

# ПРОКАЧУЄМО СЕЕН:

КОЛЕКЦІЯ ПРАКТИК  
ДЛЯ ДОРОСЛИХ І ДІТЕЙ

# ПРОКАЧУЄМО СЕЕН:

КОЛЕКЦІЯ ПРАКТИК  
ДЛЯ ДОРОСЛИХ І ДІТЕЙ



EMORY  
UNIVERSITY

Харків  
2023

УДК 159.942:37.035(072)  
В15



**За загальною редакцією**  
Олександра Елькіна, Олега Маруценка

**Авторка-укладачка:**  
Наталія Валевська

Прокачуємо СЕЕН: колекція практик для дорослих і дітей: навч.-метод. посібник /  
В15 Н. Валевська; за заг. ред. О. Елькіна, О. Маруценка. – Х., 2023. – 42 с.

Посібник покликаний систематизувати та поглибити уявлення про практики СЕЕН – невід’ємний, центральний компонент, «родзинку» програми соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН), що допомагає розвивати м’які (соціально-емоційні) навички: стійкість, співпереживання, вдумливість, системне мислення та інші. Практики подано зі сценаріями виконання, інструментами для рефлексії, описами можливих викликів та ідеями для використання з іншими людьми. Підходять для індивідуального і групового виконання учнівством старшої школи, учнівством початкової і середньої школи – разом із дорослими, а також учительством, батьківством та опікунством.

**УДК 159.942:37.035(072)**

Видання здійснене за підтримки Save the Children International в Україні та Education Cannot Wait #ECW



The global fund for education in emergencies

**Для безкоштовного розповсюдження.  
Продаж заборонено.**

© Н. Валевська, авт.-упор., 2023  
© О. Елькін, О. Маруценка, заг. ред, 2023  
© ГО «ЕдКемп Україна», 2023

# ЗМІСТ

ВСТУПНЕ СЛОВО .....	4
РЕСУРСНІСТЬ .....	10
РЕСУРСНА ВДЯЧНІСТЬ .....	12
ЗАЗЕМЛЕННЯ.....	14
МИТТЄВА ДОПОМОГА .....	16
ЖЕСТИ.....	18
ЗМІСТИТИ Й ЗАФІКСУВАТИ .....	20
СПІВПЕРЕЖИВАННЯ СОБІ .....	22
СПІВПЕРЕЖИВАННЯ ІНШИМ.....	24
ПРИГАДУЄМО ДОБРОТУ .....	26
ВДУМЛИВІСТЬ.....	28
ЩО НЕ СКАСОВАНО? .....	30
ДАВАТИ РАДУ РИЗИКОВАНИМ ЕМОЦІЯМ.....	32
СИЛА СТРИМАНОСТІ.....	34
ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ .....	36
ДІЗНАЄМОСЯ ОДНЕ ПРО ОДНОГО .....	38
МИ ВСІ ПОВ'ЯЗАНІ МІЖ СОБОЮ .....	40



# ВСТУПНЕ СЛОВО

Вітаємо! Перед вами – посібник практик, які ґрунтуються на розробках програми соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН), створеної для розвитку в учнівства, учительства і дорослих, які опікуються дітьми, таких навичок, як **увага, співпереживання собі й іншим, емоційна грамотність, тілесна грамотність, вдумливість, життєва стійкість, поцінування доброти і спільності з людством, системне мислення** та деяких інших.



<sup>1</sup> **Я (практикую) СЕЕН» – «Посібник для батьківства»**



<https://bit.ly/parentseelukraine>

Практики в цьому посібнику створені для самостійного, парного або групового виконання; кожна з них націлена на розвиток однієї або кількох описаних вище навичок. Як матеріал для самостійного опрацювання вони підійдуть і дорослим, які працюють із дітьми (вчителям і вчителькам, матерям і батькам, шкільним психологиням і психологам), так і учнівству старших класів.

Діти молодшого і середнього шкільного віку можуть виконувати ці вправи разом із дорослими – батьківством або опікунством. Для спільної роботи дорослих і дітей над розвитком м'яких навичок ми створили окремий посібник у серії «Я (практикую) СЕЕН» – «Посібник для батьківства»<sup>1</sup>, який є у вільному доступі за QR-кодом і покликанням: <https://bit.ly/parentseelukraine>. Також немає жодних пересторог щодо використання вправ у різних форматах: вони однаково годяться для роботи онлайн і офлайн, у сім'ї та в школі, з дорослими і без.



<sup>2</sup> **Trauma Resource Institute**



<https://www.traumaresourceinstitute.com>

Перші шість практик цього посібника ґрунтуються на Моделі стійкості спільнот – наборі навичок, що скеровані на увагу до тіла та на створення приємних самовідчуттів у ньому. Модель є розробкою американського Інституту травмостійкості<sup>2</sup>, який очолює Елейн Міллер-Керес, амбасадорка стійкості й велика подруга України.

Решта практик націлені на «прокачування» інших стійких умінь програми СЕЕН – побудову взаємин, поцінування благополуччя, системне мислення тощо.

Загалом посібник структуровано за рівнями СЕЕН: ми починаємо з особистого рівня (вправи на стійкість, усвідомленість, співпереживання собі), тоді поступово переходимо до соціального (вправи на вирішення конфліктів, пізнання одні одних), а далі прямуємо на системний (вправа на взаємозалежність). Після першого знайомства з практиками їх не обов'язково виконувати саме в такому порядку – можна обирати ту, яку сьогодні найбільше хочеться зробити.

Для вашої зручності кожній практиці приділено цілий сторінковий розворот: у лівій частині ми описуємо, як виконувати практику і подаємо (якщо є) додаткові матеріали до неї – робочі аркуші й постери, які можна завантажити, роздрукувати і використовувати у класі чи вдома, для деяких практик – аудіосупровід (окремо з музикою й без).

У правій частині розвороту запрошуємо вас «на кухню» цієї практики: пояснюємо, для чого вона, у чому її суть та як її виконувати з іншими, якщо вам сподобалося і хочеться поділитися далі.

Оскільки здебільшого практики спрямовані на рефлексійну роботу зі своїми думками, емоціями й тілом, а ми останні роки переживаємо багато тривожних і неприємних досвідів, увага до внутрішніх переживань іноді може даватися непросто. Про виклики, які можуть виникати під час виконання вправи, ми теж пишемо на цій правій сторінці – так ви отримаєте інструменти додаткової підтримки на випадок, якщо практика вдасться не одразу.

Важливо пам'ятати: не всі практики підходять усім людям. Цілком нормально, якщо одні вам сподобаються більше, а інші взагалі не будуть ефективними – скільки людей, стільки нервових систем.

Для самостійного відстеження процесу виконання практик ми розробили додатковий інструмент – аркуш для рефлексії. Це набір запитань, які стосуються виконання практики – що вдалося, що було складно, які особливості виконання з іншими, який вплив регулярного використання.

Цей аркуш підійде для кожної практики<sup>3</sup>: ви можете завантажити його за QR-кодом чи покликанням <https://bit.ly/seelreflection> і роздрукувати стільки примірників, скільки потрібно. Під час заповнення просто внесіть до роздруківки назву практики і дату.



### <sup>3</sup> Аркуш для рефлексії:



<https://bit.ly/seelreflection>



Практики цього посібника приділяють багато уваги тілу, а саме відчуттям, що виникають у ньому. Чому так? Людина сприймає світ і себе в ньому через «трьох дверей»: думки, емоції й тілесні відчуття (ми називаємо їх самовідчуттями). Якщо з думками ми вміємо працювати, з емоціями – вчимося, то усвідомлювати своє тіло буває дуже важко. Але нервова система людини живе саме в тілі – не в думках чи емоціях, і щоб заспокоїти її серед стресів, які нас зараз оточують, найефективніше «доставитися» до неї саме через тіло. Знаєте, чому людину важче заспокоїти словами «не переживай», ніж обіймами? Якраз тому, що в стресі мозок не сприймає слова, але сприймає відчуття тіла. Через те практики СЕЕН, які покликані зміцнювати серед іншого нашу стійкість і благополуччя, так часто звертаються до тілесних самовідчуттів.



#### 4 iChill для використання у браузері



<https://ichillapp.com>

#### 5 iChill для Android



<https://cutt.ly/6wblogaa>

#### 6 iChill для iOS



<https://cutt.ly/lwblwdcx>

Наш мозок біологічно заточений сканувати зовнішнє і внутрішнє середовище на предмет загроз і небезпек, тому ми зазвичай зауважуємо неприємні досвіди й переживання (це називається «негативна упередженість»). Натомість практики СЕЕН націлені на створення та зауважування приємних відчуттів на різних рівнях: думок, емоцій та тіла. За принципами нейробіології (науки про наш мозок і нервову систему), усвідомлене скеровування уваги на приємні відчуття в тілі навчає нас розрізняти самовідчуття стресу і самовідчуття благополуччя, після чого нам захочеться свідомо створювати й переживати останні. Щоразу, коли ми зосереджуємося на приємних емоціях і відчуттях у тілі, це посилає сигнал нервовій системі про те, що в цей момент вона в безпеці. А це – підвищує нашу стійкість і підсилює відчуття благополуччя.

І тут є дві новини: хороша й дуже хороша. Дуже хороша полягає в тому, що попри негативну упередженість, мозок зберігає здатність навчатися протягом життя (це називається «нейропластичність»), і ми можемо натренувати його помічати приємне довкола і всередині себе. Хороша новина – для цього існує чимало практик (зокрема ті, що подані в цьому посібнику), і регулярне їх використання допомагає зробити цей процес легшим, цікавішим і ефективнішим. До слова, вищезгаданий Інститут травмостійкості розробив також застосунок під назвою iChill<sup>4</sup> (безкоштовно доступний для Android<sup>5</sup> та iOS<sup>6</sup>), де всі їхні практики стійкості подано в зручних для використання форматах: письмовому та аудіо. Застосунок перекладений також українською, і ми в EdCamp Ukraine пишаємося, що долучилися до його адаптації для всіх нас.



Повертаючись до благополуччя людини, варто розказати про ще одну важливу концепцію, яка є в СЕЕН: **зону стійкості**. Протягом дня наша нервова система рухається хвилеподібно: збуджується (або напружується, готує нас до дії) і розслабляється (або видихає, дає нам змогу відпочити). Коли стресів небагато або вони незначні, ця хвиля зберігає свою природну динаміку автоматично, цей стан і називається зоною стійкості. У зоні стійкості ми здатні проживати життєві негаразди й вирішувати виклики з ясним розумом і чітким контролем над своїми думками, словами й емоціями. Емоції в зоні стійкості, до речі, можуть бути різними: ми можемо сердитися чи сумувати, але водночас чітко усвідомлювати цю емоцію і не давати їй керувати нами.

Проте іноді життєві стреси викидають нас із зони стійкості – угору (в **зону збудженості**) або вниз (у **зону пригніченості**). Природна хвилеподібна динаміка нервової системи порушується.

У зоні збудженості ми можемо переживати напади паніки, люті, страху, істерії й навіть болю. У зоні пригніченості – відчуття суму, депресивного настрою, небажання щось робити чи спілкуватися з людьми, заніміння емоційне і тілесне...

Вилітати в ці зони час від часу – абсолютно нормально і природно для людини. А от затримуватися надовго – шкодить і для наших взаємин з іншими (уявіть собі постійно розлючену людину, яка не може повернутися в зону стійкості), і для роботи та навчання (мозок гірше запам'ятовує і обробляє інформацію та не здатен ухвалювати рішення), і для здоров'я (постійне збудження нервової системи перебиває роботу інших систем тіла – гормональної, імунної, травної).

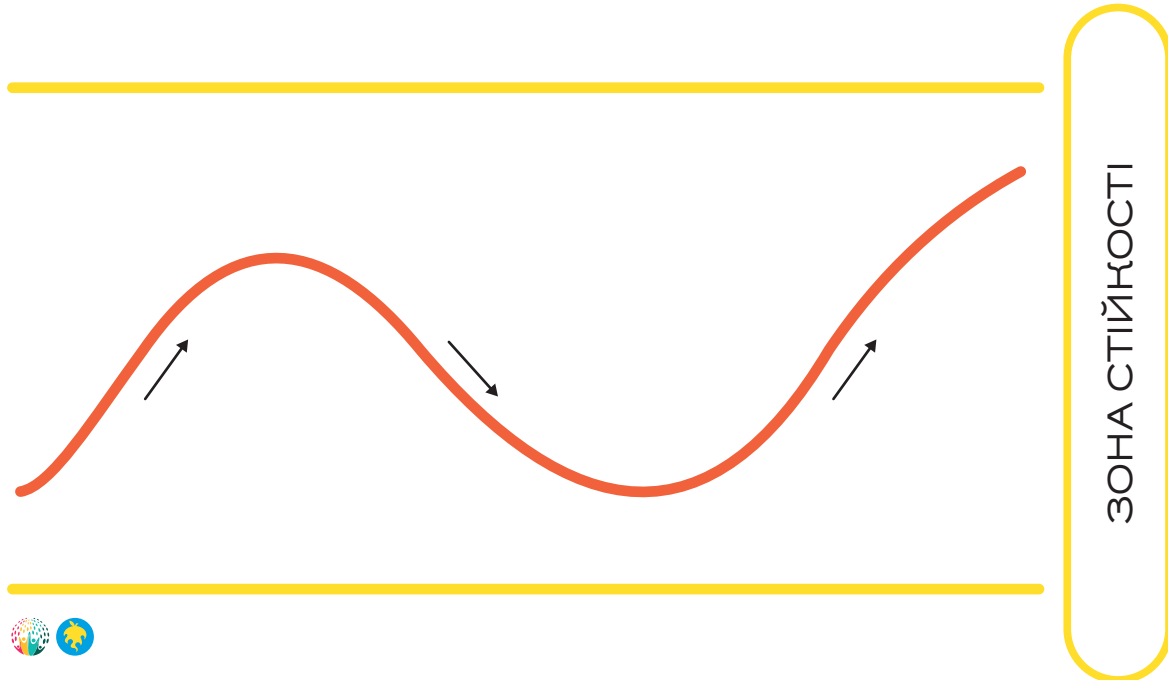
Одним словом, довго затримуватися «вгорі» або «внизу» – не варто. І саме для того, щоб допомагати нам повертатися в зону стійкості, створені ці практики благополуччя.

Ба більше: **регулярне їх використання може розширювати зону стійкості людини**. А це означає, що ті чинники стресу, які раніше вибивали із зони стійкості одразу, можуть стати для нас не такими тригерними. І що коли ми таки вилітатимемо (а ми вилітатимемо), то повернутися до ширшої зони стійкості нам буде легше і швидше.

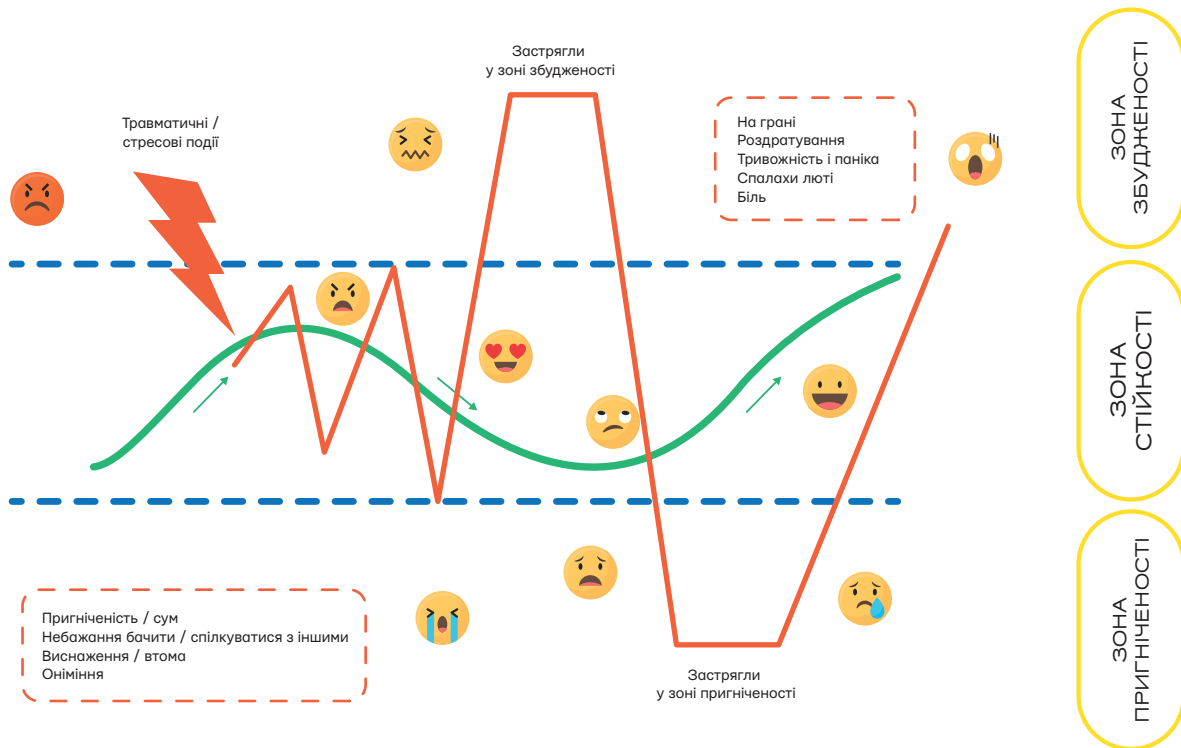




## Зона стійкості — зона «все гаразд»



## Зона стійкості та зони збудженості і пригніченості



Ілюстрація адаптована з оригінальної ілюстрації Пітера Левіна/Heller, дизайн слайда – Джині Еверетт, адаптація Елейн Міллер-Керес

Іще одне поняття, яке часто траплятиметься на цих сторінках, це **зчитування**. Ідеться про зауважування того, що ми відчуваємо на рівні тіла в цей момент (ми називаємо це самовідчуттями).

Найчастіше ми схильні зчитувати своє серцебиття (воно швидке чи спокійне?), дихання (воно поверхове, рівномірне, глибоке чи неглибоке?), м'язи (вони напружені чи розслаблені?) та інші найрізноманітніші тілесні відчуття («метелики», поколювання, заніміння, тепло в різних частинах тіла, усмішку і багато інших). Кожне самовідчуття може бути для нас приємним, нейтральним або неприємним. І це визначаємо тільки ми. Іноді мурашки бувають приємними від теплих спогадів або ж холодними і колючими від страшних новин.

Коли ми навчимося відрізнити приємні самовідчуття від неприємних (або самовідчуття благополуччя – від самовідчуттів стресу), ми зможемо обирати, на яких із них затримуватися увагою. А те, в що ми вкладаємо увагу, зростає, як стверджує нейробіологія. І, як ми вже казали вище, свідоме скеровування уваги на самовідчуття благополуччя допомагає зміцнити нервову систему, послати їй сигнал, що зараз у неї все добре – і допомогти їй повернутися до природного хвилеподібного руху.

Робота над власною життєвою стійкістю – довга й іноді непроста, але цікава й дуже потрібна зараз. Пандемія і війна помножили чинники стресів у нашому житті в сотні разів. І завдання кожної й кожного з нас – **захищати свої нервові системи від цих стресів**, щоб продовжувати жити, радіти, творити, любити, рости, розвиватися і бути корисними собі й суспільству. Подані в цьому посібнику практики покликані зробити цей процес легшим, приємнішим, простішим і веселішим.

**З повагою,  
команда ГО «ЕдКемп Україна»**

# РЕСУРСНІСТЬ



Ресурсність – одна з найефективніших практик для створення відчуттів благополуччя в тілі і повернення нервової системи до стану рівноваги через зміщення уваги з відчуттів стресу на відчуття благополуччя.



**Прослухати практику в аудіоформаті можна тут:**



[https://youtu.be/md8Pxdmf\\_Kc](https://youtu.be/md8Pxdmf_Kc)



**З мелодією**  
<https://youtu.be/i8b4jTН9Jhg>

Займіть зручну позу. Уявіть свій внутрішній, зовнішній або уявний ресурс – річ, спогад, мрію, людину чи ситуацію, із якими ви відчуваєтеся краще, безпечніше або благополучніше. Ресурсом також може бути домашній улюбленець чи іграшка, які можна взяти в руки чи торкнутися їх і отримати при цьому приємні самовідчуття.

Далі уявіть чи відчуйте свій ресурс у деталях: які звуки, кольори, запахи чи фактури йому притаманні? Якщо це люди – які вони на вигляд, як вони сміються чи що говорять? Якщо ситуація – хто були присутні? У що вони були одягнені? Якщо природа чи краєвид, то яка погода, які кольори? Якщо іграшка чи улюбленець – які вони на дотик: м'які, теплі, приємні?

Зверніть увагу на те, що ви відчуваєте у своєму тілі. Якщо переживаєте приємне або нейтральне відчуття, зосередьтеся ненадовго на ньому або на тій частині тіла, у якій воно відчувається.

Що ще ви помічаєте в собі?



## На що важливо звернути увагу



### Можливі виклики під час виконання

Деякі ресурси можуть викликати не тільки приємні, а й неприємні чи складні емоції. Наприклад, якщо ресурс — це рідна людина, яка зараз далеко або померла, думки про неї можуть викликати сум і сльози.

Сльози — це не поганий процес для нервової системи: він сприяє виділенню окситоцину і вивільненню неприємних емоцій. Може стати легше, якщо зауважити сльози: їхню вологу, температуру, як вони стікають щоками.

Також допомагає змістити увагу на щось приємне, пов'язане з ресурсом, який викликав сум: наприклад, що вам подобалося робити з цією людиною, коли вона була поруч? Або як би вона підтримала вас, якби зараз була з вами? Якщо це не допомагає, варто подумати про інший ресурс чи провести іншу практику (наприклад, заземлення або якусь зі стратегій «Миттєвої допомоги!»).

### Як проводити з іншими

Ресурсність легко надається до розмовного формату: ми можемо допомогти іншим подумати про їхній ресурс за допомогою таких запитань:

- Що тебе зараз підтримує?
- Що приносить тобі зараз радість / задоволення?
- Що приємного було в твоєму сьогоднішньому дні?
- За що ти відчуваєш удячність?

Можна поставити додаткові уточнювальні запитання (наприклад, «О, а як звать твого песика? Звідки ти знаєш, що він тебе любить?»), а тоді запросити людину зчитати самовідчуття в тілі й затриматися увагою на приємних або нейтральних.



# РЕСУРСНА ВДЯЧНІСТЬ



Ресурсна вдячність – це один із різновидів практики ресурсності. Відчуття вдячності здатне створювати приємні думки та емоції, а на рівні тіла – відгукуватися самовідчуттями благополуччя, які допомагають повертати нервову систему до стану рівноваги.



**Робочий аркуш для практики можна завантажити тут:**



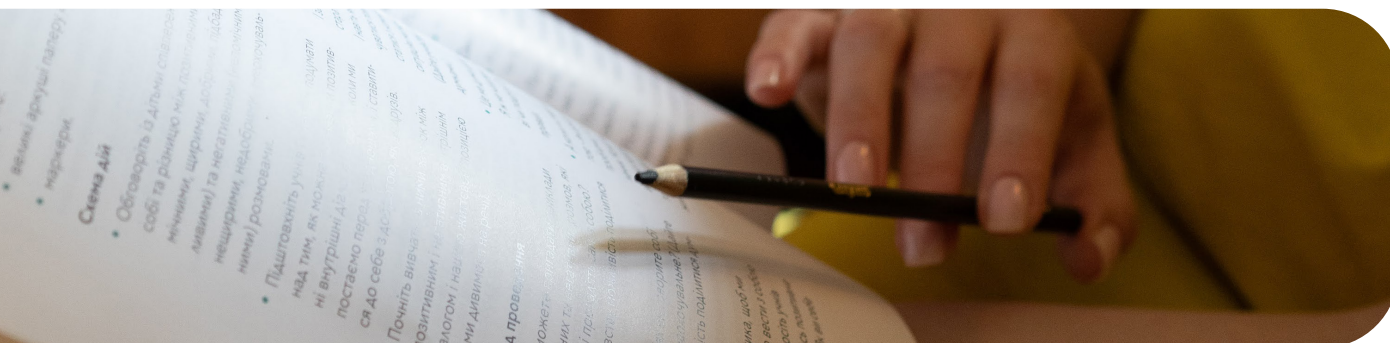
<https://bit.ly/3MuYJz1>

Займіть якомога зручнішу позу. Подумайте про ресурс – щось, від чого ви відчуваєтеся щасливіше, безпечніше або краще. Від чого залежить цей ресурс? Із якими людьми він пов'язаний? Завдяки кому він можливий?

Візуалізуйте людей, які спали вам на думку, навіть якщо ви не знайомі з ними. Затримайтеся думками на тому, що всі ці особи – теж люди, як і ви, які прагнуть щастя і не хочуть труднощів.

Подумайте про зв'язок цих людей із тим, що ви маєте цей ресурс і отримуєте від нього задоволення. Зауважте, що ви відчуваєте всередині тіла. Затримайтеся увагою на приємних або нейтральних самовідчуттях.

Якщо хочете, можете послати цим людям позитивні думки і співпереживання у спосіб, який вам найкраще підходить.



## На що важливо звернути увагу



### Можливі виклики під час виконання

Деякі ресурси можуть викликати не тільки приємні, а й неприємні чи складні емоції. Наприклад, якщо ви втратили доступ до того, що колись було вашим ресурсом, то за першої ж думки про цей ресурс можуть з'явитися приємні емоції, а за ними – відчуття суму чи втрати. У такому разі можна спробувати уявити інший, «безпечніший» ресурс, який зараз із вами. А тоді подумати про людей, які продовжують допомагати його з'яві.

Якщо це складно, можна спростити практику і пригадати щось, за що ви вдячні в сьогоднішньому дні: ранкове сонце у вікнах, кава чи сніданок, усмішки однокласників чи колег, приємні плани на вечір. І далі зосередитися на тому, де і як у тілі ви відчуваєте вдячність за це, і побути у приємних самовідчуттях.

### Як проводити з іншими

Ресурсна вдячність легко надається до розмовного формату: ми можемо допомогти іншим подумати про їхній ресурс за допомогою таких запитань, а тоді запросити людину зчитати самовідчуття в тілі й затриматися увагою на приємних або нейтральних:

- Що приємного було у твоєму сьогоднішньому дні? Кому ти за це вдячний / вдячна?
- За що ти відчуваєш удячність у своєму житті?

### Сценарій для самотійної практики

«Усе, чого я потребую і що мені подобається, з'являється завдяки діям безмежної кількості людей. Я уявляю те, що мені потрібно, і радію своїй взаємозалежності з усім людством.»

# ЗАЗЕМЛЕННЯ



Заземлення – проста у використанні практика і має кілька переваг:

- виконується в найрізноманітніших положеннях тіла – стоячи, сидячи, лежачи, ходячи чи навіть лежачи на воді;
- заземлятися можна, тримаючи в руках свій предмет-ресурс і зосереджуючись увагою на контакті з ним;
- її можна виконувати непомітно для інших.

Якщо відчуваєте, що вашу нервову систему виносить зі стану рівноваги (наприклад, під час зустрічі, виступу чи просто на вулиці), заземлитися можна так, що ніхто й не знатиме – просто торкнувшись долонями до найближчої поверхні чи зосередившись увагою на контакті ступень із землею;

- вона ефективна для повернення в теперішній момент і стишення розбурханих думок.

Для прикладу, якщо думки заважають заснути, можна заземлятися лежачи перед сном, зосереджуючись на контакті тіла з ліжком, ковдрою і подушкою.



**Прослухати практику в аудіоформаті можна тут:**



<https://youtu.be/Drqxx6HNGew>



**З мелодією**  
<https://youtu.be/e76h2gyZfCl>

Оберіть якомога зручніше положення тіла. Очі можна заплющувати, а можна тримати розплющеними – як вам зручніше.

Зіскануйте своє тіло у точках, де воно торкається поверхні чи має опору, наприклад, згори вниз: плечі, спина, сідниці, стегна, коліна, стопи, долоні. Оберіть одну з цих точок контакту з поверхнею і зосередьтеся на тій опорі і підтримці, яку вона дає вашому тілу.

Побудьте в цій точці опори секунд десять. А тепер зверніть увагу на те, що ви відчуваєте в тілі. Якщо це приємне або нейтральне самовідчуття, зосередьтеся на ньому або на тій частині тіла, у якій воно відчувається, ще секунд п'ятнадцять – двадцять. Що ще ви помічаєте на рівні тіла або думок?

## На що важливо звернути увагу



### Можливі виклики під час виконання

Заземлення підходить не всім. Якщо людина пережила травматичний досвід у певному положенні тіла, таке положення (і відчуття опори під ним) може провокувати повторну травматизацію.

З досвіду американських колег, які працюють із цими практиками, нам відомо, що ветерани / ветеранки можуть мати труднощі з заземленням у положенні лежачи; людям, які пережили землетрус, теж може бути важко заземлитися після нього.

### Як проводити з іншими

«Заземляти» інших можна за допомогою запитань, які легко вплітаються в розмову:

- От ми сидимо зараз разом, а спробуй-но відчутти контакт свого тіла з кріслом / диваном? Що ти відчуваєш при цьому в тілі?
- Коли я в стресі, мені допомагає ненадовго зосередитися увагою на контакті тіла з поверхнею. Наприклад, ступень із землею чи долонь із предметом. Спробуймо разом?





# МИТТЄВА ДОПОМОГА



Стратегії «Миттєва допомога!» – це практики миттєвої дії, принцип яких полягає в тому, щоб змістити увагу від неприємних емоцій, думок чи самовідчуттів на сенсорні переживання (те, що ми сприймаємо зором, слухом, нюхом, доторком чи смаком). Їхня перевага в тому, що вони здатні доволі швидко повернути нервову систему до стану рівноваги чи бодай трохи стишити «гучність» стресу.



Виділіть хвилинку, щоб спробувати одну зі стратегій «Миттєва допомога!»:



**Прослухати  
практику  
в аудіоформаті  
можна тут:**



<https://youtu.be/wulgCBPhleg>



**З мелодією**  
<https://youtu.be/Q06j-tg7tUw>

- повільно випийте склянку води,
- назвіть 6 кольорів, які бачите зараз,
- озирніться довкола й зверніть увагу на те, що вам впало в око,
- доторкніться до меблів чи іншої поверхні й зверніть увагу на те, якої вони температури чи текстури,
- прислухайтеся до звуків (наприклад, три всередині приміщення і три назовні),
- обійдіть кімнату і зверніть увагу на те, як ноги торкаються підлоги,
- повільно відштовхніться руками або спиною від стіни чи дверей,
- полічіть від 20 до 0 (або від 88 до 65, для прикладу),
- відчуйте температуру приміщення, в якому перебуваєте: тут тепло, гаряче чи прохолодно?

Що б ви не обрали, зверніть увагу на відчуття, які виникають усередині тіла: вони приємні, неприємні чи нейтральні? Побудьте увагою в тих, які відчуються приємно або нейтрально. Можете використати кілька технік поспіль.



## На що важливо звернути увагу



Постер з усіма стратегіями можна завантажити тут:



<https://bit.ly/3Sdyttt>



Пограти в гра-бінго «Миттєва допомога!» онлайн можна тут:



<https://bit.ly/3GCJ78O>

Утім, не всі стратегії «Миттєвої допомоги!» однаково ефективні для кожної й кожного. Рекомендується спробувати всі перелічені практики тоді, коли ви перебуваєте в зоні стійкості, і зчитати, як реагує тіло на кожну з них. І коли вас винесе із зони стійкості, ваш мозок швидше пригадає, що йому допомагало заспокоїтися, і з вищою ймовірністю скористається котроюсь зі стратегій.

Різним людям у різних ситуаціях можуть допомагати різні стратегії. Деякі практики зі списку можуть виявитися для вас узагалі не дієвими – це нормально. Якщо нервова система розбалансована сильно, то може знадобитися кілька практик підряд. І це теж окей.

## Можливі виклики під час виконання

В індивідуальних випадках деякі стратегії можуть бути тригерними. Наприклад, якщо людина пережила травматичний досвід, пов'язаний із гучними звуками (чула обстріли чи вибухи), то вслухання в звуки може підвищувати тривожність. Якщо відчуваєте, що та чи інша стратегія може бути для вас ризикованою, не використовуйте її – ці практики є завжди добровільними.

## Як проводити з іншими

Стратегії «Миттєва допомога!» можна радити іншим у легкому розмовному форматі, наприклад: «Я бачу, ти зараз трохи тривожися. Мені в таких випадках допомагає сильно натиснути долонями на стіну / випити склянку води / назвати шість кольорів довкола /... Нумо зробимо це разом? Щось змінилося в тілі?».

Ще цікавіший формат для використання в класі, з друзями або вдома з рідними – це гра-бінго «Миттєва допомога!», QR-код на яку подано на сторінці ліворуч.



# ЖЕСТИ



Жести – це рухи тіла і кінцівок, які ми робимо свідомо і несвідомо, щоб висловити свою думку, ідею чи ставлення. Люди жестикулюють доволі активно, і серед жестів, які ми використовуємо, є жести на позначення сили, радості, удячності.

Більшість жестів здійснюється автоматично, без попереднього задуму. Але існують жести, які допомагають адаптуватися до стресу і легше та швидше впоратися з ним.

Ми називаємо їх жестами самозаспокоєння. Ви ж напевне помічали за собою чи іншими, як людина механічно накручує волосся на палець, клацає авторучкою, трясє коліном, потирає перенісся або вухо чи хитається зі сторони в сторону?

Усе це – жести, які ми робимо несвідомо, коли потребуємо заспокоєння.



Займіть зручне положення тіла. Пригадайте жест, який вас заспокоює або є для вас вираженням удячності / радості / сили.

Якщо вам нічого не спадає на думку, запитайте когось із рідних чи друзів, які жести чи рухи вони помічають за вами, коли ви переживаєте і хочете заспокоїтися (або коли радієте чомусь).

А тепер свідомо і повільно зробіть цей жест. Можете повторити кілька разів.

Зчитайте, що відбувається при цьому у вашому тілі. Затримайтеся увагою на приємних або нейтральних самовідчуттях.

## На що важливо звернути увагу



Утім, ніщо не заважає нам здійснювати свої самозаспокійливі жести усвідомлено, навмисно – тоді, коли відчуваємо, що нервова система збуджена або пригнічена, потребує для повернення в зону стійкості.

Усвідомлене повторення самозаспокійливого жесту сприяє нормалізації нервової системи. Зробивши свій жест, обов'язково зчитайте тіло – і зосередьтеся увагою на приємних або нейтральних самовідчуттях.

### Можливі виклики під час виконання

Іноді може здаватися, ніби у вас немає спеціального жесту для самозаспокоєння. Та якщо розпитати рідних чи друзів, який рух ви найчастіше здійснюєте, коли переживаєте, вони, імовірно, зможуть підказати. Якщо цей рух вам приємний – спробуйте використати його усвідомлено і зчитати тіло на предмет приємних самовідчуттів.

Інший виклик – це коли жест самозаспокоєння завдає людині шкоди. Наприклад, гризти нігті чи обдирати кутикулу до крові. Якщо почати усвідомлено помічати цей жест і замінити його іншим (замість обдирати шкірку – змащувати кутикулу олією, скажімо), то з часом новий жест замінить попередній. Тут ключовою є усвідомленість – вона потрібна для виявлення жесту і заміни його іншим, здоровішим.

### Як проводити з іншими

Ви можете «підсвітити» іншій людині її жест самозаспокоєння, якщо помітите його: «Я бачу, що ти гойдаєшся з боку в бік, коли переживаєш за щось. Можливо, цей жест тебе заспокоює? Що ти відчуваєш у тілі, коли робиш цей жест? Спробуймо разом?».



# ЗМІСТИТИ Й ЗАФІКСУВАТИ



«Змістити й зафіксувати» – це практика, покликана «знизити гучність» неприємних самовідчуттів у тілі. Іноді в тілі виникають самовідчуття, яких ми воліли би позбутися: напруження, дискомфорт, легкий біль.



Коли в тілі виникають неприємні відчуття, ми можемо змістити свою увагу на іншу частину тіла, яка відчувається краще. Спробуйте зараз обережно зчитати своє тіло, і якщо виявите неприємні самовідчуття – змістити увагу з них на приємні або нейтральні. Змістивши увагу, затримайте її в цьому місці, яке відчувається краще.

Увагу можна також зміщувати на сенсорні відчуття, наприклад, дотик. Торкніться предмета або поверхні, які вам приємні. Що ви відчуваєте, коли торкаєтеся до них? Побудьте увагою в цьому доторку або приємних самовідчуттях, які виникають у тілі.

Можете також подумати про свій ресурс – щось, від чого вам приємніше, легше, радісніше, безпечніше. Які самовідчуття виникають при цьому в тілі? Змістіть увагу на приємне і зафіксуйте її там на 15–20 секунд.



## На що важливо звернути увагу



**Постер для зміщення уваги через дотик можна завантажити тут:**



<https://bit.ly/3f1kKrx>



**Робочий аркуш для зміщення уваги через дотик можна завантажити тут:**



<https://bit.ly/3SixXKE>

Наш мозок влаштований таким способом, щоб зауважувати подібні самовідчуття, адже вони можуть бути потенційними сигналами про загрозу (наприклад, хворобу). А нейробіологія (наука про людський мозок) стверджує, що те, в що ми вкладаємо свою увагу, зростає. Відповідно і ці самовідчуття, вихоплені увагою, можуть ставати сильнішими, якщо ми продовжуватимемо зосереджуватися на них.

Практика «Змістити й зафіксувати» допомагає зміщувати увагу на щось приємніше в тілі. Іноді достатньо зчитати тіло, щоб знайти місця, які почуваються краще, а знайшовши – побути в них увагою, щоб дати цим приємним самовідчуттям «розростися».

## Можливі виклики під час виконання

Іноді зчитування тіла не виявляє приємних самовідчуттів. І це – нормально. Якщо ви не знаходите їх у тілі в цей момент, їх можна створити. У цьому може допомогти практика ресурсності (див. вправи «Практика ресурсності» на с. 10–11, «Ресурсна практика вдячності» на с. 12–13), практика заземлення (див. «Практика заземлення» на с. 14–15) або стратегії «Миттєва допомога!» (див. «Стратегії "Миттєва допомога!"» на с. 16–17).

Після однієї або кількох практик (якщо перша не спрацює одразу) у тілі можуть з'явитися приємні чи нейтральні самовідчуття, на які вже можна зміщувати увагу.

## Як проводити з іншими

Цю практику можна проводити з іншими у розмовному форматі: «Мені видається, ти трохи напружений / напружена. Спробуй відчутти, чи є у твоєму тілі місце, яке почувається легше? Зауваж це самовідчуття і побудь у ньому».



# СПІВПЕРЕЖИВАННЯ СОБІ



Співпереживання собі – це навичка, яка є основою для співпереживання іншим.



Сядьте якомога зручніше й проведіть заземлення на 10–20 секунд. Зверніть увагу на фізичну опору чи підтримку, яку має ваше тіло, або ж на особистий ресурс. Пригадайте щось, від чого відчуваєтеся краще або безпечніше.

Тепер зосередьтеся на своєму природному бажанні жити благополучно: без стресів і труднощів. Усі люди переживають складні часи, але ситуація постійно змінюється. Навіть складні й тривалі неприємності колись закінчуються.



**Прослухати практику в аудіоформаті можна тут:**



<https://youtu.be/GN3uwWeEpkU>



**З мелодією**  
<https://youtu.be/xP9SjldfmRk>

Подумайте: чи не маєте ви щодо себе нереалістичних очікувань, до яких вам зараз важко дотягувати через складні обставини? Такі, яких ви б не мали щодо близької вам людини, якби вона переживала труднощі? Що доброго й мудрого ви могли би сказати цій людині, якби вона була на вашому місці? Якими словами чи вчинками ви би її підтримали?

Нагадайте собі: ми можемо переживати найрізноманітніші неприємні емоційні та тілесні відчуття, коли опиняємося в складних обставинах. Це – нормально. При цьому кожен і кожна з нас можемо опертися передовсім на себе.

Завершіть практику: подумайте про себе щось позитивне, пошліть собі позитивну емоцію або думку, яка вам зараз найбільше потрібна.

Якщо хочете, можете уявити свою сильну сторону, свою стійкість чи впевненість. Наприклад, у вигляді кулі світла, яка починається від серця й заповнює все тіло.

У процесі зверніть увагу на відчуття всередині себе й зосередьтеся на приємних або нейтральних.

## На що важливо звернути увагу

Неможливо підтримувати інших, якщо ми не здатні підтримати себе. Попри те, що ця навичка настільки важлива, вона не у всіх розвинена природно. Ця вправа допомагає її зміцнити.



**Постер до практики можна завантажити тут:**



<https://bit.ly/3xvr6VK>

## Можливі виклики під час виконання

Іноді може бути складно проявляти співпереживання до себе, якщо звикли завжди турбуватися про інших. Інший виклик – знецінення власних переживань на тлі серйозних суспільних потрясінь чи складніших життєвих обставин інших людей. Наприклад: «Як я можу перейматися собою, якщо в мене все відносно добре, а інші люди втратили так багато».

Не варто знецінювати свої переживання, адже травми залежать від індивідуального сприйняття: для когось похід до стоматолога/-ині – це дуже страшно, а для когось – зовсім ні.

Важливо пам'ятати: кожна людина від природи прагне до благополуччя, тому бажати його для себе – характерно для нас як живих людських істот.



**Робочий аркуш до практики можна завантажити тут:**



<https://bit.ly/3BT38XB>

## Як проводити з іншими

Практикою співпереживання собі можна ділитися з тими, хто, як нам видається, не завжди готові дати самим собі підтримку. Це можна зробити в розмовній формі: розповісти людині, що турбуватися про інших важко, якщо спершу не потурбуєшся про себе, і запропонувати подумати, як би ця людина підтримала найближчого друга чи подругу. А тоді нехай скаже ці слова самій собі – адже вона і є найближчою для себе людиною на світі.

Ці позитивні внутрішні діалоги можна зафіксувати на робочому аркуші практики, доступному за QR-кодом ліворуч.



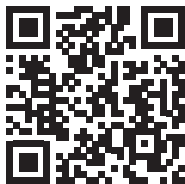
# СПІВПЕРЕЖИВАННЯ ІНШИМ



Проявляти співпереживання до інших – дуже природно для людини.



Прослухати  
практику  
в аудіоформаті  
можна тут:



<https://youtu.be/j4tSNfYFnuM>



З мелодією  
<https://youtu.be/jCkNhrMOWOo>

Сядьте якомога зручніше й проведіть заземлення на 10–20 секунд. Зверніть увагу на фізичну опору чи підтримку, яку має ваше тіло, або ж на особистий ресурс. Пригадайте щось, від чого почуваетесь краще або безпечніше.

Тепер уявіть особу, якій ви би хотіли надіслати промінчик любові або співпереживання. Нагадайте собі, що перед вами така ж людина, як і ви. Вона хоче бути щасливою й не бажає собі стресів чи зайвих труднощів. Пригадайте, які складнощі вона переживає зараз чи пережила в минулому. Можливо, ви знаєте про випробування, які чекають її у майбутньому.

А тепер подумки відправте цій людині свою любов і співпереживання – так, як ви це найкраще вмієте. Якщо хочете, можете уявити собі певний образ, наприклад, промінь світла, що виходить із вашого серця й поступово заповнює тіло цієї людини благополуччям.

Можете також уявити, як ви кажете цій людині: «Бажаю тобі щастя й звільнення від усіх страждань» чи якусь свою фразу зі щирими побажаннями. Уявіть, як почуваетесь при цьому ця людина. У процесі зверніть увагу на відчуття всередині себе й зосередьтеся на приємних або нейтральних.



## На що важливо звернути увагу



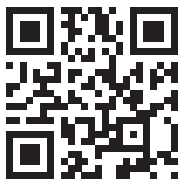
**Постер до вправи на емпатію можна завантажити тут:**



<https://bit.ly/3S3ZBM0>



**Робочий аркуш до вправи на емпатію можна завантажити тут:**



<https://bit.ly/3RVhzA0>

Емпатія (відчуття емоцій інших) та співпереживання (відчуття емоцій інших, поєднані з бажанням полегшити їхні страждання) іншим допомагають нам почуватися більш благополучно, адже вони створюють усередині нас приємні самовідчуття, що сприяють плеканню стійкості.

Практикувати емпатію і співпереживання іншим корисно і для спільноти (наприклад, родини, класу чи вчительського колективу в школі): якщо її члени і членки уміють проявляти співпереживання щодо інших, це підсилює стійкість і благополуччя групи загалом.

Подумайте: щодо кого ви могли би проявити співпереживання чи емпатію сьогодні?

## Можливі виклики під час виконання

Коли ми переживаємо складний досвід (наприклад, досвід війни чи особисту образу), нам може видаватися, що не всі люди достойні співпереживання. При думці, що ми не здатні поспівпереживати своєму ворогові чи кривднику/-ці, можуть виникнути інші неприємні відчуття (наприклад, провини).

Не могли співпереживати тим, хто несе нам загрозу – нормально. Не варто картати себе за це. Спробуйте змінити увагу на ту людину, якій ви щиро вдячні і бажаєте добра, і провести практику співпереживання з її образом у думках.

## Як проводити з іншими

Цю практику можна проводити у групі: запропонувати кожному й кожній подумати про когось, хто їм дорогий. Після спільного проведення можна поділитися тим, які емоції й самовідчуття виникли в кожного й кожної в момент побажання благополуччя іншій людині. Це підсилить індивідуальне та колективне благополуччя в цій групі.

# ПРИГАДУЄМО ДОБРОТУ



Коли ми пригадуємо добрий учинок або добру людину, це допомагає нашому тілу почуватися краще, а нам – почуватися сильнішими й у безпеці. Коли ми звертаємо увагу на те, як реагує наше тіло, і зосереджуємо увагу на приємній або нейтральній реакції, це допомагає йому почуватися ще краще.

Цю вправу можна також виконувати подумки перед сном – вона допоможе створити приємні самовідчуття і розслабитися.



**Постер і робочий аркуш до практики можна завантажити тут:**



<https://bit.ly/3dpd2ae>  
(постер)



<https://bit.ly/3QYpuLH>  
(робочий аркуш)

Пригадайте людину, яка проявила до вас доброту. Що вона вам казала? Що вона зробила?

Це може бути щось масштабне – вам допомогли вирішити серйозну проблему, – або щось доволі буденне, як-от вам притримали двері, усміхнулися чи щиро побажали доброго ранку.

Ви можете описати цю ситуацію текстом, зобразити у вигляді малюнка або просто уявити її в голові. За QR-кодом ліворуч є робочий аркуш цієї вправи, який теж можна використати.

Витратьте хвилинку на розглядання свого малюнка, перечитування тексту чи роздумування про цю ситуацію. Які самовідчуття виникають у вашому тілі?

Затримайтеся ненадовго увагою в приємних із них.

## На що важливо звернути увагу



### Можливі виклики під час виконання

Іноді в стресових і складних обставинах нам може здатися, ніби нічого доброго в житті не відбувається. Утім, це не обов'язково має бути щось масштабне — спробуйте проаналізувати свій день від самого ранку, можливо, там знайдеться якийсь дрібний учинок доброти.

Крім того, можна пригадати доброту, яку ви проявили до інших. Наш мозок автоматично налаштований вишукувати негатив і загрози, тому приємні речі часто проходять поза його «радарями».

Але якщо регулярно виконувати цю вправу (а також ресурсну практику вдячності), це почне налаштовувати нові нейронні зв'язки в мозку, і з часом та з практикою вам стане значно легше помічати приємні речі.

А це допомагає підсилити стійкість і благополуччя.

### Як проводити з іншими

Цю вправу можна провести у форматі діалогу.

Якщо ви хочете підтримати когось із близьких, запитайте їх, що доброго сталося з ними сьогодні або що доброго вони зробили комусь. Проявіть цікавість, поставте додаткові запитання, слухайте уважно.

Якщо людині ставатиме легше (наприклад, вона почне усміхатися чи активніше розповідати про себе), запропонуйте їй зчитати самовідчуття в тілі і затриматися увагою на приємних, якщо такі виникнуть, або ж самі зауважте потенційно приємні зміни в її тілі й озвучте їх уголос, наприклад: «Я помічаю, що ти стала / став ширше усміхатися» або «Я бачу, як у тебе розслабилися плечі, коли ти про це розповідаєш».

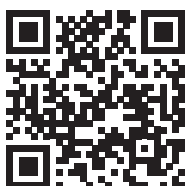
# ВДУМЛИВІСТЬ



Практики вдумливості скеровані на тренування усвідомленості. Здатність усвідомлювати свої думки, емоції та самовідчуття в тілі, а також розрізняти приємні і неприємні – це основа для виховання благополуччя.



**Прослухати практику на вдумливе дихання в аудіоформаті можна тут:**



<https://youtu.be/gTKjoghBhL4>



**З мелодією**  
<https://youtu.be/Ab-g-IFzCQM>

## Варіант 1: Вдумливе споживання їжі

Виберіть щось для перекусу, але поки не їжте! Роздивіться цю їжу. Відчуйте, яка вона на дотик. Понюхайте її. Послухайте, як вона звучить. Які самовідчуття виникають у вас у тілі? Повільно відкусіть маленький шматочок і потримайте його в роті. Які відчуття з'являються: смакові, звукові?

Починайте жувати, але робіть це якомога повільніше. Відчуйте всі відтінки смаку, що виникають у роті, а також яка ця їжа на дотик. Уважно стежте за собою й своїми відчуттями. Що ви відчуваєте в тілі загалом, коли вдумливо споживаєте їжу? Побудьте увагою в приємних або нейтральних самовідчуттях.

## Варіант 2: Вдумливе дихання

Щоб заспокоїти тіло й приготуватися до практики, проведіть коротке заземлення. Сядьте якомога зручніше й зверніть увагу на опору, яку зараз має ваше тіло.

Відпустіть думки й розслаблено стежте за диханням: вдихами й видихами. Якщо хочете, можна подумки коментувати, коли вдихаєте: «Я вдихаю», а коли видихаєте: «Я видихаю». Зробіть так протягом трьох – чотирьох дихальних циклів.

Якщо відволічетесь, просто поверніться думками до дихання. Наприкінці зверніть увагу на відчуття всередині себе й затримайтеся на тих, що приємні або нейтральні.

## На що важливо звернути увагу



**Постер  
про вдумливе  
споживання  
їжі можна  
завантажити  
тут:**



<https://bit.ly/3QORqS8>



**Робочий  
аркуш з двома  
практиками  
можна  
завантажити  
тут:**



<https://bit.ly/3SdZdds>

Людський мозок автоматично налаштований вишукувати ризики і загрози, тому легко помічає в тілі, думках і емоціях неприємні речі. А от помічати приємні потрібно вчитися.

Хороша новина в тому, що це можна робити за допомогою усвідомленості. Саме так плекається стійкість.

## Можливі виклики під час виконання

Іноді може бути важко зосередитися на самій практиці (їжі чи диханні), якщо в голові роїться безліч думок. Завдання цієї практики – не позбутися думок загалом, а просто не зосереджуватися на них увагою, переводячи її туди, куди скеровує практика.

Уявіть, що ваші думки – це хмарки, які пролітають небом. Вони просто є, їх можна зауважити і дати їм простір летіти далі. А ваша увага залишається на тому, з чим ви працюєте – їжею або диханням.

Увага схожа на м'яз, який можна тренувати, як решту м'язів, і ці практики допоможуть вам у цьому.

У деяких людей зосередження уваги на диханні може викликати неприємні відчуття. Якщо це так, то спробуйте зробити практику вдумливості з їжею або взагалі відмовитися від неї.

## Як проводити з іншими

Вдумливо споживати їжу можна разом (навіть цілим класом) – буде і весело, і корисно! Головне – нагадувати партнерці чи партнеру не поспішати, зосереджуватися увагою на сенсорних відчуттях (смак, запах, звук) і зчитувати, що відбувається в тілі.

# ЩО НЕ СКАСОВАНО?



Іноді може здаватися, що все, до чого ми звикли, зникло назавжди, і що наше минуле життя більше не повториться у такому вигляді, в якому ми його знали і любили.

Утім, якщо придивитися і подумати, усе одно залишаються речі, які продовжують приносити нам задоволення. Це можуть бути давніші повсякденні ритуали чи місця, або ж нові, засвоєні вже в новому життєвому укладі.



**Постер**  
до практики можна  
завантажити тут:



<https://bit.ly/3QW7GRo>

На тлі непростих подій (спершу – коронавірус, потім – повномасштабна війна в Україні) нам може здаватися, що всього, що ми мали, знали, звикли і любили робити, більше немає.

А чим можна насолоджуватися досі, навіть якщо не на постійній основі? Задумайтеся про це на хвилю.

Можливо, це зустрічі, переписки чи відеодзвінки з дорогими людьми. Або ваша улюблена страва, яку готуєте собі ви чи хтось інший. Або місце, в якому вам подобається бути.



**Робочий аркуш**  
до практики можна  
завантажити тут:



<https://bit.ly/3Up8LEk>

Можливо, це дрібні побутові ритуали (ранкова молитва чи медитація, горнятко кави перед початком робочого дня, вечірня подячна рефлексія), які додають вам сил рухатися далі.

Напишіть про це або намалюйте те, чим ви досі можете насолоджуватися. Які ви помічаєте відчуття у своєму тілі?

Зосередьтеся увагою на приємних або нейтральних і побудьте з ними, а також із думками про те, що не скасовано, ще кілька хвилин.

## На що важливо звернути увагу



Коли ми думаємо чи робимо щось приємне, ми створюємо в тілі самовідчуття благополуччя. Якщо зауважувати їх (це може бути приємне тепло в грудях, легке розслаблення в кінцівках або плечах, глибокі вдих і видих), це підсилюватиме стійкість нервової системи.

Вправа «Що не скасовано?» також покликана навчити нас усвідомлено зосереджуватися на наших активах і сильних сторонах – замість занурюватися у відчуття втрат і болю, яких у певні періоди життя може бути більше, ніж зазвичай.

### Можливі виклики під час виконання

За постійного стресу в людини може виникати відчуття, що вона оточена тільки негативом: втратами, болем, горем. Навіть якщо це справді так, майже в кожному індивідуальному випадку можна знайти бодай щось найдрібніше, що все ще приносить радість. Утім, віднайдення цього може потребувати надзусиль, яких людина не має.

Як наслідок – навіть таке просте запитання, як «Що не скасовано?», може занурити людину у відчуття втрати. У такому разі можна провести практику заземлення або використати якусь зі стратегій «Миттєвої допомоги!» – це дасть змогу змістити увагу з неприємних відчуттів чи емоцій.

### Як проводити з іншими

Запитайте людину:

- Які зі своїх звичних приємних ритуалів чи практик ти досі робиш?
- Як ти почуваєшся, коли робиш їх?
- А зараз, коли думаєш про них?
- Нумо разом намалюємо їх!





# ДАВАТИ РАДУ РИЗИКОВАНИМ ЕМОЦІЯМ



Емоції є в усіх! І приємні, і неприємні емоції – це наша природна реакція на світ довкола. Іноді ми переживаємо так звані «ризиковані» емоції – тобто такі, що здатні призвести до сильних і стресових переживань у тілі.



**Постер**  
до практики можна  
завантажити тут:



<https://bit.ly/3RXFleH>

Пригадайте недавню ситуацію, коли ви відчули ризиковану емоцію – тобто таку, яка може перетворитися з дрібної іскри на велику пожежу, вийти з-під контролю і наробити шкоди вам і вашим взаєминам з іншими.

Пригадайте свою реакцію на неї. Ви зреагували необдумано чи змогли скористатися помічною стратегією?

Якщо ви скористалися стратегією, то що саме ви зробили? Як це допомогло вам чи іншим людям?

Перегляньте список стратегій. Як гадаєте, які з них можуть знадобитися вам для подолання ризикованих емоцій:

- випити горнятко води або чаю;
- прогулятися надворі;
- пограти у гру;
- поговорити з тими, кому довіряєте;
- подумати про те, що вас заспокоює або втішає;
- поглянути на речі під іншим кутом зору.



**Робочий аркуш**  
до практики можна  
завантажити тут:



<https://bit.ly/3do8dxF>

Уявіть ситуацію, у якій ви використовуєте корисну стратегію для ризикованої емоції – свою власну або з поданих тут. Зчитайте самовідчуття, які у вас виникають. Зосередьтеся увагою на приємних або нейтральних.

## На що важливо звернути увагу



Емоції збивають нас із думки або підштовхують діяти необдуманно. Але ми можемо захистити себе й інших, якщо розпізнаватимемо ризиковані емоції та обиратимемо корисні стратегії, щоб дати з ними раду.

### Можливі виклики під час виконання

Роздуми про ризиковані емоції можуть сильніше розхитати вашу нервову систему, якщо ви вже перебуваєте поза зоною стійкості чи десь на її межі.

Рекомендуємо перед практикою провести коротку вправу на ресурсність або заземлення, а також пам'ятати про свої улюблені стратегії «Миттєвої допомоги!» – вони можуть підтримати, якщо думки про неприємні емоції виведуть вас із рівноваги.



### Як проводити з іншими

Якщо поруч із вами є люди, чії емоційні «іскри» часто розгоряються дужче, ви можете запропонувати їм зробити цю вправу разом: спільно подумати, які стратегії можуть бути корисними у разі виникнення в них ризикованих емоцій (роздрукуйте для цього два примірники робочих аркушів).

Ви можете розповісти їм, які стратегії допомагають вам, але пам'ятайте – це дуже індивідуально. Краще запропонуйте їм спробувати ці стратегії самим і вирішити, які можуть стати в пригоді, коли «іскра» спалахне наступного разу. Їх можна виписати на клейкий аркуш і вклеїти в блокнот чи повісити над робочим столом як нагадування.

Закріпити ефект допоможе наступна практика – про силу стриманості, в якій ви хвалите себе чи інших за те, що змогли стриматися в непростій ситуації.



# СИЛА СТРИМАНОСТІ



Практику «Сила стриманості» можна проводити регулярно. Вона допомагає: підвищити власну усвідомленість (адже для цієї практики ви проводите «ревізію» своїх реакцій); створити відчуття благополуччя в тілі (при думці про те, що ви змогли стриматися в неприємній ситуації, вам може стати тепло або радісно); «привласнити» собі вміння усвідомлено реагувати на складні емоційні ситуації і повірити у свою силу стриманості.



Займіть зручну позу. Проведіть коротку практику заземлення або ресурсності.

Тепер пригадайте ситуацію, коли вам вдалося взяти під контроль свої емоції. Почніть із дрібного. Наприклад, вам сказали або зробили щось, що вас засмутило, але ви не відповіли людині тим самим. Або ж вас щось роздратовало, але замість втратити самовладання, ви взяли себе в руки. Чи якщо зреагували, то зробили щось менш злісне, ніж могли би.

Це був момент, у якому ви зупинили іскру ризикованих емоцій до того, як вона розгорілася полум'ям. Побудьте трохи з думкою, що ви маєте здатність усвідомлено помічати свої емоції та імпульси. Подякуйте собі за те, що потурбувалися про свої емоції в такий момент.



**Робочий аркуш  
до практики можна  
завантажити тут:**



<https://bit.ly/46XmTKW>

Насамкінець побудьте із собою ще хвилинку, щоб підсилити це вміння. Якщо допомагає, можете уявити свою силу стриманості в зручній для себе візуальній формі – наприклад, клубком світла в грудях, який повільно розростається й заповнює все тіло, підсилюючи вашу впевненість у собі.

Що ви помічаєте при цьому в тілі? Якщо це приємне або нейтральне самовідчуття, зосередьтеся на ньому або на тій частині тіла, у якій воно відчувається, ще секунд п'ятнадцять-двадцять.

## На що важливо звернути увагу



### Можливі виклики під час виконання

Коли людина живе в постійному стресі, їй може бути важко стримувати власні емоції. І під час виконання вправи може здатися, ніби ситуацій, коли ми стрималися, останнім часом не було.

Це може спровокувати відчуття провини або слабкості («я не змогла / не зміг стриматися»).

Емоційно реагувати, коли ми в стресі, — нормально. Якщо ця вправа викликає описані вище відчуття, тоді краще подумати про щось ресурсне або заземлитися.

### Як проводити з іншими

Якщо поруч із вами є люди, які схильні емоційно реагувати, ви можете «підсвітити» їм їхню здатність стримуватися, якщо пригадаєте ситуацію, коли вони змогли зреагувати спокійніше.

Це можна зробити в ненав'язливому розмовному форматі і цим допомогти людині «присвоїти» вміння хоч іноді зупиняти свої емоції до того, як вони розгоряються, адже самі вони можуть не усвідомлювати таку свою здатність.

Похваліть цю людину за те, що вона змогла стриматися в непростій ситуації.

### Сценарій для самотійної практики

«Навіть коли ставалося щось складне, мені вдавалося давати раду своїм емоціям. Невелика емоційна іскра може перерости в люту лісову пожежу. Я вмю помічати іскри й зміцнювати власну усвідомленість.»

# ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ



Ця практика дає можливість глибше подумати про конфлікт, в якому ви, можливо, перебуваєте і який перешкоджає вам відчувати благополуччя. Її суть у тому, щоб ви проаналізували не зовнішні прояви конфлікту (що і як відбулося чи відбувається між сторонами), а його глибинні процеси. Адже зазвичай за конфліктами стоять незадоволені потреби, які ми (й інша сторона) прагнемо задовольнити.



**Прослухати  
практику  
в аудіоформаті  
можна тут:**



[https://youtu.be/  
qvTyGICaw0w](https://youtu.be/qvTyGICaw0w)



**З мелодією**  
[https://youtu.be/  
aBSOQT5J4YI](https://youtu.be/aBSOQT5J4YI)

Якщо маєте змогу, проведіть перед цією практикою хвилинне заземлення або практику ресурсності, особливо якщо відчуваєте, що вас викинуло із зони стійкості.

Якщо ні, то просто проведіть 10 секунд у практиці заземлення. Сядьте якомога зручніше і зверніть увагу на те, як і на що опирається ваше тіло.

Пригадайте конфліктну ситуацію, яку хочете вирішити. Задумайтеся ненадовго про те, чого ви потребуєте в цій ситуації. Зверніть увагу, чи не задіяні тут глибинні, універсальні потреби, що їх мають усі люди – наприклад, потреба в повазі, безпеці, дружбі, довірі тощо.

Тепер задумайтеся ненадовго, які потреби може мати інша сторона цієї конфліктної ситуації.

Що може допомогти їй задовольнити ці потреби?  
А вам – ваші?

Насамкінець пригадайте, що і ви, і всі інші сторони цієї ситуації є людьми, і це вас об'єднує. Усі ви маєте потреби й почуття, пов'язані з ними.

Якщо матимете час, проведіть після цього хвилинну практику співпереживання іншим або собі.

## На що важливо звернути увагу



Коротке роздумування про те, які потреби маємо в цій ситуації ми, а які – інша сторона, може допомогти побачити її під новим кутом. Усі люди на світі мають схожі базові потреби – бути почутими, любленими, щасливими, мати соціальні контакти, потреби в їжі, воді, даху над головою, сні, безпеці і так далі. Можливо, якщо ми побачимо, що людина діяла з намагання задовольнити якусь із потреб, яку ми теж маємо, це допоможе нам інакше вирішити ситуацію. Адже це нагадає нам про те, що в нас як людей є багато спільного.

### Можливі виклики під час виконання

Іноді конфлікт, про який ідеться, може бути настільки тригерним, що за першої ж думки про нього чи його іншу сторону нас може викидати із зони стійкості. Через це нам може бути важко зібрати думки до купи чи тим паче думати про потреби іншої сторони конфлікту. У такому випадку варто зробити практику для повернення в зону стійкості – ресурсність, заземлення або стратегії «Миттєва допомога!». Якщо це заспокоїть нервову систему настільки, щоб продовжити практику – чудово. Якщо ні – так теж нормально. Проявіть співпереживання до себе: ви подумаете про цю ситуацію іншим разом.

### Як проводити з іншими

Якщо ви відчуваєте, що зможете залишатися в зоні стійкості під час розмови з іншою стороною конфлікту, можете запропонувати їм провести цю вправу разом. Почніть зі спільної практики ресурсності або заземлення, щоб урівноважити свої нервові системи. Потім подумайте про потреби, які можуть стояти за конфліктом із кожного боку. Спробуйте почергово озвучити ці потреби одні одним – цілком можливо, що ці потреби будуть зрозумілими обом сторонам. Використовуйте вдумливий діалог: одна сторона говорить, інша уважно слухає; потім міняєтеся ролями. Ви завжди можете припинити цю практику, якщо відчуєте, що вилітаєте із зони стійкості, або ж зробити вправу для повернення в неї. Не забувайте про співпереживання і до себе, і до іншої сторони.



# ДІЗНАЄМОСЯ ОДНЕ ПРО ОДНОГО



Ми можемо дізнаватися більше про інших людей, якщо знаходитимемо час поспілкуватися з ними з відкритими розумом і серцем. Коли ми довідуємося більше про людину, ми краще її розуміємо. А це допомагає зблизитися навіть із тими, кого вже знаємо. Іноді можна дізнатися щось нове, цікаве чи навіть дивне.



**Постер до практики можна завантажити тут:**



<https://bit.ly/3BQYoSf>

Знайдіть людину, у якої ви би хотіли взяти інтерв'ю. Поцікавтеся, чи хоче вона відповісти на ваші запитання й поставити вам кілька у відповідь.

Ви можете скористатися готовим робочим аркушем із запитаннями за QR-кодом, поданим ліворуч, або ж вигадати свої.

Під час розмови створіть безпечний простір для іншої людини: вона може пропускати запитання, якщо не хоче відповідати або не знає відповіді.

Слухайте, не перебиваючи, не висловлюючи власних міркувань і не поспішаючи щось додати від себе.

Коли завершите інтерв'ю, можете помінятися ролями і самі дати відповіді на запитання.

Які відповіді співрозмовника/-ці вас здивували? Що вам було важливо дізнатися про нього / неї?

Поділіться між собою враженнями. Чи помітили кожен / кожна з вас, які думки, почуття або тілесні самовідчуття з'явилися під час цієї справи?



**Робочий аркуш до практики можна завантажити тут:**



<https://bit.ly/3eWjrdF>



## На що важливо звернути увагу



Ця вправа – чудовий «тренажер» вдумливого слухання. Це метод ведення діалогу, коли люди висловлюються по черзі, і той чи та, хто слухає, робить це з повною віддачею: підтримує зоровий контакт, не коментує, не висловлює суджень, не спішить говорити сам / сама. Це створює для тих, хто говорять, простір, у якому вони можуть висловитися і бути почутими. Ми як люди маємо таку потребу, яка в сучасному цифровізованому світі часто може залишатися незакритою.

### Можливі виклики під час виконання

Можливо, ви не одразу знайдете людину, яка захоче з вами поспілкуватися, але насправді люди люблять говорити про себе. Може бути складно уважно слухати іншу чи іншого – часто нам хочеться додати коментар чи одразу розказати щось і про себе.

Але докладіть зусиль, щоб слухати не перебиваючи – ви побачите, як позитивно це може вплинути на ваше спілкування.



### Як проводити з іншими

Скористайтеся робочим аркушем до цієї вправи. Його можна роздрукувати і використати як заготовку для інтерв'ю – або ж за його зразком написати власні запитання.

Не обмежуйте свою увагу: якщо ви спілкуватиметеся з людиною, яку добре знаєте, можете поставити їй запитання відповідно до її уподобань чи захоплень.

Якщо говоритимете з малознайомою людиною, потурбуйтеся, щоб ваші запитання не були занадто особистими. Не забувайте підтримувати зоровий контакт і слухати не перебиваючи – а тоді запропонуйте їй побути в цій ролі. Ви побачите, як приємно бути чутими і цікавими іншим людям.



# МИ ВСІ ПОВ'ЯЗАНІ МІЖ СОБОЮ



У цій вправі потрібно буде подумати про те, що ви їсте і п'єте, і уявити всіх людей, завдяки яким ця їжа і напої з'явилися на вашому столі. Чи знали ви, що за них потрібно дякувати багатьом людям? Зрештою, якщо проаналізувати будь-що з вашого життя, то побачите цілу мережу людей, завдяки яким ця річ з'явилася у вас, які її створили і доставили вам. Ці люди пов'язані з вами, хоч ви й не знайомі особисто.



**Постер  
до практики можна  
завантажити тут:**



<https://bit.ly/3UBkqjw>

Пригадайте щось, що ви недавно їли або пили. Зобразіть це схематично (можете скористатися робочим аркушем за QR-кодом ліворуч).

- Які складові цього продукту чи напою?
- Звідки він?

Уявіть усіх людей, які працювали над вирощуванням і збиранням складових цього продукту. Уявіть тих, хто його виготовили, приготували чи спакували для вас. А після того подумайте про тих, хто вам його доставили.

Довкола свого малюнка зобразіть і підпишіть або лише запишіть якомога більше імен чи професій людей – з-поміж тих, завдяки кому цей продукт дістався до вас.

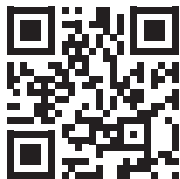
Тепер подумайте про кожну і кожного з вашого кола: хто або що вплинули на них, завдяки чому вони роблять те, що роблять? Запишіть довкола кожного імені чи професії цих людей або події.

Тепер подумки зробіть «крок назад» і роздивіться загальну картину. Задумайтеся, про те, що до того, щоб ви могли поїсти чи попиту, долучилися стільки людей. Вони працювали задля вас, навіть якщо ви живете далеко чи якщо вони не мали наміру допомагати конкретно вам. Але ви можете відчутти до них вдячність.

- Які приємні або нейтральні самовідчуття ви помічаєте зараз у тілі?
- Які емоції переживаєте?



**Робочий аркуш  
до практики можна  
завантажити тут:**



<https://bit.ly/3SfSdMZ>

## На що важливо звернути увагу



Цю рефлексійну вправу можна проводити з різними побутовими предметами. Свідомо докладіть зусиль і подумайте про те, якими багатьма способами ми пов'язані з іншими людьми.

Зверніть увагу, чи викликають у вас ці думки відчуття вдячності або пов'язаності з іншими.

Складіть список ще кількох речей, про які ви б хотіли подумати, коли виконуватимете цю вправу наступного разу.

### Можливі виклики під час виконання

Може бути складно уявити всіх людей, які доклали зусиль до того, щоб продукт опинився у вас удома, адже їх насправді дуже багато – від тих, хто виростили інгредієнти, до тих, хто доставили їх у магазин чи оформили куплене на касі.

Але ця вправа – дуже захоплива, адже нагадує нам про те, що ми живемо у світі, де всі люди взаємопов'язані і взаємозалежні між собою.

### Як проводити з іншими

Ви можете роздрукувати кілька робочих аркушів і запропонувати вправу своїм друзям чи рідним.

Оберіть один предмет чи продукт і порівняйте свої відповіді (у кого більше людей, яким ми можемо бути за це вдячні?) або ж оберіть різні предмети і ви побачите: усе, що ми маємо, приходить до нас завдяки величезній кількості людей, що б то не було – молоко, планшет чи книжка.



Навчально-методичне видання

# ПРОКАЧУЄМО СЕЕН:

КОЛЕКЦІЯ ПРАКТИК  
ДЛЯ ДОРОСЛИХ І ДІТЕЙ

**За загальною редакцією**  
Олександра Елькіна, Олега Маруценка

**Авторка-укладачка:**  
Наталія Валевська



**EMORY**  
UNIVERSITY

**Для безкоштовного розповсюдження.  
Продаж заборонено.**

Усі права захищені.  
Будь-яке відтворення матеріалів або фрагментів із них можливе  
лише за наявності письмового дозволу.

Соціально-емоційне та етичне навчання надає вчителю усеохопну структуру для виховання соціальних, емоційних та етичних компетенцій, навчальні програми з урахуванням віку учнівства для загальноосвітніх шкіл та дошкільних закладів, а також підтримку для підготовки освітян і освітянок, сертифікації фасилітаторів/-ок і постійний професійний розвиток. СЕЕН побудоване на найкращому досвіді програм соціально-емоційного навчання (СЕН) і розширює їх уведенням нових напрацювань освітньої сфери і наукових досліджень. Зокрема, ідеться про тренування уваги, виховання співпереживання собі й іншим, напрацювання навичок стійкості, системне мислення та етичне виховання.

### МАТРИЦЯ СЕЕН

	УСВІДОМЛЕНІСТЬ	СПІВПЕРЕЖИВАННЯ	ЗАЛУЧЕНІСТЬ
ОСОБИСТІСНИЙ	 <p><b>Увага і само-усвідомленість</b></p>	 <p><b>Співпереживання собі</b></p>	 <p><b>Саморегуляція</b></p>
СОЦІАЛЬНИЙ	 <p><b>Міжособистісна усвідомленість</b></p>	 <p><b>Співпереживання іншим</b></p>	 <p><b>Навички побудови взаємин</b></p>
СИСТЕМНИЙ	 <p><b>Поцінування взаємозалежності</b></p>	 <p><b>Визнання спільності з людством</b></p>	 <p><b>Залученість до локальної й світової спільнот</b></p>



Center for  
Contemplative Science and  
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

[compassion.emory.edu](http://compassion.emory.edu)

Щоб отримати більше інформації, напишіть, будь ласка,  
на [seelearning@emory.edu](mailto:seelearning@emory.edu)