответитъ

Центр психології The Soul

Мультфільм.mp4, Також викладаємо мультфільм окремо
Добрый вечір, в котре дякую за проект! Не зупиняю))) Ви всі мені
дуже потрібні.
Почала з перегляду самостійно мультика. Відчула персонажів.
Олень - дія, рух, поштовх.
Душа- дитина, недосвідчена, чутлива, дуже вразлива.
Вогонь - мій жах! спустощення. Виникала думка: "Не буди лихо
доки воно тихо!" Зрозуміла після тренінгу, то мій гнів, агресія те
лихе чому треба давати раду, направляти в "нові продуктивні
канали". Доречі пазурі жаху з'явилися досить давно після
вагітності, з появою першої дитини. Пам'ятаю непосидочку
малечу що пітупилася на схолах а я заклякала і не могла

Оксана Жовтенко

Ответитъ

Центр психології The Soul

Запрошуємо переглянути відео - теоретичні частину п...
Із задоволенням прослухала й переглянула відео частину)
Дякую викладачам: докладно, просто й зрозуміло для
сприйняття. Окремо хочу подякувати за оголошені позитивні
 моменти, які



23:00

**Усі матеріали є інтелектуальною власністю Українського
психологічного центру «THE SOUL». Будь-яке
використання дозволено лише за згодою організації або
з посиланням на ресурс.**

