

# Інструкція до методики “SOS-visual”



Набір візуальних зображень  
для роботи з кризовими станами



Nazarevich -art.com

@Вікторія Назаревич

(с) Вікторія Назаревич



NAZAREVICH-ART

NAZAREVICH-ART.COM

## План

### 1. Вступ.

### 2. Огляд карток та їх груп.

- Загальний опис карток.
- Перелік груп карток та їх значення:
  1. Буря;
  2. Башня;
  3. Айсберг;
  4. Лід;
  5. Подолання пасток;
  6. Човен на березі;
  7. Човен та канати/ланцюги;
  8. Човен в пустелі;
  9. Зруйнований човен в пустелі;
  10. Рятівне полум'я;
  11. Рятівний плот;
  12. Шлях до порятунку;
  13. Човен за обрієм;
  14. Човен у вільному плаванні;
  15. Хатина з човна;
  16. Морська катастрофа на човні;
  17. Човен і земля;
  18. Скеля;
  19. Обрій.

### 3. Поняття про травму та особливості копінг-стратегій.

### 4. Етапи роботи з копінг-стратегіями клієнта за методикою “SOS-visual”. Приклади використання методики.

### 5. Рекомендації щодо роботи. Додаткові психологічні техніки та вправи.

### 6. Список використаних джерел.

## I. Вступ.

У сучасному світі криза може виникнути несподівано і торкнутися кожної людини незалежно від її соціального статусу, віку чи професії. Кризи можуть мати різноманітні форми: втрати, розлучення, економічні проблеми, природні катаклізми або навіть особистісні кризи, які пов'язані з внутрішніми конфліктами та переживаннями. Психологи та психотерапевти завжди шукають нові ефективні методи для допомоги людям, які потрапили в складні життєві ситуації. Однією з таких методик є методика “SOS”, яка вже довела свою ефективність у роботі з кризовими станами.

Методика “SOS-visual” є розширенням та доповненням оригінальної методики “SOS”. Вона була створена для того, щоб допомогти людям більш глибоко і візуально зрозуміти свої переживання, знайти шляхи виходу з кризи та розробити ефективні копінг-стратегії. Використання візуальних образів у формі карт дозволяє клієнтам більш глибоко зануритися у свої переживання, усвідомити їх та знайти внутрішні ресурси для подолання труднощів.

### **Методика “SOS-visual” має на меті:**

1. *Ідентифікацію кризового стану:* допомога клієнту усвідомити та ідентифікувати свій поточний стан, використовуючи візуальні образи.
2. *Аналіз та інтерпретацію переживань:* надання можливості клієнту разом з психологом проаналізувати обрані образи, що відображають його внутрішній світ та переживання.
3. *Розробку копінг-стратегій:* допомога клієнту знайти ефективні стратегії для подолання кризи, використовуючи символіку та значення карт.
4. *Мотивацію до дії:* мотивування клієнта до активних дій та змін, спрямованих на вихід з кризового стану.

Методика “SOS-visual” є потужним інструментом для психологічної підтримки та допомоги людям у кризових ситуаціях. Її основна сила полягає у здатності допомогти клієнтам зрозуміти свої переживання, знайти шляхи виходу з кризи та розробити ефективні стратегії для

подолання труднощів, що робить її незамінним інструментом у практиці психолога.

### **Методика “SOS-visual” володіє кількома важливими перевагами:**

- *Візуальна складова.* Використання карт допомагає клієнту візуально побачити та усвідомити свої переживання, що сприяє глибшому аналізу та розумінню.
- *Символічність образів.* Кожна карта має свою символіку, яка може бути інтерпретована різними способами, що дозволяє клієнту знайти особистий зміст у зображенні.
- *Гнучкість використання.* Методика може бути адаптована до різних типів кризових ситуацій та індивідуальних потреб клієнта.
- *Поглиблений аналіз.* Робота з картами дозволяє проводити більш глибокий аналіз внутрішніх конфліктів та переживань клієнта.
- *Інтерактивність.* Використання карт робить процес терапії більш інтерактивним та залучає клієнта до активної участі у своєму лікуванні.

Методика “SOS-visual” призначена для широкого кола користувачів і може бути надзвичайно корисною для різних груп людей. Вона надає інструменти для глибокого аналізу та розуміння власних переживань, а також допомагає знаходити ефективні стратегії подолання кризових ситуацій.

#### **1. Психологи та психотерапевти.**

Методика стане цінним інструментом для професіоналів у сфері психології та психотерапії. Вона дозволяє проводити глибокий аналіз переживань клієнтів, використовувати символіку для інтерпретації внутрішніх конфліктів та розробляти індивідуальні плани допомоги. Психологи можуть використовувати карти для роботи з клієнтами різного віку, включаючи дітей (з **11-12 років**), підлітків і дорослих.

#### **2. Коучі та консультанти.**

Методика “SOS-visual” може бути корисною для коучів та консультантів, які працюють з людьми у складних життєвих ситуаціях. Вона допоможе клієнтам усвідомити свої проблеми, знайти внутрішні ресурси для їх подолання та розробити конкретні плани дій. Карти можуть бути

використані під час коучингових сесій для візуалізації цілей та перешкод на шляху до їх досягнення.

### **3. Фахівці допоміжних професій.**

Фахівці допоміжних професій можуть використовувати методику “SOS-visual” для допомоги у вирішенні соціальних та емоційних проблем. Карти можуть бути корисними для роботи в групах, де вони сприятимуть відкритому обговоренню проблем і пошуку спільних рішень.

### **4. Люди, що переживають кризові ситуації.**

Методика буде корисною для людей, які опинилися у складних життєвих ситуаціях. Вона допоможе їм зрозуміти свої переживання, знайти способи подолання кризи та розробити стратегії для поліпшення свого становища. Використання карт допоможе візуалізувати проблеми та можливі шляхи їх вирішення.

### **5. Родини та подружні пари.**

Методика “SOS-visual” може бути корисною для роботи з родинами та подружніми парами, які стикаються з конфліктами або кризами у стосунках. Карти допоможуть членам родини краще зрозуміти один одного, усвідомити причини конфліктів та знайти спільні шляхи їх вирішення.

### **6. Особистий розвиток та самодопомога.**

Методика може бути використана для особистого розвитку та самодопомоги. Люди, які прагнуть краще зрозуміти себе, свої емоції та переживання, можуть використовувати карти для аналізу своїх внутрішніх станів та пошуку шляхів до самовдосконалення.

### **Алгоритм роботи з картками “SOS-visual”:**

#### *1. Підготовка до сесії.*

- Ознайомлення з методикою. Поясніть клієнту, що таке методика “SOS-visual”, яка її мета та як вона допоможе в розумінні та подоланні кризового стану.
- Підготовка матеріалів. Підготуйте набір карток (47 штук), аркуші паперу, олівці, фломастери, фарби та інші арт-терапевтичні засоби.

## 2. Вибір карток.

- *Опис кризи.* Запропонуйте клієнту розповісти про свою кризову ситуацію.
- Вибір карток. Попросіть клієнта обрати картки, які найбільше відповідають його поточному стану чи переживанням. Поставте такі запитання:
  1. На що схожа ваша криза?
  2. З чим асоціюється ваша криза?
  3. Який внутрішній стан відображається у вигляді човна?
  4. Які загрози ви відчуваєте?

## 3. Інтерпретація карток.

- Аналіз обраних карток. Допоможіть клієнту проаналізувати обрані картки, використовуючи символіку зображень. Запропонуйте розглянути кожен картку окремо та відповісти на такі запитання:
  1. Що символізує ця картка у вашій ситуації?
  2. Які почуття виникають, коли ви дивитесь на цю картку?
  3. Як ця картка пов'язана з вашим внутрішнім станом?

## 4. Розширення та інтеграція зображень.

- Арт-терапія. Використовуйте інтеграційні прийоми для глибшого аналізу ситуації. Запропонуйте клієнту класти обрані картки на аркуш паперу та розширювати зображення.
- Додайте інші зображення або малюнки, які доповнюють картину кризи.
- Розширте зображення на аркуші паперу, додайте деталі, які допоможуть краще зрозуміти ситуацію.
- Використовуйте різні арт-терапевтичні засоби для візуалізації переживань.

## 5. Інтерпретація процесів.

- Аналіз процесів на картинках. Запропонуйте клієнту інтерпретувати процеси, зображені на картинках:
  1. Море як символ непередбачуваних обставин, які ми не можемо контролювати; зовнішні загрози, шторми та бурі.

2. Човен як символ стабільності свідомості, форми буття, картини світу, яка пов'язана з сенсами, установками та настановами, на яких базується наше життя.
3. Процеси з човном аналізуйте, що відбувається з човном у кризовій ситуації.

*6. Визначення шляхів виходу з кризи.*

- Пошук рішень. Допоможіть клієнту знайти можливі шляхи виходу з кризи, використовуючи символіку карток та розширені зображення.
- Планування дій. Разом з клієнтом розробіть конкретний план дій для подолання кризової ситуації, виходячи з інтерпретації карток та символів.

*7. Завершення сесії.*

- Підведення підсумків. Обговоріть з клієнтом результати сесії, висновки та плани на майбутнє.
- Подальші кроки. Визначте подальші кроки для підтримки клієнта у процесі виходу з кризи.



## II. Огляд карток та їх груп.

Методика “SOS-visual” складається з 47 карт, кожна з яких представляє різні аспекти кризових ситуацій, внутрішнього стану та шляхів подолання труднощів. Корабель у вирі кризи - це метафора стійкості.

**Корабель може слугувати потужною метафорою, що дарує надію та підтримку:**

*1. Корабель як символ подорожі та дослідження.*

Подібно до мандрівника, який вирушає в невідоме, ми всі пливемо по морю життя, прагнучи досягти своїх цілей та мрій. Криза може здатися несподіваною бурею, що кидає наш корабель на скелі, але вона також може стати можливістю для нового дослідження, переосмислення цінностей та відкриття нових горизонтів.

*2. Корабель як метафора подолання труднощів.*

Капітан корабля, стикаючись із штормом, не здається, а використовує свій досвід, знання та навички, щоб керувати судном крізь негоду. Так само й ми можемо черпати силу з глибин нашого внутрішнього стержня, щоб протистояти викликам та знаходити рішення навіть у найскрутніших ситуаціях.

*3. Корабель як символ єднання та співпраці.*

Під час шторму екіпаж корабля згуртовується, щоб врятувати судно. Кожен член команди виконує свою важливу роль, розуміючи, що від їхніх спільних зусиль залежить життя всіх на борту. Криза також може стати каталізатором для єднання людей, адже саме в складні часи ми найчастіше звертаємося за допомогою та підтримкою до один одного.

*4. Корабель як символ надії та віри.*

Навіть у найчорніші ночі, коли здається, що немає виходу, моряки шукають промінчик світла на горизонті, який дарує їм надію на порятунок. Так само й ми, стикаючись із кризою, не повинні втрачати віру в себе та в те, що все налагодиться.

### *5. Корабель як символ відродження.*

Після шторму, коли небо прояснюється, а хвилі вщухають, пошкоджений корабель може бути відремонтований та знову вирушити в дорогу. Криза також може стати періодом оновлення та відродження, коли ми маємо можливість позбутися старого баласту, переосмислити свої пріоритети та з новими силами рухатися вперед.

**Метафора корабля має досить широке тлумачення.** Слово “корабель” може мати багато значень, залежно від контексту.

- Велике судно, яке плаває по морю або океану. Кораблі використовуються для перевезення людей, вантажу або для військових цілей. Вони можуть бути різного розміру та форми, від невеликих човнів до величезних лайнерів.
- Символ подорожі, досліджень, пригод та нових горизонтів. Кораблі протягом століть надихали людей своїми можливостями долати великі відстані та відкривати нові землі.
- Метафора для подолання труднощів та досягнення цілей. У багатьох культурах корабель використовується як метафора для життя, де мандрівник долає шторми та випробування, щоб досягти омріяного берега.
- Образ у мистецтві, літературі та музиці. Кораблі часто з'являються в картинах, скульптурах, віршах, романах та піснях, як символи краси, могутності та таємниці.

### **Вузьке тлумачення:**

- Тип судна з певною конструкцією та призначенням. Наприклад, вітрильник, есмінець, танкер, криголам, дослідницьке судно.
- Водна частина літака.



*Приклади вживання метафори як стратегії виживання в кризових ситуаціях*

1. *“Нарешті ми побачили на горизонті силуети кораблів, які прямували до гавані.”*

Ця фраза може символізувати появу надії в складній ситуації. Коли здається, що все втрачено, раптова поява корабля може дати сили продовжувати боротися. Корабель може представляти собою рятівника, який приходить на допомогу в час кризи. Це може бути людина, організація або навіть ідея, яка дає шанс на порятунок.

2. *“Її життя було подібне до подорожі на кораблі: сповнене небезпек, але й неймовірних відкриттів.”*

Ця фраза може описувати стійкість людини перед труднощами. Подорож на кораблі може бути небезпечною, але вона також може призвести до нових відкриттів та можливостей. Життя, як і подорож на кораблі, може бути сповнене ризиків. Але саме ці ризики можуть призвести до найцінніших досвідів та знань.

3. *“Він був капітаном свого корабля і нікому не дозволяв керувати своїм життям.”*

Ця фраза підкреслює важливість взяття відповідальності за своє життя. Капітан несе відповідальність за безпеку корабля та його пасажирів. Людина, яка керує своїм життям, як капітан кораблем, не дозволяє іншим людям або обставинам диктувати їй свої умови.

4. *“Корабель науки постійно пливе вперед, відкриваючи нові таємниці Всесвіту.”*

Ця фраза підкреслює важливість допитливості та прагнення до знань. Наука, як і подорож на кораблі, може призвести до нових відкриттів та знань, які змінюють наше уявлення про світ. Корабель, що пливе вперед, може символізувати прогрес та розвиток.



5. *“Після шторму корабель пошкоджений, але не здався і продовжує свій шлях.”*

Ця фраза описує стійкість перед труднощами. Людина, як і пошкоджений корабель, може пережити кризу та відновитися. Це потребує часу та зусиль, але можливо. Корабель, що продовжує свій шлях, незважаючи на пошкодження, може символізувати наполегливість та віру у свої сили.

6. *“Її уява була безмежним кораблем, що пливе по океану фантазії, де народжувалися неймовірні історії та дивовижні образи.”*

Ця фраза підкреслює силу уяви. Уява може бути безмежною, як океан, і давати нам можливість створювати нові світи та можливості. Уява може допомогти нам знайти нові рішення проблем, створити щось нове та оригінальне. Вона дає нам надію та віру в краще майбутнє.

7. *“Він мріяв про власний корабель, який би ніс його до нових земель, де він міг би жити вільним та незалежним життям.”*

Ця фраза підкреслює важливість мрій. Мрії можуть дати нам мету та мотивацію для подолання труднощів. Мрії про нові землі символізують прагнення до змін та кращого життя.

8. *“Їхнє кохання було подібне до міцного корабля, який витримувал будь-які шторми та випробування.”*

Ця фраза описує силу кохання, яке може витримати будь-які труднощі. Кохання може дати нам підтримку та силу, необхідні для подолання кризи.

9. *“Його компанія була подібна до могутнього корабля, що борознив простори ринку, долаючи конкурентів і підкорюючи нові вершини.”*

Ця фраза може описувати успіх і досягнення в будь-якій сфері життя. Компанія, як і корабель, повинна бути здатною долати перешкоди та конкурувати з іншими. Корабель, що пливе за чітким планом, може символізувати стратегію та чітке бачення цілей.

10. *“У часи лиха цей корабель став для людей променем надії, рятівним ковчезом, який дарував їм віру в краще майбутнє.”*

Ця фраза підкреслює важливість надії в складні часи. Корабель може символізувати щось, що дає людям віру в краще майбутнє. Корабель представляє собою рятівника, який приходить на допомогу в час лиха.

11. *“Її мрії були подібні до білих вітрил корабля, що несли її до омріяних берегів щастя та успіху.”*

Білі вітрила можуть символізувати прагнення до омріяної мети. Корабель, що досягає берега, може символізувати успіх і досягнення поставлених цілей.

12. *“Вся команда корабля працювала як єдиний злагоджений механізм, адже від їхніх спільних зусиль залежало життя судна та його пасажирів.”*

Ця фраза підкреслює важливість співпраці та командної роботи. Кожен член команди повинен виконувати свою роботу, щоб корабель досяг мети. Члени команди повинні допомагати один одному, щоб подолати труднощі та досягти успіху. Кожен член команди несе відповідальність за свою роботу та за загальний результат.

**Картки розділені на групи, кожна з яких має свою тематику та символіку.**

### **Буря.**

Життя, подібно до бурхливого моря, часом кидає нас у вир емоційних штормів. Почуття хаосу, непередбачуваності та внутрішні конфлікти, немов розбурхані хвилі, обрушуються на нас, занурюючи в безодню тривоги та сум'яття.

Символ бурі часто асоціюється з хаосом і непередбачуваними обставинами. Це можуть бути внутрішні конфлікти або зовнішні стресові ситуації, які викликають сильні емоційні реакції. Буря відображає процеси, що виходять з-під контролю, та підкреслює необхідність знаходити спосіб залишатися стійким у часи негоди. Вона також символізує очищення, оскільки буря часто приносить зміни та оновлення після свого завершення.



У методиці “SOS-visual” картки бурі допомагають клієнту усвідомити та виразити свої сильні емоції та конфлікти. Вони відображають сильні емоційні бурі та складні ситуації, які можуть виникати в житті людини.

**Використання:** Використовуйте ці картки для ідентифікації джерел стресу та конфліктів у житті клієнта. Вони допомагають виявити емоційні бурі, які заважають клієнту рухатися вперед.

1. Що ховається за завісою бурі?
2. Які вітри тривоги розбурхують вашу душу?
3. Які хвилі сум'яття кидають вас на кам'яні рифи страхів?
4. Які блискавки гніву й розчарування освітлюють ваше небо?
5. Які громи невпевненості та тривоги гримлять у вашому серці?

**Питання для аналізу карток:**

1. Що викликає у вас відчуття бурі чи хаосу?
2. Які конфлікти ви відчуваєте зараз у своєму житті?
3. Як ці емоції впливають на ваше повсякденне життя?
4. Як емоційні бурі впливають на ваше життя?
5. Чи заважають вони вам йти обраним курсом?
6. Як знайти оазис спокою серед бурі?
7. Які ресурси та опори допоможуть вам витримати шторм?
8. Які методи самодопомоги дозволять вам заспокоїти внутрішні хвилі?
9. Які кроки ви можете зробити, щоб перетворити бурю на джерело сили та оновлення?

**Пам'ятайте:** Ви не самотні! Багато людей стикаються з емоційними бурями у своєму житті. Ці бурі – це не кінець, а можливість. Вони можуть допомогти вам краще зрозуміти себе та знайти шляхи до стійкості та щастя. Ви володієте силою, щоб пережити шторм. Ви можете знайти оазис спокою та продовжити свій шлях до омріяної мети. Картки бурі – це інструмент, який допомагає розпочати подорож до самопізнання та зцілення. Використовуйте їх мудро, щоб дослідити глибини своєї душі, знайти джерела емоційних бурь та збудувати міцний фундамент для внутрішнього спокою та щастя.

## **Башня.**

У бурхливих хвилях життя, коли нас огортає морок розпачу та невпевненості, башня слугує рятівним знаком. Вона символізує внутрішнє світло, що веде нас крізь випробування, даруючи силу та орієнтир.

Башня символізує надію, напрямок і безпеку у темні часи. Вона часто використовується як метафора для внутрішнього світла або орієнтиру, який допомагає знаходити вихід з кризових ситуацій та нагадує про наявність допомоги та підтримки навіть у найтемніші моменти. Башня також може символізувати мудрість та інтуїцію, що ведуть людину через життєві бурі. Це компас, що допомагає знайти шлях у кризових ситуаціях. Він нагадує нам про те, що навіть у найтяжчі часи існує джерело світла, яке може вести нас до щастя та зцілення.

У методиці “SOS-visual” ці картки допомагають клієнту знайти надію та чіткий напрямок у своїй кризі. Картки з символом башні нагадують про можливість знайти вихід навіть у найскладніших ситуаціях.

**Використання:** Картки башні допомагають клієнтам знайти вказівки та орієнтири у складних ситуаціях. Вони підкреслюють важливість надії та позитивного мислення.

1. Де знаходиться ваша башня?
2. Які ваші цінності та переконання слугують вам путівником?
3. Які ваші мрії та прагнення дають вам сили йти вперед?
4. Які ваші сильні сторони та таланти допомагають вам долати труднощі?
5. Які люди або події у вашому житті надихають вас?

## **Питання для аналізу карток:**

1. Де ви знаходите надію та підтримку?
2. Які кроки ви можете зробити, щоб рухатися в правильному напрямку?
3. Які маленькі перемоги ви можете здобути вже зараз?
4. Які ресурси та можливості вам доступні?
5. Чи є у вас хобі або заняття, які дають вам радість та спокій?

**Пам'ятайте:** Навіть у найтемніші часи завжди є промінчик світла. У вас є сила та мудрість, щоб подолати будь-які труднощі. Ваша внутрішня сила веде вас до щастя та зцілення. Ніколи не втрачайте віру в себе! Довіряйте своєму внутрішньому світлу, і воно обов'язково проведе вас крізь бурю до омріяної мети. Картки башні – це інструмент, який може допомогти вам розпалити вогонь надії та знайти шлях до щастя.

### **Айсберг.**

Життя, подібно до безкрайнього океану, таїть у собі безліч загадок. Ми бачимо лише те, що на поверхні, не усвідомлюючи, скільки таємниць та небезпек приховано у його глибинах. Айсберг – це метафора, яка нагадує нам про існування підсвідомого, де вирують приховані емоції, страхи та конфлікти, що можуть значно впливати на наше життя.

Айсберг символізує приховані загрози та проблеми, які не завжди помітні на поверхні. У психології це метафора для глибинних емоцій, підсвідомих страхів та конфліктів, які можуть значно впливати на життя людини. Верхівка айсберга – це те, що ми бачимо і усвідомлюємо, а підводна частина – те, що залишається прихованим і може бути небезпечним. Айсберг нагадує про важливість глибокого самопізнання та роботи з підсвідомими процесами.

У методиці “SOS-visual” картки айсберга допомагають клієнту виявити та опрацювати приховані аспекти своїх проблем. Вони вказують на глибокі, часто невидимі аспекти кризових ситуацій.

**Використання:** Ці картки допомагають виявити глибинні, невидимі аспекти кризи, які можуть бути неочевидними на перший погляд.

1. Що ховається під крижаною гладдю вашого життя?
2. Які емоції ви пригнічуєте та не усвідомлюєте?
3. Які страхи та тривоги бентежать вашу душу?
4. Які спогади та травми з минулого впливають на ваше сьогодення?
5. Які негативні переконання та установки стримують вас?

**Питання для аналізу карток:**

1. Які проблеми можуть бути приховані під поверхнею вашої ситуації?

2. Що ви не помічаєте, але що може впливати на ваш стан?
3. Як ви можете виявити та вирішити ці приховані проблеми?
4. Як ви можете навчитися усвідомлювати свої емоції та потреби?
5. Як дослідити глибини несвідомого та здобути контроль над прихованими проблемами?

**Пам'ятайте:** Немає нічого страшного у тому, щоб досліджувати глибини своєї душі. Підсвідоме – це не вирок, а можливість для зростання та розвитку. Ви володієте силою та ресурсами, щоб змінити своє життя на краще. Звернення за допомогою до психолога або психотерапевта – це не ознака слабкості, а прояв сміливості та турботи про себе. Не бійтеся пірнути у глибини душі! Айсберг вашого несвідомого може таїти в собі скарби самопізнання, сили та зцілення. Картки айсберга – це інструмент, який може допомогти вам розпочати подорож до самопізнання та зцілення.

### **Лід.**

Часом ми стикаємося з перешкодами, які гальмують наш рух і занурюють у стан емоційного застою. Лід – це метафора, яка нагадує нам про ці перешкоди, про емоційну холодність та відчуженість, що можуть виникати у нашому житті.

Лід символізує застій, емоційну відчуженість та холод. У психології лід може відображати ситуації, коли людина відчуває себе замороженою або заблокованою у своєму житті чи емоціях. Це також може бути метафорою для страху змін або втрати зв'язку з іншими людьми. Лід вимагає розтоплення та відновлення руху, щоб досягти прогресу.

Картки льоду слугують ключем, що може допомогти нам розморозити емоції та знову відчути тепло руху. Вони нагадують нам про те, що навіть у найскладніших ситуаціях завжди є можливість розтопити лід і здобути свободу.

У методиці “SOS-visual” картки льоду допомагають клієнту усвідомити свої емоційні блоки та знайти способи їх подолання. Вони можуть вказувати на необхідність розтопити цей лід для подальшого руху вперед.

**Використання:** Використовуйте ці картки для обговорення відчуття застою або емоційного відчуження, а також для пошуку способів розтопити цей лід.

1. Де у вашій душі затаївся лід?
2. Які сфери вашого життя здаються вам замороженими?
3. Які емоції ви пригнічуєте або не усвідомлюєте?
4. Які стосунки з людьми здаються вам холодними та відстороненими?
5. Які ваші мрії та прагнення заморожені страхом чи невпевненістю?

#### **Питання для аналізу карток:**

1. У яких сферах вашого життя ви відчуваєте застій?
2. Що викликає у вас відчуття емоційного холоду?
3. Які кроки ви можете зробити, щоб розтопити цей лід і рухатися далі?
4. Як ви можете збудувати міцні стосунки з собою та з іншими людьми?

**Пам'ятайте:** Застій – це можливість для зростання та розвитку. Ви володієте силою та ресурсами, щоб розтопити лід у своїй душі. Відкрийте своє серце та дозвольте емоціям текти вільно. Не бійтеся розтопити лід у своїй душі! Тепло вашої щирості та любові може перетворити будь-який мороз на весну. Картки льоду – це інструмент, який може допомогти вам розпочати подорож до самопізнання та зцілення.

#### **Подолання пасток.**

Життя, подібно до складного лабіринту, часом ставить перед нами перешкоди та пастки, що заважають нам досягти омріяних цілей. Ці пастки можуть бути представлені у вигляді невпевненості, страхів, негативних переконань, проблемних стосунків або складних життєвих обставин.

Ця група карток символізує здатність долати перешкоди та уникати пасток на шляху до вирішення проблем. Пастки можуть бути метафорою для різних життєвих викликів, які заважають досягненню цілей. Подолання пасток вимагає розуміння своїх слабких місць і розробки стратегій для їх подолання. Ці картки допомагають клієнту розвивати стійкість та адаптивність, знаходити креативні рішення у складних ситуаціях.

У методиці “SOS-visual” вони підкреслюють важливість активної роботи над проблемами та розвитку навичок самодопомоги. Вони слугують компасом, що веде нас до свободи від обмежень, й нагадують нам про те, що навіть у найскладніших ситуаціях завжди є можливість знайти вихід і рухатися вперед.

**Використання:** Ці картки допомагають клієнтам ідентифікувати пастки та розробити стратегії для їх подолання.

1. Які ваші страхи та невпевненість заважають вам йти до мети?
2. Які негативні переконання або моделі поведінки стримують вас?
3. Які токсичні стосунки або складні життєві обставини роблять ваше життя нестерпним?
4. Які виклики здаються вам непереборними?

**Питання для аналізу карток:**

1. Які пастки ви бачите на своєму шляху?
2. Як ви можете їх уникнути або подолати?
3. Які ресурси або підтримка можуть вам у цьому допомогти?
4. Які ваші сильні сторони можуть вам допомогти?
5. Які нові навички або знання вам необхідні?
6. Які люди можуть вам підставити плече?

**Пам'ятайте:** Багато людей стикаються з подібними пастками на своєму шляху. Ви володієте силою та ресурсами, щоб подолати будь-які труднощі. Кожна пройдена пастка робить вас сильнішими та стійкішими. Не бійтеся ступити на незвіданий шлях! Подолання пасток може стати ключем до нового життя, сповненого щастя та самореалізації. Картки подолання пасток – це інструмент, який може допомогти вам розпочати подорож до самопізнання та зцілення.

**Човен на березі.**

Життя постійно рухається вперед. Але часом нам потрібна перерва, щоб відновити сили, переосмислити пройдений шлях і спланувати нові кроки. Човен на березі – це метафора, яка нагадує нам про важливість балансу між активністю та відпочинком.



Човен на березі символізує стабільність, готовність до подорожі або зупинку для відпочинку. Це ознака стану спокою і підготовки до нових випробувань. Це також може відображати моменти, коли людина зупиняється для аналізу та планування своїх подальших дій. Човен на березі нагадує про необхідність балансувати між активністю та відпочинком.

У методиці “SOS-visual” ці картки допомагають клієнту знайти моменти стабільності та планування у своєму житті. Вказують на моменти, коли людина знаходиться в безпеці і може планувати свої дії.

**Використання:** Використовуйте ці картки для обговорення моментів стабільності та планування дій.

1. Які сфери вашого життя дають вам відчуття впевненості та опори?
2. Які люди або стосунки дарують вам відчуття підтримки та любові?
3. Які ваші хобі або заняття допомагають вам розслабитися та відновити сили?
4. Які місця або спогади дарують вам відчуття миру та гармонії?

**Питання для аналізу карток:**

1. Де ви відчуваєте стабільність у своєму житті?
2. Які підготовчі кроки ви можете зробити для подальших дій?
3. Коли вам потрібно зупинитися для відпочинку та переосмислення?
4. Які цілі ви ставите перед собою?
5. Які ресурси та можливості вам доступні?
6. Які нові знання або навички вам потрібні?
7. Які сигнали вашого тіла свідчать про те, що вам потрібна перерва?
8. Які емоції або думки сигналізують про потребу в перезавантаженні?
9. Як ви можете організувати свій час для відпочинку та самопізнання?

**Пам'ятайте:** Відпочинок – це не розкіш, а необхідність. Планування – це не втрата часу, а інвестиція у ваше майбутнє. Зупинка на березі – це не крок назад, а можливість набратися сил для нового ривка. Слухайте свій внутрішній голос і даруйте собі час на відпочинок та самопізнання. Не бійтеся зупинитися, щоб відновити сили! Човен на березі – це не кінець подорожі, а лише тимчасова зупинка, яка веде до нових звершень.

## **Човен та канати/ланцюги.**

Бувають такі моменти, коли як ніколи ми потребуємо підтримки та надійного притулку. Човен та канати – це метафора, яка нагадує нам про важливість зв'язків, що дають нам силу та стійкість у складних ситуаціях.

Канати символізують зв'язки, підтримку та допомогу. Канати можуть бути метафорою для підтримуючих відносин та ресурсів, які допомагають у складних ситуаціях. Це також відображає важливість співпраці та взаємодії з іншими людьми для досягнення цілей. Ланцюги, які тримають човен, підкреслюють важливість надійної основи та підтримки.

У методиці “SOS-visual” ці картки допомагають клієнту усвідомити свої зв'язки та знайти підтримку, необхідну для подолання кризових ситуацій, яка може бути надана ззовні або знайдена всередині себе.

**Використання:** Ці картки допомагають клієнтам усвідомити важливість підтримки та зв'язків у подоланні кризи. Вони нагадують нам про те, що навіть у найскладніших ситуаціях ми не самотні, і що існує безліч ресурсів та людей, які готові нам допомогти.

1. Які канати підтримки тримають ваш човен на плаву?
2. Які люди або стосунки дарують вам відчуття сили та безпеки?
3. Які ресурси та можливості вам доступні?
4. Які ваші внутрішні якості та таланти допомагають вам долати труднощі?
5. Які ваші переконання та цінності дають вам орієнтир у житті?

## **Питання для аналізу карток:**

1. Яку підтримку ви маєте зараз?
2. Хто або що допомагає вам впоратися з кризою?
3. Як ви можете зміцнити ці зв'язки?
4. Чи є у вас хобі або заняття, які допомагають вам відволіктися від проблем?
5. Яким людям ви можете довіритись і поділитися своїми переживаннями?
6. Як ви можете навчитися просити про допомогу та приймати її?

**Пам'ятайте:** Підтримка – це не ознака слабкості, а прояв сміливості та турботи про себе. Зв'язки з іншими людьми дають нам силу та стійкість. Ви володієте ресурсами та можливостями, щоб подолати будь-які труднощі. Не бійтеся звертатися за допомогою! Нехай канати підтримки стануть вашим вітрилом! Разом з друзями, близькими та фахівцями ви зможете подолати будь-який шторм і знайти щастя та благополуччя.

### **Човен в пустелі.**

Часом нас кидає у вир самотності, де ми відчуваємо себе загубленими та безпорадними. Човен, що застряг у пісках, – це метафора, яка нагадує нам про ці почуття, про відчуття браку ресурсів.

Човен в пустелі символізує відчуття загубленості та ізоляції. Пустеля часто асоціюється з відчуттям самотності, браку підтримки. Це також може бути метафорою для пошуку сенсу в безплідних обставинах. Човен в пустелі підкреслює необхідність пошуку нових шляхів та рішень у складних ситуаціях.

У методиці “SOS-visual” ці картки допомагають клієнту усвідомити свої відчуття загубленості та знайти способи подолання ізоляції, потребу у пошуку нових шляхів або рішень.

**Використання:** Використовуйте ці картки для обговорення відчуття ізоляції та пошуку нових шляхів або рішень.

1. Які сфери вашого життя здаються вам пустими та безплідними?
2. Які стосунки з людьми дають вам відчуття самотності та нерозуміння?
3. Які ваші мрії та прагнення здаються вам нездійсненними?
4. Які страхи та невпевненість заважають вам рухатися вперед?

### **Питання для аналізу карток:**

1. Де ви відчуваєте себе загубленим або ізольованим?
2. Що викликає у вас ці відчуття?
3. Які кроки ви можете зробити для пошуку нових шляхів?
4. Як ви можете навчитися усвідомлювати свої емоції та потреби?
5. Які нові ресурси або можливості вам доступні?

6. Які нові стосунки або спільноти можуть дати вам відчуття підтримки?
7. Як ви можете збудувати міцний фундамент для самопізнання та саморозвитку?

**Пам'ятайте:** Відчуття загубленості – це не кінець, а можливість для зростання та розвитку. Ви володієте силою та ресурсами, щоб знайти свій шлях і досягти своїх цілей. Навіть у найбезплідніших обставинах завжди є місце для надії та нових можливостей. Не бійтеся ступити на незвіданий шлях! Човен у пустелі може стати вашим компасом, що веде до оазису щастя та самореалізації. Тож розпочніть цю подорож!

### **Зруйнований човен в пустелі.**

Життя часом кидає нас на скелі випробувань, розбиваючи наші мрії та надії на дрібні осколки. Зруйнований човен у пустелі – це метафора, яка нагадує нам про ці втрати, про відчуття спустошення та безнадійності, яке може охопити нас після краху.

У психології це може відображати ситуації, коли людина відчуває себе спустошеною та безнадійною після великих втрат. Це також може бути метафорою для необхідності відновлення та реорганізації життя після краху. Зруйнований човен в пустелі підкреслює важливість знаходження нових сил та ресурсів для початку заново.

У методиці “SOS-visual” ці картки допомагають клієнту усвідомити свої втрати та знайти способи відновлення. Картки цієї групи уособлюють крах надій та необхідність починати заново в умовах, що здаються безнадійними.

**Використання:** Ці картки допомагають клієнтам усвідомити втрати та розробити стратегії для відновлення.

1. Які ваші мрії та цілі розбилися на тріски?
2. Які стосунки з людьми були зруйновані?
3. Які ресурси та можливості ви втратили?
4. Які частини вашої самоідентичності зазнали шкоди?

### **Питання для аналізу картки:**

1. Які втрати ви зазнали у своїй кризовій ситуації?
2. Як ви можете почати заново в умовах, що здаються безнадійними?
3. Які ресурси або підтримка вам потрібні для цього?
4. Які ваші внутрішні якості та таланти можуть стати вашим компасом?
5. Яким людям ви можете довіритись і поділитися своїм болем?
6. Які практики або ритуали можуть допомогти вам змиритися зі своїми втратами?

**Пам'ятайте:** Втрата – це можливість для нового початку.

Ви володієте силою та ресурсами, щоб відновитися та збудувати нове життя. З попелу поразки можна зродитися, як птах Фенікс, і знайти нове щастя. Не бійтеся почати заново! Зруйнований човен у пустелі може стати символом вашого відродження, нового життя, сповненого сенсу, стійкості та самореалізації.

### **Рятівне полум'я.**

Нам, як і всім людям, потрібна надія, сила та натхнення, щоб не згасити внутрішній вогонь. Рятівне полум'я – це метафора, яка нагадує нам про ці внутрішні ресурси, які дають нам стійкість та віру у краще майбутнє.

Рятівне полум'я символізує відродження та енергію для боротьби з труднощами. У психології полум'я може бути метафорою для внутрішньої сили та натхнення, які допомагають подолати кризи. Це також відображає процес трансформації та очищення через боротьбу. Полум'я нагадує про важливість збереження внутрішнього вогню та мотивації у складні часи.

У методиці “SOS-visual” ці картки допомагають клієнту знайти свою внутрішню силу та надію для подолання кризових ситуацій. Вказують на внутрішній вогонь, який допомагає подолати кризу.

**Використання:** Використовуйте ці картки для обговорення внутрішньої енергії, яка допоможе подолати кризу.

1. Які ваші цінності, переконання та мрії дають вам силу не здаватися?
2. Які ваші внутрішні якості та таланти допомагають вам долати перешкоди?



3. Які спогади та переживання дарують вам відчуття теплоти та натхнення?
4. Які люди або стосунки дають вам підтримку та віру в себе?

### **Питання для аналізу карток:**

1. Що є вашим внутрішнім полум'ям у цій ситуації?
2. Де ви знаходите надію та енергію для боротьби?
3. Які кроки ви можете зробити, щоб підтримати цей вогонь?
4. Які заняття або практики дають вам відчуття спокою та гармонії?
5. Які джерела натхнення допомагають вам не втрачати віру в себе?
6. Які приклади стійкості та сили інших людей мотивують вас?
7. Які ваші вірування та переконання дають вам сенс життя?

**Пам'ятайте:** Внутрішній вогонь – це невичерпне джерело сили та натхнення. Ви володієте всіма ресурсами, щоб подолати будь-які труднощі. Не бійтеся вірити в себе та розпалити вогонь у своїй душі! Нехай ваше полум'я ніколи не згасає! Рятівне полум'я стане вашим компасом, що веде до перемоги над будь-якими викликами та досягнення щастя та самореалізації.

### **Рятівний плот.**

Рятівний плот символізує підтримку, ресурси та засоби для виживання у складних умовах. У психології плот може бути метафорою для тимчасової опори або допомоги, яка підтримує людину у важкі часи. Це також відображає важливість знаходження та використання доступних ресурсів для подолання криз. Рятівний плот підкреслює необхідність вміння адаптуватися та знаходити рішення навіть у найскладніших обставинах.

У методиці “SOS-visual” ці картки допомагають клієнту усвідомити свої ресурси та знайти способи виживання у кризових ситуаціях.

**Використання:** Ці картки допомагають клієнтам усвідомити наявні ресурси та підтримку для подолання кризових ситуацій.

1. Які ваші внутрішні якості та таланти можуть стати вашим компасом?
2. Які матеріальні ресурси та можливості вам доступні?

3. Які знання та навички ви можете використовувати для вирішення проблем?
4. Які люди або групи підтримки можуть дати вам відчуття сили та надії?

### **Питання для аналізу карток:**

1. Які ресурси у вас є для виживання у цій ситуації?
2. Хто або що підтримує вас?
3. Як ви можете використати ці ресурси ефективніше?
4. Які методи самопомоги можуть вам допомогти?
5. Як ви можете навчитися просити про допомогу та приймати її?
6. Які нові знання або навички вам потрібні, щоб стати більш стійкими?

**Пам'ятайте:** Навіть у найскладніших обставинах завжди є можливість знайти опору та вихід. Не бійтеся триматися за свій рятівний круг! Рятівний плот стане вашим вірним компасом, що веде до перемоги над будь-якими викликами та досягнення щастя та самореалізації.

### **Шлях до порятунку.**

Шлях до порятунку символізує можливості та шляхи, які відкриваються перед людиною, що шукає вихід з кризи. Це може бути метафорою для процесу відновлення та поступового вирішення проблем. Це також відображає важливість бачення перспективи та стратегії для подолання труднощів. Шлях до порятунку нагадує про необхідність активних дій та віри у свої сили.

У методиці “SOS-visual” ці картки допомагають клієнту знайти та слідувати шляхам до відновлення та вирішення проблем. Відображають можливості, які відкриваються перед людиною, яка шукає вихід з кризи.

**Використання:** Використовуйте ці картки для обговорення можливостей та шляхів до відновлення. Картки слугують путівником, що веде нас до світла надії. Вони нагадують нам про те, що ми не самотні, що існує безліч можливостей та шляхів, які можуть допомогти нам подолати кризи та збудувати нове, щасливе життя.

1. Які ваші внутрішні якості та таланти можуть стати вашим компасом?
2. Які ресурси та можливості вам доступні?
3. Які люди або групи підтримки можуть дати вам відчуття сили та надії?
4. Які ваші мрії та цілі ведуть вас вперед?

### **Питання для аналізу картки:**

1. Які можливості ви бачите перед собою?
2. Які кроки ви можете зробити на шляху до порятунку?
3. Які перешкоди можуть виникнути на цьому шляху?
4. Які нові знання або навички вам потрібні, щоб досягти своїх цілей?
5. Які конкретні дії ви можете зробити вже сьогодні?
6. Які ваші страхи та сумніви можуть заважати вам рухатися вперед?
7. Як ви можете підготуватися до можливих труднощів?

**Пам'ятайте:** Шлях до порятунку – це не спринт, а марафон. Не бійтеся робити помилки, адже вони є частиною процесу навчання. Важливо вірити в себе та свої сили, адже це ваш головний ресурс. Кожен крок на цьому шляху веде вас до кращого життя. Зробіть свій перший крок! Шлях до порятунку може бути непростим, але він обов'язково веде до щастя.

### **Човен за обрієм.**

Життя часом здається безмежним, а наші мрії та цілі – нездійсненними, подібно до корабля, що ледь помітний за обрієм. Проте, саме ці мрії та прагнення ведуть нас вперед, дають нам сили та мотивацію долати будь-які труднощі.

Човен за обрієм символізує віддалені цілі, мрії та надії. Обрій слугує метафорою для майбутніх можливостей та перспектив, які вимагають зусиль для досягнення. Це також відображає важливість бачення довгострокових цілей та мотивації для їх досягнення. Човен за обрієм нагадує про необхідність не здаватися та рухатися вперед, навіть коли ціль здається далекою.

У методиці “SOS-visual” ці картки допомагають клієнту усвідомити свої мрії та надії, а також знайти мотивацію для їх досягнення. Вони нагадують про важливість бачити перспективу і не здаватися.

**Використання:** Використання даної метафори допоможе клієнту визначити власні цілі, мрії та сподівання. Це допоможе розробити власний план дій на шляху до здійснення мети.

1. Які мрії та цілі символізує цей човен?
2. Що ви бажаєте досягти в житті?
3. Яким чином віра в мрію може надихати вас долати труднощі?
4. Як думка про досягнення цілей може давати вам сили та стійкість?
5. Які якості та таланти допоможуть вам рухатися до мрії?

**Питання для аналізу карток:**

1. Які ваші віддалені цілі та мрії?
2. Що ви готові зробити для їх досягнення?
3. Як ці мрії допомагають вам справлятися з кризою?
4. Чи готові ви йти на ризик та жертви заради своїх мрій?
5. Які ваші найзаповітніші бажання, які ви плекаєте в глибині душі?
6. Що б ви хотіли здійснити, якби володіли безмежними можливостями?
7. Які ваші таланти та здібності можуть допомогти вам досягти цих цілей?

**Пам'ятайте:** Мрії – це не просто ілюзії, а потужний двигун, що веде нас до успіху. Шлях до мрії може бути непростим, але кожен крок робить вас ближче до бажаного. Не бійтеся вірити в себе та свої сили, адже вони безмежні. Човен за обрієм – це не просто картинка, а символ вашої можливості змінити життя на краще. Розправте вітрила своєї мрії!



### **Човен у вільному плаванні.**

Нам потрібна свобода, стійкість та віра у свої сили, щоб самостійно знайти шлях до берегу благополуччя. Човен у вільному плаванні символізує свободу, незалежність та рух вперед без обмежень. У психології це може бути метафорою для стану автономії та можливості самостійного прийняття рішень. Це також відображає важливість розвитку особистої відповідальності та здатності долати труднощі самостійно. Човен у вільному плаванні підкреслює важливість свободи вибору та самовизначення.

У методиці “SOS-visual” ці картки допомагають клієнту усвідомити свою незалежність та можливості для самостійного руху вперед.

**Використання:** Використовуйте ці картки для обговорення можливостей самостійного подолання труднощів.

1. Які сфери вашого життя дають вам відчуття контролю та автономії?
2. Що робить вас щасливим та дає вам відчуття сенсу життя?
3. Які ваші цінності та переконання є вашими компасом?
4. Які ваші таланти та здібності можуть допомогти вам досягти своїх цілей?

### **Питання для аналізу карток:**

1. Де ви відчуваєте себе вільним та незалежним?
2. Які труднощі ви можете подолати самостійно?
3. Як ви можете використовувати свою свободу для руху вперед?
4. Які навички та знання ви вже маєте, щоб впоратися з викликами?
5. Які ресурси та підтримка доступні вам?
6. Який досвід подолання труднощів ви вже маєте?
7. Які ваші внутрішні якості та якості характеру допоможуть вам не здатися?

**Пам'ятайте:** Свобода – це не просто відсутність обмежень, а відповідальність за своє життя. Ви володієте силою та ресурсами, щоб самостійно подолати будь-які труднощі. Човен у вільному плаванні – це символ вашої можливості жити щасливим життям. Відпливайте до горизонтів свободи! Нехай човен у вільному плаванні стане вашим компасом до самопізнання.



### **Хати́на з чо́вна.**

Інколи нам потрібна безпечна гавань, де ми могли б знайти спокій, відновити сили та підготуватися до нових викликів. Хати́на з чо́вна символізує безпеку, стабільність та прихисток. Це місце, де людина знаходить спокій та відновлення. Це також відображає важливість створення безпечного простору для відновлення сил та підготовки до нових викликів. Хати́на з чо́вна нагадує про необхідність мати місце, де можна знайти притулок та відпочити.

У методиці “SOS-visual” ці картки допомагають клієнту знайти та створити місця безпеки та стабільності у своєму житті. Це місце, де можна знайти спокій та відновити сили для подальших дій.

**Використання:** Використовуйте ці картки для обговорення місць та способів, які надають відчуття безпеки та стабільності.

1. Які люди, місця або заняття дають вам відчуття спокою та захисту?
2. Що допомагає вам розслабитися та відновити сили?
3. Які ваші внутрішні ресурси та якості дають вам відчуття стійкості?
4. Які ритуали або практики допомагають вам відчувати себе "вдома"?

### **Питання для аналізу карток:**

1. Де ви знаходите відчуття безпеки та стабільності?
2. Що вам потрібно для відновлення сил?
3. Як ви можете створити для себе прихисток у складних ситуаціях?
4. Який фізичний та емоційний відпочинок вам потрібний?
5. Які заняття або практики допомагають вам відновити душевний спокій?
6. Які люди або ресурси можуть дати вам необхідну підтримку?
7. Які зміни у вашому способі життя можуть допомогти вам покращити своє самопочуття?

**Пам'ятайте:** Безпека та стабільність – це не розкіш, а необхідність для нашого психічного та емоційного здоров'я. Ви володієте силою та ресурсами, щоб створити для себе прихисток, навіть у найскладніших обставинах. Не бійтеся звертатися за допомогою до інших, адже це не ознака слабкості, а прояв мудрості та турботи про себе. Хати́на з чо́вна – це не просто картка, а символ вашої можливості знайти мир, спокій та

стійкість у бурхливому морі життя. Збудуйте свою хатину з човна! Нехай вона стане вашим прихистком, де ви зможете знайти відновлення, силу та натхнення для нових звершень.

### **Морська катастрофа на човні.**

Човен, який тоне або зазнає катастрофи, символізує стан, коли людина відчуває себе безпорадною та втрачає контроль над ситуацією. Така метафора може вказувати на сильний страх перед невідомим або перед майбутнім. Це може бути символом великої життєвої кризи, пов'язаної з втратою (роботи, близьких людей, стабільності). Людина в катастрофі на човні часто потребує допомоги ззовні, що символізує необхідність звертатися за підтримкою до інших. Це може бути метафорою особистих випробувань та викликів, які необхідно подолати.

У методиці “SOS-visual” ці картки допоможуть клієнту проаналізувати те, що стало причиною катастрофи, виявити корені проблеми та розробити план дій для її подолання. Подолання кризи може зміцнити внутрішню стійкість (резилієнтність), допомогти розвинути нові навички та стати більш впевненою в собі.

**Використання:** Використовуйте ці картки як метафору до пошуку нових можливостей. Криза може відкрити нові можливості та шляхи розвитку, які раніше не розглядалися. Як і в реальній катастрофі, важливо мати план порятунку.

1. Які ваші основні страхи або тривоги у цій ситуації?
2. Які ресурси у вас є, щоб впоратися з цією катастрофою?
3. Як ви можете звернутися за допомогою до інших у цій ситуації?
4. Які навички або знання ви можете використати для подолання цієї кризи?
5. Як ви можете розпізнати і уникнути небезпек у майбутньому?

### **Питання для аналізу карток:**

1. Що допомагає вам залишатися спокійним і зосередженим під час кризових ситуацій?
2. Як ви можете створити план дій для вирішення цієї проблеми?

3. Які ваші найсильніші риси, які допоможуть вам вийти з цієї ситуації?
4. Які минулі досвіди можуть допомогти вам у подоланні цієї кризи?
5. Як ви можете зміцнити свою впевненість у собі в цій ситуації?
6. Які ваші найперші кроки для вирішення цієї проблеми?
7. Як ви можете підготуватися до можливих майбутніх криз?

**Пам'ятайте:** Використання карток “Катастрофа на човні” – це можливість зрозуміти і прийняти свої емоції та переживання. Кожна картка є нагадуванням про те, що навіть у найскладніших ситуаціях ми маємо силу знайти шляхи виходу та підтримку. Не бійтеся визнавати свої страхи і тривоги – це перший крок до їх подолання. Розуміння та прийняття своїх емоцій допоможе вам створити план дій та знайти внутрішні ресурси для виходу з кризи. Кожна карта – це символ вашої можливості знайти рівновагу і впевненість у собі навіть у найбурхливішому морі життя. Знайдіть у собі силу, розкрийте свої внутрішні резерви і збудуйте свій шлях до спокою та стабільності.

### **Човен і земля.**

Метафора символізує прагнення до стабільності і безпеки після періоду нестабільності або хаосу. Земля тут уособлює надійний прихисток, де можна знайти спокій і відновити сили. Човен, що прибуває на землю, може означати завершення одного етапу життя і початок нового. Це може бути переосмислення минулих подій і підготовкою до нових можливостей. Досягнення землі після важкої подорожі на човні може символізувати успіх у подоланні труднощів і випробувань. Це момент тріумфу і задоволення від досягнутого. Земля може також уособлювати нові перспективи і можливості для розвитку. Вона відкриває нові горизонти і дає можливість встановити нові цілі.

У методиці “SOS-visual” ця метафора допомагає усвідомити, що будь-яка криза має свій кінець. Досягнення землі символізує завершення важкого періоду і початок нового етапу. Перебування на землі після тривалого плавання дає можливість переоцінити свої пріоритети і визначити нові цілі та завдання.

**Використання:** Психологи можуть використовувати картки “човен і земля” для допомоги клієнтам у визначенні нових цілей та шляхів їх досягнення. Вони допомагають усвідомити завершення одного етапу та початок нового, знаходити нові можливості та ресурси, а також підтримувати внутрішню стійкість у подоланні життєвих викликів. Використовуйте ці картки як інструмент для розвитку, підтримки та мотивації на вашому життєвому шляху.

1. Що означає ця картка?
2. Які відчуття виникають, коли ви уявляєте, що досягнули землі після тривалої подорожі?
3. Що можна зробити, щоб відчувати себе більш стабільно і безпечно?
4. Які нові можливості відкриваються на цьому новому етапі?

#### **Питання для аналізу карток:**

1. Які нові цілі ви можете встановити для себе після досягнення цієї “землі”?
2. Як ви можете використати цей новий початок для особистісного росту?
3. Які ваші найбільші надії та мрії, пов’язані з цією ситуацією?
4. Які нові навички ви можете розвинути для майбутніх викликів?
5. Розгляньте картку і запишіть три речі, які ви хочете досягти на новій “землі”.
6. Як ви можете підтримувати свою мотивацію на цьому шляху?
7. Як ви уявляєте свій новий початок на цій землі?

**Пам'ятайте:** Після тривалої подорожі і викликів, досягнення стабільності та безпеки є важливим етапом у вашому житті. Земля, до якої ви прибули, символізує нові можливості та початки, де ви можете знайти спокій та впевненість. Ви володієте ресурсами і внутрішньою силою, щоб створити для себе надійний прихисток на цій новій землі. Не бійтеся звертатися за допомогою до інших, адже це свідчить про вашу мудрість і турботу про себе. Човен і земля – це не просто картка, а символ вашої здатності подолати труднощі і знайти нові можливості. Використовуйте цей новий етап для самопізнання, росту і досягнення нових цілей. Нехай земля, яку ви досягли, стане вашим місцем відновлення, де ви зможете знайти натхнення та сили для нових звершень.



## **Скеля.**

Скеля символізує міцність і стійкість. Вона нагадує про внутрішню силу, яку людина може знайти в собі під час складних обставин. Це уособлення незламності духу і здатності вистояти перед труднощами. Скеля може бути символом надійної підтримки. Вона уособлює стабільність і безпеку, які людина може знайти у важкі часи, як у собі, так і в близьких людях або ресурсах. Скеля також може символізувати перепони і труднощі, які необхідно подолати. Вона нагадує про необхідність зусиль і витривалості для досягнення мети. З вершини скелі відкривається новий погляд на ситуацію, дозволяючи побачити її в іншому світлі. Це символізує необхідність піднятися над проблемою і побачити ширшу картину.

У методиці “SOS-visual” метафора “скеля” допомагає усвідомити і зміцнити свою внутрішню силу та стійкість. Вона нагадує, що навіть у найскладніших обставинах людина має здатність вистояти і подолати труднощі. Скеля, як перепона, нагадує про необхідність зусиль для подолання труднощів. Вона стимулює до дії і витривалості, показуючи, що навіть найважчі випробування можна подолати.

**Використання:** Скеля символізує надійну опору, що нагадує про важливість пошуку підтримки у важкі часи. Це можуть бути близькі люди, професіонали або внутрішні ресурси. Скеля, як перепона, нагадує про необхідність зусиль для подолання труднощів. Скеля може уособлювати захист від зовнішніх загроз.

1. Які емоції виникають у вас, коли ви дивитеся на цю скелю?
2. Що для вас символізує скеля у вашому житті?
3. Які виклики або перепони ви бачите перед собою, як перед цією скелею?
4. Як ви можете знайти внутрішню стійкість, подібну до цієї скелі?
5. Хто або що є вашою опорою у важкі часи?

## **Питання для аналізу карток:**

1. Як ви можете використати свою силу для подолання труднощів, подібно до того, як скеля витримує удари стихій?
2. Що допомагає вам залишатися незламним у складних ситуаціях?
3. Які ресурси або підтримка вам потрібні для подолання ваших викликів?

4. Як ви можете знайти захист і прихисток, подібний до скелі?
5. Які ваші найсильніші риси, що допомагають вам бути стійкими, як ця скеля?
6. Як ви можете піднятися над своєю проблемою і побачити її з іншого боку, як з вершини скелі?
7. Що ви можете зробити, щоб знайти більше стабільності і безпеки у своєму житті?

**Пам'ятайте:** Стійкість і незламність – це не тільки природні якості, а й навички, які можна розвивати та зміцнювати. Скеля символізує внутрішню силу, яку ви маєте, навіть якщо не завжди її відчуваєте. Ви володієте ресурсами і здібностями, щоб подолати найскладніші випробування. Не бійтеся звертатися за підтримкою до інших – це знак мудрості та визнання своїх потреб. Скеля – це не просто картка, а символ вашої здатності вистояти перед бурями життя і знайти опору навіть у найскладніших обставинах. Використовуйте цей символ, щоб нагадати собі про свою силу, знаходити нові ресурси і підтримку. Нехай скеля стане вашою опорою і джерелом натхнення для подолання будь-яких викликів.

### **Обрій.**

Обрій символізує надію на краще майбутнє. Він показує, що попереду завжди є нові можливості і перспективи, навіть коли сьогодні здається важким і безвихідним. Обрій може символізувати прагнення і цілі, до яких людина йде. Це точка, яка вказує на напрямок, нагадуючи про важливість мати мету і рухатися до неї. Обрій показує, що можливості безмежні. Він нагадує, що у світі є багато того, що можна досягнути, якщо не зупинятися і продовжувати рух вперед. Також ця картка може символізувати баланс між різними аспектами життя. Вона нагадує про важливість гармонії між прагненням до нових цілей і задоволенням від досягнутого.

У методиці “SOS-visual” ця метафора допомагає усвідомити, що навіть у найскладніших ситуаціях є нові можливості. Обрій нагадує, що зміни є природною частиною життя. Під час кризи важливо приймати зміни і бачити в них можливості для нового початку. Це допомагає переосмислити проблему і знайти нові шляхи її вирішення.

**Використання:** Використовуйте картки, щоб сформулювати свої короткострокові та довгострокові цілі. Запишіть конкретні кроки, які вам потрібно зробити для досягнення цих цілей. Дивіться на картки як на символ нових можливостей. Подумайте, що вам потрібно зробити, щоб підготуватися до змін.

1. Що для вас символізує обрій у цей момент?
2. Які можливості та перспективи ви бачите?
3. Які прагнення у вас виникають, коли ви думаєте про обрій?
4. Що нового ви можете відкрити для себе?
5. Які нові шляхи можуть з'явитися перед вами?

#### **Питання для аналізу карток:**

1. Як ви можете прийняти зміни у своєму житті?
2. Які позитивні аспекти ви бачите в цих змінах?
3. Які ресурси і підтримка вам знадобляться?
4. Як ви можете переосмислити свою проблему?
5. Уявіть себе на вершині гори, звідки відкривається вид на обрій. Що ви бачите?
6. Які нові можливості та шляхи перед вами відкриваються?
7. Як ви можете знайти гармонію у своєму житті?
8. Які пріоритети потребують найбільшої уваги?

**Пам'ятайте:** Обрій символізує нові початки, перспективи та надію на краще майбутнє. У найскладніші моменти кризи важливо пам'ятати, що попереду завжди є нові можливості. Не бійтеся мріяти та встановлювати амбітні цілі, навіть якщо зараз це здається важким. Зміни та нові початки – природна частина життя. Використовуйте картки “Обрій”, щоб знайти нові шляхи, розширити свої перспективи і встановити гармонію у своєму житті. Нехай обрій стане символом вашої надії і натхнення, допомагаючи вам рухатися вперед і знаходити нові можливості навіть у найважчі часи.

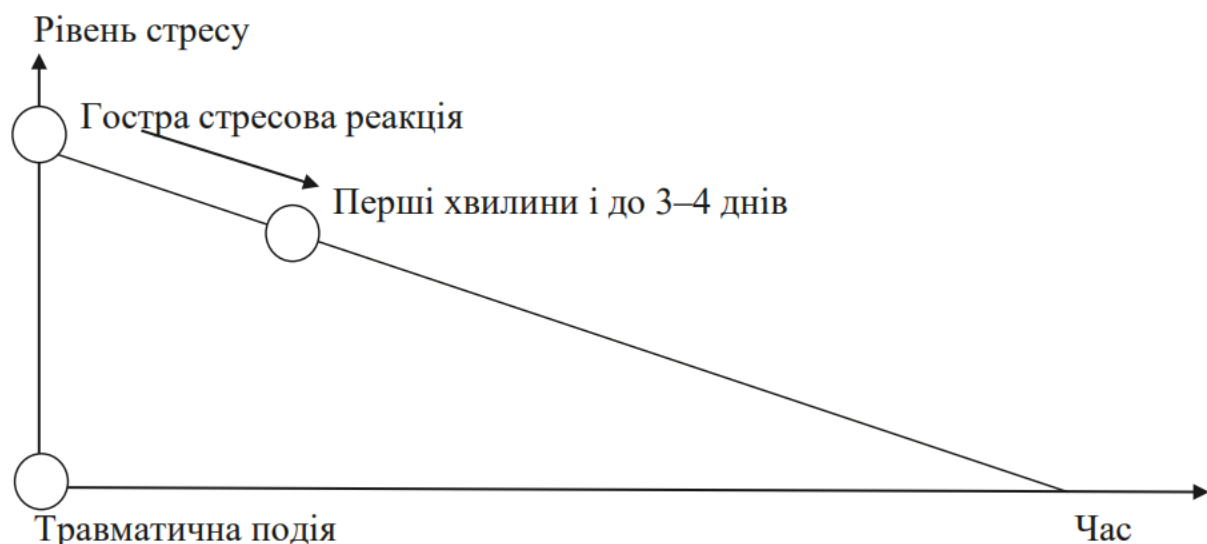
### III. Поняття про травму та особливості копінг-стратегій.

Слово «травма» вживається щоденно. Майже будь-яку подію, що сильно вплинула на душевний стан, називають «травматичною подією» або «травмою», що не завжди відповідає професійним критеріям цього визначення.

Американська класифікація психічних розладів (DSM) згадує травму як частину визначення посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Це означає, що для отримання такого діагнозу фахівець повинен підтвердити, що людина пережила травматичну подію.

**Травматична подія** – подія, при якій людина вважає, що існує явна небезпека для її життя, фізичного або психічного здоров'я чи для життя і здоров'я близької їй людини. Це відчуття виникло в розпал події (навіть якщо пізніше з'ясувалося, що реальної небезпеки не було) і призвело до фізіологічних, поведінкових або емоційних реакцій. У більшості людей, які пережили травматичну подію, сила симптомів знижується і симптоми проходять протягом місяця. У частини людей реакції, що виникли під час травматичної події, зберігаються і сприяють розвитку різного виду розладів адаптації. Соціально-психологічна допомога для людей, які пережили травматичну подію, покликана перш за все знизити ризик виникнення посттравматичних розладів, а також сприяти розвитку стресостійкості, яка надалі допоможе адаптивно долати стресогенні події.

#### *Гостра стресова реакція*



**Гостра стресова реакція** виникає під час проживання травматичної події і може тривати до 3-4 днів після неї зі згасанням і/або зникненням симптомів.

У гострому періоді людина, що пережила травматичну подію, може демонструвати дуже сильні реакції. **Перше завдання фахівця** – переконатися в тому, що ці реакції не наносять прямої фізичної шкоди самій людині і її оточенню.

**Після цього фахівець зобов'язаний переконатися в тому, що:**

- у реакції, що спостерігається, є прямий зв'язок із травматичною подією, яка відбулася безпосередньо перед розвитком симптомів;
- у людини немає фізичних травм, що вимагають медичного втручання;
- потім фахівець вступає в комунікацію з потерпілим.

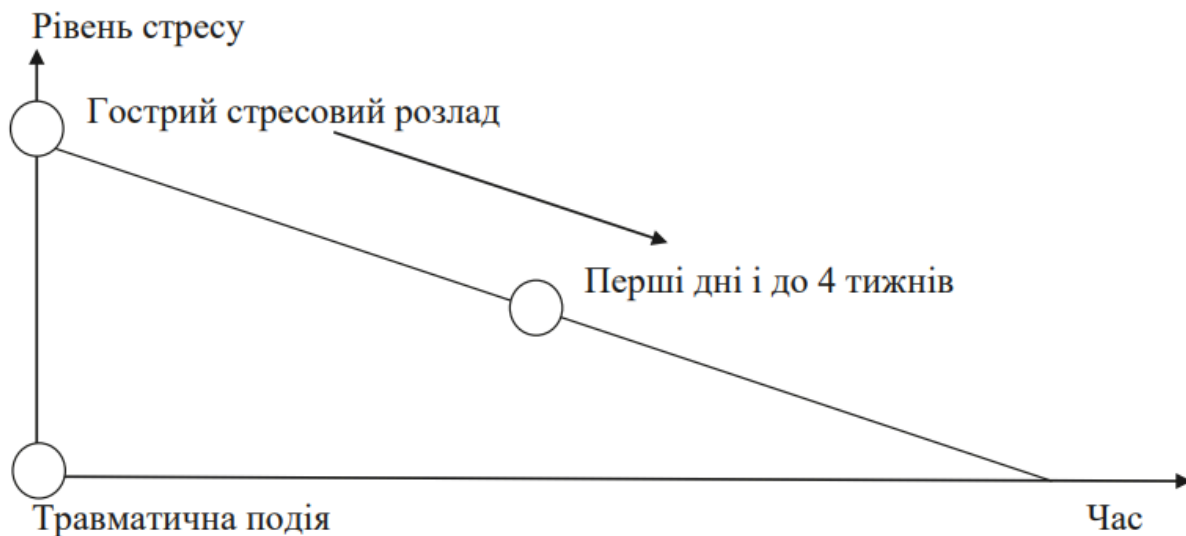
**Основні правила комунікації в гострий період:**

1. Пам'ятати і розуміти, що в цьому періоді людина є дуже схильною до навіювання та впливу і будь-яке слово може спричинити реакцію як миттєву, так і відстрочену.
2. Використовувати принцип «приєднання і ведення»: якщо людина сидить, фахівець також сідає; якщо потерпілий рухається – активна психомоторна реакція, то фахівець, «приєднуючись», також починає рухатись, поступово сповільнюючи темп.
3. Бути «активною силою», яка повертає людину до ситуації «тут і зараз».
4. Використовувати фрази-інтервенції чітко, коротко, впевнено. Нести посл: «Я з Вами, Ви не один... Я можу Вам допомогти».
5. Обов'язково представитися: «Я... ім'я... фахівець з надання допомоги в кризових ситуаціях... Волонтер організації... Я знаю, як надавати допомогу у подібних ситуаціях».
6. Сфокусувати потерпілого перш за все на фізичних відчуттях. Наприклад, взяти за руку і попросити потиснути вашу руку. Цим фахівець сприяє поверненню контролю до людини й активізує здатність до відчуття свого тіла.



7. Використовувати техніку «три «Так»» задля встановлення ефективного контакту: поставити послідовно три прості запитання, на які людина з великою ймовірністю відповідатиме «так».
8. Поставити питання, що передбачає вибір, або попросити про щось, що людина здатна виконати. Наприклад: налити в стакан води для себе, вибрати, що вона хоче випити – чай чи каву, розповісти, куди вона піде, як тільки відчує себе краще.
9. Уникати конфронтації, підтримувати будь-які позитивні зміни в поведінці потерпілої людини, заохочуючи словами і жестами.
10. Зосередитися на досвіді потерпілої людини в подоланні стресових ситуацій, закінчуючи первинну інтервенцію. Звернутися до того, як у минулому вона долала стреси, що саме допомагало їй справлятися.
11. Надати інформацію про можливі стани після травматичної події, контакти фахівців, до яких людина може звернутися в разі потреби. Задіяти психоедукацію.

### *Гострий стресовий розлад*



### **До гострого стресового розладу відносять:**

*Дисоціація* – відчуття байдужості, відірваності від дійсності або недостатня емоційність, погане розуміння навколишніх подій (приголомшення), відчуття нереальності навколишнього, відчуття нереальності власної особистості.

*Гіперзбудження* – надмірна балакучість та/або моторне збудження.

*Уникання* – небажання говорити про подію, що травмує, відвідувати місця, пов'язані з подією.

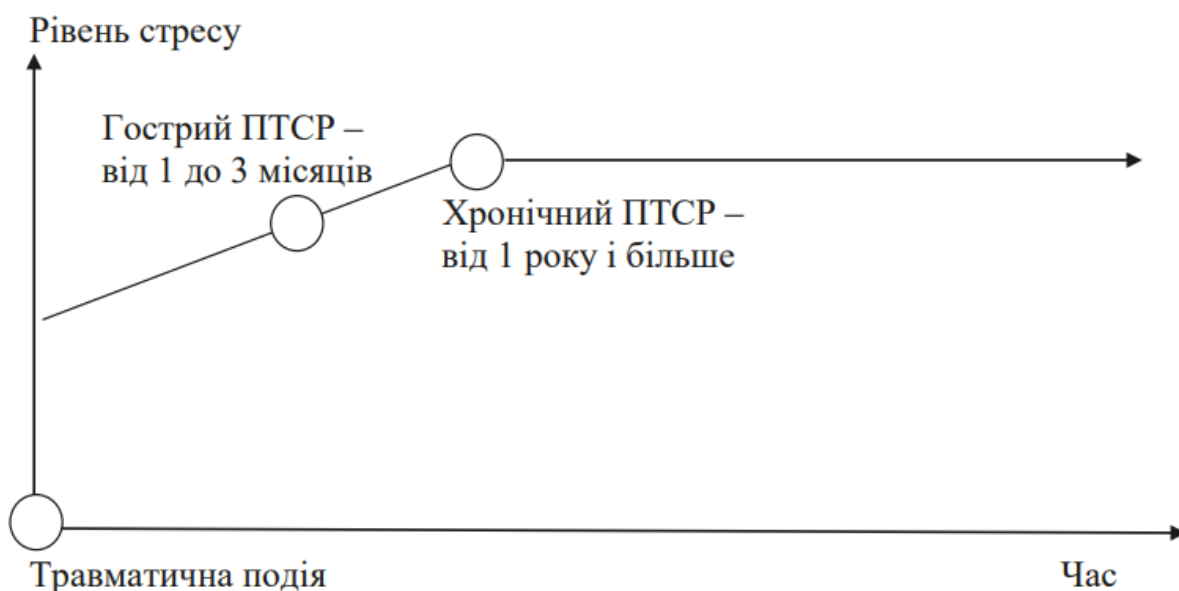
*Репереживання* – емоційне включення при згадці про травмуючу подію, демонстрація інтенсивних реакцій (фізичних і емоційних), ніби подія відбувається в теперішньому часі.

При гострому стресовому розладі успішно застосовуються методи і інструменти **когнітивно-поведінкової терапії**, наприклад **експозиції**. Експозиція в межах когнітивно-поведінкової терапії – це моделювання подій, що викликають напругу і пов'язані з травматичною ситуацією.

Наприклад, людина постраждала в автомобільній аварії і боїться знову водити машину. **Експозиції можуть бути побудовані таким чином:**

1. Сісти за кермо і, не включаючи двигун, виконати релаксаційні дихальні вправи.
2. Здійснити коротку поїздку знайомим маршрутом.
3. Збільшити дистанцію поїздки, використовуючи доступні ресурси для підтримки – супровід близької людини, музику.
4. Поступово збільшувати дистанцію поїздки навіть до повернення на місце аварії. Якщо напруга є занадто великою і людина не здатна приступити до експозицій «вживу», то робота з експозиціями проводиться в кабінеті, застосовуючи уяву, малюнок, ліплення.

### *Посттравматичний стресовий розлад*



### **На що важливо звернути увагу:**

- Пролонгована дія симптомів – вони або не проходять взагалі, або/та їх інтенсивність не знижується.
- Травматична подія постійно переживається – потерпіла людина демонструє мовні та емоційні реакції, як під час проживання травматичної події.
- Емоційне заціпеніння або уникання.
- Підвищена збудливість і почуття фізичного дискомфорту.
- Нічні кошмари.
- Ангедонія (зниження або втрата здатності отримувати задоволення).

**Важливо! Діагноз ПТСР встановлює лікар-психіатр! За наявності симптомів ПТСР людину необхідно направити на діагностику та комплексне лікування.**

### *Методологія роботи з травмою*

75–80 % людей, які пережили травматичні ситуації, де була пряма загроза їх цілісності та життю, згодом не розвивають посттравматичні розлади, а демонструють адаптивне пристосування і подолання наслідків травматичних ситуацій.

Аарон Антоновський – ізраїльський професор медичної соціології – вперше ввів поняття “салютогенез”. Це підхід, заснований на душевному здоров’ї та зверненні до ресурсів людини. Такий підхід відрізняється від патогенного, що звернений до патології і способів її лікування. За теорією Антоновського, людина, яка демонструє ефективну адаптивність, володіє «почуттям пов’язаності» з дійсністю (sense of coherence) – особистісною рисою, що показує здатність бачити світ зрозумілим, осмисленим та керованим.

“Зрозумілість” світу можлива лише під час контактування з ним та отримання інформації про нього. Під час та після контакту можливі осмислення та керування. Перешкодою на шляху контакту зі зміненим світом після травматичної події є відчуття розриву безперервності життя і відчуття, що “світ зруйнований” і колишні стратегії поведінки не

працюють. При цьому можуть бути загублені або змінені соціальні ролі і функції.

Концепцію опори на здорову частину психіки також підтверджує **концепція пошукової активності**.

*“Активна поведінка в умовах невизначеності (пошукова поведінка) є найважливішим фактором соматичного здоров’я, запобігає виникненню психосоматичних захворювань і підвищує стійкість організму до стресу. Навпаки, відмова від пошуку є... передумовою до розвитку найрізноманітніших форм патології”.*

Таким чином, моделюючи в консультаційному і терапевтичному процесі і навчаючи людину, яка пережила травматичну подію, пошуковій активності, фахівець створює умови для збереження не тільки душевного, а й фізичного здоров’я.

### *Мультимодальна модель подолання BASIC PH*

**Один із ключових компонентів у роботі з травмою** – актуалізація ресурсів, які дозволяють максимально включити механізми подолання та адаптації. У цьому випадку фахівці використовують мультимодальні моделі, зокрема модель **BASIC PH** (розроблена ізраїльським професором Мулі Лахадом). Мультимодальний підхід передбачає пошук та опору на провідні (ресурсні) модальності, дозволяє індивідуально знайти найбільш відповідний засіб подолання та розширити поведінковий репертуар.

#### **Ресурсні модальності BASIC PH:**

1. **Belief** (від англ. “віра”) – філософія життя, вірування та моральні цінності.
2. **Affect** (афект, емоція) – почуття, емоції.
3. **Social support** (соціальна підтримка) – суспільство, належність, соціальна організація.
4. **Imagination** (уява) – творчість, фантазія.
5. **Cognition** (пізнання) – свідомість, реальність, думка.
6. **Physiology** (фізіологія) – фізична, чуттєва та діяльна модальність.



**Психоедукація** (від англ. psychoeducation – “психологічна просвіта”, “освіта”, “виховання”) – необхідний етап у консультуванні/психотерапії, що дає людині знання про шляхи подолання наслідків травматичної події.

**Завдання консультанта/терапевта в цьому процесі** – не просто дати знання: розповісти людині про те, що з нею відбувається, або про її проблему (розлад, хворобу, кризу), а й навчити, яким чином поводитись з отриманою інформацією. Тобто не лише повідомити інформацію, а й задіяти процеси, які сприятимуть розвитку адаптивної поведінки (розв’язанню проблеми).

### **Консультант/терапевт:**

- розповідає положення салютогенного підходу – розгляд наслідків травматичних подій з опорою на здорові частини психіки та ресурси;
- пояснює модель BASIC PH і засоби реалізації ресурсних каналів;
- акцентує увагу на тому, що кожний ресурсний канал має як адаптивні, так і дезадаптивні прояви.

Наприклад, **канал PH** – фізичний – може виражатися в «заїданні стресу», у вживанні алкоголю, що є дезадаптивними проявами. У разі адаптивного прояву цей канал розкривається у фізичній активності, догляді за тілом, приготуванні їжі тощо.

### **Особлива увага при роботі з моделлю BASIC PH має приділятися поєднанню проявів ресурсних каналів.**

**B** – впевненість у собі, ясні цінності, погляди і вірування.

**BC** – непохитні і дуже однозначні вірування і думки.

**BA** – схильні бути під впливом вірувань, думок, уявних вірувань. **BS** – соціальні цінності.

**A** – афекти всіх видів.

**(A-)** – агресивність до себе, загальна деструктивність.

**AS** – соціальна емоційність (схожість із **BS**) або соціальна підтримка.

**AI** – суміш з емоцій, уявних персонажів, жахливих драконів, чудовиськ тощо.

**AC** – схильність до розуміння емоцій шляхом концептуалізації, час від часу нейтралізація емоцій або контроль над ними за допомогою інтелекту.



S – соціальний тип, готовність брати на себе завдання, потреба в компанії, іноді не для отримання допомоги, а просто з відчуття мети. Джерело підтримки – соціальне оточення або організації.

SC – соціальна усвідомленість, здатність розв'язувати проблеми, практичність у стресових умовах.

SI – соціальна підтримка, що отримується від уявних персонажів (на кшталт Супермена).

(S-) – почуття відчуженості та знедоленості, ворожість.

I – широта уяви як за змістом, так і за охопленням.

IC – здатність до імпровізації, що заснована на знанні фактів.

(I-) – хвороблива уява.

C – когніції, знання, організація та думка. Діяльність відповідає здоровому глузду та фактам.

CPh – конкретні методи мислення, орієнтовані на діяльність.

(C-) – наявні причини для діяльності за відсутності логіки, наприклад, піти на пляж, бо зима. Думки не зв'язуються із реальністю.

Ph – фізичний тип, експресивність та енергія: рухатися, їсти, страждати, танцювати, подорожувати тощо.

(Ph-) – психосоматичні розлади, бажання накласти на себе руки.

Знак «-» означає конфлікт (дисонанс) у прояві даного ресурсного каналу.

Як правило, дія спрямована всередину – аутоагресія, психосоматичні розлади, когнітивний дисонанс.

Важливо звернути увагу людини на те, що кожний із ресурсних каналів має як **адаптивний, так і дезадаптивний прояви**. Дезадаптивний прояв ресурсного каналу відбувається, коли функціонування людини, її повсякденне життя і комунікації з близьким колом людей страждають. Завдання фахівця – переорієнтувати поведінку людини до адаптивного використання цього ресурсного каналу.

**Таблиця адаптивних/дезадаптивних стратегій подолання стресу**

<b>Модель BASIC PH</b>	<b>Позитивні прояви подолання стресу</b>
<i>Belief (Віра)</i> B	Віра у свої сили, обраний шлях. Віра та вірування – релігія, обряди, амулети, прикмети. Пошук смислів у подіях, що відбуваються.
<i>Affects (Емоція)</i> A	Емоційна підтримка, демонстрація почуттів, емоційний контакт, емпатія, вибір та перегляд фільмів, постанов, що передають емоційний заряд.
<i>Social support (Соціальна підтримка)</i> S	Належність групі чи організації. Здатність звертатись по допомогу та надавати допомогу, виконання ролі чи функції, робота в групі. Родинна та групова підтримка.
<i>Imagination (Уява)</i> I	Творче мислення, зниження стресу за допомогою уяви, релаксація (керована уява, мріяння); малювання, ліплення, в'язання, вишивання.
<i>Cognition (Пізнання)</i> C	Збір інформації, самонавчання на основі минулого досвіду, умовиводи, вивчення правил і законів суспільства, створення шкали пріоритетів, планування сценаріїв, роздуми, реалістичне планування, програми дій.
<i>Physiology (Фізіологія)</i> PH	Релаксація, фізичні вправи, ігри, прогулянки, праця. Масаж, плавання, ароматерапія, приготування їжі.

Модель BASIC PH	Негативні прояви подолання стресу
<i>Belief (Віра)</i> B	Фанатизм, відсутність гнучкості та критичного оцінювання реальності.
<i>Affects (Емоція)</i> A	Поглинання емоціями, надлишкова плаксивість, депресивні стани, агресивність, надчутливість, потрапляння під вплив панічних настроїв і маніпуляцій.
<i>Social support (Соціальна підтримка)</i> S	Повна залежність від влади/авторитетів. Спілкування лише зі схожими на себе людьми.
<i>Imagination (Уява)</i> I	Заперечення ситуації, втікання у фільми, книги, телебачення, фантазії. Схильність ігнорувати факти, втрата контакту з реальністю, уявлення катастрофічних картин.
<i>Cognition (Пізнання)</i> C	Ригідність мислення, інтелектуалізація, надмірний інтерес до фактів і новин, ігнорування почуттів.
<i>Physiology (Фізіологія)</i> PH	Надмірне вживання їжі (обжерливість), психосоматичні болі, збільшення споживання медикаментів і алкоголю.

<b>Модель BASIC PH</b>	<b>Ресурси</b>	<b>Ризики</b>
<i>Belief (Віра)</i> <i>B</i>	Молитви, ритуали (релігійні), перегляд мотиваційних фільмів (віра у свої сили). Знаходження смислів.	Дихотомічне мислення «свій-чужий», ідентифікація себе з певною категорією, структурою.
<i>Affects (Емоція)</i> <i>A</i>	Джерела емоцій – кіно, театр, спілкування з близькими людьми, прояв емоцій.	Надчутливість, емоційні сплески, відмова від розумних методів подолання.
<i>Social support (Соціальна підтримка)</i> <i>S</i>	Виконання різноманітних соціальних ролей і функцій. Належність до групи, спільноти.	Залежність, втрата індивідуальності, сліпе підпорядкування, почуття відчуженості, прагнення «перемогти систему».
<i>Imagination (Уява)</i> <i>I</i>	Різні види творчості. Імпровізації, гумор, гра.	Розчарування в дійсності, захоплення фантазіями, мріяння, маревні ідеї. Заперечення реальних фактів, невиправданий ризик.
<i>Cognition (Пізнання)</i> <i>C</i>	Швидка організація, розв'язання проблем, ведення записів, планування, дотримання алгоритму, перевірка вірогідності і альтернатив.	Відділення інтелекту від емоцій, нав'язливий самоаналіз, застрягання на одній думці.
<i>Physiology (Фізіологія)</i> <i>PH</i>	Фізична активність, їжа, природа.	Гіперактивність і пошуки розваг, виснаження.

Наприклад, використання каналу “Соціальна підтримка” виражається в перебуванні в соціальних мережах більшу частину доби, і це впливає на режим сну і спілкування із членами родини. Розуміючи, що для цієї людини саме такий вид відновлення важливий (використання саме цього ресурсного каналу), фахівець запропонує знайти доступні варіанти реалізації ресурсу “Соціальна підтримка”, які будуть адаптивними для такого випадку. Наприклад, клуб за інтересами, групова діяльність, волонтерство.

### *Відновлення безперервності життя*

Травматична подія, що потребувала сильної, а іноді й позамежної мобілізації ресурсів для її подолання, сприяє появі у потерпілої людини відчуття розірваності життя на “до травматичної події” та “після травматичної події”. Відновлення відчуття безперервності життя дуже важливе для інтеграції досвіду подолання до історії життя потерпілої людини.

### **Види безперервності життя та рекомендації щодо їхнього відновлення**

<b>Вид безперервності</b>	<b>Цілі</b>	<b>Втручання</b>
<i>Когнітивна</i>	Відновити почуття контролю над станом речей за допомогою інформації.	Надати перевірену інформацію, дати стимул до самостійного пошуку інформації. Розставляти акценти на фактах.
<i>Функціональна</i>	Стимулювати можливість відновити звичну діяльність. Протидіяти почуттю безпорадності.	Спонукаати людину повернутися до її минулої ролі. Якщо це неможливо, то допомогти обрати роль, що відповідає її здібностям і можливостям.
<i>Соціальна</i>	Відновити соціальні та структури підтримки та підтримку від спільноти. Повернути почуття	Спонукаати людину до розмови з іншими людьми про пережите, стимулювати контакти з

	соціальної безпеки. Відновити почуття належності до соціальної групи: сім'я, громада.	тими близькими людьми, які можуть надати підтримку.
<i>Емоційна</i>	Нормалізація емоцій, що відчуває людина.	«Нормальна реакція на ненормальну ситуацію».

**ВАЖЛИВО! Рекомендації стосуються гострого періоду (від декількох днів до місяця після травматичної події).**

Подальша робота із відновлення відчуття безперервності життя здійснюється в межах соціально-психологічних заходів, що застосовуються в реабілітації наслідків травматичної події.

**Наприклад, використовуються інструменти:**

1. Малюнок “Лінія життя”, на якому позначаються основні життєві події і робиться акцент на розповіді про ці події.
2. Метафоричні асоціативні картки. Техніка “Розповідь за трьома картками”. Використовують три карти, що символізують “Я у минулому”, “Я зараз” і “Я у майбутньому”. Завдання – скласти розповідь за обраними картками.

*Основні складові консультативної та терапевтичної роботи з травмою*

### **1. Салютогенний підхід.**

Стимуляція активності у людини, що постраждала, та нейтралізація почуття безпорадності. Основи надання допомоги в гострому періоді травми. Звернення до ресурсних станів, пошук адаптивних засобів подолання наслідків травматичної події – див. Психоедукація та робота з моделлю BASIC PH.

### **2. Десенситизація.**

Метод заснований на принципі взаємопов’язаного пригнічення: страх може бути пригнічений, якщо він замінюється антагоністичною активністю. *“Якщо в присутності стимулів, що викликають тривогу, може бути здійснена реакція, яка пригнічує тривогу, то вона послабить зв’язок між цими стимулами і реакцією тривоги”* (Дж. Вольпе, 1962). При

систематичній десенситизації негативна поведінка (тривога, напруга) заміщається позитивно забарвленою реакцією (релаксацією, спокоєм, почуттям контролю над подіями). При систематичній десенситизації людина, що пережила травматичну подію, поступово, але все більш інтенсивно має стикатись із ситуаціями, що викликають страх, виконуючи при цьому адаптивну поведінку, яка є несумісною зі страхом чи тривогою. Людина навчається реагувати на ці ситуації іншою поведінкою, ніж тривога чи страх. У результаті вона стає десенситизованою стосовно них. Десенситизація є основним елементом при роботі з експозиціями.

### **3. Захищене місце.**

«Захищене місце» – техніка, що сприяє розвитку в людини відчуття захищеності. Вона є частиною протоколів роботи з травмою і спрямована на проведення успішної системної десенситизації. Техніка може бути реалізована за допомогою метафоричних асоціативних карток, малювання, ліплення або через конструювання моделі “захищеного місця” з підручних матеріалів.

#### *Релаксаційні техніки*

Людину, що пережила травматичну подію, важливо навчити технік релаксації і зниження тривоги. З такими навичками вона повертає до себе почуття контролю, відчуття управління власними фізичними реакціями.

#### **Декілька універсальних вправ:**

**Вправа 1. “Контрольоване дихання”.** Сядьте зручно, розслабте м’язи обличчя. Зробіть повний видих. Зробіть вдих на рахунок чотири. Затримайте дихання на рахунок чотири. Зробіть повний видих. Важливо! Починати вправу з повного видиху. Повторювати не більше трьох разів, щоб не викликати гіпервентиляцію і не спровокувати запаморочення.

**Вправа 2. “Метелик”.** Сядьте зручно. Закрийте очі. Покладіть ліву руку на праве плече, а праву руку – на ліве. Почніть ритмічні почергові поплескування по плечах. Під час вправи можна включити спокійну музику. Час на вправу – максимум 2 хвилини.

**3. Техніка: Прогресивна нервово-м’язова релаксація за Джекобсоном.** Прогресивна нервово-м’язова релаксація Джекобсона заснована на

послідовному напруженні і розслабленні різних груп м'язів. Схема виконується за одним і тим самим алгоритмом:

- спочатку потрібно напружити певні м'язи;
- потім усвідомити, відчувати цю напругу;
- розслабити ці м'язи;
- звернути особливу увагу на контраст між станом спокою і напруженням.

### *Робота з копінг-стратегіями*

Копінг (від англ. coping – долати, переробляти) – психологічні стратегії та способи подолання людиною стресових ситуацій. У психології термін 13 «переборювання» використовується для опису емоційних, когнітивних і поведінкових стратегій, які люди використовують для ефективного управління вимогами повсякденного життя.

В двох словах копінг це – реакції та дії людини направлені на подолання стресу, воно поєднує в собі емоційні, поведінкові, когнітивні стратегії, які використовує людина з метою відповідати на поставлені вимоги. З часом поняття «копінг» почало включати в себе не тільки стресові ситуації, а й реакції людини на певні потреби.

Наша змінна суспільна реальність робить розуміння важких ситуацій надважливим елементом у взаємодії “людина-людина”. Копінг-поведінка є проявом індивідуальної готовності до ефективного вирішення життєвих проблем, здатністю адаптуватись до змінливих умов та ситуацій. Цей вид поведінки здебільшого орієнтований на пристосування до конкретних життєвих обставин які дозволять подолати стрес. Конструктивна копінг-поведінка здатна підвищити адаптивні можливості людини до стресових ситуацій, вона реалістична, гнучка, усвідомлена і включає в себе довільний вибір. Це дає змогу людині самостійно обирати певну стратегію поведінки в певний момент стресу.

**Копінг-стратегії можна розділити наступним чином:**

- проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані;
- адаптивні та дезадаптивні.



Але про ефективність стратегій можна посперечатися. Наприклад, проблемно-орієнтовані стратегії будуть ефективні, якщо людина знаходиться у ситуації визначеності, коли все зрозуміло, чітко й можна зробити прогноз на результат. А ось емоційно-орієнтовані стратегії будуть ефективні в ситуаціях невизначеності.

Найбільш адаптивні, на думку вчених, стратегії, які спрямовані на безпосереднє вирішення проблеми або проблемної ситуації. Але існують стратегії, які не є самі по собі активним копінгом, однак можуть сприяти **адаптації у стресових умовах:**

- пошук емоційного співчуття та підтримки оточення;
- зосередження на джерелі стресу, при одночасному відволіканні від інших справ;
- очікування, поки ситуація зміниться та стане більш сприятливою для прийняття рішення;
- гумор.

**Наступні стратегії вважаються дезадаптивними, хоча і вони при певних обставинах можуть допомогти:**

- заперечення ситуації;
- “ментальний вихід” (в мрії, фантазії, серіали, ігри, сон тощо);
- самоусунення від вирішення стресової ситуації.

**Розглянемо основні копінг-стратегії:**

**1. Стратегія конфронтації** – здійснення конкретних дій, спрямованих на зміну ситуації, які супроводжуються проявом негативних емоцій, зокрема імпульсивністю, ворожістю, конфліктністю, а також нездатністю прогнозувати наслідки та результати своїх дій. Виконує лише функцію розрядки емоційної напруги.

**2. Стратегія дистанціювання** – спроби подолання негативних переживань шляхом суб’єктивного знецінення значущості ситуації. Характерними особливостями цієї стратегії є використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, витісненням тощо.



**3. Стратегія самоконтролю** – спроби подолання негативних переживань шляхом цілеспрямованого придушення та стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації. Характеризується високим ступенем контролю поведінки, прагненням до самовладання, часто супроводжується надмірною вимогливістю до себе.

**4. Стратегія пошуку соціальної підтримки** – спроби вирішення проблеми шляхом залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошук інформаційної та емоційної підтримки. Характерним є орієнтація на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, поради, співчуття.

**5. Стратегія прийняття відповідальності** – визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми та відповідальності за її вирішення, розуміння взаємозв'язку між власними діями та їх наслідками, готовність аналізувати свою поведінку, шукати причини актуальних труднощів у власних помилках.

**6. Стратегія втеча-уникнення** – передбачає спроби подолання негативних переживань шляхом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невинуватих очікувань, відволікання тощо. Часто супроводжується неконструктивними формами поведінки у стресових ситуаціях: заперечення чи повне ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності та дій у вирішенні труднощів, пасивність, нетерпіння, спалахи роздратування, занурення у фантазії, переїдання, вживання алкоголю задля зниження емоційного напруження.

**7. Стратегія планування вирішення проблеми** – подолання проблеми шляхом цілеспрямованого аналізу ситуації та можливих варіантів поведінки, вироблення власної стратегії вирішення проблеми, планування своїх дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та наявних ресурсів.

**8. Стратегія позитивної переоцінки** – спроби подолання негативних переживань шляхом позитивного переосмислення, розгляд її як додаткового стимулу для особистісного зростання. Характерною особливістю є орієнтація на філософське осмислення проблемної ситуації.



У сучасній психології звернення до проблематики копінг-стратегій обумовлено потребою до розширення уявлень про форми особистісної активності людини, увагою до проблем саморегуляції та посиленням у рамках суб'єктнодіяльнісного підходу одного з його полюсів – психології суб'єкта. А. В. Карпов, досліджуючи проблему інтегральних здібностей особистості, вказує на те, що до складу рефлексивної (метакогнітивної) регуляції входить комплекс усіх основних інтегральних процесів, які характеризуються сукупністю таких властивостей, як цілеспрямованість, антиципація, свобода вибору, планування та прогнозування поведінки, контрольованість та самоконтроль.

Важливим критерієм копінг поведінки також є адекватність ситуації та моменту часу для вибору певної стратегії поведінки, усвідомлення її наслідків для психологічного благополуччя. Це означає, що суб'єкт не тільки усвідомлено регулює свої зусилля щодо перетворення ситуації, але й розуміє, усвідомлює, яким чином можна досягнути позитивний ефект вирішення ситуації, а саме вміє мінімізувати негативний вплив та швидко відновити свою активність; підтримати позитивний образ «я», впевненість у своїх силах та емоційну рівновагу; підтримує досить тісних контактів із соціумом.

Ефективність копінг поведінки пов'язана з умінням використовувати психічні ресурси для вирішення життєвих труднощів.

**Тісним чином з копінг поведінкою пов'язаний феномен проактивної поведінки особистості.** Він постає інтеграцією афективних, когнітивних, інтенціональних та соціальних факторів у механізми копінг-стратегій, які дають людині можливість не лише справлятися зі стресовими викликами, а й сприяють просуванню до важливих для особистості цілей. Проактивна поведінка або проактивний копінг є особливим стилем життя, який засновується на переконанні в тому, що те, що відбувається в житті кожної людини, залежить від неї самої, а не від удачі або зовнішніх обставин.

Проактивні індивіди схильні до позитивної оцінки, ефективно акумулюють особистісні ресурси, а у разі стресу – здатні до їх швидкої мобілізації. Життя таких людей спрямовується індивідуальними, а не зовнішніми факторами, вони схильні виявляти відповідальність за ті події, які з ними

відбуваються. Серед проактивних механізмів копінг стратегій можна виділити:

- *Проактивний копінг* – процес саморегуляції для досягнення важливих цілей, який поєднує когнітивні та поведінкові складові, механізм формування ресурсів, який полегшує досягнення цілей та сприяє особистісному зростанню.
- *Рефлексивне подолання* – аналіз наявних ресурсів для їх вирішення проблем, генерування плану дій та прогноз ймовірного результату.
- *Стратегічне планування* – процес створення чітко продуманого плану дій.
- *Превентивне подолання* – передбачення потенційних стресорів задля нейтралізації негативних наслідків ще до того, як настане стресова подія.
- *Пошук інструментальної підтримки* – отримання інформації, порад та зворотного зв'язку від соціального оточення.
- *Пошук емоційної підтримки* – регуляція емоційного дистресу шляхом пошуку співчуття та соціальної підтримки.



## IV. Етапи роботи з копінг-стратегіями клієнта за методикою “SOS-visual”. Приклади використання методики.

### *Група карток “Буря”*



### **Буря як символ кризи особистості**

*Філософський аспект.* У філософському контексті буря часто використовується як метафора для опису кризи особистості. Цей образ має багатий символізм, який може бути інтерпретований на різних рівнях.

**1. Зовнішні та внутрішні виклики.** Буря може представляти зовнішні виклики, які кидають виклик нашому почуттю безпеки та стабільності. Це можуть бути такі події, як втрата близьких, втрата роботи, стихійні лиха

або інші травматичні події. А також внутрішні виклики, з якими ми стикаємося в процесі самопізнання та розвитку. Це можуть бути питання про сенс життя, цінності, ідентичність або місце у світі.

**2. Хаос і трансформація.** Буря символізує хаос, невизначеність і непередбачуваність. Це може бути метафорою для стану внутрішнього сум'яття, який ми відчуваємо під час кризи особистості. Разом з тим, буря також може представляти трансформацію та оновлення. Після бурі світ часто здається новим і чистим, а ми самі можемо відчувати себе більш сильними та стійкими.

**3. Можливість зростання.** Буря - це випробування, яке може зламати нас або зробити сильнішими. Це залежить від того, як ми до нього ставимося. Якщо ми зможемо зіткнутися з бурею і подолати її, ми можемо вийти з неї з більш глибоким розумінням себе та світу.

#### **4. Філософські інтерпретації.**

- *Екзистенціалізм.* У екзистенціалізмі буря може представляти абсурдність існування. Ми кинуті в світ без сенсу чи мети, і ми повинні знайти власний шлях у ньому.
- *Юнгіанська психологія.* У юнгіанській психології буря може представляти битву між свідомим і несвідомим. Криза особистості може бути можливістю інтегрувати ці два аспекти нашої психіки.

### **Буря як символ кризи особистості: психоаналітичний аспект**

#### *1. Его та несвідоме.*

Під час кризи особистості его, раціональна частина нашої свідомості, може відчувати себе переповненим і затопленим. Це може бути метафорично представлено бурею, яка загрожує зруйнувати все на своєму шляху. Несвідоме, з іншого боку, може представляти хаотичні сили, які вириваються назовні під час кризи. Буря - метафора для вивільнення пригнічених емоцій, думок і спогадів.

#### *2. Конфлікт і тривога.*



Криза особистості часто викликана внутрішнім конфліктом між різними частинами нашої психіки. Цей конфлікт може бути метафорично представлено бурєю, яка вирує всередині нас. Інтенсивна тривога - це поширений симптом кризи особистості. Буря - як ураган, що охоплює нас.

### *3. Захисні механізми.*

- Заперечення. Люди під час кризи особистості можуть використовувати різні захисні механізми, щоб впоратися з емоційним болем. Заперечення - це поширений механізм, який може бути метафорично представлено тим, що людина намагається сховатися від бурі.
- Проекція. Проекція - це ще один захисний механізм, який може бути метафорично представлено тим, що людина звинувачує інших у своїх проблемах, замість того, щоб визнавати їх у собі.

### *4. Можливість зростання.*

Криза особистості може бути можливістю для самопізнання та зростання, інтеграції різних частин нашої особистості. Якщо ми зможемо зіткнутися з бурєю і пройти через неї, ми можемо вийти з неї з більш глибоким розумінням себе та світу. Буря стихає і з'являється веселка, символізуючи єдність і гармонію.

## **Буря як символ кризи: екзистенціальний аспект**

### *1. Абсурдність існування.*

Екзистенціалісти стверджують, що життя не має вбудованого сенсу чи мети. Ми кинуті в світ, який є абсурдним і байдужим до нашого існування. Буря може бути метафорою для цієї абсурдності, яка може здаватися хаотичною і непередбачуваною. Незважаючи на абсурдність, ми маємо свободу визначати власне життя. Буря може бути метафорою для цієї свободи, яка може бути лякаючою, але також і звільняючою.

### *2. Відповідальність і автентичність.*

Екзистенціалісти стверджують, що ми повністю відповідальні за свій вибір. Буря може бути метафорою для цієї відповідальності, яка може

здаватися тяжкою, але також і дає нам можливість творити своє життя. Життя автентично означає жити в злагоді зі своїми цінностями та переконаннями, навіть якщо вони йдуть врозріз із соціальними нормами.

### *3. Тривога і страх.*

Екзистенціальна тривога - це відчуття занепокоєння, яке виникає з усвідомлення нашої смертності та абсурдності життя. Буря може бути метафорою для цієї тривоги, яка може бути лякаючою, але також і може мотивувати нас жити повноцінним життям.

Страх смерті - це природний страх, який може посилюватися під час кризи особистості. Буря може бути метафорою для цього страху, який може бути лякаючим, але також і може допомогти нам цінувати життя.

### *4. Можливість зростання.*

Криза особистості може бути можливістю для самопізнання та зростання. Якщо ми зможемо зіткнутися з бурею і пройти через неї, ми можемо вийти з неї з більш глибоким розумінням себе та світу. Екзистенціалісти стверджують, що ми можемо трансцендувати обмеження нашого існування за допомогою автентичного життя та творчості. Буря може бути метафорою для цього процесу трансценденції, який може бути складним, але також і може призвести до більш глибокого сенсу життя.

## **Буря як символ кризи: гуманістичний аспект**

### *1. Самоактуалізація та особистісний ріст.*

З точки зору гуманізму, люди прагнуть до самоактуалізації, тобто до реалізації свого повного потенціалу. Криза особистості може бути метафорично представлена бурею, яка загрожує збити нас з курсу самоактуалізації. Разом з тим, буря також може представляти можливість для зростання. Якщо ми зможемо зіткнутися з нею і пройти через неї, ми можемо стати сильнішими, стійкішими та більш самоактуалізованими.

### *2. Відповідальність за власне життя.*

Гуманісти вважають, що люди мають внутрішній локус контролю, тобто вони здатні впливати на своє життя та приймати власні рішення. Криза особистості може бути метафорично представлена бурею, яка кидає виклик нашому почуттю контролю. Незважаючи на виклики, ми маємо здатність долати труднощі та брати на себе відповідальність за власне життя. Буря може бути метафорою для цієї здатності, яка може бути складною, але й дає нам можливість рости.

### *3. Цінність людських стосунків.*

Гуманісти підкреслюють важливість людських стосунків для нашого благополуччя. Під час кризи особистості ми можемо потребувати підтримки та розуміння з боку інших людей. Буря може бути метафорою для цієї потреби, яка може бути складною, але й дає нам можливість відчути зв'язок з іншими. Криза особистості може бути можливістю для розвитку співчуття та емпатії до інших людей, які також переживають труднощі. Буря може бути метафорою для цієї можливості, яка може допомогти нам стати більш чутливими та з'єднаними з іншими.

### *4. Пошук сенсу та мети.*

Гуманісти вважають, що кожна людина має унікальні цінності та мету в житті. Криза особистості може бути можливістю для переосмислення наших цінностей і мети, можливістю для творчості та самовираження, що може допомогти нам знайти сенс і мету в житті. Буря може бути метафорою для цього процесу, який може бути складним, але й може призвести до більш глибокого сенсу життя.

## **Метафорична картка бурі як символ кризи**

*Центр.*

- Буря.
  1. Що символізує для вас буря?
  2. Які емоції та образи вона викликає?
- Криза особистості.
  1. Як ви можете порівняти свою кризу особистості з бурею?
  2. Які спільні риси ви бачите?

### *Оточення.*

- Зовнішні та внутрішні виклики.
  1. Які зовнішні події або фактори призвели до вашої кризи особистості?
  2. Які ваші внутрішні сумніви, страхи або конфлікти сприяють вашій кризі?
- Хаос і трансформація.
  1. Як ваша криза особистості вплинула на ваше життя?
  2. Які аспекти вашого життя зазнали змін?
- Можливість зростання. Які можливості для зростання та розвитку ви бачите у своїй кризі особистості?

### *Інші елементи.*

- Символи.
  1. Чи є інші символи на карті, які мають для вас значення?
  2. Як вони пов'язані з вашою кризою особистості?
- Емоції.
  1. Які емоції ви відчуваєте, коли дивитесь на цю карту?
  2. Як ці емоції пов'язані з вашою кризою?
- Історії.
  1. Які історії або міфи приходять вам на думку, коли ви дивитесь на цю карту?
  2. Як ці історії можуть допомогти вам зрозуміти свою кризу?

### **Питання для аналізу кризи по картці:**

1. Які аспекти бурі найбільше резонують з вашою кризою особистості?
2. Як ви можете використовувати метафору бурі, щоб краще зрозуміти свої виклики?
3. Які можливості для зростання та розвитку ви можете знайти в своїй кризі, використовуючи цю метафору?
4. Які дії ви можете вжити, щоб впоратися з бурею вашої кризи особистості?
5. Як ця метафорична карта може допомогти вам рухатися вперед у вашому житті?



## **Візуалізації для роботи з кризовим клієнтом: “Корабель, що проходить бурю”.**

### *Метафора корабля.*

1. Клієнт як капітан. Уявіть, що ваш клієнт - це капітан корабля, який потрапив у бурю. Ваше завдання - допомогти йому безпечно керувати кораблем через шторм.
2. Ви як навігатор. Ви - досвідчений навігатор, який володіє знаннями та досвідом, необхідними для того, щоб допомогти капітану впоратися з бурею.
3. Команда корабля. Інші члени терапевтичної команди, сім'я та друзі клієнта можуть бути представлені членами команди корабля, які також допомагають йому пройти через бурю.

### *Візуалізація бурі.*

1. Сила бурі. Буря може бути представлена як сильний вітер, хвилі, що б'ються, і темне небо.
2. Виклики бурі. Буря може представляти виклики, з якими стикається ваш клієнт у його кризі.
3. Невизначеність бурі. Буря може представляти невизначеність і страх, які відчуває ваш клієнт.

### *Візуалізація навігації.*

1. Карта та компас. Ви можете використовувати карту та компас, щоб допомогти клієнту зорієнтуватися в штормі.
2. Зірки та маяки. Ви можете використовувати зірки та маяки як символи надії та орієнтири на шляху клієнта.
3. Внутрішній компас. Ви можете допомогти клієнту знайти його внутрішній компас, який допоможе йому приймати правильні рішення.

### *Візуалізація подолання бурі.*

1. Проходження через бурю. Уявіть, як корабель клієнта проходить через бурю, долаючи хвилі та вітер.
2. Світло на горизонті. Уявіть, як з'являється світло на горизонті, що сигналізує про кінець бурі.



3. Відчуття полегшення та сили. Клієнт відчуває полегшення та силу, коли він проходить через бурю.

#### *Завершення візуалізації.*

1. Безпечне прибуття. Уявіть, як корабель клієнта безпечно прибуває до гавані.
2. Відчуття гордості та досягнення. Клієнт відчуває гордість за те, що він подолав бурю.
3. Новий початок. Клієнт починає новий етап свого життя, сповнений надії та можливостей.

### **Візуалізації для роботи з кризовим клієнтом: “Образ корабля, який проходить через бурю”.**

#### **Мета:**

- Допомогти клієнту відчути себе більш стійким і здатним впоратися з кризою.
- Візуалізувати шлях подолання труднощів.
- Підвищити надію та оптимізм.

#### **Етапи роботи:**

1. *Створіть безпечний і спокійний простір.* Запропонуйте клієнту сісти зручно в тихому місці, де його ніхто не потурбує.

2. *Запропонуйте клієнту закрити очі і уявити собі корабель:*

- Опишіть корабель: Який він? Який його розмір? Колір? З чого він зроблений?
- Опишіть екіпаж: Хто вони? Що вони роблять?
- Опишіть море: Яке воно? Спокійне чи штормове?

3. *Почніть візуалізацію бурі:*

- Опишіть бурю: Яка вона сильна? Які звуки ви чуєте? Що ви бачите?
- Як корабель реагує на бурю? Чи бореться він з хвилями? Чи здається йому, що він ось-ось потоне?

#### 4. Зверніть увагу на емоції клієнта:

- Що він відчуває під час бурі? Страх? Тривогу? Відчай?
- Чи є у нього якісь ресурси, які можуть допомогти йому впоратися з бурєю?

#### 5. Стихання бурі:

- Опишіть, як буря починає стихати. Хвилі стають меншими. Вітер стихає.
- Як корабель реагує на стихання бурі? Чи відчуває він полегшення? Чи відчуває він себе в безпеці?

#### 6. Сонце виходить з-за хмар:

- Опишіть, як з'являється сонце. Воно ллє свої теплі промені на корабель і море.
- Як клієнт реагує на появу сонця? Чи відчуває він надію? Чи відчуває він почуття оновлення?

#### 7. Корабель продовжує свій шлях:

- Опишіть, як корабель продовжує свій шлях спокійним морем.
- Що відчуває клієнт, коли він уявляє собі корабель, що пливе спокійним морем?

8. *Завершення.* Запропонуйте клієнту повільно відкрити очі і повернутися в сьогодення. Обговоріть з клієнтом його досвід. Які емоції він відчував? Які уроки він виніс з цієї візуалізації? Запропонуйте клієнту використовувати цю візуалізацію в майбутньому, коли він зіткнеться з труднощами.

#### **Варіації:**

- Ви можете змінити деталі візуалізації, щоб вони відповідали особистим потребам клієнта.
- Використовуйте інші метафори, крім корабля, наприклад, дерево, яке витримує бурю, або птах, який летить над хмарами.
- Використовуйте цю візуалізацію як частину більш комплексної терапії, наприклад, когнітивно-поведінкової терапії або психодинамічної терапії.



## **Візуалізації для роботи з кризовим клієнтом: “Метафора корабля”.**

### *1. Корабель у штормі.*

- Візуалізація. Уявіть себе на кораблі, який потрапив у сильний шторм. Вітер виє, хвилі б'ють об борти, а ви відчуваєте страх і невизначеність.
- Застосування. Це може допомогти клієнту відчути емоції, пов'язані з кризою, і зрозуміти, що він не самотній у своїх переживаннях.
- Вправа. Попросіть клієнта описати шторм, його емоції та те, що він бачить і відчуває. Ви можете допомогти йому візуалізувати себе за штурвалом, борючись зі штормом.

### *2. Корабель у спокійному морі.*

- Візуалізація. Уявіть себе на кораблі, який пливе по спокійному морю. Сонце світить, небо ясне, а ви відчуваєте спокій і умиротворення.
- Застосування. Це може допомогти клієнту уявити собі життя після кризи, коли він зможе впоратися з емоціями і знайти душевний спокій.
- Вправа. Попросіть клієнта описати спокійне море, його емоції та те, що він бачить і відчуває. Ви можете допомогти йому візуалізувати себе на палубі корабля, насолоджуючись красою природи.

### *3. Корабель у подорожі.*

- Візуалізація. Уявіть себе на кораблі, який вирушає в далеку подорож. Ви не знаєте, що вас чекає, але ви сповнені рішучості та оптимізму.
- Застосування. Це може допомогти клієнту побачити кризу як можливість для зростання та розвитку.
- Вправа. Попросіть клієнта описати подорож, його емоції та те, що він очікує зустріти. Ви можете допомогти йому візуалізувати себе на капітанському містку, ведучи корабель до нових горизонтів.

#### *4. Корабель як символ сили та стійкості*

- Візуалізація. Уявіть собі корабель, який пережив багато штормів, але все ще тримається на плаву. Він сильний, стійкий і готовий до нових викликів.
- Застосування. Це може допомогти клієнту повірити в свою силу та стійкість і знайти ресурси для подолання кризи.
- Вправа. Попросіть клієнта описати корабель, його особливості та те, що він символізує для нього. Ви можете допомогти йому візуалізувати себе як частину корабля, який долає всі перешкоди.

#### *5. Корабель як метафора зв'язку з іншими.*

- Візуалізація. Уявіть собі корабель, який пливе по морю, оточений іншими кораблями. Ви не самотні, ви частина однієї команди, яка рухається до спільної мети.
- Застосування. Це може допомогти клієнту відчувати зв'язок з іншими людьми, які також переживають кризи, і знайти підтримку.
- Вправа. Попросіть клієнта описати інші кораблі, його емоції та те, як він може співпрацювати з ними. Ви можете допомогти йому візуалізувати себе на палубі корабля, спілкуючись з іншими людьми.

#### **Вправа: “Корабель, що проходить життєву бурю”.**

**Мета:** Допомогти клієнту візуалізувати себе як стійкого і успішного капітана, який долає життєві труднощі.

#### **Матеріали:**

1. Папір;
2. Олівці або ручки;
3. Кольорові олівці або маркери (за бажанням).

#### **Етапи роботи:**

##### *1. Вступ.*

Попросіть клієнта уявити себе капітаном корабля, який потрапив у сильну бурю. Поясніть, що ця буря символізує життєві труднощі, з якими він стикається.

## *2. Опис бурі.*

Попросіть клієнта детально описати бурю: яким вітер, хвилі, небо. Які емоції він відчуває?

## *3. Оцінка ресурсів.*

Запитайте клієнта, які ресурси є у нього на кораблі, щоб впоратися з бурєю: міцна команда, досвід, навігаційні інструменти, запаси їжі та води.

## *4. Планування дій.*

Попросіть клієнта скласти план дій, як він буде вести корабель через бурю. Які команди він буде віддавати своїй команді? Які маневри буде виконувати?

## *5. Переживання бурі.*

Запропонуйте клієнту уявити, як він реалізує свій план. Які труднощі він стикається? Як він їх долає? Які емоції він відчуває?

## *6. Вихід з бурі.*

Попросіть клієнта уявити, як буря стихає і він успішно виводить корабель у безпечне місце. Які емоції він відчуває? Що він думає про свій досвід?

## *7. Перенесення досвіду.*

Попросіть клієнта порівняти свій досвід капітана корабля зі своїм реальним життям. Які уроки він може винести з цієї візуалізації? Які навички він може застосувати, щоб впоратися з життєвими труднощами?

## *8. Заключна частина.*

Завершіть вправу, підсумувавши основні моменти. Запитайте клієнта, що він забере з цієї візуалізації.

## Додаткові поради:

- Ви можете використовувати кольорові олівці або маркери, щоб візуалізація була більш динамічною та цікавою.
- Запропонуйте клієнту написати про свій досвід після завершення вправи.
- Використовуйте цю вправу в поєднанні з іншими методами КПТ, такими як когнітивна реструктуризація або експозиційна терапія.
- Важливо пам'ятати, що це лише приклад вправи КПТ. Ви можете адаптувати її до потреб вашого клієнта.

## Перелік тверджень для саморефлексії клієнта на основі метафори “Життєва буря - як морська буря, людина - як корабель”

### 1. Буря.

- Які події у моєму житті можна порівняти з бурею?
- Які емоції я відчуваю під час цієї бурі?
- Як буря впливає на моє життя?
- Які аспекти бурі я можу контролювати, а які - ні?

### 2. Корабель.

- Який я корабель? Який у мене характер, сильні та слабкі сторони?
- Які ресурси є у моєму кораблі, щоб впоратися з бурею?
- Чи є у мене на кораблі команда, яка може мені допомогти?
- Чи є у мене на кораблі все необхідне, щоб пережити бурю?

### 3. Капітан.

- Чи відчуваю я себе капітаном свого корабля?
- Чи можу я взяти на себе відповідальність за своє життя?
- Чи можу я чітко бачити свої цілі та знати, як до них дістатися?
- Чи можу я приймати правильні рішення в умовах бурі?

### 4. Мореплавання.

- Який у мене досвід мореплавання в житті?
- Які уроки я виніс з попередніх бурь?



- Чи можу я використовувати свої знання та досвід, щоб впоратися з цією бурєю?
- Чи можу я навчитися чомусь новому, щоб краще плавати по життю?

#### 5. *Спокій.*

- Яким я бачу себе після того, як буря мине?
- Які цілі я хочу досягти після бурі?
- Які нові можливості відкриваються переді мною після бурі?
- Як я можу зберегти спокій і впевненість у своїх силах, навіть коли на моєму шляху трапляються бурі?

#### 6. *Вдячність.*

- За що я можу бути вдячним, навіть під час бурі?
- Які люди або події допомагають мені пережити бурю?
- Які уроки я можу винести з цієї бурі, які допоможуть мені стати сильнішим і мудрішим?

### **Список тверджень-візуалізацій для подолання кризи, які можуть бути споріднено використані до даної метафори**

<b>Тематика</b>	<b>Твердження</b>
<i>Мандрівник у пустелі.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Я мандрівник, який йде крізь пустелю життя.</li> <li>● Я маю все необхідне, щоб вижити та досягти своєї мети.</li> <li>● Кожен крок робить мене сильнішим та витривалішим.</li> <li>● Я не боюся спеки, піску чи невідомого.</li> <li>● Я вірю, що знайду оазис і зможу продовжити свій шлях.</li> </ul>
<i>Гора на шляху.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Переді мною висока гора, яку я маю подолати.</li> <li>● Я можу піднятися на цю гору, якщо буду наполегливим і не здаватися.</li> <li>● Кожен крок вгору веде мене до кращого життя.</li> <li>● Я буду використовувати свою силу та витривалість, щоб досягти вершини.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● З вершини гори я зможу побачити всю красу життя.</li> </ul>
<i>Річка, яка тече.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Я річка, яка тече через життя.</li> <li>● Я не можу зупинити свій потік, але можу змінювати свій напрямок.</li> <li>● Я буду обходити перешкоди та знаходити нові шляхи.</li> <li>● Я буду використовувати свою силу та наполегливість, щоб досягти океану.</li> <li>● В океані я зможу з'єднатися з іншими річками та стати частиною чогось більшого.</li> </ul>
<i>Дерево, яке росте.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Я дерево, яке росте в саду життя.</li> <li>● Мої коріння міцно тримають мене в землі.</li> <li>● Мої гілки тягнуться до сонця.</li> <li>● Я не боюся штормів, тому що вони роблять мене сильнішим.</li> <li>● Я буду рости та розквітати, і давати плоди, які допоможуть іншим.</li> </ul>
<i>Птах, що летить.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Я птах, який летить у небі життя.</li> <li>● Я можу бачити світ з висоти пташиного польоту.</li> <li>● Я не боюся вітру, тому що він допомагає мені підніматися вище.</li> <li>● Я буду використовувати свої крила, щоб досягти своїх мрій.</li> <li>● Я полечу до нових горизонтів і відкрию для себе нові можливості.</li> </ul>



**Список питань до клієнта: “Як ти, як капітан, будеш проходити бурю?”**

<b>Терапевтична дія</b>	<b>Список питань</b>
<i>1. Оцінка ситуації.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Які виклики ти стикаєшся, як капітан?</li> <li>● Які ресурси є у тебе в розпорядженні, щоб впоратися з бурюю?</li> <li>● Які сильні та слабкі сторони ти маєш як капітан?</li> </ul>
<i>2. Планування дій.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Який план дій ти будеш використовувати, щоб пройти через бурю?</li> <li>● Які кроки ти будеш вживати, щоб забезпечити безпеку свого екіпажу?</li> <li>● Як ти будеш реагувати на непередбачувані ситуації?</li> </ul>
<i>3. Навігація та управління.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Як ти будеш використовувати свої знання та досвід, щоб вести корабель через бурю?</li> <li>● Як ти будеш мотивувати та надихати свій екіпаж?</li> <li>● Як ти будеш приймати складні рішення під тиском?</li> </ul>
<i>4. Зв'язок та підтримка.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Як ти будеш підтримувати зв'язок зі своїм екіпажем?</li> <li>● Як ти будеш забезпечувати психологічну підтримку тим, хто цього потребує?</li> <li>● Як ти будеш підтримувати бойовий дух екіпажу?</li> </ul>
<i>5. Оптимізм та віра.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Як ти будеш зберігати оптимізм і віру в те, що ви зможете подолати бурю?</li> <li>● Як ти будеш черпати натхнення з минулих успіхів?</li> <li>● Як ти будеш вірити в себе та свої здібності як капітана?</li> </ul>
<i>6. Уроки та зростання.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Які уроки ти можеш винести з цієї бурі?</li> <li>● Як ти можеш використовувати цей досвід для особистісного та професійного зростання?</li> <li>● Як ти можеш стати кращим капітаном завдяки цій бурі?</li> </ul>



## **Арттерапевтична вправа з метафоричною карткою “Корабель у бурі”.**

**Мета:** Допомогти клієнту дослідити свої емоції та переживання, пов'язані з життєвими труднощами, та знайти ресурси для їх подолання.

### **Матеріали:**

1. Метафорична картка “Корабель у бурі”;
2. Папір;
3. Олівці або ручки;
4. Кольорові олівці або маркери (за бажанням).

### **Етапи роботи:**

1. *Вступ.* Попросіть клієнта розглянути метафоричну картку “Корабель у бурі”. Запитайте, які емоції та образи викликає у нього ця картка.
2. *Опис бурі.* Запропонуйте клієнту детально описати бурю на картці: яким вітер, хвилі, небо. Які емоції він відчуває, коли дивиться на цю картинку?
3. *Опис корабля.* Запитайте клієнта, яким він бачить корабель на картці. Які сильні та слабкі сторони цього корабля? Які ресурси є у нього на борту?
4. *Капітан корабля.* Запропонуйте клієнту уявити себе капітаном цього корабля. Які якості капітана він цінує? Чи відчуває він себе впевнено в ролі капітана? Які навички йому потрібно розвинути, щоб стати більш ефективним капітаном?
5. *Планування дій.* Попросіть клієнта, як капітан, скласти план дій, як він буде вести корабель через бурю. Які команди він буде віддавати своїй команді? Які маневри буде виконувати?
6. *Переживання бурі.* Запропонуйте клієнту уявити, як він реалізує свій план. Які труднощі він стикається? Як він їх долає? Які емоції він відчуває?
7. *Вихід з бурі.* Попросіть клієнта уявити, як буря стихає і він успішно виводить корабель у безпечне місце. Які емоції він відчуває? Що він думає про свій досвід?
8. *Перенесення досвіду.* Запропонуйте клієнту порівняти свій досвід капітана корабля зі своїм реальним життям. Які уроки він може винести з



цієї візуалізації? Які навички він може застосувати, щоб впоратися з життєвими труднощами?

9. *Творення.* Запропонуйте клієнту створити малюнок або колаж, який відображає його подорож через бурю. Він може використовувати олівці, ручки, кольорові олівці, маркери або будь-які інші матеріали, які йому подобаються.

10. *Обговорення.* Після завершення творчого завдання обговоріть з клієнтом його роботу. Що він зобразив? Які емоції він хотів передати? Які уроки він виніс з цієї справи?

### **Серійне малювання з метафоричною карткою “Корабель у бурі”**

Малювання - це потужний інструмент саморефлексії та самовираження.

1. *“Мій корабель”*:

- Намалуйте корабель, який ви уявляєте собі капітаном.
- Який він? Які його сильні та слабкі сторони?
- Які ресурси є у нього на борту?

2. *“Буря”*:

- Зобразіть бурю, яку ви бачите на картці.
- Яким вітер, хвилі, небо?
- Які емоції викликає у вас ця буря?

3. *“Я в бурі”*:

- Намалуйте себе в цій бурі.
- Які емоції ви відчуваєте?
- Що ви робите, щоб впоратися з бурею?

4. *“Мої ресурси”*:

- Зобразіть ресурси, які є у вас, щоб впоратися з бурею.
- Це можуть бути люди, речі, якості або внутрішні сили.
- Як ви можете використовувати ці ресурси?

## 5. “Після бурі”:

- Намалуйте, як ви уявляєте собі світ після бурі.
- Яким він став?
- Що ви відчуваєте?
- Які уроки ви винесли з цієї бурі?

### Метафори для малювання за картою “Буря і корабель”

Метафора	Аналіз метафори
“Мій корабель”	Попросіть клієнта намалювати свій корабель, який буде плисти через бурю. Яким він буде? Які у нього сильні та слабкі сторони? Які ресурси є у нього на борту? Запропонуйте клієнту дати кораблю ім'я та описати його характер.
“Буря зсередини”	Запропонуйте клієнту намалювати бурю, яка вирує всередині нього. Які емоції та почуття вона символізує? Які думки кружляють у його голові? Заохочуйте клієнта використовувати різні кольори, форми та лінії, щоб максимально точно відобразити свої переживання.
“Мій капітан”	Попросіть клієнта намалювати себе як капітана корабля. Яким він себе бачить? Які якості капітана він цінує? Запропонуйте клієнту описати, як він буде вести корабель через бурю.
“Моя команда”	Запропонуйте клієнту намалювати свою команду, яка буде допомагати йому вести корабель через бурю. Хто ці люди? Які їхні сильні сторони? Запропонуйте клієнту описати, як він буде співпрацювати зі своєю командою.
“Штиль після бурі”	Попросіть клієнта намалювати, як виглядатиме світ після того, як буря стихне. Які зміни відбудуться? Які нові можливості відкриються? Запропонуйте клієнту описати свої почуття та емоції після бурі.

## 5 малюнкових вправ з метафоричною карткою “Корабель у бурі”

### Вправа 1. “Моє судно”:

**Мета:** Допомогти клієнту дослідити свої сильні та слабкі сторони, а також ресурси, які він має для подолання життєвих труднощів.

#### Інструкція:

1. Попросіть клієнта намалювати корабель, який символізує його особистість.
2. Запропонуйте йому детально описати свій корабель: його розмір, форму, колір, матеріал, з якого він виготовлений.
3. Запитайте, які сильні та слабкі сторони має цей корабель.
4. Запропонуйте клієнту намалювати на карті ресурси, які є у його корабля на борту: їжу, воду, інструменти, навігаційні прилади тощо.
5. Обговоріть з клієнтом, як ці ресурси можуть допомогти йому подолати життєві труднощі.

### Вправа 2. “Шторм”:

**Мета:** Допомогти клієнту дослідити свої емоції та переживання, пов'язані з життєвими труднощами.

#### Інструкція:

1. Попросіть клієнта намалювати бурю, яка оточує його корабель.
2. Запропонуйте йому детально описати бурю: яким вітер, хвилі, небо.
3. Запитайте, які емоції він відчуває, коли дивиться на цю картину.
4. Запропонуйте клієнту намалювати на карті свої емоції та переживання, пов'язані з бурею: страх, тривогу, гнів, розпач тощо.
5. Обговоріть з клієнтом, як він може впоратися з цими емоціями.

### Вправа 3. “План дій”:

**Мета:** Допомогти клієнту розробити план дій для подолання життєвих труднощів.

#### Інструкція:

1. Попросіть клієнта намалювати план дій, як його корабель буде йти через бурю.

2. Запропонуйте йому детально описати свій план: які команди він буде віддавати своїй команді, які маневри буде виконувати.
3. Запитайте, які ресурси йому знадобляться для реалізації цього плану.
4. Запропонуйте клієнту намалювати на карті можливі перешкоди, з якими він може зіткнутися під час реалізації плану.
5. Обговоріть з клієнтом, як він може подолати ці перешкоди.

#### **Вправа 4. “Вихід з бурі”:**

**Мета:** Допомогти клієнту візуалізувати успішне подолання життєвих труднощів.

#### **Інструкція:**

1. Попросіть клієнта намалювати, як його корабель виходить з бурі.
2. Запропонуйте йому детально описати цю картину: яким стало небо, море, що він відчуває.
3. Запитайте, які емоції він відчуває, коли дивиться на цю картину.
4. Запропонуйте клієнту намалювати на карті свої почуття та думки після подолання бурі: радість, полегшення, вдячність, віру в себе тощо.
5. Обговоріть з клієнтом, які уроки він може винести з цього досвіду.

#### **Вправа 5. “Моє нове судно”:**

**Мета:** Допомогти клієнту дослідити свої оновлені сильні та слабкі сторони, а також ресурси, які він здобув, подолавши життєві труднощі.

#### **Інструкція:**

1. Попросіть клієнта намалювати новий корабель, який символізує його особистість після подолання бурі.
2. Запропонуйте йому детально описати свій новий корабель: його розмір, форму, колір, матеріал, з якого він виготовлений.
3. Запитайте, які нові сильні сторони він виявив під час подолання бурі.
4. Запитайте про нові ресурси, здобуті під час боротьби з труднощами. Замалюйте їх.
5. Обговоріть з клієнтом його думки та відчуття щодо цього малюнка.

## Група карток “Башня”



### **Башня як місце безпеки.**

Клієнт може уявити, що башня - це безпечне місце, де він може сховатися від небезпек та хижаків. Він може відчути себе в ній спокійно та захищено.

### **Башня як джерело ресурсів.**

У башні клієнт може знайти їжу, воду та інші ресурси, які допоможуть йому продовжити свою подорож. Він може також знайти там корисні поради та підтримку від інших тварин, які живуть у башті.



### **Башня як символ мудрості та знань.**

Клієнт може уявити, що башня - це місце, де він може навчитися новим речам та отримати мудрі поради. Він може також знайти там натхнення та мотивацію для продовження подорожі.

### **Башня як символ самопізнання.**

Капітан і команда може використовувати час, проведений у башні, щоб краще зрозуміти себе та свої цілі. Він може дослідити свої страхи та сумніви, а також свої сильні та слабкі сторони.

### **Башня як символ відродження.**

Після відпочинку та відновлення сил у башні команда може відчути себе готовою до нових викликів та пригод. Він може продовжити свою подорож з оновленим відчуттям мети та рішучості.

### **Башня як гавань.**

Корабель може уявити, що башня - це безпечна гавань, де він може сховатися від штормів та інших небезпек моря. Він може відчути себе там захищеним та спокійним.

Важливо, щоб корабель сам визначав, що для нього означає башня. Він може використовувати свою уяву та творчість, щоб створити власне уявлення про башту та її роль у його подорожі.

### **Вправа для актуалізації стратегій розвитку та виживання: “Башня, що руйнує кораблі”.**

**Мета:** Допомогти клієнту дослідити та актуалізувати власні стратегії розвитку та виживання.

### **Матеріали:**

1. Папір;
2. Ручки/олівці;
3. Кольорові олівці/фломастери (за бажанням);
4. Метафорична картка з зображенням башні, що руйнує кораблі (або намалювати таку картку).

## Етапи роботи:

### 1. Вступ (5 хвилин):

- Привітайте клієнта та поясніть мету вправи.
- Розкажіть про метафору “Башня, що руйнує кораблі” - уявлення про те, що на шляху клієнта можуть траплятися небезпеки та перешкоди, але він володіє ресурсами та силою, щоб їх подолати.

### 2. Вибір картки (10 хвилин):

- Запропонуйте клієнту розглянути кілька метафоричних карток з зображенням башні, що руйнує кораблі.
- Допоможіть йому вибрати картку, яка викликає у нього емоції, пов'язані з його поточною ситуацією.

### 3. Візуалізація (10 хвилин):

- Запропонуйте клієнту закрити очі та уявити себе в ролі капітана корабля, який наближається до цієї башні.
- Попросіть його уявити, які почуття він відчуває, які думки приходять йому в голову, які ресурси він має для подолання цієї небезпеки.

### 4. Опис (20 хвилин):

- Запропонуйте клієнту описати те, що він бачив і відчував під час візуалізації.
- Він може розповісти про те, що він думав, що відчував, які дії він хотів би зробити.
- Заохочуйте його використовувати деталі та образи, щоб виразити свої думки та почуття.

### 5. Аналіз (20 хвилин):

- Разом з клієнтом проаналізуйте його опис.
- Задавайте йому питання про те, що він описав, що це для нього означає, як це пов'язано з його поточною ситуацією.
- Допоможіть йому ідентифікувати власні стратегії розвитку та виживання, які він вже використовує або може використовувати в майбутньому.



#### *6. Обговорення (15 хвилин):*

- Обговоріть з клієнтом те, що він дізнався про себе та свої стратегії розвитку та виживання під час цієї вправи.
- Подумайте про те, які ресурси йому можуть знадобитися для реалізації цих стратегій.
- Складіть план дій на випадок, коли він зіткнеться з подібними труднощами, який включатиме використання його стратегій.

#### *7. Завершення (5 хвилин):*

- Подякуйте клієнту за участь.
- Запропонуйте йому зберегти картку та опис як нагадування про його власну силу та можливості подолати будь-які труднощі.

#### **Додаткові питання для обговорення:**

1. Які люди або події у вашому житті допомогли вам стати сильнішим і стійкішим?
2. Які ваші сильні сторони та таланти, які можуть допомогти вам подолати труднощі?
3. Що ви можете зробити вже зараз, щоб зміцнити свої стратегії розвитку та виживання?

#### **Вправа для актуалізації копінг-стратегій виживання: “Башня як ілюзія безпеки”.**

**Мета:** Допомогти клієнту дослідити та актуалізувати власні копінг-стратегії виживання.

#### **Матеріали:**

1. Папір;
2. Ручки/олівці;
3. Кольорові олівці/фломастери (за бажанням);
4. Метафорична картка з зображенням башні (або намалювати таку картку).



## Етапи роботи:

### 1. Вступ (5 хвилин):

- Привітайте клієнта та поясніть мету вправи.
- Розкажіть про метафору “Башня як ілюзія безпеки” - уявлення про те, що те, що здається безпечним, може насправді бути небезпечним, і важливо вміти розпізнавати та уникати таких ситуацій.

### 2. Вибір картки (10 хвилин):

- Запропонуйте клієнту розглянути кілька метафоричних карток з зображенням башти.
- Допоможіть йому вибрати картку, яка викликає у нього емоції, пов'язані з його поточною ситуацією.

### 3. Візуалізація (10 хвилин):

- Запропонуйте клієнту закрити очі та уявити себе, що стоїть біля підніжжя цієї башні.
- Попросіть його уявити, що він відчуває, які думки приходять йому в голову, чи хоче він зайти в цю башту, чи щось його зупиняє.

### 4. Опис (20 хвилин):

- Запропонуйте клієнту описати те, що він бачив і відчував під час візуалізації.
- Він може розповісти про те, що він думав, що відчував, які дії він хотів би зробити.
- Заохочуйте його використовувати деталі та образи, щоб виразити свої думки та почуття.

### 5. Аналіз (20 хвилин):

- Разом з клієнтом проаналізуйте його опис.
- Задавайте йому питання про те, що він описав, що це для нього означає, як це пов'язано з його поточною ситуацією.
- Допоможіть йому ідентифікувати власні копінг-стратегії виживання, які він вже використовує або може використовувати в майбутньому.

### 6. Обговорення (15 хвилин):

- Обговоріть з клієнтом те, що він дізнався про себе та свої копінг-стратегії виживання під час цієї вправи.
- Подумайте про те, які ресурси йому можуть знадобитися для реалізації цих стратегій.
- Складіть план дій на випадок, коли він зіткнеться з подібними небезпеками, який включатиме використання його стратегій.

### 7. Завершення (5 хвилин):

- Подякуйте клієнту за участь.
- Запропонуйте йому зберегти картку та опис як нагадування про те, що важливо вміти розпізнавати та уникати небезпечних ситуацій.

### Додаткові питання для обговорення:

1. Які ваші інтуїтивні відчуття та інстинкти? Як ви можете використовувати їх, щоб уберегти себе від небезпеки?
2. Які люди або події у вашому житті допомогли вам стати більш обережним та пильним?
3. Що ви можете зробити вже зараз, щоб зміцнити свої копінг-стратегії виживання?

### Вправа для усвідомлення неможливості повернення до минулого та пошуку нового шляху виживання: “Башня як символ минулого”.

**Мета:** Допомогти клієнту дослідити та усвідомити неможливість повернення до минулого, а також стимулювати пошук нового шляху виживання.

### Матеріали:

1. Папір;
2. Ручки/олівці;
3. Кольорові олівці/фломастери (за бажанням);
4. Метафорична картка з зображенням старої, зруйнованої башні (або намалювати таку картку).

## Етапи роботи:

### 1. Вступ (5 хвилин):

- Привітайте клієнта та поясніть мету вправи.
- Розкажіть про метафору “Башня як символ минулого” - уявлення про те, що деякі події та ситуації з минулого вже неможливо повернути або змінити, але це не означає, що не можна знайти новий шлях вперед.

### 2. Вибір картки (10 хвилин):

- Запропонуйте клієнту розглянути кілька метафоричних карток з зображенням старої, зруйнованої башні.
- Допоможіть йому вибрати картку, яка викликає у нього емоції, пов'язані з його минулим та поточною ситуацією.

### 3. Візуалізація (10 хвилин):

- Запропонуйте клієнту закрити очі та уявити себе біля підніжжя цієї башні.
- Попросіть його уявити, які почуття він відчуває, які думки приходять йому в голову, які спогади спливають.

### 4. Опис (20 хвилин):

- Запропонуйте клієнту описати те, що він бачив і відчував під час візуалізації.
- Він може розповісти про те, що він думав, що відчував, які спогади спливали.
- Заохочуйте його використовувати деталі та образи, щоб виразити свої думки та почуття.

### 5. Аналіз (20 хвилин):

- Разом з клієнтом проаналізуйте його опис.
- Задавайте йому питання про те, що він описав, що це для нього означає, як це пов'язано з його минулим та поточною ситуацією.
- Допоможіть йому усвідомити, що башня символізує минуле, яке вже неможливо змінити, але це не означає, що не можна знайти новий шлях вперед.

*6. Обговорення (15 хвилин):*

- Обговоріть з клієнтом те, що він дізнався про себе та про неможливість повернення до минулого під час цієї вправи.
- Подумайте про те, які ресурси йому можуть знадобитися для пошуку нового шляху виживання.
- Складіть план дій на майбутнє, який буде включати кроки для подолання минулого та руху вперед.

*7. Завершення (5 хвилин):*

- Подякуйте клієнту за участь.
- Запропонуйте йому зберегти картку та опис як нагадування про те, що минуле неможливо змінити, але завжди є нові шляхи для виживання та розвитку.

**Додаткові питання для обговорення:**

1. Які уроки ви можете винести з вашого минулого?
2. Які ваші сильні сторони та таланти, які допоможуть вам рухатися вперед?
3. Що ви можете зробити вже зараз, щоб почати будувати нове життя?
4. Які люди або події у вашому житті можуть стати опорою та підтримкою на цьому шляху?



## Група карток “Айсберг”



**Вправа: “Лідокол, що долає замерзлі води” - символ впертості та стійкості при проживанні життєвої кризи.**

**Мета:** Допомогти клієнту дослідити та актуалізувати власні якості впертості та стійкості, які можуть допомогти йому подолати життєву кризу.

### **Матеріали:**

1. Папір.
2. Ручки/олівці.
3. Кольорові олівці/фломастери (за бажанням).

4. Метафорична картка з зображенням лідокола, який проходить крізь лід (або намалювати таку картку);

### **Етапи роботи:**

#### *1. Візуалізація (10 хвилин):*

- Запропонуйте клієнту закрити очі та уявити себе капітаном лідокола, який пливе крізь крижану товщу.
- Попросіть його уявити, які почуття він відчуває, які думки приходять йому в голову, які дії він робить, щоб долати перешкоди.

#### *2. Опис (20 хвилин):*

- Запропонуйте клієнту описати те, що він бачив і відчував під час візуалізації.
- Він може розповісти про те, що він думав, що відчував, які дії він хотів би зробити.
- Заохочуйте його використовувати деталі та образи, щоб виразити свої думки та почуття.

#### *3. Аналіз (20 хвилин):*

- Разом з клієнтом проаналізуйте його опис.
- Задавайте йому питання про те, що він описав, що це для нього означає, як це пов'язано з його поточною ситуацією.
- Допоможіть йому ідентифікувати власні якості впертості та стійкості, які він може використовувати для подолання життєвої кризи.

#### *4. Обговорення (15 хвилин):*

- Обговоріть з клієнтом те, що він дізнався про себе та свої якості під час цієї вправи.
- Подумайте про те, які реальні дії він може зробити, щоб проявити свою впертість та стійкість у житті.
- Складіть план дій на випадок кризи, який буде включати використання його якостей.

#### *5. Завершення (5 хвилин):*

- Подякуйте клієнту за участь.
- Запропонуйте йому зберегти картку та опис як нагадування про те, що він володіє силою та стійкістю, щоб подолати будь-які труднощі.

### **Питання для аналізу:**

1. Які подібності та відмінності ви бачите між вашою ситуацією та ситуацією лідокола?
2. Які якості лідокола ви б хотіли мати?
3. Які ваші сильні сторони та таланти, які можуть допомогти вам проявити впевненість та стійкість?
4. Які люди або події у вашому житті можуть стати для вас опорою та підтримкою?
5. Що ви можете зробити вже зараз, щоб зміцнити свою впевненість та стійкість?

### **Приклади терапевтичної роботи за метафорою “Корабель, що долає замерзлі води”:**

#### *1. Дослідження та усвідомлення своїх емоцій.*

Малювання може допомогти вам дослідити та усвідомити свої емоції, пов'язані з життєвою кризою, яку символізує замерзле море. Ви можете зобразити свої страхи, тривоги, гнів, розпач, а також надію, рішучість та інші емоції, які ви відчуваєте. Через малювання ви можете краще зрозуміти себе та те, як ви реагуєте на складні ситуації.

#### *2. Вираження себе та своїх переживань.*

Арттерапія - безпечний та творчий спосіб виразити свої думки та почуття, які важко або неможливо висловити словами. Через малювання ви можете візуалізувати свою кризу, свої перешкоди та ресурси, які ви маєте для їх подолання. Це може допомогти вам звільнитися від емоційного навантаження та відчути полегшення.

#### *3. Робота з ресурсами та внутрішньою силою.*

Зосередьтеся на своїх сильних сторонах, ресурсах та внутрішній силі, які допоможуть вам подолати кризу. Ви можете зобразити себе як капітана

корабля, який веде його крізь льоди, або інші образи, які символізують вашу стійкість, рішучість та прагнення до перемоги.

#### *4. Пошук нових рішень та стратегій.*

Арттерапія може стимулювати вашу креативність та допомогти вам знайти нові, несподівані рішення та стратегії для подолання кризи. Зобразіть різні варіанти розвитку подій, візуалізуйте бажаний результат та прокладіть шлях до нього, щоб побачити нові можливості та підходи до вирішення проблем.

#### *5. Розвиток оптимізму та надії.*

Малювання може допомогти вам розвинути оптимізм та надію на краще майбутнє. Зобразіть себе вже на іншому боці кризи, щасливим та успішним. Це може допомогти вам мотивуватися та вірити у свої сили.

#### *6. Досягнення катарсису та зцілення.*

Арттерапія може стати потужним інструментом для досягнення катарсису та зцілення від емоційних травм, пов'язаних з кризою. Через малювання ви можете переробити свій досвід, звільнитися від негативних емоцій та почати рухатися далі. Це допоможе вам покращити своє психічне та емоційне самопочуття.

#### **Додаткові ідеї для арттерапевтичного малювання:**

- Намалюйте карту вашої “подорожі” крізь кризу, де лід символізує перешкоди, а маяк - вашу мету.
- Зобразіть себе в ролі капітана корабля, який приймає важкі рішення, щоб подолати льоди.
- Намалюйте монстрів або інші істоти, які символізують ваші страхи та тривоги, а потім спробуйте “перемогти” їх у малюнку.
- Намалюйте себе на іншому боці кризи, щасливим та успішним, щоб візуалізувати бажаний результат.

## Група карток “Лід”



**Вправа “Долай лід”: 10 тверджень, чому важливо долати перешкоди, навіть коли це здається неможливим.**

**Мета:** Допомогти людям знайти мотивацію та натхнення для подолання труднощів.

**Інструкція:**

- Привітайте учасників та поясніть мету вправи.
- Запропонуйте їм уявити себе в ролі капітана криголама, який пливе крізь замерзле море.

- Попросіть їх подумати про те, з якими труднощами та викликами вони стикаються у своєму житті, які символізує лід.
- Зачитайте їм 10 тверджень, які підкреслюють важливість подолання перешкод, навіть коли здається неможливо.
- Після кожного твердження попросіть учасників поділитися своїми думками та почуттями.
- Заохочуйте їх підтримувати один одного та ділитися своїми досвідом подолання труднощів.

### **10 тверджень:**

1. Лід - це лише перешкода, а не непереборна стіна.
2. Кожен крок крізь лід робить вас сильнішим та стійкішим.
3. За кожним льодовиком криється нове море можливостей.
4. Ті, хто не бореться з льодом, ніколи не відчують смаку перемоги.
5. Ваш потенціал безмежний, як і безмежна товща льоду.
6. Не здавайтеся, коли здається, що немає виходу. Змініть курс, якщо це необхідно.
7. Пам'ятайте, що за вами йдуть інші, хто надихається вашим прикладом.
8. Кожен здоланий льодовик - це ще один крок до вашої мети.
9. Не бійтеся невдач. Вони - це лише уроки на шляху до успіху.
10. Вірте в себе і у свою силу долати будь-які перешкоди.

### **Додаткові питання для обговорення:**

- Які ресурси допоможуть вам подолати “лід” у вашому житті?
- Які люди або події у вашому минулому можуть стати для вас джерелом натхнення та підтримки?
- Які кроки ви можете зробити вже зараз, щоб почати долати свої перешкоди?

### **Діагностична вправа “Як корабель потрапив у пастку льоду”: дослідження можливих факторів причин життєвої кризи.**

**Мета:** Допомогти клієнту дослідити та ідентифікувати можливі фактори, які призвели до його життєвої кризи.

## **Матеріали:**

1. Папір;
2. Ручки/олівці;
3. Кольорові олівці/фломастери (за бажанням);
4. Метафорична картка з зображенням корабля, застряглого в льоді (або намалювати таку картку).

## **Етапи роботи:**

### *1. Вступ (5 хвилин):*

- Привітайте клієнта та поясніть мету вправи.
- Розкажіть про метафору “Корабель, що потрапив у пастку льоду” - уявлення про те, що життєві кризи, які символізує лід, можуть бути спричинені різними факторами, як зовнішніми, так і внутрішніми.

### *2. Вибір картки (10 хвилин):*

- Запропонуйте клієнту розглянути кілька метафоричних карток з зображенням корабля, застряглого в льоду.
- Допоможіть йому вибрати картку, яка викликає у нього емоції, пов'язані з його поточною ситуацією.

### *3. Візуалізація (10 хвилин):*

- Запропонуйте клієнту закрити очі та уявити себе капітаном корабля, який потрапив у льодову пастку.
- Попросіть його уявити, які почуття він відчуває, які думки приходять йому в голову, які дії він хотів би зробити.
- Потім попросіть його уявити, як він з'ясовує причини, чому корабель опинився в пастці.

### *4. Опис (20 хвилин):*

- Запропонуйте клієнту описати те, що він бачив і відчував під час візуалізації.
- Він може розповісти про те, що він думав, що відчував, які дії він хотів би зробити, коли досліджував причини пастки.
- Заохочуйте його використовувати деталі та образи, щоб виразити свої думки та почуття.

### 5. Аналіз (20 хвилин):

- Разом з клієнтом проаналізуйте його опис.
- Задавайте йому питання про те, що він описав, що це для нього означає, як це пов'язано з його поточною ситуацією.
- Допоможіть йому ідентифікувати можливі фактори, які могли призвести до його життєвої кризи, як зовнішні (наприклад, зміни в житті, стресові події), так і внутрішні (наприклад, емоційні проблеми, низька самооцінка).

### 6. Обговорення (15 хвилин):

- Обговоріть з клієнтом те, що він дізнався про себе та про можливі фактори кризи під час цієї справи.
- Подумайте про те, які дії він може зробити, щоб краще зрозуміти ці фактори та їх вплив на його життя.
- Складіть план дій, який може включати звернення за допомогою до спеціалістів, якщо це необхідно.

### 7. Завершення (5 хвилин):

- Подякуйте клієнту за участь.
- Запропонуйте йому зберегти картку та опис як нагадування про те, що важливо досліджувати причини кризи, щоб знайти шляхи її подолання.

### Додаткові питання для обговорення:

1. Які люди або події у вашому житті могли вплинути на виникнення кризи?
2. Який ваш емоційний стан був перед кризою?
3. Які ваші сильні сторони та ресурси, які допоможуть вам впоратися з кризою?

### 10 мотивуючих стратегій для подолання льоду кризи

**Мета:** Допомогти людям знайти мотивацію та натхнення для подолання життєвих криз.

## **Інструкція:**

- Привітайте учасників та поясніть мету вправи.
- Запропонуйте їм згадати складні життєві ситуації, які вони вже подолали, або уявити себе в ролі капітана криголама, який пливе крізь замерзле море.
- Роздайте їм список 10 мотивуючих стратегій для подолання льоду кризи.
- Запропонуйте їм вибрати 3-5 стратегій, які здаються їм найбільш корисними та підходять для їхньої ситуації.
- Обговоріть кожну стратегію, поділіться власним досвідом та порадами.
- Заохочуйте учасників підтримувати один одного та ділитися своїми планами щодо подолання труднощів.

## **10 мотивуючих стратегій:**

1. Визначте свою мету. Чітко сформулюйте те, чого ви хочете досягти, подолавши кризу. Це допоможе вам зосередитися на своїх діях та не здаватися.
2. Розбийте мету на дрібні кроки. Не намагайтеся подолати все одразу. Розбийте свою мету на дрібні, більш досяжні кроки, щоб зробити процес більш керованим та менш лякаючим.
3. Вірте в себе. Пам'ятайте, що у вас є все необхідне, щоб подолати цю кризу. Віра у свої сили допоможе вам мотивуватися та не здаватися.
4. Зосередьтеся на позитиві. Замість того, щоб зосереджуватися на проблемах, зосередьтеся на позитивних аспектах свого життя та на тому, що ви вже досягли. Це допоможе вам зберегти оптимізм та мотивацію.
5. Не бійтеся просити про допомогу. Не соромтеся звертатися за підтримкою до друзів, членів сім'ї, психологів або інших фахівців.
6. Нагороджуйте себе за успіхи. Відзначайте свої досягнення, нехай навіть маленькі. Це допоможе вам зберегти мотивацію та продовжувати рухатися вперед.
7. Вчіться на своїх помилках. Не бійтеся помилок. Вони - це частина процесу навчання та зростання.



8. Не здавайтеся. Не здавайтеся, навіть якщо вам здається, що ви не можете більше. Зробіть перерву, якщо це необхідно, але потім продовжуйте рухатися вперед.
9. Пам'ятайте, що ви не самотні. Багато людей стикаються з життєвими кризами. Ви не самотні, і є люди, які можуть вам допомогти.
10. Вірте в краще майбутнє. Незважаючи на те, що зараз ви стикаєтеся з труднощами, вірте, що все буде добре. Краще майбутнє чекає на вас, якщо ви не здастесь.

### **Питання для обговорення:**

- Які ресурси допоможуть вам подолати "лід" кризи у вашому житті?
- Які люди або події у вашому минулому можуть стати для вас джерелом натхнення та підтримки?
- Які кроки ви можете зробити вже зараз, щоб почати долати свої перешкоди?

### **Медитація-візуалізація “Долаючи лід”**

**Мета:** Допомогти клієнту подолати власні труднощі.

#### **Інструкція:**

- Створіть спокійну та комфортну атмосферу.
- Запропонуйте клієнту закрити очі та розслабитися.
- Зверніть його увагу на дихання, запропонуйте йому робити повільні, глибокі вдихи та видихи.
- Почніть читати текст медитації.

*“Уявіть себе на палубі корабля, який застряг у льоду. Лід холодний і міцний, він оточує ваш корабель з усіх боків. Відчуйте холод льоду на своїй шкірі. Почуйте тріск льоду під вашими ногами. Ви знаєте, що вам потрібно пробитися крізь цей лід, щоб продовжити свою подорож. Але ви не знаєте, як це зробити.*

*Раптом ви чуєте голос. Голос каже вам: “Не бійся. У тебе є все необхідне, щоб пробитися крізь цей лід. Просто вір у себе і не здавайся.”*



*Ви відчуваєте, як у вас з'являється сила. Ви берете кермо в руки і направляєте корабель вперед. Корабель трощить лід. Лід стає все тоньшим і тоньшим. І нарешті, корабель пробивається крізь лід.*

*Ви вільні! Відчуйте тепло сонця на своїй шкірі. Почуйте звук хвиль, що б'ються об борт корабля. Вдихніть свіже морське повітря. Ви знаєте, що можете подолати будь-які труднощі. Ви сильні. Ви стійкі. Ви можете впоратися з будь-чим.*

*Повільно відкрийте очі. Зверніть увагу на свої відчуття. Як ви себе почуваете? Чи відчуваєте ви себе сильнішим? Чи відчуваєте ви себе більш впевненим? Чи вірите ви, що можете подолати будь-які труднощі?*

*Дякую вам за те, що ви були зі мною сьогодні. Пам'ятайте, що ви завжди можете подолати будь-які труднощі, якщо вірите в себе.”*

### **Важливо:**

- Під час медитації важливо, щоб клієнт зосередився на своїх відчуттях та візуалізації.
- Ви можете використовувати різні звуки та образи, щоб допомогти клієнту зануритися в медитацію.
- Якщо клієнт відчуває дискомфорт, важливо запитати його, чи хоче він продовжувати.
- Медитацію можна проводити як індивідуально, так і в групі.

### **Завдання для клієнта з метафоричною картою “Корабель долає лід” для формування копінг-стратегій подолання кризи.**

#### *1. Аналіз метафори:*

- Попросіть клієнта детально описати зображення на карті. Що він бачить? Які емоції викликає у нього зображення?
- Які асоціації викликає у клієнта зображення корабля, що долає лід? З чим він асоціює себе в цій ситуації?
- Які символи можна виділити на карті? Що вони означають для клієнта?

#### *2. Визначення кризової ситуації:*



- Попросіть клієнта описати свою життєву кризу, яку символізує лід. Які труднощі він відчуває?
- Як криза впливає на життя клієнта? Які емоції він відчуває?
- Що, на думку клієнта, є першопричинами кризи?

### *3. Виявлення ресурсів:*

- Які сильні сторони та ресурси має клієнт, які можуть допомогти йому подолати кризу?
- Хто може надати клієнту підтримку в цій ситуації?
- Чи мав клієнт раніше досвід подолання подібних труднощів? Які стратегії він використовував?

### *4. Розробка копінг-стратегій:*

- Сформулюйте чітку мету, досягнення якої допоможе клієнту подолати кризу.
- Розробіть план дій, який включатиме конкретні кроки досягнення мети.
- Визначте конкретні копінг-стратегії, які допоможуть клієнту впоратися з емоціями, стресом та труднощами.
- Сформулюйте план, як клієнт буде отримувати підтримку від інших людей.
- Визначте способи моніторингу прогресу та внесення змін до плану дій у разі потреби.

### *5. Візуалізація успіху:*

- Запропонуйте клієнту уявити себе, що успішно подолав кризу. Як він себе почуває? Що він робить?
- Сформулювати позитивні твердження, які допоможуть клієнту вірити у свої сили та можливості.

### *6. Рефлексія:*

- Попросіть клієнта підсумувати те, що він дізнався про себе та про способи подолання кризи.
- Як клієнт почувається після виконання вправи?
- Які кроки клієнт планує зробити далі?

## *Група карток “Подолання пасток”*



Метафора “Подолання пасток в морі” може бути потужним інструментом для розуміння природної здатності людини до виживання. Море в цій метафорі символізує життя, яке сповнене викликів, небезпек та несподіванок.

Пастки, які трапляються на шляху, можуть представляти різні труднощі, з якими ми стикаємося в житті, такі як хвороби, втрати, невдачі, розчарування та інші випробування.

Людина, яка проходить ці пастки, подібна до мандрівника, який пливе морем. Для того, щоб вижити, їй потрібно бути пильною, кмітливою,

використовувати свої знання та навички, а також мати силу волі та віру в себе.

Ця метафора несе в собі глибокий філософський аспект. Вона змушує нас замислитися над сенсом життя, його викликами та можливостями. Вона нагадує нам про те, що життя не завжди легке, але ми маємо силу долати будь-які труднощі, якщо будемо прагнути цього.

### **Розглянемо ключові філософські аспекти, які можна виокремити з цієї метафори:**

- Сила людського духу. Незважаючи на всі випробування, людина може вижити і навіть процвітати, якщо вона має силу волі та віру в себе.
- Важливість знань та навичок. Для того, щоб подолати труднощі, нам потрібні знання та навички, які допоможуть нам орієнтуватися в складних ситуаціях.
- Необхідність співпраці. Іноді ми не можемо подолати труднощі самотійно. Нам потрібна допомога та підтримка інших людей.
- Важливість вдячності. Коли ми проходимо через випробування, ми повинні бути вдячні за те, що ми маємо, і за те, що ми змогли їх подолати.

Метафора “Подолання пасток в морі” може бути джерелом натхнення та підтримки для людей, які стикаються з труднощами в житті. Вона нагадує нам про те, що ми не самотні, і що ми маємо силу подолати будь-які випробування.

### **Питання для аналізу метафори:**

1. З якими пастками ви стикаєтеся в своєму житті?
2. Як ви можете подолати ці пастки?
3. Які ваші сильні сторони, які допоможуть вам у цьому?
4. Кому ви можете звернутися за допомогою та підтримкою?
5. За що ви вдячні в своєму житті?

## Використання метафори в реальному житті

1. Коли ви стикаєтеся з проблемою на роботі, уявіть собі, що ви пливете по морю і натикаєтеся на риф.
2. Замість того, щоб здаватися, подумайте про те, як ви можете обійти риф або проплисти через нього.
3. Не бійтеся просити допомоги у інших моряків.
4. Коли ви переживаєте важкий період у своєму особистому житті, уявіть собі, що ви потрапили в шторм.
5. Пам'ятайте, що шторм зрештою закінчиться, і ви знову опинитеся в спокійному морі.
6. Не втрачайте надії і вірте, що ви зможете подолати всі труднощі.
7. Коли ви ставите перед собою нову мету, уявіть собі, що ви вирушаєте в подорож через море.
8. Пам'ятайте, що на вашому шляху будуть зустрічатися різні перешкоди, але ви зможете їх подолати, якщо будете наполегливими і будете вірити в себе.

*Запросіть клієнта подумати та замалювати ці ідеї.*

**Артерапевтична вправа: “Я маю силу подолати пастки в морі життя”.**

**Мета:** Допомогти учасникам дослідити свою стійкість, ресурси та віру в себе.

**Матеріали:**

1. Папір;
2. Олівці або ручки;
3. Акварельні фарби або кольорові олівці;
4. Дошка або фліпчарт (за бажанням).

**Етапи роботи:**

*1. Вступ (10 хвилин):*

- Поясніть учасникам мету вправи: допомогти їм дослідити свою стійкість, ресурси та віру в себе, використовуючи метафору “море життя” та “пастки”.

- Ознайомте учасників з метафорою “море життя”.
- Попросіть учасників поділитися своїми думками щодо цієї метафори.

## 2. Малювання “Мого моря життя” (20 хвилин):

- Роздайте кожному учаснику папір, олівці або ручки.
- Попросіть учасників намалювати своє “море життя”.
- Яке воно? Спокійне чи бурхливе? Глибоке чи мілке?
- Які істоти живуть в цьому морі?
- Які символи або образи представляють для них “пастки” в цьому морі?

## 3. Обговорення (15 хвилин):

- Запросіть учасників поділитися своїми малюнками з групою.
- Які емоції викликають у них ці малюнки?
- Які виклики або перешкоди вони бачать у своїх “морях життя”?
- Які ресурси та можливості вони мають для подолання цих викликів?

## 4. Додавання ресурсів (15 хвилин):

- Запросіть учасників додати до своїх малюнків символи або образи, які представляють для них ресурси, силу та стійкість.
- Це можуть бути люди, тварини, предмети, символи або будь-що інше, що дає їм відчуття сили та підтримки.

## 5. Візуалізація успіху (10 хвилин):

- Попросіть учасників уявити собі, як вони успішно долають пастки в своєму “морі життя”.
- Які дії вони роблять?
- Які емоції вони відчують?
- Які слова вони говорять собі?

## 6. Завершення (5 хвилин):

- Підсумуйте основні моменти вправи.
- Заохотьте учасників вірити в себе та свої сили.
- Надайте учасникам інформацію про додаткові ресурси та підтримку.

## Список пасток, які можуть бути в морі

(Завдання: спробувати знайти аналогії з реальним життям)

### 1. Природні пастки:

- Підводні рифи та скелі;
- Вири;
- Шторми та хвилі;
- Морські тварини;
- Льодовики.

### 2. Антропогенні пастки:

- Забруднення;
- Надмірний вилов;
- Зміна клімату;
- Військові дії;
- Піратство.

### 3. Метафоричні пастки:

- Страхи та сумніви;
- Негативні думки та переконання;
- Відсутність мотивації;
- Нездатність просити про допомогу;
- Відсутність плану.

**Арттерапевтична вправа: “Я долаю пастки в морі на своєму кораблі”**

**Мета:** Допомогти учасникам дослідити свою стійкість, ресурси та віру в себе.

### Матеріали:

1. Папір;
2. Олівці або ручки;
3. Акварельні фарби або кольорові олівці;
4. Дошка або фліпчарт (за бажанням).



## Етапи роботи:

### 1. Вступ (10 хвилин):

- Поясніть учасникам мету вправи: допомогти їм дослідити свою стійкість, ресурси та віру в себе, використовуючи метафору “море життя”, “корабель” та “пастки”.
- Ознайомте учасників з метафорою "море життя".
- Попросіть учасників поділитися своїми думками щодо цієї метафори.

### 2. Малювання “Мого корабля” (20 хвилин):

- Роздайте кожному учаснику папір, олівці або ручки.
- Попросіть учасників намалювати свій корабель.
- Який він? Якого він розміру? З чого він зроблений?
- Що є на ньому?
- Які символи або образи представляють для них пастки в морі?

### 3. Обговорення (15 хвилин):

- Запросіть учасників поділитися своїми малюнками з групою.
- Які емоції викликають у них ці малюнки?
- Які виклики або перешкоди вони бачать у своєму морі життя?
- Які ресурси та можливості вони мають для подолання цих викликів?

### 4. Додавання ресурсів (15 хвилин):

- Запросіть учасників додати до своїх малюнків символи або образи, які представляють для них ресурси, силу та стійкість.
- Це можуть бути люди, тварини, предмети, символи або будь-що інше, що дає їм відчуття сили та підтримки.

### 5. Візуалізація успіху (10 хвилин):

- Попросіть учасників уявити собі, як вони успішно долають пастки в своєму “морі життя”.
- Які дії вони роблять?
- Які емоції вони відчують?
- Які слова вони говорять собі?

### *6. Завершення (5 хвилин):*

- Підсумуйте основні моменти вправи.
- Заохотьте учасників вірити в себе та свої сили.
- Надайте учасникам інформацію про додаткові ресурси та підтримку.

### **Аналітичний опис вправи.**

Ця вправа використовує метафору “море життя”, “корабель” та “пастки”, щоб допомогти учасникам дослідити свою стійкість, ресурси та віру в себе. Малювання корабля та пасток дозволяє учасникам візуалізувати свої виклики та можливості.

Обговорення малюнків з групою може допомогти учасникам отримати підтримку та нові перспективи. Додавання ресурсів до малюнків може допомогти учасникам зосередитися на своїх сильних сторонах та можливостях.

Візуалізація успіху може допомогти учасникам розвинути впевненість у своїх силах.

### **Тест на якості, які можуть допомогти долати пастки в морі**

**Мета:** Допомогти людям оцінити свої якості, які можуть допомогти їм долати труднощі та виклики в житті.

### **Інструкція:**

Прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає вам, використовуючи шкалу від 1 до 5:

- 1 - зовсім не відповідає;
- 2 - трохи відповідає;
- 3 - частково відповідає;
- 4 - відповідає;
- 5 - повністю відповідає.



## **Твердження:**

1. Я вмію чітко ставити цілі та планувати їх досягнення.
2. Я можу розбити складні завдання на менші, більш керовані кроки.
3. Я наполегливий і не здаюся легко.
4. Я можу адаптуватися до мінливих обставин.
5. Я вмію позитивно мислити навіть у складних ситуаціях.
6. Я шукаю підтримки у друзів, родини та інших людей, коли мені це потрібно.
7. Я можу використовувати свої сильні сторони, щоб долати труднощі.
8. Я вмію вчитися на своїх помилках.
9. Я вірю в себе та свої здібності.
10. Я знаю, що можу подолати будь-які виклики, які трапляються на моєму шляху.

## **Підрахунок балів:**

*40-50 балів:* Ви володієте багатьма якостями, які можуть допомогти вам долати труднощі та виклики в житті. Ви вмієте ставити цілі, планувати, наполегливо працювати, адаптуватися та шукати підтримку. Ви вірите в себе та свої здібності.

*30-39 балів:* У вас є деякі з якостей, які можуть допомогти вам долати труднощі та виклики в житті. Ви можете працювати над розвитком інших якостей, таких як наполегливість, позитивне мислення та віра в себе.

*20-29 балів:* Вам може знадобитися допомога в розвитку якостей, які допоможуть вам долати труднощі та виклики в житті. Ви можете поговорити з психологом, консультантом або іншим фахівцем, щоб отримати підтримку.

**Важливо:** Цей тест не є діагностичним інструментом. Він призначений лише для того, щоб допомогти вам оцінити свої якості, які можуть допомогти вам долати труднощі та виклики в житті. Якщо ви стурбовані своїми результатами, рекомендується поговорити з фахівцем з психічного здоров'я.

## Група карток “Човен на березі”



### Філософія образу “Човен зайшов в порт”

Образ човна може мати багато різних філософських інтерпретацій, залежно від контексту, в якому він використовується.

#### *1. Кінець подорожі:*

Човен, який зайшов в порт, може символізувати кінець довгої й виснажливої подорожі. Це може бути метафора завершення важливого етапу в житті людини, досягнення мети або просто відпочинку після довгого й напруженого періоду. У цьому контексті образ може нести в собі відчуття полегшення, задоволення й вдячності за те, що подорож успішно

завершена. Він також може нагадувати про те, що все в цьому світі має свій кінець, і що важливо цінувати кожен момент на шляху.

## *2. Пошук притулку:*

Порт може символізувати безпечне місце, де можна сховатися від штормів і небезпек. Човен, який зайшов в порт, може шукати притулок від ворожих сил або просто відпочити від труднощів подорожі. У цьому контексті образ може нести в собі відчуття безпеки, захисту й спокою. Він також може нагадувати про те, що іноді важливо попросити про допомогу й підтримку, коли це необхідно.

## *3. Новий початок:*

Порт може також символізувати нове місце й нові можливості. Човен, який зайшов в порт, може готуватися до нового етапу подорожі, до нових викликів і нових досягнень. У цьому контексті образ може нести в собі відчуття збудження, очікування й готовності до нового. Він також може нагадувати про те, що життя постійно змінюється, і що завжди є нові горизонти, які можна досліджувати.

## *4. Життя як подорож:*

Образ човна, що зайшов в порт, можна розглядати як метафору самого життя. Човен може символізувати людину, а подорож - життя. Порт може символізувати різні речі, такі як смерть, просвітлення або просто черговий етап життя. У цьому контексті образ може нести в собі філософські роздуми про сенс життя, про те, що ми тут робимо й куди ми йдемо. Він також може нагадувати про те, що життя - це подорож, яка постійно змінюється, і що важливо цінувати кожен момент на шляху.

### **Човен на березі: метафора перепочинку в подорожі життя**

Уявіть собі довгу й виснажливу подорож морем. Ваш човен, побитий штормами та випробуваннями, нарешті досягає мальовничого берега. Ви причалюєте, виходите на сушу й відчуваєте під ногами тверду землю. Це місце дарує вам відчуття спокою й безпеки, адже ви можете трохи перепочити й відновити сили перед наступним етапом вашої подорожі.

*Метафорична карта “човен, пришвартований до берега” може символізувати різні аспекти перепочинку в подорожі життя:*

- Фізичний відпочинок. Це може бути короткий сон, прогулянка на свіжому повітрі, медитація або будь-яка інша діяльність, яка допомагає вам розслабитися й відновити фізичні сили.
- Емоційний відпочинок. Це може бути час для роздумів, самоаналізу й відпускання негативних емоцій. Ви можете вести щоденник, спілкуватися з близькими людьми або просто насолоджуватися тишею й спокоєм.
- Інтелектуальний відпочинок. Це може бути читання книг, вивчення нового хобі або просто розмова з цікавими людьми. Це час, коли ви можете розширити свій кругозір й збагатити свій внутрішній світ.
- Духовний відпочинок. Це може бути час для молитви, медитації або просто спілкування з природою. Це час, коли ви можете відчути зв'язок з чимось більшим, ніж ви самі.

Перерва на березі дає вам можливість не лише відновити сили, але й по-новому поглянути на свою подорож. Ви можете переосмислити свої цілі, переоцінити свої пріоритети й знайти нове натхнення для продовження шляху.

### **Психологічна вправа: “Човен, пришвартований до берега”**

**Мета:** Дослідити та проаналізувати паузу в житті людини під час кризового стану за допомогою метафори “човен на березі”.

#### **Інструкція:**

*Заплющьте очі й уявіть собі, що ви пливете на човні по бурхливому морі. Ви втомилися й відчуваєте себе виснаженими. Раптом ви бачите мальовничий берег. Ви причалюєте човен й виходите на сушу.*

*Озирніться навколо й опишіть те, що ви бачите. Який це берег? Що там росте? Хто там живе? Чи відчуваєте ви себе безпечно й спокійно на цьому березі?*

*Що ви будете робити на цьому березі? З ким ви будете спілкуватися? Чим ви будете займатися? Які ресурси й можливості може вам запропонувати цей берег?*

*Коли ви будете готові, ви можете відплисти від цього берега. Що ви візьмете з собою? Які уроки ви винесли з цього досвіду? Як цей досвід може допомогти вам у вашій подорожі життям?*

*Відкрийте очі й поділіться своїми враженнями від цієї вправи. Які емоції ви відчували? Що ця вправа дала вам? Як ви можете використовувати цю метафору у своєму житті?*

### **Додаткові питання для обговорення:**

1. Які події у вашому житті можна порівняти з причалом човна до берега?
2. Що для вас означає “відпочинок” у вашій життєвій подорожі?
3. Які ресурси й можливості є у вас для подолання кризових станів?
4. Як ви можете знайти баланс між відпочинком і продовженням своєї життєвої подорожі?

### **10 тестових відкритих питань “Що для човна берег?”**

1. Що для човна берег символізує?
2. Як човен може використовувати берег?
3. Які потреби човна може задовольнити берег?
4. Які ризики може нести для човна причал до берега?
5. Як довго човен може перебувати на березі?
6. Що може змусити човен відплисти від берега?
7. Які почуття може відчувати човен, коли він пришвартований до берега?
8. Які зміни відбуваються з човном, коли він знаходиться на березі?
9. Яким може бути ідеальний берег для човна?

10. Як подорож човна може змінитися після причалу до берега?

### **Арттерапевтична вправа: “Мій корабель приплив до бажаного берега”**

**Мета:** Дослідити та візуалізувати досягнення мети, подолання випробувань та відчуття тріумфу за допомогою малювання.

#### **Матеріали:**

1. Аркуш паперу;
2. Олівці, кольорові олівці, фарби або інші художні матеріали за бажанням.

#### **Інструкція:**

##### *1. Розслаблення.*

Зручно сядьте, заплющіть очі й кілька хвилин подихайте глибоко й повільно. Зосередьтеся на своїх відчуттях, відпустіть напругу й уявіть собі, що ви знаходитесь у спокійному й безпечному місці.

##### *2. Візуалізація.*

Уявіть собі, що ви капітан корабля, який вирушив у довгу та небезпечну подорож. Ви подолали безліч штормів, випробувань і перешкод. Нарешті, ви бачите вдалині мальовничий берег - це ваша мета. Відчуйте радість і полегшення від того, що ви нарешті досягли свого пункту призначення.

##### *3. Малювання.*

Відкрийте очі й візьміть аркуш паперу та художні матеріали. Зобразіть на папері свій корабель, який приплив до бажаного берега. Ви можете намалювати все, що хочете: корабель, море, берег, людей, тварин, будь-які деталі, які здаються вам важливими. Не обмежуйте себе й дайте волю своїй уяві.

##### *4. Аналіз.*

Коли ви закінчите малювати, розгляньте свою роботу. Що ви бачите на своєму малюнку? Які емоції він у вас викликає? Що для вас символізує корабель, море, берег? Які виклики та перешкоди ви подолали на шляху до мети? Які почуття ви відчуваєте зараз, коли ви досягли свого пункту призначення?

### *5. Рефлексія.*

Поділіться своїми враженнями від цієї вправи. Що вона дала вам? Які уроки ви можете винести з цієї вправи? Як ви можете використовувати цю метафору у своєму житті?

## **Медитація “Берег приймає корабель втомленим та виснаженим”**

**Мета:** Ця медитація допоможе вам відчути спокій, розслаблення й безпеку, а також візуалізувати подолання труднощів і досягнення мети.

### **Інструкція:**

*Знайдіть тихе й комфортне місце, де вас ніхто не потурбує. Ляжте або сядьте в зручну позу. Закрийте очі й кілька хвилин подихайте глибоко й повільно. Зосередьтеся на своїх відчуттях, відпустіть напругу й уявіть собі, що ви знаходитесь у спокійному й безпечному місці.*

*Уявіть собі, що ви капітан корабля, який вирушив у довгу та небезпечну подорож. Ви пливли по бурхливим хвилям, зустрічалися з штормами й випробуваннями. Ви відчуваєте себе втомленими, виснаженими й зневіреними.*

*Раптом ви бачите вдалині мальовничий берег. Це ваш притулок, місце, де ви можете знайти відпочинок і безпеку. Ваш корабель повільно й обережно підпливає до берега. Ви відчуваєте, як вас огортає тепло й спокій. Ви кидаєте якір і причалюєте до берега.*

*Уявіть собі, як ви ступаєте на тверду землю. Відчуйте під ногами пісок або траву. Подихайте свіжим морським повітрям. Озирніться навколо й побачте красу природи. Відчуйте, як вас огортає тепло сонця. Послухайте звуки хвиль, що б'ються об берег. Відчуйте, як ваше тіло розслабляється, а розум заспокоюється.*



*Відчуйте вдячність за те, що ви досягли берега. Подякуйте собі за те, що ви були стійкими й не здавалися. Подякуйте Всесвіту за підтримку й допомогу.*

*Коли ви будете готові, повільно відкрийте очі. Зберігайте відчуття спокою й розслаблення протягом дня.*

Ви можете виконувати цю медитацію щоразу, коли вам потрібна підтримка, розслаблення або візуалізація досягнення мети. Можливо також змінювати деталі візуалізації відповідно до своїх потреб і уяви.

### **Малюнок арттерапевтична вправа “Капітан-переможець”**

**Мета:** Допомогти вам відчувати гордість за власні досягнення, візуалізувати успіх і перемогу, а також підвищити самооцінку.

#### **Матеріали:**

1. Аркуш паперу;
2. Олівці, кольорові олівці, фарби або інші художні матеріали за бажанням.

#### **Інструкція:**

1. Зручно сядьте, заплющіть очі й кілька хвилин подихайте глибоко й повільно. Зосередьтеся на своїх відчуттях, відпустіть напругу й уявіть собі, що ви знаходитесь у спокійному й безпечному місці.
2. Уявіть собі, що ви капітан корабля, який вирушив у довгу та небезпечну подорож. Ви подолали безліч штормів, випробувань і перешкод. Нарешті, ви бачите вдалині рідне місто - це ваш дім. Відчуйте радість і гордість від того, що ви нарешті повернулися додому.
3. Відкрийте очі й візьміть аркуш паперу та художні матеріали. Зобразіть на папері себе в образі капітана-переможця. Ви можете намалювати себе на палубі корабля, який причалює до порту. Ви можете намалювати людей, які вас зустрічають, або інші деталі, які здаються вам важливими. Не обмежуйте себе й дайте волю своїй уяві.

4. Коли ви закінчите малювати, розгляньте свою роботу. Що ви бачите на своєму малюнку? Які емоції він у вас викликає? Які виклики та перешкоди ви подолали на шляху до мети? Які якості допомогли вам стати переможцем? Які почуття ви відчуваєте зараз, коли ви досягли свого пункту призначення?

5. Поділіться своїми враженнями від цієї вправи. Що вона дала вам? Які уроки ви можете винести з цієї вправи? Як ви можете використовувати цю метафору у своєму житті?

### **10 самостверджуючих фраз, як подякувати собі за подолане випробування**

1. Я пишаюся собою за те, що я не здався/лася і подолав/ла це випробування.
2. Я сильний/на і стійкий/ка, і я можу впоратися з будь-якими труднощами.
3. Я вдячний/на за те, що я мав/ла сміливість і наполегливість, щоб пройти через це.
4. Це випробування навчило мене багато чого про себе, і я став/ла ще сильнішим/шою й мудрішим/шою.
5. Я вірю в себе і знаю, що можу досягти всього, чого задумаю.
6. Я не боюся труднощів, тому що я знаю, що можу їх подолати.
7. Я вдячний/на за підтримку людей, які допомогли мені пройти через це.
8. Це випробування зробило мене сильнішим/шою й стійкішим/шою до майбутніх викликів.
9. Я ніколи не забуду про цей досвід і буду використовувати його, щоб надихати інших.
10. Я люблю себе і ціную себе за те, хто я є.



Група карток “Човен та канати/ланцюги”



**Метафора “човен з канатами/ланцюгами” для психологічної роботи з клієнтами в кризі:**

Тема	Опис метафори	Аналіз метафори
<i>1. Опис ланцюга.</i>	Матеріал.	З чого зроблений ланцюг? Чи міцний він, іржавий, чи новий і блискучий? Матеріал ланцюга може символізувати силу або слабкість переконань та моделей поведінки клієнта.

	Довжина.	Наскільки довгий ланцюг? Чи обмежує він рух корабля лише трохи, чи повністю приковує його до місця? Довжина ланцюга може представляти ступінь обмеження, яке відчуває клієнт у своїй ситуації.
	Ланки.	Які ланки ланцюга? Чи вони однакові, чи різні за розміром і формою? Ланки ланцюга можуть символізувати різні аспекти життя клієнта, які сковують його, наприклад, стосунки, робота, переконання.
2. Дослідження корабля.	Тип.	Який це корабель? Вітрильник, пароплав, чи сучасний круїзний лайнер? Тип корабля може представляти особистість клієнта, його цінності та прагнення.
	Стан.	У якому стані корабель? Чи він старий і пошкоджений, чи новий і міцний? Стан корабля може відображати емоційний стан клієнта та його стійкість до кризи.
	Призначення.	Куди прямує корабель? Яка його мета? Призначення корабля може символізувати глибинні цілі та мрії клієнта.
3. Взаємодія корабля з ланцюгом.	Спосіб взаємодії.	Як корабель тримається на ланцюгу? Чи бореться він, чи покійно приймає свою долю? Спосіб, яким корабель взаємодіє з ланцюгом, може відображати ставлення клієнта до своєї ситуації.
	Можливість	Чи є у корабля можливість звільнитися?

	звільнення.	Чи є у нього якорі, або інші інструменти, які можуть допомогти йому розірвати ланцюг? Наявність або відсутність можливостей для звільнення може представляти надію та віру клієнта у свої сили.
	Подальші кроки.	Що станеться, якщо корабель звільниться? Куди він попливе? Що він робитиме? Можливі наслідки звільнення від ланцюга можуть символізувати нові можливості та горизонти, які відкриваються перед клієнтом.

### Застосування в психологічній роботі:

Метафора може допомогти клієнту:

- усвідомити обмеження, які він накладає на себе через старі стандарти та поведінку;
- визначити свої глибинні цілі та мрії;
- дослідити емоційний стан та стійкість до кризи;
- розробити план дій для подолання кризи та руху в новому напрямку.

Терапевт може:

- Задавати запитання, які допоможуть клієнту глибше дослідити метафору та її зв'язок з його життям.
- Використовувати метафору в вправах, наприклад, візуалізації, малюванні, письмі.
- Запропонувати клієнту альтернативні моделі поведінки та мислення, які допоможуть йому звільнитися від "ланцюга" та рухатися до нового досвіду.

## Культурно-філософський аспект метафори “Корабель з канатом/ланцюгом”

### 1. Міфологія та символіка:

- Корабель. У багатьох культурах корабель символізує подорож, дослідження, нове життя. Він може представляти душу людини, яка пливе по морю життя.
- Ланцюг. Ланцюг часто асоціюється з рабством, обмеженням, ув'язненням. Він може символізувати соціальні норми, очікування та заборони, які сковують людину.
- Море. Море може представляти невизначеність, хаос, небезпеку, але також і свободу, безмежні можливості.

### 2. Архетипи:

- Мандрівник. Архетип мандрівника пов'язаний з пошуком себе, своїх цінностей і місця у світі. Корабель може символізувати подорож мандрівника, а ланцюг - перешкоди, які він намагається подолати.
- Творець. Архетип творця пов'язаний з творенням нового, самовираженням. Корабель може символізувати нове життя, яке хоче створити людина, а ланцюг - старі моделі поведінки, які заважають цьому.
- Жертва. Архетип жертви пов'язаний з почуттям безпорадності, підпорядкування обставинам. Ланцюг може символізувати цю безпорадність, а корабель - мрію про свободу.

### 3. Філософські аспекти:

- Свобода волі. Метафора може використовуватися для роздумів про свободу волі та ступінь визначеності людського життя. Чи є людина прикутою до ланцюга обставин, чи вона має силу звільнитися і рухатися в новому напрямку?
- Особистість та суспільство. Метафора може використовуватися для аналізу взаємодії особистості та суспільства. Як соціальні норми та очікування впливають на свободу людини?
- Зміна та розвиток. Метафора може використовуватися для роздумів про зміну та розвиток. Як людина може подолати свої обмеження та рухатися до нового досвіду?



#### 4. Культурний контекст:

Інтерпретація метафори “Корабель з ланцюгом” може варіюватися залежно від культурного контексту. У деяких культурах корабель може символізувати духовний пошук, а ланцюг - матеріальний світ. В інших культурах корабель може представляти політичну систему, а ланцюг - тиранію.

- **Ланцюг як символ обмеження. В багатьох культурах ланцюг символізує:**
  1. Рабство. Ланцюг сковує людину, позбавляє її свободи волі та руху. Це може представляти обмеження, які людина накладає на себе через старі стандарти, поведінку та страхи.
  2. Контроль. Ланцюг використовується для контролю та управління іншими. Це може символізувати вплив суспільства, авторитетів, або ж власні обмежуючі переконання, які контролюють думки та дії людини.
  3. Позбавлення сили. Ланцюг робить людину безсилою перед обставинами. Це може представляти відчуття безпорадності та безнадії, яке може виникати в кризових ситуаціях.
- **Культурні інтерпретації. В різних культурах метафора “корабель з ланцюгом” може мати різні інтерпретації:**
  1. В грецькій міфології: Прометей був прикутий ланцюгами до скелі за те, що вкрав вогонь у богів. Це може символізувати бунт проти авторитету та прагнення до свободи.
  2. В християнській традиції: Ісус Христос був розп'ятий на хресті. Це може символізувати самопожертву та спасіння.
  3. В східних культурах: Колесо сансари - це цикл народження, смерті та переродження, з якого людина не може вирватися. Це може символізувати карму та необхідність духовного розвитку для звільнення від страждань.
- **Філософські питання. Метафора “корабель з ланцюгом” може стимулювати до роздумів над такими філософськими питаннями:**
  1. Яка свобода волі людини?
  2. Як ми можемо подолати обмеження, які накладаємо на себе?
  3. Який сенс життя?
  4. Як ми можемо звільнитися від страждань?



- **Культурні інтерпретації:**

1. В українській культурі корабель часто асоціюється з козаками, які борознили Чорне море на своїх чайках. Козаки символізують свободу, незалежність та прагнення до нового.
2. В грецькій міфології корабель Арго був збудований Ясоном та його аргонавтами, щоб знайти Золоте руно. Цей міф символізує пошук знань, мудрості та самопізнання.
3. В християнській традиції корабель часто використовується як метафора для церкви. Церква символізує спасіння, віру та духовний шлях.

### **Інтерпретація символу “Корабель з канатом/ланцюгом” в психоаналізі**

**Его та Суперего.** Корабель може символізувати Его, свідому частину особистості, яка прагне до задоволення своїх потреб та бажань. Ланцюг може символізувати Суперего, внутрішній критик, який намагається контролювати Его та стримувати його імпульси.

**Свідоме та несвідоме.** Корабель може символізувати свідоме, ту частину психіки, яка доступна нашому усвідомленню. Ланцюг може символізувати несвідоме, ту частину психіки, яка прихована від нашого усвідомлення, але все ж таки впливає на нашу поведінку.

**Чоловіче та жіноче.** Корабель часто асоціюється з чоловічим началом, з активністю, силою та раціональністю. Ланцюг може асоціюватися з жіночим началом, з пасивністю, емоціями та інтуїцією.

**Травми та комплекси.** Ланцюг може символізувати травми та комплекси, які сковують людину і заважають їй жити щасливим та повноцінним життям. Розрив ланцюга може символізувати звільнення від травм та комплексів, подолання внутрішніх конфліктів.

Важливо пам'ятати, що інтерпретація будь-якого символу залежить від контексту, в якому він використовується. Психоаналітик під час роботи з клієнтом буде досліджувати особисті асоціації клієнта з символом “Корабель з канатом/ланцюгом”, щоб зрозуміти його несвідоме значення.



## Інтерпретація символу “Корабель з канатом/ланцюгом” в гуманістичній психології

### *1. Самоактуалізація.*

Корабель може символізувати прагнення людини до самоактуалізації, до реалізації свого потенціалу та проживання життя на повну. Ланцюг може символізувати перешкоди, які заважають людині самоактуалізуватися, такі як страх, невпевненість, негативні переконання.

### *2. Відповідальність за своє життя.*

Гуманістична психологія підкреслює важливість відповідальності людини за своє життя. Корабель може символізувати цю відповідальність, адже саме людина вирішує, куди плисти своєму кораблю. Ланцюг може символізувати зовнішні фактори, які намагаються контролювати життя людини, але людина має силу розірвати цей ланцюг і взяти відповідальність за свою долю.

### *3. Автентичність.*

Гуманістична психологія цінує автентичність, тобто щирість та чесність перед собою та іншими. Корабель може символізувати автентичне “Я” людини, її справжні бажання та потреби. Ланцюг може символізувати соціальні маски та ролі, які людина надягає, щоб приховати своє справжнє “Я”.

### *4. Контакт з власними емоціями.*

Гуманістична психологія підкреслює важливість контакту з власними емоціями. Корабель може символізувати емоції людини, її внутрішній світ. Ланцюг може символізувати страх перед емоціями, прагнення їх придушити або контролювати.

### *5. Творчість.*

Гуманістична психологія цінує творчість та самовираження. Корабель може символізувати творчий потенціал людини, її прагнення до нового та невідомого. Ланцюг може символізувати страх перед творчістю, невпевненість у своїх силах.

## Проективний тест “Ланцюг і корабель”

**Інструкція:** Цей тест складається з 10 незавершених речень. Вам потрібно уважно прочитати кожне речення і дописати його так, як вам перше спаде на думку. Не замислюйтесь над відповідями, просто дайте волю своїй уяві.

1. Ланцюг для мене - це ...
2. Коли я бачу корабель, я думаю про ...
3. Якби я був кораблем, я б ...
4. Якби я був ланцюгом, я б ...
5. Я б хотів, щоб мій корабель плив ...
6. Я боюся, що мій корабель ...
7. Я радий, коли мій корабель ...
8. Найважливіше для мого корабля - це ...
9. Я б ніколи не хотів, щоб мій корабель ...
10. Коли я закінчую це речення, я відчуваю ...

### Інтерпретація:

Відповіді на ці речення можуть дати вам уявлення про ваше ставлення до себе, своїх цілей, страхів та прагнень. Ось кілька прикладів того, як можна інтерпретувати відповіді:

- Ланцюг. Якщо ви описуєте ланцюг як щось негативне, наприклад, “ланцюг для мене - це в'язниця”, це може вказувати на те, що ви відчуваєте себе обмеженими або ув'язненими у своєму житті.
- Корабель. Якщо ви описуєте корабель як щось позитивне, наприклад, “коли я бачу корабель, я думаю про свободу”, це може вказувати на те, що ви прагнете до незалежності та самореалізації.
- Я б хотів, щоб мій корабель плив ...: Ця фраза може дати вам уявлення про ваші цілі та мрії. Куди ви хочете плисти у своєму житті?
- Я боюся, що мій корабель ...: Ця фраза може дати вам уявлення про ваші страхи та невпевненість. Чого ви боїтеся у своєму житті?
- Я радий, коли мій корабель ...: Ця фраза може дати вам уявлення про те, що приносить вам радість та задоволення. Що робить вас щасливим у житті?



- Найважливіше для мого корабля - це ...: Ця фраза може дати вам уявлення про ваші цінності та пріоритети. Що для вас найважливіше у житті.

**Вправа: “Моя подорож на кораблі, обвитому ланцюгами”.**

**Мета:** Дослідити власні образи та емоції, цінності, прагнення та страхи.

**Матеріали:**

1. Папір;
2. Олівці, фарби, фломастери (за бажанням);
3. Журнал (за бажанням).

**Інструкція:**

Візьміть аркуш паперу та намалюйте на ньому корабель. Це може бути будь-який корабель, який вам подобається: вітрильник, пасажирський лайнер, піратський корабель, і т.д.

Подумайте про те, що для вас символізує ланцюг. Чи є він для вас обмеженням, силою, чи контролем? Де ви бачите ланцюг на своєму кораблі? Як він впливає на його рух?

Додайте до свого малюнка ланцюг. Ви можете намалювати його як реальний ланцюг, або як абстрактний символ.

Подумайте про те, що для вас символізує корабель. Куди він пливе? Які у вас мрії та цілі, пов'язані з цим кораблем?

Додайте до свого малюнка інші елементи, які ви вважаєте важливими. Це можуть бути люди, тварини, пейзажі, символи і т.д.

Коли ви закінчите малювати, розгляньте свій малюнок. Що ви бачите? Які емоції він у вас викликає?

Якщо ви хочете, ви можете записати свої думки та почуття в журналі.

## Ланцюг як спосіб пришвартуватися під час кризи

### *Перший підтекст*

Ланцюг, який використовується для пришвартування корабля під час шторму, може символізувати тимчасове укриття та безпеку під час кризи. Він може представляти необхідність зупинитися, щоб перегрупуватися, відновити сили та підготуватися до подальших дій.

### *Другий підтекст*

Ланцюг також може символізувати стримування, яке може заважати людині рухатися вперед. Він може представляти страх, невпевненість, або негативні переконання, які заважають людині вийти з кризи.

Важливо знайти баланс. З одного боку, ланцюг може бути корисним інструментом, який допомагає людині пережити складний період. Він може дати їй час на відпочинок, рефлексію та планування. З іншого боку, ланцюг не повинен стати постійним ув'язненням. Людина повинна знайти в собі сили, щоб розірвати ланцюг і рухатися вперед.

**Ланцюг як якір. “Якір у штормі”:** арттерапевтична вправа для пошуку виходу з кризи.

**Мета:** Дослідити власні емоції та переживання, пов'язані з кризою, а також знайти ресурси та опору для її подолання.

### **Матеріали:**

1. Папір;
2. Олівці, фарби, фломастери (за бажанням);
3. Журнал (за бажанням).

### **Інструкція:**

Уявіть собі, що ви пливете на кораблі під час шторму. Море бурхливе, хвилі високі, вітер сильний. Ваш корабель кидає з боку в бік, і ви відчуваєте страх та невпевненість.



Раптом ви кидаєте якір. Якір опускається на дно моря і зупиняє ваш корабель. Ви відчуваєте полегшення та безпеку.

Візьміть аркуш паперу та намалюйте свій корабель під час шторму. Зобразіть хвилі, вітер, та якір, який опустився на дно моря.

Подумайте про те, що для вас символізує якір. Це може бути безпека, стійкість, або опора. Що дає вам відчуття спокою та впевненості в житті?

Додайте до свого малюнка інші елементи, які ви вважаєте важливими. Це можуть бути люди, тварини, пейзажі, символи і т.д.

Коли ви закінчите малювати, розгляньте свій малюнок. Що ви бачите? Які емоції він у вас викликає?

Запишіть у журналі свої думки та почуття. Що ви дізналися про себе та про те, як ви справляєтеся з кризами?

Подумайте про те, що ви можете зробити, щоб “кинути якір” у своєму житті. Які ресурси та опору ви можете використовувати, щоб подолати кризу?

## **Питання для аналізу арттерапевтичної вправи “Якір у штормі”.**

### *1. Про корабель:*

- Який тип корабля ви намалювали?
- Як корабель поводить себе в штормі?
- Які емоції ви відчуваєте, коли дивитесь на корабель?

### *2. Про якір:*

- Де ви кинули якір?
- Як якір впливає на корабель?
- Які емоції ви відчуваєте, коли дивитесь на якір?

### *3. Про інші елементи:*

- Які інші елементи ви додали до свого малюнка?
- Що ці елементи символізують для вас?

- Як ці елементи пов'язані з темою кризи та пошуку виходу з неї?

#### 4. Про себе:

- Що ви дізналися про себе та про те, як ви справляєтеся з кризами, виконуючи цю вправу?
- Які ресурси та опору ви можете використовувати, щоб подолати кризу?
- Які кроки ви можете зробити, щоб “кинути якір” у своєму житті?

### **Ланцюг як пута. “Пута та свобода”: арттерапевтична вправа для дослідження обмежень та безпеки.**

**Мета:** Дослідити власні стосунки з обмеженнями та безпекою, а також знайти баланс між ними.

#### **Матеріали:**

1. Папір;
2. Олівці, фарби, фломастери (за бажанням);
3. Журнал (за бажанням).

#### **Інструкція:**

Уявіть собі, що ви одягнуті в ланцюги. Ці ланцюги можуть бути металевими, або вони можуть бути символічними, наприклад, соціальними очікуваннями, правилами, або страхами.

Як ці ланцюги обмежують вашу свободу руху? Що ви не можете робити через них?

З іншого боку, як ці ланцюги дають вам відчуття безпеки? Що вони захищають вас від?

Візьміть аркуш паперу та намалюйте себе в ланцюгах. Ви можете намалювати їх як реальні ланцюги, або як абстрактні символи.

Додайте до свого малюнка інші елементи, які ви вважаєте важливими. Це можуть бути люди, тварини, пейзажі, символи і т.д.

Коли ви закінчите малювати, розгляньте свій малюнок. Що ви бачите? Які емоції він у вас викликає?

Запишіть у журналі свої думки та почуття. Що ви дізналися про себе та про те, як ви сприймаєте обмеження та безпеку?

Подумайте про те, як ви можете знайти баланс між свободою та безпекою у своєму житті. Що ви можете зробити, щоб відчувати себе більш вільним, але при цьому бути в безпеці?

## **Питання для аналізу арттерапевтичної вправи “Пути та свобода”.**

### *1. Про ланцюги:*

- Як ви зобразили ланцюги на своєму малюнку?
- Які емоції ви відчували, коли малювали ланцюги?
- Як ланцюги впливають на вашу фігуру на малюнку?

### *2. Про свободу:*

- Що для вас символізує свобода?
- Які елементи на вашому малюнку представляють свободу?
- Як ви відчуваєте себе, коли уявляєте себе вільним?

### *3. Про баланс:*

- Як ви знаходите баланс між свободою та безпекою у своєму житті?
- Які обмеження ви вважаєте корисними для себе?
- Як ви можете захистити свою безпеку, не жертвуючи при цьому свободою?

### *4. Про себе:*

- Що ви дізналися про себе та про свої стосунки з обмеженнями та безпекою, виконуючи цю вправу?
- Як ця вправа може допомогти вам у вашому особистому розвитку?
- Які ще арттерапевтичні методи ви могли б використовувати, щоб дослідити цю тему?

### *5. Додаткові питання:*



- Які інші метафори або образи ви могли б використовувати, щоб описати обмеження та безпеку?
- Як ця вправа може допомогти вам у прийнятті рішень?
- Що ви можете зробити, щоб відчувати себе більш вільним та захищеним у своєму житті?

### **Ланцюг як міст: медитація-візуалізація**

**Мета:** Дослідити власні стосунки з труднощами та можливостями, а також знайти ресурси та силу для їх подолання.

#### **Інструкція:**

*“Знайдіть тихе та спокійне місце, де вас ніхто не потурбує.*

*Сядьте зручно, закрийте очі і зробіть кілька глибоких вдихів і видихів.*

*Уявіть собі, що ви стоїте на одному березі річки. Річка широка і глибока, а ви не знаєте, як її перетнути.*

*Подивіться на протилежний берег. Що ви там бачите? Це нове місце, нові можливості, або щось інше?*

*Раптом ви помічаєте ланцюг, який перекинутий через річку. Ланцюг старий і іржавий, але він здається міцним.*

*Чи станете ви йти по ланцюгу? Подумайте про всі ризики та переваги такого рішення.*

*Якщо ви вирішили йти по ланцюгу, ступіть на нього обережно. Відчуйте, як він скрипить під вашою вагою.*

*З кожним кроком ви все ближче до протилежного берега. Зосередьтеся на своїх відчуттях: вітер у волоссі, сонце на шкірі, шум води під вами.*

*Нарешті ви досягаєте протилежного берега. Сходьте з ланцюга і ступіть на тверду землю.*

*Подивіться на ланцюг з іншого боку. Він все ще здається старим і іржавим, але тепер ви знаєте, що він може витримати вашу вагу.*

*Що ця метафора говорить вам про ваші труднощі та можливості? Які ресурси та силу ви маєте, щоб подолати їх?*

*Повільно відкрийте очі і поверніться до реальності.”*

**Варіації:** Ви можете використовувати цю медитацію як частину арттерапевтичної вправи. Після того, як ви візуалізували ланцюг, ви можете намалювати його, написати про нього вірш або оповідання, або створити скульптуру. Також медитувати можна з відкритими очима, дивлячись на реальний ланцюг або міст. Досліджуйте конкретну проблему або виклик, з яким ви стикаєтеся у своєму житті.



## *Група карток “Човен в пустелі”*



Образ човна в пустелі - це одна з найсильніших метафор відчуття кризи, що глибоко пов'язана з станом людської душі та особистості.

Пустеля символізує вороже та непередбачуване середовище, де людина відчуває себе втраченою, самотньою та беззахисною. Вона може представляти життєві труднощі, виклики та перешкоди, з якими стикається кожна людина. Відсутність ресурсів, таких як вода та їжа, може метафорично відображати емоційний виснаження, втрату сенсу та мотивації.



Човен символізує надію, стійкість та віру в те, що можна подолати будь-які труднощі. Він може представляти внутрішню силу, ресурси та можливості людини, які допоможуть їй вижити та досягти своїх цілей. Човен може також символізувати пошук себе, розуміння свого призначення та шляху в житті.

Криза, як і подорож крізь пустелю, тестує внутрішню силу, стійкість та віру людини. Пошук шляху в пустелі, як і пошук себе в житті, вимагає від людини самопізнання, рішучості та здатності приймати складні рішення. Човен в пустелі може стати метафорою власного “Я”, яке веде людину крізь життя, допомагаючи їй долати труднощі та досягати своїх цілей.

### **Ця метафора може бути корисною для:**

1. Розуміння власного емоційного стану під час кризи.
2. Визначення своїх внутрішніх ресурсів та можливостей.
3. Пошуку сенсу та мотивації для подолання труднощів.
4. Розвитку стійкості та віри в себе.
5. Усвідомлення власного шляху в житті.

### **Образ човна в пустелі в літературі та культурі**

*“Сказання про Ходжу Насреддіна”*. У багатьох історіях про Ходжу Насреддіна з'являється образ човна в пустелі. Наприклад, в одній з історій Ходжа Насреддін намагається перевезти верблюда через річку на човні. Його сусіди сміються з нього, адже верблюди не вміють плавати. Але Ходжа Насреддін знає, що нічого неможливого немає, і йому вдається перевезти верблюда на інший берег.

*“Маленький принц” Антуана де Сент-Екзюпері*. У цій казці Маленький принц подорожує з однієї планети на іншу. На одній з планет він зустрічає чоловіка, який продає пігулки, які втамовують спрагу. Чоловік пояснює Маленькому принцу, що його пігулки дуже зручні, адже людям не потрібно шукати воду. Маленький принц не розуміє, як можна жити без води, адже вона дає життя. Він каже: “Люди живуть у пустелі, бо у них немає уяви. Їм не бачиться, що в їхніх скринях можна знайти все, що їм потрібно. Моя скриня подібна до чародійної скрині. У ній є все, що я можу собі уявити.”



Образ човна в пустелі є універсальним і може бути інтерпретований по-різному. Він може бути метафорою особистого досвіду, або ж він може мати більш широке значення. Важливо те, що цей образ змушує нас замислитися над важливими питаннями про життя, сенс існування та нашу роль у цьому світі.

### **Тест для самоаналізу стратегій кризи: “Мій човен застряг у пустелі, мої дії”**

**Інструкція:** Цей тест допоможе вам проаналізувати ваші стратегії подолання кризи та визначити, які з них є ефективними, а які потребують покращення. Відповідайте на кожне запитання “так” або “ні”.

1. Чи відчуваєте ви себе загубленими та безпорадними в цій ситуації?

- Так;
- Ні.

2. Чи вірите ви, що зможете подолати цю кризу?

- Так;
- Ні.

3. Чи зверталися ви за допомогою до інших людей?

- Так;
- Ні.

4. Чи маєте ви план дій, як ви будете виходити з цієї кризи?

- Так;
- Ні.

5. Чи дбаєте ви про своє фізичне та психічне здоров'я?

- Так;
- Ні.

6. Чи відчуваєте ви себе більш оптимістично щодо майбутнього, ніж раніше?

- Так;
- Ні.

### **Оцінка:**

6-5 “так”: Ви маєте здорові та ефективні стратегії подолання кризи. Продовжуйте в тому ж дусі!

4-3 “так”: Ви маєте деякі здорові стратегії подолання кризи, але вам може знадобитися додаткова підтримка.

2-1 “так”: Вам потрібна допомога в розробці стратегій подолання кризи. Зверніться до друзів, членів сім'ї, психотерапевта або інших фахівців.

0 “так”: Ви перебуваєте в серйозній кризі і потребуєте негайної допомоги. Зверніться до психотерапевта або на гарячу лінію з питань психічного здоров'я.

### **Додаткові питання для самоаналізу:**

1. Які мої сильні та слабкі сторони в цій ситуації?
2. Які ресурси я маю для подолання цієї кризи?
3. Які мої цілі на майбутнє?
4. Які кроки я можу зробити вже зараз, щоб наблизитися до своїх цілей?
5. Якими способами я можу подбати про себе?
6. Хто може мені допомогти в цій ситуації?

### **Тест з відкритими запитаннями для дослідження проявів кризи через метафору “Човен в пустелі”**

**Інструкція:** Цей тест допоможе вам глибше дослідити себе та свої переживання кризи, використовуючи метафору “Човен в пустелі”. Відповідайте на кожне запитання письмово, щиро та глибоко замислюючись над своїми відповідями.

#### **1. Опишіть свою пустелю.**

З якими викликами та труднощами ви стикаєтеся в цій пустелі?

---

---

---

Які емоції ви відчуваєте, коли перебуваєте в ній?

---

---

---

Чи відчуваєте ви себе самотніми, ізольованими або загубленими?

---

---

---

## **2. Опишіть свій човен.**

Які ваші сильні та слабкі сторони в цій кризі?

---

---

---

Які ресурси та можливості ви маєте на борту свого човна?

---

---

---

Чи відчуваєте ви себе впевненими та здатними подолати труднощі?

---

---

## **3. Який ваш курс?**

Які ваші цілі та прагнення в цій ситуації?

---

---

---

Куди ви хочете припливти?

---

---

---

Чи маєте ви чіткий план дій?

---

---

---

**4. Які бурі ви зустрічаєте?**

З якими перешкодами та викликами ви стикаєтеся в цій кризі?

---

---

---

Які емоції викликають у вас ці бурі?

---

---

---

Чи відчуваєте ви себе безпорадними або зневіреними?

---

---

---

**5. Як ви справляєтесь з бурями?**

Які стратегії ви використовуєте, щоб подолати труднощі?

---

---

---

Чи звертаєтеся ви за допомогою до інших людей?

---

---

---

Чи дбаєте ви про своє фізичне та психічне здоров'я?

---

---

---

## 6. Які уроки ви отримуєте з цієї подорожі?

Що ви дізналися про себе та свої можливості?

---

---

---

Які нові якості ви в собі відкрили?

---

---

---

Як ця криза змінила ваше бачення життя?

---

---

---

## 7. Яким ви бачите свій човен після цієї подорожі?

Які зміни відбулися з вами та вашим човном?

---

---

---

Чи відчуваєте ви себе більш сильними та стійкими?

---

---

---

Чи готові ви до нових викликів?

---

---

---

## Медитація візуалізації “Човен в пустелі”

Ця медитація допоможе вам дослідити свої переживання кризи та знайти внутрішню силу та стійкість за допомогою метафори “Човен в пустелі”.

Перед тим, як розпочати медитацію, знайдіть тихе та спокійне місце, де вас ніхто не потурбує.

Прийміть зручне положення. Ви можете сидіти на стільці або на підлозі зі схрещеними ногами. Закрийте очі або зосередьте погляд на одній точці перед собою. Розслабте тіло і дихайте глибоко та повільно.

*“Уявіть себе в пустелі. Яка вона? Гаряча, суха, безплідна? Чи відчуваєте ви себе самотніми, ізольованими або загубленими? Чи бачите ви якісь оазиси чи джерела води?”*

*Уявіть, що ви бачите човен. Який він? Великий, маленький, міцний, хлипкий? З чого він зроблений? Хто на ньому?”*

*Уявіть, що ви сідаєте в човен. Як ви відчуваєте себе? Чи відчуваєте ви полегшення, надію або тривогу? Куди ви хочете плисти?”*

*Почніть плисти. Як рухається ваш човен? Чи легко він пливе, чи стикається з перешкодами? Чи зустрічаєте ви бурі або шторми?”*

*Як ви справляєтесь з бурями? Використовуєте ви вітрило, весла або мотор? Чи звертаєтеся ви за допомогою до інших людей? Чи відчуваєте ви страх або впевненість?”*

*Продовжуйте плисти. Скільки часу ви пливете? Що ви бачите навколо себе? Чи відчуваєте ви зміни у своєму настрої або самопочутті?”*

*Нарешті, ви припливаєте до берега. Який він? Що ви там бачите? Як ви себе відчуваєте?”*

*Повільно поверніться до свідомості. Відкрийте очі, поворухніть пальцями рук і ніг. Зверніть увагу на звуки та відчуття навколо себе. Поступово поверніться до свого повсякденного життя.”*

## **Мотиви для артерapeutичних вправ з метафорою “Човен в пустелі” з метою подолання кризи**

*1. Дослідження та розкриття емоцій.*



Пустеля може символізувати складні життєві обставини, які викликають у людини негативні емоції, такі як страх, тривога, самотність, розпач. Човен може символізувати внутрішню силу, стійкість та віру людини в те, що вона може подолати будь-які труднощі. За допомогою арт-терапевтичних вправ люди можуть візуалізувати свої емоції, пов'язані з пустелею та човном, що може допомогти їм краще зрозуміти та прийняти ці емоції.

## *2. Розвиток самоусвідомлення.*

Арттерапевтичні вправи з метафорою “Човен в пустелі” можуть допомогти людям краще усвідомити свої сильні та слабкі сторони, ресурси та можливості. Вони можуть також допомогти їм визначити свої цілі та цінності, а також розробити план дій для подолання кризи.

## *3. Підвищення самоповаги.*

Коли люди бачать, що вони змогли візуалізувати та зобразити свій човен, що пливе через пустелю, це може допомогти їм відчувати себе більш впевненими та здатними подолати будь-які труднощі. Арт-терапія може допомогти їм розвинути стійкість та віру в себе.

## *4. Стимулювання творчості.*

Арттерапія може бути чудовим способом для людей висловити себе творчо, особливо якщо їм важко говорити про свої почуття словами. Метафора “Човен в пустелі” може надихнути людей на створення різних творчих робіт, таких як малюнки, скульптури, вірші або музика.

## *5. Зв'язок з іншими людьми.*

Арт-терапевтичні вправи з метафорою “Човен в пустелі” можуть допомогти людям відчувати себе більш пов'язаними з іншими людьми, які переживають схожі труднощі. Вони можуть також допомогти людям розвинути навички спілкування та співпраці.

## *6. Пошук сенсу та мети.*

Арттерапія може допомогти людям знайти сенс та мету в своєму житті, навіть у найскладніші часи. Метафора “Човен в пустелі” може нагадати людям, що вони не самотні, і що у них є ресурси та можливості для подолання будь-яких труднощів. Арттерапія з метафорою “Човен в

пустелі” може бути ефективним інструментом для людей, які переживають кризу. Цей метод може допомогти їм дослідити свої емоції, розвинути самоусвідомлення, підвищити самоповагу, стимулювати творчість, зв'язатися з іншими людьми та знайти сенс та мету в своєму житті.

### **10 стратегій, як човну повернутися з пустелі в море, як стратегії подолання кризи**

1. Оцініть ситуацію. Першим кроком до подолання кризи є визначення її масштабів та серйозності. Вам потрібно зрозуміти, з якими труднощами ви стикаєтесь, які у вас є ресурси та можливості, а також які дії вам потрібно вжити.
2. Визначте свій курс. Коли ви будете знати, де ви знаходитесь, вам потрібно визначити, куди ви хочете потрапити. Це означає, що вам потрібно встановити свої цілі та розробити план дій для їх досягнення.
3. Зберігайте спокій. Криза може бути стресовою та емоційно виснажливою. Важливо зберігати спокій та тверезий розум, щоб ви могли приймати чіткі та раціональні рішення.
4. Не здавайтесь. Будуть моменти, коли вам захочеться здатися. Але важливо пам'ятати, що ви не самотні. Багато людей стикаються з кризами протягом свого життя, і багато хто з них успішно їх подолав.
5. Зверніться за допомогою. Не бійтеся звертатися за допомогою до інших людей. Це можуть бути ваші друзі, члени сім'ї, психотерапевти, духовні наставники або інші фахівці.
6. Дбайте про себе. Важливо дбати про своє фізичне та психічне здоров'я під час кризи. Це означає, що вам потрібно їсти здорову їжу, регулярно займатися спортом, висипатися та знаходити час для релаксації.
7. Зосередьтеся на позитиві. Важливо пам'ятати про хороші речі у своєму житті, навіть у найскладніші часи. Це допоможе вам зберегти позитивне ставлення та надію на майбутнє.
8. Будьте гнучкими. Кризи можуть змінювати ваші плани. Будьте готові до того, що вам доведеться змінити свій курс або план дій.



9. Вірте в себе. У вас є все необхідне, щоб подолати цю кризу. Вірте в себе та свої можливості.

10. Не зупиняйтеся. Подолання кризи - це процес, який потребує часу та зусиль. Не зупиняйтеся, навіть якщо вам здається, що ви не робите прогресу.



*Група карток “Зруйнований човен в пустелі”*



**Групова вправа для подолання кризи: “Човен в пустелі”.**

**Мета:** Ця вправа допоможе учасникам групи дослідити свої переживання кризи та розробити стратегії подолання.

**Матеріали:**

1. Папір;
2. Олівці або ручки;
3. Маркери;
4. Дошка або фліпчарт.

**Кількість учасників:** 3-10.

**Час:** 60-90 хвилин.

**Етапи роботи:**

*1. Вступ (10 хвилин):*

- Поясніть учасникам, що метою цієї вправи є дослідження своїх переживань кризи та розробка стратегій подолання за допомогою метафори “Човен в пустелі”.
- Запропонуйте учасникам поділитися своїми знаннями про цю метафору або про те, як вона може бути пов'язана з кризою.

*2. Індивідуальна робота (20 хвилин):*

- Роздайте кожному учаснику папір, олівець або ручку.
- Запропонуйте учасникам написати або намалювати відповіді на наступні запитання:
  1. В якій пустелі ви опинилися? (Які труднощі ви стикаєтеся в цій кризі?)
  2. Який ваш човен? (Які ваші сильні та слабкі сторони, ресурси та можливості?)
  3. Куди ви хочете припливти? (Які ваші цілі?)
  4. Які бурі ви зустрічаєте? (З якими перешкодами та викликами ви стикаєтеся?)
  5. Як ви справляєтеся з бурями? (Які стратегії ви використовуєте, щоб подолати труднощі?)

*3. Обговорення в групі (30 хвилин):*

- Запропонуйте учасникам по черзі поділитися своїми відповідями з групою.
- Після кожної відповіді обговоріть з групою наступні запитання:
  1. Що ви думаєте про відповідь цього учасника?
  2. Які стратегії подолання ви можете запропонувати цьому учаснику?
  3. Як ви можете підтримати цього учасника?

*4. Створення плану дій (20 хвилин):*

- Запропонуйте учасникам розробити план дій на основі стратегій, які вони сформулювали під час індивідуальної та групової роботи.
- План дій може включати наступні кроки:
  1. Що я можу зробити сьогодні, щоб подолати цю кризу?
  2. З ким я можу поговорити про те, що я переживаю?
  3. Які ресурси я можу використовувати для підтримки себе?
  4. Які кроки я можу зробити, щоб досягти своїх цілей?

#### 5. Завершення (10 хвилин):

- Запропонуйте учасникам поділитися своїми думками та почуттями щодо справи.
- Нагадайте учасникам, що вони не самотні в цій кризі, і що є люди, які можуть їх підтримати.
- Запропонуйте учасникам ресурси для подальшої допомоги, якщо це необхідно.

### **Групова вправа для подолання кризи: “Човен в пустелі”. Варіант 2.**

**Мета:** Ця вправа допоможе вам та вашій групі дослідити свої переживання кризи та розробити стратегії подолання.

#### **Матеріали:**

1. Папір;
2. Олівці або маркери;
3. Дошка або фліпчарт.

**Кількість учасників:** 3-10 людей.

**Час проведення:** 1-2 години.

#### **Етапи роботи:**

##### *1. Вступ (10 хвилин):*

- Поясніть учасникам, що метою цієї вправи є дослідження своїх переживань кризи та розробка стратегій подолання за допомогою метафори “Човен в пустелі”.

- Запросіть учасників поділитися своїми знаннями про цю метафору або про кризи загалом.

## *2. Візуалізація (15 хвилин):*

- Запросіть учасників закрити очі та уявити себе в пустелі.
- Попросіть їх описати, що вони бачать, чують, відчувають і нюхають.
- Далі попросіть їх уявити, що вони бачать човен.
- Попросіть їх описати, який це човен, з чого він зроблений, хто на ньому.

## *3. Обговорення (20 хвилин):*

- Попросіть учасників поділитися своїми візуалізаціями з групою.
- Обговоріть, що символізують пустеля, човен та інші елементи візуалізації.
- Як ці символи пов'язані з переживаннями кризи учасників?

## *4. Стратегії подолання (30 хвилин):*

- Розділіть учасників на групи по 3-4 людини.
- Запросіть кожену групу розробити 10 стратегій, як човну повернутися з пустелі в море.
- Ці стратегії мають бути пов'язані з реальними способами подолання кризи.
- Запросіть кожену групу презентувати свої стратегії всій групі.

## *5. Підведення підсумків (15 хвилин):*

- Обговоріть, які стратегії подолання здаються найбільш корисними та ефективними.
- Як ці стратегії можна застосувати до реальних переживань кризи учасників?
- Які висновки можна зробити з цієї вправи?



## **Групова вправа для подолання кризи: “Човен в пустелі”. Варіант 3.**

**Мета:** Ця групова вправа використовує метафору “Човен в пустелі”, щоб допомогти людям дослідити свої переживання кризи та розробити стратегії подолання.

### **Матеріали:**

1. Папір;
2. Олівці або ручки;
3. Маркери;
4. Дошка або фліпчарт (за бажанням).

**Кількість учасників:** 3-10 учасників.

**Час:** 60-90 хвилин.

### **Етапи роботи:**

#### *1. Вступ (10 хвилин):*

- Поясніть учасникам мету вправи: допомогти їм дослідити свої переживання кризи та розробити стратегії подолання.
- Ознайомте учасників з метафорою “Човен в пустелі”.
- Попросіть учасників поділитися своїми думками щодо цієї метафори.

#### *2. Індивідуальна робота (20 хвилин):*

- Роздайте кожному учаснику папір, олівець або ручку.
- Попросіть учасників написати відповіді на такі запитання:
  1. Де ви зараз знаходитеся в цій пустелі?
  2. Які ваші сильні та слабкі сторони в цій кризі?
  3. Які ресурси у вас є?
  4. Куди ви хочете потрапити?
  5. Які кроки вам потрібно зробити, щоб досягти своїх цілей?
  6. Що може зашкодити вашому човну під час подорожі?
  7. Які запаси вам знадобляться?
  8. Хто може вам допомогти?
  9. Який план дій ви розробите?



### 3. Обговорення в групі (30 хвилин):

- Запросіть учасників поділитися своїми відповідями з групою.
- Обговоріть спільні теми та виклики.
- Підтримуйте атмосферу поваги та розуміння.
- Допоможіть учасникам знайти ресурси та підтримку.

### 4. Творча вправа (20 хвилин):

- Запросіть учасників створити творчу роботу, яка відображає їхню подорож з пустелі в море. Це може бути малюнок, скульптура, вірш, пісня або будь-який інший вид мистецтва.
- Заохочуйте учасників поділитися своїми роботами з групою.

### 5. Завершення (10 хвилин):

- Підсумуйте основні моменти вправи.
- Подякуйте учасникам за їхню участь.
- Надайте учасникам інформацію про додаткові ресурси та підтримку.

## **“Збери рятувну сумку”: вправа на організацію мислення в кризі**

Які речі допоможуть вам вивільнити човен з пустелі? Важливо пам'ятати, що цей список не є вичерпним.

#### 1. Інструменти та матеріали:

- Лопата. Для копання піску та звільнення човна.
- Домкрат. Підняття човна для ремонту або переміщення.
- Лебідка. Буксирування човна або подолання перешкод.
- Інструменти для ремонту. Молот, цвяхи, пила, мотузки, клейка стрічка та інші необхідні інструменти.
- Запасні частини. Весла, вітрило, рульове колесо, мотор та інші деталі, які можуть бути пошкоджені.

#### 2. Навігація та орієнтація:

- Компас. Визначення напрямку та орієнтація в пустелі.
- Карта. Планування маршруту та пошук кращого шляху до моря.

- GPS-навігатор. Точне визначення місцезнаходження та прокладання маршруту.
- Сигнальні ракети. Подання сигналів про допомогу рятувальним службам.

### 3. Вода та їжа:

- Запаси прісної води. Для пиття, приготування їжі та охолодження.
- Непсувні продукти. Консерви, сухофрукти, горіхи, енергетичні батончики та інші продукти, які можна зберігати в спеці.
- Очищувач води. Для перетворення непридатної для пиття води на чисту.
- Рибальські снасті. Для ловлі риби в водоймах, які можуть трапитися на шляху.

### 4. Захист від спеки та негоди:

- Сонячний крем. Захист шкіри від шкідливого ультрафіолетового випромінювання.
- Головний убір. Захист голови від сонця та перегріву.
- Окуляри. Захист очей від пилу та піску.
- Теплий одяг. Захист від холоду вночі.
- Навет або тент. Укриття від сонця, дощу та вітру.

### 5. Медицина та перша допомога:

- Аптечка першої допомоги. Для лікування травм, хвороб та інших проблем зі здоров'ям.
- Сонячні опіки. Засіб для лікування сонячних опіків.
- Репеленти від комах. Захист від комарів, мух та інших комах.
- Очисні засоби. Для дезінфекції рук, ран та інших поверхонь.

### 6. Психологічна підтримка:

- Книги, музика та інші розваги. Підтримка морального духу та відволікання від проблем.
- Фотографії та листи від близьких. Нагадування про те, що ви не самотні.
- Щоденник. Фіксування своїх думок, почуттів та переживань.
- Медитативні практики. Зняття стресу та тривоги.

## 7. Додаткові ресурси:

- Спутниковий телефон. Зв'язок з рятувальними службами або з близькими.
- Сонячні панелі. Зарядка електронних пристроїв.
- Мультиінструмент. Набір інструментів для різних завдань.
- Дзеркало. Подавання сигналів про допомогу рятувальним службам.

## **Вправа на організацію мислення в кризі: “Збери рятувну сумку!”**

**Мета:** Допомогти учасникам дослідити свої емоції, думки та поведінку в кризовій ситуації, а також розробити план дій для подолання кризи.

### **Матеріали:**

1. Папір;
2. Олівці або ручки;
3. Маркери;
4. Дошка або фліпчарт (за бажанням);
5. Картки з описом різних предметів.

### **Етапи роботи:**

#### *1. Вступ (10 хвилин):*

- Поясніть учасникам мету вправи: допомогти їм дослідити свої емоції, думки та поведінку в кризовій ситуації, а також розробити план дій для подолання кризи.
- Ознайомте учасників з метафорою.
- Попросіть учасників поділитися своїми думками щодо цієї метафори.

#### *2. Індивідуальна робота (20 хвилин):*

- Роздайте кожному учаснику папір, олівець або ручку.
- Попросіть учасників уявити, що вони знаходяться в пустелі і їм потрібно зібрати рятувну сумку, щоб вижити.
- Дайте їм список карток з описом різних предметів.

- Попросіть учасників вибрати з списку 10 предметів, які, на їхню думку, будуть найнеобхіднішими для виживання в пустелі.
- Попросіть учасників написати пояснення, чому вони вибрали саме ці предмети.

### *3. Обговорення в групі (30 хвилин):*

- Запросіть учасників поділитися своїми списками з групою.
- Обговоріть, чому учасники вибрали ті чи інші предмети.
- Які спільні теми та відмінності ви помітили?
- Чи є предмети, які, на вашу думку, є абсолютно необхідними для виживання?
- Чи є предмети, які, на вашу думку, є не такими важливими?

### *4. Зв'язок з кризою (20 хвилин):*

- Попросіть учасників подумати про те, як предмети, які вони вибрали, можуть бути пов'язані з кризою, яку вони переживають.
- Які з цих предметів можуть допомогти їм подолати кризу?
- Які з цих предметів можуть символізувати ресурси, які їм доступні?
- Які з цих предметів можуть символізувати перешкоди, з якими їм доведеться зіткнутися?

### *5. План дій (10 хвилин):*

- Запросіть учасників розробити план дій для подолання кризи, використовуючи метафору “Човен в пустелі” та предмети, які вони вибрали.
- Які кроки їм потрібно зробити, щоб вибратися з пустелі?
- Які ресурси їм знадобляться?
- Хто може їм допомогти?
- Які перешкоди їм доведеться подолати?

### *6. Завершення (5 хвилин):*

- Підсумуйте основні моменти вправи.
- Подякуйте учасникам за їхню участь.
- Надайте учасникам інформацію про додаткові ресурси та підтримку.



## **Вправа “План дій: Звільнити човен з пустелі”**

**Мета:** Допомогти клієнтам дослідити свої емоції, думки та поведінку в кризовій ситуації, а також розробити план дій для подолання кризи.

Ця вправа ґрунтується на метафорі “Човен в пустелі”, де човен символізує людину, а пустеля - кризу. Вправа розділена на три частини:

- Частина 1: Дослідження.
- Частина 2: План дій.
- Частина 3: Завершення.

### **Матеріали:**

1. Папір;
2. Олівці або ручки;
3. Маркери;
4. Дошка або фліпчарт (за бажанням).

### **Етапи роботи:**

#### **Частина 1: Дослідження (20 хвилин).**

- Попросіть клієнта уявити себе в пустелі, де його човен застряг.
- Яка вона, що він відчуває, коли опиняється в ній?
- Попросіть описати свій човен: який він, в якому стані, що він символізує для клієнта.
- Попросіть описати свої почуття та думки в цій ситуації: відчуває він себе безпорадним, зляканим, розгубленим, чи є у нього надія?

#### **Частина 2: План дій (30 хвилин).**

- Попросіть клієнта подумати про те, що йому потрібно зробити, щоб звільнити свій човен з пустелі.
- Запропонуйте клієнту розглянути такі питання:
  1. Які ресурси йому доступні?
  2. Хто може йому допомогти?
  3. Які кроки йому потрібно зробити?
  4. З якими перешкодами він може зіткнутися?



Запропонуйте клієнту використовувати метафору “Човен в пустелі” для візуалізації своїх дій. Допоможіть клієнту розробити чіткий та реалістичний план дій.

**Частина 3:** Завершення (10 хвилин).

- Попросіть клієнта поділитися своїм планом дій з вами.
- Обговоріть план: чи є він чітким, реалістичним, чи враховує він всі можливі ризики?
- Запропонуйте клієнту внести будь-які зміни до плану, які він вважає необхідними.
- Запропонуйте клієнту слова підтримки та заохочення.
- Надайте клієнту інформацію про додаткові ресурси та підтримку.



## Група карток “Рятівне полум'я”



### **Вправи для виходу з кризи з використанням метафори пожежі:**

#### *1. Аналіз пожежі:*

- Опишіть пожежу: Яка вона? Якого розміру? Якого кольору полум'я? Чи є дим? Що горить?
- Які ваші дії під час пожежі? Ви намагаєтеся загасити вогонь, тікаєте, чи просто спостерігаєте?
- Які ваші емоції під час пожежі? Вам страшно, тривожно, чи відчуваєте ви адреналін?

- Що, на вашу думку, символізує пожежа у вашому житті? Які аспекти вашого життя відчуються у вогні?

## *2. Робота з емоціями:*

- Висловіть свої емоції. Запишіть свої думки та почуття щодо пожежі та того, що вона символізує.
- Знайдіть здорові способи впоратися з емоціями. Поговоріть з другом, членом сім'ї, терапевтом або запишіться на групу підтримки.
- Практикуйте методи релаксації: медитація, глибоке дихання, йога, проведення часу на природі.

## *3. Визначення джерела кризи:*

- Що спричинило пожежу? Які події або обставини призвели до вашого внутрішнього стану кризи?
- Чи можете ви щось зробити, щоб змінити ці обставини? Якщо так, то які кроки ви можете зробити?
- Чи є у вас ресурси, які допоможуть вам впоратися з ситуацією? Зверніться за допомогою до друзів, сім'ї, професіоналів.

## *4. Планування відновлення:*

- Уявіть, що пожежа погашена. Як виглядає ваше життя зараз?
- Які кроки ви можете зробити, щоб відновитися після кризи? Це може включати встановлення цілей, звернення за допомогою, внесення змін у спосіб життя.
- Візуалізуйте себе сильним і стійким. Уявіть, що ви успішно подолали кризу і живете щасливим і повноцінним життям.

## *5. Додаткові вправи:*

- Напишіть лист собі з майбутнього. У ньому опишіть, що ви пережили, чого навчилися і як ви стали сильнішими завдяки цій кризі.
- Створіть щось творче, що відображає ваш досвід. Це може бути картина, вірш, пісня або будь-який інший вид мистецтва.
- Знайдіть заняття, яке приносить вам радість і задоволення. Це допоможе вам відволіктися від негативних думок і емоцій та зосередитися на позитиві.

## **Вправа” “Внутрішні ролі та гасіння пожежі”.**

**Мета:** Допомогти клієнту розпізнати та розподілити свої внутрішні ролі для подолання відчуття кризи.

### **Матеріали:**

1. Папір;
2. Олівці/ручки;
3. Картки з написами різних внутрішніх ролей (наприклад, “Критик”, “Внутрішня Дитина”, “Мудрий Наставник”, “Сміливий Воїн”).

### **Етапи роботи:**

*1. Вступ.* Поясніть клієнту мета вправи та те, як вона може допомогти їм впоратися з почуттям кризи.

*2. Ідентифікація внутрішніх ролей:*

- Запропонуйте клієнту подумати про різні аспекти своєї особистості, які можна розглядати як “внутрішні ролі”.
- Надайте їм список карток з різними ролями, або попросіть їх самостійно записати ролі, які здаються їм важливими.
- Обговоріть кожну роль, щоб клієнт краще зрозумів її функції та вплив на їх життя.

*3. Ситуація кризи:*

- Опишіть клієнту ситуацію, в якій вони відчувають себе “на кораблі, охопленому пожежею”.
- Запропонуйте їм уявити, що кожна з їхніх внутрішніх ролей має певну роль у цій ситуації.

*4. Розподіл ролей:*

- Попросіть клієнта розподілити ролі між собою та іншими членами екіпажу (уявними або реальними).
- Обговоріть, які дії кожна роль має вжити, щоб погасити пожежу та врятувати корабель.

*5. Рефлексія:*



- Після завершення вправи попросіть клієнта поділитися своїми думками та почуттями.
- Обговоріть, як ця вправа може допомогти їм у реальному житті, коли вони стикаються з кризами.

**Важливо:** Ця вправа не є заміною психотерапії. Якщо клієнт відчуває себе перевантаженим або емоційно нестабільним, важливо перенаправити його до кваліфікованого фахівця. Приклад:

*Клієнт:* Я відчуваю себе так, ніби я на кораблі, який ось-ось потоне. Все навколо мене в хаосі, і я не знаю, що робити.

*Ведучий:* Це дійсно звучить страшно. Давайте уявимо, що кожна з ваших внутрішніх ролей має певну роль у цій ситуації.

*Клієнт:* Які ролі ви маєте на увазі?

*Ведучий:* Ну, наприклад, у вас може бути “Критик”, який постійно каже вам, що ви все робите неправильно. Або “Внутрішня Дитина”, яка відчуває страх і тривогу. Або “Мудрий Наставник”, який може дати вам поради, як впоратися з ситуацією.

*Клієнт:* Це цікава ідея.

*Ведучий:* Давайте розподілимо ролі. Хто, на вашу думку, може бути “Критиком” у цій ситуації?

*Клієнт:* Напевно, це буде та частина мене, яка завжди говорить мені, що я нічого не вартий.

*Ведучий:* А хто може бути “Внутрішньою Дитиною”?

*Клієнт:* Це та частина мене, яка відчуває себе маленькою і безпорадною.

*Ведучий:* А хто може бути “Мудрим Наставником”?

*Клієнт:* Можливо, це буде та частина мене, яка знає, що я можу впоратися з будь-якими труднощами.

*Ведучий:* Чудово. Тепер давайте уявимо, що пожежа почала поширюватися на кораблі. Що кожна з ваших внутрішніх ролей може зробити, щоб допомогти загасити пожежу?

*Клієнт:* “Критик” може допомогти мені зосередитися на негативі, щоб я не розслаблявся.

*Ведучий:* Це цікавий погляд на ситуацію. А що може зробити “Внутрішня Дитина”?

*Клієнт:* Вона може нагадати мені про те, що я сильний і здатний впоратися з будь-якими труднощами.

*Ведучий:* А “Мудрий Наставник”?

*Клієнт:* Він може дати мені поради, як краще розподілити ресурси та організувати роботу команди.

*Ведучий:* Це чудова командна робота! Завдяки спільним зусиллям ваших внутрішніх ролей, ви успішно загасили пожежу і врятували корабель.

### **Рефлексія:**

1. Що вам найбільше сподобалося в цій вправі?
2. Як ви можете використовувати цю вправу в реальному житті, коли стикаєтеся з кризами?
3. Чи є щось, що ви хотіли б змінити або додати до цієї вправи?

### **Використання метафоричної карти з пожежею для виходу з кризи**

**Мета:** Допомогти клієнту візуалізувати свою внутрішню кризу та дослідити шляхи її подолання за допомогою метафоричної карти.

### **Матеріали:**

1. Метафорична карта з зображенням пожежі;
2. Папір;
3. Олівці/ручки.

### **Етапи роботи:**

*1. Вступ.* Поясніть клієнту мета вправи та те, як вона може допомогти їм впоратися з почуттям кризи.



2. *Розгляд карти.* Покажіть клієнту метафоричну карту з зображенням пожежі. Запропонуйте їм уважно розглянути карту і звернути увагу на деталі. Запитайте, що їм спадає на думку, коли вони дивляться на цю карту.

3. *Зв'язок з особистим досвідом.* Запропонуйте клієнту провести паралелі між зображенням пожежі на карті та їхнім власним досвідом кризи.

- Які аспекти пожежі символізують для них різні аспекти кризи?
- Які емоції та відчуття викликає у них зображення пожежі?

4. *Дослідження шляхів подолання.* Запропонуйте клієнту уявити, що вони можуть зробити, щоб погасити пожежу на карті.

- Які ресурси їм знадобляться?
- Які дії їм потрібно вжити?
- Які люди або сили можуть їм допомогти?

5. *Перенесення в реальне життя.* Запропонуйте клієнту подумати про те, як вони можуть використовувати знання та ресурси, отримані під час цієї вправи, щоб подолати свою власну кризу.

- Які кроки вони можуть зробити вже зараз?
- Які зміни їм потрібно внести у своє життя?

6. *Рефлексія.* Після завершення вправи попросіть клієнта поділитися своїми думками та почуттями. Обговоріть, як ця вправа може допомогти їм у майбутньому, коли вони стикаються з труднощами.

## **20 стратегічних порад для гасіння “пожежі” особистої кризи**

1. Визнайте пожежу. Першим кроком до подолання кризи є її визнання. Це може бути складно, але важливо усвідомити, що ви боретеся з інтенсивними емоціями та внутрішнім хаосом.

2. Зберіть команду. Не ізолюйте себе. Зверніться за підтримкою до близьких друзів, членів сім'ї, терапевта або інших людей, яким ви довіряєте. Їхня підтримка може допомогти вам відчувати себе менш самотнім і дати вам сили йти далі.

3. Визначте джерело пожежі. Що спричинило цю особисту кризу? Це може бути пов'язано з роботою, стосунками, фінансами, самооцінкою або іншими факторами. Розуміння джерела допоможе вам розробити план дій.
4. Розділіть пожежу на сегменти. Не намагайтеся впоратися з усім одразу. Розбийте кризу на менші, більш керовані завдання. Це допоможе вам відчувати себе менш перевантаженим і дасть вам відчуття прогресу.
5. Заспокойте полум'я. Знайдіть здорові способи впоратися з емоціями, такими як тривога, страх, гнів або смуток. Це може включати медитацію, глибоке дихання, йогу, фізичні вправи, ведення щоденника або проведення часу на природі.
6. Захистіть себе. Встановіть чіткі межі та навчіться говорити "ні" людям або завданням, які виснажують вас. Важливо берегти себе як фізично, так і емоційно.
7. Не бійтеся просити про допомогу. Якщо вам важко впоратися самотужки, не соромтеся звернутися за професійною допомогою. Терапевт може надати вам інструменти та підтримку, необхідні для подолання кризи.
8. Зосередьтеся на сьогоднішньому. Не зациклюйтеся на минулому або не хвилюйтеся про майбутнє. Зосередьтеся на тому, що ви можете зробити в даний момент, щоб впоратися з ситуацією.
9. Візуалізуйте успіх. Уявіть себе сильним і стійким, що подолав цю кризу. Візуалізація може допомогти вам відчувати себе більш впевненим і мотивованим.
10. Не здавайтеся. Подолання кризи потребує часу і зусиль. Не здавайтеся, якщо ви не побачите негайних результатів. Продовжуйте працювати над собою, і ви зрештою досягнете успіху.
11. Пам'ятайте про свої цінності. Що для вас найважливіше в житті? Зосередьтеся на своїх цінностях, щоб зберегти орієнтир і мотивацію під час кризи.
12. Практикуйте самоспівчуття. Будьте ласкаві до себе, адже ви боретеся з важкими емоціями. Не критикуйте себе за свої помилки.



13. Знайдіть вдячність. Навіть у найскладніші часи завжди є за що бути вдячним. Зосередьтеся на позитивних аспектах свого життя, щоб покращити свій настрій.

14. Вчіться на своєму досвіді. Ця криза може стати цінним уроком для вас. Подумайте, що ви можете навчитися з цього досвіду, щоб стати сильнішим і стійкішим у майбутньому.

15. Допоможіть іншим. Допомога іншим може допомогти вам відчутти себе краще і дати вам нове відчуття мети.

16. Не втрачайте надію. Надія - це потужний інструмент, який може допомогти вам у найважчі часи. Вірте, що ви можете подолати цю кризу і жити щасливим життям

17. Не бійтеся змінюватися. Криза може стати каталізатором для позитивних змін у вашому житті. Не бійтеся виходити за рамки своєї зони комфорту та робити те, що робить вас щасливим.

18. Святкуйте свої досягнення. Незалежно від того, наскільки вони малі, визнавайте та святкуйте свої досягнення на шляху до подолання кризи. Це допоможе вам залишатися мотивованим і продовжувати рухатися вперед.

19. Не порівнюйте себе з іншими. Кожен переживає кризи по-різному. Не порівнюйте свій досвід з досвідом інших. Зосередьтеся на своєму власному шляху до зцілення.

20. Вірте в себе. Ви сильніші, ніж думаєте. У вас є все необхідне, щоб подолати цю кризу та жити своїм життям.

## **Причини пожежі на кораблі як метафори особистісної кризи**

### *1. Непередбачуваність.*

Пожежа на кораблі може спалахнути раптово і несподівано, так само, як і особистісна криза. Вона може застати вас зненацька, коли ви не готові до неї.

### *2. Швидке поширення.*



Пожежа на кораблі може швидко поширюватися, охоплюючи все на своєму шляху. Так само і особистісна криза може швидко перерости в хаос і руйнування, якщо її не контролювати.

### *3. Небезпека для життя.*

Пожежа на кораблі ставить під загрозу життя всіх, хто перебуває на борту. Так само і особистісна криза може загрожувати вашому емоційному, психічному та навіть фізичному благополуччю.

### *4. Паніка та страх.*

Пожежа на кораблі може викликати паніку та страх у людей, що призводить до нераціональних дій. Так само і особистісна криза може викликати сильні емоції, які можуть затьмарити ваш розум і ускладнити прийняття правильних рішень.

### *5. Необхідність дії.*

Щоб загасити пожежу на кораблі, потрібні швидкі та рішучі дії. Так само і для подолання особистісної кризи вам потрібно буде діяти, щоб відновити контроль над своїм життям.

### *6. Потреба в командній роботі.*

Погасити пожежу на кораблі часто неможливо самотужки. Потрібна злагоджена робота всієї команди. Так само і для подолання особистісної кризи вам може знадобитися підтримка друзів, сім'ї, терапевта або інших людей.

### *7. Можливість відновлення.*

Навіть після того, як пожежу на кораблі буде погашено, знадобиться час і зусилля, щоб відновити завдану шкоду. Так само і після подолання особистісної кризи вам знадобиться час, щоб зцілитися і відбудувати своє життя.

### *8. Цінність уроків.*

Переживши пожежу на кораблі, люди отримують цінний досвід, який може допомогти їм уникнути подібних ситуацій у майбутньому. Так само і



особистісна криза може навчити вас важливим урокам, які допоможуть вам стати сильнішими та стійкішими.

### **Візуалізація медитації: “Гасіння внутрішньої пожежі”.**

Цю візуалізацію можна використовувати щоразу, коли ви відчуваєте, що вас охоплює “внутрішня пожежа”. Вона допоможе вам заспокоїтися, зосередитися на своїх ресурсах і подолати негативні емоції.

*“Ви стоїте на палубі корабля, який охоплений полум'ям. Пожежа лютує, дим заповнює повітря, а страх стискає ваше серце. Але ви не здаєтеся. Ви знаєте, що у вас є сила загасити цю пожежу.*

*Зробіть глибокий вдих. Відчуйте, як свіже повітря наповнює ваші легені. Ви сильніші, ніж думаєте.*

*Зосередьтеся на своєму диханні. Кожен вдих і видих заспокоює ваш розум і тіло. Ви можете впоратися з цією кризою.*

*Уявіть собі джерело пожежі. Це може бути будь-який негативний емоційний стан, з яким ви боретеся: гнів, тривога, страх, смуток.*

*Візуалізуйте водяний шланг у своїй руці. Цей шланг символізує ваші ресурси та внутрішню силу. Ви можете використовувати його, щоб загасити пожежу.*

*Направте шланг на джерело пожежі. Відкрийте його і відчуйте, як потужна струмінь води летить на полум'я.*

*Уявіть, як вода гасить вогонь. Пожежа починає згасати, дим розчиняється, і на палубі з'являється прохолода.*

*Продовжуйте поливати вогонь, поки він повністю не згасне. Відчуйте, як страх і тривога йдуть, замінюючись на відчуття спокою та сили.*

*Коли пожежа буде остаточно загашена, киньте шланг і озирніться навколо. Ви стоїте на палубі корабля, який більше не горить. Ви врятували себе від руйнівної сили внутрішньої пожежі.*



*Відчуйте гордість і полегшення. Ви сильні, стійкі та здатні подолати будь-які труднощі.*

*Повільно поверніться до реальності. Візьміть з собою відчуття спокою, сили та віри в себе.”*

### **Візуалізація на малюнку: “Гасіння внутрішньої пожежі”.**

*Вступ.*

Сядьте зручно в тихому місці, де вас ніхто не потурбує. Закрийте очі і зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, щоб розслабитися. Зосередьтеся на відчутті свого тіла і дихання.

*Візуалізація.*

Уявіть собі, що ви стоїте на палубі корабля. Попереду ви бачите палаючу каюту - це символ вашої внутрішньої пожежі. Крики та паніка лунають у повітрі. Ви відчуваєте страх і тривогу, але знаєте, що вам потрібно діяти.

*Пошук води.*

Озирніться навколо палуби. Де ви можете знайти воду, щоб загасити пожежу? Можливо, це пожежний шланг, відро або навіть ціле озеро. Зосередьтеся на тому, щоб знайти джерело води, яке дасть вам сили впоратися з пожежею.

*Гасіння вогню.*

Візьміть у руки джерело води і підійдіть до палаючої каюти. Відчуйте вагу води у своїх руках. Зберіть всю свою мужність і рішучість і відкрийте кран або киньте відро у вогонь.

*Вода летить на полум'я.*

Уявіть, як вода охолоджує полум'я і загашує вогонь. Почуйте шипіння та тріск, коли вода стикається з вогнем. Відчуйте, як страх і тривога відступають, замінюючись почуттям спокою та контролю.

*Пожежа погашена.*

Продовжуйте поливати вогнем, поки він повністю не згасне. Каюта стає темною і тихою. Ви відчуваєте полегшення та вдячність за те, що вам вдалося втихомирити пожежу.

*Відновлення.*

Озирніться навколо і побачте, що корабель врятований. Пасажири та команда в безпеці. Ви відчуваєте себе сильним, стійким і здатним впоратися з будь-якими труднощами.

*Повернення до сьогодення.*

Повільно відкрийте очі і поверніться до сьогодення. Залиште відчуття спокою, сили та впевненості у своєму серці. Пам'ятайте, що ви можете вгасити будь-яку пожежу, яка виникне у вашому житті. Спробуйте це замалювати.

### **Конструктивні мотиви аналізу малюнку за метафорою “Я гашу пожежу на власному кораблі”**

<b>Мотиви</b>	<b>Тематика</b>	<b>Аналіз</b>
<i>1. Корабель.</i>	Тип корабля.	Який тип корабля ви хочете зобразити? Це може бути вітрильник, пароплав, сучасне круїзне судно або навіть фантастичний корабель. Тип корабля може символізувати ваш життєвий шлях, ваші цінності або ваші мрії.
	Стан корабля.	У якому стані знаходиться ваш корабель? Чи він пошкоджений пожежею? Чи він міцний і стійкий? Стан корабля може відобразити ваш емоційний стан або вашу стійкість перед труднощами.

	Деталі корабля.	Додайте деталі, які зроблять ваш корабель унікальним. Це можуть бути прапори, штурвал, каюти, рятувальні шлюпки або інші елементи. Деталі можуть символізувати різні аспекти вашого життя або ваші ресурси для подолання кризи.
2. Пожежа.	Розмір і місцезнаходження пожежі.	Наскільки велика пожежа? Де вона знаходиться на кораблі? Розмір і місцезнаходження пожежі можуть символізувати інтенсивність вашої кризи та її вплив на ваше життя.
	Вид і колір вогню.	Який вид вогню? Це палаюче полум'я, дим, тліюче вугілля або щось інше? Колір вогню може символізувати тип емоцій, які ви відчуваєте, або глибину вашої кризи.
	Рух вогню.	Чи поширюється вогонь? Чи він статичний? Рух вогню може символізувати ваше емоційне стабільність або ваш прогрес у подоланні кризи.
3. Клієнт.	Поза.	Як ви стоїте? Ви тримаєте пожежний шланг, відро або інший інструмент? Ваша поза може символізувати вашу рішучість, вашу стратегію або ваші ресурси для подолання кризи.
	Вираз обличчя.	Який вираз обличчя у вас? Ви зосереджені, стривожені, впевнені або щось інше? Ваш вираз обличчя може відобразити ваші емоції та

		вашу віру у свою здатність впоратися з кризою.
	Дії.	Що ви робите, щоб загасити пожежу? Ви самостійно або з кимось іншим? Ваші дії можуть символізувати ваші кроки для подолання кризи та вашу потребу в підтримці.
4. Фон.	Погода.	Яка погода? Чи це шторм, спокійне море або щось інше? Погода може символізувати емоційний клімат у вашому житті або виклики, з якими ви стикаєтеся.
	Інші елементи.	Чи є на тлі інші елементи, такі як інші кораблі, чайки, маяки або щось інше? Ці елементи можуть символізувати вашу систему підтримки, ваші ресурси або ваші надії на майбутнє.
5. Загальна атмосфера.	Кольорова гамма.	Які кольори ви використовуєте? Яка загальна атмосфера вашого малюнку? Кольорова гама може відобразити ваш емоційний стан, вашу надію або ваш погляд на майбутнє.
	Символи.	Чи використовуєте ви будь-які символи, такі як якорі, рятувальні кола, голубів миру або щось інше? Символи можуть представляти ваші цінності, ваші переконання або ваші надії.

### **Центральний образ:**

1. Людина, яка рішуче стоїть на палубі палаючого корабля, тримаючи в руках шланг або відро з водою.
2. Вираз обличчя людини повинен бути зосередженим, але рішучим, що свідчить про її готовність до боротьби з пожежею.
3. Поза людини повинна бути стійкою і впевненою, що підкреслює її силу та рішучість.

### **Корабель:**

1. Захоплений вогнем, але не повністю зруйнований. Це символізує те, що пожежа ще не вийшла з-під контролю, але й не є непереборною.
2. Деталі корабля, такі як щогли, вітрила та каюти, можуть бути використані для метафоричного представлення різних аспектів життя людини, які пожежа загрожує знищити.

### **Вогонь:**

1. Повинен бути яскравим і динамічним, щоб підкреслити інтенсивність пожежі.
2. Може бути використаний для створення атмосфери хаосу та тривоги.
3. Може поширюватися на інші частини корабля, щоб показати, наскільки серйозна пожежа.

### **Вода:**

1. Може бути представлена як струмінь з шланга, бризки з відра або навіть як хвилі, що гасять вогонь.
2. Вода символізує сили, які людина використовує для боротьби з пожежею.
3. Може бути використана для створення контрасту між хаосом вогню та спокоєм води.

### **Додаткові елементи:**

1. Хмари диму, що піднімаються над кораблем, можуть підкреслити інтенсивність пожежі.
2. Інші люди на кораблі, які допомагають гасити вогонь, можуть символізувати підтримку, яку людина отримує від друзів і сім'ї.



3. Символ надії, такий як промінь сонця або маяк, може бути використаний, щоб показати, що людина вірить у те, що зможе подолати пожежу.

### **Кольорова гама:**

1. Використовувались яскраві та динамічні кольори, такі як червоний, помаранчевий і жовтий, щоб зобразити вогонь.
2. Використовувались більш спокійні кольори, такі як синій, зелений і фіолетовий, щоб зобразити воду та інші елементи, які символізують надію та спокій.
3. Використання контрасту між кольорами може допомогти створити візуально вражаючий та емоційний малюнок.

### **Переможець вогню: опис архетипу**

*Архетип капітана корабля, який перемагає вогонь, символізує:*

1. Силу та стійкість. Капітан - це лідер, який несе відповідальність за безпеку свого корабля та екіпажу. Він повинен бути сильним і стійким, щоб впоратися з будь-якими труднощами, в тому числі з пожежею.
2. Рішучість та хоробрість. Капітан не може здатися перед небезпекою. Він повинен бути рішучим і хоробрим, щоб боротися з вогнем і врятувати свій корабель.
3. Спокій та контроль. Навіть у найскладніших ситуаціях капітан повинен залишатися спокійним і контролювати свої емоції. Це дозволить йому приймати правильні рішення і вести свій екіпаж до перемоги.
4. Лідерство та мудрість. Капітан - це не просто сильна людина. Він також повинен бути мудрим лідером, який може надихати та мотивувати свій екіпаж.
5. Надію та віру. Навіть коли все здається втраченим, капітан не повинен втрачати надію. Він повинен вірити, що зможе перемогти вогонь і врятувати свій корабель.



**Питання, які допоможуть клієнту створити за допомогою уяви свій образ:**

1. Який вигляд має ваш капітан? Чоловік він чи жінка? Якого він віку? Які у нього риси обличчя?
2. Який одяг носить ваш капітан? Чи це традиційний морський одяг? Чи є у нього якісь особливі відзнаки?
3. Як ваш капітан тримає себе під час пожежі? Він спокійний чи тривожний? Він рішучий чи вагається?
4. Як ваш капітан керує своїм екіпажем? Він віддає накази чітко та лаконічно? Він надихає їх своїми словами та вчинками?
5. Що ваш капітан відчуває, коли він перемагає вогонь? Він відчуває полегшення? гордість? вдячність?

**Точки фокусу для малювання архетипу переможця-капітана, який здолав внутрішню пожежу**

*1. Фігура капітана.*

- Стать. Чоловічий чи жіночий образ?
- Вік. Зрілий досвідчений капітан або молодий, але рішучий?
- Статура. Сильна, атлетична чи струнка та гнучка?
- Поза. Стоїть твердо, впевнено, з розправленими плечима, або сидить у кріслі капітана, приймаючи важливе рішення?
- Одяг. Традиційний морський одяг, капелюх, форма? Чи є якісь відзнаки, що свідчать про його досвід або лідерські якості?
- Вираз обличчя. Спокійний, зосереджений, рішучий, з натяком на тріумф або полегшення після перемоги над пожежею?
- Руки. Тримують штурвал, дають накази, гасять пожежу?

*2. Символи перемоги над пожежею.*

- Вогонь. Як він зображується? Яскравий, динамічний, хаотичний, або вже під контролем?
- Вода. Як вона використовується для гасіння пожежі? З шланга, відра, або як символ спокою та контролю?
- Інші символи. Які ще елементи можуть символізувати перемогу над пожежею? Якір, щогли, вітрила, маяк, рятувальний круг?



### *3. Емоції та атмосфера.*

- Відчуття тріумфу. Перемога над пожежею дарує капітану відчуття полегшення, гордості, вдячності?
- Спокій та контроль. Навіть у розпал пожежі капітан зберігає спокій, контроль над ситуацією та віру у свої сили?
- Надія та віра. Перемога над пожежею дає капітану надію на краще майбутнє, віру у свої сили та можливості?

### *4. Фон та оточення.*

- Палуба корабля. Чи є вона пошкоджена пожежею? Чи є інші члени екіпажу, які допомагають капітану?
- Море та небо. Які вони? Спокійні та ясні, або бурхливі та темні, відображаючи внутрішню боротьбу капітана?
- Інші елементи. Чи є якісь інші деталі, які можуть додати символізму та емоційної глибини вашому малюнку?



## Група карток “Рятівний плот”



### **Вправа: “Створення рятівного плоту”**

**Мета:** Допомогти учасникам візуалізувати особисті ресурси та підтримку у вигляді символічного рятівного плоту, що підсилює відчуття безпеки і стабільності.

### **Матеріали:**

1. Папір,
2. акварельні фарби,
3. пензлі,
4. кольорові олівці,

5. фломастери,
6. клей,
7. кольоровий папір,
8. ножиці.

### **Етапи роботи:**

1. *Розкажіть учасникам про концепцію рятівного плоту як символу підтримки та ресурсів.* Поясніть, що це може бути як внутрішні ресурси (сили, вміння), так і зовнішні (друзі, сім'я, соціальні служби).

2. *Запропонуйте учасникам створити на аркуші паперу зображення рятівного плоту, використовуючи різні матеріали.* Нехай кожен обере форму і розмір плоту, який, на їхню думку, найбільш підходить для їхніх потреб.

Попросіть учасників додати на плот символи, що представляють їхні внутрішні якості (сміливість, доброта), здібності (навички, таланти) та зовнішні джерела підтримки (ім'я друга, фото рідних).

3. *Після завершення роботи кожен учасник презентує свій плот, пояснюючи значення символів і їхню важливість у житті.* Відкрийте групове обговорення, у якому всі можуть поділитися, як ці ресурси допомагають їм у подоланні труднощів та криз.

### **Додаткові варіанти вправи:**

#### **Варіант 1: “Колективний рятівний плот”**

**Мета:** Розвинути вміння працювати в команді та усвідомлення групових ресурсів.

**Етапи роботи:** Розділіть учасників на малі групи. Кожна група повинна створити один великий рятівний плот, що представляє їхню спільну підтримку та ресурси. Обговоріть в групі, які внутрішні якості та зовнішні джерела підтримки є спільними, а які унікальні для кожного. Попросіть кожен групу презентувати свій колективний плот та пояснити, як вони планують використовувати ці ресурси разом для подолання спільних труднощів.

## **Варіант 2: “Динамічний рятівний плот”**

**Мета:** Навчитися адаптуватися до змінних обставин.

**Етапи роботи:** Запропонуйте учасникам уявити, що їхній рятівний плот потрапив у шторм, і деякі ресурси стали недоступними.

Нехай учасники обміркують і зобразять, як вони можуть перебудувати свій плот, використовуючи нові ресурси або підсилюючи існуючі. Після цього обговоріть, як змінюються їхні стратегії подолання кризових ситуацій.

## **Варіант 3: “Плот майбутнього”**

**Мета:** Стимулювати уяву та планування майбутнього.

**Етапи роботи:** Запропонуйте учасникам створити рятівний плот, який відображає їхні майбутні цілі та ресурси, які вони хочуть розвинути. Попросіть їх подумати, які навички та якості потрібно розвивати, щоб ці ресурси стали доступними в майбутньому. Кожен учасник презентує свій “плот майбутнього” і розповідає, як він планує реалізувати ці ресурси.

### **Питання для обговорення:**

1. Які символи ви обрали для вашого рятівного плоту, і чому?
2. Як ви відчули себе, коли створювали свій рятівний плот? Які емоції виникли?
3. Які внутрішні якості та зовнішні джерела підтримки виявилися для вас найважливішими? Чому?
4. Чи є ресурси, які ви не помічали раніше, але тепер розумієте їхню важливість?
5. Як ви можете використовувати ці ресурси в реальному житті, щоб подолати труднощі?
6. Як зміниться ваш рятівний плот, якщо ви зіткнетесь із новими викликами?
7. Які ресурси ви хотіли б розвинути в майбутньому, щоб ваш рятівний плот став ще міцнішим?
8. Як створення рятівного плоту вплинуло на ваше відчуття підтримки та стабільності?



## **Вправа “Ресурсний колаж: мій плот”**

**Мета:** Сприяти усвідомленню та візуалізації доступних ресурсів, які можна використовувати для подолання життєвих криз.

### **Матеріали:**

1. Старі журнали,
2. газети,
3. ножиці,
4. клей,
5. аркуші картону чи ватману,
6. кольоровий папір,
7. маркери.

### **Етапи роботи:**

1. Поясніть учасникам, що рятівний плот символізує всі ресурси, які можуть допомогти їм подолати складнощі. Розгляньте приклади ресурсів (фінансові, емоційні, соціальні).
2. Запропонуйте учасникам вирізати з журналів зображення, які символізують ресурси та підтримку, доступні в їхньому житті, та створити колаж на аркуші картону.
3. Нехай кожен учасник вибирає картинки, що представляють різні ресурси (наприклад, зображення людей, об'єктів, слів). Заохочуйте використовувати різні техніки: накладання, комбінування кольорів, додавання тексту.
4. Учасники презентують свої колажі групі, пояснюючи значення вибраних зображень та їх роль у житті.
5. Обговоріть, як ці ресурси можна ефективніше використовувати в реальних ситуаціях, та як вони можуть впливати на подолання криз.

### **Модифікації вправи:**

- Запропонуйте учасникам створити колаж мрій, який відображає ресурси, що вони хочуть розвинути або отримати у майбутньому.
- Поділіть учасників на пари або малі групи. Кожна група створює спільний колаж, що відображає ресурси, які вони можуть об'єднати,

щоб допомогти одне одному. Заохочуйте обговорення про те, як обмін ресурсами може зміцнити їхні стосунки та допомогти у важких ситуаціях.

- Додайте елемент до колажу, що представляє потенційні перешкоди або виклики, які можуть заважати використовувати ресурси. Обговоріть, як ці перешкоди можна подолати, і що може допомогти у їхньому вирішенні.

### **Питання для обговорення:**

1. Які ресурси виявилися для вас найбільш значущими і чому?
2. Чи були ресурси, які ви не помічали раніше, але тепер усвідомили їхню важливість?
3. Як ви можете використовувати ці ресурси у повсякденному житті для подолання труднощів?
4. Які нові ресурси ви хотіли б розвинути чи отримати в майбутньому?
5. Як взаємодія з іншими учасниками допомогла вам побачити нові можливості використання ресурсів?
6. Які перешкоди ви бачите на шляху використання ваших ресурсів, і як їх можна подолати?
7. Як створення колажу змінило ваше сприйняття доступних ресурсів і можливостей?

### **Групова вправа за метафорою “Рятівний плот”: “Письмо вдячності”**

**Мета:** Сприяти усвідомленню та вираженню вдячності людям, які підтримують учасників, що може зміцнити міжособистісні стосунки та відчуття підтримки.

### **Матеріали:**

1. Папір для листів,
2. конверти,
3. ручки,
4. фломастери.

## **Етапи роботи:**

1. Поясніть учасникам, як важливо усвідомлювати та виражати вдячність тим, хто їх підтримує. Це може бути близька людина, друг, колега чи навіть незнайомець, який допоміг у важкий момент.
2. Попросіть учасників написати листи вдячності тим, хто є їхньою підтримкою. Нехай вони згадають конкретні ситуації, в яких відчували допомогу чи підтримку, і висловлять свою вдячність за це.
3. Нехай учасники оформлять свої листи в творчий спосіб – додадуть малюнки, символи чи орнаменти, які відображають їхні почуття.
4. Якщо учасники готові, запропонуйте обмінятися листами або висловити свою вдячність усно перед групою.
5. Обговоріть, як вдячність може зміцнити стосунки і які відчуття викликає цей процес. Яким чином вдячність може допомогти в кризових ситуаціях?

## **Питання для обговорення:**

1. Як ви відчували себе під час написання листа вдячності? Які емоції це викликало?
2. Чи було важко висловити вдячність словами? Чому або чому ні?
3. Як написання цього листа вплинуло на ваше сприйняття стосунків з людьми, яким ви вдячні?
4. Чи відчували ви зміцнення зв'язку з людьми, про яких писали? Як саме?
5. Якими способами ви зазвичай висловлюєте вдячність у повсякденному житті? Чи хотіли б ви змінити ці способи?
6. Як, на вашу думку, вираження вдячності може змінити стосунки з оточуючими?
7. Яким чином вдячність може допомогти вам в кризових ситуаціях?
8. Чи є хтось, кому ви хотіли б висловити вдячність, але ще цього не зробили? Які кроки ви могли б зробити, щоб виразити свою вдячність?



## **Вправа: “Моя мапа рятівних ресурсів”**

**Мета:** Допомогти учасникам виявити та організувати всі доступні їм ресурси, розширити їхнє усвідомлення можливостей для подолання труднощів.

### **Матеріали:**

1. Великий аркуш паперу,
2. маркери,
3. кольорові олівці.

### **Інструкція:**

#### *1. Вступна частина:*

Розкажіть учасникам про важливість створення мапи ресурсів як інструменту для візуалізації доступних можливостей та кроків, які можна зробити для подолання кризової ситуації.

Обговоріть з учасниками, як рятівний плот може бути символом опори та ресурсів, що підтримують їх у важкі часи.

Запропонуйте учасникам створити мапу, яка відображає їхній шлях від кризи до безпеки. Поясніть, що ця мапа повинна включати всі доступні ресурси, які вони можуть використовувати на цьому шляху.

Нехай учасники визначають кризову ситуацію, з якою вони хочуть працювати, та позначають її на початку своєї мапи.

#### *2. Створення мапи:*

На великому аркуші паперу учасники повинні намалювати маршрут від кризи до безпеки, позначивши всі доступні ресурси та можливості.

Ресурси можуть бути представлені у вигляді людей (друзі, родина, колеги), організацій (соціальні служби, благодійні фонди), особистих якостей (сила волі, творчість) або матеріальних ресурсів (фінанси, техніка).

Використовуйте кольори та символи для кращої організації інформації та підвищення візуальної привабливості мапи.



### *3. Деталізація:*

Попросіть учасників детально описати, як кожен ресурс може бути застосований у реальних умовах. Наприклад, як саме друг чи колега може допомогти, чи які конкретні навички можна використовувати для вирішення проблеми.

Заохочуйте учасників думати про нові способи використання ресурсів або відкриття нових можливостей.

### *4. Презентація та обговорення:*

Кожен учасник презентує свою мапу групі, пояснюючи, які ресурси вони використовували, чому вони важливі, та як вони планують їх використовувати.

Обговоріть, які ресурси були виявлені як нові або недооцінені, і як ці ресурси можуть бути ефективно використані в реальних ситуаціях.

### **Додаткові ідеї:**

- Інтерактивні мапи. Замість того, щоб малювати мапу на папері, учасники можуть створити інтерактивну мапу на комп'ютері, використовуючи програми для створення діаграм або презентацій.
- Спільна мапа. Учасники можуть створити спільну мапу, працюючи в малих групах, щоб виявити загальні ресурси та можливості для взаємодопомоги.
- Мапа перешкод. Запропонуйте учасникам створити другу мапу, що зображає можливі перешкоди або виклики, які можуть завадити їм у використанні ресурсів, та розробити плани для їх подолання.

### **Питання для обговорення:**

1. Які ресурси виявилися для вас найбільш значущими і чому?
2. Чи відкрили ви нові ресурси або можливості, які не помічали раніше?
3. Як ви можете ефективно використовувати ці ресурси у реальних життєвих ситуаціях?
4. Які перешкоди можуть виникнути на шляху до використання ваших ресурсів? Як їх можна подолати?

5. Як створення мапи ресурсів змінило ваше сприйняття доступних можливостей?
6. Чи є якісь ресурси, які ви хотіли б розвинути або зміцнити в майбутньому?
7. Яким чином взаємодія з іншими учасниками допомогла вам побачити нові можливості використання ресурсів?

### **Театральна імпровізація: “Плот порятунку”**

Ця вправа допоможе учасникам зрозуміти, як використовувати свої внутрішні та зовнішні ресурси, бути відкритими до нових ідей та підходів, а також підвищить їхню здатність адаптуватися до складних обставин:

1. *Символ тимчасової підтримки.* Рятівний плот символізує надійну, хоча й тимчасову, опору, яка допомагає пережити кризу. Він підкреслює важливість використання доступних ресурсів для виживання та пошуку шляхів вирішення проблеми.
2. *Адаптація та креативність.* Як і плот на воді, життя може підкинути нам різні виклики. Ідея плота нагадує про необхідність бути гнучкими, використовувати те, що є під рукою, і шукати нестандартні рішення.
3. *Міжособистісна підтримка.* Плот може також символізувати підтримку з боку інших людей, спільноти або організацій, які можуть допомогти утриматися на плаву у важкі часи.
4. *Орієнтація на майбутнє.* Метафора плота підкреслює важливість не лише виживання, але й пошуку нових можливостей та шляхів для розвитку, коли шторм вщухне.

**Мета:** Розвинути навички адаптації та креативного мислення, допомогти учасникам знайти нові рішення в складних обставинах через рольові ігри.

### **Інструкція:**

1. *Вступ.* Розкажіть про роль театральної імпровізації у розвитку креативності та вирішення проблем. Обговоріть, як ситуації можуть змінюватися та як важливо бути готовими адаптуватися.

Поділіть учасників на невеликі групи. Кожна група повинна обрати одну кризову ситуацію, в якій їхній рятівний плот може допомогти (наприклад, шторм на морі, втрата роботи).

*2. Імпровізація.* Дайте групам час на підготовку короткої імпровізованої сценки, де вони показують, як використовують ресурси рятівного плоту для вирішення проблеми. Заохочуйте учасників використовувати творчий підхід, різні стилі гри, діалоги та взаємодії.

*3. Презентація.* Кожна група презентує свою сценку. Інші учасники можуть ставити запитання або коментувати побачене.

*4. Обговорення.* Після кожної вистави проведіть рефлексію, задаючи питання групі та всій аудиторії:

- Які нові навички чи знання були відкриті під час підготовки та презентації сценки?
- Які рішення виявилися найбільш ефективними у вирішенні кризи?
- Як творчий підхід і адаптація допомогли розширити сприйняття ресурсів та їх використання?
- Як метафора рятівного плоту допомогла у вирішенні проблеми та які інші метафори можна застосувати у цій ситуації?



*Група карток “Шлях до порятунку”*



## **Вправа на прикладі Одиссеї: “Подорож до себе”.**

**Мета:** Дослідити власний шлях самопізнання та розвитку, використовуючи метафору подорожі Одиссея з епосу Гомера.

### **Етапи роботи:**

#### *1. Виберіть етап подорожі Одиссея.*

- Острів Огігії. Цей етап символізує затишок та спокусу зупинитися на досягнутому.
- Зустріч з циклопом Поліфемом. Цей етап уособлює собою подолання страхів та внутрішніх демонів.
- Острів чаклунки Кірки. Цей етап символізує спокусу владою та насолодою.
- Співи сирен. Цей етап уособлює собою небезпеку піддатися спокусам та втратити себе.
- Скільла та Харибда. Цей етап символізує необхідність вибору між двома небезпеками.
- Повернення на Ітаку. Цей етап уособлює собою досягнення мети та повернення до себе.

#### *2. Уявіть себе на місці Одиссея.*

- З якими викликами ви стикаєтеся на цьому етапі подорожі?
- Які внутрішні ресурси та якості вам знадобляться, щоб їх подолати?
- Які уроки ви можете винести з цієї ситуації?
- Як цей етап подорожі Одиссея може допомогти вам у вашому власному шляху самопізнання?

#### *3. Запишіть свої роздуми.*

- Які емоції та почуття виникають у вас під час цієї вправи?
- Які нові знання про себе ви отримали?
- Які кроки ви можете зробити, щоб продовжити свою подорож до себе?

**Питання для аналізу вправи “Подорож до себе” на прикладі Одиссеї:**

### *1. Розуміння себе:*

- Які аспекти вашої особистості розкрилися під час цієї вправи?
- Які ваші сильні та слабкі сторони стали більш очевидними?
- Які ваші цінності та переконання отримали підтвердження або були поставлені під сумнів?

### *2. Усвідомлення викликів:*

- З якими внутрішніми та зовнішніми перешкодами ви стикаєтеся на своєму шляху самопізнання?
- Які страхи та сумніви стримують вас від руху вперед?
- Які помилки минулого ви продовжуєте нести з собою?

### *3. Пошук ресурсів:*

- Які внутрішні та зовнішні ресурси можуть допомогти вам подолати перешкоди?
- Які люди, знання чи досвід можуть стати вашою опорою?
- Які нові навички та якості вам необхідно розвинути?

### *4. Визначення напрямку:*

- Які ваші глибинні цілі та мрії?
- Що для вас означає самореалізація?
- Які кроки ви можете зробити вже зараз, щоб наблизитися до своїх цілей?

### *5. Інтеграція та трансформація:*

- Які уроки ви винесли з цієї вправи?
- Яким чином ви можете застосувати ці знання у своєму житті?
- Як ця подорож самопізнання може змінити вас як особистість?

### *6. Творчий вираз:*

- Чи хотіли б ви поділитися своїми роздумами та досвідом з іншими?
- Яким чином ви можете творчо виразити своє розуміння себе та свого шляху?
- Чи можете ви створити щось нове та цінне на основі цієї вправи?

## 7. Подальший розвиток:

- Які наступні кроки ви плануєте зробити на своєму шляху самопізнання?
- Які ресурси вам знадобляться для продовження цієї подорожі?
- Як ви можете підтримувати мотивацію та натхнення?

## Міфологічні персонажі та істоти

*Одісей.* Може символізувати вас, вашого внутрішнього героя, який вирушає в подорож самопізнання.

*Циклон Поліфем.* Може символізувати ваші страхи та внутрішні демони, яких вам потрібно подолати.

*Чаклунка Кірка.* Може символізувати спокуси та ілюзії, які можуть збити вас зі шляху.

*Сирени.* Можуть символізувати ваші бажання та спокуси, які можуть призвести до руйнування.

*Скілла та Харибда.* Можуть символізувати два небезпечні шляхи, між якими вам потрібно зробити вибір.

## Місця та пейзажі

*Острів Огігії.* Може символізувати зону комфорту, від якої вам потрібно відірватися, щоб продовжити подорож.

*Потойбічний світ.* Може символізувати ваші глибинні страхи та невідомі аспекти вашої особистості.

*Ітака.* Може символізувати ваш дім, ваше справжнє "Я", до якого ви прагнете повернутися.



## Символи та метафори

*Компас.* Може символізувати ваше внутрішнє керівництво та інтуїцію.

*Маяк.* Може символізувати надію та віру в себе.

*Скарби.* Можуть символізувати ваші внутрішні ресурси та таланти, які вам потрібно розкрити.

*Шторм.* Може символізувати емоційні бурі та труднощі, які ви переживаєте.

*Веселка.* Може символізувати надію та нове життя.

## Кольори та форми

*Використання яскравих кольорів.* Може відображати ваші емоції, почуття та енергію.

*Використання темних кольорів.* Може відображати ваші страхи, сумніви та невпевненість.

*Використання геометричних форм.* Може символізувати структуру, порядок та чіткість вашого мислення.

*Використання органічних форм.* Може символізувати ваші емоції, інтуїцію та творчість.

## Тема: “Моя зустріч з міфологічною істотою”

### Інструкція:

1. *Виберіть міфологічну істоту з епосу “Одіссея”, яка, на вашу думку, найбільш символічно резонує з вашими внутрішніми переживаннями:*
  - Одисей (ваш внутрішній герой);
  - Циклоп Поліфем (ваші страхи);
  - Чаклунка Кірка (спокуси);
  - Сирени (бажання);
  - Скілла та Харибда (вибір);



- Інша істота, яка здається вам значущою..
2. *Уявіть, що ви зустрічаєте цю істоту під час вашої подорожі самопізнання.*
- Де відбувається зустріч?
  - Як ви виглядаєте в цій ситуації?
  - Як виглядає істота?
  - Що ви відчуваєте під час зустрічі?
  - Які слова ви говорите один одному?
  - Які уроки ви отримуєте з цієї зустрічі?
3. *Візьміть аркуш паперу та кольорові олівці, фарби або інші художні матеріали.*
- Зобразіть вашу зустріч з міфологічною істотою.
  - Використовуйте кольори, форми та символи, щоб передати ваші емоції, почуття та думки.
  - Не бійтеся виходити за рамки та використовувати власну уяву.
4. *Після того, як ви закінчите малювати, приділіть час тому, щоб:*
- Описати свої враження від процесу малювання.
  - Проаналізувати зображення, звертаючи увагу на деталі, символи та кольори.
  - Записати свої роздуми та емоції, які виникли під час малювання.
  - Подумайте про те, що ця вправа може дати вам для розуміння себе та вашого шляху самопізнання.

**Вправа: “Я - сучасний Одісей: Моя подорож до себе”.**

**Мета:** Дослідити власний шлях самопізнання та розвитку, використовуючи образ героя Одісея з епосу Гомера як метафору.

**Інструкція:**

1. *Ознайомтеся з образом Одісея.*

Прочитайте епос Гомера “Одісея”. Зверніть увагу на ключові етапи подорожі Одісея:

- Вигнання з Ітаки;
- Зустріч з Кіркою;

- Співи сирен;
- Скільла та Харибда;
- Повернення на Ітаку.

Які якості Одиссея ви цінуєте? З якими викликами він стикається і як їх долає? Які уроки можна винести з його подорожі?

## *2. Уявіть себе сучасним Одиссеєм.*

- Які виклики та труднощі ви стикаєтеся у своєму житті?
- Які ваші внутрішні страхи та демони?
- Які спокуси та ілюзії можуть збити вас зі шляху?
- Які ваші цінності та цілі?
- Які внутрішні ресурси та якості вам знадобляться, щоб подолати перешкоди?

## *3. Створіть власну карту вашої подорожі.*

На аркуші паперу намалуйте або опишіть етапи вашої подорожі до себе. Використовуйте образи та символи з епосу “Одіссея” або власні метафори. Позначте на карті ваші цілі, виклики, ресурси та уроки.

## *4. Зосередьтеся на одному з етапів подорожі.*

Виберіть етап, який нагадує вам про вашу власну ситуацію. Який внутрішній урок ви можете винести з цього етапу? Які кроки ви можете зробити, щоб подолати перешкоди та продовжити свою подорож?

## *5. Запишіть свої роздуми:*

- Що ви відчуваєте під час цієї вправи?
- Які нові знання про себе ви отримали?
- Як образ Одиссея може допомогти вам у вашому шляху самопізнання?

**Вправа з використанням методу колажування за поемою: “Одіссея. Моя подорож до себе”**

**Мета:** Дослідити власний шлях самопізнання та розвитку, використовуючи образи з епосу Гомера “Одіссея” та інші матеріали для створення колажу.

## **Інструкція:**

### *1. Зберіть матеріали.*

- Журнали, газети, старі фотографії, квитки, листівки, тканини, нитки, клей, ножиці та інші матеріали, які вас надихають.
- Виберіть образи з епосу “Одіссея”, які резонують з вашими переживаннями та емоціями.
- Можете використовувати власні фотографії, малюнки або інші візуальні твори, які символізують ваш шлях самопізнання.

### *2. Підготуйте робочий простір.*

- Знайдіть місце, де ви будете відчувати себе комфортно та зможете творити без розсіювання уваги.
- Покладіть перед собою всі матеріали, які ви зібрали.

### *3. Зосередьтеся на своїй подорожі.*

Подумайте про те, які етапи ви вже пройшли на своєму шляху самопізнання.

- Які виклики та труднощі ви стикалися?
- Які уроки ви винесли з цих переживань?
- Які ваші цілі та мрії на майбутнє?

### *4. Створіть свій колаж.*

Розташовуйте образи та матеріали на аркуші паперу, інтуїтивно відчуваючи, як вони поєднуються між собою. Не бійтеся експериментувати та використовувати різні техніки. Можете додати тексти, цитати з епосу “Одіссея” або власні записи. Дайте волю своїй творчості та дозвольте колажу відобразити вашу унікальну історію.

### *5. Аналізуйте свій колаж:*

- Коли ви закінчите, уважно розгляньте свій колаж.
- Які емоції та почуття він у вас викликає?
- Які нові знання про себе ви отримали?
- Як цей колаж може допомогти вам у вашому шляху самопізнання?

## **Вправа з метафоричними картками SOS на тему: “Шлях корабля”**

**Мета:** Дослідити власний шлях самопізнання та розвитку, використовуючи метафоричні картки SOS та образ корабля як символу вашої подорожі.

### **Етапи роботи:**

*1. Підготуйтеся до роботи.* Знайдіть тихе та комфортне місце, де ви зможете зосередитися. Візьміть колоду метафоричних карток SoS, зображених на них шлях корабля. Запаліть свічку або аромалампу, щоб створити атмосферу спокою та розслаблення.

*2. Почніть з візуалізації.* Уявіть себе на кораблі, який вирушає в подорож.

- Яким ви бачите цей корабель?
- Куди він пливе?
- Які ваші почуття та емоції на початку подорожі?

*3. Витягніть першу карту.* З колоди SoS випадковим чином витягніть одну карту, на якій зображений шлях корабля.

- Розгляньте цю карту уважно.
- Які образи та символи ви бачите?
- Як ця карта може бути пов'язана з вашим власним шляхом самопізнання?
- Запишіть свої роздуми в щоденник або на окремий аркуш паперу.

*4. Витягніть ще три картки.* Повторюйте крок 3, витягуючи по одній карті SoS. Кожна карта може представляти певний етап вашої подорожі, виклик, який вам потрібно подолати, або урок, який ви повинні засвоїти. Звертайте увагу на те, як карти взаємодіють між собою і створюють загальну картину вашого шляху.

*5. Завершіть вправу.* Коли ви витягнете всі чотири карти, дайте собі час на те, щоб осмислити отриману інформацію.

- Як ця вправа допомогла вам краще зрозуміти себе та свій шлях самопізнання?
- Які кроки ви можете зробити далі, щоб продовжити свою подорож?



## *Група карток “Човен за обрієм”*



Метафора “човен за обрієм” може мати багато різних інтерпретацій, залежно від контексту, в якому вона використовується. Наприклад:

- Символ невідомості. Човен, що зникає за обрієм, може представляти собою невідоме, майбутнє, яке ще не наступило. Це може бути метафорою для нових можливостей, викликів і пригод, які чекають на нас у житті.
- Символ подорожі. Човен, що пливе по морю, може символізувати подорож життя. Ми всі пливемо по життю, стикаючись з різними випробуваннями й можливостями. Обрій може представляти собою нашу кінцеву мету, те, чого ми прагнемо досягти.

- Символ надії. Човен, що пливе до горизонту, може бути символом надії й віри. Це може бути нагадуванням про те, що навіть у найскладніші часи завжди є надія на краще.
- Символ свободи. Човен, що пливе в відкритому морі, може символізувати свободу. Це може бути нагадуванням про те, що ми не обмежені своїми обставинами, і що ми можемо вибирати власний шлях у житті.
- Символ оновлення. Човен, що залишає позаду старий берег, може символізувати оновлення й зміни. Це може бути нагадуванням про те, що ми завжди можемо почати все спочатку, і що ніколи не пізно змінити своє життя.

**Філософія цієї фрази може бути пов'язана з такими темами, як:**

1. *Життя.* Що означає жити? Яка наша мета в житті?
2. *Смерть.* Що відбувається з нами після смерті? Чи є життя після смерті?
3. *Свобода.* Наскільки ми вільні? Чи можемо ми контролювати свою долю?
4. *Надія.* Чи є надія на краще майбутнє?
5. *Зміна.* Чи можемо ми змінити своє життя? Чи можемо ми змінити світ?

**Міні-тест: “З якою фразою ти міг би вирушити за обрій?”**

1. “Наше життя - це подорож, а не призначення.” (Бенджамін Баркер)
2. “Човен не може плисти без компаса, а людина не може жити без мети.” (Едвард Уілбур Булл)
3. “Не бійся хвиль, бійся зупинитися.” (Китайське прислів'я)
4. “Важливо не те, звідки ти вплив, а те, куди ти пливеш.” (Горацій)
5. “Майбутнє - це не те, що чекає на нас, а те, що ми створюємо.” (Леонардо да Вінчі)
6. “Човен, який ніколи не виходить у море, ніколи не дізнається, на що він здатний.” (Пауло Коельо)
7. “Найкращий спосіб передбачити майбутнє - створити його.” (Авраам Лінкольн)
8. “Немає нічого неможливого для того, хто вірить у себе.” (Марк Твен)



9. “Все можливо, якщо ви маєте достатньо сміливості.” (Уолт Дісней)
10. “Човен, який завжди пливе за течією, ніколи не досягне своєї мети.”  
(Альберт Ейнштейн)

### **Вправа за метафоричною карткою “Човен іде за обрій”**

**Мета:** Дослідити свої цілі, мрії та прагнення, а також мотивувати до їх досягнення.

#### **Матеріали:**

1. Метафорична картка “Човен іде за обрій”;
2. Аркуш паперу;
3. Олівці, кольорові олівці, фарби або інші художні матеріали за бажанням.

#### **Інструкція:**

1. Зручно сядьте, заплющіть очі й кілька хвилин подихайте глибоко й повільно. Зосередьтеся на своїх відчуттях, відпустіть напругу й уявіть собі, що ви знаходитесь у спокійному й безпечному місці.
2. Візьміть у руки метафоричну картку і уважно розгляньте її. Що ви бачите на ній? Які емоції вона у вас викликає? Що ця картка може символізувати для вас?
3. Уявіть собі, що ви стоїте на березі моря і бачите, як човен пливе за обрій. Хто ви на цьому березі? Куди пливе човен? Що знаходиться за обрієм? Які ваші почуття й емоції в цей момент?
4. Відкрийте очі й візьміть аркуш паперу та олівець. Запишіть все, що спадає вам на думку, коли ви розглядаєте картку “Човен іде за обрій”. Не обмежуйте себе й дайте волю своїй уяві.
5. Коли ви закінчите писати, прочитайте свої записи. Що ви дізналися про себе, свої цілі й мрії? Які виклики й перешкоди ви можете зустріти на шляху до їх досягнення? Які ресурси й можливості можуть вам допомогти?
6. Складіть план дій, який допоможе вам досягти своїх цілей. Розбийте великі цілі на менші й більш досяжні кроки. Визначте терміни й ресурси, необхідні для кожного кроку.



7. Подумайте про те, що буде мотивувати вас йти до своїх цілей. Які переваги ви отримаєте, коли їх досягнете? Як ваше життя зміниться на краще?
8. Подумайте про те, хто може вам допомогти на шляху до досягнення ваших цілей. Чи є люди, які можуть вам надати підтримку, encouragement, або ресурси?
9. Уявіть собі, що ви вже досягли своїх цілей. Як ви себе почуваете? Що ви бачите навколо себе? Які емоції ви відчуваєте?
10. Повторюйте собі позитивні твердження, які допоможуть вам вірити в себе і свої можливості. Наприклад: “Я можу досягти всього, чого задумаю.” “Я сильний/на і стійкий/ка.” “Я заслуговую на щастя і успіх.”

### **Вправа-прощання “Човен, який більше не з'явиться з-за обрїю”**

**Мета:** Допомогти попрощатися з минулим, відпустити те, що йде, і звільнитися емоційно, щоб рухатися вперед.

#### **Матеріали:**

1. Аркуш паперу;
2. Олівці, кольорові олівці, фарби або інші художні матеріали за бажанням;
3. Свічка (за бажанням).

#### **Інструкція:**

*1. Підготовка.* Знайдіть тихе й комфортне місце, де вас ніхто не потурбує. Сядьте або ляжте в зручну позу. Заплющіть очі й кілька хвилин подихайте глибоко й повільно. Зосередьтеся на своїх відчуттях, відпустіть напругу й уявіть собі, що ви знаходитесь у спокійному й безпечному місці.

*2. Візуалізація.* Уявіть собі, що ви стоїте на березі моря і бачите, як човен пливе за обрїю. На цьому човні знаходиться все те, що ви хочете відпустити з минулого: ваші страхи, сумніви, образи, розчарування, невдачі. Спостерігайте, як човен стає все меншим і меншим, поки не зникає з поля зору.

3. *Відпускання.* Уявіть собі, що ви відчуваєте полегшення, коли човен зникає. Відчуйте, як з вас йде тягар минулого. Подякуйте човну за те, що він забрав все те, що вам більше не потрібно.

4. *Прощення.* Якщо є люди, з якими ви хочете попроситися, уявіть собі, що вони також знаходяться на цьому човні. Попросіть у них прощення за те, що ви могли їм зробити або сказати. Простіть їх за те, що вони могли вам зробити або сказати. Побажайте їм щастя й добра.

5. *Підтвердження.* Повторюйте собі позитивні твердження, які допоможуть вам звільнитися емоційно. Наприклад: “Я вільний/на від минулого.” “Я готовий/ва рухатися вперед.” “Я щасливий/ва і вдячний/на за життя.”

### **Вправа за метафоричною карткою: “Корабель рішуче рушає за обрій”**

**Мета:** Допомогти дослідити свої прагнення до нового, мотивувати до рішучих дій та надихнути на створення нового плану й нових цілей.

#### **Матеріали:**

1. Метафорична картка “Корабель, що рушає за обрій”;
2. Аркуш паперу;
3. Олівці, кольорові олівці, фарби або інші художні матеріали за бажанням.

#### **Інструкція:**

Зручно сядьте, заплющіть очі й кілька хвилин подихайте глибоко й повільно. Зосередьтеся на своїх відчуттях, відпустіть напругу й уявіть собі, що ви знаходитесь у спокійному й безпечному місці.

Візьміть у руки метафоричну картку “Корабель рішуче рушає за обрій” і уважно розгляньте її.

1. Що ви бачите на ній?
2. Які емоції вона у вас викликає?
3. Що ця картка може символізувати для вас?



Уявіть собі, що ви стоїте на палубі корабля, який ось-ось вирушить у подорож.

1. Куди пливе цей корабель?
2. Які ваші цілі й прагнення?
3. Які виклики й перешкоди ви можете зустріти на шляху?
4. Які ваші почуття й емоції в цей момент?

Відкрийте очі й візьміть аркуш паперу та олівець. Запишіть все, що спадає вам на думку, коли ви розглядаєте картку. Не обмежуйте себе й дайте волю своїй уяві. Коли ви закінчите писати, прочитайте свої записи. Що ви дізналися про себе, свої цілі й прагнення? Які ресурси й можливості можуть вам допомогти досягти своїх цілей?

Складіть план дій, який допоможе вам здійснити свої мрії. Розбийте великі цілі на менші й більш досяжні кроки. Визначте терміни й ресурси, необхідні для кожного кроку.

Подумайте про те, що буде мотивувати вас йти до своїх цілей. Які переваги ви отримаєте, коли їх досягнете? Як ваше життя зміниться на краще?

Подумайте про те, хто може вам допомогти на шляху до досягнення ваших цілей. Чи є люди, які можуть вам надати підтримку, encouragement, або ресурси?

Уявіть собі, що ви вже досягли своїх цілей.

1. Як ви себе почуваете?
2. Що ви бачите навколо себе?
3. Які емоції ви відчуваєте?

Повторюйте собі позитивні твердження, які допоможуть вам вірити в себе і свої можливості. Наприклад: “Я можу досягти всього, чого задумаю.” “Я сильний/на і стійкий/ка.” “Я заслуговую на щастя і успіх.”

## **Питання для аналізу вправи психологом**

### **Загальні питання:**

1. Як клієнт описує зображення на картці?



2. Які емоції викликає у клієнта зображення на картці?
3. Що, на думку клієнта, символізує зображення на картці?
4. З якими особистими досвідами чи спогадами асоціюється у клієнта зображення на картці?
5. Як візуалізація подорожі на кораблі допомагає клієнту дослідити свої цілі та прагнення?
6. Які виклики та перешкоди клієнт бачить на шляху до своїх цілей?
7. Як клієнт планує долати ці виклики та перешкоди?
8. Що мотивує клієнта йти до своїх цілей?
9. Які ресурси та підтримка необхідні клієнту для досягнення своїх цілей?
10. Як клієнт візуалізує себе, коли він досягне своїх цілей?
11. Які позитивні твердження використовує клієнт, щоб підтримувати свою віру в себе та свої можливості?

### **Питання щодо конкретних аспектів вправи:**

#### *Розслаблення:*

1. Чи вдалося клієнту розслабитися та зосередитися на своїх відчуттях?
2. Які труднощі виникли у клієнта під час розслаблення?

#### *Розглядання картки:*

1. Які деталі зображення на картці найбільше привернули увагу клієнта?
2. Як змінювалися емоції клієнта під час розглядання картки?
3. Чи виникли у клієнта якісь нові асоціації чи спогади під час розглядання картки?

#### *Візуалізація:*

1. Наскільки чітко та детально клієнт уявляє собі подорож на кораблі?
2. Які емоції відчуває клієнт під час візуалізації?
3. Чи змінюються емоції клієнта протягом візуалізації?

#### *Запис думок:*

1. Які думки та ідеї виникли у клієнта під час запису?
2. Чи відчував клієнт опір чи труднощі під час запису?

3. Чи здивувався клієнт якимсь своїм думкам чи ідеям?

*Аналіз:*

1. Які нові знання про себе та свої цілі здобув клієнт під час аналізу своїх записів?
2. Які ресурси та можливості клієнт визначив як корисні для досягнення своїх цілей?

*Планування:*

1. Наскільки чіткий та реалістичний план дій склав клієнт?
2. Чи врахував клієнт можливі виклики та перешкоди на шляху до своїх цілей?
3. Чи впевнений клієнт у своїх силах та можливостях досягти своїх цілей?
4. Які мотиви та джерела натхнення допомагають клієнту бути рішучим у досягненні своїх цілей?
5. Які переваги очікує отримати клієнт від досягнення своїх цілей?
6. Як клієнт планує підтримувати свою мотивацію протягом шляху до своїх цілей?

*Підтримка:*

1. Які люди чи ресурси можуть надати клієнту підтримку на шляху до своїх цілей?
2. Чи готовий клієнт звертатися за допомогою та підтримкою до інших людей?

*Візуалізація успіху:*

1. Наскільки яскраво та емоційно клієнт візуалізує себе, коли він досягне своїх цілей?
2. Які позитивні емоції відчуває клієнт, коли візуалізує свій успіх?
3. Як візуалізація успіху мотивує клієнта діяти?

## **Вправа-медитація: “Корабель бере силу моря, вітру, сонця, для рішучого руху вперед”**

**Мета:** Допомогти відчутти зв'язок з силою природи, мотивувати до рішучих дій та надихнути на подолання труднощів.

### **Інструкція:**

*Знайдіть тихе й комфортне місце, де вас ніхто не потурбує. Сядьте або ляжте в зручну позу. Закрийте очі й кілька хвилин подихайте глибоко й повільно. Зосередьтеся на своїх відчуттях, відпустіть напругу й уявіть собі, що ви знаходитесь у спокійному й безпечному місці.*

*Уявіть собі корабель, що пливе по безкрайньому морю. Відчуйте силу вітру, що наповнює його вітрила. Побачте сяйво сонця, що зігріває його палубу. Відчуйте силу хвиль, що несуть його вперед.*

*Уявіть собі, що ви з'єднані з кораблем. Відчуйте, як сила вітру, сонця і моря переходить у вас. Ви відчуваєте себе сильним/ою, стійким/ою і сповненим/ою енергії.*

*Уявіть собі, що на шляху корабля виникають виклики: шторм, скелі, туман. Як корабель долає ці перешкоди? Які якості допомагають йому йти вперед?*

*Згадайте про свої сильні сторони, таланти і здібності. Які ресурси й можливості можуть вам допомогти подолати труднощі?*

*Відчуйте в собі силу та рішучість йти до своїх цілей. Ви знаєте, що можете досягти всього, чого задумаєте.*

*Подякуйте природі за її силу та красу. Подякуйте собі за те, що ви сильні/й, стійкі/й і здатні/на досягти всього, чого задумаєте.*

*Повільно й глибоко вдихніть і видихніть. Відкрийте очі й зробіть кілька рухів руками та ногами.*

*Поверніться до реальності, відчуваючи себе свіжими/ою, бадьорими/ою і сповненими/ою сил.*



*Група карток “Човен у вільному плаванні”*



**Човен у вільному плаванні: опис метафоричної карти як психологічної метафори**

*Незалежність.*

Човен, що дрейфує за течією, може символізувати відчуття свободи та незалежності. Людина, яка ототожнює себе з човном, може відчувати, що вона не залежна від нікого й ні від чого, і що вона може вільно йти своїм шляхом.

*Невизначеність.*



Човен, що не має ні вітрил, ні весел, може символізувати відчуття невизначеності та невпевненості. Людина, яка ототожнює себе з човном, може відчувати, що вона не знає, куди йде, і що вона не контролює своє життя.

### *Відкритість.*

Безкрайне море може символізувати відкритість новим можливостям. Людина, яка ототожнює себе з човном, може бути готова до нових вражень і досвіду.

### *Самопізнання.*

Подорож на човні може символізувати подорож самопізнання. Людина, яка ототожнює себе з човном, може бути готова досліджувати себе та свої можливості.

### **Запитання для роздумів:**

1. Що для вас символізує човен, що пливе по безкрайньому морю?
2. Як ви себе відчуваєте, коли уявляєте себе на цьому човні?
3. Куди, на вашу думку, пливе цей човен?
4. Що ви хотіли б взяти з собою в цю подорож?
5. Чого ви боїтеся під час цієї подорожі?

### **Філософія та символіка образу**

Образ вільного духу, що пливе на кораблі, часто використовується в філософії для ілюстрації теми свободи й незалежності.

Свобода від обмежень. Корабель, що дрейфує за течією, не обмежений вітрилами, веслами чи гаванню. Він може йти куди завгодно, коли завгодно, без жодних обмежень. Це може символізувати свободу від соціальних норм, очікувань та обмежень.

Свобода думки. Відомий корабель може також символізувати свободу думки та творчості. Так само, як корабель може плисти будь-куди, вільний дух може досліджувати будь-які ідеї та концепції без обмежень.



Відповідальність. Однак важливо пам'ятати, що свобода йде рука об руку з відповідальністю. Корабель, що дрейфує без вітрил чи весел, може легко збитися з курсу й потрапити в небезпеку. Так само, як вільний дух повинен бути готовий нести відповідальність за свої дії та вибір.

- Корабель. Корабель часто символізує подорож, дослідження та нові починання. Він також може символізувати силу, мужність і стійкість.
- Море. Море часто символізує нескінченність, таємницю й невідоме. Воно також може символізувати емоції, почуття та підсвідомість.
- Вітер. Вітер часто символізує дух, свободу й зміни. Він також може символізувати натхнення й творчість.
- Сонце. Сонце часто символізує світло, життя й енергію. Воно також може символізувати надію, оптимізм і новий початок.

### **Корабель у вільному плаванні як вигнанець: філософія та символізм метафори**

Образ корабля, що дрейфує в безкрайньому морі без вітрил і весел, може мати подвійне тлумачення: свобода й самотність, незалежність й ізоляція.

Вигнання. З одного боку, цей образ може символізувати вигнання, втрату дому, примусове відділення від рідної землі. Людина, яка ототожнює себе з таким кораблем, може відчувати себе втраченою, самотньою й позбавленою підтримки.

Пошук себе. З іншого боку, цей образ може також символізувати пошук себе, прагнення до нового й невідомого. Людина, яка ототожнює себе з таким кораблем, може бути готова ризикувати, долати труднощі й досліджувати нові території.

- Корабель. Корабель, як і раніше, може символізувати подорож, дослідження й нові починання. Він також може символізувати силу, мужність і стійкість.
- Відсутність вітрил і весел. Відсутність вітрил і весел може символізувати втрату контролю, безпорадність і залежність від зовнішніх сил.
- Самотність. Самотній корабель у безкрайньому морі може символізувати відчуття ізоляції, втрати зв'язку з людьми й світом.



Образ корабля, що дрейфує в безкрайньому морі без вітрил і весел, є складним і багатогранним символом. Він може інтерпретуватися по-різному, залежно від контексту й особистого досвіду людини.

## **Вправа “Я готовий до вільного плавання: права на сепарацію”**

**Мета:** Допомогти дослідити ваші почуття й емоції щодо сепарації, а також відчувати свою готовність до самостійного життя.

### **Інструкція:**

*1. Підготовка.* Знайдіть тихе й комфортне місце, де вас ніхто не потурбує. Сядьте або ляжте в зручну позу. Закрийте очі й кілька хвилин подихайте глибоко й повільно. Зосередьтеся на своїх відчуттях, відпустіть напругу й уявіть собі, що ви знаходитесь у спокійному й безпечному місці.

*2. Візуалізація.* Уявіть собі, що ви стоїте на березі моря. Перед вами – безкрайнє синє море, яке символізує свободу й незалежність. На березі стоїть ваш колишній партнер, сім'я або інші люди, з якими ви були близькі. Ви відчуваєте, що прийшов час розлучитися з ними й вирушити у вільне плавання.

### *3. Емоції.*

- Як ви себе відчуваєте, коли уявляєте собі цю ситуацію?
- Чи відчуваєте ви страх, сум, тривогу, радість, хвилювання?
- Які інші емоції ви відчуваєте?

### *4. Почуття.*

- Що ви відчуваєте до свого колишнього партнера, сім'ї або інших людей, з якими ви були близькі?
- Чи відчуваєте ви любов, гнів, образу, вдячність?
- Які інші почуття ви відчуваєте?

### *5. Рішення.*

- Чому ви хочете розлучитися з цими людьми?
- Які ваші причини?
- Чи ви впевнені у своєму рішенні?

## *6. Готовність.*

- Чи відчуваєте ви себе готовим/ою до вільного плавання?
- Які ресурси й можливості допоможуть вам у цьому?
- Чи є у вас план на майбутнє?

## *7. Підтримка.*

- Хто може вас підтримати на шляху до самостійного життя?
- Чи є у вас друзі, члени сім'ї або інші люди, які готові вам допомогти?

*8. Відпускання.* Уявіть собі, що ви сідаєте на човен і вирушаєте у вільне плавання. Ви залишаєте берег позаду й пливете у безкрайне море. Відчуйте, як ви звільняєтеся від старих зв'язків і обмежень.

*9. Повернення.* Повільно й глибоко вдихніть і видихніть. Відкрийте очі й зробіть кілька рухів руками та ногами. Поверніться до реальності, відчуваючи себе свіжими/ою, бадьорими/ою і сповненими/ою сил.

## **Вправа: “Вільне плавання як вибір: арттерапевтична подорож”**

**Мета:** Допомогти дослідити прагнення до свободи й незалежності, а також візуалізувати шлях до самостійного життя.

### **Матеріали:**

1. Аркуш паперу;
2. Олівці/фломастери/фарби;
3. Вода (за бажанням).

### **Інструкція:**

*1. Підготовка.* Знайдіть тихе й комфортне місце, де вас ніхто не потурбує. Сядьте або ляжте в зручну позу. Закрийте очі й кілька хвилин подихайте глибоко й повільно. Зосередьтеся на своїх відчуттях, відпустіть напругу й уявіть собі, що ви знаходитесь у спокійному й безпечному місці.

*2. Візуалізація.* Уявіть собі, що ви стоїте на березі моря. Перед вами – безкрайне синє море, яке символізує свободу й незалежність. Ви відчуваєте, що прийшов час розлучитися з усім, що вас стримує, й

вирушити у вільне плавання. Уявіть, що ви сідаєте на човен і пливете у безкрайне море.

### *3. Подорож.*

- Як ви себе відчуваєте під час цієї подорожі?
- Чи відчуваєте ви радість, хвилювання, страх, невизначеність?
- Які інші емоції ви відчуваєте?
- Що ви бачите навколо себе?
- Які звуки ви чуєте?
- Які запахи ви відчуваєте?

*4. Зустрічі.* Під час цієї подорожі ви можете зустрічати різних людей, тварин або предмети. Зверніть увагу на те, з ким або з чим ви зустрічаєтеся. Що ці зустрічі говорять вам про себе? Які уроки ви можете з них винести?

*5. Виклики.* Під час цієї подорожі ви можете стикатися з різними викликами: штормом, скелями, туманом. Як ви долаєте ці виклики? Які якості допомагають вам йти вперед?

### *6. Призначення.*

- Куди веде вас ця подорож?
- Що ви хочете знайти або досягти?
- Яка ваша кінцева мета?

*7. Вдячність.* Подякуйте собі за те, що ви зважилися на цю подорож. Подякуйте всім, хто вас підтримував на вашому шляху. Подякуйте морю за те, що воно несе вас до вашої мети.

*8. Повернення.* Уявіть собі, що ви досягли своєї мети. Як ви себе відчуваєте? Що ви бачите навколо себе? Що ви хочете взяти з собою з цієї подорожі? Повільно й глибоко вдихніть і видихніть. Відкрийте очі й зробіть кілька рухів руками та ногами. Поверніться до реальності, відчуючи себе свіжими/ою, бадьорими/ою і сповненими/ою сил.

**Творчість:** після того, як ви завершите візуалізацію, ви можете:

- Намалювати або написати про свою подорож.

- Створити колаж з зображень, які символізують для вас свободу й незалежність.
- Написати вірш або пісню про своє прагнення до самостійного життя.
- Використовувати воду, щоб змити з себе все, що вас стримує.

### **Питання до клієнта за вправою “Вільне плавання як вибір: арттерапевтична подорож”**

#### **Загальні питання:**

1. Розкажіть про свою подорож. Які емоції, відчуття та думки ви відчували під час візуалізації?
2. З ким або з чим ви зустрічалися під час подорожі? Що ці зустрічі говорять вам про себе?
3. Які виклики ви зустріли на своєму шляху? Як ви їх подолали?
4. Яка ваша кінцева мета? Що для вас означає досягти її?
5. Що ви відчували, коли досягли своєї мети?
6. Що ви хочете взяти з собою з цієї подорожі?
7. Як ця вправа вплинула на вас? Чи відчували ви якісь зміни в собі?

#### **Детальніші питання:**

##### *Про підготовку:*

1. Як ви себе відчували перед початком візуалізації?
2. Що було найскладніше в процесі підготовки?
3. Чи допомогла вам підготовка краще зануритися у візуалізацію?

##### *Про візуалізацію:*

1. Яким ви бачили море?
2. Яким був ваш човен?
3. Як ви відчували себе, коли сідали на човен?
4. Що ви бачили, чули та відчували під час подорожі?
5. Чи були моменти, коли ви відчували страх або тривогу?
6. Чи були моменти, коли ви відчували радість або хвилювання?

*Про зустрічі:*

1. Хто або що справило на вас найбільше враження під час зустрічей?
2. Про що хотіли б ви розповісти про ці зустрічі детальніше?
3. Як ці зустрічі пов'язані з вашим реальним життям?

*Про виклики:*

1. Який виклик був для вас найскладнішим?
2. Як ви знайшли сили його подолати?
3. Які якості допомогли вам йти вперед?
4. Що ви навчилися з цього досвіду?

*Про призначення:*

1. Чому для вас важливо було досягти цієї мети?
2. Що зміниться у вашому житті, коли ви її досягнете?
3. Як ви плануєте йти до своєї мети в реальному житті?

*Про вдячність:*

1. Кому або чому ви хотіли б подякувати за цю подорож?
2. Що ви цінуєте в цій справі найбільше?
3. Як ви можете висловити свою вдячність?



## Група карток “Хатина з човна”



### **Візуалізація: “Картка “Хатинка із дошок човна” як нове начало”:**

*Уявіть собі мальовничий берег моря, де розбиваються хвилі. На піску стоїть самотня хатинка, збудована з дошок старого човна. Її вікна сяють у променях сонця, що заходить, а дим з труби піднімається в небо.*

### **Символізм:**

- Хатинка. Нове життя, нове начало, новий шанс.
- Дошки човна. Пережитий досвід, труднощі, здолані виклики.
- Берег моря. Початок нового шляху, невизначеність, можливості.
- Захід сонця. Кінець старого, початок нового, надія.

- Дим з труби. Тепло, затишок, відчуття дому.

### **Інтерпретація:**

Ця карта може символізувати нове начало, нову надію після пережитих труднощів. Старий човен, перетворений на хатинку, може представляти собою те, що ви здобули з минулого досвіду, те, що допоможе вам побудувати нове життя. Берег моря може символізувати невизначеність майбутнього, але й безліч можливостей, які воно відкриває. Захід сонця може давати відчуття, що старе йде, а на його місце приходить нове. Дим з труби може символізувати затишок, тепло та відчуття дому, яке ви можете створити для себе в новому житті.

### **Позитивні аспекти:**

1. Ця карта може давати відчуття оптимізму, віри в себе та свої сили.
2. Вона може мотивувати вас йти вперед, незважаючи на труднощі.
3. Вона може нагадувати вам про те, що навіть з найважчих ситуацій можна знайти вихід і почати життя з чистого аркуша.

### **Негативні аспекти:**

1. Ця карта може символізувати страх перед невідомим, невпевненість у майбутньому.
2. Вона може нагадувати вам про те, що минуле неможливо змінити, і з ним доведеться жити далі.
3. Вона може мотивувати вас йти на ризик, незважаючи на можливі наслідки.

### **Запитання для роздумів:**

- Що для вас означає нове начало?
- Які труднощі ви пережили в минулому?
- Які уроки ви винесли з цих труднощів?
- Що ви хочете змінити у своєму житті?
- Які кроки ви можете зробити, щоб почати нове життя?



## **Феномен Робінзона Крузо як символ виживання**

Робінзон Крузо - це роман про пригоди, написаний англійським письменником Даніелем Дефо. Вперше опублікований 25 квітня 1719 року, вважається одним із перших і найвідоміших романів в англійській мові.

Ця історія розповідає про життя Робінзона Крузо, англійського моряка, який потерпає корабельної аварії на безлюдному острові біля узбережжя Південної Америки. За допомогою винахідливості та дотепності Крузо виживає на острові протягом 28 років, будуючи собі житло, вирощуючи їжу та приручаючи тварин. Він зрештою рятується завдяки англійським піратам і повертається додому в Англію.

Робінзон Крузо - це не просто розповідь про виживання. Це також дослідження людської природи, сили солідарності та важливості віри. Цей роман був адаптований до численних фільмів, телешоу та театральних постановок і залишається популярним читанням для людей усіх віків.

### **Ось деякі факти про Робінзона Крузо:**

- Роман був натхненний історією реального життя Александра Селкірка, шотландського моряка, який прожив чотири роки на безлюдному острові біля узбережжя Чилі.
- Крузо острів зазвичай вважається розташованим біля узбережжя Венесуели.
- П'ятниця, помічник Крузо, названий на честь дня тижня, коли він вперше з'явився.
- Роман був перекладений на понад 50 мов.
- Робінзон Крузо вважається одним із найвпливовіших романів в англійській мові. Він надихнув численних інших письменників, зокрема Джонатана Свіфта та Жюль Верна.
- Робінзон Крузо - це класична історія про виживання, пригоди та самопізнання. Це обов'язкове читання для людей усіх віків.

**Даний феномен є терапевтично значущим, оскільки в ньому розглядаються наступні теми:**

1. Сила людського духу;
2. Важливість винахідливості та дотепності;
3. Небезпеки самотності;

4. Сила природи;
5. Важливість віри та надії;
6. Радість дружби;
7. Пошук сенсу життя.

## **Вправа для подолання кризи: “Будівництво хатинки з уламків корабля”.**

**Мета:** Символічно перетворити труднощі та невдачі на ресурси для нового початку та особистісного зростання.

### **Інструкція:**

*Уявіть себе на березі моря після корабельної аварії, що вимила вас на безлюдний острів. Ви відчуваєте себе розгубленими, самотніми та зневіреними. Але ви знаєте, що вам потрібно вижити.*

*Озирніться навколо: подивіться на уламки корабля, розкидані по березу. Ці уламки - це те, що залишилося від вашого старого життя. Вони можуть здатися вам марними, але вони також можуть стати ресурсами для нового початку.*

*Почніть будувати хатинку. Використовуйте уламки корабля, щоб побудувати собі хатинку. Це буде ваш новий дім, ваше нове місце безпеки. Кожен уламок, який ви використовуєте, - це крок до нового життя.*

*Зверніть увагу на свої почуття: Які емоції ви відчуваєте, коли будуєте хатинку? Ви відчуваєте себе надією, рішучістю, впевненістю? Чи відчуваєте ви страх, сумнів, невпевненість?*

*Коли ваша хатинка буде готова, озирніться на те, що ви створили. Ви перетворили уламки корабля на щось нове та корисне. Ви показали собі, що ви здатні подолати труднощі та побудувати краще життя.*

Перенесіть цю метафору в реальне життя. Подумайте про те, як ви можете застосувати цю метафору до свого реального життя. Які “уламки корабля” ви можете використовувати для побудови нового життя? Які кроки ви можете зробити, щоб почати будувати своє нове життя?

## Розповідь за метафоричною карткою: “Нове життя на уламках”

### *Сцена:*

Безлюдний острів, омиваний лазурними хвилями. На піщаному березі, декорованому понівеченими уламками корабля, стоїть самотня хатинка. Її стіни збудовані з дерев'яних дощок, що колись були частиною корабельного корпусу, а вікна та двері виготовлені з вітрил. Дим, що виходить з глиняної труби, свідчить про життя та затишок, що оселилися в цій скромній обителі.

### *Персонажі:*

- Робінзон. Молода людина, яка пережила корабельну аварію. Він зневірений, але сповнений рішучості вижити та побудувати нове життя.
- Хатинка. Символ нового життя, що зароджується з попелу старого. Вона дає Робінзону притулок, безпеку та можливість почати все спочатку.
- Уламки корабля. Залишки минулого життя Робінзона. Вони нагадують йому про трагедію, що сталася, але також слугують йому будівельними матеріалами для нового життя.

### *Історія:*

Робінзон ступив на піщаний берег, виснажений і зневірений. Його корабель розбився під час лютої бурі, кинувши його на цю безлюдну землю. Він був один, без їжі, води та притулку. Але Робінзон не збирався здаватися. Він знав, що має вижити.

Спочатку Робінзон блукав по острову, шукаючи їжу та притулок. Він знайшов печеру, де можна було сховатися від негоди, але це було жахливе місце, холодне та сире. Одного дня, досліджуючи узбережжя, Робінзон натрапив на уламки корабля. Він зрозумів, що це його шанс на нове життя.

З неймовірною винахідливістю та дотепністю Робінзон почав використовувати уламки корабля для будівництва хатинки. Він використовував дошки для стін, вітрила для вікон і дверей, а навіть шматки щогли для даху. Робота була важка, але Робінзон не здався. Він працював день і ніч, вкладаючи всю свою душу в цю хатинку.



Нарешті, хатинка була готова. Це було просте, але міцне житло, яке давало Робінзону захист від стихій та відчуття безпеки. Він встановив печь, щоб зігрітися, і змайстрував меблі з уламків деревини. Він знайшов джерело прісної води і почав вирощувати їжу на невеликому городі.

Життя на острові було нелегким, але Робінзон поступово звикав до нього. Він навчився ловити рибу, полювати на тварин і збирати їстівні рослини. Він також знайшов час для самопізнання та роздумів. Він зрозумів, що справжня цінність життя не в матеріальному багатстві, а в силі людського духу, винахідливості та стійкості.

Одного дня, коли Робінзон ловив рибу біля берега, він помітив корабель на горизонті. Він подав сигнал про допомогу, і корабель підійшов до острова. Робінзон був врятований і повернувся додому, але він ніколи не забуде свого досвіду на безлюдному острові. Він навчився цінувати життя, цінувати дружбу та вірити в себе.

*Запропонуйте клієнту написати власну історію до даної картки.*

### **Арттерапевтична вправа за карткою: “Хатинка з уламків корабля”.**

**Мета:** Ця вправа допоможе вам дослідити свої емоції та почуття, пов'язані з переживанням кризи, а також знайти ресурси для подолання труднощів та побудови нового життя.

#### **Інструкція:**

1. *Розгляньте картку.* Зверніть увагу на деталі картинки: хатинку, уламки корабля, море, небо.
  - Які емоції та почуття викликає у вас ця картинка?
  - Чи відчуваєте ви сум, страх, невпевненість, або ж надію, рішучість, оптимізм?
2. *Уявіть себе на місці Робінзона.* Уявіть, що ви пережили корабельну аварію і опинилися на безлюдному острові.
  - Які думки та почуття ви відчуваєте?
  - Чи відчуваєте ви розгубленість, страх, самотність?
  - Чи відчуваєте ви рішучість вижити, знайти ресурси та побудувати нове життя?

3. *Подумайте про уламки корабля.*

- Як ви можете використовувати ці уламки для того, щоб побудувати собі хатинку та вижити на острові?
- Що символізують для вас ці уламки?
- Чи є у вашому житті уламки минулого, які ви можете використовувати для побудови нового життя?

4. *Побудуйте свою хатинку. Уявіть, як ви будете свою хатинку з уламків корабля.*

- Які матеріали вам потрібні?
- Які якості та навички вам допоможуть у цій роботі?
- Чи відчуваєте ви підтримку та допомогу від когось або чогось?

5. *Завершіть вправу. Подивіться на свою хатинку.*

- Яке почуття ви відчуваєте?
- Чи відчуваєте ви надію, віру в себе, готовність до нового життя?
- Які уроки ви можете винести з цієї вправи?



## Група карток “Морська катастрофа на човні”



Метафора катастрофи на човні є потужним інструментом у психотерапії, оскільки вона дозволяє наочно відобразити внутрішні переживання клієнта, які можуть бути складними для вербалізації. **Цей образ часто використовується для опису:**

1. *Внутрішнього неспокою.* Човен, що хитається на бурхливих хвилях, символізує емоційний стан людини, яка постійно відчуває тривогу, невпевненість або страх.
2. *Саморуйнування.* Коли людина сама створює шторм у своєму внутрішньому світі, це може вказувати на самодеструктивні поведінкові шаблони.

3. *Незбалансованості з самим собою.* Розколотий або пошкоджений човен може відображати розбіжність між різними частинами особистості, внутрішні конфлікти та нездатність досягти гармонії.

### **Психотерапевтичний смисл метафори**

*Створення безпечного простору.* Обговорення такої метафори дозволяє клієнту відчувати себе зрозумілим і прийнятим, не боячись осуду.

*Виявлення коренів проблеми.* Аналізуючи деталі катастрофи (причини, наслідки), терапевт допомагає клієнту глибше зрозуміти свої внутрішні конфлікти.

*Розробки стратегій подолання.* Разом клієнт і терапевт можуть шукати способи "залатати" човен, тобто знайти рішення для своїх проблем.

*Візуалізації змін.* Уявіть, що клієнт буде новий, міцний човен, це допомагає йому візуалізувати процес змін і досягти більшої впевненості в собі.

### **Приклади використання метафори в терапії**

1. Когнітивно-поведінкова терапія: пналіз і зміна негативних думок, які спричиняють "шторм" у внутрішньому світі клієнта.
2. Психоаналіз: дослідження несвідомих конфліктів, які можуть призводити до саморуйнівних дій.
3. Гештальт-терапія: інтеграція різних частин особистості для досягнення внутрішньої гармонії.
4. Екзистенціальна терапія: пошук сенсу життя і прийняття відповідальності за власне життя.

Важливо розуміти, що кожен клієнт інтерпретує цю метафору індивідуально. Завдання терапевта – створити безпечний простір для дослідження цих внутрішніх образів і допомогти клієнту знайти власні шляхи до зцілення.

Використання метафор – це потужний інструмент у психотерапії, який дозволяє клієнту на більш глибокому рівні усвідомити свої проблеми і знайти ресурси для їх вирішення.

### Тест “Кораблекрушення”

**Інструкція:** Уявіть, що ви опинилися посеред корабельної аварії. Ваше завдання – обрати той варіант відповіді, який найбільш точно відображає ваші почуття, думки та дії в даній ситуації. Немає правильних або неправильних відповідей.

#### Запитання:

1. Яка частина корабля була для вас найбільш значущою, і чому?

- Каюта – особистий простір, усамітнення.
- Рульова рубка – контроль, управління своїм життям.
- Палуба – спілкування, соціальні зв’язки.
- Трюм – приховані страхи, пригнічені емоції.
- Інше (вказіть).

2. Що ви відчуваєте, опинившись у відкритому морі на рятувальному човні?

- Паніку і страх.
- Самотність і безнадійність.
- Розгубленість і невизначеність.
- Спокій і впевненість у своїх силах.
- Інше (вказіть).

3. Якби у вас була можливість взяти з собою одну річ з тонучого корабля, що б це було?

- Предмет, пов’язаний з коханою людиною.
- Предмет, що символізує ваші досягнення.
- Предмет, який може допомогти вижити.
- Предмет, що має для вас сентиментальну цінність.
- Інше (вказіть).

4. Як ви уявляєте собі своє майбутнє після корабельної аварії?

- Я повернуся на свій колишній шлях, як тільки буде можливість.
- Я побудую нове життя, абсолютно відмінне від попереднього.
- Я боротимуся за виживання, використовуючи всі свої сили.
- Я змирюся зі своєю долею.
- Інше (вказіть).

5. Якщо б ви могли звернутися за допомогою до однієї людини, хто б це був і чому?

- Батько/Мати.
- Друг.
- Кохана людина.
- Професіонал (психолог, лікар тощо).
- Я б не хотів звертатися ні до кого.

#### **Додаткові запитання:**

1. Як ви вважаєте, що призвело до корабельної аварії? (Цей запитання допоможе зрозуміти, як людина бачить причини своїх проблем.)
2. Що було найскладнішим моментом під час аварії? (Допоможе ідентифікувати найбільші страхи та тривоги.)
3. Які ваші найсильніші сторони, які допомогли б вам вижити? (Оцінка особистих ресурсів.)
4. Що б ви хотіли змінити у своєму житті після цього досвіду? (Постановка нових цілей і напрямків розвитку.)

#### **Інтерпретація результатів тесту**

Каюта. Символізує внутрішній світ, самооцінку.

Рульова рубка. Відповідає за відчуття контролю і відповідальності.

Палуба. Пов'язана з соціальними взаємодіями і приналежністю до групи.

Трюм. Зберігає приховані страхи і пригнічені емоції.

Обраний предмет. Віддзеркалює цінності, потреби і страхи.

Уявлення про майбутнє. Говорить про життєві цілі і стратегії подолання труднощів.

Вибір людини для допомоги. Показує, на кого людина спирається в складних ситуаціях і які відносини для неї найбільш значущі.

Зверніть увагу: Цей тест є лише відправною точкою для більш глибокого дослідження. Для отримання повної і достовірної інформації рекомендується звернутися до психолога.

## **Сценарії виходу з ситуації “Морська катастрофа на човні” як копінг-стратегії**

### *1. Будівництво нового човна.*

Це символізує початок нового життя, відродження після кризи. Людина розуміє, що минуле не можна змінити, але є можливість створити нове майбутнє.

Копінг-стратегія: Активне подолання, спрямованість на майбутнє, віра у власні сили.

### *2. Пошук острова.*

Це може означати пошук нового сенсу життя, нового середовища, де людина відчуватиме себе безпечно.

Копінг-стратегія: Уникнення, відсторонення від проблеми, пошук нових перспектив.

### *3. Ремонт пошкодженого човна.*

Це символізує роботу над собою, подолання внутрішніх конфліктів, зміну своєї поведінки.

Копінг-стратегія: Проблемне вирішення, прийняття відповідальності за свої дії.

### *4. Сигнал SOS.*

Це означає звернення за допомогою, визнання того, що самотійно впоратися складно.

Копінг-стратегія: Соціальна підтримка, пошук допомоги у фахівців.

#### *5. Прийняття неминучого.*

Це означає прийняття факту, що ситуація вийшла з-під контролю, і необхідність адаптуватися до нових умов.

Копінг-стратегія: Прийняття, смирення, пошук позитивних аспектів у ситуації.

#### *6. Перетворення човна на житло:*

Це символізує адаптацію до нових умов, створення комфортного середовища в складних обставинах.

Копінг-стратегія: Креативність, гнучкість, здатність знаходити рішення в нестандартних ситуаціях.

Кожен із цих сценаріїв може бути пов'язаний з різними особистісними характеристиками та життєвими обставинами. Наприклад, люди з високим рівнем самооцінки частіше будуть намагатися відремонтувати човен, тоді як люди з низькою самооцінкою можуть схильні до бездіяльності або пошуку зовнішньої допомоги.

### **Вправа “Корабельна аварія: На шляху до нового берега”**

**Мета:** Дослідити внутрішні конфлікти, ресурси та стратегії подолання труднощів через метафору корабельної аварії.

#### **Матеріали:**

1. Папір,
2. ручки,
3. маркери.



## **Інструкція:**

1. *Уявіть собі корабель, який символізує ваше життя. Який він? Великий чи маленький? Старий чи новий? Який колір його вітрил? Який вантаж він несе? Опишіть його детально.*
2. *Уявіть, що ваш корабель потрапляє в шторм і зазнає аварії. Що саме відбувається? Які ваші перші відчуття? Які думки проходять через вашу голову?*
3. *Ви опиняєтесь на рятувальному човні посеред океану. Які ваші дії? Що ви берете з собою? Як ви підтримуєте себе фізично та емоційно?*
4. *Ви бачите острів вдалині. Який він? Що ви відчуваєте, наближаючись до нього? Що вас там чекає?*
5. *Уявіть, що у вас є можливість побудувати новий корабель. Яким він буде? Які уроки ви винесли з попередньої подорожі?*

## **Обговорення:**

- Які емоції викликала ця вправа?
- Які аспекти вашого життя символізують різні частини корабля, шторм, острів?
- Які ваші сильні сторони допомогли б вам вижити і досягти нового берега?
- Які зміни ви хотіли б внести у своє життя, будуючи новий корабель?
- Які страхи виникали у вас під час шторму?
- Що давало вам сили рухатися вперед?
- Який урок ви винесли з цієї подорожі?
- Які зміни ви хотіли б втілити в своє життя після досягнення нового берега?

## **Арт-терапевтична вправа “Подорож після корабельної аварії”**

**Мета:** Дослідити внутрішні переживання, ресурси та потенціал для змін через творчий процес.

## **Матеріали:**

1. Аркуш паперу А3 або більший;
2. Фарби (акварель, гуаш, акрил) або кольорові олівці;
3. Пензлі різної товщини;
4. Контейнер для води;
5. Ганчірка.

### **Етапи роботи:**

*1. Візуалізація аварії.* Уявіть собі корабельну аварію. Які емоції вона викликає? Які кольори, форми, текстури асоціюються з цим досвідом?

*2. Створення фону.* На аркуші паперу зобразіть фон, який відповідає вашим відчуттям після аварії. Це може бути штормове море, темне небо, або, навпаки, спокійний океан з першими променями сонця.

*3. Зображення корабля.* Зобразіть ваш корабель у момент аварії. Який він? Великий чи маленький? Пошкоджений чи цілий?

*4. Рятувальний човен.* Намалюйте рятувальний човен, на якому ви опинилися після аварії. Що ви взяли з собою? Які предмети символізують для вас важливі речі в житті?

*5. Новий берег.* Уявіть, що ви бачите вдалині новий берег. Який він? Які кольори, форми, деталі ви бачите?

*6. Подорож до нового берега.* Зобразіть свою подорож до нового берега. Які перешкоди ви зустрічаєте? Які ресурси вам допомагають?

*7. Нове життя.* Намалюйте себе на новому березі. Яким ви себе бачите? Що ви відчуваєте? Що вас оточує?

### **Обговорення:**

- Які емоції ви відчували під час виконання вправи?
- Які символи ви використовували і що вони означають для вас?
- Що змінилося у вашому зображенні від початку до кінця?
- Які висновки ви зробили про себе і свою ситуацію?

## **Катастрофа на човні як метафора внутрішнього конфлікту: бунт екіпажу**

Бунт екіпажу на кораблі може бути потужною метафорою для опису внутрішнього конфлікту, коли різні частини нашої особистості (архетипи, ролі) перебувають у протистоянні.

*Розглянемо детальніше, як це може проявлятися:*

- Капітан як свідомість. Капітан символізує нашу свідомість, нашу раціональну частину, яка прагне контролю та прийняття рішень.
- Екіпаж як несвідоме. Екіпаж представляє наше несвідоме, наші емоції, бажання, страхи та тіні, які часто залишаються поза нашим свідомим контролем.
- Бунт як внутрішній конфлікт. Коли “екіпаж” (несвідоме) відчуває, що “капітан” (свідомість) не враховує їхні потреби і бажання, виникає бунт. Це може проявлятися у вигляді різних психологічних симптомів: тривоги, депресії, агресії, залежностей тощо.

### **Приклади внутрішніх конфліктів, які можна відобразити через метафору бунту екіпажу:**

- Конфлікт між бажанням бути добрим і бажанням бути успішним. “Екіпаж” (бажання бути успішним) може вимагати від “капітана” (совісті) піти на компроміс зі своїми моральними принципами.
- Конфлікт між прагненням до безпеки і бажанням змін. “Екіпаж” (бажання змін) може закликати “капітана” (страх невідомого) покинути безпечну гавань.
- Конфлікт між раціональним і емоційним. “Екіпаж” (емоції) може вимагати від “капітана” (розуму) прислухатися до своїх почуттів, навіть якщо вони здаються ірраціональними.

### **Як працювати з цією метафорою в терапії:**

1. Ідентифікація “капітана” та “екіпажу”. Допомогти клієнту визначити, які саме частини його особистості перебувають у конфлікті.
2. Розуміння причин бунту. Дослідити, що саме змушує “екіпаж” повстати проти “капітана”.



3. Пошук компромісу. Сприяти розробці стратегій, які дозволять “капітану” та “екіпажу” співпрацювати, а не боротися.
4. Розвиток нових навичок. Навчити клієнта ефективним способам управління своїми емоціями, потребами та бажаннями.

### **Приклад вправи:**

*Візуалізація.* Запросити клієнта уявити себе капітаном корабля. Який він? Який екіпаж? Що відбувається перед бунтом? Які почуття відчуває капітан?

*Рольова гра.* Розділити клієнта на “капітана” та “екіпаж” і дозволити їм висловити свої почуття та потреби.

*Пошук спільних інтересів.* Допомогти “капітану” та “екіпажу” знайти спільну мову, визначити спільні цілі.

### **Вправа “Шлях до спільного курсу: пошук спільних інтересів”**

**Мета:** Допомогти клієнту усвідомити, що різні частини його особистості мають спільну мету – забезпечення його благополуччя. Сприяти розвитку внутрішньої гармонії та співпраці між різними аспектами “Я”.

### **Етапи роботи:**

#### *1. Ідентифікація потреб.*

Кожна частина особистості (капітан і екіпаж) має свої потреби. Запропонуйте клієнту скласти список цих потреб. Наприклад, капітан може потребувати контролю і безпеки, а екіпаж – свободи і самовираження.

#### *2. Визначення спільних цінностей.*

Попросіть клієнта визначити, які цінності є спільними для всіх частин його особистості. Це можуть бути такі цінності, як щастя, здоров'я, любов, розвиток.

#### *3. Пошук компромісів.*

Обговоріть з клієнтом, як можна поєднати різні потреби і цінності. Наприклад, капітан може дозволити екіпажу більше свободи, якщо екіпаж гарантує безпеку корабля.

#### *4. Створення спільної мети.*

Запропонуйте клієнту сформулювати спільну мету для всього “корабля”. Це може бути досягнення певної мети в житті, розвиток певних якостей або просто щасливе життя.

#### **Питання для аналізу:**

1. Що ви відчуваєте, коли уявляєте, що всі частини вашої особистості працюють разом?
2. Які перешкоди можуть виникнути на шляху до досягнення спільної мети?
3. Як ви можете підтримувати цей стан гармонії в майбутньому?
4. Які конкретні кроки ви можете зробити сьогодні, щоб наблизитися до своєї мети?

#### **Арт-терапевтичні метафори: Катастрофа на човні**

Катастрофа на човні - це потужна метафора, яка може символізувати широкий спектр внутрішніх конфліктів та переживань. Вона дозволяє нам досліджувати такі теми як:

1. Кризи. Раптова зміна обставин, втрата контролю, несподівані труднощі.
2. Внутрішній конфлікт. Бунт екіпажу (несвідоме) проти капітана (свідомість).
3. Пошук сенсу. Що залишилося після катастрофи? Як знайти новий шлях?
4. Переродження. Можливість почати все спочатку, відродитися з попелу.

#### **Як використовувати цю метафору в арттерапії:**

*Візуалізація.* Запропонуйте клієнту уявити себе на борту корабля перед катастрофою. Який він? Хто ще там є? Що відчуває клієнт?



*Створення образу катастрофи.* Нехай клієнт зобразить катастрофу будь-яким зручним для нього способом: малюнок, ліплення, колаж.

*Пошук рятувальних засобів.* Що клієнт бере з собою після катастрофи? Які предмети, спогади, якості стануть йому в пригоді?

*Новий берег.* Як виглядає новий берег? Які можливості він відкриває? Які виклики чекають на клієнта?

### **Приклади арт-терапевтичних вправ:**

- Колаж “Після шторму”: створення колажу з газетних вирізок, фотографій, малюнків, які символізують почуття, думки та бажання після пережитої кризи.
- Мандала “Внутрішній штиль”: малювання мандали, яка відображає стан спокою і внутрішньої гармонії після бурі.
- Скульптура “Новий початок”: ліплення фігури, яка символізує нове “Я” після пережитої катастрофи.



## Група карток “Човен і земля”



### **Човен і земля: філософські аспекти метафори**

Метафора човна та землі є однією з найдавніших і найпоширеніших у людській культурі. Вона символізує безліч протилежних і взаємопов'язаних понять:

*Подорож і мета.*

Човен часто асоціюється з подорожжю, пошуком чогось нового, рухом вперед. Земля ж є місцем призначення, кінцевою точкою подорожі.

*Нестабільність і стабільність.*

Море, на якому плаває човен, є символом нестабільності, мінливості, непередбачуваності. Земля ж, навпаки, уособлює твердість, стабільність, надійність.

*Внутрішній і зовнішній світ.*

Човен може символізувати наш внутрішній світ, наші думки, почуття, переживання. Земля ж може представляти зовнішній світ, суспільство, реальність.

*Свобода і обмеження.*

Будучи на човні, ми відчуваємо свободу, незалежність від земних умов. Але водночас, море може бути небезпечним, і човен - вразливим. Земля ж обмежує наші можливості для руху, але водночас дає нам відчуття захищеності.

**Філософські питання, які постають при розгляді цієї метафори:**

1. Що є метою нашої подорожі життям? Куди ми прямуємо і що шукаємо?
2. Як знайти баланс між прагненням до нового і потребою в стабільності?
3. Які цінності ми готові віддати заради досягнення мети?
4. Як ми сприймаємо зміни і труднощі, які зустрічаємо на своєму шляху? Яке місце ми займаємо у світі і які наші стосунки з ним?

## **Використання метафори човна і землі в психології**

*Психоаналітичний аспект метафори човна і землі*

Метафора човна і землі в психоаналізі набуває особливого значення, оскільки дозволяє досліджувати глибинні шари психіки, символізуючи різні аспекти нашої особистості та взаємодії зі світом.

*Човен як символ:*

- Несвідоме. Човен часто асоціюється з несвідомими імпульсами, бажаннями та страхами. Це наш внутрішній світ, який постійно рухається і змінюється.



- Я. Човен може символізувати наше "Я", яке дрейфує по морю життя, шукаючи свій шлях.
- Дитинство. Для деяких людей човен може асоціюватися з первинними відносинами з матір'ю, коли дитина відчувала себе в безпеці в материнських обіймах (човні).

#### *Земля як символ:*

- Реальність. Земля символізує зовнішній світ, суспільство, реальність, з якою ми стикаємося.
- Свідомість. Земля може представляти нашу свідомість, раціональну частину особистості.
- Батько. Для деяких людей земля може асоціюватися з батьківською фігурою, яка забезпечує стабільність і захист.

#### *Взаємодія човна і землі:*

- Конфлікт. Часто між човном і землею виникає конфлікт. Це може відображати внутрішню боротьбу між бажаннями і обов'язками, між індивідуальністю і соціумом.
- Пошук балансу. Мета - знайти гармонійну взаємодію між внутрішнім і зовнішнім світом, між імпульсивністю і раціональністю.
- Перетворення. Подорож на човні може символізувати процес психоаналізу, під час якого людина досліджує свій внутрішній світ і перетворюється.

#### **Психоаналітичні аспекти в контексті метафори:**

1. Перенос. Пацієнт може переносити свої почуття до батьків або інших значимих осіб на терапевта (капітан човна).
2. Контрперенос. Терапевт, у свою чергу, може відчувати певні почуття до пацієнта (море, земля).
3. Опір. Пацієнт може чинити опір дослідженню свого внутрішнього світу, що може проявлятися у вигляді небажання говорити про певні теми або змінювати свою поведінку.
4. Перероблення. Через роботу з метафорою пацієнт може переробити свої травматичні досвіди і змінити свої внутрішні конфлікти.

## Приклади використання в психоаналізі:

- *Аналіз снів.* Сни часто містять символи човна і землі, які можуть розкривати несвідомі бажання і страхи.
- *Асоціативні тести.* Пацієнту пропонується назвати слова, які асоціюються у нього з образом човна і землі.
- *Рольова гра.* Пацієнт може зіграти роль капітана човна, а терапевт - роль моря або землі.

## Асоціативний тест: “Море, човен, земля”

### Інструкція:

1. Слово “море”. Що для вас означає море? Які образи, почуття, думки виникають у зв'язку з ним? Записуйте все, що спадає на думку, навіть якщо це здається нелогічним або абсурдним.

*Приклади можливих асоціацій:* безмежність, свобода, глибина, таємниця, шторм, спокій, відпочинок.

2. Слово “човен”. Тепер зосередьтеся на слові “човен”. Які асоціації виникають у зв'язку з ним? Як човен пов'язаний з морем?

*Приклади можливих асоціацій:* подорож, мета, небезпека, самотність, команда, рівновага.

3. Слово “земля”. І нарешті, слово “земля”. Які образи, почуття, думки викликає у вас це слово? Як земля пов'язана з морем і човном?

*Приклади можливих асоціацій:* рідна домівка, стабільність, коріння, природа, обмеження, свобода.

### Аналіз результатів:

Після того, як ви запишете всі свої асоціації, спробуйте знайти в них спільні теми, протиріччя, емоційні заряди. Що вас здивувало? Які асоціації виявилися найсильнішими?

**Море** може символізувати ваше несвідоме, почуття, емоції, внутрішній світ.

**Човен** може символізувати ваше “Я”, ваше життя, подорож, пошук себе.

**Земля** може символізувати матеріальний світ, реальність, суспільство, ваші цінності.

### **Приклад аналізу:**

Якщо у вас виникли асоціації “*море - свобода, човен - самотність, земля - обмеження*”, це може свідчити про внутрішній конфлікт між бажанням свободи і необхідністю адаптуватися до суспільства.

## **Вправа на формування внутрішнього балансу “Море, човен, земля”**

### **Інструкція:**

*Знайдіть тихе місце, де вас ніхто не потурбує. Зручно сядьте і кілька разів глибоко вдихніть і видихніть, щоб розслабитися. Заплющте очі і уявіть себе на березі моря.*

*Поспостерігайте за морем. Яке воно? Спокійне чи бурхливе? Тепле чи холодне? Якого кольору?*

*Тепер уявіть, що на цьому морі пливе човен. Це ваш човен. Опишіть його. Він великий чи маленький? Міцний чи ламкий?*

*Подивіться на землю. Що ви бачите? Яка вона? Чи є там гори, ліси, поля?*

*Запитайте себе:*

1. Що символізує для мене море? (Можливо, емоції, почуття, інтуїція)
2. Що символізує для мене човен? (Можливо, моє “Я”, моя особистість)
3. Що символізує для мене земля? (Можливо, реальність, суспільство, мої цінності)

*Уявіть, що ви сідаєте в човен і починаєте плисти.*

*Зверніть увагу на свої відчуття. Чи відчуваєте ви страх перед морем? Чи відчуваєте ви хвилювання від подорожі? Чи відчуваєте ви зв'язок із землею?*



*Під час плавання ви можете зіткнутися зі штормом. Це можуть бути труднощі, проблеми чи негативні емоції. Як ви справляєтеся зі штормом? Чи звертаєтеся ви за допомогою до землі? Чи використовуєте ви свою силу і кмітливість, щоб керувати човном?*

*Після шторму знову настає спокій. Що ви бачите на горизонті? Чи наблизилися ви до землі своєї мети?*

*Повільно поверніться у свій стан і відкрийте очі. Запишіть у щоденник свої думки і почуття під час вправи.*

Ця вправа допоможе вам краще зрозуміти себе, свої емоції, і навчитися знаходити баланс між внутрішнім світом і зовнішньою реальністю.

### **Земля як символ стабільності та спокою: філософський аналіз метафори**

Метафора землі як символу стабільності та спокою пронизує людську культуру з давніх-давен. Вона зустрічається в міфології, релігії, філософії та мистецтві різних народів. Чому саме земля стала таким універсальним символом?

#### **Філософські основи:**

- *Космологічні уявлення.* У багатьох культурах земля розглядалася як центр Всесвіту, нерухома основа, на якій тримається все суще. Це надало землі статусу абсолютного, вічного та незмінного.
- *Аграрні культури.* Для людей, які займалися землеробством, земля була джерелом життя, умовою виживання. Її родючість асоціювалася з достатком, врожаєм, а отже, і стабільністю існування.
- *Антропологічні аспекти.* Людина, як істота тілесна, має тісний зв'язок із землею. Ми народжуємося з землі, живимося її плодами і повертаємося до неї після смерті. Цей тісний зв'язок створює відчуття єдності з природою і надає землі особливого значення.



## Філософські концепти, пов'язані з землею:

- *Земля як основа буття.* Земля розглядається як фундамент, на якому будується все інше. Вона символізує постійність, незмінність, надійність.
- *Земля як символ матеріального світу.* На протигагу небесним сферам, які часто асоціюються з духовним світом, земля символізує матеріальне, чуттєве, земне.
- *Земля як символ коріння.* Земля – це те, що зв'язує нас з нашими предками, з історією, з традиціями. Вона символізує нашу ідентичність, нашу приналежність до чогось більшого.
- *Земля як символ смерті і відродження.* Земля є місцем, куди ми повертаємося після смерті. Але вона також є місцем, з якого виникає нове життя. Ця подвійність символізує циклічність буття, нескінченність життя і смерті.

## Земля в різних філософських системах:

- *Антична філософія.* У античній філософії земля часто асоціювалася з елементом землі, який символізував стабільність, пасивність і матеріальність.
- *Східна філософія.* У східних філософіях (конфуціанство, даосизм) земля символізує землю як матір, яка годує і виховує все живе.
- *Сучасна філософія.* У сучасній філософії образ землі використовується для роздумів про екологічні проблеми, про відносини людини і природи, про сенс людського існування.

Образ землі як символу стабільності і спокою залишається актуальним і сьогодні. Він допомагає нам усвідомити своє місце у світі, знайти внутрішню рівновагу і зберегти зв'язок з природою. Однак, у сучасному світі, де все постійно змінюється, образ землі набуває нових значень. Він стає символом не тільки стабільності, але і необхідності бережного ставлення до природи, до нашого спільного дому.

## **Земля для корабля: філософський зміст метафори**

### *Земля як мета і орієнтир*

Для корабля земля часто є кінцевою метою подорожі. Вона символізує безпеку, стабільність, притулок після довгого плавання. В переносному значенні, це може вказувати на наші життєві цілі, мрії, які ми прагнемо досягти.

Земля слугує маяком, який допомагає кораблю тримати курс. Вона є точкою відліку, яка дозволяє визначити своє місце у світі. Це може символізувати наші цінності, принципи, які направляють наші дії.

### *Земля як символ стабільності та безпеки*

Море часто асоціюється з невідомістю, хаосом, небезпекою. Земля ж, навпаки, символізує твердий ґрунт під ногами, безпеку, захищеність.

Земля - це те, що зв'язує нас з нашими предками, з історією, з традиціями. Це наші корені, які дають нам відчуття приналежності і стабільності.

### *Земля як символ дому*

Земля - це наш дім, місце, де ми відчуваємо себе в безпеці і комфорті. Це може бути як фізичне місце, так і метафоричне. Незалежно від того, наскільки далеко ми відпливаємо, завжди залишається бажання повернутися додому, до своїх коренів.

**У сучасному світі, де все постійно змінюється, образ землі набуває нових значень. Вона може символізувати:**

- Ностальгію за минулим. Бажання повернутися до більш простих і стабільних часів.
- Пошук ідентичності. Спроба знайти своє місце у глобалізованому світі.
- Екологічну свідомість. Розуміння того, що земля - це наш спільний дім, який ми повинні берегти.



## **Вправа візуалізації: “Корабель, що знайшов свою землю”**

**Мета:** Сприяти розслабленню, розвитку уяви та пошуку внутрішнього спокою. Допомогти усвідомити відчуття прибуття до мети, досягнення бажаного.

### **Інструкція:**

*Оберіть місце, де вас ніхто не потурбує. Виключіть телефон, телевізор та інші відволікаючі фактори. Сядьте або ляжте в зручну позу, щоб ваше тіло було розслаблене. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Сконцентруйтеся на своєму диханні.*

*Уявіть собі великий корабель, який довго плавав по безмежному океану. Цей корабель - це ви, а океан - це ваше життя з усіма його випробуваннями та пошуками. Уявіть, як ваш корабель пливе крізь хвилі, шукаючи землю. Можливо, він вже давно в дорозі і матроси втомлені від подорожі.*

*Раптом на горизонті з'являється маленька точка. З кожною миттю вона стає все більшою і чіткішою. Це земля! Корабель плавно підпливає до берега. Ви чуєте шум хвиль, відчуваєте солоний вітер.*

*Ви ступаєте на м'який пісок. Земля під ногами тепла і тверда. Ви відчуваєте полегшення, радість, спокій. Почніть досліджувати нову землю. Яка вона? Які тут рослини, тварини? Чи є тут люди?*

*Зверніть увагу на свої відчуття. Що ви відчуваєте, перебуваючи на цій землі? Спокій, безпеку, радість?*

*Коли будете готові, повільно поверніться у своє тіло. Порухайте пальцями рук і ніг, розплющте очі.*

### **Загальні питання:**

1. Які емоції ви відчували під час вправи? Радість, спокій, тривогу, щось інше?
2. Які образи були найяскравішими? Чи були це кольори, звуки, відчуття?
3. Які думки виникали у вас під час візуалізації? Були вони пов'язані з вашими повсякденними проблемами чи мріями?

4. Чи відчували ви себе присутнім на цій уявній землі? Наскільки реальними здавались ваші відчуття?

#### **Питання щодо символізму:**

1. Що для вас символізує корабель? Це ваше життя, пошук себе, або щось інше?
2. Який сенс має для вас земля? Це мета, безпека, нові можливості?
3. Що означають для вас пейзажі, які ви бачили на цій землі? Гори, ліси, море можуть символізувати різні аспекти вашого життя.

#### **Питання щодо особистісного зростання:**

1. Які уроки ви винесли з цієї подорожі?
2. Як ця візуалізація може допомогти вам у реальному житті?
3. Чи є якісь паралелі між вашими переживаннями у візуалізації і реальними подіями у вашому житті?
4. Що ви можете зробити, щоб зберегти відчуття спокою і радості, які виникли під час вправи?

#### **Глибинні питання:**

1. Які страхи або сумніви виникали під час подорожі на кораблі?
2. Що заважало вам швидше досягти мети?
3. Які ресурси ви використовували, щоб подолати труднощі?

#### **Питання для подальшої роботи:**

1. Які інші образи ви хотіли б дослідити у своїх візуалізаціях?
2. Як ви можете використовувати візуалізацію для досягнення конкретних цілей?
3. Чи хотіли б ви спробувати інші техніки релаксації та медитації?

#### **Можливі мотиви для арт-терапії з метафорою “Корабель, що знайшов свою землю” для подолання кризи**

##### *1. Відновлення відчуття безпеки та стабільності.*

- Земля як символ притулку. В умовах кризи людина часто відчуває себе незахищеною і нестабільною. Образ землі як безпечного

притулку може допомогти відновити почуття стабільності та захищеності.

- Закріплення. Акт прибуття корабля до землі може символізувати закріплення досягнень та успіхів, навіть маленьких. Це може бути особливо важливо для людей, які переживають відчуття невдачі або безпорадності.

## *2. Пошук нового напрямку та мети.*

- Земля як мета. Корабель, який знайшов свою землю, вказує на досягнення мети. Це може мотивувати людину в пошуку нових цілей та напрямків у житті, особливо після пережитої кризи.
- Орієнтир. Земля може символізувати новий початок, новий курс. Це може допомогти людині знайти нову перспективу і відчувати себе більш орієнтованою.

## *3. Переосмислення минулого досвіду.*

- Подорож як метафора життя. Подорож корабля може символізувати життєвий шлях людини, з усіма його підйомами і спадами. Аналіз цього шляху може допомогти краще зрозуміти минулий досвід і витягти з нього уроки.
- Земля як символ росту. Прибуття на нову землю може символізувати особистісний ріст і розвиток. Це може допомогти людині подивитися на свої досягнення з іншого ракурсу.

## *4. Відновлення зв'язку зі своїми цінностями.*

- Земля як символ коренів. Земля може символізувати наші коріння, наші цінності та переконання. Відновлення зв'язку з ними може допомогти людині відчувати себе більш цілісною і впевненою в собі.
- Орієнтація на внутрішні ресурси. Це може допомогти людині зосередитися на своїх сильних сторонах і внутрішніх ресурсах, необхідних для подолання труднощів.

## *5. Вираження емоцій.*

- Свобода творчості. Арттерапія дозволяє вільно виражати свої емоції через малювання, ліплення, колаж та інші творчі методи. Це може

допомогти зняти емоційне напруження і краще зрозуміти свої почуття.

- Катарсис. Творчий процес може служити своєрідним катарсисом, допомагаючи людині пережити і відпустити негативні емоції, пов'язані з кризою.

## **Можливі питання для аналізу арт-терапевтичної роботи з метафорою “Корабель, що знайшов свою землю”**

*Загальні питання:*

1. Які емоції викликала у клієнта робота з цією метафорою? Як вони змінювалися протягом сеансів?
2. Які образи, кольори, символи найбільше привертали увагу клієнта? Що вони могли означати?
3. Як клієнт описував свою подорож на кораблі? Які перешкоди він зустрічав?
4. Які зміни відбулися в образах землі протягом терапії?
5. Які відчуття виникали у клієнта при прибутті на землю?

*Питання щодо особистісного зростання:*

1. Які нові аспекти себе клієнт відкрив під час роботи з метафорою?
2. Як змінилося самооцінка клієнта?
3. Які ресурси клієнт виявив у собі для подолання кризи?
4. Як змінилося ставлення клієнта до минулого досвіду?
5. Які цілі клієнт поставив перед собою на майбутнє?

*Питання щодо терапевтичного процесу:*

1. Які техніки арттерапії були найбільш ефективними для цього клієнта?
2. Як змінювалася взаємодія між терапевтом і клієнтом протягом роботи?
3. Які труднощі виникали в процесі терапії і як вони вирішувалися?
4. Які трансферні та контрпереносні явища спостерігалися?

*Питання щодо контексту кризи:*

1. Як метафора корабля, що знайшов свою землю, співвідносилася з конкретною життєвою ситуацією клієнта?
2. Які аспекти кризи знайшли відображення в образах, створених клієнтом?
3. Як робота з метафорою допомогла клієнту краще зрозуміти свою кризу?

*Питання щодо подальшої роботи:*

1. Які завдання на домашнє завдання були задані клієнту?
2. Які ресурси клієнту можуть бути корисні для закріплення досягнутих результатів?
3. Які подальші кроки можуть бути рекомендовані клієнту для продовження особистісного зростання?

*Прикладні питання для аналізу конкретних арт-об'єктів:*

1. Що символізують різні кольори, використані в роботі?
2. Яку роль відіграють розмір і форма зображення?
3. Які емоції передає образ землі?
4. Які символи сили і впевненості присутні в роботі?



*Група карток “Скеля”*



## **Вправа: “Скеля як перешкода на шляху корабля”.**

**Мета:** Розкрити стратегії виживання в кризових ситуаціях.

### **Завдання:**

1. Уявити себе капітаном корабля, який раптово опинився перед величезною скелею на шляху.
2. Описати свої емоції та думки в цій ситуації.
3. Використовуючи малюнкові метафори, зобразити план дій для подолання перешкоди.
4. Проаналізувати свою стратегію та зробити висновки щодо її ефективності.

### **Малюнкові метафори:**

- *Корабель.* Може символізувати вас, вашу особистість, ваші цілі та прагнення.
- *Скеля.* Може символізувати кризу, перешкоду, виклик, з яким ви зіткнулися.
- *Море.* Може символізувати життя, подорож, невизначеність.
- *Інші елементи.* Ви можете додати інші елементи до свого малюнка, такі як маяк (символ надії), шторм (символ труднощів), чайки (символ свободи), дельфіни (символ допомоги) тощо.

### **Питання для аналізу стратегії:**

1. Які емоції ви відчували, коли опинилися перед скелею?
2. Які думки виникали у вас в цій ситуації?
3. Які кроки ви вжили для подолання перешкоди?
4. Які ресурси ви використовували?
5. Чи відчували ви підтримку з боку інших?
6. Чи вважаєте ви свою стратегію ефективною?
7. Що ви могли б зробити інакше?
8. Які уроки ви винесли з цієї ситуації?



## **Вправа з метафорою “Скеля та корабель”.**

**Мета:** Допомогти учасникам групи дослідити власні стратегії виживання у кризових ситуаціях.

### **Завдання:**

1. Уявіть себе капітаном корабля, який раптово опинився перед величезною скелею на шляху. Опишіть свої емоції та думки в цій ситуації.
2. За допомогою олівців, фломастерів або фарб зобразіть цю ситуацію на папері. Ви можете намалювати корабель, скелю, море, небо, інші елементи, які здаються вам важливими.
3. Подивіться на свій малюнок і проаналізуйте його. Що він вам розповідає про ваші стратегії виживання? Які ресурси ви використовуєте? Як ви взаємодієте з оточенням?
4. Поділіться своїм малюнком та думками з іншими учасниками групи. Які спільні та відмінні риси ви помітили? Які уроки можна винести з цих малюнків?

### **Додаткові питання для обговорення:**

1. Чи вважаєте ви, що ваш корабель зможе подолати цю перешкоду? Чому?
2. Які інші варіанти дій ви могли б розглянути?
3. Які люди або події могли б допомогти вам у цій ситуації?
4. Які якості лідера вам знадобляться, щоб впоратися з цією кризою?
5. Що ви можете зробити вже зараз, щоб краще підготуватися до подібних ситуацій у майбутньому?

## **Вправа: “Скеля як захист від руйнівних хвиль”.**

**Мета:** Допомогти учасникам дослідити власні ресурси та механізми подолання труднощів.

### **Матеріали:**

1. Метафоричні картки з зображенням скелі;
2. Папір;

### 3. Ручки.

#### **Етапи роботи:**

##### *1. Вступ (5 хвилин):*

- Привітайте учасників та поясніть мету вправи.
- Розкажіть про метафору “Скеля як захист від руйнівних хвиль”.
- Запропонуйте учасникам закрити очі та уявити себе в безпечному місці, яке захищене від будь-яких проблем.

##### *2. Вибір картки (10 хвилин):*

- Роздайте кожному учаснику по одній метафоричній картці з зображенням скелі.
- Запропонуйте їм уважно розглянути свою картку та подумати про те, що вона може символізувати для них.

##### *3. Аналіз картки (20 хвилин):*

Запропонуйте учасникам написати відповіді на такі питання:

1. Що ви бачите на своїй картці?
2. Які емоції та думки вона у вас викликає?
3. Як ви думаєте, що може символізувати ця скеля для вас?
4. Які ваші внутрішні ресурси та механізми подолання труднощів?
5. Як ви можете використовувати ці ресурси, щоб захистити себе від “руйнівних хвиль”?

##### *4. Обговорення (15 хвилин):*

- Запропонуйте учасникам по черзі поділитися своїми картками та думками з іншими.
- Обговоріть, які спільні та відмінні риси ви помітили.
- Подумайте, які уроки можна винести з цієї вправи.

##### *5. Завершення (5 хвилин):*

- Подякуйте учасникам за участь.
- Запропонуйте їм зберегти свої картки як нагадування про власні ресурси та силу.

## Додаткові питання для обговорення:

1. Які люди або події у вашому житті можуть служити для вас “скелею”?
2. Як ви можете зміцнити свою “внутрішню скелю”?
3. Які поради ви можете дати іншим людям, які стикаються з труднощами?

## Стратегії виживання в метафорі “Скеля як захист від руйнівних хвиль”.

### 1. Самоусвідомлення.

- Визначте власні внутрішні ресурси та механізми подолання труднощів.
- Зрозумійте свої сильні та слабкі сторони.
- Подумайте про те, що може служити для вас “скелею” - ваші цінності, переконання, люди, які вас підтримують.

### 2. Активна позиція.

- Не здавайтеся перед труднощами.
- Дійте рішуче та візьміть відповідальність за своє життя.
- Шукайте можливості для розвитку та зростання.

### 3. Гнучкість та адаптивність.

- Будьте готові змінювати свої плани та стратегії у відповідь на мінливі обставини.
- Не бійтеся виходити з зони комфорту.
- Навчіться новим навичкам та знанням, які допоможуть вам впоратися з викликами.

### 4. Підтримка та співпраця.

- Звертайтеся за допомогою до інших людей, коли це необхідно.
- Будьте частиною спільноти, яка може вас підтримати.
- Побудуйте міцні та здорові стосунки з людьми, яким ви довіряєте.

### 5. Надія та оптимізм.

- Вірте у свої сили та можливості.
- Зосередьтеся на позитивних аспектах свого життя.
- Не втрачайте надії на краще майбутнє.

#### *6. Самопідкування.*

- Дбайте про своє фізичне та психічне здоров'я.
- Знаходьте час для відпочинку та розслаблення.
- Робіть те, що приносить вам радість та задоволення.

#### *7. Вдячність.*

- Будьте вдячні за те, що у вас є.
- Зосередьтеся на хороших речах у своєму житті.
- Цінують людей, які вас оточують.

Важливо пам'ятати, що не існує універсальної стратегії виживання, яка підійшла б усім. Найголовніше - це знайти те, що працює саме для вас, і використовувати свої ресурси та можливості для подолання труднощів.

Ця метафора може слугувати вам джерелом натхнення та підтримки, коли ви стикаєтеся з викликами у своєму житті.

### **Опитувальник за метафорою “Чи впаде на вас скеля та зруйнує корабель?”**

**Мета:** Допомогти вам оцінити свою готовність до можливих труднощів у житті.

#### **Інструкція:**

Прочитайте кожне твердження та оцініть його відповідно до вашого рівня згоди:

- 1 - повністю не згоден;
- 2 - дещо не згоден;
- 3 - нічого не можу сказати;
- 4 - дещо згоден;

5 - повністю згоден;

### **Твердження:**

1. Я впевнений, що зможу впоратися з будь-якими труднощами, які виникнуть на моєму шляху.
2. Я відчуваю себе підготовленим до несподіваних подій.
3. Я маю чіткий план дій на випадок кризи.
4. Я можу розраховувати на підтримку близьких людей у складні моменти.
5. Я вмію знаходити ресурси та можливості для подолання труднощів.
6. Я вірю у свої сили та можливості.
7. Я не боюся виходити з зони комфорту.
8. Я вмію адаптуватися до мінливих обставин.
9. Я оптимістично дивлюся на майбутнє, навіть коли стикаюся з труднощами.
10. Я дбаю про своє фізичне та психічне здоров'я.

### **Оцінка:**

- 41-50 балів. Ви маєте високий рівень готовності до можливих труднощів. Ви впевнені у своїх силах, маєте чіткий план дій та вмієте знаходити ресурси для подолання проблем.
- 31-40 балів. Ви маєте середній рівень готовності до можливих труднощів. Ви можете впоратися з багатьма проблемами, але вам може знадобитися підтримка інших людей.
- 21-30 балів. Ви маєте низький рівень готовності до можливих труднощів. Вам може знадобитися допомога у подоланні проблем.
- 0-20 балів. Вам слід попрацювати над підвищенням своєї готовності до можливих труднощів.

### **Інтерпретація:**

- Високий рівень. Ви можете бути впевнені, що зможете впоратися з більшістю проблем, які виникнуть на вашому шляху.
- Середній рівень. Вам слід продовжувати розвивати свої навички та ресурси для подолання труднощів.
- Низький рівень. Вам слід звернутися за допомогою до інших людей або фахівців, щоб підвищити свою готовність до можливих проблем.



## *Група карток “Обрій”*



### **Обрій як метафора виходу з особистісної кризи**

Уявіть собі корабель, що протягом довгого часу пливе знайомим маршрутом. Він курсує вздовж узбережжя, минаючи одні й ті ж порти, знайомі краєвиди, що вже не приваблюють. Команда втомилася від рутини, відчуючи, що вони застрягли в замкненому колі.

В один із днів на горизонті з'являється обрій – лінія, що розділяє знайоме та невідоме. Це символ нових можливостей, змін, які можуть звільнити від рутини та дати шанс на краще життя.

Команда корабля стає перед вибором: залишатися в безпеці знайомого, ризикуючи загрузнути в ньому ще більше, або ж вирушити за обрій, ризикуючи невідомим, але й отримуючи шанс на нове життя.

Вибір плисти за обрій – це метафора виходу з особистісної кризи. Це рішення залишити позаду старе, звичне, але вже не дає задоволення, та ступити на шлях до нового, невідомого, але сповненого можливостей.

### **Ось кілька ключових моментів цієї метафори:**

- Обрій – це символ нових можливостей, змін, які можуть звільнити від рутини та дати шанс на краще життя.
- Корабель – це метафора людини, яка опинилася в особистісній кризі.
- Команда корабля – це різні аспекти особистості, які борються з рутиною та прагнуть змін.
- Вибір плисти за обрій – це рішення ризикнути невідомим, але й отримати шанс на нове життя.
- Подорож за обрій – це процес виходу з особистісної кризи, який може бути складним, але й винагороджуваним.

Важливо розуміти, що вибір плисти за обрій – це не гарантія легкого шляху. Попереду можуть бути шторми, небезпеки та несподіванки. Але саме ця подорож дає шанс на справжні зміни, на звільнення від того, що заважає жити повноцінним життям.

Якщо ви опинилися в особистісній кризі, не бійтеся ризикнути та вирушити за обрій. Це може бути саме те, що вам потрібно, щоб знайти нові можливості, позбутися старого та жити щасливіше.

### **Метафора корабля**

Метафора корабля, що пливе за обрій, дуже вдало описує процес виходу з особистісної кризи. Вона підкреслює, що:

- **Вибір за вами.** Ніхто не може змусити вас вирушити в цю подорож. Вибір залишається за вами.

- **Це буде нелегко.** Вихід з кризи - це не просто зміна курсу. Це складний і виснажливий процес, який потребує багато сил і мужності.
- **Вам потрібна нова карта.** Старі знання й навички вже не допоможуть вам у новому плаванні. Вам доведеться вчитися новому й шукати нові шляхи.
- **Вас чекає нагорода.** Якщо ви будете сміливі й наполегливі, ви зрештою досягнете омріяного обрію й знайдете нове, щасливе життя.

### **Образ корабля за обрієм в культурі, міфології, мистецтві**

Образ корабля, що пливе за обрієм, протягом століть використовувався в культурі, міфології та мистецтві як символ:

#### *1. Невідомого та таємниці:*

- Міфологія. У багатьох міфологічних сюжетах кораблі вирушають у невідомі води, де зустрічають монстрів, чарівні острови та інші дива. Наприклад, Одисей у “Одіссеї” Гомера пливе через бурхливі моря, щоб повернутися додому, а Ясон та аргонавти вирушають у Колхиду за золотим руном.
- Література. У романах та повістях мореплавців, таких як “Робінзон Крузо” Даніеля Дефо, герой опиняється на безлюдному острові, де йому доводиться боротися за виживання.
- Мистецтво. Живописці та графіки часто зображували кораблі, що плывуть за обрієм, як символ невідомого майбутнього, сповненого можливостей та небезпек.

#### *2. Подорожі та пошуку:*

- Міфологія. Герої міфів часто вирушають у морські подорожі, щоб знайти скарби, нові землі або виконати важливе завдання.
- Література. У романах про пригоди, таких як “Острів скарбів” Роберта Льюїса Стівенсона, герої вирушають у пошуках скарбів та небезпечних пригод.
- Мистецтво. Картини та скульптури зображують кораблі, що плывуть до далеких берегів, як символ прагнення людини до дослідження світу та пошуку нових знань.

### *3. Надії та мрії:*

- Міфологія. Кораблі часто з'являються в міфах як символ надії на порятунок або нове життя. Наприклад, ковчег Ноя рятує людей від Всесвітнього потопу.
- Література. У романах, таких як “Аліса в Країні чудес” Льюїса Керролла, корабель може бути символом подорожі до нового та дивовижного світу.
- Мистецтво. Живописці та фотографи часто зображують кораблі, що плывуть за обрій, як символ надії на краще майбутнє.

### *4. Свободи та втечі:*

- Міфологія. Кораблі часто використовуються в міфах як символ втечі від тиранії або небезпеки. Наприклад, Мойсей веде євреїв через Червоне море, щоб звільнитися від рабства в Єгипті.
- Література. У романах про піратів, таких як “Острів скарбів” Роберта Льюїса Стівенсона, корабель може бути символом свободи та незалежності.
- Мистецтво. Живописці та графіки часто зображують кораблі, що плывуть за обрій, як символ прагнення людини до свободи та незалежності.

### *5. Смерті та потойбічного світу:*

- Міфологія. У багатьох міфологіях кораблі використовуються для перевезення душ померлих у потойбічний світ. Наприклад, Харон перевозить душі померлих через річку Стікс у грецькій міфології.
- Література. У романах про смерть, таких як “Мобі Дік” Германа Мелвілла, корабель може бути символом подорожі до потойбічного світу.
- Мистецтво. Живописці та графіки часто зображують кораблі, що плывуть за обрій, як символ смерті та подорожі до невідомого.

Образ корабля, що плыве за обрій, є багатогранним і використовується в культурі, міфології та мистецтві для позначення різних понять та ідей. Він може бути символом невідомого, подорожі, надії, свободи, смерті та потойбічного світу.

## **10 мотивів, чому обрій є гарним образом виходу з кризи**

1. Обрій символізує нове начало. Коли ви дивитеся на обрій, ви бачите нескінченний простір, який не обмежений нічим. Це може дати вам відчуття надії та можливостей, що є дуже важливо для виходу з кризи.
2. Обрій дає вам нову перспективу. Коли ви зосереджені на проблемі, може здатися, що це єдина річ, яка існує. Але коли ви відійдете й подивитеся на ситуацію з іншої точки зору, ви можете побачити нові можливості та рішення, які раніше вам не були доступні.
3. Обрій символізує силу та стійкість. Море може бути неспокійним і бурхливим, але воно завжди знаходить шлях до обрію. Це може дати вам відчуття сили та стійкості, необхідні для подолання кризи.
4. Обрій дає вам відчуття мети. Коли ви пливете до обрію, у вас є чітка мета. Це може допомогти вам зосередитися на тому, що ви робите, і не здаватися, навіть коли важко.
5. Обрій символізує кращі часи. Коли ви нарешті досягаєте обрію, ви знаєте, що найгірше позаду. Це може дати вам відчуття полегшення та радості, а також мотивувати вас продовжувати рухатися вперед.
6. Обрій дає вам відчуття єднання з природою. Море та обрій - це частина природи, яка набагато більша за нас. Коли ви оточені красою природи, може здатися, що ваші проблеми не такі вже й важливі.
7. Обрій символізує віру та надію. Коли ви дивитеся на обрій, ви можете побачити сонце, що сходить або заходить. Це може дати вам відчуття віри та надії на майбутнє.
8. Обрій дає вам відчуття спокою. Коли ви слухаєте шум хвиль, що б'ються об берег, і дивитеся на безкрайній простір моря, може здатися, що всі ваші турботи зникають.
9. Обрій дає вам відчуття свободи. Коли ви пливете до обрію, ви знаєте, що ніхто не може вам завадити. Це може дати вам відчуття свободи та незалежності.



10. Обрій символізує особистісне зростання. Коли ви долаєте кризу, ви стаєте сильнішими та стійкішими. Це може дати вам відчуття гордості та досягнення.

### **Візуалізація медитації на тему: “Мій обрій змін”.**

**Мета:** Дослідити власні прагнення до змін та візуалізувати шлях до їх досягнення.

#### **Інструкція:**

*Створіть комфортну атмосферу: Знайдіть тихе та затишне місце, де вас ніхто не потурбує. Приглушіть світло або запаліть свічки. Включіть спокійну музику або звуки природи, якщо це вам подобається. Сядьте або ляжте в зручну позу, закрийте очі і розслабтеся.*

*Зверніть увагу на своє дихання. Відчуйте, як повітря входить у ваш ніс і виходить з нього. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, щоб заспокоїти свій розум і тіло.*

*Уявіть себе на мальовничому березі моря. Відчуйте пісок під ногами, запах солоного повітря і шум хвиль, що б'ються об берег. Подивіться на горизонт, де небо зливається з морем. Це і є ваш “обрій змін”.*

*Візуалізуйте свої зміни. Уявіть, що ви пливете до обрію. Що ви бачите? Які почуття ви відчуваєте? Це може бути нова робота, нове житло, нові стосунки, новий спосіб життя - будь-що, що ви хочете змінити. Дозвольте своїй уяві вільно розгулятися.*

*Відчуйте силу змін. Уявіть, як ви досягаєте обрію. Відчуйте радість та впевненість у своїх силах. Повірте, що ви можете змінити своє життя на краще.*

*Поверніться до реальності. Коли ви будете готові, повільно відкрийте очі. Зверніть увагу на те, як ви себе відчуваєте. Запишіть у щоденник свої думки та емоції.*



## **V. Рекомендації щодо роботи. Додаткові психологічні техніки та вправи.**

### **Вправа для актуалізації копінг-стратегій “Я бачу шлях”.**

**Мета:** Допомогти клієнту дослідити та актуалізувати власні копінг-стратегії для подолання кризи.

#### **Матеріали:**

1. Папір;
2. Ручки/олівці;
3. Кольорові олівці/фломастери (за бажанням);
4. Картка, яка відповідає метафорі “Я бачу шлях” (наприклад, дорога, річка, гори, маяк).

#### **Етапи роботи:**

##### *1. Вступ (5 хвилин):*

- Привітайте клієнта та поясніть мету вправи.
- Розкажіть про метафору “Я бачу шлях” - уявлення про те, що клієнт може знайти свій шлях через кризу, використовуючи власні ресурси та копінг-стратегії.

##### *2. Вибір картинки (10 хвилин):*

- Запропонуйте клієнту розглянути картинку, яка відповідає метафорі “Я бачу шлях”.
- Допоможіть йому вибрати картинку, яка викликає у нього позитивні емоції та асоціюється з його кризовою ситуацією.

##### *3. Візуалізація (10 хвилин):*

- Запропонуйте клієнту закрити очі та уявити себе на місці, зображеному на картинці.
- Попросіть його уявити, що шлях на картинці веде до подолання кризи.
- Запропонуйте йому дослідити цей шлях і подумати про те, що він може запропонувати.

##### *4. Опис (20 хвилин):*

- Запропонуйте клієнту описати те, що він бачив під час візуалізації. Він може розповісти про те, що він відчував, про що думав, які символи бачив.
- Заохочуйте його використовувати деталі та образи, щоб виразити свої думки та почуття.

*5. Аналіз (20 хвилин):*

- Разом з клієнтом проаналізуйте його опис.
- Задавайте йому питання про те, що він описав, що це для нього означає, як це пов'язано з його кризовою ситуацією.
- Допоможіть йому ідентифікувати власні копінг-стратегії, які він вже використовує або може використовувати в майбутньому.

*6. Обговорення (15 хвилин):*

- Обговоріть з клієнтом те, що він дізнався про себе та свої копінг-стратегії під час цієї вправи.
- Подумайте про те, які ресурси йому можуть знадобитися для реалізації цих стратегій.
- Складіть план дій на випадок кризи, який включатиме використання його копінг-стратегій.

*7. Завершення (5 хвилин):*

- Подякуйте клієнту за участь.
- Запропонуйте йому зберегти картинку та опис як нагадування про його власні ресурси та силу.

*Додаткові питання для обговорення:*

1. Які люди або події у вашому житті можуть служити для вас “шляхом”?
2. Що вам може допомогти знайти “свій шлях” через кризу?
3. Які кроки ви можете зробити вже зараз, щоб зміцнити свої копінг-стратегії?
4. Які особливості шляху ви помітили? (довжина, перешкоди)
5. Чи є на шляху роздоріжжя або повороти? Куди вони ведуть?
6. Які ресурси ви помітили на шляху? (природа, люди, предмети, символи)
7. Що ви відчули, коли дійшли до кінця шляху?
8. Які уроки ви винесли з цієї подорожі?



## **Вправа для актуалізації копінг-стратегій “Я знаю шлях”.**

**Мета:** Допомогти клієнту дослідити та актуалізувати власні копінг-стратегії для подолання кризи.

### **Матеріали:**

1. Папір;
2. Ручки/олівці;
3. Кольорові олівці/фломастери (за бажанням).

### **Етапи роботи:**

#### *1. Вступ (5 хвилин):*

- Привітайте клієнта та поясніть мету вправи.
- Розкажіть про метафору “Я знаю шлях” - уявлення про те, що клієнт вже володіє знаннями та ресурсами для подолання кризи, йому потрібно лише їх актуалізувати.

#### *2. Візуалізація (10 хвилин):*

- Запропонуйте клієнту закрити очі та уявити себе в безпечному місці, де він відчуває себе спокійно та впевнено.
- Попросіть його уявити, що він володіє знаннями та ресурсами, необхідними для подолання кризи.
- Запропонуйте йому дослідити це знання та відчути його силу.

#### *3. Опис (20 хвилин):*

- Запропонуйте клієнту описати те, що він бачив і відчував під час візуалізації.
- Він може розповісти про те, що він знав, про що думав, які ресурси бачив.
- Заохочуйте його використовувати деталі та образи, щоб виразити свої думки та почуття.

#### *4. Аналіз (20 хвилин):*

- Разом з клієнтом проаналізуйте його опис.
- Задавайте йому питання про те, що він описав, що це для нього означає, як це пов'язано з його кризовою ситуацією.
- Допоможіть йому ідентифікувати власні копінг-стратегії, які він вже використовує або може використовувати в майбутньому.

#### *5. Обговорення (15 хвилин):*

- Обговоріть з клієнтом те, що він дізнався про себе та свої копінг-стратегії під час цієї вправи.



- Подумайте про те, які ресурси йому можуть знадобитися для реалізації цих стратегій.
- Складіть план дій на випадок кризи, який включатиме використання його копінг-стратегій.

*6. Завершення (5 хвилин):*

- Подякуйте клієнту за участь.
- Запропонуйте йому зберегти опис своїх знань та ресурсів як нагадування про його власну силу та можливості.

*Додаткові питання для обговорення:*

1. Які ваші сильні сторони та таланти, які можуть допомогти вам подолати кризу?
2. Що ви вже робили в минулому, щоб впоратися з труднощами?
3. Які люди або події у вашому житті можуть служити для вас джерелом підтримки та натхнення?
4. Які ваші власні ресурси, які ви могли б використовувати?
5. З чого ви черпаєте свою віру?
6. Як ви можете підготуватися до перешкод?
7. Як ви можете зберегти мотивацію та не здатися?

**Вправа для актуалізації копінг-стратегій “Я подолаю шлях”.**

**Мета:** Допомогти клієнту дослідити та актуалізувати власні копінг-стратегії для подолання кризи, використовуючи метафоричну картку.

**Матеріали:**

1. Метафорична картка з зображенням шляху, дороги, мосту, переправи тощо;
2. Папір;
3. Ручки/олівці;
4. Кольорові олівці/фломастери (за бажанням).

**Етапи роботи:**

*1. Вступ (5 хвилин):*

- Привітайте клієнта та поясніть мету вправи.
- Розкажіть про метафору “Я подолаю шлях” - уявлення про те, що клієнт може подолати будь-які труднощі, якщо буде використовувати свої ресурси та копінг-стратегії.

2. *Вибір картки (10 хвилин):*

- Запропонуйте клієнту розглянути кілька метафоричних карток з зображенням шляху, дороги, мосту, переправи тощо.
- Допоможіть йому вибрати картку, яка викликає у нього позитивні емоції та асоціюється з його кризовою ситуацією.

3. *Візуалізація (10 хвилин):*

- Запропонуйте клієнту закрити очі та уявити себе на шляху, зображеному на картці.
- Попросіть його уявити, що цей шлях веде до подолання кризи.
- Запропонуйте йому дослідити цей шлях і подумати про те, що він може запропонувати.

4. *Опис (20 хвилин):*

- Запропонуйте клієнту описати те, що він бачив під час візуалізації.
- Він може розповісти про те, що він відчував, про що думав, які символи бачив.
- Заохочуйте його використовувати деталі та образи, щоб виразити свої думки та почуття.

5. *Аналіз (20 хвилин):*

- Разом з клієнтом проаналізуйте його опис.
- Задавайте йому питання про те, що він описав, що це для нього означає, як це пов'язано з його кризовою ситуацією.
- Допоможіть йому ідентифікувати власні копінг-стратегії, які він вже використовує або може використовувати в майбутньому.

6. *Обговорення (15 хвилин):*

- Обговоріть з клієнтом те, що він дізнався про себе та свої копінг-стратегії під час цієї вправи.
- Подумайте про те, які ресурси йому можуть знадобитися для реалізації цих стратегій.
- Складіть план дій на випадок кризи, який включатиме використання його копінг-стратегій.

7. *Завершення (5 хвилин):*

- Подякуйте клієнту за участь.
- Запропонуйте йому зберегти картку та опис як нагадування про його власну силу та можливість подолати будь-які труднощі.



### *Додаткові питання для обговорення:*

1. Які люди або події у вашому житті можуть служити для вас “шляхом”?
2. Що вам може допомогти знайти “свій шлях” через кризу?
3. Які кроки ви можете зробити вже зараз, щоб зміцнити свої копінг-стратегії?
4. Які почуття виникали у вас, коли ви йшли цим шляхом?
5. З ким або з чим ви себе асоціювали під час цієї подорожі?
6. Де ви можете знайти додаткові ресурси, якщо вам їх не вистачає?
7. Які ваші сильні сторони, які допоможуть вам у цій подорожі?

### **Модифікації вправи “Я подолаю шлях” для групової роботи.**

#### *1. Спільний малюнок шляху.*

- Замість метафоричних карток можна використовувати спільний малюнок шляху. Це може бути цікавим та творчим способом залучити всіх учасників групи до роботи.
- Малюнок можна створювати на аркуші паперу, дошці або за допомогою онлайн-інструментів для спільного малювання.
- Кожен учасник групи може додати свій елемент до малюнку, створюючи спільне візуальне уявлення про шлях до подолання труднощів.

#### *2. Почергове описування та асоціації.*

- Учасники групи можуть по черзі описувати те, що вони бачать на малюнку. Це може допомогти їм краще зосередитися на деталях та поділитися своїми індивідуальними враженнями.
- Ведучий може заохочувати учасників ділитися своїми асоціаціями, пов'язаними з малюнком. Це може допомогти їм розкрити особисті переживання та зв'язати малюнок з власною кризовою ситуацією.

#### *3. Обговорення загальних тем.*

- Ведучий може допомогти групі обговорити загальні теми, пов'язані з подоланням труднощів. Це може включати такі питання:
  1. Які ресурси можуть бути корисними для подолання труднощів?

2. Які стратегії подолання можна використовувати?
3. Як можна підтримувати себе та інших у складних ситуаціях?
4. Які уроки можна винести з досвіду подолання труднощів?
  - Клієнти можуть поділитися своїми картками та описами один з одним. Вони можуть обговорити, що їм здалося цікавим або корисним у досвіді інших людей. Можна провести групову дискусію про те, як подолати труднощі та знайти свій шлях через кризу.

## **Модифікації вправи “Я подолаю шлях” для дітей.**

### *1. Прості та зрозумілі метафоричні картки.*

- Для дітей можна використовувати більш прості та зрозумілі метафоричні картки, які знайомі дітям з їхнього повсякденного життя.
- Важливо, щоб картки викликали у дітей позитивні емоції та асоціювалися з подоланням труднощів.

### *2. Ігрова форма або казка.*

- Вправу “Я подолаю шлях” можна зробити у формі гри або казки. Це може зробити її більш цікавою та захоплюючою для дітей.
- Ведучий може використовувати ігрові елементи, такі як кубики, фішки або ігрові поля, щоб зробити процес більш динамічним.
- Також можна використовувати казки або історії, щоб продемонструвати дитині, як герої подолають свої труднощі.

### *3. Малювання власного шляху.*

- Ведучий може допомогти дитині намалювати свій власний шлях і розповісти про нього. Це може допомогти дитині краще візуалізувати свої ресурси та стратегії подолання труднощів.
- Під час малювання можна використовувати різні матеріали, такі як фарби, олівці, фломастери, аплікації тощо.
- Важливо, щоб дитина відчувала себе вільною у творчому самовираженні.

## **Модифікації вправи “Я подолаю шлях” для людей з обмеженими можливостями.**

### *1. Аудіо- або відеозаписи.*

- Для людей з візуальними порушеннями можна використовувати аудіо- або відеозаписи з описом метафоричних карток. Це допоможе їм зрозуміти суть вправи та візуалізувати шлях до подолання труднощів.
- Записи можна створити самостійно.
- Важливо, щоб аудіо- або відеозаписи були чіткими, лаконічними та відповідали рівню розуміння людини.

### *2. Комп'ютерні програми та мобільні додатки.*

- Вправу “Я подолаю шлях” можна проводити за допомогою комп'ютерних програм або мобільних додатків. Це може бути зручним для людей з обмеженою мобільністю або з фізичними вадами.
- Існують спеціальні програми та додатки, розроблені для людей з обмеженими можливостями, які можуть допомогти їм візуалізувати шлях, описувати свої думки та почуття, а також отримувати підтримку від ведучого.

### *3. Альтернативні способи вираження.*

- Ведучий може допомогти людині з обмеженими можливостями висловити свої думки та почуття іншими способами, наприклад, за допомогою жестової мови, письма, використання спеціальних програм або дощок для спілкування.
- Важливо, щоб ведучий був уважним до потреб людини та використовував методи спілкування, які їй зрозумілі та зручні.

### **Важливо:**

1. Під час модифікації вправи важливо зберегти її основну мету - допомогти клієнту дослідити та актуалізувати власні копінг-стратегії для подолання кризи.
2. Необхідно також враховувати індивідуальні особливості та потреби клієнта.

3. Слід створити безпечну та комфортну атмосферу, де клієнт відчуватиме себе вільно та розкуто.
4. Модифікації вправи “Я подолаю шлях” можуть бути гнучкими та адаптивними до мінливих потреб клієнта.
5. Ведучий може співпрацювати з клієнтом, щоб створити модифіковану вправу, яка відповідає його потребам та очікуванням.
6. Слід підтримувати позитивну та надихаючу атмосферу під час роботи над вправою.
7. Подальша підтримка. Ведучий може запропонувати клієнту:
  - Додаткові ресурси та інформацію для подолання кризи.
  - Контактні дані фахівців, які можуть надати професійну допомогу.
  - Групи підтримки та спільноти людей, які зіткнулися з подібними труднощами. Важливо, щоб клієнт знав, що він не самотній і може отримати необхідну підтримку.
8. Ведучий повинен дотримуватися етичних принципів роботи з клієнтом.

Ведучий може оцінити ефективність модифікованої вправи “Я подолаю шлях”. Це може включати:

- Зворотній зв'язок від клієнта про його враження та досвід.
  - Аналіз змін у поведінці та емоційному стані клієнта.
  - Оцінку прогресу клієнта в подоланні кризи.
9. Модифікації вправи “Я подолаю шлях” можуть бути постійно вдосконалюватися на основі досвіду та нових знань.
  10. Важливо, щоб модифікована вправа залишалась актуальним та ефективним інструментом для допомоги клієнтам у подоланні труднощів.

### **Додаткові ідеї:**

1. Використовуйте інші творчі методи, такі як написання історії, танцювальна терапія або музична терапія, для дослідження копінг-стратегій.
2. Запропонуйте клієнту вести щоденник, де він буде записувати свої думки, почуття та досвід подолання кризи.
3. Організуйте групу підтримки для людей, які стикаються з подібними труднощами.
4. Запропонуйте клієнту практикувати медитацію або йогу, щоб зняти стрес, напругу та покращити емоційний стан.

5. Заохочуйте клієнта до фізичної активності, яка може допомогти йому відчувати себе більш енергійним, покращити настрій та підвищити самооцінку.
6. Надайте клієнту інформацію про доступні ресурси та послуги, які можуть бути йому корисними, такі як психологічна допомога, гарячі лінії, соціальні програми тощо.

### **Підбір картки з колоди SOS-visual під крилаті вислови**

1. *“Все тече, все змінюється.” - Геракліт*

Цей вислів підкреслює неминучість змін у житті. Він закликає нас не боятися змін, а приймати їх як природну частину нашого існування.

2. *“Щоб знайти нові шляхи, потрібно йти не протоптаними стежками.”  
- Семюел Джонсон*

Цей вислів говорить про те, що для досягнення нових цілей та отримання нових знань потрібно ризикувати та виходити за межі зони комфорту.

3. *“Світ належить тим, хто ризикує.” - Франческо Петрарка*

Цей вислів закликає нас не боятися змін, навіть якщо вони здаються небезпечними. Ризик - це невід'ємна частина життя, яка може призвести до великих успіхів.

4. *“Життя - це подорож, а не призначення.” - Ральф Уолдо Емерсон*

Цей вислів підкреслює, що важливо не лише досягати цілей, але й насолоджуватися процесом подорожі.

5. *“Зміни - це не те, що з нами трапляється. Це те, що ми робимо з тим, що з нами трапляється.” - Ерні Зелінські*

Цей вислів говорить про те, що ми самі обираємо, як ми реагуємо на зміни. Ми можемо сприймати їх як загрозу або як можливість для зростання.

6. *“Щоб побачити нові гори, потрібно піднятися на нову гору.” -  
Невідомий автор*



Цей вислів підкреслює, що для досягнення нових цілей потрібно виходити за межі свого звичного оточення та розширювати свої горизонти.

7. *“Не бійтеся змінюватися. Це не означає, що ви втрачаєте стару людину. Це означає, що ви стаєте тим, ким завжди повинні були бути.”* - Невідомий автор

Цей вислів закликає нас не боятися змін, адже вони можуть привести нас до кращої версії себе.

8. *“Зміни - це не завжди те, що ми вибираємо. Іноді вони вибирають нас.”* - Брайан Вільямс

Цей вислів говорить про те, що не всі зміни в житті знаходяться під нашим контролем. Але ми завжди можемо вибрати, як ми будемо реагувати на них.

9. *“Подорож за тисячу миль починається з одного кроку.”* - Лао-Цзи

Цей вислів підкреслює, що навіть найскладніші подорожі починаються з одного кроку. Не бійтеся робити перший крок, адже він може призвести вас до великих звершень.

10. *“Життя - це не про те, щоб знайти себе. Життя - це про те, щоб створити себе.”* - Джордж Бернард Шоу

Цей вислів підкреслює ідею, що замість того, щоб пасивно шукати своє “істинне я” або чекати на те, щоб воно саме проявилось, людина має активно працювати над собою, формувати свої навички, цінності, ідентичність та своє місце у світі.



## Список використаних джерел

1. Олександр Гершанов. Основи роботи з травмою.
2. Košir K. et al. Predictors of perceived teachers' and school counsellors' work stress in the transition period of online education in schools during the COVID-19 pandemic // *Educational Studies*. 2020. pp. 1–5.
3. Lazarus R. S. From psychological stress to the emotions: A history of changing gutlooks // *Annual Review of Psychology*. 1993. Vol. 44. № 1. P. 1–21.
4. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer publishing company, 1984. 444 p.
5. Maddi S. R., Khoshaba D. M., Harvey R. H., Fazel M., Resurreccion N. The personality construct of hardiness, V: Relationships with the construction of existential meaning in life. *Journal of Humanistic Psychology*. 2011. № 51(3). P. 369–388. DOI: 10.1177/0022167810388941
6. Nowack K. M. Coping style, cognitive hardiness, and health status // *Journal of behavioral medicine*. 1989. Vol. 12. №. 2. P. 145–158. DOI: <https://doi.org/10.1007/BF00846548>
7. Gradus Research. *Mental Health Report full version*. [Електронний ресурс] / Gradus Research Company, 2022 // Gradus Research
8. Compas B. E. An agenda for coping research and theory: basic and applied developmental issues (англ.) // *International Journal of Behavioral Development (англ.)*, 1998. – № 22(2). – С. 231-237.
9. Freud S. *The psychopathology of everyday life* (A. Tyson, Trans). – New York: Norton, 1966.
10. Шевченко О. Т. *Психологія кризових станів: навч. посібник* / О. Т. Шевченко. – К.: Здоров'я, 2005. – 120 с.
11. Чабан О.С., Хаустова О.О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? [Електронний ресурс] / Чабан О. С., Хаустова О. О., 07.08.2022.

12. Стрес і його роль в житті людини. Адаптація і стрес // Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко ; Київ. нац. ун-т ім. Т.Шевченка, Київ. міжнар. ун-т, Київ. військ. гуманіт. ін-т Нац. акад. оборони України. – Київ : Фірма «Інкос», 2002. – С. 227–260.
13. Розов, В. І. Психологічна діагностика адаптивних здібностей до стресу / В. І. Розов // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 11. – С. 41–48.
14. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання : рек. бібліограф. покажч. / Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наук. б-ка ; уклад. Т. І. Неудачина ; відп. ред. О. Г. Коробкіна. – Харків : ХНПУ, 2020. - 49 с.
15. Охременко О. Р. Постстресові розлади / О. Р. Охременко. – К.: Видавництво «Хімджест», 2004. – 102 с.
16. Назаренко, К. Стрес і стресостійка поведінка / К. Назаренко // Психолог. – 2012. – № 6. – С. 43–47.
17. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
18. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. [Електронний ресурс] / О. К. Кравцова // Вісник післядипломної освіти. – Випуск 7(36), 2020 – «Серія «Соціальні та поведінкові науки».
19. Шеляга В.В. Військова психологія, навч. посіб./за ред. .В. В. Шеляга, 2009. 119 с.