



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ



для кожної дитини



CONFIDENCE
центр психологічної допомоги

ОбійМи себе: практичний посібник психологічної самодопомоги для всієї родини



«ОбійМи себе: практичний посібник психологічної самодопомоги для всієї родини»

Упорядниця: Катерина Титиш

Автори: Ольга Гуляєва, Діана Костенко,
Галина Мазур, Аліна Смирнова, Наталія
Чернякова, Анастасія Швець.

Експертна підтримка: Анастасія Грабовик

Редагування та коректура: Мар'яна Лелик

Дизайн і верстка: Ганна Селезньова

Відеооформлення: Аліна Волкова

За підтримки Бюро гуманітарної допомоги (USAID)

Цей посібник відображає позицію авторського колективу і не обов'язково збігається з позицією Бюро гуманітарної допомоги (USAID)

«ОбійМи себе: практичний посібник психологічної самодопомоги для всієї родини» / кол. авт.: О. Гуляєва, Д. Костенко, Г. Мазур, А. Смирнова, Н. Чернякова, А. Швець; за ред. Мар'яни Лелик; ГО «ЦПД «Конфіденс». Київ, 2025. 46 с.

Посібник створено фахівцями ГО «ЦПД «Конфіденс» у межах проєкту ЮНІСЕФ «ОбійМи для тебе» за підтримки Бюро гуманітарної допомоги (USAID). Вправи в посібнику призначені для дітей, підлітків та молоді, які переживають складний період війни, дорослих, зокрема батьків і піклувальників. Видання містить практичні рекомендації щодо подолання стресу, тривоги та інших психологічних викликів, з якими стикаються люди в умовах воєнного стану.

У посібнику авторський колектив поставив за мету надати читачам дієві інструменти для підтримки психічного здоров'я, розвитку стресостійкості та адаптації до складних життєвих обставин. Особлива увага приділяється практичним вправам та методикам, які можуть допомогти людям зберегти психологічну стабільність і знайти внутрішні ресурси для подолання труднощів.

Посібник адресовано дітям, підліткам, батькам, вагітним, педагогам, психологам та всім, хто працює з молодіжною аудиторією в умовах воєнного часу.

Заборонено відтворювати, зберігати в інформаційно-пошукових системах, передавати в будь-якій формі та будь-якими засобами — електронними, механічними та ін. — будь-яку частину цього видання без письмового дозволу правовласника — ГО «ЦПД «Конфіденс».

Усі права застережено.

ЗМІСТ

ВПРАВИ, ЯКІ МОЖНА ПРОВОДИТИ З ДІТЬМИ

1. Вправа «Незвичайна колискова»	6
2. Вправа «Морське узбережжя»	8
3. Вправа «Мій страх»	11
4. Вправа «Корона Досягнень»	13
5. Вправа «А Я...!»	16
6. Вправа «Намисто ресурсу»	18



ВПРАВИ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ

1. Вправа «Безпечне місце»	20
2. Вправа «Розмова із симптомом. Звільнення від харчових тенет»	22
3. Вправа «6 секунд»	24
4. Техніка: «Правда чи ні?»	27



ВПРАВИ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ

1. Вправа «Видихай — вдихай емоцію»	29
2. Вправа «Знайди колір»	30
3. Вправа «Повернення в теперішнє»	31
4. Вправа на м'язову релаксацію	33
5. Вправа «Чайник»	35



ВПРАВИ ДЛЯ ВАГІТНИХ ЖІНОК

1. Вправа «Мій шлях»	37
2. Вправа «Моє гніздечко»	40
3. Вправа «Мій всесвіт»	43



Дорогі друзі!

Щиро вітаємо вас на сторінках посібника, дбайливо створеного фахівцями «Центру психологічної допомоги «Конфіденс» у межах проєкту ЮНІСЕФ «ОбійМи для тебе», за підтримки Бюро гуманітарної допомоги (USAID), щоб кожен міг отримати ефективні інструменти психологічної самодопомоги.

Життя сучасної людини наповнене викликами та стресами. Щоденний темп, інформаційне перевантаження, травматичний досвід — усе це значно впливає на психоемоційний стан і якість життя.

З 2018 року наша організація допомагає людям різного віку, зокрема дітям і дорослим із особливими освітніми потребами, відновлювати внутрішню рівновагу та знаходити ресурси для подолання криз. Саме тому ми розробили цей посібник як додатковий ресурс самодопомоги, що завжди під рукою для підтримки вашого психологічного добробуту. Незалежно від віку та життєвих обставин, кожен знайде тут ефективні техніки, (адаптовані для різних вікових категорій, з урахуванням особливостей психологічного розвитку), які допоможуть впоратися з тривогою, страхом, гнівом, розгубленістю та іншими складними емоційними станами.

Запропоновані методики чудово допомагають віднайти внутрішній баланс і гармонію, проте ми наголошуємо, що в гострих кризових станах незамінною є професійна підтримка. Якщо ви переживаєте сильний емоційний дистрес, настійливо рекомендуємо звернутися до кваліфікованого фахівця, який надасть спеціалізовану допомогу.

Унікальність видання полягає в його комплексному підході. Усі вправи, які вміщені в посібнику, — від дихальних практик й арттерапії до тілесно-орієнтованих технік та когнітивних стратегій — авторські, створені кваліфікованими психологами на основі сучасних наукових досліджень та практичного досвіду. До того ж деякі вправи супроводжуються відеоінструкцією, де наші фахівці детально показують техніку виконання, пояснюють нюанси та допомагають налаштуватися на практику.

Тут знайдете вправи для

- дітей різного віку (від немовлят до підлітків)
- батьків і піклувальників
- вагітних жінок
- дорослих, які прагнуть покращити свій психоемоційний стан

Як працювати з посібником?

Посібник структуровано за віковими категоріями та типами психологічних запитів. Кожна вправа містить

- Чітко сформульовану мету
- Детальний опис ходу виконання
- Очікуваний результат і підсумок

Ми рекомендуємо спочатку ознайомитися з усіма вправами вашої категорії, а потім обрати ті, які найбільше резонують із вашими потребами. Регулярна практика допоможе досягти кращих результатів і сформувати корисні навички самодопомоги.

Як зміниться ваше життя з цими практиками?

Систематичне виконання запропонованих вправ сприятиме:

- **Зниженню рівня тривоги та стресу** — ви навчитеся швидко заспокоюватися в складних ситуаціях.
- **Покращенню емоційної регуляції** — зможете розпізнавати та керувати своїми емоціями.
- **Зміцненню стресостійкості** — розвинете здатність ефективно справлятися з життєвими викликами.
- **Покращенню стосунків** — навчитеся краще розуміти себе та інших.
- **Підвищенню самооцінки та впевненості** — відкриєте свої сильні сторони та ресурси.
- **Розвитку психологічної гнучкості** — зможете легше адаптуватися до змін.

У дітей додатково розвиватимуться емоційний інтелект, навички комунікації, творчі здібності, здатність до самопроявлення, впевненість у власних силах.

Наша місія — зробити якісну психологічну допомогу доступною для кожного. Ми віримо, що психологічний добробут є фундаментом щасливого й повноцінного життя.

Пам'ятайте: піклуватися про своє психічне здоров'я — це прояв сили, а не слабкості. Коли ми вчимося підтримувати себе, ми стаємо опорою й для інших.

*З турботою про ваше ментальне здоров'я
команда Центру психологічної допомоги «Конфіденс».*

ВПРАВА «НЕЗВИЧАЙНА КОЛИСКОВА»

МУЗИКОТЕРАПІЯ, ДЛЯ ДІТЕЙ 0-2 Р.

Скануйте QR-код та виконуйте вправу разом із психологом.



МЕТА: знизити рівень тривоги матері та дитини, покращити психоемоційний зв'язок.

ХІД ВПРАВИ

Мама гойдає дитину, тримаючи на руках та притуляючи до себе. Під час гойдання співає колискову приблизно такого змісту: *«Моя дівчинка маленька, моя донечка гарненька (мій хлопчику маленький, синочок мій гарненький)... люблю тебе дуже, котику маленький...моє сонце, моє щастя, моя радість...»*.

Головне — зміст, емоційне наповнення, при цьому рима не обов'язкова.

ВАЖЛИВО, ЩОБ МАМА:

- комфортно сиділа
- була розслаблена й зосереджена на позитивних емоціях

ЧАС ВИКОНАННЯ: ситуативно, поки дитина не заспокоїться.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ:

- Зниження рівня тривожності у матері (нормалізація дихання, розслаблення м'язів, зниження психологічної напруги).
- Заспокоєння дитини (нормалізація сну, зменшення моторного неспокою).
- Зміцнення емоційного зв'язку між матір'ю та дитиною.
- Створення відчуття безпеки та захищеності для дитини.
- Вироблення позитивної асоціації з голосом та дотиком матері

Регулярне виконання цієї вправи не лише допомагає у моменти тривоги, але й формує міцний емоційний зв'язок — основу здорового психологічного розвитку дитини. Колискова стає особливим ритуалом, що символізує безпеку та любов, до якого можна повертатися в моменти неспокою навіть у більш старшому віці.

*Анастасія Швець — сертифікована
музикотерапевтка, педагогиня*



ВПРАВА «МОРСЬКЕ УЗБЕРЕЖЖЯ»

КАЗКОТЕРАПІЯ, ОРФ-МОДЕЛЬ,
ІНДИВІДУАЛЬНО ТА ДЛЯ ГРУПИ ДІТЕЙ 2-5 Р.

МЕТА: розвиток навичок саморегуляції та психологічної гнучкості, покращення процесів адаптації, заземлення.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ: пристрій для відтворення музики.



VIDEOCLUB – Roi || Piano Cover (Sheet Music)

ХІД ВПРАВИ. Вправа складається з двох компонентів — казки та руху, і передбачає використання трьох станів-образів: «камінь» (присідаємо або лягаємо), «краб» (повзаємо на колінах або, як краб, — боком, спираючись на руки та ноги) та «пінгвін» (ходимо, перевалюючись з ноги на ногу, при-туливши руки до тіла).

Скануйте QR-код
та виконуйте
вправу разом із
психологом.



ЕТАП 1. Дорослий пояснює правила гри:

«Зараз я зачитаю історію про Пінгвіна, який живе на морському узбережжі. А ви маєте повторювати за мною рухи. Потренуємося: ходимо як пінгвіни... а тепер як краби... а зараз перетворюємося на камінь».

Далі зачитує казку, діти уважно слухають та відповідно реагують.



ЕТАП 2. Казка «Морське узбережжя»

Десь або не десть, далеко, а, може, зовсім близько, на одному морському узбережжі жив Пінгвін (ходимо як пінгвіни аж до слів про краба). Він мав коротенькі ніжки не міг швидко ходити, тому рухався поволі. Пінгвін був дуже щасливим, і не випадково — місце його домівки було сонячним, поруч росло багато красивих пальм та квітів, які наповнювали неймовірним ароматом усе навколо. Одного дня наш Пінгвін прийшов на узбережжя після шторму і побачив дивних істот, яких раніше не зустрічав. «Ти хто?» — запитав він того, що був найближче.

«Я — Краб!», — почув у відповідь *(починаємо повзати як краби)*.

«Який ти цікавий! І ходиш боком, не як усі... І крил у тебе немає, замість них — клешні...».

Раптом Пінгвін подумав, чи не образив він цими словами Краба, і вирішив спитати про це:

«Це нічого, що я так говорю? Мені не хотілося б тебе образити».

«Усе гаразд, — відповів Краб, — я не ображаюся! А хочеш, будемо дружити?»

«Так, звісно!» — зрадів Пінгвін.

І з того часу друзі щодня зустрічалися та гралися разом — спочатку ходили як пінгвіни... *(ходимо як пінгвін близько 30 сек.)*, а потім — як краби... *(повзаємо як краб, час — довільний)*. І знову як пінгвіни... і як краби... *(так повторюємо кілька разів з різними інтервалами у часі, де довше можна побути то «пінгвіном», то «крабом»)*.

Але одного дня друзів застав шторм: хвилі підіймалися дуже високо (тягнемо руки догори), і наш Пінгвін не на жарт злякався.

«Там КАМІНЬ! Ховайся за нього!» — сказав Краб *(присідаємо або лягаємо на підлогу, підібгавши ноги та обійнявши їх руками)*. Пінгвін миттєво послухав Краба і заховався за Камінь. Там він пере чекав бурю, а після того, як вона вщухла, друзі попили теплого чаю та продовжили свою гру.



ЕТАП 3. Дорослий каже: «А тепер порухаємося під музику! Уважно слухайте: коли скажу ПІНГВІН — ходимо як пінгвіни, коли скажу КРАБ — повзаємо як краби, а коли скажу КАМІНЬ — присідаємо/лягаємо на підлогу».

Далі ведучий вмикає музику і в довільному порядку говорить ключові слова, діти реагують. Після закінчення музичного треку ведучий повідомляє, що на цьому історія завершилася.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ:

- Позитивні зміни в настрої дітей, зниження рівня тривожності та підвищення емоційного тону.
- Розвиток навичок саморегуляції через контроль за власним тілом та здатність переключатися між різними типами активності.
- Формування психологічної гнучкості та адаптивності до змін ситуації, зокрема через програвання моделі поведінки в «кризовій» ситуації (штурм).
- Фізіологічна стабілізація: знижується напруження через рухову активність, нормалізація дихання, заземлення через контакт із підлогою в позі «каменю».
- Покращення уважності, здатності слідувати інструкціям та швидко реагувати на вказівки.
- Формування образу «безпечного місця» (каменю), до якого дитина може подумки звертатися в ситуаціях тривоги.
- Збагачення поведінкового репертуару різними моделями рухів та реакцій

Регулярне виконання цієї вправи допомагає дітям не лише навчитися швидко переключатися між різними станами активності, але й формує базове розуміння того, як реагувати на стресові ситуації. Особливу цінність становить ігрова форма вправи, яка дозволяє засвоювати складні психологічні механізми природним для дитини способом – через гру та рух.

*Анастасія Швець — сертифікована
музикотерапевтка, педагогиня*





ВПРАВА «Мій СТРАХ»

АКТИВНЕ СЛУХАННЯ МУЗИКИ,
ДЛЯ ДІТЕЙ 5-10 Р.

МЕТА: знизити рівень тривоги, опрацювати емоцію страху.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ: папір для малювання, олівці/фломастери/фарби, пристрій для відтворення музики.

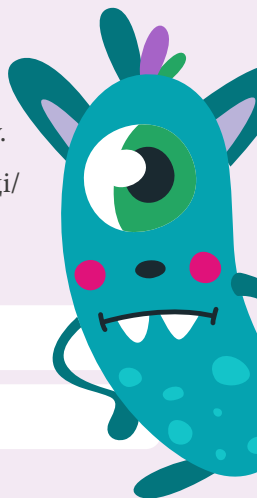
МУЗИЧНІ ТРЕКИ:



Трек №1 Herman Beeftink - Rain Clouds



Трек №2 Gavin Luke - When Sun Meets Moon



ХІД ВПРАВИ.

ЕТАП 1. Підготовка. Дорослий працює з дитиною/дітьми. Просить уявити страх.

- На що він схожий?
- Це тварина?
- Якесь неіснуюча істота?

Важливо створити атмосферу безпеки та довіри, щоб діти могли відкрито говорити про свої страхи. Поясніть, що страх – це нормальна емоція, яку відчувають усі люди.

Скануйте QR-код
та виконуйте
вправу разом із
психологом.



ЕТАП 2. Візуалізація страху. Дорослий вмикає музику (трек №1 Herman Beeftink - Rain Clouds) і діти починають хаотично малювати, створюючи пляму. Заохочуйте дітей не обдумувати малюнок, а просто виражати свої емоції через рухи руки. Тривалість етапу: 2-3 хвилини (на час звучання музичного твору).

ЕТАП 3. Трансформація страху. Після цього ведучий вмикає наступний музичний твір (трек №2 Gavin Luke - When Sun Meets Moon) і діти домальовують плямі руки, ноги, риси обличчя, створюючи таким чином казкового миловидного монстрика. На цьому етапі важливо скерувати дітей у бік створення симпатичного, дружелюбного персонажа. Тривалість етапу: 3 хвилини (на час звучання музичного твору).

ЕТАП 4. Переосмислення. Ведучий просить дати новій істоті ім'я, наділити її суперсилами, які допоможуть дітям почуватися захищеними. Тепер це — захисник!

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ:

- Яке ім'я у твого нового друга?
- Які суперсили має твій захисник?
- Як твій захисник може допомогти тобі, коли ти боїшся?
- Що ти відчуваєш, коли дивишся на свій малюнок тепер?



ЕТАП 5. Закріплення. Запропонуйте дітям зберегти малюнок і звертатися до свого захисника, коли вони відчуватимуть страх. Можна також запропонувати придумати коротку історію про пригоди їхнього захисника.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ:

- Зниження рівня тривожності та напруги через вираження страху в безпечній формі та його символічну трансформацію.
- Формування здорового механізму подолання страху через переосмислення та перетворення з «ворога» на «захисника».
- Розвиток емоційного інтелекту: усвідомлення, виявлення та керування емоцією страху.
- Активізація творчих здібностей та образного мислення дитини, що сприяє розширенню реакцій на стресові ситуації.
- Формування відчуття контролю над ситуацією: дитина отримує символічну владу над своїм страхом, трансформуючи його.
- Поява «внутрішнього ресурсу» у формі персоналізованого захисника, до якого дитина може звертатися в моменти тривоги.

Ця вправа працює з архетипічними психологічними механізмами перетворення ! «тіні» (невідомого, страшного) на захисника. Регулярне виконання подібних вправ не лише допомагає впоратися з конкретними страхами, але й формує психологічну стійкість та адаптивні стратегії подолання стресу в майбутньому. Особливу цінність становить поєднання музичного сприйняття з візуальним проявленням емоцій, що дозволяє активізувати різні канали сприйняття та забезпечує більш глибоке емоційне опрацювання.

***Анастасія Швець — сертифікована
музикотерапевтка, педагогиня***



ВПРАВА «КОРОНА ДОСЯГНЕНЬ»

ДЛЯ ДІТЕЙ 8+

МЕТА: розвинути вміння відчувати свою значущість та неповторність, впевненість у власних силах та можливостях, позитивне самосприйняття, творчі здібності, креативність, дрібну моторику.

Скануйте QR-код
та виконуйте
вправу разом із
психологом.



НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ ТА ІНСТРУМЕНТИ: 7 квадратних аркушів паперу (білих/ кольорових), кольорові олівці/ фломастери/ ручка, клей (за бажанням), схема складання паперу (зразок оригамі для створення елементів корони).

ХІД ВПРАВИ.

Вступний етап (5-7 хвилин). Ведучий пояснює суть:

— Сядьте так, щоб вам було зручно. Сконцентруйтеся на своєму диханні: глибоко вдихніть через ніс, затримайте подих на декілька секунд, а потім повільно видихайте через рот. З кожним вдихом уявляйте, як ваше тіло наповнюється світлом та спокоєм, а з кожним видихом – як напруга покидає вас.

Після кількох циклів дихання учасників ведучий продовжує:

— Тепер, коли ви розслабилися, зверніть увагу на свої внутрішні ресурси. Згадайте:

що ви можете робити краще за всіх
у чому досягли успіху

чого навчилися останнім часом

що вмієте робити таке, від чого отримуєте задоволення?

Це мають бути не лише офіційно визнані грамоти, нагороди, оцінки. Нехай це буде те, що особисто ви вважаєте своїм здобутком, своєю маленькою перемогою.

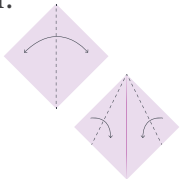
Основна частина (20-25 хвилин): Ведучий продовжує:

— Візьміть олівці/ фломастери та на кожному аркуші напишіть або зобразіть те, що намалювали в уяві, як замальовку, символ чи малюнок (наприклад, «я вмію гарно співати», «я добре малюю», «я застеляю зранку ліжко», «я можу самостійно спекти торт» тощо).

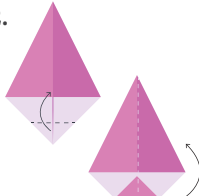
Інструкція зі створення корони:

- Візьміть перший аркуш і складіть його за схемою орігамі, щоб сформувати елемент корони.
- Повторіть цю дію з іншими шістьма аркушами.
- З'єднайте всі сім елементів між собою по колу, щоб утворити корону.
- За бажанням, можна скріпити з'єднання клеєм для міцності.

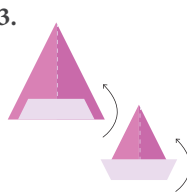
1.



2.



3.



4.



5.



Завершальний етап (3-5 хвилин). Ведучий:

— Розправте плечі, одягніть на себе корону, створену власними руками — і нехай усмішка осяє ваше обличчя. Пам'ятайте, що згадувати про свої вміння, успіхи та досягнення, хвалити себе — це завжди дуже допомагає. Похвала живить і заряджає! Хваліть себе частіше!

Для групової роботи: Запропонуйте учасникам по черзі презентувати свої корони, розповідаючи про якості та досягнення, які вони зобразили. Решта групи може аплодувати після кожної презентації, підтримуючи позитивний настрій.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ:

- Підвищення самооцінки та впевненості учасників у власних силах через усвідомлення і візуалізацію особистих досягнень та сильних сторін.
- Розвиток позитивного самосприйняття та відчуття власної значущості через процес створення символічної «корони досягнень».
- Покращення емоційного стану, зниження тривожності та невпевненості завдяки фокусуванню на позитивних аспектах власної особистості.
- Активізація творчого потенціалу та розвиток дрібної моторики через техніку орігамі.
- Створення матеріального символу власних досягнень, до якого можна повертатися в моменти зниження самооцінки чи впевненості.

Ця вправа особливо ефективна для дітей, які стикаються з труднощами у навчанні, адаптації чи спілкуванні, оскільки допомагає їм побачити себе в новому світлі та відкрити власні ресурси. Регулярне виконання подібних вправ сприяє формуванню стійкого позитивного самосприйняття та резильєнтності – здатності відновлюватися після невдач і продовжувати рух уперед.

Важливо зазначити, що створена корона може стати своєрідним «якорем» — фізичним об'єктом, який нагадуватиме дитині про її сильні сторони та досягнення в моменти сумнівів чи невпевненості.

*Наталія Чернякова — психологиня,
арттерапевтка*



ВПРАВА «А Я...!»

ДЛЯ ДІТЕЙ 8+

Скануйте QR-код
та виконуйте
вправу разом із
психологом.



МЕТА: розвинути вміння помічати свої досягнення; підвищити самооцінку; навчитися говорити про себе позитивно й гордо; сформувати навички рефлексії й самопрезентації.

ХІД ВПРАВИ.

Дорослий сідає з дитиною навпроти одне одного або поруч (важливо створити доброзичливу атмосферу підтримки). Використовуйте долоні дитини: один пальчик, який загинаємо — одне висловлювання дитини. Можна використати предмет (м'ячик, м'яку іграшку, «чарівний мікрофон»), який передаватиметься від одного учасника до іншого якщо працюєте з групою.

Поясніть суть: «Ми зараз будемо трішки хвалитися — але це не звичайні вихвалювання, а коли ти чесно розповідаєш про себе щось хороше. Це допомагає краще себе пізнати і відчувати себе сильними».

ВАРІАНТ 1: Індивідуальний

Запропонуйте дитині почати речення: «А я...» і продовжити його, розповідаючи про щось гарне — що вона зробила, що вміє, чим пишається, про що мріє.

Наприклад:

- А я вчора допомогла мамі мити посуд.
- А я навчився кататися на велосипеді.
- А я гарно малюю динозаврів.
- А я — смілива.
- А я маю зелені очі.

ВАРІАНТ 2: Груповий

По черзі кожна дитина бере «чарівний предмет» і говорить свою фразу. Інші діти підтримують оплесками і можуть додати: «Класно!», «О, це круто!», «Молодець!», «Це чудово!».

Запитайте після вправи:

- Як ти почуваєшся після вправи?
- Було приємно згадувати хороше про себе?
- Що тобі сподобалось у словах інших?

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ:

Не виправляйте дитину, якщо вона «перебільшує» — це про емоційне підкріплення.

Якщо дитина не може згадати — допоможіть прикладом або поставте навідне запитання:

- Згадай, що тобі сьогодні вдалося?
- Про що ти можеш розповісти вчительці з гордістю?

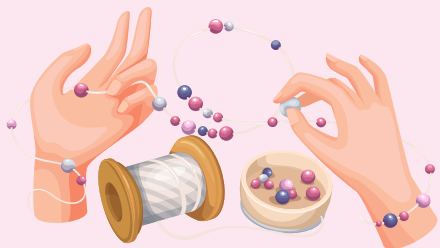
Підбадьорюйте мімікою, словами, аплодисментами.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ:

- Діти демонструють більшу впевненість у висловлюваннях про себе, зростає їхнє бажання ділитися своїми досягненнями.
- Покращується емоційний стан, з'являються усмішки та приємне збудження, діти починають уважніше слухати одне одного.
- Формується навичка знаходити позитивне у своїх діях та якостях, зменшується страх публічної самопрезентації.
- З'являється традиція називати власні досягнення в щоденному спілкуванні, у дітей покращуються навички рефлексії та самоаналізу.
- У групі створюється атмосфера взаємної підтримки та визнання успіхів одне одного.

Вправа «А, Я...!» є потужним інструментом для розвитку здорової самооцінки дітей, що допомагає їм навчитися розпізнавати власні досягнення та позитивні якості. Через практику позитивних самоствердження діти не лише вчать знаходити в собі цінність і гордитися своїми вміннями та вчинками, але й формують важливу навичку публічного висловлювання про себе без сорому чи надмірної скромності. Регулярне виконання цієї вправи створює психологічно безпечне середовище для самовираження, де кожна дитина відчуває підтримку і визнання з боку однолітків та дорослих, що є фундаментальною основою для розвитку впевненої та психологічно стійкої особистості.

*Ольга Гуляєва — психологиня, травмоконсультантка
в методі позитивної психотерапії*



ВПРАВА «НАМИСТО РЕСУРСУ»

ДЛЯ ДІТЕЙ 7+

МЕТА: стабілізація емоційного стану, зняття напруження, підвищення впевненості у власних силах, розвиток умінь відчувати свою значимість та неповторність, позитивне самосприйняття; розвиток творчих здібностей, креативності, дрібної моторики.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ ТА ІНСТРУМЕНТИ: фольга (!може бути кольоровою); мотузка того кольору, який асоціюється з позитивом, енергією, ресурсним станом; олівець/ паличка.

Скануйте QR-код
та виконуйте
вправу разом із
психологом.



ХІД ВПРАВИ.

Дорослий пропонує учасникам почати з короткої дихальної вправи, щоб заспокоїтися та налаштуватися на творчу роботу.

— Візьміть фольгу та ознайомтеся з матеріалом (фольга за властивостями нагадує пластилін, має дивовижну пластичність і піддатливість; фольга шарудить, що може допомогти заспокоїтися та краще відчувати власні емоції та почуття; фольга блищить, блиск може асоціюватися з багатством, прикрасами).

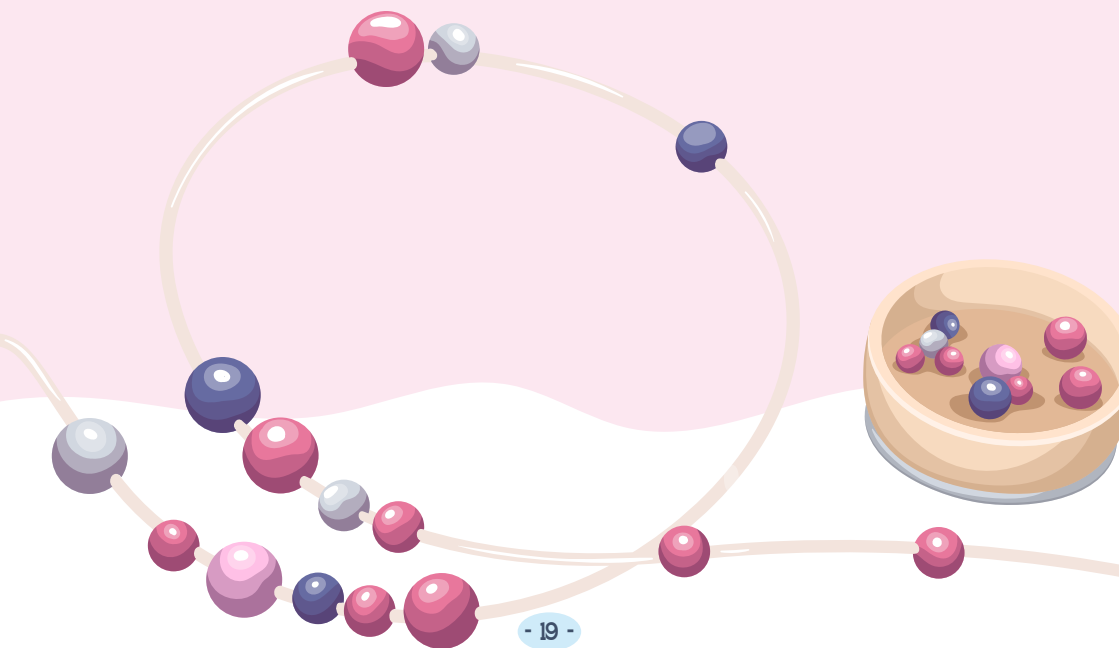
— Поріжте або порвіть фольгу на невелички аркуші (приблизно за розміром А-5). Згадайте, що дарує вам радість, задоволення, відчуття наповненості. Візьміть один аркуш фольги, щільно скрутіть її в будь-яку за формою фігуру (кулька, сердечко, кубик, овал), залишаючи отвір (за допомогою олівця/ палички), через який потім можна зібрати намистинки на мотузку, щоб створити намисто власного ресурсу. Кожна намистинка може стати чудовим нагадуванням про ресурси, які допомагають долати складні життєві переживання та використовувати власну енергію для покращення внутрішнього стану.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ:

- Зниження емоційного напруження, заспокоєння завдяки зосередженню на тактильних відчуттях від роботи з фольгою.
- Поліпшення здатності дітей до рефлексії та усвідомлення власних емоційних ресурсів, підвищення самооцінки через створення особистого «скарбу» — ресурсів у вигляді намисто.
- Покращення настрою та зростання рівня позитивної енергії в групі.
- Діти легше переходять до обговорення власних переживань та діляться позитивним досвідом, зростає впевненість у здатності самостійно впоратися з негативними емоціями.

Вправа «Намисто ресурсу» є ефективним методом арттерапії, що допомагає дітям не лише покращити емоційний стан у момент виконання завдань, але й створити фізичний «якір» для подальшої емоційної саморегуляції. Створене власноруч намисто стає символічним нагадуванням про внутрішні ресурси та можливості для відновлення емоційної рівноваги, що особливо важливо для дітей, які пережили стресові ситуації або тривожні стани.

*Наталія Чернякова — психологиня,
арттерапевтка*



ВПРАВА «Безпечне місце»

МУЗИКОТЕРАПІЯ,
ДЛЯ ДІТЕЙ 10+ І ДОРΟΣЛИХ



МЕТА: зниження тривожності, розвиток навичок само-регуляції, створення внутрішнього ресурсу для подолання стресу, активізація уяви та творчого мислення.

Скануйте QR-код
та виконуйте
вправу разом із
психологом.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ: пристрій для відтворення музики, папір для малювання, олівці, фломастери тощо.



Ludovico Einaudi - The Water Diviner



ХІД ВПРАВИ.

ЕТАП 1. Візуалізація безпечного місця

Дорослий просить дітей сісти максимально комфортно, потупати ногами, щоб відчувати стопи та опору під ногами, дослухатися до власного дихання — яке воно?

— Скільки часу триває вдих та видих?

— Які частини тіла рухаються під час дихання?

Ведучий вмикає музику, просить дітей заплющити очі й уявити собі місце, якого не існує:

«Створюємо у своїй уяві безпечне місце. Уявляємо:

- де воно знаходиться (на землі, під землею, у повітрі/ космосі, на воді, під водою тощо);
- яку має огорожу (що його захищає);
- яка там пора року, температура повітря;
- які там є рослини;
- які там запахи;
- які там звуки;
- як виглядає місце, де може бути я (будинок, гойдалка, альтанка, печера...), і де воно знаходиться у цьому місці;

- там є хтось/щось, хто/що завжди нам допоможе, підтримає коли це буде необхідно — хто/що це і який він/вона/воно має вигляд?
- У цього місця є таємний ключ — як він виглядає?».

ЕТАП 2. Закріплення образу.

Ведучий: «Робимо глибокий вдих та довгий видих. Коли готові, розплющуємо очі. Малюємо на аркуші символ-ключ, потім прикладаємо долоню до малюнка і уявляємо, як символ переноситься на долоню. Дослухаємося до відчуттів у тілі: ДЕ Я ВІДЧУВАЮ СВОЄ БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ У ТІЛІ? На це місце прикладаємо долоню. Тепер ми завжди можемо у потрібний момент прикласти долоню на це місце і перенестися уявою у своє безпечне місце та повернутися з нього, коли почуватимемося краще».

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ:

- Помітне зниження м'язової напруги та заспокоєння дихання учасників; відчуття внутрішнього спокою та безпеки.
- Покращення здатності зосереджуватися та концентрувати увагу.
- Поява інструменту саморегуляції, який можна використовувати в ситуаціях тривоги.
- Посилення зв'язку з тілом та його сигналами.
- Розвиток здатності до візуалізації та творчої уяви.

Вправа «Безпечне місце» є ефективним методом терапевтичної роботи з тривожними станами, що дозволяє створити стійкий внутрішній ресурс для самодопомоги в стресових ситуаціях. Особливу цінність становить те, що учасники не лише створюють у уяві безпечний простір, але й закріплюють його на тілесному рівні через символ-якір, що робить техніку доступною для використання в будь-який момент. Регулярне практикування цієї вправи сприяє розвитку резильєнтності та формуванню адаптивних механізмів подолання стресу.

*Анастасія Швець — сертифікована
музикотерапевтка, педагогиня*





ВПРАВА «РОЗМОВА ІЗ СИМПТОМОМ. ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД ХАРЧОВИХ МЕЖ»

ЧАС ВИКОНАННЯ: 30-45 ХВ

ПОПЕРЕДЖЕННЯ:

Будь-який розлад харчової поведінки є хворобою, діагностувати яку може лише лікар, зазвичай психіатр. Тож застерігаємо від самостійного встановлення собі діагнозів — це може бути небезпечно. Але якщо вам діагновано розлад харчової поведінки, то можете використовувати цю вправу навіть якщо у вас інший вид (булімія, орторесія чи компульсивне переїдання).

Скануйте QR-код та виконуйте вправу разом із психологом.



МЕТА: екстерналізація (виведення за межі) харчових розладів, таких як анорексія чи булімія, для того щоб допомогти учасникам побачити ці розлади як істот, що впливають на життя, а не як частину особистості. Це допоможе зменшити їхнє домінування і дозволить побудувати більш здорові стосунки з харчуванням та самим собою.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ: кілька аркушів паперу, ручку або телефон для записів; кілька кольорових олівців або фломастерів.

ХІД ВПРАВИ.

Підготовка: Виберіть тихе місце, де буде можливість зосередитися та учасники не будуть відволікатися на сторонні звуки. Для найбільшого ефекту учасники мають почуватися добре, спокійно.

Етап 1. Вступ. Ведучий: «Першочергове завдання — зрозуміти, що ви — це щось більше, ніж ваш симптом, ви більше, ніж людина із розладом харчової поведінки, ви існували до захворювання і будете існувати після нього. Ця вправа допомагає створити дистанцію між вами та симптомом, дозволяючи вам краще усвідомити свої потреби, страхи та бажання».

Етап 2. Зосередження на симптомі. Ведучий:

«Заплющте очі та зробіть кілька глибоких вдихів. Зосередьтеся на своєму тілі та відчуйте, де найбільше присутній симптом».

Етап 3. Візуалізація. Ведучий:

«На аркуші паперу запишіть або намалуйте, як ви уявляєте свою анорексію або булімію. Відобразіть, як вона виглядає, які емоції викликає? Напри-

клад, це може бути сумна фігура з блідими очима, яка наглядає за кимось, темна хмара, яка нависла і давить щосили, або агресивний хижий звір, який хоче жерти. Це викликає страх, провину, бажання ізоляції, сором тощо. Опишіть цю істоту якомога детальніше».

Етап 4. Діалог із Симптомом. Ведучий:

«Уявіть, що ваша анорексія або булімія, компульсивне переїдання — поруч із вами. Якби це була особа або істота, як би вона говорила? Запитайте її:

— Для чого ти тут?

— Що ти хочеш від мене?

— Як ти впливаєш на моє життя?

— Які мої почуття ти намагаєшся приховати?»

Ведучий просить учасників записати відповіді, не обговорюючи їх: «Нехай це буде внутрішній діалог, де ваш симптом може вільно висловлювати свої потреби і страхи. Не намагайтеся відфільтровувати або оцінювати ці відповіді — просто запишіть усе, що спаде на думку».

Етап 4. Розуміння і заперечення. Ведучий:

«Після діалогу спитайте себе: Які позитивні сторони цієї істоти? Що корисного вона дає? Як намагається захистити вас? Як ця істота заважає вам? Що не дозволяє отримати? До чого змушує? «Що ви хочете змінити у ваших стосунках?».

Учасники записують роздуми.

Ця вправа допоможе розвинути більш глибоке розуміння симптомів. Вона стане кроком до прийняття особистої відповідальності за свої переживання та, можливо, відкриє нові шляхи для більш здорового ставлення до харчування та самопочуття.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ:

- Підвищення рівня усвідомлення власних емоційних потреб, які приховані за харчовою поведінкою.
- Розвиток здатності розпізнавати «голос» розладу як щось окреме від власних думок; краще розуміння захисних механізмів, які стоять за симптомами.
- Формування нової перспективи щодо можливості контролю над розладом.
- Зменшення інтенсивності самокритики та самозвинувачення.

Вправа «Розмова із симптомом» дозволяє трансформувати абстрактний і часто невловимий розлад харчової поведінки в конкретний образ, з яким можна взаємодіяти, що створює психологічну дистанцію між особистістю та симптомом, допомагаючи людині повернути контроль над власним життям і розпочати шлях до одужання через усвідомлення того, що розлад є лише тимчасовим супутником, а не невід'ємною частиною її ідентичності.

Вправа «6 секунд»

ДЛЯ ПОДОЛАННЯ НАПАДІВ ГНІВУ ТА СТРЕСУ,
ДЛЯ ПІДЛІТКІВ І ДОРΟΣЛИХ



Скануйте QR-код та виконуйте
вправу разом із психологом.



МЕТА: навчити швидким та ефективним прийомам саморегуляції емоційного стану при наростанні гніву чи стресу, розвинути навички усвідомлення тілесних сигналів та їх контролю, запобігти неконтрольованим спалахам агресії.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ: роздруковані схеми або презентація з ілюстраціями етапів вправи; опціонально: відеорок з демонстрацією техніки.

ХІД ВПРАВИ.

Етап 1. Вступ. Ведучий пояснює: «Перш ніж ми розіллємось, наше тіло подає сигнали, які ми можемо навчитись розпізнавати. Помічено, що перед тим як розіллестися, сильно напружуються м'язи очей та брів, щелепа. (малюнок) Ми нахилиємося вперед та сильно напружуємо шию і плечі. (Малюнок) Дихання спочатку майже нема, а потім воно стає поверховим і дуже інтенсивним, а після цього з'являється крик. Трішки схоже на алу дитину в процесі істерики. (малюнок) Це відбувається впродовж 6 секунд. Після цього ви можете повністю втратити над собою контроль».

Етап 2. Знайомство з технікою зміни стану. Ведучий продовжує: «Але все можна змінити. Бо якщо напруга очей запускає процес злості, то м'яка усмішка миттєво розслабляє очі та щелепу. Спробуйте! Злитися і усміхатися одночасно неможливо. Також необхідно розслабити шию і плечі, з усмішкою це робити значно легше.

Після того, як розслабили тіло, переходимо до думок. Зазвичай в момент злості вони повністю некеровані, тож ваше завдання — повернути собі цей контроль. Задля цього використовуйте позитивне твердження. Наприклад, «Мій розум пильний, а тіло розслаблене». Коли ви промовляєте ці слова, ви налаштовуєте свою фізіологію на те, що кажете.

Наступним кроком є налаштування дихання. Уявіть, що ви дихаєте всім тілом, починаючи з ніг, наче ваші стопи, що торкаються землі, — це портал в місце безмежного ресурсу, спокою, радості й задоволення. Вдихайте глибоко й повільно, відчувайте, як кисень насичує всі клітини вашого тіла, як лоскоче ніздрі, як розливається судинами й несе здоров'я та легкість.

На видиху розслабляйте щелепу, шия і плечі, видихайте втому, напругу, злість і роздратування».

Етап 3. Практичне відпрацювання техніки. Ведучий демонструє і просить учасників повторити: «Сама техніка займає теж 6 секунд і виглядає так:



Крок перший.
Помітити, як на-
пружуються очі
та тіло



Крок другий.
Усміхнутися



Крок третій.
Промовити своє
позитивне твер-
дження



Крок четвертий.
Виконати глибоко
дихання

Давайте спробуємо разом. Зараз я попрошу вас згадати ситуацію, яка вас трохи дратує (не найсильніший подразник). Відслідкуйте, що відбувається з вашим тілом... Тепер застосуйте техніку. Помітили напругу? Усміхніться. Скажіть собі: «Мій розум пильний, а тіло розслаблене». І глибоко вдихніть... видихніть...»

Етап 4. Рефлексія і обговорення. Ведучий запитує:

- Що ви помітили у своєму тілі під час вправи?
- Наскільки швидко вдалося змінити стан?
- Які елементи техніки виявилися найефективнішими особисто для вас?
- В яких ситуаціях з вашого життя ви могли б застосувати цю техніку?

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ:

- Підвищення усвідомленості щодо тілесних сигналів, які передують спалахам гніву
- Формування навички швидкого розпізнавання та переривання автоматичної реакції агресії
- Розвиток здатності до самоконтролю в емоційно напружених ситуаціях
- Зменшення частоти та інтенсивності конфліктів у спілкуванні
- Покращення загального емоційного фону та зниження рівня стресу
- Засвоєння практичного інструменту, який можна використовувати в повсякденному житті
- Формування нових нейронних зв'язків, що відповідають за адаптивні реакції на стрес

ВИСНОВОК:

Техніка «6 секунд» є ефективним інструментом самопомогі, що базується на принципах тілесно-орієнтованої терапії та нейропсихології, дозволяючи за короткий час перервати автоматичний ланцюг фізіологічних реакцій, які призводять до неконтрольованого гніву, та створити нові, більш конструктивні патерни емоційного реагування через комбінацію фізичного розслаблення, когнітивної перебудови та регуляції дихання.

*Діана Костенко — гештальт-терапевтка,
клінічна психологиня*

ТЕХНІКА: «ПРАВДА ЧИ НІ?»

Скануйте QR-код та виконуйте вправу разом із психологом.



МЕТА: Іноді настрій псується не через саму ситуацію, а через те, як ми її сприйняли. Наприклад: «Мені не відповіли в чаті» → «Я нікому не цікавий» → «Почуваюся погано».

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ: Звичайний блокнот або нотатки в телефоні, ручка або клавіатура, 30 хвилин тиші.



ХІД ВПРАВИ.

КРОК1. Опиши ситуацію

Що сталося? Що тебе зачепило, образило, засмутило?

Напиши: А (подія):

Приклад: Мені не відповіли в чаті

КРОК2. Яка думка з'явилась у голові?

Що ти автоматично подумав(-ла)? Яка фраза крутиться у голові?

Напиши: В (думка):

Приклад: «Мене ігнорують», «Я нікому не цікавий»

КРОК 3. Як ти себе відчуваєш?

Що ти відчуваєш після цієї думки? Що хочеться зробити або навпаки – не робити?

Напиши: С (емоція/поведінка):

Приклад: сум, злість, бажання мовчати, не писати нікому

КРОК 4: Включи «внутрішнього детектива»

Спробуй перевірити свою думку:

- Чи є докази, що ця думка правдива?
- Чи є докази, що вона неправдива?
- Чи можна подивитись на це інакше?

- Що б ти сказав(-ла) другу, якби він подумав це про себе?

Напиши короткі відповіді:

- Можливо, друзі просто не бачили повідомлення.
- Я їм цікавий — ми часто гуляємо разом.
- Я б сказав другу: “Не переймайся, може, просто відволіклися”.

КРОК 5: Створи нову думку

Уяви, що ти бачиш ситуацію ясніше. Яку реалістичнішу думку можна сформулювати?

Напиши: Нова думка:

Приклад: “Можливо, вони не бачили. Це не означає, що мене ігнорують.”

ПІДСУМОК:

Ти щойно зробив(-ла) вправу, яка допомагає керувати емоціями через мислення. Це навичка, яка дуже стане в нагоді — і зараз, і в дорослому житті.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ (НЕ НУДНЕ):

- Наступні 3 дні спробуй вести “щоденник думок”.
- Коли щось вибило з колії — зупинись.
- Запиши коротко: Що сталося? Яка думка з’явилась? Чи це правда?
- Придумай нову, реалістичну думку.
- Ти тренуєш “внутрішнього детектива” — і це круто.

ЩО ДАЄ ЦЯ ВПРАВА?

- Ти краще розумієш, що тебе засмучує насправді
- Вчишся перевіряти свої думки, а не просто вірити кожній
- Навчаєшся керувати емоціями, а не дозволяти їм керувати тобою
- Стаєш стійкішим до стресів і негативу

Цей щоденник — тільки твій. Хочеш — покажи психологу.

Не хочеш — залиш собі.

Але головне — повертайся до нього, коли емоції йдуть на злет .

*Аліна Смирнова — сімейна психологиня,
психотерапевтка, MARI Practitioner,
NBCC, US, Kids Skills Practitioner*



ВПРАВА «ВИДИХАЙ — ВДИХАЙ ЕМОЦІЮ»

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА
ПРИ ПАНІЧНИХ АТАКАХ

МЕТА: зниження рівня тривоги шляхом нормалізації м'язового тону та відновлення емоційної рівноваги.



Скануйте QR-код
та виконуйте
вправу разом із
психологом.



ХІД ВПРАВИ.

Етап 1. Підготовка. Ведучий пропонує учасникам зайняти зручне положення, випрямити спину та розслабити плечі. Важливо переконатися, що ніщо не заважає вільному диханню.

Етап 2. Виконання. Ведучий: «Зараз ми виконаємо дихальну вправу, яка допоможе зменшити тривогу та повернути відчуття спокою. Зробіть повільний видих, одночасно роблячи відштовхувальний рух від себе обома руками, ніби відштовхуєте щось неприємне. При цьому промовляйте вголос або подумки: «Не мое». З цим видихом відпускайте напруження та тривогу. Тепер зробіть повільний вдих, притягуючи руками до себе щось приємне, і скажіть: «Мое». З цим вдихом приймайте радість і безпеку. Повторюйте цей цикл протягом 1-2 хвилин у комфортному для вас темпі».

Етап 3. Завершення. Ведучий пропонує учасникам зробити кілька звичайних вдихів та видихів, відчутти своє тіло і поступово повернутися до звичайного стану.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

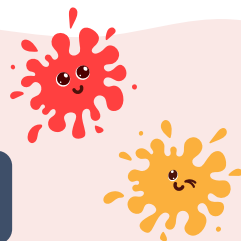
- Зменшення м'язового напруження, зниження рівня тривоги.
- Відновлення нормального ритму дихання.
- Повернення відчуття контролю над власним емоційним станом.
- Активізація ресурсних станів (радість, безпека).

Дихальна вправа «Видихай — вдихай емоцію» є ефективним інструментом первинної психологічної допомоги при панічних атаках. Поєднання дихання, фізичних рухів та вербалізації створює комплексний вплив, що дозволяє швидко вивести організм зі стану стресу через нормалізацію м'язового тону та відновлення відчуття контролю над ситуацією.

*Галина Мазур — клінічна психологиня, сертифікована
гештальт-терапевтка, тілесно-орієнтована терапевтка*

ВПРАВА «ЗНАЙДИ КОЛІР»

ТЕХНІКА ПОВЕРНЕННЯ КОНТРОЛЮ, ПЕРША
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПРИ ПАНІЧНИХ АТАКАХ



МЕТА: саморегуляція під час панічної атаки, чи при тривожних станах, повернення самоконтролю.



Скануйте QR-код
та виконуйте
вправу разом із
психологом.



ХІД ВПРАВИ.

Етап 1. Пошук червоних предметів. Ведучий говорить: «Озирніться навколо та знайдіть 7 предметів червоного кольору. Називайте їх вголос або відзначаєте подумки. Зосередьтеся на пошуку, не поспішайте».

Етап 2. Послідовний пошук предметів інших кольорів. Ведучий продовжує: «Тепер знайдіть 5 предметів зеленого кольору... Добре. Далі знайдіть 3 предмети жовтого кольору... І, наостанок, знайдіть 1 предмет блакитного кольору».

Етап 3. Рефлексія. Ведучий пропонує учасникам відзначити зміни у своєму стані: «Зверніть увагу на ваше дихання та відчуття в тілі. Як ви почуваетесь зараз? Чи змінився ваш емоційний стан після виконання вправи?».

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

- Переключення уваги з тривожних думок на зовнішнє середовище.
- Зниження інтенсивності симптомів панічної атаки.
- Відновлення відчуття контролю над ситуацією.
- Зменшення рівня тривоги та страху.
- Повернення до стану «тут і зараз».

Техніка «Знайди колір» є простим, але дієвим методом саморегуляції у стресових ситуаціях. Її ефективність полягає у переключенні мозку з режиму «загроза» на режим «дослідження», що природним чином зменшує активацію симпатичної нервової системи. Поступове зменшення кількості об'єктів для пошуку (від 7 до 1) створює додатковий заспокійливий ефект, допомагаючи людині поступово відновити внутрішню рівновагу.

*Галина Мазур — клінічна психологиня, сертифікована
гештальт-терапевтка, тілесно-орієнтована терапевтка*



ВПРАВА «ПОВЕРЖЕННЯ В ТЕПЕРІШНЄ»

Скануйте QR-код та виконуйте
вправу разом із психологом.



МЕТА: знизити рівень тривожності чи дисоціації; повернути людину в контакт із тілом і середовищем; активізувати орієнтацію в теперішньому моменті.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ: олівець або ручка.

ХІД ВПРАВИ.

Ведучий: «Покладіть олівець або ручку на три пальці (вказівний, середній, безіменний). Порухайте рукою з олівцем у просторі, намагаючись утримувати рівновагу. Відчуйте, де напруга в м'язах. Які м'язи розслаблені? Які м'язи напружуються? Як рухається рука?».

Загинаємо ще один палець. Зараз утримуємо олівець на двох пальцях. Як зараз рухається рука у просторі? Як я дихаю? Зробити декілька глибоких вдихів та видихів. Де знаходиться тіло у просторі? Чи я стою? Чи я сиджу? Де є напруга в тілі? Якого кольору олівець?

Загинаємо ще один палець. Утримуємо олівець на одному пальці. Рухаємо рукою у просторі. Спочатку повільно, далі швидше. Вправо, вліво, вгору, вниз. Чи є напруга в тілі? Як балансує олівець на пальці? Подивіться, хто поруч з вами? Що роблять люди поруч? Скільки їх? Як вони балансують своїми олівцями? Що за вікном? Як звуки ви чуєте? Як легко рухається рука з олівцем».

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

- Зниження рівня тривожності та дисоціації завдяки фокусуванню на конкретних фізичних відчуттях і рухах.
- Покращення контакту з власним тілом – усвідомлення напружених і розслаблених м'язів, положення тіла в просторі.
- Активізація орієнтації в теперішньому моменті через концентрацію на сенсорних відчуттях (дотик, зір, слух).
- Відновлення відчуття «заземлення» – присутності «тут і зараз».
- Покращення концентрації уваги та усвідомленості навколишнього середовища.
- Нормалізація дихання, що сприяє загальному заспокоєнню нервової системи.
- Переключення уваги з тривожних думок на конкретні фізичні дії та спостереження.
- Активізація мозкової діяльності, пов'язаної з координацією та сенсорною інтеграцією.

Вправа особливо ефективна в моменти підвищеної тривоги чи відчуття відірваності від реальності, допомагаючи швидко відновити психоемоційну стабільність. Виконання цієї вправи допомагає повернутися у «тут і зараз», відволіктися від тривожних думок і відчуття дисоціації. Фокусування на конкретних сенсорних відчуттях (дотик, зір, слух) та координації рухів активізує роботу мозку, що відповідає за усвідомлення теперішнього моменту. Після виконання вправи людина відчуває більшу заземленість, покращується концентрація уваги та знижується рівень тривоги.

*Ольга Гуляєва — психологиня, травмоконсультантка
в методі позитивної психотерапії*



ВПРАВА НА М'ЯЗОВУ РЕЛАКСАЦІЮ

МЕТА: зрозуміти, як думки формують дії та фізичні реакції, а також розвинути навички контролю за власним тілом для покращення особистої ефективності.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ: зошит та ручка для записів, спокійне місце.



Скануйте QR-код
та виконуйте
вправу разом із
психологом.



ХІД ВПРАВИ.

1. Знайдіть спокійне місце, де вас ніхто не потурбує. Подумайте про те, що рука важить близько чотири кілограми (приблизно чотири пакети цукрового піску). Думаючи про це, поступово і повільно розводьте руки в різні боки.
2. Розведення рук займе приблизно пів хвилини. Весь час думайте про те, скільки важать ваші руки.
3. Тримайте руки в горизонтальному положенні ще пів хвилини, для того, щоб відчути, наскільки вони важкі. Пам'ятайте, що в кожній по чотири пакети цукру.
4. Повільно опустіть руки. Розслабте м'язи.
5. Протягом однієї-двох хвилин фіксуйте свої відчуття в тілі. Запишіть їх.
6. Почекайте декілька хвилин, доки відчуття в руках не зникнуть. Якщо треба струсіть руками.
7. Залиште ваші руки вільно висіти вздовж тіла. Уявіть, що з кожного боку між вашими руками і тулубом знаходяться повітряні кульки.
8. Уявіть собі, що обидві кульки висковзують з під рук, легенько їх підштовхуючи і підіймають ваші руки в гору.
9. Підіймайте руки до рівня плечей і зупиніться. Уявіть що ваші руки підперті повітряними кулями, спокійно і вільно лежать на них.

10. А тепер уявіть, що з куль повільно виходить повітря і ваші руки повільно опускаються вздовж тіла.
11. Зверніть увагу які тепер відчуття у ваших руках і чи відрізняється вони від тих, що ви відчували на початку вправи.
12. Намагайтеся зробити вправу якомога детальніше, уявляючи всі нюанси.
13. Запишіть свої спостереження: Використовуйте зошит, щоб зафіксувати свої думки та відчуття, які виникають під час візуалізації. Це допоможе вам зрозуміти, як ваші думки впливають на ваші дії.
14. Експериментуйте. Спробуйте кілька різних ситуацій і порівняйте свої реакції. Зверніть увагу на позитивні та негативні думки, і як вони впливають на ваше відчуття та готовність діяти.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ:

- Усвідомлення зв'язку між думками та фізичними відчуттями в тілі.
- Розвиток здатності керувати власними фізичними реакціями через контроль думок та уяву.
- Поглиблення навичок тілесного усвідомлення (body awareness).
- Виявлення різниці між напруженням (вага) та розслабленням (легкість).
- Покращення навичок візуалізації та її впливу на фізіологічні процеси.
- Формування здатності переключатися між різними психофізичними станами.
- Зниження загального рівня м'язової напруги.
- Розвиток навичок саморегуляції емоційних станів через тілесні практики.

Ця вправа допомагає зрозуміти зв'язок між думками і фізичними діями та реакціями організму. Регулярне її виконання розвиває усвідомленість того, як наше мислення впливає на тіло, емоційний стан та загальне самопочуття. Практикуючи такі техніки, людина вчиться свідомо керувати власними психофізичними станами, що є важливою навичкою для ефективного подолання стресу, тривоги та інших негативних станів. Використання сили уяви для зміни фізичних відчуттів демонструє потужність розуму в управлінні тілесними процесами і може стати основою для розвитку інших технік саморегуляції.

*Діана Костенко — гештальт-терапевтка,
клінічна психологиня*

Вправа «Чайник»



Скануйте QR-код
та виконуйте
вправу разом із
психологом.



МЕТА: швидке заспокоєння через гру з тілом і уявою; зниження внутрішнього напруження, заземлення, «випускання пари» — тобто позбавлення від надмірних емоцій чи стресу (особливо роздратування, злості, збудження або тривоги).

ХІД ВПРАВИ.

1. Станьте прямо. Поставте ноги на ширині плечей, руки вільно опустіть вздовж тулуба. Зробіть глибокий вдих і налаштуйтеся: зараз ваш «чайник» буде випускати пару.
2. Зробіть 3 оплески. Можна виконувати їх у чіткому ритмі: «раз — два — три». Це допоможе зібрати увагу й тіло в теперішньому моменті.
3. Поставте долоні біля вух. Уявіть, що ви — чайник, який закипає. Ваші долоні — це пара, яка ось-ось «підє» з чайника.
4. Повільно спустіть руки вниз, супроводжуючи рух звуком «пшшшш...». Руки мають плавно ковзати вздовж тіла донизу, ніби випускаючи пару.
5. Під час руху уявіть, як із вашого тіла виходить уся зайва напруга: злість, втома, внутрішній шум, м'язове напруження. Дихайте повільно та глибоко.
6. Повторіть цю послідовність 2–3 рази. З кожним повторенням намагайтеся відчувати, як ваше тіло стає спокійнішим і легшим.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

- Швидке зниження рівня емоційного напруження та стресу.
- Відновлення контролю над власним тілом та диханням.
- Зменшення психофізичних проявів тривоги, злості чи роздратування.
- Покращення здатності до саморегуляції в стресових ситуаціях.
- Заземлення та повернення в «тут і зараз».
- Відновлення емоційної рівноваги через усвідомлений тілесний рух.
- Активізація парасимпатичної нервової системи, що відповідає за розслаблення та відновлення.
- Переключення уваги з внутрішніх переживань на зовнішні дії.
- Формування навички швидкого самозаспокоєння в різних життєвих ситуаціях.

Техніка «Чайник» є ефективним інструментом саморегуляції, що поєднує тілесні рухи, образну уяву та дихальні практики. Її ефективність базується на декількох психофізіологічних механізмах: тілесний рух допомагає повернути контроль над тілом і диханням; звук «пшшш» подібний до подовженого видиху, який природно заспокоює нервову систему; образ чайника зменшує драматизм моменту, оскільки є жартівливим, знайомим і безпечним. Особлива цінність цієї техніки полягає в її практичності та універсальності — її можна виконувати навіть серед людей, непомітно для навколишніх, замінивши голосний звук «пшшш» на тихий видих через губи. Регулярне практикування цієї вправи розвиває здатність швидко відновлюватись після емоційних сплесків та зберігати внутрішню рівновагу в стресових ситуаціях.

*Аліна Смирнова — сімейна психологиня,
психотерапевтка, MARI Practitioner,
NBCC, US, Kids Skills Practitioner*



Вправа «Мій шлях»

МУЗИКОТЕРАПІЯ,
АКТИВНЕ СЛУХАННЯ МУЗИКИ



МЕТА: дослідження власного емоційного стану та життєвого шляху через музикотерапію та арт-терапію; розвиток самоусвідомлення; активізація творчого самовираження та рефлексії щодо життєвої траєкторії.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ: аудіопрогравач та трек Herman Beeftink — The Lake, папір для малювання (бажано формату А4 або більше), олівці, фломастери, фарби або інші матеріали для малювання.



Скануйте QR-код
та виконуйте
вправу разом із
психологом.



Herman Beeftink – The Lake



ХІД ВПРАВИ.

Етап 1. Підготовка та творча робота.

1. Знайдіть зручне місце, де ви можете комфортно сісти та мати простір для малювання.
2. Сядьте максимально комфортно, відчуйте опору під собою.
3. Потупайте ногами по підлозі, щоб краще відчувати стопи та заземлитися.
4. Зверніть увагу на своє дихання:
 - Яке воно – глибоке чи поверхневе?
 - Скільки часу триває вдих та видих?
 - Які частини вашого тіла рухаються під час дихання? (живіт, грудна клітка, плечі)
5. Ввімкніть музичний трек Herman Beeftink – The Lake.
6. Під час звучання музики, візьміть матеріали для малювання та зобразіть на папері дорогу і себе на ній. Це символічне зображення вашого життєвого шляху.

7. Дозвольте музиці вести вашу руку, не думайте занадто багато про те, як має виглядати малюнок. Працюйте інтуїтивно.
8. Зображуйте дорогу так, як ви її відчуваєте — вона може бути прямою, звивистою, підніматися вгору або спускатися вниз, розгалужуватися або змінювати свою ширину.
9. Сконцентруйтесь на тому, щоб передати своє відчуття власного шляху, не обмежуючи себе правилами або логікою.

Етап 2. Рефлексія та доопрацювання

1. Коли музика закінчиться, відкладіть матеріали для малювання та уважно роздивіться створений малюнок.
2. Поставте собі запитання:
 - Чи подобається мені те, що вийшло?
 - Де я розташувала себе на цій дорозі?
 - Чи добре мені у цьому місці?
3. Визначте, чи є щось на малюнку, що вам не подобається або викликає дискомфорт.
4. Подумайте, як можна змінити те, що не подобається:
 - Можна домалювати нові елементи
 - Змінити напрямок дороги
 - Додати кольори або символи
 - Трансформувати перешкоди
5. За потреби допрацюйте малюнок, вносячи зміни, які здаються вам важливими.
6. Поміркуйте, чи відображає готовий малюнок ваше актуальне бачення власного життєвого шляху.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

- Активізація процесів самопізнання та самоусвідомлення через символічне зображення власного життєвого шляху.
- Творче вираження та візуалізація внутрішніх переживань, які можуть бути складно висловити словами.
- Усвідомлення актуального емоційного стану та ставлення до власного життєвого шляху.
- Виявлення підсвідомих аспектів сприйняття свого життя та майбутнього.
- Можливість побачити та трансформувати негативні чи обмежуючі уявлення про свій шлях.
- Розвиток творчих навичок та здатності до символічного мислення.

- Покращення навичок релаксації та концентрації через синхронізацію з музикою.
- Інтеграція слухових, емоційних та візуальних образів у цілісне сприйняття.
- Отримання ресурсного стану через творчу діяльність та музику.

Під час вагітності фізичний та психологічний стан жінки змінюється. Часті перепади настрою можуть викликати занепокоєння, і тому важливо навчитися дослухатися до себе та цих змін. Вправа «Мій шлях» поєднує елементи музикотерапії (активне слухання музики) та арттерапії (малювання), створюючи потужний інструмент для самодослідження та емоційного вираження. Музика своїм спокійним та мелодійним звучанням допомагає увійти в розслаблений, медитативний стан, що сприяє більш глибокому контакту з підсвідомістю.

Цінність цієї вправи полягає в тому, що вона дозволяє символічно відобразити й усвідомити своє сприйняття життєвого шляху, й свого стану, а потім активно трансформувати його, змінюючи незадовільні елементи малюнка. Така робота потенційно може призвести до зміни ставлення до реальних життєвих ситуацій та викликів.

Регулярне практикування таких вправ сприяє розвитку емоційного інтелекту, покращенню навичок саморегуляції та формуванню більш цілісного та позитивного образу себе і свого життєвого шляху.

*Анастасія Швець — сертифікована
музикотерапевтка, педагогиня*





ВПРАВА «МОЄ ГНІЗДЕЧКО»

ГЛИНОТЕРАПЕВТИЧНА ПРАКТИКА
ДЛЯ ЗАСПОКОЄННЯ Й ЗВ'ЯЗКУ
З МАЛЮКОМ

МЕТА: допомогти вагітній жінці знайти внутрішній спокій, побути в тиші зі своїми відчуттями та поглибити емоційний зв'язок із малюком, який розвивається всередині; використання глини як терапевтичного засобу для заземлення, заспокоєння та активізації тілесної мудрості.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ ТА ІНСТРУМЕНТИ: невеликий шматок глини (можна використати самозастигаючу), ємність з водою, стільниця або дощечка для ліплення, серветки, фарби або фломастери для розпису (акрил, гуаш, пігменти), спокійна музика (опціонально), свічка (опціонально), зошит або аркуш паперу для записів.

Скануйте QR-код
та виконуйте
вправу разом із
психологом.



ХІД ВПРАВИ.

1. Створення простору для творчості

- Облаштуйте собі затишне і спокійне місце, де вас ніхто не потурбує принаймні 30-40 хвилин.
- За бажанням увімкніть спокійну, мелодійну музику без слів.
- Можете запалити свічку для створення особливої атмосфери.
- Розкладіть усі необхідні матеріали в зручному доступі.

2. Налаштування через дихання

- Сядьте зручно, розправте плечі, але зберігайте розслаблену поставу.
- Заплющте очі та зробіть кілька глибоких і повільних вдихів та видихів.
- Протягом 3-5 хвилин просто спостерігайте за своїм диханням.
- Уявіть своє тіло як тепле, м'яке гнізечко для нового життя, що росте всередині вас.
- Подумки привітайтеся зі своїм малюком, відчуйте його присутність.

3. Робота з глиною

- Візьміть шматок глини в руки, відчуйте її текстуру, температуру, вагу.
- Почніть поступово розминати глину, дозволяючи рукам рухатися інтуїтивно.
- Без особливого планування почніть ліпити глечик, чашу або будь-яку іншу форму, яка для вас символізує тепло, затишок, материнство.
- Не оцінюйте результат з точки зору естетики або майстерності — важливіші ваші відчуття в процесі творення.
- Дозвольте рукам працювати самостійно, наче вони мають власну мудрість.
- Зверніть увагу на те, як змінюються ваші відчуття під час роботи з глиною.

4. Розпис виробу

- Коли форма готова, почекайте, доки вона трохи підсохне (якщо використовуєте звичайну глину).
- Виберіть кольори фарб, які вам зараз найбільш приємні та резонують з вашим емоційним станом.
- Розмалюйте свій виріб, наносячи символи, крапки, хвилі, лінії або будь-які інші елементи, що приходять інтуїтивно.
- Не думайте про значення символів — дозвольте руці малювати те, що вона хоче.

5. Рефлексія та споглядання

- Відкладіть пензлик і відсуньте виріб на відстань, щоб краще його бачити.
- Виділіть собі час на споглядання створеного – 3-5 хвилин.
- Спостерігайте, які емоції та відчуття викликає у вас ваше творіння.
- Відзначте, які слова, образи чи думки приходять вам у голову під час споглядання.
- Усвідомте, що це — ваш особистий образ турботи та материнства.

6. Вербалізація досвіду

- Візьміть аркуш паперу або зошит.
- Запишіть кілька речень, які починаються зі слів:
- «Моє гніздечко про...»
- «Мій малюк у ньому...»
- «Я відчуваю...»
- «Цей образ нагадує мені про...»
- Не редагуйте написане, дозвольте словам вільно текти.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ:

- Зниження рівня тривожності та стресу через тактильну взаємодію з глиною та творчий процес.
- Поглиблення емоційного зв'язку з дитиною через усвідомлену присутність та символічне відображення стосунків.
- Активізація інтуїтивного знання та тілесної мудрості через роботу руками та використання невербальних форм самовираження.
- Розвиток навичок саморегуляції емоційного стану через концентрацію на творчому процесі.
- Створення символічного «контейнера» для материнських почуттів та переживань.
- Підвищення самоусвідомлення власних почуттів та ставлення до вагітності.
- Формування ресурсного стану через творчу діяльність.
- Підтримка позитивного образу материнства та підготовки до пологів.
- Розвиток навичок присутності «тут і зараз», що є особливо важливим під час пологів.

Глинотерапевтична практика пропонує унікальний спосіб для вагітних жінок поєднати тактильний досвід з емоційним самовираженням. Глина як матеріал має потужні терапевтичні властивості – вона пластична, реагує на дотики, зберігає форму та потребує уваги до процесу. Ці якості роблять її ідеальним медіумом для відображення процесу вагітності та формування нового життя.

Збереження створеного виробу як символу вагітності надає практиці додаткової цінності, перетворюючи одноразову вправу на тривалий ресурс підтримки. Глечик або чаша можуть стати оберегом, що нагадує про спокій, внутрішню мудрість та глибокий зв'язок з дитиною.

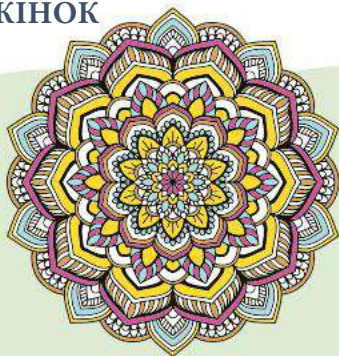
Регулярне виконання подібних творчих практик під час вагітності сприяє формуванню позитивного емоційного стану, що благотворно впливає як на матір, так і на розвиток дитини. Крім того, навички усвідомленості та заземлення, що розвиваються під час практики, можуть стати у нагоді під час пологів та в перші місяці материнства.

*Аліна Смирнова — сімейна психологиня,
психотерапевтка, MARI Practitioner,
NBCC, US, Kids Skills Practitioner*

ВПРАВА «Мій Всесвіт»



Скануйте QR-код та виконуйте вправу разом із психологом.



МЕТА: створення символічного відображення внутрішніх змін, пов'язаних з материнством; гармонізація емоційного стану через творче самовираження; дослідження своїх відчуттів та переживань щодо майбутнього материнства; відстеження трансформацій внутрішнього світу під час вагітності.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ: аркуш паперу (формат А4 або більший), кольорові олівці, фломастери, маркери або фарби, циркуль або щось кругле для обведення кола (тарілка, кришка), спокійна музика (опціонально), зошит або аркуш для записів.

ХІД ВПРАВИ.

1. Підготовка та налаштування

- Знайдіть тихе, спокійне місце, де вас ніхто не потурбує протягом 30-45 хвилин.
- Розташуйте всі необхідні матеріали так, щоб вони були у зручному доступі.
- Сядьте зручно, розправте плечі, випряміть спину, але зберігайте комфортне положення.
- За бажанням увімкніть спокійну музику без слів, яка допоможе вам заспокоїтися.
- Покладіть руки на живіт і посидьте кілька хвилин у тиші, зосереджуючись на своєму диханні.
- Відчуйте, як із кожним видихом ваше тіло розслабляється, а думки сповільнюються.
- Уявіть, як ви наповнюєтеся спокоєм та м'яким світлом, яке огортає і вас, і вашу дитину.

2. Створення основи мандали

- Візьміть аркуш паперу та накресліть або обведіть на ньому велике коло.
- Усвідомте, що це коло символізує ваш особистий всесвіт, який зараз змінюється і розширюється.
- Не турбуйтеся про ідеальність форми — важливішим є сам процес та ваші відчуття.

3. Малювання мандали

- Почніть заповнювати мандалу від центру, розуміючи, що центр символізує вашу дитину — нову точку життя у вашому всесвіті.
- Не плануйте заздалегідь, що саме ви будете малювати — дозвольте руці рухатися інтуїтивно.
- Поступово заповнюйте простір кола довільними формами, кольорами, символами та візерунками.
- Звертайте увагу на кольори, які ви обираєте — вони можуть багато розповісти про ваш емоційний стан.
- Нехай малюнок розвивається органічно, як живий організм, відображаючи різні аспекти вашого внутрішнього світу.
- Під час малювання намагайтеся відчувати зв'язок між вашими рухами, емоціями та малюнком.

4. Рефлексія та осмислення

- Коли мандала буде завершена, відкладіть художні матеріали та присвятіть кілька хвилин спогляданню створеного образу.
- Розглядайте малюнок з різних ракурсів, звертаючи увагу на те, які емоції та асоціації він у вас викликає.
- Подумайте про символічне значення різних елементів мандали:
 - Якими є кольори та форми в центрі? Що вони говорять про ваше сприйняття дитини?
 - Які кольори переважають у всій мандалі? Чи є вони яскравими, темними, пастельними?
 - Чи є в мандалі чіткі структури та патерни, чи вона більш органічна та спонтанна?
- Поміркуйте, чим став для вас цей Всесвіт і що він розповідає про вас як про майбутню маму.
- Запитайте себе, які внутрішні зміни відображені у вашій мандалі.

5. Вербалізація досвіду

- Візьміть зошит або аркуш паперу.
- Завершіть такі речення:
 - «У центрі мого Всесвіту зараз...»
 - «Я бачу зміни в...»
 - «Ця мандала мені допомагає...»
 - «Кольори, які я обрала, говорять про...»
 - «Коли я дивлюсь на свою мандалу, я відчуваю...»
- Не обмежуйте себе — напишіть стільки, скільки відчуваєте потребу висловити.
- Ставтеся до своїх записів як до особистого діалогу з собою.

6. Інтеграція досвіду

- Датуйте свою мандалу та записи.
- Зберігайте їх у спеціальному місці, можливо, в окремій папці або альбомі.
- Прийміть рішення повторювати цю практику регулярно (наприклад, раз на місяць) протягом вагітності, щоб фіксувати зміни у вашому внутрішньому світі.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ:

- Глибше усвідомлення внутрішніх змін, пов'язаних із процесом вагітності та майбутнім материнством.
- Зниження рівня тривожності через творче самовираження та структурування емоційного досвіду.
- Активізація інтуїтивного розуміння себе та свого стану через невербальне символічне відображення.
- Посилення емоційного зв'язку з дитиною через символічне розміщення її в центрі власного «Всесвіту».
- Гармонізація емоційного стану через процес створення цілісного, завершеного образу.
- Розвиток навичок рефлексії та усвідомлення своїх переживань.
- Створення унікального артщоденника вагітності, який може стати цінним спогадом на майбутнє.

Вправа «Мій Всесвіт» представляє собою потужну арттерапевтичну практику, яка допомагає вагітним жінкам відстежувати та інтегрувати внутрішні зміни, пов'язані з материнством. Малювання мандали — це давня духовна практика, що символізує цілісність, завершеність та космічний порядок. У контексті вагітності створення мандали набуває особливого значення, оскільки відображає трансформацію жінки в матір і формування нового життя всередині неї.

Особлива цінність цієї практики полягає в її здатності відображати підсвідомі процеси та емоції, які можуть бути складними для вербального вираження. Кольори, форми та структури, які інтуїтивно обирає жінка під час малювання, часто розкривають глибинні аспекти її переживань, страхів, надій та радощів, пов'язаних із материнством.

Регулярне створення мандал протягом різних періодів вагітності не лише забезпечує емоційну підтримку та зниження стресу, але й створює унікальну візуальну історію внутрішнього шляху жінки до материнства. Ці «знімки» внутрішнього стану можуть стати цінним матеріалом для самопізнання та прийняття різноманітних емоційних станів як природної частини трансформаційного процесу становлення матір'ю.

*Аліна Смирнова — сімейна психологиня,
психотерапевтка, MARI Practitioner,
NBCC, US, Kids Skills Practitioner*

Цей посібник створений з глибоким розумінням того, наскільки складним є життя дітей, підлітків та їхніх батьків в умовах війни. Ми впевнені, що представлені в посібнику практичні інструменти, вправи та рекомендації стануть надійною опорою для всіх, хто шукає шляхи подолання психологічних викликів воєнного часу. Кожна сторінка тут — це результат професійного досвіду наших фахівців та щирого бажання допомогти українським родинам зберегти психологічне здоров'я навіть у найскладніші моменти.

Пам'ятайте: відчувати страх, тривогу, смуток або розгубленість — це абсолютно нормально. Важливо не залишатися наодинці зі своїми переживаннями. Використовуйте запропоновані методики, спілкуйтеся з рідними, не соромтеся звертатися до спеціалістів. Ваше психічне здоров'я — це основа для подальшого відновлення та розвитку, це інвестиція в майбутнє як особисте, так і всієї країни.

Ми віримо в силу кожної української родини та в можливість подолати будь-які труднощі разом. Нехай цей посібник стане вашим надійним супутником на шляху до психологічного добробуту та внутрішньої гармонії. Дбайте про себе і тих, хто поруч!