



THE SOUL
центр психології

Програма психологічного
відновлення

УКРАЇНСЬКЕ КОЛО



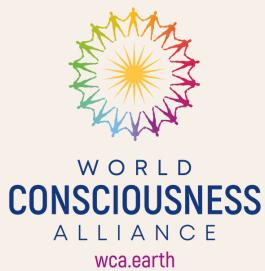
ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ "УКРАЇНСЬКЕ КОЛО"

Український психологічний центр THE SOUL

Модуль 9 - Майбутнє

Дати: 14 Серпня - 20 Серпня 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 9

Майбутнє

Дякуємо нашим партнерам
за підтримку проекту:



ТИЖДЕНЬ 9

Модуль 9 - Майбутнє (14 серпня - 20 серпня)

Кількість зареєстрованих людей на Програму - 247

Учасники в Телеграм каналі - 221

Ведучі Модулю 9 - Олександра Шиманова та Марія Винницька

Ціль модулю:

- Усвідомити, що майбутнє - є результат минулого та теперішнього**
- Відслідковувати в теперішньому - те, що я роблю сьогодні наближає мене до бажаного майбутнього чи віддаляє?**
- Виявити в собі ознаки посттравматичного зростання, як зцілення від травми та здатність уявляти майбутнє**

Матеріали модулю:

- 1. Теоретичне відео+текстова версія Майбутнє - 30 хв**
- 2. Опитування учасників в Телеграм на те, що додає сил та віднімає сили для майбутнього**
- 3. Опитування учасників в Телеграм на 5 основних ознак подолання травми, найбільше та найменше проявлені**
- 4. Отримання метафоричної карти-ресурсу на майбутнє**
- 5. Практика від Марії Винницької про своє майбутнє та майбутнє України**
- 6. Зустріч з психологами у Zoom, відповіді на питання та практики (Марія Винницька та Олександра Шиманова) - 1 год 57 хв.**



Матеріали модулю:

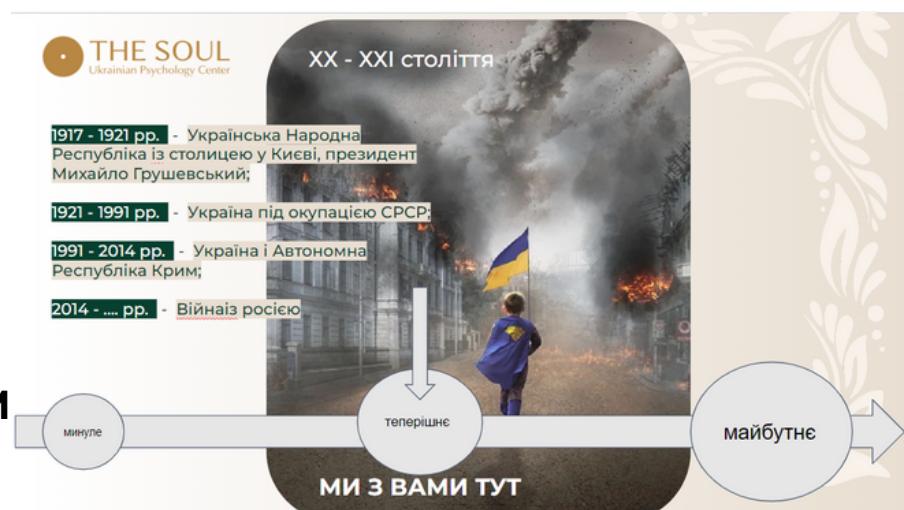
1. Теоретичне відео+текстова версія Майбутнє



Як дивитись зараз у майбутнє через невизначеності та хаосу?

Без минулого немає майбутнього

ЗДАТНІСТЬ УЯВЛЯТИ МАЙБУТНЄ є ВАЖЛИВИМ ЧИННИКОМ ЗЦІЛЕННЯ ПІСЛЯ ТРАВМИ



Що таке тунельне бачення?

З точки зору психології, тунельне бачення є зміна уваги, що відбувається в ситуаціях інтенсивного стресу, особливо коли відчувається почуття загрози. Тоді всі сили спрямовані на виживання і звужується перспектива і сприйняття



Внаслідок переживання важкої життєвої кризи людина здатна зрости



**Це буває важко прийняти, але ми здобуваємо новий досвід через втрати, біль, горе і надію на краще посеред усіх втрат, що є
Ми можемо зростати через будь-який досвід, який нам приносить життя**

5 ознак Посттравматичного зростання



- 1. Ви відчуваєте вдячність і цінність можливості жити.**
- 2. Ви сповнені натхнення, нових праґнень, маєте волю до життя сильніше, ніж раніше.**
- 3. Ваші стосунки з іншими стали здоровішими й загалом щасливішими. Ви легше заводите і підтримуєте дружні стосунки та насолоджуєтесь спілкуванням.**
- 4. Ви демонструєте більше стійкості та особистої сили. Ви відчуваєте себе сильнішими як морально, так і фізично, ви приймаєте і поважаєте свою сутність і не дозволяєте стороннім перешкоджати вашому особистому щастю.**
- 5. Ви почали помічати можливості, яких не бачили раніше і відчуваєте готовність пробувати.**



Людина -це цілісне створіння

Для хорошого
життя будь-які
перекоси не добрі

Турбуйтесь про всі
важливі складові
вашого життя



Що важливо для створення свого хорошого майбутнього?



- Мати своє бачення
- Знати свої потреби
- Знати свої цінності
- Бути готовим ризикувати
- Особливо якщо цілі та мрії велики

Горизонт планування

Не вимагайте від себе
неможливого. Але робіть, що
можливо і що РЕАЛЬНО ДЛЯ ВАС
САМЕ ЗАРАЗ

Цілі та бачення:

- День
- Тиждень
- Місяць
- 3 місяці
- Півроку
- Рік

Горизонт планування



2. Опитування в Телеграм каналі про те, що додає сил та що віднімає

Що віднімає мої сили?

Що віднімає мої сили?

Анонімний опрос

- 72% Нестача сну, неякісне харчування, недостатньо активності тощо
- 45% Багато роботи та задач, нестача відпочинку
- 36% Пусті балашки, плітки, розмови з неприємними людьми
- 59% Сварки, спори та конфлікти
- 40% Справи, які немає бажання робити і які ви не любите (це можуть бути домашні або робочі обов'язки)
- 18% Тривога про інших, залежних від мене
- 36% Неможливість побудувати наодинці, усамітнитись
- 36% Зневіра, невпевненість в собі, важкі стани
- 0% Свій варіант (пишіть у коментарях)

Три найбільші відсотки:

72% - Нестача сну, неякісне харчування, недостатньо активності тощо

59% - Сварки, спори та конфлікти

45% - Багато роботи та задач, нестача відпочинку

Що мене наповнює?

Три найбільші відсотки:

74% - Прогулянки на природі чи по місту

66% - Улюблені заняття (читання, музика, танці, спорт тощо)

62% - Усамітнення

Що мене наповнює?

Анонімний опрос

- 66% Улюблені заняття (читання, музика, танці, спорт тощо)
- 48% Спілкування з друзями
- 25% Моя робота чи справа
- 74% Прогулянки на природі чи по місту
- 44% Приємне дозвілля (виставки, музеї, концерти, парки тощо)
- 48% Спілкування з психологом
- 62% Усамітнення
- 22% Проведення часу з дітьми
- 40% Побачення, розмови чи час з коханою людиною
- 0% Свій варіант (пишіть у коментарях)



3. Опитування учасників в Телеграм на 5 основних ознак подолання травми, найбільше та найменше проявлени

Уважно прочитайте ці ознаки, та визначте ті 2, що вам зараз НАЙБІЛЬШ властиві?

Уважно прочитайте ці ознаки, та визначте ті 2, що вам зараз НАЙБІЛЬШ властиві?

Анонімний опрос

71% Ви відчуваєте вдячність і цінність можливості жити

35% Ви сповнені натхнення, нових прагнень, маєте волю до життя сильніше, ніж раніше

35% Ваші стосунки з іншими стали здоровішими й загалом щасливішими.

64% Ви демонструєте більше стійкості та особистої сили. Ви приймаєте і поважаєте свою сутність

14% Ви почали помічати можливості, яких не бачили раніше і відчуваєте готовність пробувати.

Три найбільші відсотки:

71% - Ви відчуваєте вдячність і цінність можливості жити

64% - Ви демонструєте більше стійкості та особистої сили. Ви приймаєте і поважаєте свою сутність

по **35%** - Ваші стосунки з іншими стали здоровішими та загалом щасливішими та Ви сповнені натхнення, нових прагнень, маєте волю до життя сильніше ніж раніше

А тепер відмітьте ті 2 ознаки, що ви у себе НАЙМЕНШЕ спостерігаєте?

Три найбільші відсотки:

64% - Ви почали помічати можливості, яких не бачити раніше і відчуваєте готовність пробувати

42% - Ваші стосунки з іншими стали здоровішими та щасливішими

по **28%** - Ви сповнені натхнення, нових прагнень, маєте волю до життя сильніше, ніж раніше та Ви демонструєте більше стійкості та особистої сили. Ви приймаєте і поважаєте свою сутність

А тепер відмітьте ті 2 ознаки, що ви у себе НАЙМЕНШЕ спостерігаєте?

Анонімний опрос

14% Ви відчуваєте вдячність і цінність можливості жити

28% Ви сповнені натхнення, нових прагнень, маєте волю до життя сильніше, ніж раніше

42% Ваші стосунки з іншими стали здоровішими й загалом щасливішими

28% Ви демонструєте більше стійкості та особистої сили. Ви приймаєте і поважаєте свою сутність

64% Ви почали помічати можливості, яких не бачили раніше і відчуваєте готовність пробувати.



4. Отримання метафоричної карти-ресурсу на майбутнє



Учасники обирали для себе Метафоричну карту з колоди та за допомогою нашого психолога марини Яхно досліджували ресурс, який стане в нагоді на майбутнє

Нижче декілька карт учасників:



5. Практика від Марії Винницької про бачення свого майбутнього та майбутнього України

Майбутнє України

- Яким би ви його хотіли бачити?
- Що хотіли би, щоби було у нашій країні?
- Щоб вона була яка?

Коли ви будете розмірковувати про це велике питання – пам'ятайте, що ви також є невід'ємною частиною цього великого процесу. Кожний з нас, кожний з вас може щось зробити. Тож ви можете також подумати, а щоби ви хотіли і могли робити, щоби це бажане майбутнє здійснилось? Це вам також нагадає саме про вашу силу, здібності і таланти! *



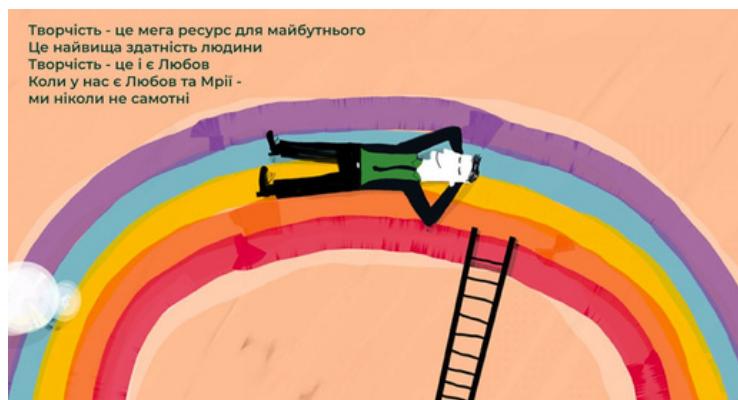
5. Зустріч з психологом у Zoom, відповіді на питання та практики (Марія Винницька та Олександра Шиманова) - 1 год 57 хв.

На що ми можемо спиратися у невідомості?
Невідомість завжди була і є нашою реальністю.
Якось же ви із нею обходились все життя



Мета позиція - здатність спостерігати за собою. І дивитись на себе ніби трошки збоку

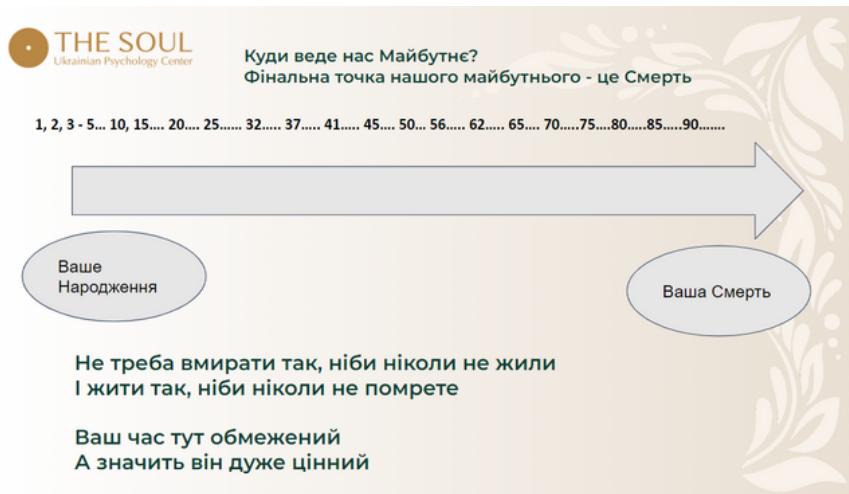
Хто режисер?
Яка назва?
Про що кіно?
Який жанр?
Які там сценарії?



Творчість - це мега ресурс для майбутнього
Це найвища здатність людини
Творчість - це і є Любов
Коли у нас є Любов та Мрії -
ми ніколи не самотні



Робили практичну вправу на тему Куди веде нас майбутнє?



Не треба вмирати так,
ніби ніколи не жили
І жити так, ніби ніколи
не помрете

Ваш час тут
обмежений
А значить він дуже
цінний

Учасники писали свої враження та результати в чат:

"Це резонує зі мною -
обирати себе!"

"Ця ідея мені близька"

"В минулому було багато
хорошо та багато труднощів,
мене страшить час
попереду. Але сьогодні
відчуваю піднесення!"

"Дивлячись на минуле я багато
пережила і вистояла ;
Я зараз - сильна;
Я в майбутньому - щаслива"

"Дивлячись на минуле, виникає почуття
вдячності за життя, за увесь досвід.
Зараз відчуваю, що час дійсно
обмежений. І тому в майбутньому
хочеться його використати якнайцінніше
і бути щасливою

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.

Дякую вам за відео ❤ Коли усвідомлюєш що завжди є вибір, що за одними закритими дверима є декілька відкритих, що за нічю приходить день, що найтемніший час саме перед світанком починаєш розуміти що немає сенсу в тривозі, страхах і розчаруваннях. І мова не про знецінення почуттів а про розвиток вміння після дощу побачити райдугу.



12:49

Дякую! Дуже ресурсна карта! Вже поставила в телефоні як перше фото 😊

Для мене карта - Гармонія та баланс, виникають почуття натхнення та радості. Бачу запит - збереження та захист Річки Життя, збереження свого стану наповненості. Дуже цікава конструкція - водоспад, звернула увагу, що вона у вигляді наповненої чаши, а Чаша - це символ Душі, символ Жіночої Душі. Цікаво, що вона на конструкції з 3 елементів, схожих на крила. Також, зазначаю, що ця конструкція рукотворна, вона не з'явилась сама по собі, для її створення докладалось зусиль.

Темно-зелене дерево дарує прохолоду, захищає, підтримує. Це - мій рід.

Вода Життя наповнює, дарує Силу, захищає. На карті зображені лебедя та оленя. Це - сильні тотемні птахи та тварина. Для мене це знак, що м'якість, плавність, політ, вірність Лебедя та рішучість, міць, сила та відданість Оленя поряд.

Цікавий елемент у вигляді напівмісяця... 😊 Наче і не човен і не листочок... Що б це могло бути в карті? 🌟 ❤



9:38

Відчуття дитячого захоплення від подарунку. Принадлежність до зграї, час коли я стаю сильніша. Час вірного вибору, власне вірного по вірі (не правильного, бо правильного може не бути) і влучного попадання в ціль. Повірити в себе, свої сили. Влучити у саме серце своєї зради собі. Влучити у саме серце власного небажання жити. Влучити у власний страх. Відпустити натягнуту тятиву, щоб розслабитись і продовжити далі шлях. Скласти лук, зняти оборону. Бар'єри - вниз. Навіть якщо не влучила в ціль, цей огріх для чогось потрібен. Дозволь собі жити далі. Є ще стріли в сагайдаку.



11:31

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.