



КОВАЛЬ М. С., КОВАЛЬ І. С.

# ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РЯТУВАЛЬНИКІВ В УМОВАХ РИЗИКУ



НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК  
З ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ

ЛЬВІВ-2022

**ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ  
З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ**

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

**КОВАЛЬ М. С., КОВАЛЬ І. С.**

**ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ  
СУПРОВІД РЯТУВАЛЬНИКІВ  
В УМОВАХ РИЗИКУ**

Навчально-методичний посібник  
з організації та проведення тренінгу

ЛЬВІВ – 2022

**УДК 159.92**

**ББК 88.4**

**К 56**

**Рецензенти:** **Ковальчук Зоряна Ярославівна** – завідувач кафедри теоретичної психології Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ, доктор психологічних наук, професор.

**Сірко Роксолана Іванівна** – начальник кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор психологічних наук, доцент.

*Рекомендовано до друку Вченою радою  
Львівського державного університету безпеки життєдіяльності  
(протокол № 1 від «31» серпня 2022 року)*

**Коваль, Мирослав Стефанович.**

Професійно-психологічний супровід рятувальників в умовах ризику: навчально-методичний посібник з організації та проведення тренінгу / автори М. С. Коваль, І. С. Коваль – Львів : ЛДУ БЖД, 2022. – 252 с. : рис., табл., Бібліограф. с. 243 (47 назв).

У навчально-методичному посібнику розкрито елементи та технологію проведення тренінгів формування професійної готовності рятувальників в умовах ризику та професійно-психологічного відновлення фахівців галузі безпеки людини. Творче використання комплексу вправ сприятиме створенню психолого-педагогічних умов професійного становлення рятувальників, формуванню цілеспрямованості, впевненості, стресостійкості та підвищенню толерантності до невдач і невизначеності.

Посібник адресовано практичним психологам, викладачам, педагогам, соціальним працівникам, студентам-психологам, ведучим тренінгів, практичним рятувальникам Державної служби України з надзвичайних ситуацій, курсантам, а також усім тим, хто прагне оволодіти сучасними інтерактивними методами корекції і розвитку особистості.

© Коваль М. С., 2022

© Коваль І. С., 2022

© ЛДУБЖД, 2022

## **ВСТУПНЕ СЛОВО**

Професійно-психологічний супровід рятувальників в умовах ризику є однією з важливих проблем Державної служби України з надзвичайних ситуацій (далі – ДСНС України). Сьогодні для психолого-педагогічної науки і практики важливого значення набуло отримання знань про фахівців галузі безпеки людини, виявлення особливостей і закономірностей їх особистісного розвитку, опанування модерних тенденцій і пошук додаткових ресурсів для організації процесу їхнього професійно-психологічного супроводу. Проблема психологічного забезпечення фахівців екстремального профілю досліджувалась зарубіжними (С. Aldwin, S. Maddi, D. Khoshaba, K. Jensen, E. Carter, J. Lu, E. Luenda, R. Harvey та інші) та вітчизняними (О. Бикова, Ю. Бойко, С. Будник, О. Діденко, М. Козяр, О. Парубок та інші) науковцями. Психологічний супровід був предметом досліджень R. Baker, W. Layton, A. Sandeen, J. Whiteley, A. Каплі, М. Кулакової, Л. Маладики, О. Тімченка та інших. Автори порушували питання впровадження психотехнік, використання проєктивних методів психодіагностики, становлення фахівців екстремального профілю.

Проте у практиці роботи психологічної служби галузі безпеки людини досить часто виникає проблема недостатнього професійного самовизначення та низького рівня мотивації рятувальників до професійного саморозвитку й самовідновлення, що своєю чергою продукує необхідність розробки та впровадження адекватних засобів професійно-психологічного супроводу в умовах ризику.

У навчально-методичному посібнику згруповано та розкрито сучасні психологічні технології, що активізують і сприяють професійно-психологічному становленню рятувальників ДСНС України. Узагальнений практичний досвід дозволяє якісно підвищити впевненість,



---

цілеспрямованість, відповідальність, комунікативність, рівень психологічної стійкості фахівців шляхом впровадження психотренінгових технологій.

Аналіз службово-екстремальної діяльності фахівців галузі безпеки людини показав, що професійно-психологічний супровід рятувальника – це не лише спостереження за рятувальниками, але й обов'язкова складова їхнього професійного становлення та розвитку, що поєднує особистість з її психікою.

Враховуючи труднощі повсякденної професійної діяльності рятувальників в умовах ризику, стає вкрай важливим опанування ними методів, що сприяють розвитку професійно важливих якостей та компетентностей, що забезпечують їх готовність до виконання службових обов'язків в ситуаціях невизначеності. Важливим аспектом професійно-психологічного супроводу фахівців ДСНС України є підвищення толерантності до невдач та невизначеності, а саме: конструктивне ставлення до помилок, саморегуляція, розвиток здатності до ризику та збереження професійного функціонування, що є важливою передумовою їх екстремальної діяльності. У цьому контексті, також важливими є психологічні поради, що можуть використовуватись рятувальниками для нейтралізації негативних станів населення в умовах невизначеності.

Методики формування професійної готовності рятувальників в умовах ризику та професійно-психологічного відновлення фахівців галузі безпеки людини розроблено для впровадження в освітній процес закладів освіти ДСНС України, використання практичними психологами, рятувальниками, курсантами та студентами, а також всіма, хто бажає опанувати сучасні інтерактивні методи корекції і розвитку особистості. Запропоновані заняття можна використовувати в повному обсязі або у скороченому вигляді окремих тем, залежно від мети та завдань ведучого.

---

# **РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ Й МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ**

## **1.1. ПОНЯТТЯ «ТРЕНІНГУ»**

Тренінг як самостійний метод роботи з людьми виник у ХІХ столітті в галузі медицини. У ХХ столітті, тренінг почав активно використовуватись як форма навчання у професійній освіті, а у практичній психології – як методика розвитку і психокорекції людини та малих соціальних груп. У практичній психології та психотерапії групові методи набули розголосу починаючи з тридцятих років ХХ століття. Як виявилось у дослідженнях, метод психологічної допомоги людям, що реалізується через малу групу (терапевтичну або коректувальну) є надзвичайно ефективним і тому набув широкого розголосу. Феномен тренінгу в тому, що він відповідає вимогам сучасного суспільства, яке насичене різними перепонами та бар'єрами.

У ХХІ столітті психологічний тренінг як метод активного соціально-психологічного навчання став одним із найпоширеніших видів психолого-педагогічної роботи, приваблюючи людей своєю ефективністю, внутрішньою відкритістю, позитивною атмосферою, індивідуальною й груповою рефлексією, розвитком всіляких компетентностей. Він забезпечує ефективну взаємодію з соціумом (сприяє успішній професійній діяльності, спілкуванню, цілеспрямованості, впевненості, згуртованості колективу тощо).

Досить важливу роль у всіх тренінгах відіграє креативна взаємодія тренера (ведучого) й учасників задля розкриття і опанування життєвого, творчого та духовного потенціалу особистості.

Дефініція «тренінг» (training в перекладі з англійської) вживається у різних значеннях, розповсюдженому і обмеженому, які можна цілком адекватно передавати словами «підготовка», «тренування», «навчання», «виховання».

Вітчизняний науковець В. Федорчук у навчальному посібнику «Тренінг особистісного зростання» вказав, що тренінги завжди відображають у своєму змісті сенс того напруму, поглядів, що притаманні тренеру, а саме:

- тренінг як своєрідна форма дресури, в якій використовуються жорсткі маніпулятивні прийомами;
- тренінг як тренування, в результаті якого відбувається формування і відпрацювання вмінь і навичок ефективної поведінки;
- тренінг як форма активного навчання, метою якого є, насамперед, передача психологічних знань і розвиток деяких умінь та навичок;
- тренінг як метод створення умов для саморозкриття учасників і самостійного пошуку ними способів вирішення власних психологічних проблем.

Очевидним є те, що не всі тренінги можна зараховувати до виокремлених видів, оскільки кожен з них одночасно охоплює декілька завдань. Суттєвим в тренінгу є і особистість тренера, бо «особистість виховує особистість».

Опрацювавши психолого-педагогічну літературу, а також зважаючи на наш практичний досвід розробки й проведення тренінгів, можна виокремити такі основні функції тренінгу:

**діагностична** – полягає у спостереженні, експериментальному вивченні індивідуальних якостей характеру й особливостей поведінки людини, а також групових процесів, з подальшим аналізом та інтерпретацією;

**навчальна** – має на меті опанування знань, вмінь, навичок і формування життєво чи професійно-необхідних компетентностей;

**розвивальна** – базується на тому, що тренінг завжди сприяє всебічному розвитку людини або групи в різних сферах життєдіяльності: духовній, фізичній, особистісній, професійній;

**профілактична** – ґрунтується на тому, що тренінг часто спрямований на збереження психологічної цілісності особистості, запобігання нервово-психічним розладам, профілактику несприятливого впливу зовнішніх чинників, зокрема, професійної деформації, професійного вигорання, реабілітацію після психотравматичних подій, а також в цілому – на підвищення рівня психічного здоров'я;

**саморегулятивна** – сприяє формуванню навичок цілеспрямованого самоконтролю і зміни людиною роботи різних психофізіологічних функцій, регуляції активності діяльності і рефлексії;

**евристична** – беручи участь у тренінгу людина відкриває для себе нові горизонти, переживає інсайти, відбуваються «ніби то осяяння», так звані «моменти істини»;

**психокорекційна** – має на меті виправлення (коректування) на основі тренінгу окремих недоліків і відхилень у поведінці та психічному розвитку;

**праксеологічна** – полягає в тому, що тренінг завжди прямо чи опосередковано спрямований на підвищення ефективності практичної діяльності.

Різносторонність тренінгу вказує на те, що це не лише універсальний метод розвитку людини, а й ефективна модель підготовки та перепідготовки фахівців, оскільки він охоплює психологічну сферу особистості (емоційну, поведінкову, вольову, інтелектуальну тощо). Тісний взаємозв'язок і взаємовплив емоційної, тілесної,

інтелектуальної, поведінкової сфер особистості зумовлює формування готовності до соціалізації особистості шляхом впливу на тілесні реакції, думки, переконання, цінності, комунікативну поведінку тощо. Спеціально підібраний набір вправ дозволяє учасникам тренінгу розвинути ті компетенції, що є необхідними для професійної діяльності в незвичайних умовах.

## **1.2. ЕТАПИ ТА СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ РЯТУВАЛЬНИКІВ**

**1. Мотиваційно-ціннісний** (етап усвідомлення) спрямований на формування готовності до пізнання навколишнього світу, його закономірностей, самопізнання та підвищення професійної мотивації до діяльності в умовах ризику. Цей етап полягає в усвідомленні:

- життєвих цінностей, пріоритетів, тобто головного і другорядного у професійній діяльності;
- особистісної відповідальності за виконувану діяльність;
- базово-особистісної життєвої позиції, життєвих переконань, внутрішніх настанов – як ресурсів формування готовності до ризику;
- екзистенціальної цінності життєдіяльності «тут і тепер».

На цьому етапі відбувається формування образу компетентного рятувальника, готового виконувати функціональні обов'язки в умовах ризику, а особистісне самооцінювання професійних якостей допомагає визначити напрями власного саморозвитку. Без бажання бути фахівцем та професіоналом «не працюють» навіть найкращі методики, що ґрунтуються на принципах методології.

**2. Пізнавальний.** Надання й засвоєння інформації про внутрішній світ особистості рятувальника, особливості

його діяльності, професійні якості та компетентності, необхідні для її ефективного виконання, професійно-психологічний супровід; ознайомлення з сучасними техніками саморегуляції і самоуправління.

**3. Навчальний.** Виконання вправ, спрямованих на набуття фахових вмінь та навичок в умовах тренінгового середовища, розвиток індивідуально-психологічних якостей, усвідомлення життєвих і професійних цінностей, зміну обмежувальних стереотипів.

**4. Практичний.** Реалізація набутих під час тренінгу компетентностей, умінь для запровадження змін у повсякденній життєдіяльності.

**5. Творчий.** Творче застосування набутого на тренінгу досвіду в усталених ситуаціях і ситуаціях невизначеності.

Кожне заняття має чітку структуру, яка містить **такі компоненти:**

**Мотиваційно-організаційний** – рефлексія учасниками попереднього заняття, аналіз домашнього завдання, актуалізація знань та досвіду з теми заняття та формування інтересу до нього. У вступній частині до кожного заняття пропонуються короткі тематичні історії-притчі; вправи для зняття емоційної, тілесної і поведінкової скутості.

**Розвиток почуттєво-особистісної сфери.** Основна частина тренінгу спрямована на самопізнання можливостей й обмежень, емоційний самоаналіз; виконання вправ на формування професійної готовності до діяльності в екстремальних умовах, формування уміння управляти емоціями у стресових ситуаціях, позитивного мислення, соціальної чуйності, толерантності до інших, асертивності поведінки, готовності до кооперації і співтворчості; розвиток особистісної автентичності, впевненості,

відповідальності, підвищення свободи висловлювання учасників тощо.

**Рефлексивний.** На завершальному етапі здійснюється підбиття підсумків, обговорення результатів роботи рятувальників, труднощів під час заняття, а також можливостей застосування набутого досвіду в житті. Аналіз вправ і рефлексія охоплюють когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти.

### 1.3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ

Методика проведення тренінгових занять ґрунтується на принципі поетапності розвитку групи і наступності у самопізнанні та самовдосконаленні. Кожне наступне заняття є логічним «підкріпленням» професійно-психологічного супроводу рятувальників, а у змістовому плані – підґрунтям наступного. На тренінгу важливо створювати емоційно-комфортний, психологічно безпечний простір, щоб учасники змогли відчути на собі вплив позитивних емоцій та хотіли їх в собі підтримувати і культивувати. Одним із позитивних способів впливу на емоційний стан учасників тренінгу є застосування вправ – «криголамів» для зняття напруги, енергетизації групи.

До початку і після завершення тренінгу рекомендується провести самодіагностику готовності фахівців галузі безпеки людини (Додаток 1). Наприкінці тренінгу проводиться ще *анкетування* – письмове опитування учасників. Це робиться для виявлення особистісних змін учасників (знання, погляди, переконання, якості, поведінка) та ефективності тренінгової програми.

**Організаційна підготовка до проведення тренінгу** містить: вибір приміщення, в якому учасники тренінгу могли б активно взаємодіяти між собою; підготовку

технічних засобів (фліпчарт, магнітофон та ін.) і необхідних для проведення конкретного заняття предметів.

**Склад групи:** 15 – 20 учасників. Саме така кількість людей є, з одного боку, достатньо-великою, щоб забезпечити необхідну різноманітність форм взаємодії, і, з другого боку, досить компактною, щоб кожен мав можливість особисто проявитися і водночас відчути себе невід’ємною частиною групи.

Тренінг починається зі вступного заняття, яке містить: знайомство, оголошення змісту тренінгу, виявлення очікувань учасників, обговорення норм взаємодії тощо.

**Виявлення очікувань учасників тренінгу.** Їм пропонується продовжити речення: «Від тренінгу я очікую...», відповівши на запитання: «Про що хотіли б дізнатися, чому навчитися, щоб цей тренінг був для вас корисним, допомагав у подальшій професійній діяльності та особистому житті?» Учасники усвідомлюють власні наміри щодо тренінгу, над якими вони, можливо, раніше й не замислювались.

### ***Погодження учасниками тренінгу норм взаємодії на заняттях***

Для цього тренінгу пропонуються норми, які не лише створюють атмосферу довіри, доброзичливості та творчої співпраці, а й сприяють професійно-психологічному супроводу рятувальників.

#### ***Рекомендовані норми взаємодії:***

1. *Цінування часу.*
2. *Спілкування за принципом «тут і тепер».*
3. *«Я»- висловлювання.*
4. *Активність, відповідальність кожного за результати роботи у групі.*
5. *Правило «СТОП!».*
6. *Повага до того, хто говорить.*



7. *Непринциповість безпосередніх оцінок людини.*
8. *Конфіденційність.*

Варіанти пояснення групі норм взаємодії:

1. **Цінування часу.** Тренінг є обмеженим у часі. За досить короткий період необхідно розглянути важливі питання, сформувані професійні якості та компетентності. Тому уважність, зосередженість на обговорюваній темі, аргументоване висловлення думок, дотримання регламенту допоможуть досягнути бажаного результату.

2. **Спілкування за принципом «тут і тепер».** Важливо вміти говорити про свої актуальні відчуття і думки. Розвинена рефлексія допомагає учасникам бути самокритичними, краще пізнавати себе і власні особистісні особливості, а також розуміти стани інших учасників тренінгової групи. Тому, під час занять всі говорять лише про те, що турбує їх саме зараз, і обговорюють те, що відбувається з ними у групі. Усі учасники групи повинні відкинути всі ролі і бути самим собою. Слід намагатись говорити лише про те, що відчуваємо і думаємо з приводу того, що відбувається у групі. Якщо немає бажання висловитись щиро і відверто, краще промовчати. У висловлюваннях необхідно відверто говорити про свої почуття стосовно дій інших учасників і самого себе. Той, хто дає оцінку, має бути толерантним до інших.

3. **«Я» – висловлювання.** Для більш відвертого спілкування під час занять варто відмовитись від безособового мовлення, яке допомагає приховувати власну позицію і, тим самим, уникати її усвідомлення. Тому ми замінюємо висловлювання типу: «Більшість людей вважає, що...» – на таке: «Я вважаю, що...» тощо. Це передбачає відмову від безадресних суджень про інших.

4. **Активність, відповідальність кожного за результати роботи у групі.** Це норма поведінки, відповідно до якої ми в будь-яку хвилину реально включені в роботу.

Активно спостерігаємо, слухаємо, відчуваємо партнера і колектив в цілому. Потрібно пам'ятати, що ефективність роботи тренінгової групи залежить від внеску кожного її учасника. Допомога іншим є спосіб пізнати себе.

**5. Правило «СТОП!».** Кожен учасник має право сказати «Стоп!», коли через особисті причини не бажає відповідати на запитання або брати участь у вправі чи процедурі. Проте це правило бажано використовувати якомога рідше, оскільки саме від активності всієї групи залежить успішність тренінгу.

**6. Повага до того, хто говорить.** Визнаємо право на висловлення власної думки кожного учасника тренінгу. Коли висловлюється хтось із колег, слухаємо його уважно, без критики, даючи можливість сказати те, що він бажає.

**7. Неприпустимість безпосередніх оцінок людини.** Під час обговорення того, що відбувається, ми оцінюємо не учасника, а лише його дії і поведінку. Ми не використовуємо висловлювання типу: «Ти мені не подобається», а говоримо: «Мені не подобається твоя манера спілкування».

**8. Конфіденційність.** Все, що відбувається під час занять, ні в якому разі не розголошується. Ми впевнені в тому, що ніхто не розповість про переживання людини, про те, чим вона поділилась. Це допомагає нам бути щирими, сприяє саморозкриттю. Ми довіряємо один одному і групі в цілому.

## 1.4. ОСНОВНІ МЕТОДИ ТРЕНІНГОВОГО НАВЧАННЯ

Інформація тоді стає внутрішнім надбанням особистості, коли вона випробувана, відпрацьована в реальних ситуаціях, хоча і навчальних. Для проведення тренінгових занять використовуються активні та інтерактивні методи навчання, при цьому їх вибір мотивується метою і завданнями тренінгу, специфікою й потребами аудиторії. Інтерактивні (від англ. interaction –

взаємодія) – це методи, які забезпечують активну взаємодію ведучого і учасників занять. Їх використання сприяє обміну досвідом, дає можливість ознайомитися з різними, часто протилежними думками, сформувати толерантне ставлення, відстояти власну позицію з тих чи інших питань.

У реалізації тренінгових занять застосовуються такі методи: «криголами», інтерактивні міні-лекції, міні-дискусії, фасилітація, мозковий штурм, гронування, модерація, рольова гра, «акваріум», практичні методи, творча праця, самодіагностика, мотивувальний контроль, а також технології організації груп: робота в колі, в малих групах (або парами), індивідуальна робота.

*«Криголами», руханки, ресурсні вправи* допомагають зняти напруження, сприяють створенню невимушеної атмосфери, наведенню «емоційних містків» під час занять, заохочують до участі та взаємної підтримки.

*Інтерактивні міні-лекції* (5–15 хв) – повідомлення нової інформації, що дозволить присутнім глибше зрозуміти ситуацію чи проблему, зробити висновки. Під час міні-лекції використовуються активні методи навчання: фасилітація, модерація, демонстрація слайдів або відеофрагментів, мозковий штурм, запитання-відповіді, короткий обмін думками, мотиваційна мова. Міні-лекція завершується колективним обговоренням чи вправою, яка дає змогу практично застосувати набуті знання.

*Міні-дискусія* (лат. discussio – розгляд) – обговорення спірних питань, вільний обмін інформацією, ідеями та досвідом – дає змогу з'ясувати різні точки зору, позиції присутніх щодо обговорюваної проблеми та сформувати толерантне ставлення до них. Під час дискусії ведучий допомагає групі максимально відкрито висловлювати свої думки. Для організації дискусії можна використати, наприклад, прийом *«вірю – не вірю»*. Учасники стають по різні боки від уявної «осі», яка проходить через центр

приміщення, залежно від своїх поглядів щодо порушених «проблемних» питань.

У розроблених заняттях можуть бути використані такі питання-тези: «Краще бути готовим до всього, в тому числі, до чого непотрібно», «Можливість є завжди, не завжди є готовність скористатись нею» та ін. Дискусія корисна для вивчення досвіду всіх учасників групи та надання їм можливості зробити відповідні висновки. Результати групової дискусії, найважливіші ідеї рекомендується записувати на аркушах паперу й залишати на помітному місці.

**Фасилітація** (від англ. to facilitate – полегшувати, сприяти, допомагати) – процес колективного висловлення думок, розв’язання завдань, в якому ведучий *виконує роль* фасилітатора. Він *керує процесом*: сприяє встановленню конструктивної комунікації у процесі обговорення питань, спрямовує роботу учасників на пошук рішення, забезпечує дотримання норм взаємодії й регламенту, інтенсифікує обмін інформацією й досвідом, активізує групу за допомогою запитань, реагує на висловлювання кожного учасника тощо. Зазвичай фасилітацію застосовують на початку нової теми для активізації досвіду учасників.

**Процедура фасилітації.** Кожному учаснику пропонується стисло висловити думку з приводу поставленого запитання. Ведучий коротко резюмує почуте, виокремлюючи найголовніше. Наприкінці обговорення він підбиває підсумки і переходить до теоретичної частини тренінгу.

**Мозковий штурм або брейнстормінг** – це метод генерації ідей, який заохочує до вільних висловлювань, допомагає швидко зібрати максимальну кількість думок і поглядів стосовно визначеної теми чи проблеми. Мозковий штурм проводиться у два етапи: на першому етапі формулюють ідеї, на другому – їх оцінюють.

*Основні правила проведення мозкового штурму:*

- висловлювати якомога більше думок, ідей;

- записувати усі думки на фліпчарті без критики, оцінки;
- заохочувати ідеї, навіть неймовірні, незвичні й абсурдні, адже серед них можуть бути ті, які шукаєте.

Ефективність мозкового штурму пояснюється тим, що у спільній роботі групи народжуються ідеї вищої якості, ніж при індивідуальній. Це відбувається тому, що ідея, яка на перший погляд видається непрактичною, допрацьовується, додумується і вдосконалюється колективним розумом. На другому етапі ідеї обговорюються, об'єднуються за категоріями та визначаються найкращі.

**Гронування** – метод, націлений на пошук і побудову зв'язків між певними поняттями. Гронування може бути використане на стадії актуалізації досвіду, а також під час підбиття підсумків заняття.

Етапи гронування:

1. Напишіть основне слово або фразу посередині фліпчарта.
2. Запропонуйте учасникам висловлювати ідеї (слова, поняття, образи, асоціації), які приходять на думку і певним чином пов'язані з основним словом. Записуйте висловлені ідеї довкола центрального слова.
3. Коли всі ідеї вичерпані, починайте встановлювати зв'язки між поняттями, де це можливо. Можна використовувати кольорові олівці для позначення гронів та зв'язків. Оскільки лінії означають наявність логічного зв'язку між поняттями, це дає змогу швидко встановити важливість кожного з них. Отримані «грона» необхідно озвучити, а також обґрунтовувати встановлені між ними зв'язки.

**Модерація** – це універсальний метод залучення учасників тренінгу в процес вирішення поставленого завдання, сприяє досягненню мети з оптимальним

використанням креативності кожного. У тренінгу метод модерації допомагає розглянути нове поняття, виробити однакове його розуміння, створити єдиний «обсяг понять», свого роду одне інформаційне поле, що значно спрощує процес комунікації. На очах народжуються класифікації та висновки, які будуть використані в подальшій роботі в тренінгу. Окрім того, те, що учасники створили самі, не викликає у них опору. *Ведучий виконує роль модератора, який керує процесом:* спостерігає за регламентом, забезпечує його дотримання; активізує групу за допомогою запитань; заохочує тих, хто виступає; систематизує матеріали, напрацьовані групами; робить робочі висновки, загальний підсумок.

Ведучий формулює проблему, дає завдання учасникам.

Етапи процесу модерації:

1. Учасники об'єднуються в малі групи (по 3-4 особи), отримують набір чистих карток.
2. Кожній групі пропонується впродовж визначеного часу (5-15 хвилин) вирішити поставлену задачу. Кожна ідея записується на окремій картці.
3. Лідери груп презентують результати спільної роботи: зачитують і приклеюють на фліпчарт картки. В цей час учасники інших груп уважно слухають і відкладають убік картки з подібними ідеями. Таким чином, крок за кроком формується єдине інформаційне поле.
4. Картки структуруються за певними критеріями, виокремлюються категорії, яким присвоюються назви. Результатом модерації є структура, ніби «скелет» для заповнення наступним теоретичним матеріалом.

Приклади завдань для модерації:

1. *«Пригадайте і напишіть приклади емоційних реакцій на стресову ситуацію».* Результатом модерації є класифікація емоційних реакцій, виокремлення типів поведінки.

2. «*Напишіть умови від яких, на ваш погляд, залежить професійно-психологічний супровід рятувальників*». Результатом модерації є висновок про об'єктивні і суб'єктивні чинники.

**Рольова гра** – метод навчання та набуття досвіду, який дає змогу учасникам тренінгу відразу ж використовувати знання на практиці. В основу рольової гри можна покласти моделі життєвих ситуацій, професійних проблем, які є значущими для учасників. Рольова гра відбувається у кілька етапів. Спочатку ведучий повідомляє тему, мету рольової гри, ознайомлює зі змістом кожної ролі. Протягом наступного етапу учасники «програють» (відтворюють) ситуацію, виконуючи різні ролі. У рольовій грі акцент робиться на міжособистісній взаємодії, що дозволяє зрозуміти, як поведуться інші люди в певній ситуації, а також розвиває вміння передбачати їхню поведінку. Після закінчення гри потрібно дати можливість акторам вийти з ролей. Для цього можна запропонувати коротко розповісти про свої враження, почуття.

Ретельний психологічний аналіз гри посилює навчальний ефект. Норми і правила соціальної поведінки, стиль спілкування, різноманітні комунікативні навички, набуті в рольовій грі та скориговані групою, стають надбанням кожного і можуть відтворюватися в умовах ризику. Завершується рольова гра підведенням підсумків.

**«Акваріум»** – це рольова гра, в якій беруть участь кілька осіб, а інші виступають у ролі спостерігачів, тобто одні «проживають» ситуацію, а інші аналізують ситуацію збоку і «співпереживають». Учасники об'єднуються у малі групи, кожна з яких отримує завдання та необхідну інформацію. Стільці розміщуються так, щоб вони утворили кілька концентричних кіл. Найменше, внутрішнє коло – це місце в «акваріумі», де збираються рибки, щоб поспілкуватися. Зовнішнє коло – це скляні стінки

акваріума, за якими перебувають спостерігачі. Одна з груп сідає у центрі акваріума та утворює своє маленьке коло. Їм потрібно прочитати вголос ситуацію-завдання та виконати його (обговорити якесь питання, показати сценку тощо). Усі малі групи по черзі займають місця в «Акваріумі» і діяльність кожної з них аналізується у спільному колі.

**Практичні методи:** тематичні, практичні, медитативні, тілесні вправи. На заняттях пропонуються спеціально підібрані вправи, виконання яких сприяє усвідомленню важливих для формування професійної готовності моментів (тематичні вправи), закріпленню та вдосконаленню практичних навичок та вмінь (практичні), самопізнанню і самоусвідомленню внутрішнього світу (медитативні), опануванню навичками психофізіологічної саморегуляції (тілесні).

**Творча праця** – це вправи, в яких фантазія використовується як засіб тренінгу, наприклад: малювання, моделювання, складання композиції тощо.

**Самодіагностика** – це метод самопізнання, усвідомлення власних переваг і ресурсів за допомогою запитань, вправ, тестів.

**Зворотний зв'язок, рефлексія.** Більшість вправ передбачає використання зворотного зв'язку щодо ведучого. Запитання на початку вправи ставляться для того, щоб зорієнтуватися, наскільки присутні ознайомлені з темою та налаштувати їх на сприйняття нових ідей, інформації. Запитання наприкінці вправи призначені для з'ясування ступеня засвоєння матеріалу та його розуміння. Ефективно застосовуючи засоби позитивного підкріплення – похвалу, позитивну оцінку, можна суттєво підвищити самооцінку та мотивацію учасників. Для налагодження зворотного зв'язку наприкінці тренінгу використовуються спеціальні вправи та анкетування.



**Шерінг** (англ. to share – ділитися) – одна із завершальних вправ заняття, що дає усім присутнім можливість висловити свої почуття, думки, враження. Підведення підсумків заняття.

**Домашнє завдання.** Після кожного заняття учасники отримують домашнє завдання, пов'язане із узагальненням набутих компетенцій у реальних життєвих ситуаціях. Це сприятиме перенесенню здобутого в групі досвіду у життєвий простір.

На тренінгових заняттях використовуються різні *форми організації роботи учасників*: в колі, в малих групах (або парами), індивідуальні та ін.

Послідовність застосування активних та інтерактивних методів навчання не є чіткою, визначається темою, особливостями аудиторії та логікою розвитку подій у конкретній групі. Бажано під час тренінгів чергувати та поєднувати різні методи навчання і форми організації роботи учасників. Це сприятиме збереженню уваги, працездатності групи, робить процес навчання справді творчим, цікавим, поглиблює розуміння і засвоєння матеріалу [8, 11].

## 1.5. ПЕРЕВАГИ ГРУПОВОЇ ФОРМИ РОБОТИ

Тренінгові заняття, у більшості випадків, проводяться в груповій формі, що дає низку переваг, зокрема таких як:

*груповий досвід допомагає розв'язанню міжособистісних проблем й протидіє відчуженню*: людина уникає непродуктивного замикання в собі зі своїми труднощами, розуміє, що її проблеми не унікальні, – інші люди переживають схожі почуття;

*група, в певній мірі, віддзеркалює суспільство в мініатюрі*: робить очевидними такі чинники, як тиск партнерів, соціальний вплив і конформізм. В групі яскраво моделюється система взаємовідносин і взаємозв'язків,

характерна для реального життя всіх учасників. Це дає їм можливість побачити і проаналізувати в умовах психологічної безпеки психологічні закономірності спілкування і поведінки інших людей і самих себе в життєвих ситуаціях;

*групова робота дає можливість отримання підтримки і зворотного зв'язку від людей зі схожими проблемами:* в реальному житті далеко не всі мають шанс отримати щирий зворотний зв'язок, що дозволяє побачити себе очима інших людей, які добре розуміють суть чужих переживань, оскільки самі вони переживають майже те ж саме. Можливість заглянути в галерею «власного дзеркала», є, напевно, найважливішою перевагою групової психологічної роботи, яку неможливо досягти жодним іншим способом;

*людина у групі може навчатися новим умінням, експериментувати з різними стилями стосунків серед рівних партнерів:* якщо в реальному житті подібне експериментування завжди пов'язане з ризиком нерозуміння, неприйняття і навіть покарання, то тренінгові групи є «чарівним» психологічним полігоном, де можна спробувати поводитися інакше, ніж у звичайних умовах, приміряти нові моделі поведінки, навчитися по-новому ставитись до себе й оточення – і усе це в атмосфері доброзичливості, прийняття і підтримки;

*у групі учасники мають можливість ідентифікувати себе з іншими:* зіграти, роль іншої людини для кращого розуміння її і себе та для ознайомлення з новими ефективними способами поведінки, які використовують інші. Відтак виникає емоційний зв'язок, співпереживання, емпатія, які сприяють особистісному зростанню і розвитку самосвідомості;

*взаємодія в групі створює напруження, яке допомагає з'ясувати психологічні проблеми кожного.* Цей ефект не виникає при індивідуальній психокорекційній роботі.

Створюючи додаткові складнощі для ведучого, психологічне напруження в групі може (і повинно) відігравати конструктивну роль, підживлювати енергетику групових процесів. Завдання ведучого – не дати цьому напруженню вийти з-під контролю і зруйнувати продуктивні стосунки в групі;

*група полегшує процеси саморозкриття, самодослідження і самопізнання.* Ці процеси можливі лише в групі, за допомогою інших людей. Розкриття себе іншим і самому собі дозволяє зрозуміти, змінити себе і підвищити самовпевненість;

*групова форма є прийнятнішою і з економічного погляду:* для учасників робота в тренінгу дешевша, ніж індивідуальна терапія (і для багатьох тренінгова робота набагато ефективніша), психолог також отримує вигоду як економічно, так і в часі.

## **1.6. ПОКАЗНИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНІНГУ ТА РЕСУРСИ**

1. Досягнення учасників: обсяг засвоєних знань, якість набутих компетенцій, зміни у переконаннях, емоційних реакціях, поведінці тощо. Джерелом інформації про досягнення учасників є цілеспрямоване, постійне і безпосереднє спостереження ведучого, яке здійснюється упродовж періоду навчання через висловлення ними думок, вирішення конкретних завдань, зворотного зв'язку.

2. Якість виконання домашніх завдань.

3. Позитивна реакція учасників за результатами анкетування, опитування, інтерв'ювання.

4. Результати самодіагностики, тестування до і після тренінгу.

5. Оцінка особистісних змін учасників тренінгу іншими людьми (колеги, педагоги, керівники, близькі тощо). Для цього можна використати «метод 360 градусів».

Ефективність занять забезпечують професійні психологи, які мають досвід групової та індивідуальної роботи. Засвоєння знань, умінь використовувати їх для аналізу й оцінки реальних явищ, стосунків, взаємозв'язків, зокрема тих, які виникають безпосередньо під час занять; зміна цінностей, переконань, внутрішніх настанов; сформованість професійної готовності, позитивна реакція учасників тренінгу та зміни в їхній поведінці є показниками ефективності тренінгу.

*Ресурси* – матеріали, технічні засоби для проведення занять: бейджики; фліпчарт, папір формату А4, кольоровий папір, фломастери, ручки, олівці, клей, скоч, м'які іграшки, маленькі кольорові пластмасові кульки, мотузка, пожежний рукав, горіхи, магнітофон, компакт-диски з музикою, заохочувальні призи, картки із завданнями, анкети для кожного учасника тренінгу тощо.

## **1.7. ОСОБИСТІСТЬ ТРЕНЕРА**

Існує думка, що успіх роботи тренінгової групи визначається, перш за все, обраними вправами, завданнями, психотехніками, тобто психологічному інструментарію відводиться принципове значення, а особистісні якості тренера вважаються вторинними. Проте ця аксіома є дещо помилковою, оскільки ефективність тренінгу багато в чому залежить від особистості тренера, його досвіду, умінь створити в групі позитивну атмосферу щирості, саморозкриття.

Для ефективності тренінгу, ведучий повинен мати практичний досвід проведення тренінгів і не може бути випадковою людиною, яка вирішила проявитись в цій сфері діяльності. Знання, навички, вміння, особистісні якості тренера є засобом розвитку як окремої особи, так і цілої групи.

Позиція ведучого, стиль керівництва і методи роботи з групою не можуть бути одноманітними впродовж цілого тренінгового заняття, це залежить не лише від мети та завдань тренінгу, особливостей його характеру, а й від потреб учасників, ситуації в групі тощо.

Для того, щоб продуктивно проводити тренінгові заняття, створювати позитивну атмосферу, сприяти саморозкриттю і психологічному зростанню учасників, тренер повинен:

- володіти діагностичним інструментарієм відбору учасників групи;
- сформулювати чітко уявлення про тип групи, яка створюється, її цілі та завдання;
- на початку кожного заняття розкривати здобутки учасників після його проходження;
- не долучати до групи людей, що мають психологічні відхилення чи перебувають в депресії;
- довести до відома учасників основні правила роботи в групі;
- наголосити на психоемоційному навантаженні під час тренінгових занять;
- на початковому етапі з'ясувати на яких питаннях та проблемах слід концентрувати увагу;
- уникати форм роботи з групою, виконання яких потребує додаткової підготовки;
- заохочувати бажання учасників групи у виборі матеріалу, що показуватиметься на загал, бути чутливим до будь-якого групового тиску;
- забороняти приниження честі, гідності і ділової репутації учасників групи;
- логічно обґрунтовувати потребу у використанні психологічних прийомів, бути компетентним у своїх діях та вчинках;

- 
- обрати свій неповторний стиль керівництва групою, заснований на теоретичних положеннях та практичному досвіді, використовуючи новітні технології;
  - наголошувати на правилі конфіденційності щодо особистої інформації про учасників заняття;
  - не виокремлювати з групи деяких учасників;
  - не маніпулювати учасниками групи задля власних інтересів;
  - поважати всіх учасників без винятку, їхні інтереси, сприяючи самостійності у роздумах і висновках на основі отриманої інформації;
  - забороняти нав'язувати свою думку іншим учасникам, кожен має говорити від себе;
  - контролювати ознаки психологічного виснаження учасників групи та бажання проходити навчання, якщо є такі особи відмежувати їх (в легкій формі) від заняття (дати можливість відпочити);
  - акцентувати увагу учасників на тому, що реалізація групових норм у повсякденному житті може бути невдалою, тому потрібно обговорювати та розглядати різні способи і шляхи їх розв'язання;
  - проводити рефлексію, щоб тренер мав змогу оцінити ефективність занять та зміни, що відбуваються в групі;
  - продовжувати й заохочувати роботу з тими учасниками групи, які після завершення заняття відчують у цьому потребу.

## РОЗДІЛ II. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ РЯТУВАЛЬНИКІВ В УМОВАХ РИЗИКУ

### ЗАНЯТТЯ 1

#### «ПРОФЕСІЙНА ГОТОВНІСТЬ В УМОВАХ РИЗИКУ»

**Завдання тренера:** ознайомити учасників із програмою тренінгу, проаналізувати їхні очікування, погодити та скоординувати норми групової взаємодії; проінформувати про дефініцію професійної готовності рятувальника; змоделювати компетентнісний образ рятувальника; провести рефлексію заняття.

**Очікувані здобутки учасників:** усвідомлення власної індивідуальності, окреслення образу професійного рятувальника, оволодіння навичками практичного самопізнання, ідентифікація поняття «професійна готовність», самодіагностика готовності.

#### Структура заняття:

№	Назва вправи	Час виконання	Матеріали
1	2	3	4
1	Притча «Непросте завдання»	10	–
2	Мій настрій	10	Фліпчарт, фломастери
3	Правила роботи	10	Фліпчарт, фломастери
4	Я сподіваюся – я побоююся	20	Аркуш паперу з двома колонками з назвами «Я сподіваюся», «Я побоююся»; маркери, клей, маленькі картки (кілька на кожного учасника)

1	2	3	4
5	Портрет професійного рятувальника	15	Картки з мудрими думками, маркери, фліпчарт
6	Самооцінка професійної готовності	15	–
7	Анкета на професійну готовність	10	Анкета самооцінки професійної готовності
8	Чинники впливу на професійну готовність	7	Фліпчарт, фломастери
9	Рефлексія «Тут і тепер»	15	–
10	Усмішка по колу	5	–
11	Домашнє завдання	3	–
<b>Тривалість заняття</b>		<b>120 хв</b>	

### Притча «Непросте завдання»

Бог виліпив людину з глини, і залишився у нього невикористаний шматок.

– Що ще тобі зліпити? – запитав Бог людину.

– Зліпи мені щастя, – попросила вона.

Нічого Бог не відповів, лише поклав людині в долоню шматочок глини, що залишився.

#### Обговорення:

*Про що ця притча?*

*Як зміст цієї притчі стосується теми тренінгу?*

*Від кого залежить, чи станете ви професійним фахівцем свої справи?*

**Коментар.** Кожна людина є особистістю, тому від народження їй дається «шматочок глини», з якого вона може виліпити майбутнє за власним вибором, стосунки з оточуючим, професійну діяльність. Від самої людини



залежить наскільки робота буде приносити їй задоволення та користь для суспільства. Сьогодні та протягом зустрічей ми вчитимось як стати психологічно готовими до діяльності в умовах ризику, щоб досягати в роботі бажаного. Тренінг допоможе вам розкрити власний потенціал – внутрішній резерв сили, енергії та творчого начала. Щоб стати професійно готовими до стресових ситуацій необхідно постійно самовдосконалюватись. Тому, «Хочеш їсти калачі – не сиди на печі», як говорить народна мудрість.

Здавна існує традиція з покоління в покоління передавати знання та досвід через притчі, казки, афоризми. Їхньою основою є цінні уроки, які філософсько допомагають отримати логічні відповіді на закономірності природи, а «словам потрапити прямо в серце». Історії, які описані у притчах, трапляються в повсякденному житті. Кожна особа шукає відповіді на непрості життєві ситуації звертаючись до народної мудрості, тож хочу і вам запропонувати долучитись до неї. Тобто кожне наступне наше заняття ми розпочинатимемо із притчі.

***Коротка інформація про тренінг формування професійної готовності в умовах ризику, його мету, зміст та особливості проведення.*** Поняття тренінг (англ. – training) має кілька значень: навчання, тренування, підготовка. Тренінг сьогодні є популярним способом набуття не лише теоретичних, а й практичних навичок. Тренінги дають змогу не лише розширити уявлення про професійну діяльність, а й здобути професійно необхідні уміння і навички впродовж нашої тренінгової програми. На цьому тренінгу матимете можливість досліджувати себе у різних сферах життя. У тренінговій групі насамперед, вчимося – вчитися.

Запропонований тренінг спрямований на формування ціннісних настанов, психологічної культури, особистісних якостей, знань, умінь, навичок, мотиваційно-цільової

структури, прагнення до саморозвитку і сприяє формуванню професійних навичок та компетентностей.

Перше запитання, яке виникає майже в кожного із вас: «Чому ми стали в коло?». Як ви гадаєте, що воно символізує? У кола немає ані початку, ані кінця. Таким чином, можна сказати, що, креслячи коло, ми з'єднуємо його кінець з початком. Коло є прикладом рівноправності кожного. Обговорення у колі дадуть нам можливості спілкуватись «на рівних». А це є важливим у створенні сприятливої атмосфери, побудові злагоджених, партнерських відносин з усіма учасниками тренінгу. Тож, давайте розпочинаймо наше заняття, перш за все із знайомства.

### **Знайомство «Моя риса»**

**Мета:** створити у групі невимушену атмосферу спілкування, доброзичливості; сформувати позиції взаємодії, налаштувати на тему тренінгу.

**Позиція учасників:** група сидить у колі.

**Опис.** Учасникам по черзі пропонується написати або намалювати на фліпчарті кольоровими олівцями притаманну йому позитивну рису характеру та написати під малюнком своє ім'я. Після виконання вправи кожен учасник називає своє ім'я та за бажанням розповідає, у чому проявляється його риса.

**Обговорення:**

*Які риси характеру переважають у групі?*

*Які думки виникають, коли дивитися на спільний малюнок?*

*Як вважаєте, чи характер впливає на психологічну готовність до діяльності в екстремальних умовах?*

*Які риси з названих є професійно важливими?*

**Коментар.** Ми не лише нестандартно познайомились, а й почали налаштовуватись на тему тренінгу. Готовність, як складне психологічне утворення, окрім необхідних

знань, вмінь та навичок включає в себе не лише адекватні вимоги до професійної діяльності, якостей особистості і фізіологічних можливостей, але й когнітивні, мотиваційні та операційні компоненти.

### **Правила роботи в групі**

**Мета:** встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування в групі, сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку майбутніх рятувальників. Тренер пропонує правила роботи в групі, для вільного обговорення та прийняття.

**Позиція учасників:** учасники сидять у колі.

**Опис.** Тренер пропонує групі перелік правил – принципів роботи в групі (див. п.1.5).

*Тренер наголошує на тому, що всі учасники повинні дотримуватись встановлених правил роботи, щоб не виникало жодних бар'єрів у спілкуванні. Список правил закріплюється на помітному місці, щоб можна було звернутися до нього за потреби.*

Цей перелік правил може бути доповнений тими, які зазначили самі учасники тренінгової групи.

**Обговорення** (на вибір, залежно від ситуації).

*Як ухвалені норми вплинуть на нашу спільну роботу?*

*Яка поведінка допомагає, а яка заважає плідній роботі під час тренінгу?*

*Чи можна ці правила застосовувати в повсякденному житті? Що зміниться?*

*Чи можуть правила сприяти вдосконаленню психологічної готовності?*

*Як дотримання норм може допомогти у майбутній професійній діяльності? Чи існують перешкоди для їх застосування? Які?*

**Резюме.** Встановлені правила створюють атмосферу довіри, безпеки, доброзичливості та співпраці, сприяють досягненню цілей.

### **Я сподіваюся – я побоююся**

**Мета:** сформулювати власні сподівання від тренінгу; спонукати учасників ділитися своїми думками, почуттями і побоюваннями.

**Позиція учасників:** учасники сидять у колі.

**Опис.** Ведучий пропонує учасникам написати на окремих картках їхні сподівання і побоювання, пов'язані з майбутнім тренінгом. Наприклад: «Я сподіваюся, що тренінг допоможе мені навчитися підтримувати рівновагу у напружених ситуаціях. Я побоююся, що тренінг буде нудним». Підписуватися не потрібно. Ведучий зачитує записки по одній, наклеює їх на фліпчарт, по можливості групує за тематикою. Потім група обговорює, що потрібно зробити для того, щоб сподівання здійснилися, а побоювання зникли.

### **Обговорення:**

*Чи важко вам було формулювати власні сподівання?  
Чому саме?*

*Як сподівання та побоювання вплинуть на подальшу спільну роботу?*

*Для чого взагалі потрібно визначати свої сподівання, побоювання?*

**Коментар.** Винагорода, яку можна почерпнути з тренінгу (чи з іншої діяльності), прямо пропорційна розумінню того, що ми хочемо в результаті отримати. Визначення конкретних задач є потужними мотиваторами, оскільки вони спонукають діяти. Закономірно, що на початку кожної діяльності можуть виникати страхи, побоювання, недовіра. Щоб звільнитися від внутрішніх бар'єрів, потрібно обговорити проблемні питання. Коли

зустрічаються інтерес та ризик, відбувається розвиток. Недостатньо лише інтересу, оскільки зростання – це є подолання сильного внутрішнього бар'єра, власних обмежень, а ризик – рушійна сила цього прориву, яка дає змогу піти за інтересом.

**Інформація для ведучого.** Ця вправа сприяє початку навчання на основі знань та досвіду учасників. Завдання тренера полягає у тому, щоб допомогти учасникам відпрацювати навички формулювання очікувань, мети; розкрити результати, яких вони досягнуть, пройшовши тренінгову програму. Усвідомлення учасниками очікуваних результатів навчання допомагає налаштувати на бажані результати та створити атмосферу довіри.

### **Портрет професійного рятувальника**

**Мета:** створення спільно з учасниками образу професійного рятувальника і поступове його уточнення та збагачення під час наступних занять; ідентифікація поняття «психологічна готовність»; налаштування учасників на підвищення власної психологічної готовності у тренінговій діяльності з метою подальшого перенесення цього досвіду в життєвий простір.

**Позиція учасників:** група сидить у колі.

**Опис.** Для більш поглибленого розуміння обговорюваної теми та пошуку якостей рятувальників, звернемося до світових «метрів». Афоризми коротко і ясно передають накопичену століттями мудрість, пояснюють людям причини багатьох життєвих явищ. Кожному учаснику пропонується вибрати одну чи декілька карток з написаними на них думками, прочитати й дати короткий коментар в контексті обговорюваної теми. Перелік рекомендованих мудрих висловів наведений у таблиці. Під час виконання вправи ведучий виконує роль фасилітатора, тобто спрямовує, активізує думку, ставить запитання,

підказує, коментує, а також допомагає уточнювати якості та вміння професійного рятувальника. Усі думки записуються на фліпчарті.

№	Крилаті вислови світових метрів	Якості та вміння
1	2	3
1	«Не можна жити ідеями, з ними потрібно щось робити». <i>Альфред Уайтхед</i>	Усвідомлення важливості дій для зміни чи покращення ситуації. Вміння втілювати ідеї в професійну діяльність.
2	«Людина як цеглина, чим довше її печуть, тим вона сильнішає». <i>Джордж Бернард Шоу</i>	Вміння загартовуватись після провалів, невдач.
3	«Якщо ви хочете мати те, що ніколи не мали — почніть робити те, що ніколи не робили». <i>Річард Бах</i>	Мотивувати себе, позитивно налаштуватися на діяльність в особливих умовах, бути відкритими і готовими до змін.
4	«Невдача – це лише причина для подальших експериментів». <i>Джанні Версаче</i>	Вміння визнавати власні помилки та їх виправляти, експериментувати та шукати інші шляхи вирішення ситуацій.
5	«Бог дав тобі обличчя, але тобі вибирати його вирази». <i>Горацій Бонар</i>	Позитивне ставлення до оточення.
6	«Нехай ця дорога в нікуди, проте ми перші». <i>Горацій Бонар</i>	Вміння переборювати страх.
7	«Секрет сили – в розумінні сили». <i>Чарльз Снел</i>	Вміння розподіляти власну потенцію, можливості.

1	2	3
8	<p>«Успіх приходить зсередини, а не ззовні».</p> <p style="text-align: right;"><i>Ральф Емерсон</i></p>	<p>Успіх залежить насамперед від самої людини, її внутрішніх якостей, бажання життєвих і професійних досягнень.</p>
9	<p>«Якщо людина не може знайти спокій у собі, марно шукати його деінде».</p> <p style="text-align: right;"><i>Ф. де Ларошфуко</i></p>	<p>Вміння відпочивати, позбуватися напруження після робочого дня та позитивно налаштовуватись.</p>
10	<p>«Мудрий цінує всіх, бо в кожному помічає щось добре».</p> <p>«Щастя на боці тих, хто вміє радіти».</p> <p style="text-align: right;"><i>Аристотель</i></p>	<p>Оптимістично мислити, бачити позитивні аспекти життя.</p>
11	<p>«Чого не розумію, тим не володію».</p> <p style="text-align: right;"><i>І. Гете</i></p> <p>«Неможливо змінити світ, але можна змінити себе».</p> <p style="text-align: right;"><i>Японська мудрість</i></p>	<p>Бути відповідальним за власне життя і події, які відбуваються.</p>
12	<p>«Щастя і горе – це справа душі».</p> <p style="text-align: right;"><i>Демокрит</i></p> <p>«Знай, що люди – самі причина усіх своїх страждань».</p> <p style="text-align: right;"><i>Піфагор</i></p>	<p>Вміння переживати кризові ситуації.</p>
13	<p>«Моя таємниця успіху полягає в умінні зрозуміти точку зору іншої людини і дивитися на речі з її і з своєї точок зору».</p> <p style="text-align: right;"><i>Г. Форд</i></p>	<p>Вміння поставити себе на місце іншої людини та її зрозуміти.</p>
14	<p>«Не будіть в мені звіра! Він і так не висипається».</p> <p style="text-align: right;"><i>Демокрит</i></p>	<p>Вміння сприймати критику, а також її висловлювати.</p>

1	2	3
15	«Справжня мудрість небагатослівна». <i>Л. Толстой</i>	Вміння зосереджуватися на головному.
16	«Одержати можна лише віддаючи».	Вміння надавати емоційну підтримку іншим.
17	«Розумний продає те, що вміє, дурак — те, що має». <i>Оноре де Бальзак</i>	Вміння вести підлеглих за собою.
18	«Будь-яка перешкода долається наполегливістю». <i>Леонардо да Вінчі</i>	Вміння відстоювати власну думку.
19	«Якщо ти не будеш думати про майбутнє, ти його не досягнеш». <i>Джон Галсворсі</i>	Вміння планувати, розставляти пріоритети.
20	«Той може, хто думає, що може». <i>Будда</i>	Усвідомлення власної ідентичності, потенції, віра в себе, впевненість.
21	«Життя дає людині три радість: друга, любов, роботу». <i>А. і Б. Стругацькі «Стажори»</i>	Вміння співпрацювати з іншими людьми.
22	«Якщо ми не знаходимо спокою у собі, безнадійно його шукати будь-де». <i>Ф. Ларошфуко</i>	Вміння зберігати спокій, рівновагу у напружених ситуаціях; прагнення до самовдосконалення та внутрішньої гармонії.

### Обговорення:

Які ще якості, на ваш погляд, притаманні  
пожежнику-професіоналу?

Яким повинен бути справжній рятувальник?

Для чого рятувальнику потрібно формувати  
психологічну готовність?



*Чи кожен рятувальник може бути професіоналом у фаховій діяльності?*

*Як психологічна готовність впливає на дії в екстремальних умовах?*

*Які з вказаних умінь можете опанувати, якщо захочете?*

**Коментар.** Колись жоден науковець не задумувався над майстерністю рятувальника, проте зростання ролі людського фактора в екстремальних ситуаціях, застосування принципово нових технологій та методик професійної діяльності заставляє замислитись над цим.

Професійний рятувальник уміє управляти власними емоційними станами, тобто може оцінити ситуацію з різних позицій, побачити варіанти реакцій на неї, обрати найкращий. Тому він не ускладнює ситуацію, а вирішує; охоче допомагає; уміє вибачатися за свої помилки та пробачати іншим; розуміє, що не ідеальний і багато вчиться самостійно та в колег. Вміння, навички, які ви перерахували в процесі виконання вправи і є складовими психологічної готовності. Очевидно, що зазначеними характеристиками «портрет професійного рятувальника» не вичерпується. Ми маємо можливість доповнювати портрет, протягом тренінгу, з урахуванням досвіду.

### **Інформація для ведучого**

*Професійна готовність майбутніх рятувальників до діяльності в екстремальних умовах – це інтегративна властивість особистості, що характеризує її свідоме ставлення до професії, ціннісні орієнтації, соціально та професійно важливі якості, сприяє самореалізації в професії, є важливим чинником швидкої адаптації та виконання службових обов'язків у надзвичайних ситуаціях. Готовність – це не лише властивість чи ознака окремої особистості, а й концентрований показник діяльності індивіда, міра його професійних здібностей.*

Жоден рятувальник немає меж досконалості. Розвиток професійної готовності передбачає постійне самовдосконалення та саморозвиток. Життєві цінності, таланти, мудрість знаходяться усередині нас. Нам, треба лише, вчитися жити в гармонії з собою і з навколишнім світом. Робота над собою – це самостійний, водночас цікавий та важкий шлях.

### **Самооцінка професійної готовності**

**Мета:** самооцінка професійної готовності, розвиток самосвідомості, оволодіння навичками практичного самопізнання, підсилення мотивації самовдосконалення.

**Позиція учасників:** група сидить у колі.

**Опис.** Як говорив філософ Греції Сократ: «Важливо пізнати себе самого». Цінним джерелом самопізнання є самооцінювання. Кожен учасник отримує бланк самооцінки з переліком якостей психологічної готовності. Список якостей можна доповнювати, дописуючи у вільних рядках.

### ***Психологічні якості і уміння рятувальників***

- сміливість;
- здатність брати на себе відповідальність у складних ситуаціях;
- впевненість у собі;
- здатність приймати правильне рішення при нестачі необхідної інформації, при відсутності часу на її осмислення;
- здатність об'єктивно оцінювати свої сили і можливості;
- здатність до тривалого збереження високої активності;
- вміння розподіляти увагу при виконанні кількох дій, функцій, завдань;
- врівноваженість, самовладання при конфліктах;

- здатність до швидкого встановлення контактів з новими людьми;
- здатність розташовувати до себе людей, викликати у них довіру;
- здатність знайти потрібний тон, доцільну форму спілкування залежно від психологічного стану та індивідуальних особливостей співрозмовника;
- схильність до ризику.

*Завдання учасників* – відповідно до своїх уявлень визначити власний рівень професійної готовності. Якщо комусь цікава думка інших про себе, можна про це запитати або попросити заповнити чистий бланк самооцінки. Порівняйте профіль самооцінки та профіль оцінки вас іншими учасниками. Ведучий допомагає узагальнити результат.

**Обговорення:**

*Що нового довідались для себе чи про себе?*

*Як оцінили себе і як вас оцінили інші? Чи велика різниця в оцінці?*

*Які риси притаманні рятувальникам є у вас?*

*Чи вважаєте ви себе рятувальником? Чому саме?*

**Коментар після тестування.** Початком будь-якого розвитку є розуміння його прояву та суті, і головне прагнути самовдосконалюватись. Якщо вам притаманні внутрішні побоювання то ви водночас зрозуміли, що їхнє виявлення та проговорення стане поштовхом до професійної готовності. Тому, в анкеті відзначте ті пункти, які на вашу думку потребують особливої уваги.

**Рекомендації.** Рекомендується провести діагностику професійної готовності на початку і наприкінці тренінгового курсу. Повторення процедури після завершення занять допоможе учасникам і ведучому побачити зміни рівня психологічної готовності.

### **Чинники впливу на професійну готовність**

**Мета:** визначення чинників, від яких залежить розвиток професійної готовності.

**Позиція учасників:** група сидить у колі.

**Опис.** Ключовим поняттям тренінгу є професійна готовність рятувальників. Тому це словосполучення напишемо посередині аркуша паперу на фліпчарті. Оскільки поняття несе змістове навантаження, тому пропоную методом мозкової атаки висловити свої думки, асоціації, образи щодо нього. Тренер за допомогою запитань активізує діяльність учасників та записує всі думки, висловлені ними, навколо центрального слова. Коли всі ідеї вичерпані, ведучий з'єднує лініями логічно пов'язані між собою поняття за допомогою кольорових фломастерів, утворивши «грона». Отримані «грона» необхідно озвучити, а також обґрунтувати встановлені між ними зв'язки. Наприкінці ведучий узагальнює результат спільної роботи, вказує на найважливіші внутрішні і зовнішні чинники впливу на професійну готовність фахівців ДСНС України.

#### **Обговорення:**

*Яким повинен бути рятувальник ДСНС України?*

*Що він має вміти робити?*

*Яких рис бракує вам, щоб бути професійним рятувальником?*

*Чи готові ви набувати професійної готовності? Як саме?*

### **Рефлексія «Тут і тепер»**

**Мета:** ознайомити з сутністю процесу рефлексії, підсумувати результати участі у занятті.

**Позиція учасників:** група сидить у колі.

#### **Опис.**

**1.** Запропонуйте кожному учаснику описати свої переживання, почуття, думки, що виникають у процесі

групової роботи. Можна запропонувати відповіді на такі запитання:

*Як почуваетесь зараз?*

*Що нового дізналися під час заняття?*

*Що було найбільш важливим для вас?*

*Що хотілося б обговорити чи уточнити додатково?*

Після того, як цю процедуру виконано, ведучий розтлумачує поняття «рефлексія» і пояснює необхідність її включення до тренінгу. Рефлексія (лат. reflexio – звернення назад, самопізнання) – усвідомлення індивідом того, як його сприймають і оцінюють інші індивіди; вид пізнання, у процесі якого суб'єкт стає об'єктом свого спостереження; роздуми, аналіз власного психічного стану. Цей важливий аспект соціального пізнання означає і пізнання іншого через з'ясування думок про суб'єкта, і пізнання суб'єктом себе через з'ясування думок інших людей про нього. І чим ширше коло спілкування, чим більше різних уявлень про те, як людина сприймається іншими, тим більше вона знає про себе й людей, що її оточують. Рефлексія засвідчує перехід від повного включення самосвідомості в діяльність до формування нового ставлення суб'єкта не лише до діяльності, а й до себе в цій діяльності.

Вміння рефлексувати є важливим для формування психологічної готовності. Тому після виконання деяких вправ, наприкінці кожного заняття і тренінгової програми ми будемо використовувати рефлексивні запитання.

**2.** Попросіть учасників пригадати свої очікування на початку тренінгу, порівняти їх з отриманими результатами. «Подивіться, будь-ласка, на ті очікування, про які ми говорили на початку нашої роботи, і визначте, наскільки вони справдилися». Якщо очікування задоволені на сьогоднішньому занятті, можете його зняти, звільнивши місце для наступних очікувань. Те ж зробіть і з побоюваннями. Якщо вони нейтралізовані, відклейте їх і

---

киньте у смітничок. Якщо ще актуальні, нехай залишаються, будемо з ними працювати на наступних заняттях.

### **Усмішка по колу**

**Мета:** підвищити рівень самооцінки та можливість зробити приємне іншій людині.

**Позиція учасників:** група стоїть у колі.

**Опис.** Ведучий просить учасників почергово передати по ланцюжку усмішку. Дякує учасникам за творчу роботу. Ця вправа не потребує обговорення.

### **Домашнє завдання**

Написати коротке повідомлення на тему «Яким чином можна сформувати професійну готовність?» Можна використовувати реальні факти, наукову інформацію, а також історії із життя, консультативної практики тощо.

## ЗАНЯТТЯ 2 «НАЛАГОДЖУЄМО КОМУНІКАЦІЮ»

**Завдання тренера:** створити умови взаємодії для відчуття захисту; здійснити аналіз комунікативного потенціалу; навчити осилювати бар'єри спілкування; пояснити потребу уваги й зацікавленості колегами при комунікативній взаємодії; провести рефлексію заняття.

**Очікувані здобутки учасників:** усвідомлення власної індивідуальності; подолання бар'єрів комунікації; опанування вміннями та навичками знаходження позитивних сторін співрозмовника; комунікативна активізація задля саморозвитку і самопрезентації, зворотній зв'язок.

### Структура заняття:

№	Назва вправи	Час виконання	Матеріали
1	2	3	4
1	Притча про мудреця	5	–
2	Невербальне привітання	5	–
3	Дружній обруч	10	Обруч
4	Яким я бачу свого колегу або безпосереднього керівника	10	Фломастери, фарби, пластилін, кольоровий папір, клей, тканина, голки, гудзики, конструктор тощо
5	Горіхи	10	Грецькі горіхи
6	Шахи	20	Шахівниця, карточки з назвами фігур
7	Ілюзія соціальної перцепції	15	–
8	Бар'єри у спілкуванні	10	–
9	Комплімент	7	–
10	Рефлексія	15	–

1	2	3	4
11	Я хочу і здійсною	8	Аркуші жовтого та білого кольорів
12	Домашнє завдання	5	—
<b>Тривалість заняття</b>		<b>120 хв</b>	

### Притча про мудреця

Декілька чоловік паплюжили одного мудреця, коли він проходив по їх вулиці. Але він відповідав їм посмішкою, дякував і бажав здоров'я. Один пересічний прохожий запитав старця:

- Ти дякував і бажав цим людям здоров'я, невже ти не відчуваєш до них гніву та образи?

На що старий відповів:

- Коли я приходжу на базар, я можу витратити лише те, що є у мене в гаманці. Так само і при спілкуванні з людьми, я можу витратити лише те, чим наповнена моя душа.

#### **Обговорення:**

*Про що ця притча?*

*Як вона стосується комунікації?*

*Чи використовуєте ви метод мудреця? Чому?*

**Коментар.** Намагайтеся менше слухати людей, котрі прагнуть передати вам власний песимізм та поганий настрій, вони забирають вашу віру у власні сили. Варто думати більше про хороше і всі навколо стануть кращими, варто просто почати із самого себе.

### Невербальне привітання

**Мета:** формування навичок невербальної взаємодії.

**Позиція учасників:** група стоїть у колі.

**Опис.** Кожен учасник показує жест привітання, інші його повторюють.

#### **Обговорення:**

*Які труднощі виникали?*

*Як ви відчуваєте себе після виконання вправи?*



**Коментар.** Спілкування між людьми відбувається не лише на вербальному рівні, а й на невербальному. Кожне слово, міміка, жест, інтонація, тембр і гучність голосу, дотик і дії партнерів несуть інформацію. За дослідженнями А. Меграбіана, у спілкуванні 7% інформації передається за допомогою слів; 38% – звуковими засобами (включаючи тембр та інтонацію голосу, силу звуку), 55% – жестів. У зв'язку з цим не можна не погодитися із словами Публіція: «Говоримо ми голосом, а розмовляємо всім тілом».

### **Дружній обруч**

**Мета:** Активізація рятувальників в роботу тренінгу шляхом залучення їх до групової фізичної дії. Створення у групі атмосфери взаємної відповідальності, емоційної свободи, радості від колективного успіху. Об'єднання учасників для вирішення завдання на основі партнерства.

**Позиція учасників:** група ділиться на команди.

**Опис.** Для динамічності вправи велику кількість учасників краще розділити на підгрупи: одна команда гравці, решта – вболівальники. Потім вправу виконують інші команди.

Ведучий пропонує учасникам стати у коло. На руку одного з учасників надягає обруч. Після цього тренер просить всіх учасників взятися за руки. І передавати по колу обруч без участі рук, поки він не повернеться в початкову точку. Увесь живий ланцюжок повинен «пролізти» через обруч, не розтиснувши з'єднаних рук. За підсумками вправи оголошується час, витрачений на виконання завдання.

Також можливий варіант виконання вправи, коли дві команди шикуються в два ланцюжки. Перші учасники ланцюжків тримають обруч, а решта, починаючи з останнього, проходить через нього, не розриваючи рук.

### **Обговорення:**

*Як ви почувались після виконання вправи?*

*Що завважало вам пролазити через обруч?*

*Чи схожий пожежний караул на вашу команду?  
Чим саме?*

**Коментар.** Щойно ви відчули взаємопідтримку та взаємоповагу колег, в ході виконання групової фізичної взаємодії. Як бачите у групі з'явилась атмосфера взаємної відповідальності, емоційної свободи, радості від успіху.

### **Яким я бачу свого колегу або безпосереднього керівника**

**Мета:** організувати спілкування з урахуванням психологічного стану співрозмовника, навчити створювати образ людини, враховуючи позитивні й негативні особливості її спілкування з оточуючим, усвідомити ступінь привабливості цього образу.

**Позиція учасників:** група ділиться на пари.

**Опис.** Ведучий розбиває всіх учасників на пари. І пропонує їм за допомогою фломастерів, фарб, пластиліну, кольорового паперу, клею, тканини, голки, гудзиків, конструктора тощо намалювати, зліпити, змайструвати, сконструювати, зшити образ свого колеги-рятувальника, який виникає в уяві, з урахуванням особливостей його професійного спілкування в підрозділі.

**Обговорення:**

*Чому ви обрали саме ці матеріали? Що ви цим хотіли підкреслити?*

*Які саме особливості спілкування ви зобразили?*

*Чи притаманні зображені вами риси вашим колегам?  
Які саме?*

**Коментар.** Опираючись на думку В. Гете «Мало одного знання – треба вміти застосувати його, мало хотіти – треба діяти». «Ми чітко уявляємо собі, що хочемо сказати, але потрібних слів знайти не можемо; ось чому розумним людям не вистачає часом тієї легкості у викладі думки, якою, собі на користь, володіють люди поверхові» – Л. Вовенарг.

На ваших шедеврах ми бачимо риси рятувальників які подобаються усім це: весела вдача, товариськість, тактовність, а також своєрідна гнучкість характеру – вміння пристосовуватися до товариства, в яке потрапив, до нових, часом дуже різних людей. Багато значить і добре виховання, вміння поводитися, легко й невимушено рухатись (добрі фізичні дані та вміння одягатися теж відіграють неабияку роль). Найбільше прикрашає людину в товаристві – вміння бути цікавим співрозмовником, до якого прагнуть рятувальники, проте добиваються далеко не всі.

### Горіхи

**Мета:** усвідомлення власної індивідуальності та визначення можливих ускладнень у комунікативній сфері рятувальників, які могли б виникнути після участі у ліквідації надзвичайної ситуації регіонального та державного рівня.

**Позиція учасників:** група сидить у колі.

**Опис.** Для виконання цієї вправи потрібні грецькі горіхи по 2 горіхи на одного учасника.

Ведучий просить кожного учасника сісти на своє місце. Після цього підходить до кожного учасника з непрозорим пакетом горіхів і пропонує взяти один горіх. І протягом хвилини уважно розглянути й запам'ятати свій горіх (ставити на ньому мітки й розколювати не можна). Через хвилину тренер збирає всі горіхи назад у пакет. Тренер їх перемішує, висипає в центр кола і просить кожного учасника знайти свій горіх. Коли це виконано, учасники розповідають, за якими ознаками їм вдалося знайти саме свій горіх, чим він відрізняється від інших.

### Обговорення:

*Чи можна провести аналогію між грецькими горіхами й людьми?*

*Чи схожий рятувальник на горіх у міцній шкаралупі?*

*Чи легко її розкрити? Що для цього потрібно?*

**Коментар.** На перший погляд всі люди, як горіхи, виглядають однаково, а для того, щоб побачити особливості, потрібно витратити час, здивуватися. Про цінність горіха, як правило, судять по тому, що у нього всередині. Горіх може бути дуже красивим, але всередині – абсолютно порожнім. І навпаки. Так само буває й з людьми, тому не треба судити про людину за якимись зовнішніми ознаками. У горіха дуже жорстка шкаралупа, і вона потрібна йому для того, щоб захистити ніжне ядро. Багато людей теж часто ховаються в шкаралупу, щоб відчувати себе в безпеці, і не відразу відкриваються іншим, для цього вони потребують часу.

### Шахи

**Мета:** усвідомлення рятувальниками важливості невербального контакту для побудови і підтримки стосунків.

**Позиція учасників:** група займає місце згідно з картками.

**Опис.** Якщо ваша група всупереч традиції дуже велика (більше двадцяти або навіть тридцяти людей), то ролей шахових фігур виявиться майже стільки ж, скільки учасників.

Ведучий: «Чи любите ви грати в шахи? Чудово. Напевно серед вас є і прекрасні гравці, здатні битися навіть з гросмейстером. Що ж, у такому разі ми з вами зараз і пограємо в шахи... Поспішаю розвіяти ваше здивування – не варто озиратися в пошуках шахових дощок. Нам вони не знадобляться, оскільки наші шахи абсолютно особливі. У такі шахи можна зіграти тільки на психологічному тренінгу. І для цього, до речі, зовсім не обов'язково знати навіть те, як рухаються шахові фігури. Фігурами станете всі ви. Кожен із вас візьме одну з карток, що лежать на

столі, і прочитає написану на ній назву і колір обраної шахової фігури, наприклад. «Чорна тура» або «Білий ферзь». Показувати картку і говорити кому-небудь про те, що ви за фігура, не можна ні в якому разі».

Учасники групи по черзі беруть картки. Добре б заздалегідь приготувати плакат, який зображає шахівницю з розставленими на ній фігурами до початку партії. Після того як ролі розподілені, звучить продовження інструкції.

«Наша кімната стає шахівницею. На ній потрібно розставити фігури, причому саме так, як вони зазвичай розташовуються перед початком гри. Тих, хто поняття не має про те, як правильно розставляються шахові фігури на дошці, я прошу звернути увагу на плакат. Ваше завдання якнайшвидше вишикуватися в потрібному порядку. Іншими словами, кожен повинен зайняти в шерензі своїх соратників місце, запропоноване роллю. Подивимося, які фігури – білі чи чорні – зуміють побудуватися швидше і без помилок. Я не стану вказувати, яка сторона нашої кімнати буде зайнята білими, а яка – чорними фігурами. У цьому ви визначитеся самі, вступаючи у взаємодію один з одним. Від вас вимагається чітке дотримання правил. У чому вони полягають? Найголовніше – ви можете спілкуватися один з одним тільки невербально. Забороняється писати – на папері чи в повітрі – слова, що позначають колір і фігуру, яка вам випала. Забороняється показувати на білі та чорні предмети, пояснюючи свій колір. Якщо всім все зрозуміло – почали!»

**Обговорення:**

*За допомогою чого ви визначили, що це ваша команда?*

*Як вам вдалось встановити контакт?*

*Які труднощі виникали під час виконання вправи?*

*Що завадило вам зробити правильний вибір?*

**Коментар.** Перед вами стояло непросте завдання. З одного боку, ви нібито командно змагалися, а з іншого –

жоден з учасників спочатку не знав учасників своєї команди. Надзвичайно цікаво було спостерігати за тим, які способи ви знаходили для вирішення ситуації і спілкування з партнерами. Проте ви навчилися виходити із скрутного становища за допомогою невербальної взаємодії.

### **Ілюзія соціальної перцепції**

**Мета:** психологічний аналіз комунікативних особливостей групи та її учасників.

**Позиція учасників:** група сидить у колі.

**Опис.** Ведучий пропонує учасникам групи по черзі відповісти спочатку на запитання: «Яких рис, необхідних для спілкування, бракує, на вашу думку, вам?», а потім на запитання: «Яких якостей, необхідних для спілкування, бракує, на вашу думку, іншим рятувальникам?».

#### **Обговорення:**

*В чому відмінність між вашими рисами та рисами рятувальників?*

*Чи готові ви набувати рис, яких вам бракує, щоб бути профісіоналом? Як саме?*

*Чи допомагає спілкування рятувальникам в екстремальних умовах? Як саме?*

**Коментар.** Культура спілкування, в багатьох випадках, залежить від особистості, її якостей. Дехто поводить себе пихато як всезнайка, його не цікавить думка співрозмовника. Інший говорить тільки сам і не дає змоги товаришу вставити навіть слово. Третій презирливо ставиться до чужої думки. Четвертий є людиною спокійної вдачі, терпляче слухає іншого, навіть якщо той висловлює неправильну думку. Кажуть, що спілкування – це своєрідний театр, де є п'єса певного змісту, актор, що виконує конкретну роль, і глядач, який сприймає цю п'єсу і цього актора. А потім глядач виступає як актор і хоче, щоб його сприймали так само. До того ж глядач в обох випадках є активною стороною. Іноді

також спілкування порівнюють з грою в шахи. І тут, і там є початок, середина партії і кінець. І на кожному етапі діють свої правила. І в грі в шахи, і в спілкуванні необхідно, готуючись до дії, продумати стратегію і тактику. Результати взаємин залежать від того, наскільки партнери керуються етичними нормами та використовують психологічні механізми. Хтось з них може виграти, а хтось програти. Проте якщо ви з повагою ставитиметесь один до одного, то за будь-якого результату, ви будете задоволеними чи партією в шахи, чи актом спілкування.

### **Бар'єри в спілкуванні**

**Мета:** подолання бар'єрів у спілкуванні в процесі трудової діяльності.

**Позиція учасників:** група діляться на підгрупи.

**Опис.** Ведучий пропонує учасникам розподілитися на групи по 3-5 осіб. Кожній підгрупі надає пожежну тематику, на яку необхідно встигнути сказати будь-яке слово по колу, за годинниковою стрілкою. Пауза між відповідями не повинна перевищувати 5 секунд.

Ті учасники, які не можуть справитись із поставленим завданням закінчують змагання (не вкладаються в час, говорять невідповідне слово тощо), в кінцевому результаті, у кожній групі залишається по одному переможцю, які змагаються між собою.

**Примітка.** Вибір теми може бути дуже різноманітним, але краще, якщо всі слова будуть мати відношення до тематики професії рятувальника.

Приклади тем:

- екстремальна ситуація;
- професійна підготовка рятувальника;
- майбутні рятувальники.

**Обговорення:**

*Які труднощі виникали при виконанні вправи?*

*Як ви почувались в процесі виконання?*

*Чи достатньо ви знайомі із пожежною термінологією? В чому це проявляється?*

**Коментар.** Проблема ефективності людського спілкування – універсальна. Бар'єри спілкування можуть бути зв'язані з характерами рятувальників, їх прагненнями, поглядами, мовними особливостями, з манерами спілкування. Причини більшості розбіжностей і невдоволення людей як в особистій, так і в професійній сферах не в останню чергу криються саме в нерозумінні прийомів ефективного спілкування. У цілому основними умовами будь-якого практичного спілкування є уміння і навички людини використовувати так звані прийоми розуміння і директивні прийоми реагування при взаємодії з іншими людьми і за можливості виключати агресивні і принизливо-поступливі реакції при взаємодії з іншими людьми.

### **Комплімент**

**Мета:** навчитися спостерігати й відзначати позитивні сторони особистості іншого, виявляти увагу та зацікавленість іншою особою (зокрема, товаришем); створювати і підтримувати позитивний емоційний фон, сприятливий психологічний клімат у групі.

**Позиція учасників:** група ділиться навпіл.

**Опис.** Учасники утворюють два кола: внутрішнє і зовнішнє (обернені обличчям одні до одних). Кожен учасник робить комплімент тому, хто стоїть навпроти і чекає зворотнього компліменту, потім посувається вправо і робить те саме, аж поки не зустрінеться з першим учасником.

**Обговорення:** учасники тренінгової групи діляться своїми враженнями від вправи. Усі висловлюються за бажанням.



**Коментар.** Кажучи комплімент, ми повинні бути по можливості чесні і відверті, наші слова не повинні містити в собі яскраво виражених лестощів. Коли кажуть щирий комплімент, зосереджуються на іншій людині, шукають в ній позитивні якості, і думка про неї зростає. Вважається, що коли рятувальник говорить колезі приємні слова, він піднімає власну самооцінку, тому що потрібна певна частка впевненості в собі, щоб помічати хороше в інших людях і озвучувати ці думки. Крім того, уважність і вміння помічати позитивні якості в інших допомагає рятувальникам помічати більше хорошого у нас самих.

### Рефлексія заняття

**Мета:** вироблення навичок рефлексії, оцінка проведеного заняття.

**Позиція учасників:** група сидить у колі.

**Обговорення:** кожному учаснику пропонується висловити своє розуміння того, що відбувалось у групі впродовж дня:

*Сьогодні мені сподобалось або не сподобалось?*

*Як ви почуваетесь зараз?*

*Що нового візьмете з собою в життя?*

*Що найбільше вразило вас під час сьогоднішньої нашої зустрічі?*

*Тренер підводить підсумок заняття, вказує на злетити та падіння групи, філософсько обгрунтовує побачене та пережите за сьогодні.*

### Я хочу і здійснию

**Мета:** активізація бажань, дій вдосконалити комунікативні навички.

**Позиція учасників:** група сидить у колі.

**Опис.** Кожний учасник отримує паперову стрічку (жовту – для сонечка або білу – для ромашки). Ведучий пропонує написати відповідь на запитання: «Які навички

спілкування я хочу вдосконалити у майбутньому?»). Відповіді, написані на стрічках, присутні наклеюють у формі промінців чи пелюсток до жовтого кружечка. В кінці ведучий усередині жовтого кружечка пише спонукальну фразу: «Я цього прагну, тому втілю в життя!»).

### **Домашнє завдання**

Кожен із вас повинен створити своєрідний щоденник (для цього потрібен звичайний зошит), який буде представлений у формі таблиці. У першій колонці ви відмічаєте тих людей, яких ви зустріли протягом кількох днів і які потребували вашої поради (дитина, перехожий, мати, батько, подруга і т.д.). У другій колонці вам необхідно зафіксувати ті невербальні прояви, які ви спостерігали у цих осіб. Третя колонка – це ваше відношення у спілкуванні до цієї людини.

### ЗАНЯТТЯ 3

#### «ДОСЯГЕННЯ УСПІХУ В СИТУАЦІЯХ РИЗИКУ»

**Завдання тренера:** сприяти розвитку позитивних установок на життєдіяльність; сформувати позитивне мислення віри у власний потенціал; підвищити рівень домагань і мотивувати до активної діяльності; навчити формувати й формулювати особистісні цілі та сприяти їх досягненню; навчити систематизовувати й узагальнювати отриману інформацію; використовувати опановані знання у повсякденній професійній діяльності.

**Очікувані здобутки учасників:** усвідомлення власної індивідуальності; формування адекватної самооцінки, позитивних установок на життєдіяльність, розвиток позитивного мислення, віри в себе та власні можливості організму, підвищення рівня домагань; розвиток вмій узагальнення, самоаналізу, саморозвитку; навчитись поступальному руху до мети; проаналізувати можливі шляхи досягнення успіху у життєдіяльності.

#### Структура заняття:

№	Назва вправи	Час виконання	Матеріали
1	2	3	4
1	Притча про хлопчика	5	–
2	Подаруй усмішку другові	10	–
3	Створи собі ситуацію успіху	10	–
4	Невдача і помилки це нормально	20	–
5	Не бійся визнавати свої помилки	15	–
6	Успіх в минулому	10	–
7	Соціальна приналежність	15	–
8	Сходинки досягнень	7	A4
9	Я-теперішнє, Я-майбутнє	15	A4
10	Рефлексія	6	–

1	2	3	4
11	Аплодисменти по колу	5	–
12	Домашнє завдання	2	–
<b>Тривалість заняття</b>		<b>120 хв</b>	

### Притча про хлопчика

Одного разу син запитав у батька:

«Що потрібно, щоб домогтися успіху?»

«Не знаю, синку, – відповів батько – це дуже складне питання. Постав його мамі».

«Не знаю, синку, – сказала мама – запитай про це у того мудреця, що живе на горі в красивому палаці».

І хлопчик відправився в палац, щоб поставити це питання мудрецеві.

Проте, палац був повний народу: торговці пропонували свій товар, по кутках розмовляли люди, маленький оркестр виводив ніжну мелодію, а посеред зали був накритий стіл, заставлений такими розкішними і вишуканими стравами, які лише можна було знайти в цьому краю.

Мудрець не поспішаючи обходив гостей, і юнакові довелося довго чекати своєї черги.

Нарешті мудрець вислухав, навіщо той прийшов до нього, але сказав, що зараз у нього немає часу пояснювати секрет успіху. Нехай-но юнак побродить по палацу і повернеться до цього залу через дві години.

«І ось ще яке у мене до тебе прохання, – сказав він, простягаючи юнакові чайну ложку з двома краплями олії. – Візьми з собою цю ложечку і дивись, не розлий олію».

Юнак, не зводячи очей з ложечки, став підніматися і спускатися по палацових сходах, а через дві години знову постав перед мудрецем.

«Ну, – мовив той, – чи сподобалися тобі перські килими в їдальні залі? Дерева та квіти в саду, який вправні майстри розбивали цілих десять років? Старовинні фоліанти і пергаменти в моїй бібліотеці?»

Присоромлений юнак зізнався, що нічого цього не бачив, бо вся увага його була прикута до тих крапель олії, що довірив йому господар.

«Йди назад і оглянь всі дива в моєму будинку» – сказав тоді мудрець. З ложечкою в руці юнак знову рушив по залах і коридорах. На цей раз він був не так скутий і розглядав рідкісні і дивовижні твори мистецтва, що прикрашали кімнати оцінив принадність квітів і майстерне розташування картин і статуй. Повернувшись до мудреця, він докладно перерахував усе, що бачив.

«А де ті дві краплі олії, які я просив донести і не пролити», – запитав мудрець.

І тут юнак побачив, що краплі проліті.

«Ось це і є єдина порада, яку я можу тобі дати, – сказав йому наймудріший з мудрих. – Секрет успіху в тому, щоб бачити все, що є дивовижним і чим славиться світ, і ніколи при цьому не забувати про дві краплі олії у чайній ложці».

**Обговорення:**

*Про що ця притча?*

*Як у притчі відображено успіх?*

*Від чого залежить чи станете ви успішними в професійній діяльності? Чому?*

**Коментар.** Ми кожен день милуємось навколишнім світом, вбираючи в себе все, що бачимо, чуємо, відчуваємо. З часом це стає нашим життєвим досвідом, який нам допомагає у всіх наших починаннях. Але так само, з часом, ми стаємо більш обережними та обачними, боячись втратити придбане, як ті краплі олії, які хлопчик розлив, оглядаючи палац. І це правильно. Секрет успіху в тому, щоб завжди пам'ятати про краплі олії у своїй ложці. Знайти щось варте важко, але дуже легко це втратити...

### Подаруй посмішку другові

**Мета:** налаштувати групу на роботу, підняти настрій, включити рятувальників на початок роботи, отримати підтримку групи.

**Позиція учасників:** група сидить у колі.

**Опис.** Рятувальники сідають у коло, їм необхідно по черзі вийти в центр кола, назвати своє ім'я і розказати про свій успіх в житті. У відповідь усі промовляють: «Ти – молодець, ти – успішний» та піднімають вгору великий палець, створюючи позитивну атмосферу.

**Коментар.** *Поняття про успіх*

Природа наділила всіх живих істот інстинктом виживання, але людям вона дала ще й інший інстинкт, що ставить нас у зовсім особливе положення. Людина має вроджене бажання досягти успіху – це щось настільки ж природне для неї, як і подих. Одна з найбільших її потреб досягти мети в житті, для чого необхідне знання механізму успіху. *«Успіх – це постійне здійснення тих цілей, що ми поставили перед собою і які винятково важливі для нас».* Успіх – це не тільки результат, але й процес руху шляхом його досягнення. Це розвиток можливостей людини, розкриття її потенціалу.

Успіх найчастіше розуміють як уміння в душі гармонії і рівноваги пристосуватися до різноманітних і мінливих умов життя. Це такий розвиток сили і здібностей, за допомогою якого людина досягає бажаних етапів у своєму житті, організовує відповідним чином свою енергію й зусилля, а також знання та здібності. Сучасні дослідники активно вивчають умови досягнення життєвого успіху та фактори, що на нього впливають. Так, Б. Трейсі виділяє сім основних складових успіху:

1. Мир у душі. Тільки живучи в гармонії з власними вищими цінностями і внутрішніми переконаннями, ви можете досягти миру в душі.

2. Здоров'я й енергія – нормальний фізичний стан людини. У тіла є природна схильність до здоров'я, і воно ним піклується навіть за відсутності фізичного й ментального втручання.

3. Ставлення з любов'ю до тих, хто поруч з вами, з людьми, які вас люблять і піклуються про вас.

4. Фінансова свобода. Більшість неприємностей пов'язана із переживаннями про гроші.

5. Високі цілі й ідеали, що складають зміст вашого життя.

6. Самопізнання та самосвідомість, що йдуть пліч-о-пліч з внутрішнім щастям і зовнішніми досягненнями.

7. Відчуття самореалізації або того, що ви стаєте тим, ким хочете стати.

Визначення семи складових успіху дає набір цілей, яких необхідно досягти. Життя переконливо свідчить про те, що далеко не кожна людина, яка чогось прагне, ставить перед собою якусь мету й реально її досягає. Дуже рідко зустрічаються люди, яким удається більш-менш повно реалізувати свій потенціал і досягти успішного виконання життєвих планів. Прагнення ж до життєвого успіху, особливо в молодому віці, властиве практично кожному. Треба тільки навчитися його реалізовувати. При цьому слід пам'ятати, що всі можливості життєвого успіху закладені в нас самих. Визначаючи мету, ми даємо поштовх процесові вивільнення внутрішніх сил. Вони зможуть розкритися в процесі нашого особистого росту.

Успіх завжди включений у ланцюжок дій, він ніколи не виявляється сам по собі, не є самоціллю. Скоріше він служить задоволенню, що, у свою чергу, є живильним середовищем для подальших дій, що служать меті самореалізації. Успіх вимірюється внеском у досягнення особистістю задоволеності життям, іншими словами, тим, що збагачує або поглиблює зміст усього життя. Від

задоволення виходять нові стимули до росту, що не обов'язково повинні бути пов'язані з роботою, а можуть відноситися до емоційної зрілості людини або розвитку інших сторін її потенціалу, що означає рівною мірою й успіх.

Стабільний життєвий успіх можливий лише при балансі зовнішніх і внутрішніх факторів і починаємо ми, природно, зі зміни того, що найбільше нам доступне, тобто з нас самих. Для цього необхідно знати себе. Самосвідомість людини формується в процесі її повсякденного спілкування з природою, іншими людьми, із суспільством, через пізнання яких вона приходять до розуміння самої себе. Це зводиться, по суті, до усвідомлення людиною своєї ідентичності, стійкості, цілісності в різних ситуаціях. Свідомість, пізнаючи світ, робить гнучкішою, доцільнішою й продуктивнішою діяльність людини, у той час як самосвідомість, звернена всередину її фізичної і психічної сутності, прагне підвищити ефективність і надійність людини як системи, що діє в предметному світі.

### **Створи собі ситуацію успіху**

**Мета:** розвинути у рятувальників креативність, сприяти самоусвідомленню та підвищенню самооцінки.

**Позиція учасників:** група сидить у колі.

**Опис.** Сядьте в коло візьміть аркуш паперу. Вам необхідно спланувати досягнення певної мети. Мету слід вибрати середньої складності. Оскільки досягнення легких цілей не переживається як успіх, а досягнення надто складних часто є неможливим. Докладіть усіх зусиль, щоб досягти бодай однієї мети або успішно виконати поставлені перед собою завдання. Розбийте мету на ряд конкретних проміжних етапів і усвідомте важливість досягнення кожного з них. Ставте перед собою якомога більше конкретних цілей і прагніть їх. Сформууйте конкретні етапи досягнення мети. Визначте кілька показників, за якими ви



могли б фіксувати навіть незначні позитивні зрушення у вашій справі. Це надасть вам азарту і додаткової спонукальної сили. Похваліть самого себе за те, що досягли навіть незначного успіху. Позитивні емоції, пов'язані з досягненням успіхів, ніколи не завадять. Відзначте себе за досягнення навіть незначного успіху, «нагородіть» себе чимось за цей успіх.

**Обговорення:**

*Чи досягли ви конкретної мети?*

*Які труднощі ви відчували?*

*Який приз чи винагороду ви собі приготували?*

**Коментар.** Для одних людей життєвий успіх полягає передусім у матеріальному добробуті. Для інших – захоплені своєю роботою де вони знаходять душевний спокій у зовсім протилежних цінностях. І це теж свого роду життєвий успіх. Загалом, успіх полягає в сукупності морального задоволення, душевного спокою та матеріального добробуту. Тільки за сукупності цих благ рятувальник може почуватися щасливим, і тоді його голова звільняється від буденних клопотів, йому не доводиться думати про «хліб насущний». У нього з'являється бажання працювати, втілювати в життя цікаві ідеї. Так, Григорій Сковорода стверджував ідею «сродної праці»: якщо праця відповідає душевному покликанню людини, її нахилам, то людина – щаслива.

Навіть невеликий успіх в екстремальних умовах має значний спонукальний вплив, надихає рятувальників на діяльність. Отже, дуже важливо вміти створювати собі ситуацію успіху.

**Невдача і помилка – це нормально**

**Мета:** навчити перетворювати негативну енергію власних промахів у позитивну енергетику вдосконалення.

**Позиція учасників:** учасники діляться на дві групи.

**Опис.** Зараз ви ділитесь на дві групи. Перша підгрупа повинна «проаналізувати детально невдачі рятувальників при виконанні службових обов'язків. Поміркувати і записати, яка користь від цих невдач, чому вони навчили вас, які висновки ви зробили із цих помилок». Інша група «міркує над причинами невдач рятувальників, помилками, яких вони припустилися, що необхідно змінити у їхній роботі, щоб оптимізувати діяльність?»

**Обговорення:**

*Чому рятувальники роблять помилки у професійній діяльності?*

*Що потрібно для того щоб рятувальників не спіткали невдачі?*

*Від чого залежить кількість помилок рятувальників в екстремальних умовах? Чому саме?*

**Коментар.** Помилка чи невдача часто позитивно впливає на подальшу діяльність працівника ДСНС України: спонукає його докладати більше зусиль, сприяє набуттю досвіду тощо, але невдача може і негативно впливати на мотивацію діяльності.

Дуже важливо рятувальникам сприймати свої невдачі та помилки як необхідний компонент навчання і розвитку. Потрібно усвідомити, що аналізуючи причини невдач і працюючи над власними помилками, ми можемо вдосконалювати власні здібності.

**Не бійся визнавати свої помилки**

**Мета:** навчити визначати значущість помилок, усвідомити власні слабкі сторони, виробити методи виправлення помилок.

**Позиція учасників:** група сидить у колі.

**Опис.** Вам необхідно на аркуші паперу записати власні дві помилки і два недоліки, не боячись їх визнати. Далі передаєте сусіду справа, який повинен записати поради,

якими ви спробуєте скористатися. Вправа продовжується поки кожен учасник надасть пораду всій групі.

**Обговорення:**

*Чи вчитеся ви на своїх помилках? Як саме?*

*Чи ви повторювали помилки? Від чого це залежить?*

*Які недоліки є у вас і при цьому притаманні рятувальникам?*

**Коментар.** Помилки є суттєвою частиною нашого життєвого досвіду. Якщо ми будемо уникати чогось через побоювання зробити помилку, то поступово позбавимо себе і всього доброго та корисного в житті, що приходить до нас завдяки нашим діям. Але не треба цей аргумент доводити до абсурду і вважати, що чим більше помилок ми зробимо, тим більшого навчимося.

Які б помилки ви не робили в минулому, вони стали життєво важливою частиною вашого досвіду. Використовуйте їх як можливість збадьоритися і почати знову; не здавайтеся і не зупиняйтеся тільки тому, що у вас не вийшло з першого разу. Кожна помилка у вашому житті навчила вас розумінню різних речей і збагатила досвідом. Благословіть свої помилки, подякуйте їм за науку, збадьортеся та почніть спочатку.

Можливо, ви й зробите нові помилки, але ж ви будете вчитися на кожній. Не буває фатальних помилок, якщо ви самі не вважатимете їх такими. Після того, як ви виконали своє завдання, досягли мети, про помилки більше не згадуйте. Якщо ми постійно спеціально повертаємося подумки до наших помилок, звинувачуємо та картаємо себе за них, то, невдача перетворюється в «ціль», яка утримується в уяві і пам'яті. Найбільш нещасні — це рятувальники, які повертаються у думках до давніх помилок, невдач та знову і знову переживають їх у власній уяві. Цим вони програмують нові невдачі та викликають у себе психосоматичні захворювання. Тому важливо собі уявити: як тільки

помилка виявлена, визнана і в дії рятувальника внесені поправки, про помилку слід забути, а пам'ятати лише про успіхи, подовгу подумки затримуючись на них.

### **Успіх в минулому**

**Мета:** навчити використовувати позитивні емоції для формування нових мотивацій у професійній діяльності.

**Позиція учасників:** група сидить у колі.

**Опис.** Вам потрібно сісти зручніше та згадати випадок зі власного життя, коли ви переживали значний успіх в професійній діяльності. Закрийте очі та створіть яскраву картинку в уяві. Зверніть увагу на розмір, точність і якість цієї картини, на ті рухи, звуки, переживання, котрі створюють або супроводжують її.

Далі поміркуйте про мету, якої ви прагнете досягати в екстремальних умовах. Уявіть її чітко. Прокрутіть у думках картинку – досягнення мети.

Розмістіть в уяві цю картинку туди ж, де була і попередня. Ваше завдання полягає в тому, щоб ці дві картини накласти одна на одну. Прагніть пережити радість, задоволення від майбутнього успішного завершення ліквідації надзвичайної ситуації (досягнення мети) так, як ви відчували це в минулому.

### **Обговорення:**

*Що ви відчували виконуючи вправу?*

*Чи легко накладати успіх на бажання? Чому?*

*В яких випадках можна використовувати ці знання на практиці?*

**Коментар.** Домогтися успіху в житті непросто – якщо ви запитаете в начальника, що допомогло йому зійти на верхні щаблі кар'єрної драбини, то швидше за все у відповідь почуєте щось на кшталт «цілеспрямованість, терпіння, відданість улюбленій справі та наполеглива

праця», а деякі ще згадають, що на початку шляху всім необхідно зіткнутися з труднощами і зробити помилки.

Невдачі йдуть рука об руку з успіхами, тому не варто засмучуватися й розчаровуватися в поставленій меті, якщо все йде не зовсім так, як задумано. Усі без винятку високопосадовці ДСНС України, винахідники й письменники в житті не раз долали різні перешкоди, зрештою, як казав Уїнстон Черчїлл: «Успіх – це рух від невдачі до невдачі без втрати ентузіазму».

### Соціальна належність

**Мета:** навчити координувати спільну роботу, усвідомлення рятувальниками соціальної належності до певної групи.

**Позиція учасників:** учасники діляться на дві групи.

**Опис.** Вам потрібно розділитись на дві групи. I група – соціологи, II – психологи. Завдання для I групи: «Напишіть, що потрібно робити рятувальнику для досягнення успіху?» Завдання для II групи: «Напишіть, які риси характеру допомагають рятувальнику досягати успіху?»

#### Обговорення:

*Чому ви обрали такі риси?*

*Для чого рятувальнику робити ... (із запропонованого)?*

(Додаток) А ось, які риси характеру та поради для того, щоб стати успішним рятувальником ми знайшли:

*Для I групи:*

- |                      |                  |
|----------------------|------------------|
| • впевненість;       | • працелюбність; |
| • наполегливість;    | • саморозвиток;  |
| • оптимізм;          | • активність;    |
| • цілеспрямованість; | • виваженість;   |
| • прийняття себе;    | • рішучість.     |
| • багата уява;       |                  |

*Для II групи:*

- |                                  |                           |
|----------------------------------|---------------------------|
| • реалізувати наявний потенціал; | • налагоджувати контакти; |
|----------------------------------|---------------------------|

- раціонально використовувати час;
- формувати цінності;
- відпочивати;
- аналізувати і планувати свою діяльність;
- вчитися на помилках;
- самовдосконалюватись

**Коментар.** Кожен з вас, так чи інакше, ставить перед собою певні цілі. Всім нам дуже хочеться бути успішними, благополучними і забезпеченими. Однак далеко не кожному вдається досягти своїх цілей, навіть якщо вони і не планують якихось масштабних досягнень. І справа тут зовсім не в тому, що ми мріємо про щось недосяжне. Справа, перш за все, в тому, що ми просто далеко не завжди знаємо, які риси характеру потрібні та що саме робити, і вичікуємо то зручного моменту для своїх дій, то якогось дива, то чиєїсь допомоги. А час іде, моменти не повертаються, дива не відбувається, і допомагати ніхто не поспішає. І надія наша тане, мета віддаляється, стає розмитою, і, в підсумку, зовсім зникає десь за обрієм, перетворюючись на нездійсненну мрію. І ми з сумом говоримо, що ось, мовляв, так хотілося, але не вийшло або не дано, а життя пройшло повз. І, щоб виправдатися перед собою та оточенням, твердимо, що шлях до щастя і успіху прокладений лише для обраних. Іншим же залишається лише задовольнятися малим і не ремствувати при цьому на долю. Що не дано, то не дано. Таким чином, аби досягти успіху замало лише мати мету, необхідно ще прикладати для цього зусилля, діяти та бути психологічно готовим.

### Сходишки досягнень

**Мета:** навчити формувати мету для досягнення успіху у професійній діяльності.

**Позиція учасників:** група сидить у колі.

**Опис.** Візьміть аркуш паперу. На ньому зобразіть сходишки плану досягнень успіху, де встановіть такі проміжки часу: «завтра», «через тиждень», «через місяць», «через рік», «через 5 років». Під кожною такою сходишкою

вказіть дві конкретні дії (два кроки) на цей проміжок часу, тобто дайте відповідь на запитання: «Що я зроблю для досягнення мети: завтра, через тиждень, через місяць...?»

### **Обговорення:**

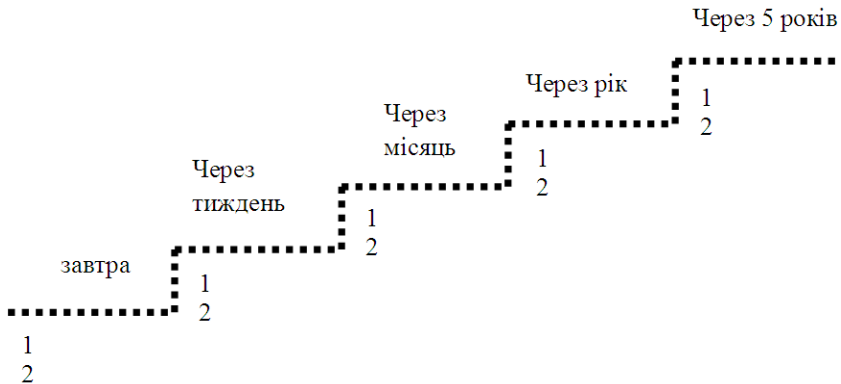
*Хто зміг чітко визначити кроки досягнень на вказані проміжки часу?*

*Як ви зрозумієте, що вже зробили цей крок?*

*За якими критеріями ви зможете визначити, що пройшли сходинку, наприклад, «через тиждень» і перейшли на сходинку «через місяць» або залишили позаду сходинку «через рік» і вже знаходитесь на сходинці «через 5 років»?*

*Як інші колеги зможуть зрозуміти, що ви вже досягли своєї мети?*

*Яким буде ваш успіх, коли ви пройдете всі сходи?*



**Коментар.** Для того, щоб зробити перші кроки на шляху до щастя і успіху, необхідно чітко засвоїти кілька умов просування по цьому шляху. Перше, і, мабуть, головне з цих умов, – дія. Адже, що гріха таїти, часто ми, навіть знаючи, як досягти своєї мети, продовжуємо лише мріяти про неї, спокійнісінько лежачи на дивані. Ми будуємо плани, обговорюємо способи досягнення успіху, але, при цьому, не робимо жодного кроку в потрібному напрямку. Саме це і

створює, в результаті, суттєву різницю між тим життям, якого ми хотіли б мати, і тим, яке є насправді. Таким чином, необхідно просто діяти!

### **Я-теперішнє, Я-майбутнє**

**Мета:** навчити рятувальників бачити себе з несподіваного боку й поставити собі запитання, над якими вони раніше не замислювалися.

**Позиція учасників:** група сидить у колі.

**Опис.** Візьміть аркуш паперу та розділіть його навпіл. З лівої сторони намалюйте й опишіть себе, таким яким ви є у даний період часу. Описуючи, намагайтесь висвітлити такі питання: про що ви мрієте, до чого прагнете, що заважає здійсненню вашої мрії, що стримує вашу активність на шляху до досягнень, які особистісні риси зможуть виявитися найбільш корисними для досягнення успіху. Можливо ви завжди прогнозуєте лише негативні результати, а тому боїтесь починати діяти, можливо ви не вірите в те, що у вас може вийти так, як плануєте, а можливо ви занадто концентруєтесь на одній справі, не помічаючи іншої або навпаки, намагаєтесь зробити всі справи одночасно і в результаті нічого не виходить...

А тепер уявіть, що ви вже досягли своєї мети. З правого боку намалюйте і опишіть себе за тими самими питаннями, але враховуючи зміни, які мали б відбутися з вами на шляху до успіху.

### **Обговорення:**

*Подивіться уважно на ваші малюнки, чи бачите різницю?*

*Які зміни відбулися між першим і другим зображенням?*

*Як би ви могли прокоментувати зміни між зображеннями?*

**Коментар.** Завзятість, працьовитість, оптимізм, впевненість у собі, стійкість, позитивне мислення є далеко



не в кожного з вас. Однак досить володіти хоча б двома з цих якостей, щоб зрозуміти, що мета реальна. Необхідно лише усвідомити, що нічого неможливого немає, і, якщо рятувальник ставить перед собою якусь мету, значить, у нього є можливості її досягти. Це не відбудеться швидко, – чим вагоміша мета, тим більше праці і часу доведеться витратити на шляху до неї. Дорога до успіху зазвичай нелегка, але якщо ми маємо намір дійсно, досягнути бажаного треба йти до кінця, і в результаті, зможемо подолати труднощі. Головне – наполегливо пливати вперед.

### Рефлексія

Успіх приходить лише до того, хто його прагне, хто вміє максимально використати все найкраще із власних внутрішніх ресурсів. Не чекайте, що хтось відкриє вас, відкрийте себе самі, скажіть собі: «Я хочу, я можу, я зроблю». Щастя й успіх – у ваших руках!

Любіть те, що робите і крок за кроком рухайтесь вперед. Не зупиняйтесь на досягнутому. Не сприймайте роботу над собою, самовдосконалення, як нудний і нецікавий обов'язок. Думайте про неї як про ритм, який надає особливої чарівності музичній мелодії. Виклик і запрошення вам і вашим здібностям – потрапити і вловити темп мелодії життя.

### Аплодисменти по колу

**Мета:** закріпити позитивну атмосферу.

**Позиція учасників:** група стоїть у колі.

**Опис.** Ми добре попрацювали, тож давайте поаплодуємо кожному учаснику нашої групи. Я почну аплодувати комусь із вас, на кого подивлюсь. Він обирає іншого учасника, якому аплодуємо ми вдвох. І так доки не буде задіяно всіх. Завершимо вправу бурхливими аплодисментами всій нашій групі.

### **Домашнє завдання.**

Скласти власну «скарбничку успіху». Для цього проаналізуйте і запишіть без зайвої скромності таке:

Ваші кращі якості та переваги.

Ваші знання, уміння і здібності, не лише професійні, а й інші, наприклад, уміння готувати, добре плавати, знатися на мистецтві тощо.

Ваші успіхи і досягнення: як в професії/навчанні, так і в інших сферах свого життя і діяльності.

Періодично поповнюйте цей список. Переглядайте його в періоди «чорних» смуг життя, в похмурі дні для зміцнення упевненості в собі.

## ЗАНЯТТЯ 4 «ПОТРЕБА У ВПЕВНЕНOSTІ»

**Завдання тренера:** ознайомити з поняттям «впевненість» та причинами її виникнення; навчити переборювати страхи, аналізувати поведінку в ситуаціях ризику і небезпеки; змоделювати постать впевненого фахівця галузі безпеки людини; виокремити цілі, що є стрижнем особистісних трансформацій та особистісного саморозвитку.

**Очікувані здобутки учасників:** усвідомлення власної індивідуальності, створення постаті впевненого фахівця галузі безпеки людини, навчання переборювати страх, формування навичок долати стресові ситуації ризику, самоаналіз власної поведінки в екстремальних умовах, впевненість у поведінці та діяльності, усвідомлення власних цілей.

### Структура заняття:

№	Назва вправи	Час виконання	Матеріали
1	2	3	4
1	Притча про каву	5	–
2	Загальна увага	7	–
3	Фігурні побудови	10	–
4	Страхи – у бажання	20	Аркуші паперу
5	Слалом	20	Інструкції
6	Рятувальник-стресор	15	–
7	Досвід впевненості	10	–
8	Я – це я	15	–
9	Впевненість рятувальника у комунікації	20	Сценарії
10	Кар'єрні досягнення	15	Стимульний матеріал
11	Рефлексія «Ідея»	15	–

1	2	3	4
12	Побажання	5	–
13	Домашнє завдання	3	–
<b>Тривалість заняття</b>		<b>160 хв</b>	

### Притча про каву...

Приходить до батька молода донечка і говорить: – Батьку, я втомилася, у мене таке важке життя, такі труднощі і проблеми, я весь час пливу проти течії, у мене немає більше сил... Що мені робити? Проте замість відповіді батько поставив на вогонь три однакових каструлі з водою. В одну кинув моркву, в іншу поклав яйце, а в третю насипав зерна кави. Через деякий час він вийняв з води моркву, яйце і налив у чашку каву.

- Що змінилося? – Запитав він свою дочку.

- Яйце і морква зварились, а зерна кави розчинилися у воді, – відповіла вона.

- Ні, доню моя, це лише на перший погляд так...

- Подивись – тверда морква, побувавши в кип'ятку, стала м'якою і вразливою. Рідке яйце стало твердим. Зовні вони не змінилися, вони лише змінили свою структуру під впливом однакових несприятливих умов – кип'ятку. Так і люди – сильні зовні можуть розклеїтись і стати слабкими там, де крихкі і ніжні лише тверднуть і міцніють.

- А кава?

- Це найцікавіше. Зерна кави повністю розчинилися в новому ворожому оточенні і змінили його – перетворили окуп в чудовий ароматний напій. Є особливі люди, які не змінюються в силу обставин – вони змінюють обставини і перетворюють їх на щось нове і прекрасне, отримуючи користь і знання в певній ситуації...

### Обговорення:

*Про що ця притча?*

*Як саме зміст притчі стосується впевненості?*

*Чи зустрічали ви коли-небудь впевнених людей, які змінювали все навколо, як кава?*

**Коментар.** Дійсно, кожен з нас – єдиний у своєму роді, але тільки той, хто це дійсно усвідомлює, може відчувати себе в потрібні моменти вище чисісь критики. Навряд чи можна вказати реальну і ефективну загальну формулу успіху. Однак існують такі якості, без яких успіх неможливий. Одне з таких якостей – впевненість у собі.

Упевнені в собі рятувальники швидше за інших досягають успіху, завжди мають величезний вплив на оточуючих. Вони енергійні, менш залежні від обставин, оскільки воліють формувати їх самі. Відсутність впевненості позбавляє людину внутрішньої сили, послаблює життєві позиції. Впевненість у собі – це імунітет проти депресії.

З почуттям впевненості ніхто не народжується, це скоріше набута якість, яка формується з раннього дитинства.

### **Загальна увага**

**Мета:** розминка учасників перед початком заняття, створення атмосфери спонтанності та розкутості.

**Позиція учасників:** група хаотично рухається по кімнаті.

**Опис.** Зараз кожен з вас повинен без слів, за допомогою жестів та будь-яких, звичайно не шкідливих для оточення, дій, привернути до себе їхню увагу. Вправу потрібно виконувати всім одночасно, тому ви повинні проявити ваші творчі здібності та бути оригінальним, щоб саме на вас звернули щонайбільшу увагу.

### **Обговорення:**

*Кому вдалось привернути до себе найбільшу увагу?*

*Які методи привертання уваги були найбільш ефективними?*

*Як ви почували себе, коли виконували цю вправу?*

*Який взаємозв'язок між умінням повернути увагу і впевненістю?*

*Що заважало виконанню вправи?*

**Коментар.** Щойно, ви мали можливість відчутти на собі увагу інших та зауважити, що допомогло повернути до себе увагу та що, навпаки, заважало й перешкоджало бути у центрі уваги групи.

Маю надію, що певні стереотипи та звички вашої поведінки у повсякденному житті появилися під час виконання цієї вправи. Саме тому аналіз та осмислення того, що саме заважало або, навпаки, допомагало опинитись у центрі уваги, має певний сенс в контексті зміни ваших життєвих стратегій, що є важливим кроком на шляху досягнення життєвого успіху!

### **Фігурні побудови**

**Мета:** формування взаєморозуміння, навчання впевненій поведінці в умовах необхідності приймати рішення при обмеженні доступної інформації, брати на себе відповідальність за свою частину в загальній роботі.

**Позиція учасників:** група рухається по приміщенню.

**Опис.** Ви маєте можливість хаотично переміщуватись по приміщенню. За моєю командою ви закриваєте очі і намагаєтесь побудувати геометричну фігуру, утворивши ту, яка названа мною (коло, трикутник, квадрат, «змійка» і т.п.). Якщо хтось підглядає – він вибуває з гри. Коли побудову закінчено, ви за моєю вказівкою відкриваєте очі і дивитесь, що в підсумку вийшло.

**Обговорення:**

*Наскільки успішним ви вважаєте побудову різних фігур?*

*Що вам потрібно, для того щоб впоратися з таким завданням?*

*Що ж забезпечувало можливість взаєморозуміння в таких ситуаціях, якщо у вас були закриті очі?*

**Коментар.** Впевненість у собі – це якість, з якою не народжуються, а набувають завдяки цілеспрямованим зусиллям і вона є одним із найважливіших аспектів вміння управляти людьми. У той же час, невпевненість і сумніви являються стимулом для розвитку, людина може здобувати нові навички, покращувати і підвищити рівень та якість свого професіоналізму і розширювати своє мислення. І як каже американський письменник Роберт Кійосакі: «поверніться обличчям до своїх страхів та сумнівів, і новий світ відкриється для вас».

### **Страхи – у бажання**

**Мета:** навчити перетворювати негативну енергію власних страхів у позитивну енергетику бажань.

**Позиція учасників:** група сидить у колі.

**Опис.** Вам потрібно взяти аркуш паперу та розділити його на дві вертикальні колонки. У лівій колонці, напишіть «мої страхи» та запишіть туди все що ви можете почати зі слів – «я боюсь...», «мене непокоїть...», «мене турбує...», «мене хвилює...». Спробуйте записати, все, що спадає вам на думку, цей перелік особисто для вас, інші учасники не дізнаються про його зміст.

На правій стороні аркуша напишіть «мої бажання». Оскільки, кожен страх ховає за собою якесь підсвідоме бажання, яке людина вважає нездійсненим, таким чином відчуває його у вигляді страху. Наприклад, індивід боїться захворіти, отже, він бажає бути здоровим, але побоюється, що це у нього не вийде, тому відчуває відповідний страх. Тому вам потрібно перефразувати власні страхи у бажання, які за ними ховаються, та записати те, що у вас вийде у правому стовпчику на ваших аркушах. Будьте відвертими із самими собою, записуйте те, що відразу спадає вам на думку.

Перегляньте перелік ваших бажань та уявіть собі, що минув місяць і зараз ви знову дивитесь на цей перелік. Подумайте, які з цих бажань ще й зараз є для вас актуальними та важливими, підкресліть їх. Подумайте від кого залежить їх здійснення – від вас самих (поставте біля них літеру «Я»), від інших людей – літера «Л», від долі – літера «Д». У певних випадках ви можете поставити декілька літер біля того, що ви написали.

Тепер відірвіть ліву частину вашого аркушу – вона вам більше не потрібна, розірвіть її на маленькі шматочки та викиньте. У вас залишились лише ваші бажання. Це ваш план дій. Подивіться на нього – скільки бажань залежить від вас, скільки від інших людей, скільки від долі. Ви бачите, що бажань, які зовсім не залежать від вас не так вже й багато і вони можуть перетворитись на цілі, яких ви здатні досягти.

**Обговорення:**

*Які у вас виникали бажання?*

*Що залишились для вас актуальним?*

*Від кого залежить здійснення бажань?*

*Які труднощі у вас виникали?*

*Чи готові ви йти до власної мети?*

**Коментар.** Всі наші переживання, побоювання, страхи часто є відображенням бажань, у здійснення яких важко повірити, саме тому вони і трансформуються на негатив та стають страхами, які черпають наш енергетичний потенціал, замість того, щоб спрямовувати його на здійснення власних бажань та мрій. Проте необхідно просто замислитись над цим, і наші побоювання можуть стати бажаннями, які реально можна реалізувати у повсякденному просторі й зміниться життя, в ньому буде більше здійснених мрій та приємних відчуттів, потрібно лише зробити крок до цього! Таким чином, звільнення від нераціональних страхів, побоювань є основою до набуття впевненості.



## Слалом

**Мета:** опанувати навички виходу із складних життєвих ситуацій.

**Позиція учасників:** група сидить у колі.

**Опис.** Обираємо добровольця, який повинен впоратися із ситуацією нагнітання напруги.

По дорозі до начальника наш фахівець зустрічає:

1. друга дитинства, з яким він не бачився більше 10 років;
2. колегу-конкурента, суперника у перспективному підвищенні;
3. свого заступника, який займається поточними питаннями діяльності;
4. представника преси, який періодично з'являється у вашій частині для написання чергової статті.

Ви повинні встигнути за 10 хвилин пройти, через цих людей, встигнувши у призначений час до начальника (у якого пунктик на пунктуальності) і бути в змозі вести з ним серйозну розмову, можливо, про перспективи підвищення.

### *Інструкція «герою»*

Ви – заступник начальника з виховної діяльності. Ви знаєте, що у вашому відділі очікуються кадрові перестановки, і оскільки ви на хорошому рахунку у керівництва, то вважаєте що можете розраховувати на підвищення. Вчора ваш начальник багатозначно попросив вас зайти до нього сьогодні в певний час для серйозної розмови.

### *Інструкція друга дитинства*

Ви не бачилися більше 10 років. Проте у цій частині ви опинилися у справах. Вам запропонували посаду начальника караулу. Перш ніж прийняти рішення, ви хотіли б отримати додаткову (бажано – неофіційну) інформацію про пожежну частину. І тут в коридорі бачите...

*Інструкція колеги-конкурента*

Все своє життя в цій частині ви з колегою йшли, що називається, «нога в ногу»: якщо підвищували одного, то відповідно зростав на посаді і інший. Тепер ви на тій сходинці, коли підвищити можуть лише одного. При всьому доброзичливому рівні відносин, між вами ніколи не було дружби.

Вам у руки потрапила чернетка звіту, складеного вашим колегою – суперником. Ви якраз йшли до вашого спільного начальника, щоб використати привід доповіді начальству про допущені серйозні помилки у звіті. Побачивши свого колегу-суперника, ви раптом вирішуєте зберегти коректну міну і звернутися до нього зі своїми зауваженнями, попередивши його, що «якщо він не виправить ці грубі помилки, то постраждає репутація всього відділу». При цьому ви не будете засмучуватися, якщо він дасть вам привід «з чистою совістю» вийти з цією інформацією на керівництво...

*Інструкція заступника*

До вас у відділ прибула перевірка, яка вимагає надати документи для перевірки. Ви найменше хотіли б стати «цапом відбувайлом» у цій розбірці, тому розшукуєте свого начальника, щоб повідомити йому про те, що трапилося. Ваше завдання – отримати чіткі інструкції (бажано – письмові), гарантії відходу від необхідності нести відповідальність за можливі негативні наслідки ситуації. З цим настроєм ви йдете по коридору і зустрічаєте свого начальника...

*Інструкція журналіста*

Ви приїхали зробити репортаж про пожежну частину. Але поки не визначилися, чи буде цей репортаж хвалебним (щоб він пройшов як рекламний матеріал) або скандальним (щоб порадувати читачів). Ви вирішили визначитися по ходу справи. І тут (яка удача) вам назустріч прямує людина явно керівного виду.

**Обговорення:**

*Як ви почувались у нових ролях?*

*Що вам вдалось, а що ні?*

*Які вміння рятувальників ви побачили виконуючи вправу?*

**Коментар.** Впевнений рятувальник – це особистість. Він усвідомлює свої переваги і недоліки, поважає свою індивідуальність, ні до кого не підлещується, несе себе по життю з почуттям власної гідності. Впевненість невіддільна від щирості: вона несумісна з брехнею і лицемірством. Впевнена людина не боїться висловлювати свою думку, в тому числі і перед великою аудиторією, вміє наполягти на своєму. Але при цьому адекватно реагує на критику і зауваження. Він здатний самостійно робити висновки про те, що відбувається, не покладаючись тільки на думку оточення, традиції та авторитети. Впевнений рятувальник приймає людей такими, які вони є.

Найчастіше невпевнену в собі людину видає її манера розмови та міміка.

**Рятувальник-стресор**

**Мета:** формування навичок конструктивного подолання стресових станів, робота з тривогою та страхом.

**Позиція учасників:** учасники сидять у колі.

**Опис.** Уявіть себе в екстремальній ситуації, яка залишила у вас відчуття позитиву та гордощів за власні досягнення. (Вправа виконується з однією людиною, яка подумки занурюється у цю ситуацію, а інші учасники спостерігають та допомагають у виконанні вправи. Потім учасники змінюються). Вам потрібно відчутти цю ситуацію, пригадати власні враження, та спробувати уявити всі деталі цієї ситуації, так, немовби ви зараз знову перебуваєте у цьому стані. Оберіть собі місце у кімнаті, де вам було б зручно переживати ці позитивні враження. Тепер уявіть

собі людину, яка викликає роздратування і навіть стрес. Розкажіть про неї іншим учасникам, опишіть як вона себе поводить, що каже, розкажіть якусь конкретну ситуацію із вашого досвіду. А тепер нехай інші учасники вашої підгрупи відтворять цю ситуацію.

Коли відчуєте, що почуваєте себе некомфортно та незручно, відійдіть у ту частину кімнати, де відчували себе приємно та захищено. Побудьте там кілька хвилин. Коли будете відчувати себе впевнено, поверніться знову до учасників власної підгрупи, які відображають неприємну для вас ситуацію. Коли відчуєте надмірний рівень напруги, поверніться до того місця у якому відчували себе приємно і комфортно. Це чергування позицій може відбуватись декілька разів, доки людина не навчиться застосовувати певні особистісні ресурси для відновлення стресового стану. Коли ведучий відчує, що учасник вже здатний витримувати напругу перебування у стресовому стані можна запропонувати йому діяти.

Зараз, коли ви відчуваєте себе впевнено та позитивно, спробуйте щось зробити у неприємній ситуації, коли певна людина викликає у вас стрес та неспокій. Людина знову потрапляє у власну мікрогрупу та намагається активно протидіяти тому, що викликає в неї неприємні відчуття.

### **Обговорення:**

*Які саме, особисті ресурси допомагають вам відновлюватись із стресових станів?*

*Які моменти було важко відтворювати, а які легко?*

*Чи готові ви протидіяти стресовим станам? Як саме?*

**Коментар.** Життя – це таємниця, тому ваше ставлення до стресових, екстремальних ситуацій багато в чому визначає подальшу поведінку, а вміння протидіяти негативним впливам з боку оточення є рисою особистості, що може бути вихованою та розвинутою. Потрібно тільки пригадати, що ви впевнена та успішна особистість, а

оточення є лишень оболонкою, яка впливає на людину, настільки, наскільки це дозволяється.

Важливо кожному рятувальнику вміти керувати обставинами та змінювати їх відповідно до власних намірів та мотивів, а для цього потрібно вміти конструктивно долати неприємні ситуації та почувати себе впевненою особою.

### **Інформація для ведучого**

**Впевненість** – це властивість особистості, ядром якого виступає позитивна оцінка індивідом власних навичок і здібностей яких достатньо для досягнення значимих цілей та задоволення власних потреб.

Впевненість дає нам сили та змогу досягти поставленої мети. На превеликий жаль, брак впевненості може створити дуже багато проблем, бо якщо рятувальник сумнівається у своїх здібностях, він часто намагається уникнути відповідальності, легко здається, оскільки не довіряєте самому собі. Пожежники, які вважають за краще залишатися в тіні, ніколи не досягають успіху. Вчені вважають, що на наше психічне здоров'я сильно впливає саме почуття власної гідності.

Впевнені в собі рятувальники значно успішніше за невпевнених просуваються кар'єрними сходами, зав'язують стосунки і будують особисте життя. Будь-який психолог скаже: щоб добитися більшого, ніж у вас є, переконайтеся, що ваша самооцінка досить висока. Однак, не для всіх людей це актуально: надміру самовпевнені люди схильні здійснювати необачні вчинки і наступати на одні й ті ж «граблі».

### **Досвід впевненості**

**Мета:** розвинути вміння аналізувати власну поведінку в екстремальних умовах відповідно до її критеріїв особистісної впевненості.

**Позиція учасників:** група сидить у колі.

**Опис.** Ви повинні ознайомитись із проявами впевненості та проранжувати перераховані там ознаки за критерієм наявності їх у вашій поведінці. Поставте на перше місце те, що вам властиве, найбільшою мірою, а у кінці – що найменше. (див. Додаток 2).

**Обговорення:**

*Які прояви впевненості в екстремальних ситуаціях вам властиві?*

*Що вам не вдається реалізувати у власній поведінці та житті?*

*Що саме заважає вам поводити себе відповідним чином? Чому ви не можете дозволити собі це зробити?*

**Коментар.** Більшості з вас в екстремальних ситуаціях вдається бути... (тренер перераховує ті ознаки впевненої поведінки, які властиві більшості з учасників). Найбільшу складність викликає вміння бути.... (тренер перераховує те, що учасникам тренінгу не вдається реалізувати у власній поведінці). Як ми сьогодні визначили найбільшою мірою вам заважає бути впевненими... (тренер резюмує почуті від учасників перешкоди на шляху до впевненості).

*Далі тренер складає із учасниками кодекс впевненості, для складання правил впевненості в екстремальних умовах, що може мати офіційно закріплений характер їхньої поведінки (див. Додаток 3).*

Таким чином, зазначені пункти є необхідними для того, щоб ви поводити себе впевнено та відчували задоволеність собою, впровадження тверджень в вашу професійну діяльність – це досить важливий крок – крок, який веде особистість до успіху!»

**Я – це я**

**Мета:** формування установок на виявлення позитивних особистісних та інших якостей, вміння представити себе й увійти в первинний контакт з оточенням.

**Позиція учасників:** група сидить у колі.

**Опис.** Ви повинні постаратися відобразити свою індивідуальність так, щоб всі інші учасники відразу запам'ятали того хто виступив. Наприклад, «Я високий, сильний і впевнений в собі рятувальник. Зовнішність у мене звичайна, зате волосся гарного кольору і злегка в'ється, що є предметом легкої заздрості багатьох жінок. Але головне, на що хочу звернути вашу увагу – зі мною в будь-якій компанії цікаво і весело, я, як правило, граю роль тамади. Або ріст у мене середній, зовнішність непримітна, здібності і можливості звичайні, єдине, в чому я розбираюся, можливо краще за інших і тому готовий присвячувати весь свій час – це смачно готувати і пригощати. Обіцяю всім яблучний пиріг до чаю».

**Обговорення:**

*Чия презентація була найуспішнішою?*

*Чи легко було представляти себе? Чому?*

*Що ви представили у собі, що є притаманним для рятувальників?*

**Коментар.** Кожен повинен усвідомлювати власні переваги, таланти й досягнення. Треба постійно пам'ятати, де і як ви себе успішно проявляли. Запам'ятайте про ті переваги й таланти, на яких ви щойно наголосили. Щоб повірити у власні сили, записуйте щодня те, що вам вдалося зробити хорошого, чим ви пишаєтесь. Якщо у вас є якийсь недолік, на який, на ваш погляд, оточуючі звертають особливу увагу, виділіть цей недолік і уявіть собі, що він розрісся до немислимих розмірів. І посмійтеся від душі над своїм безглуздим образом.

**Впевненість рятувальника у комунікації**

**Мета:** практичне відпрацювання стратегій власної поведінки в екстремальних ситуаціях, тобто надання переваг впевненій поведінці.

**Позиція учасників:** група ділиться на пари.

**Опис.** Зараз кожному з вас буде наданий сценарій ситуації за яким ви можете діяти відповідним чином. Кожен з вас по черзі у парі з іншою людиною буде програвати ситуацію, а потім ми визначимось який саме стиль поведінки ви використали. Після виконання вправи, ми підсумуємо та проаналізуємо ті чинники, які спонукали вас поводити себе тим або іншим чином.

Кожному з учасників роздаються приклади ситуацій та відбувається вправа (див. Додаток 4). Учасники визначають який стиль поведінки вони використали. Ведучий робить відповідні нотатки щодо виконання вправи.

**Обговорення:**

*Як ви почувались, виконуючи обрані ролі?*

*Як ви поводитесь в робочих ситуаціях?*

*Чи важко вам відстоювати власну позицію? Чому?*

*Що спричиняє у вас дані емоційні сплески?*

**Коментар.** Загалом у міжособистісній взаємодії проявляються чотири типи поведінки, а саме: агресивний тип, коли особа демонструє своєю поведінкою вторгнення на особисту територію іншого, порушуючи чужі права; пасивний тип, коли дії індивіда ведуть до обмеження своїх власних інтересів і прав; змішаний тип, що включає пасивно-агресивні реакції та асертивний тип, який демонструє вміння виражати почуття, думки та переконання відкрито, чесно, не порушуючи прав інших людей.

Таким чином ви побачили, який тип поведінки є для вас найбільш притаманним та мали можливість проаналізувати чому саме ми поводимо себе тим або іншим чином.

Ви бачите, що поводите себе агресивно, до чого нас найчастіше спонукає (*перераховуються чинники агресивної поведінки, які були визначені учасниками групи в процесі дискусії*), а найбільш розповсюдженими причинами невпевненості є (*аналогічно*).



Агресивність часто спрямована саме на приховування внутрішньої невпевненості, яку людина хоче приховати від оточення, саме тому і вдається до проявів агресії та роздратування.

Подолання чітких особистісних обмежень та стереотипів дозволяє рятувальнику поводити себе впевнено та вільно, що є головною передумовою повноцінної особистісної самореалізації та професійного успіху в надзвичайних ситуаціях.

Отже, для впевненого рятувальника характерна асертивна поведінка, при якій відстоюється власна точка зору, не порушуючи моральних прав інших.

### **Кар'єрні досягнення**

**Мета:** усвідомлення рятувальниками справжніх цілей, які є стрижнем особистісних перетворень та особистісного розвитку.

**Позиція учасників:** група сидить у колі.

**Опис.** Вам треба сісти якнайзручніше, зняти напругу з м'язів, розслабитись, створити для себе приємну атмосферу. Дайте відповідь «чого я хочу досягнути в екстремальній ситуації, насправді?» Запишіть першу відповідь, що спала вам на думку. Не напружуйтесь, пишть все, що спадає вам на думку. Будьте вільні та не керуйте вашою думкою.

Не переривайте роботу, коли ви відчуєте, що все це вам набридло і вже немає нових ідей. Зробіть глибокий вдих, розслабтеся, закрийте на хвилинку очі та згадайте що-небудь приємне. Відкрийте очі та продовжуйте працювати.

Запитуйте себе, доки відповіді не припинять надходити спонтанно. Потім передивіться ваші відповіді. Обміркуйте на тим, наскільки для вас важливі ті варіанти діяльності, про які ви подумали. Поставте собі питання,

«що я отримаю, коли все буде досягнуто?». Відповідь на це питання допоможе оцінити значущість для вас цієї роботи. Подумайте, яким чином ви можете змінювати власну поведінку та долати перепони на екстремальному шляху вашої діяльності.

Ефективність у досягненні поставлених завдань передбачає опанування певних вмінь з правильного визначення мети, створення плану досягнення і т.д. Зараз я пропоную вам ще раз звернутись до того, як аналізувати та детально планувати власну діяльність.

А тепер я пропоную кожному з вас проаналізувати власні варіанти за схемою (див. Додаток 5). Коли ви будете готові, розкажіть, будь ласка, про свої варіанти іншим учасникам.

**Обговорення:**

*Які варіанти діяльності можуть скласти рівноцінну альтернативу вже визначеним?*

*Розкажіть про власний досвід подолання певних перешкод на шляху до виконання завдань.*

*Пригадайте власні успіхи та досягнення.*

*Що було найважчим у цій вправі?*

**Коментар.** Надзвичайно важливим кроком на шляху до професійного виконання діяльності є виконання даної вправи, оскільки багато рятувальників роблять помилки саме тому, що їх бажання та потреби залишаються лише мріями та фантазіями і не стають усвідомлюваними цілями, з чітко визначеним планом їх досягнення. Деталізація і чітке планування діяльності, так само як і прогнозування можливих труднощів та вміння актуалізувати власні особистісні ресурси задля досягнення результату, у поєднанні із вмінням гнучко змінювати та коректувати цілі залежно від обставин, є запорукою вашої діяльності, отже треба лише навчитися цьому і успіх стане реальністю.

### Рефлексія «Ідея»

**Мета:** підвести підсумки роботи заняття та отримати зворотній зв'язок від учасників.

**Позиція учасників:** група сидить у колі.

**Опис.** Закрийте будь-ласка очі та уявіть, що заняття в групі закінчилися і ви йдете додому. Потрібно подумати про те, що ви не сказали групі, але хотіли б сказати. Через кілька хвилин відбувається обговорення:

*Які психологічні якості у вас проявилися при участі у тренінгу?*

*Що ви відчували?*

*Що нового дізналися про себе, про групу?*

*Як будете використовувати ці знання?*

*Чого навчилися?*

*Як це згодиться в майбутньому?*

*Що було важливим?*

*Над чим ви задумалися?*

*Що відбувалося з вами?*

*Що потрібно розвивати на майбутнє?*

**Коментар.** Оскільки ви всі тут рятувальники і ваша робота пов'язана із постійними стресогенними ситуаціями, сьогодні ми звернулись до того, яким чином їх можна подолати, як усвідомити власні підсвідомі бажання, як відчувати себе вільно та впевнено та вивільнити негативну енергетику для позитивних зрушень та що спонукає нас поводитись невпевнено та агресивно. Також ми визначили варіанти вирішення екстремальних ситуацій, які є важливими для вас та зрозуміли яким чином їх можна долати на професійному рівні.

Таким чином, розвиток навичок впевненої поведінки є надзвичайно важливими передумовами професійного успіху рятувальників, саме тому я заохочую вас, вже зараз починати на практиці застосовувати все те, що нам вдалось сьогодні усвідомити і зрозуміти та намагатись відслідковувати і

---

долати ті перешкоди, які заважають вам поводитись вільно та незалежно!»

### **Побажання**

**Мета:** підвищити рівень самооцінки та можливість зробити приємне іншій людині.

**Позиція учасників:** група стоїть у колі.

**Опис.** Потрібно повернутись до свого сусіда праворуч, назвати одну з позитивних рис його характеру та побажати чогось гарного: міцного здоров'я, доброго настрою.

### **Домашнє завдання**

Запропонуйте 5-10 правил-рекомендацій, як почуватись впевненим в незнайомій ситуації.

## ЗАНЯТТЯ 5

### «ВІДПОВІДАЛЬНІ – ЗНАЧИТЬ ГОТОВІ»

**Завдання тренера:** ознайомлення з дефініцією «відповідальність»; сприяння у пізнанні власної індивідуальності; розкриття можливостей до самопізнання, самореалізації та саморозвитку; навчити використовувати внутрішні резерви за для прийняття відповідальних рішень; підвищити самооцінку, розвинути вміння долати життєві бар'єри.

**Очікувані здобутки учасників:** усвідомлення своєї індивідуальності, усвідомлення внутрішніх резервів та використання їх при прийнятті відповідальних рішень; розвиток вмінь прийняття адекватних рішень власної діяльності; вироблення адекватних цілей життєдіяльності та усвідомлення можливостей їх реалізації.

#### Структура заняття:

№	Назва вправи	Час виконання	Матеріали
1	2	3	4
1	Притча, як король втратив свою вечерю	5	–
2	Струм	10	–
3	Види відповідальності	10	–
4	Позитивний досвід	15	–
5	Незакінчені речення	15	Аркуші паперу
6	Життєво важливі рішення	10	–
7	Формула відповідальності	20	–
8	Вибір відповідальності	10	–
9	Дерево прийняття рішень	14	–
10	Побажай добра собі і всім	8	–
11	Домашнє завдання	3	–
<b>Тривалість заняття</b>		<b>120 хв</b>	

### **Притча, як король втратив свою вечерю**

Військо під проводом короля Альфреда зазнало поразки у кількох битвах з датськими загарбниками. Воїни, шукаючи порятунку, розбіглись у різні сторони. Сам Альфред переодягнувся пастухом і кілька днів блукав по лісу.

Нарешті він дістався хатини, де мешкали лісоруб з дружиною. На той час Альфред дуже зголоднів. Він постукав у двері, попросив повечеряти і трохи перепочити.

Дружина лісоруба не впізнала короля. Вона пошкодувала пастуха і погодилась нагодувати його. «Заходь, – сказала вона, – Я саме печу пироги. Зараз мені потрібно видоїти корову, а ти доглянь за пирогами. Я повернуся і ми разом повечереємо».

Альфред подякував жінці і погодився доглянути за пирогами. Дружина лісоруба пішла, а Альфред дивився на вогонь і згадував свою поразку на полі битви. Він заглибився в сумні роздуми і не помітив, як дим з печі наповнив хатину, а від пирогів залишилися лише чорні вуглики.

Коли жінка повернулася, почала кричати: «Ледацюго, ти не доглянув пироги і ми усі залишилися без вечері! Ти хотів їсти, проте й пальцем не поворухнув, щоб вчасно витягти їх з печі!»

Альфред мовчав. Йому було соромно.

В той час з лісу повернувся лісоруб. Він одразу впізнав короля і наказав дружині замовкнути. «Це ж сам король!» – вигукнув він.

Бідна жінка страшенно перелякалася. Вона впала на коліна і благала прощення.

Король попросив її підвестися і сказав: «Не треба вибачатися, ти все зробила правильно. Я пообіцяв доглянути пироги, а вони згоріли. Кожен, хто бере на себе відповідальність, повинен відповідати за свої дії незалежно від того, йдеться про велику чи малу справу. Я не впорався з цим, але даю слово, що більше таке не трапиться ніколи».

Альфред покинув хатину лісоруба, щоб почати збирати своє військо і невдози звільнив Англію від датських загарбників.

**Обговорення:**

*Про що ця притча?*

*Проаналізуйте поведінку короля. Коли саме він нагадував вам листок, що пливе за течією, а коли корабель?*

*Чому однаково важливо приймати на себе відповідальність і за великі, і за малі справи?*

**Коментар.** Кожен рятувальник від рядового до начальника повинен бути відповідальним за свої вчинки, якщо він прагне бути творцем свого майбутнього. Цього можна досягнути, якщо завжди відповідати за власну поведінку та власні вчинки. Тільки за таких умов ви можете зробити вільний вибір, досягти своєї мети і відкрити для себе нові можливості, замість того, щоб це за вас вирішував хтось інший.

### Струм

**Мета:** створити у рятувальників почуття цілісності, належності до однієї команди, об'єднаної спільною метою.

**Позиція учасників:** група стоїть у колі.

**Опис.** Рятувальники стають у коло, беруться за руки, утворюють ланцюжок. Ведучий дає установку відчуті себе складовою цілісного організму; відчуті той струм, який зароджується в колі і передається через руки товаришів, згуртовуючи всіх в єдину команду.

**Коментар.** Енергетика кола зарядила вас і ви стали бадьорішими, готовими до подальшої спільної роботи. Щойно ми уникнули непродуктивного замикання в собі, та налаштувались на плідотворну діяльність.

### Види відповідальності

**Мета:** ознайомити рятувальників з різними видами відповідальності.

**Позиція учасників:** група сидить у колі.

**Опис.** Ведучий робить пояснення щодо теми заняття з акцентом на різних видах відповідальності.

Відповідальність – це визнання себе автором певного вчинку і прийняття на себе його наслідків.

На думку французького професора філософії Дідьє Жюліа, існує відповідальність людини за себе, за інших та за прийняття іншими певних рішень. Відповідальність за себе можна проілюструвати вищезазначеною притчею про короля.

Відповідальність за інших проілюстровано у «Маленькому принці» Антуана де Сент-Екзюпері, коли при зустрічі з Маленьким Принцом Лис сказав, що ми відповідальні за тих, кого приручили.

Ми є відповідальними за діяння, здійснені свідомо і несвідомо, але від самої людини залежить можливість уникнути здійснення цих діянь (наприклад, у транзактній теорії Е. Берна, описується ситуація за участю Жертви, Переслідувача і Посередника).

Відповідальність може виявлятися на трьох рівнях: раціональному, коли людина вважає себе відповідальною; емоційному, коли людина відчуває себе відповідальною; вольовому, коли особа діє з позиції відповідальної людини.

Після інформування теми ведучий пропонує учасникам представити у вигляді діаграми (за 10-бальною шкалою) міру кожного виду відповідальності у власному стилі відповідальності.

- вважаю себе відповідальним;
- дію з позиції відповідальної людини;
- відчуваю себе відповідальним.

**Обговорення:**

*З яким кольором у вас асоціюється відповідальність?*



*Чому, на вашу думку, навіть згадка про відповідальність створює у людей відчуття чогось складного, важкого і небажаного?*

*Для чого потрібне рятувальникам почуття відповідальності?*

**Коментар.** Відповідальність в екстремальних умовах з однієї сторони – це дотримання рятувальниками вимог статуту та соціальних норм, а з іншої – це героїзм, задля порятунку населення.

### **Позитивний досвід**

**Мета:** навчитись брати відповідальність за власне життя і формувати на цій основі позитивне мислення.

**Позиція учасників:** група ділиться на пари.

**Опис.** Поділіться на пари. Перший учасник нехай згадає випадок, коли його несправедливо образили, а колега повинен довести, що товариш міг би уникнути цього, якби поведився інакше та допомогти зрозуміти, який позитивний досвід він отримав з ситуації. Пари можуть спільно розглядати та доповнювати висновки. Через 3 хвилини учасники міняються ролями.

#### **Обговорення:**

*Які почуття у вас виникли під час цієї вправи?*

*Чи ви набули нового життєвого досвіду?*

*Які емоції супроводжували вас під час згадування ситуацій?*

**Коментар.** Людину називають людиною, коли вона спроможна відповідати за власні вчинки, поведінку, за результати діяльності, тримати у власних руках особисту долю, готова до будь-яких випробувань і перемог. Якщо немає відповідальності за себе, кажуть у народі, людини немає – вона, по суті, є лише передмовою до людини.

Відповідальність – це обов'язок перед кимось чи перед чимось. Громадський обов'язок рятувальника, честь і

совість, життєва позиція – це міра відповідальності перед суспільством. Кожен з вас повинен навчитися керувати собою, тобто самовиховувати себе. Самовиховання – це також вияв відповідальності, що свідчить про вашу зрілість, духовну стійкість.

### Незакінчені речення

**Мета:** самоаналіз та самопізнання в області відповідальності.

**Позиція учасників:** група сидить у колі.

**Опис.** Вам потрібно взяти аркуш паперу та дописати, закінчення таких речень:

1. Бути відповідальним для мене означає...
2. Деякі пожежники відповідальніші за інших, це особи, які...
3. Безвідповідальні рятувальники – це...
4. Свою відповідальність стосовно інших рятувальників виявляю через...
5. Вид відповідальності, який є найбільш тяжким для мене – це...
6. Відповідальну людину я впізнаю за...
7. Чим сильніша моя відповідальність, тим більше я...
8. Я б побоявся нести відповідальність за...
9. Бути відповідальним стосовно себе – це...
10. Я несу відповідальність за...

Далі учасники порівнюють на «сумісність» зміст тверджень № 1 та № 9, тобто чи у реченні № 1 було сказано, що бути відповідальним означає в т.ч. бути відповідальним і за себе; № 1 і № 4 (чи вияв відповідальності у твердженні № 1 має спільне з виявом відповідальності зокрема щодо інших?); № 1 і № 6 (серед ознак відповідальної людини є такі, за якими ми самі виявляємо відповідальність); № 8 і № 9 (чи не боялися б ми нести відповідальність за самих себе); № 4 і № 8 (чи боїмося нести відповідальність за

інших?); № 4 і № 6 (чи очікуємо ми від інших якоїсь «іншої» відповідальності?).

**Обговорення:** *учасники по черзі зачитують продовжені ними речення та коментують, спираючись на запропоновані критерії для порівняння.*

**Коментар.** «Ніщо так не зміцнює судження і оживляє совість, як індивідуальна відповідальність» Елізабет Кеді Стентон. Тому, свідоме ставлення до відповідальності, особливо для вас, в екстремальних умовах сприятиме продуктивному виконанню функціональних обов'язків, що в свою чергу знижуватиме ризики для життя та здоров'я як самого рятувальника, так і людської спільноти.

### **Життєво важливі рішення**

**Мета:** усвідомлення життєво важливих рішень, які ми приймаємо протягом життя, розуміння важливості кожного рішення.

**Позиція учасників:** група сидить у колі.

**Опис.** Напишіть на бланку ті життєво важливі рішення, які ми приймаємо протягом нашого життя в різні періоди:

в підлітковому віці – *(наприклад, палити чи не палити, відвідувати спортивну секцію, клуб за інтересами і т.д.);*

в юності *(наприклад, до якого саме вузу вступати, яку професію обрати, як будувати стосунки з коханою людиною, близькими і т.д.)*

в зрілому віці *(наприклад, вибори, що стосуються одруження, професійних пріоритетів, кар'єри, способу життя, народження дітей, стилю виховання дітей і т.д.).*

**Обговорення:**

*Що впливає на прийняття рішення вами?*

*Як необдумані, поспішні рішення можуть відобразитися на вашому житті?*

*Чи легко приймати відповідальні рішення?*

**Коментар.** Ви створюєте своє майбутнє життя для себе і в кожен життєвий момент робите свій вибір. Потрібно розуміти, що це саме ви вибираєте. В будь-який момент, зроблений вами вибір може змінити ваше життя, чи те життя, яке планували для себе. Ваш вибір набуває форми, розміру, навіть запаху. Ваш вибір може бути настільки значимим, що його можна навіть назвати рішенням. Це рішення, чи значимий вибір, потребує ретельного обдумування і аналізу.

Якщо ви зробили неправильний вибір, не намагайтеся будь-що дотримуватися його, думаючи, що зобов'язані. Завжди все можна змінити, навіть якщо відчуваєте, що припустилися помилки, але йдете по обраному шляху.

### **Формула відповідальності**

**Мета:** ознайомити з особистісним уявленням про відповідальність.

**Позиція учасників:** група сидить у колі.

**Опис.** Вам пропонується дискусія з приводу таких висловлювань:

«Відповідальність – це можливість зробити так, як хочете самі в надзвичайних ситуаціях»

«Відповідальність – це створення причини подальшого успіху в ситуаціях ризику»

Після дискусії учасники отримують завдання: представити власне розуміння відповідальності формулою. У ній можуть бути використані різні символи: вербальні, геометричні фігури, хімічні, фізичні, математичні символи тощо. Усі складові формули мають бути пояснені, як і загальне розуміння відповідальності, виходячи із зазначеної формули. Вправа закінчується коли всі учасники представляють авторські формули відповідальності та інтерпретують їх.

### **Обговорення:**

*Чи легко вам було скласти формули? Чому?*

*Як ваша формула допомагає рятувальникам?*

*Як ця формула використовуватиметься в екстремальних умовах?*

**Коментар.** «Ранг не дає привілеїв і не наділяє владою, це накладає відповідальність» Луї Армстронг. Сам вислів «відповідальний рятувальник» – це великий комплімент і ознака серйозних відносин. Дехто вважає, що це характеристика дорослої і зрілої людини, бо лише зрілий рятувальник може дати відповідь. Проте, багато осіб переконані, що відповідальність можна покласти лише на дорослих людей. Але чи це зовсім так? Та все ж, коли пригадаємо, що кожен з нас переживає різні етапи розвитку і кожен досягає зрілості залежно від того етапу, на якому він є, то можемо припустити існування різних рівнів відповідальності. Таким чином, кожен з нас може бути відповідальним, починаючи від малої дитини, але на своєму рівні відповідальності. Будь-хто може бути відповідальним, але у міру своїх можливостей: фізичних (відносно фізичних навантажень), інтелектуальних (можливості розумового мислення), психологічних (віковий етап, сприйняття світу, внутрішня рівновага, гармонійна єдність), моральних (за вчинене добро і зло), релігійно-духовних (духовні потреби), культурних (культурні обмеження або вимоги).

### **Вибір відповідальності**

**Мета:** навчити приймати відповідальність як власну особистісну рису.

**Позиція учасників:** група сидить у колі.

**Опис.** Учасникам роздаються переліки, що стосуються особливостей відчуття відповідальності та відповідального ставлення (див. Додаток 6).

Учасники тренінгу уважно вивчають обидва переліки і підкреслюють у бланку вправи «Незакінчені речення» ті

слова або словосполучення, які вказують саме на переживання відповідальності або на відповідальне ставлення. У своїх записах учасники роблять висновок про те, що їм більше притаманне – відчуття відповідальності чи відповідальне ставлення (дії).

Далі учасники оформлюють два переліки, у яких відображають, що їм подобається і що не подобається у своєму стилі відповідальності (види відповідальності, форми вияву тощо).

### **Обговорення:**

*У чому більше позитивних моментів – у відчутті відповідальності чи у відповідальному ставленні?*

*Як би ви прокоментували ідею про те, що професійний рятувальник у першу чергу характеризується умінням діяти відповідально?*

*Які висновки ви зробили щодо вашого стилю вияву відповідальності?*

*У яких ситуаціях ризику ваша стратегія відповідальності може бути найбільш ефективною?*

**Коментар.** Беручи до уваги відповідальність в екстремальних умовах, говоримо про правильне прийняття рішення у непередбачуваній ситуації. Коли все йде згідно з планом і раптом трапляються перепони, треба зробити правильний вибір: як саме діяти в цій ситуації. Це веде за собою відповідні зміни. Ось, тут є чітке випробування – наскільки рятувальник поставиться відповідально! Можна віднестися лише емоційно до критичної ситуації, або лише раціонально, або просто байдуже – та все це буде далеким від характеру відповідальності фахівців пожежного профілю.

### **Дерево прийняття рішення**

**Мета:** навчитись приймати відповідальні рішення, виокремлюючи наслідки діянь.

**Позиція учасників:** група сидить у колі.

**Опис.** Спробуємо проаналізувати за допомогою «Дерева прийняття рішення» позитивні і негативні сторони ваших рішень через можливі наслідки. Ви повинні запропонувати надзвичайну ситуацію, в якій потрібно прийняти важливе рішення та визначити її позитивні та негативні наслідки.

Позитивні наслідки

- 1 \_\_\_\_\_:
- 2 \_\_\_\_\_:
- 3 \_\_\_\_\_.

Негативні наслідки

- 1 \_\_\_\_\_:
- 2 \_\_\_\_\_:
- 3 \_\_\_\_\_.

**Обговорення:**

*Як часто ви аналізуєте прийняття рішення у відповідності з усвідомленням наслідків?*

*Чи може на «гілочці» позитивних наслідків вирости ще одна гілочка, і навпаки?*

*Які висновки можна зробити, виконавши цю вправу?*

*Розкажіть, як ви приймаєте важливі рішення. Це відбувається під впливом обставин, настрою, ви з кимось радитеся, це відбувається спонтанно чи ви обдумуєте кожен свій крок? Чи багато часу іде на обдумування?*

*Інколи трапляються такі випадки, коли потрібно прийняти життєво важливе рішення дуже швидко. Чим ви, в першу чергу, керуєтеся при прийнятті такого рішення?*

**Коментар.** Коли в часі проведення будь-якої справи ми зустрічаємо труднощі, у нас можуть виникнути запитання: чому є труднощі, чому не так, як думалось, в чому помилка, як можна її виправити? Ось, тут ми маємо дати відповідь найперше самому собі – від цього буде залежати рівень нашої відповідальності. Також від цього буде залежати доля початої нами справи.

### **Побажай добра собі і всім**

**Мета:** створення позитивного емоційного фону, прощання учасників з групою.

**Позиція учасників:** група стоїть у колі.

**Опис.** Всі учасники стають у коло, тримаючись за руки. Кожен висловлює побажання один одному, роблячи крок вперед. Таким чином коло зменшується, а рятувальники стають все ближче і ближче один до одного, та можуть обнятися.

### **Заключне слово тренера**

Щоб ніколи не відчути гіркоти життєвого полину, не розчаровуватись у зрілі роки, що життя пройшло марно, потрібно замислитись: у чому сенс вашого життя, що ви хочете досягти, якими ви повинні бути?

### **Домашнє завдання**

Визначте і напишіть власні обмеження, що заважають вам бути відповідальним. Запишіть їх у графу «Тік». Замініть кожну негативну думку на позитивну та запишіть її в графу «Так». Спостерігайте за своїми думками та переформулюйте негативні у позитивні.



## ЗАНЯТТЯ 6

### «ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ В УМОВАХ РИЗИКУ»

**Завдання тренера:** ознайомити із професійною діяльністю рятувальників в незвичайних умовах; сприяти спільній та колективній взаємодії; навчити провадити життєдіяльність в умовах депривації; згуртувати навколо спільної мети; сприяти довірі та взаємопідтримці; навчити саморятуватись та рятувати; підготувати до дій в умовах ризику.

**Очікувані здобутки учасників:** відпрацювання навичок життєдіяльності в умовах депривації, взаємоповаги та довіри до колег; усвідомлення та розуміння власних страхів; оволодіння навичками саморяткування та рятування, вміння надавати медичну та психологічну допомогу.

#### Структура заняття:

№	Назва вправи	Час виконання	Матеріали
1	2	3	4
1	Притча про роботу	5	–
2	Шиккування	7	–
3	Запобігти, врятувати, допомогти	15	–
4	Жовті мотузки	15	Мотузки, пов'язки, пояс
5	Ланка	20	Келі, пов'язки, макет потерпілого
6	Пожежа	15	Мотузка
7	Сліпий та поводир	10	Пожежний рукав, пов'язки
8	Екстремальна ситуація	24	Каски
9	Побажання для себе і сусіда	7	–
10	Домашнє завдання	2	–
<b>Тривалість заняття</b>		<b>120 хв</b>	

### Притча про роботу

Старець йшов берегом і раптом побачив хлопчика, який піднімав щось з піску і кидав у море. Чоловік підійшов ближче і побачив, що хлопчик піднімає з піску морські зірки. Вони оточували його з усіх сторін. Здавалося, на піску – мільйони морських зірок, берег був буквально усяяний ними на багато кілометрів.

- Навіщо ти кидаєш ці морські зірки у воду? – запитав чоловік, підходячи ближче.

- Якщо вони залишаться на березі до завтрашнього ранку, коли почнеться відлив, то загинуть, – відповів хлопчик, не припиняючи свого заняття.

- Але це просто нерозумно! – закричав чоловік. – Озирнись! Тут мільйони морських зірок, берег просто всіяний ними. Твої спроби нічого не змінять!

Хлопчик підняв наступну морську зірку, на мить задумався, кинув її в море і сказав:

- Ні, мої спроби змінять дуже багато... для цієї зірки.

#### **Обговорення:**

*Про що ця притча?*

*Чи можемо прирівняти хлопчика із рятувальником?*

*Від кого залежить результат діяльності?*

**Коментар.** Той, хто чекає можливості зробити відразу багато хорошого, ніколи нічого не зробить. Життя складається з дрібниць. Дуже рідко з'являється можливість зробити відразу дуже багато чого. Так свою діяльність в екстремальних умовах рятувальник розпочинає із простої розвідки, яка переростає у роботу із ліквідації надзвичайної ситуації. Істинна велич полягає в тому, щоб бути великим у дрібницях.

### Шиккування

**Мета:** мобілізувати учасників до роботи, викликати групові й особисті позитивні емоції.

**Позиція учасників:** група стає в шеренгу.

**Опис.** Тренер пропонує всім учасникам тренінгу вишикуватись в шеренгу. Дає інструкцію: «оскільки кожен день пожежників починається із шикування, зараз я називатиму найрізноманітніші підстави для нього. Час, відведений вам на шикування, становить півхвилини. Почали. Вишикуйтеся за терміном служби. Добре.

А тепер вишикуйтеся за спеціальними званнями від наймолодшого до найстаршого.

Наступний вид шикування: вишикуйтеся в алфавітному порядку за першими літерами повних імен.

Тепер, будь ласка, вишикуйтеся за числами та місяцями народження від 1 січня до 31 грудня».

**Обговорення:**

*Чи виникали між вами непорозуміння? Чому?*

*Як найважче було вишикуватись?*

*Для чого потрібне шикування рятувальникам?*

**Коментар.** Кожного дня рятувальники перед заступанням на чергування шикуються, де ознайомлюються із наказами ДСНС, перевіряється бойова готовність, психологічний стан кожного працівника. Шикування являється важливою складовою професійної діяльності пожежників, оскільки дотримання всіх норм сприяє злагодженим діям та результативності в екстремальних умовах. Тобто кожен рятувальник повинен займати своє місце виконуючи професійні обов'язки.

**Запобігти, врятувати, допомогти**

**Мета:** ознайомити учасників із суттю та проблематикою девізу фахівців пожежного профілю.

**Позиція учасників:** група ділиться на три підгрупи.

**Опис.** Зараз ви розділитесь на три групи, кожна з яких повинна продемонструвати свою частинку девізу пожежної служби:

1. «Запобігти»,

2. «Врятувати»,

3. «Допомогти».

Для підготовки вам дається 10 хвилин.

**Обговорення:**

*Чи знайомі ви з девізом?*

*Як повністю трактується девіз?*

*Як ви почувались демонструючи власну частинку девізу?*

*Що вам не вдалося?*

**Коментар.** Кожен психологічно готовий рятувальник повинен збагнути значення девізу структури ДСНС, який фактично являється основою та серцем професійної діяльності. Розшифровуючи кожне слово окремо, то «запобігти – має на увазі передбачити та не допустити лиха; врятувати – рятування людей та майна населення; допомогти – виручити та підтримати потерпілих, котрі потрапили в зону надзвичайної ситуації».

### **Жовті мотузки**

**Мета:** відпрацювання навичок діяльності в умовах депривації однієї з сенсорних систем, вироблення навичок злагодженої взаємодії.

**Позиція учасників:** група сидить у колі.

**Опис.** Тренер обирає з групи добровольця, якому пропонує одягти пояс з прив'язаними до нього чотирма довгими мотузками. Бажаючий стає посередині кімнати. Ведучий визначає ще 4-х учасників, готових допомагати добровольцю у виконанні цієї вправи. Четверо учасників стають у кожному з чотирьох кутів кімнати й беруть до рук по одному кінцю мотузки. Після цього ведучий зав'язує очі добровольцю й кладе на підлогу три невеликих предмети (наприклад, 3 авторучки). Завдання учасника з поясом – знайти й підняти ці три предмети якомога швидше. Оскільки він сам не може їх бачити й навіть не припускає, де вони

знаходяться, то 4 помічники будуть спрямовувати його, але тільки користуючись мотузками й не промовляючи ні слова. Тихо посмикуючи за мотузки, вони ведуть учасника з поясом до першого предмета, він обмацує підлогу і знаходить цей предмет. Потім «гіди» смикають мотузочки знову, підводячи його до другого предмета, потім до третього.

Після цього ведучий зав'язує очі 4 учасникам, які тримають мотузки, а в учасника з поясом забирає пов'язку з очей, і його завдання, як і раніше, зводиться до підняття трьох предметів. При цьому учаснику в поясі зазначається: «У тебе немає ніяких обмежень. Ти можеш робити все, що ти хочеш, усе, що вважаєш правильним для полегшення виконання свого завдання». Результат завжди один і той самий. Мотузки вже не керують, вони стали обмеженнями. Вони паралізують людину, яка носить пояс, обмежують її рухи й заважають досягненню успіху. Однак людина не знімає пояс, а говорить і просить інших: «Іване, потягни мене до себе... Тетяно, послаб свою мотузку». Або смикає, намагаючись пересилити тих, хто тримає ці мотузки.

### **Обговорення:**

*Що заважало й допомагало вперше збирати предмети?*

*Що заважало або допомагало вдруге збирати предмети?*

*Що хотілося сказати або зробити тим, хто тримав ваші мотузки?*

*Що стримувало від дій?*

*Що відчували люди які тримали мотузки?*

**Коментар.** Рятувальники піддаються підвищеному ризику свідомо йдучи на небезпеку, і успіх тут часто залежить від рівня розвитку моральних і вольових якостей особистості, свідомості, відповідальності, обов'язку, самовладання, мужності і майстерності. Знання, вміння, досвід іноді не тільки підкріплюють вольову якість сміливості, але навіть,

якщо можна так висловитися, беруть частину функції на себе. Однак у хвилини реальної небезпеки часто виникає нервово збудження, властиве переживання небезпеки. Воно мобілізує пожежних-рятувальників на активні дії і допомагає вийти з цієї ситуації.

### Ланка

**Мета:** занурення в обстановку надзвичайної ситуації. Повернення в емоційне середовище, характерне для надзвичайної ситуації.

**Позиція учасників:** група ділиться по 4-5 осіб.

**Опис.** Для цієї вправи потрібні кеглі й пов'язки на очі за кількістю учасників.

Ведучий поділяє тренінгову групу на підгрупи таким чином, щоб у кожній підгрупі було по 4-5 осіб. Підгрупи виводить з тренінгового класу в інше приміщення. Тренер просить одну підгрупу пройти з ним.

Далі перед тренінговим класом для підгрупи ведучий розставляє кеглі «змійкою». Зав'язує кожному учаснику підгрупи очі. Ведучий просить учасників підгрупи взятися за руки і пройти певну дистанцію, не зачепивши кеглі. Якщо один із учасників ланки раптом зачіпає кеглю, то вся команда повертається на вихідну позицію.

Після проходження ланкою дистанції ведучий повертає учасників до підготовленої заздалегідь житлової зони психолого-тренувального полігону.

Навпроти входу, тренер розставляє речі у вигляді завалу, під яким перебуває потерпілий (макет).

Після входу ланки в кімнату ведучий дає їм установку: «Зняти пов'язки! Тут під завалами перебуває людина. У вас є рівно хвилина до вибуху. Ви маєте знайти людину й винести її в безпечне місце». Далі йдуть світлові, звукові та інші ефекти.

Після виконання завдання перша підгрупа виходить із приміщення в окрему кімнату, не перетинаючись із тими, хто ще не проходив цю вправу.

**Обговорення:**

*Які ваші враження?*

*Чи відчували ви себе рятувальником?*

*Що ви відчували шукаючи потерпілого?*

*Чи заважали вам спецефекти?*

*Що вам вдалось, а що ні?*

**Коментар.** Робота рятувальників пов'язана з великими фізичними навантаженнями, які викликані високим темпом роботи при евакуації постраждалих, розбиранні конструкцій, прокладанні рукавних ліній, роботі з пожежно-технічним обладнанням, евакуації матеріальних цінностей і т.д. У цих умовах пожежники працюють у спеціальному спорядженні, лише стандартне обмундирування пожежного важить близько 30 кг, а з ним потрібно швидко пересуватися, маневрувати під час пожежі, пішки підніматися на верхні поверхи. Іноді доводиться працювати в незвичних позах (лежачи, повзучи і т.п.), в умовах обмеженого простору, в непридатному для дихання середовищі при вазі протигаза та балона з киснем до 15 кг. Також сильна щільність диму може обмежувати видимість навколо.

### Пожежа

**Мета:** згуртування учасників групи, відпрацювання навичок взаємодопомоги, довіри одне одному, спільне подолання перешкод.

**Позиція учасників:** група знаходиться в пастці (в середині мотузки).

**Опис.** Технічно вправа готується таким чином: 4 опори обв'язують мотузкою на висоті 1–1,2 м від підлоги. Створюється простір усередині мотузки. Ведучий просить всіх учасників пройти в цей простір і пояснює що треба

зробити. Тренер говорить про те, що всім учасникам треба опинитися за межами «пожежі». Не можна торкатися мотузки, розмовляти. За будь-яке порушення групі потрібно бути повернутися назад і розпочати вправу спочатку. Для вироблення стратегії, ведучий надає учасникам декілька хвилин.

### **Обговорення:**

*Чи легко вам вдалося вибратися з пожежі? Чому?*

*Які ваші враження?*

*Що саме допомогло успішно подолати перешкоду?*

*Чи відчували ви себе єдиною командою?*

**Коментар.** Евакуація людей є одночасним переміщенням значної кількості осіб в одному напрямку під час виникнення пожежі у приміщенні, а також при аваріях. Від правильної організації евакуації і стану комунікацій приміщень залежить збереження життя людей. Показником ефективності евакуації є час, протягом якого люди можуть у разі необхідності залишити окремі приміщення і будівлі чи споруди взагалі. Безпека евакуації досягається тоді, коли час евакуації не перевищує часу настання критичної фази розвитку пожежі (критичних температур, концентрацій кисню, диму та ін.). Шляхи евакуації (проходи, коридори) повинні мати рівні вертикальні огорожувальні конструкції без будь-яких виступів, що звужують виходи по ширині; природне освітлення або штучне, що працює від звичайної електромережі або від аварійної. Мінімальна ширина проходу має становити не менше 1 м, а висота — 2 м. Двері на шляхах евакуації повинні відчинятися, як правило, у напрямку виходу з будівлі.

### **Сліпий і поводитир**

**Мета:** навчити покладатись на колектив, сприяючи довірі, усвідомлення своїх страхів у взаєминах з іншими.

**Позиція учасників:** група ділиться на пари.



**Опис.** Вам необхідно поділитись на пари та визначити хто з вас грає роль поводиря, а хто сліпого. Завдання полягатиме у тому, щоб сліпий пройшов по пожежному рукаві із зав'язаними очима за допомогою підказок поводиря. (Далі учасники міняються ролями).

**Обговорення:**

*Яку роль комфортніше виконувати?*

*Які думки і почуття виникали під час виконання вправи?*

*Чому рятувальники довіряють одне одному?*

**Коментар.** Усі ми є істотами соціальними і не можемо жити без собі подібних. Кожен з нас носить в собі свій власний світ, витканий з нашого виховання, звичок, навчання. Як би там не було, ми сприймаємо цей світ через органи своїх почуттів, моделюючи отриманий результат в нашій свідомості, яка за своєю суттю є обмеженою і недосконалою. Довіра між рятувальниками – це впевненість, що колега поведе себе в нестандартних умовах певним чином. У довірі одне одному зображується відкритість, позитивні взаємовідносини між людьми, що відображають впевненість у порядності й доброзичливості товаришів.

### **Екстремальна ситуація**

**Мета:** фахово підготувати осіб до дій в умовах надзвичайних ситуацій (пожеж, техногенних аварій і катастроф, природних катаклізмів та ін.), навчання правилам поведінки в нестандартних ситуаціях, при масових скупченнях людей, оволодіння навичками рятування і саморятування, надання медичної і психологічної допомоги, первинна реабілітація потерпілих і постраждалих від травм тощо.

**Позиція учасників:** група розходиться по психолого-тренувальному полігону.

**Опис.** Зараз вам необхідно буде пройти психолого-тренувальну смугу, де ви відпрацюєте різноманітні навички з

елементами пересування в обмеженому просторі з можливістю застосування: аварійного освітлення, штучного диму, звукової імітації надзвичайної ситуації. Смуга складається з трьох ділянок: резервуар, термічна зона, лабіринт.

**Резервуар** призначений для підготовки всіх категорій фахівців з використанням засобів індивідуального захисту органів дихання і спеціального захисного одягу до проведення аварійно-рятувальних робіт і рятування людей з резервуарів та спеціальних ємкостей. Тренажер виконаний у вигляді компактної копії резервуара і забезпечує ефективність навчального, тренувального та науково-дослідного процесу, відповідно до сучасних вимог підготовки фахівців. Тренажер містить такі елементи: куполоподібні елементи з віконним отвором і 2-ма перегородками, 2 люки, 2-і зовнішні і 2-і внутрішні драбини, платформа і поручень.

**Термічна зона** призначена для перевірки витривалості людини під час дії підвищеної температури в приміщенні. В зоні температура може регулюватися з пульта управління. Максимальна температура – +60°C. Тестування в термічній зоні центру сприятиме покращенню профвідбору працівників-рятувальників, а також буде корисним для навчання населення, дітей в умовах підвищених температур, надання допомоги при теплових ударах тощо.

**Лабіринт** складається з таких імітаційних об'єктів:

- вузькі лази різних конфігурацій;
- люки;
- сходи;
- імітація трубопроводу.

Маршрути руху визначаються за допомогою системи покрокового контролю, яка встановлена на пульті керівника заняттями, а контроль за проходженням здійснюється за допомогою відеоспостереження.

**Обговорення:**

*Яку зону вам було найважче проходити?*

*Чи відчули ви на собі ази діяльності рятувальників?  
Що вам найбільше сподобалось?  
Які ваші враження від лабіринту?*

**Коментар.** Навчання і тренінг на тренувальній стежці особливо корисні для набуття вміння орієнтуватися при евакуації із задимлених житлових будинків, підвалів, горищ, різного роду офісів або споруд, які постраждали при пожежах, землетрусах, терористичних нападах та інших НС, подолання різного роду перешкод тощо. Такі навички, безумовно, будуть корисні для підвищення безпеки життєдіяльності населення та працівників ДСНС України.

### **Побажання для себе і для сусіда**

**Мета:** підтримання позитивного психологічного клімату у групі, розвиток вміння розуміти власні бажання та відчувати потреби іншої людини.

**Позиція учасників:** усі стоять в колі.

**Опис.** Учасники стають у коло і беруться за руки. Завдання кожного: спочатку побажати щось хороше в професійній діяльності собі, а потім сусіду, котрий стоїть поруч. Вправу закінчують спільною подякою оплесками.

### **Домашнє завдання**

Написати коротке есе на тему «Я – психологічно готовий рятувальник до діяльності в екстремальних умовах». Можна використовувати знання з тренінгу, реальні факти, наукову інформацію, а також історії із життя, консультативної практики тощо.

## ЗАНЯТТЯ 7 «ПІДСУМКИ ГРУПОВОЇ РОБОТИ»

**Завдання тренера:** підвести підсумки, закріпити набуті на попередніх заняттях знання, вміння та навички; обмін враженнями від роботи в команді та від тренінгових занять в цілому (що сподобалось (запам'яталось, вразило, допомогло), а що – ні).

**Очікувані здобутки учасників:** усвідомлення отриманого в ході тренінгових занять досвіду, закріплення опанованих і набутих на попередніх заняттях знань та вмінь, обмін враженнями від роботи в команді та від занять в цілому, виявлення бажання продовжувати тренінгові заняття.

### Структура заняття:

№	Назва вправи	Час виконання	Матеріали
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1	Все в твоїх руках	5	–
2	Екстремальне життя	10	–
3	Малюнки із продовженням	20	Аркуші паперу
4	Методика	15	Бланки
5	Репортаж	25	–
6	Проба пера	20	–
7	Квіти	15	Паперові макети
8	Коло	10	–
<b>Тривалість заняття</b>		<b>120 хв</b>	

### Все в твоїх руках

Колись давно на півдні Африки жив розумний, але дуже пихатий вождь. Увесь день його складався з примірювання вишуканого вбрання та розмов із підданими про свій розум. Так минали дні за днями, роки за роками...

Аж ось прокотилася країною чутка, що в пустелі з'явився мудрець. Дуже розлютився вождь: як можна називати якогось там старця найрозумнішою людиною у світі! Але нікому свого обурення не показав, а запросив мудреця до себе...

І ось настав день зустрічі. Зібралось усе плем'я, щоб послухати найрозумніших людей у світі. Вождь сидів на високому троні й тримав у руках за спиною метелика. До нього підійшов невеличкий худорлявий чоловік, привітався й сказав, що готовий відповісти на будь-яке запитання. І тоді, недобре посміхаючись, вождь сказав: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках: живе чи мертво?»

Мудрець трохи подумав, усміхнувся й відповів: «Усе в твоїх руках!»

**Обговорення:**

*Про що ця притча?*

*Від чого залежить позитивний результат у діяльності рятувальника?*

*Як у притчі відображено можливості кожного?*

**Коментар.** Притча розкриває дуже глибоке розуміння того, що від кожної людини залежить життя не лише метелика, а власна доля та суть справ у світі який нас оточує. Так само в екстремальних умовах рятувальники покладаються лише на власні сили караулу.

**Екстремальне життя**

**Мета:** перенесення отриманого досвіду та теоретичних знань з площини спеціально змодельованих ситуацій в сферу повсякденних життєвих реалій.

**Позиція учасників:** група ділиться на підгрупи по 5-6 осіб.

**Опис.** Учасники об'єднуються в підгрупи по 5-6 чоловік та отримують завдання: сформулювати перелік рекомендацій, отриманих за час нашої спільної з вами роботи,

які дадуть можливість вам працювати в надзвичайних ситуаціях, визначити для вас найбільш значимі навички, вміння, якими ви оволоділи під час занять, і записати їх на дощці (а потім кожен собі на аркушах паперу). Сформульовані рекомендації повинні бути такими, щоб їх можна було втілити в життя.

**Обговорення:**

*Навіщо працювати над собою?*

*Чи потрібен особистісний розвиток рятувальникам?*

*Що дає нам розвиток в реальному житті?*

**Коментар.** Ми виконали важливу роботу, визначивши власні рекомендації, котрі формуються на основі цінностей, переконань, життєвої філософії. Це доленосний фундамент, на якому вибудовується професійна діяльність, та ніби ґрунт в саду: якщо він родючий, то проросте усе насіння, а якщо ні, тоді не отримаємо навіть сходів.

Ці рекомендації допомагають пам'ятати про життєві пріоритети, зосереджуватися на найважливішому, досягати бажаного. Вибір найбільш значущого і відмова від несуттєвого звільняє від багатьох не вартих уваги проблем. Рекомендації полегшують вектор руху у професійній діяльності.

**Малюнки з продовженням**

**Мета:** продемонструвати, наскільки по-різному рятувальники уявляють в образній формі одну й ту ж подію і як незвично можуть бути інтерпретовані початкові задуми авторів малюнків.

**Позиція учасників:** група сидить у колі.

**Опис.** Учасники сідають у коло. Кожен з них отримує аркуш паперу, задумує який-небудь цілісний малюнок на тему «Наш тренінг» і зображує його – але не повністю, а тільки одну його головну деталь, щоб можна було здогадатись, що за малюнок планується (2-3 хвилини). Потім кожний учасник

передає свій малюнок сусіду справа, а сам, відповідно, отримує малюнок від сусіда зліва. На отриманих зображеннях швидко домальовується ще по одній деталі на задану тему і знову малюнки передаються по колу. Так продовжується до тих пір, поки зображення не повернуться їх першому автору.

**Обговорення:** *Учасники демонструють свої малюнки і озвучують свої авторські задуми, а потім порівнюють з тим, що вийшло в результаті командної роботи.*

**Коментар.** Кожний з нас має своє бачення пройденого тренінгу, сприймає його через призму власного досвіду. Те, що бачите, не обов'язково відповідає реальності – світ навколо нас є складнішим, ніж здається на перший погляд. Багато з того, що відбувається, залишається поза межами свідомого розуміння.

Розуміння того, що безліч інших думок мають право на існування, і всі вони по-своєму корисні, додає толерантності у ставленні до інших. Вміння зрозуміти ідею іншої людини, її життєві правила не лише розширює світогляд, а й допомагає зберігати емоційну рівновагу. Пам'ятайте про це, коли вважатимете, що ваша точка зору є правильною, і враховані всі нюанси.

### Репортаж

**Мета:** отримати зворотній зв'язок про засвоєння тренінгового матеріалу, визначення значимих для кожного рятувальника тем (а отже і внутрішніх проблем), тренування вміння генерувати ідеї, об'єднувати в один сюжет розрізнені фрагменти інформації.

**Позиція учасників:** група сидить у колі.

**Опис.** Вам потрібно обрати для себе 5-7 предметів з числа звичайних дрібних речей, принесених мною (ведучим) або учасниками, і підготувати репортаж, який розповідає про певний момент тренінгу, чи про подію, яка мала до нього відношення. В репортажі повинні бути задіяні всі ці предмети

і зображення. Вправа виконується в парах, час на підготовку – 6-8 хвилин, а на презентацію – 1-2 хвилини.

**Обговорення:**

*Що найскладніше було виконувати під час цієї вправи?*

*Що допомогло справитись із завданням?*

*Чи важко було згадувати предмети? Чому?*

**Коментар.** В сукупності ваших репортажів, згадано практично всі предмети, котрі ми використовували на тренінгу. Це свідчить про те що ви віднеслись із відповідальністю, цікавістю, бажанням співпрацювати, тобто бажанням стати професійно готовими рятувальниками, які зможуть працювати в ситуаціях швидкодії.

### Проба пера

**Мета:** дати можливість подумати про зміст і результати минулого тренінгу, та виразити результати своїх міркувань в оригінальній формі.

**Позиція учасників:** група сидить у колі.

**Опис.** Вам пропонується завершити в риму декілька фраз, які стосуються минулих занять тренінгу. Зокрема, можна запропонувати такі варіанти:

- Ми на тренінг завітали, де ми навчались...

- Ми знайомились, ми грали, особистість розвивали...

- Закінчилися заняття, а...

Час для роздумів розраховується по 4-5 хвилин на фразу. А потім всі учасники зачитують свої варіанти.

**Обговорення:**

*Чії вислови вам сподобались?*

*Які запропоновані варіанти вам найбільше запам'яталися і чому?*

**Коментар.** *Про готовність.* Якщо хочете отримати щось, чого ніколи не мали, почніть робити те, чого ніколи не робили. Експериментуйте, поведіться у житті відповідно до нових, ресурсних думок, шукайте кращі варіанти дій.



Є така загадка: «На листку сидять три жаби. Одна вирішує стрибнути. Скільки жаб залишиться на листку?». Відповідь – три, оскільки вирішити стрибнути не означає стрибнути. Вирішити і зробити – це дві різні дії. Готовність – це здатність відмовитися від колишніх установок і втілити в життя бажані, без очікування оплесків. Внутрішня готовність до змін, бажання і сміливість насправді є джерелом поступу. Коли є готовність, можна починати діяти.

### Квіти

**Мета:** виявити здійснення індивідуальних очікувань, підвести підсумки тренінгу.

**Позиція учасників:** група сидить у колі.

**Опис.** Рятувальники повинні згадати, які очікування вони мали на початку тренінгової програми, а потім, на задалегідь вирізаних з кольорового паперу квітах, написати якою мірою виправдалися їх очікування, чи отримали вони нові знання, навички.

**Рекомендація.** Тренер узагальнює вищесказане та робить акцент на названих учасниками здобутках.

### Коло

**Мета:** закріпити позитивні результати занять, створити сприятливу емоційну атмосферу в групі, висловити побажання учасників і тренера на майбутнє.

**Позиція учасників:** група стоїть у колі.

**Опис.** Учасники стають у коло, кладуть руку на плече товариша, який стоїть поруч. Завдання полягає в тому, що необхідно побажати йому щось приємне, подякувати за хорошу роботу, за позитивні емоції. Завдання виконується по колу за годинниковою стрілкою.

**Рекомендація.** Останнім свої побажання всім учасникам висловлює тренер, підводить підсумки тренінгової програми загалом та запрошує на наступні заняття.

## РОЗДІЛ III. МЕТОДИКА ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ БЕЗПЕКИ ЛЮДИНИ

### ЗАНЯТТЯ 1

#### «САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК МЕТОД ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ»

**Завдання тренера:** сформувати позитивні установки на відпочинок і розслаблення; глибоке розслаблення рухових м'язів (із навіювання відчуття ваги в м'язах); формування заспокійливого ритму дихання (відчуття мимовільності дихання); навчити використовувати набуті знання у професійній діяльності.

**Очікувані здобутки учасників:** зняття напруги, розслаблення; формування адекватної самооцінки, позитивних установок на життя, розвиток позитивного мислення, віри в себе, створення планів на майбутнє, підвищення рівня домагань.

#### Структура заняття:

№	Назва вправи	Час виконання	Матеріали
1	2	3	4
1	Притча про чуму	10	–
2	Приймаємо зручне положення	10	–
3	Психолого-фізіологічне відновлення працездатності	20	–
4	Спокійний сон	10	–
5	Нейтралізація власних больових відчуттів	7	–
6	Зняття головного болю	10	–
7	Коло впевненості	8	–
8	Пригадайте моменти щастя	7	–
9	Енергетичне джерело	10	–

1	2	3	4
10	Прогулянка замком	10	–
11	Скелястий острів	8	–
12	Зручна позиція	7	–
13	Домашнє завдання	3	–
<b>Тривалість заняття</b>		<b>120 хв</b>	

### Притча про чуму

«Зустрівся якимось перехожий із Чумою.

«Куди йдеш, Чумо?» – спитав він.

«Іду в Багдад, – відповіла Чума. – Хочу заморити п'ять тисяч душ». За деякий час зустрілися вони знову.

«Ти збрехала мені. Казала, що замориш п'ять тисяч душ, а загинуло п'ятдесят тисяч», – дорікнув Чумі чоловік.

«Ні, ти помиляєшся. Я згубила лише п'ять тисяч, а інші померли від страху».

#### **Обговорення:**

*Про що ця притча?*

*Чому перехожий задав таке питання Чумі?*

*Що мала на увазі Чума, давши таку відповідь?*

**Коментар.** Кожна людина по-різному, залежно від зовнішніх та внутрішніх обставин, так чи інакше ставиться до себе, інших людей, різних подій та явищ, що відбуваються навколо неї. Деякі події викликають у нас радість, захоплення, інші – тугу, смуток, розчарування. Такі різні емоції супроводжують нас протягом всього життя. Беручи до уваги екстремальні ситуації, то людина відчуває дію багатьох стресорів: страху, болю, перевтоми, холоду, спеки, голоду, спраги, самотності, зневіри. Тому, розроблено формулу позитивного мислення, яка звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Та якщо, попри наші зусилля, бажання не здійснюються, ми почуваємося трохи

розчарованими. Проте намагаємося тримати себе в руках, зберігати спокій і повагу до себе та інших людей».

### **Приймаємо зручне положення**

Вам потрібно прийняти зручне положення (позу), щоб з'явилося відчуття приємної розслабленості у всіх м'язах і з мускулатури тіла зняти напругу. Найбільш зручна поза «кучера» («візника»): сидячи, ноги зручно поставте на повну ступню, плечі природно опустіть, голову нахиліть до грудей, руки вільно поставте на колінах не торкаючись одна одної. Вираз вашого обличчя спокійний, воно немов би осяяне внутрішньою посмішкою, губи розслаблені, зуби природним чином розімкнуті.

Можливе застосування й інших поз: лежачи на спині чи на боці, але злегка розвівши ноги (чи виставивши одну ногу трохи наперед).

Під час тренінгу доцільно використовувати стабільно одну з поз, оскільки зі стандартним вихідним положенням тіла рефлекторно пов'язується весь процес тренінгу. Надалі, через 3–4 тижні, потрібно виконувати вправи і в інших позах із метою підготовки до використання аутогенного стану в повсякденній руховій активності.

Після прийняття обраної пози вам потрібно навіювати собі думку: «Я сиджу (лежу, стою) зручно, розслаблено» і встановити вільне, рівне та спокійне дихання.

Тренування прийняття відповідної пози здійснюється двічі-тричі на день впродовж п'яти-семи, а в подальшому трьох-чотирьох хвилин наслідком чого є навичка перебування в приємному і зручному положенні.

### **Психолого-фізіологічне відновлення працездатності**

Ви повинні зайняти зручну для себе позу, краще по можливості прилягти і проговорювати текст саморегуляції для тренера:

1. Вам добре та зручно, ви відпочиваєте. Ви розслаблюєтесь. Усе ваше тіло відпочиває. Ви не відчуваєте ніякого напруження. Ви лежите спокійно. Усі ваші м'язи розслаблені. Ви відпочиваєте.

2. М'язи вашої правої (лівої) руки розслаблені. Розслаблене праве плече. Плече опущене вниз. Розслаблені м'язи передпліччя. Розслаблені м'язи кисті та пальців. Вся рука розслаблена. Вся рука нерухома, важка. Вона висить, важка. Відчуваєте важкість в усій руці. Хвиля тепла проходить по руці. Тепло доходить до пальців. Тепло пульсує у кінчиках пальців. Відчуваєте приємне тепло по всій руці. (Повторюється для іншої руки).

3. М'язи вашої правої (лівої) ноги розслаблені. М'язи стегна розслаблені. Розслаблені м'язи гомілки. Ступня лежить вільно та розслаблено. Уся нога розслаблена. Вона важка та нерухома. Відчуваєте важкість стегна та гомілки. Нога важко спирається до поверхні. Відчуваєте вагу всієї ноги. Не можете її підняти. Хвиля тепла проходить по нозі. Приємне тепло розливається по стегну та гомілці. Відчуваєте тепло у ступні та пальцях. Відчуваєте приємне тепло по усій нозі. (Повторюється для іншої ноги).

4. Усе ваше тіло розслаблене. Розслаблені м'язи спини. Плечі опущені. Розслаблені грудні м'язи. Відчуваєте вагу розслабленого тіла. Розслаблені м'язи живота. Хвиля тепла зігріває верхню половину живота. Відчуваєте приємне тепло в усьому тілі.

5. Ваша голова лежить зручно та спокійно. М'язи шиї розслаблені. Голова вільно відкинута назад. Розслаблені м'язи обличчя. Брови вільно розведені. Лоб розгладжений. Повіки опущені та м'яко зімкнуті. Кутики губ опущені. М'язи рота опущені. Рот злегка розтулений. М'язи щелеп розслаблені. Язик розслаблений на дні ротової порожнини. Відчуваєте прохолоду на шкірі лоба. Усе ваше обличчя спокійне та розслаблене.

6. Ви відпочиваєте. Відчуваєте себе легко та невимушено. Дихаєте легко та вільно. Дихаєте вільно та спокійно. Прохолодне повітря приємно холодить ніздрі. Приємна свіжість вливається у легені. Ви дихаєте легко та вільно. Дихаєте спокійно. Вам приємно. Ви відпочиваєте.

7. Ваше серце заспокоюється. Воно б'ється рівно та спокійно. Воно зовсім спокійне. Ви майже не відчуваєте його биття. Ви не відчуваєте свого серця. Серце б'ється спокійно та рівно. Вам приємно. Ви відпочиваєте.

8. Ви відпочили. Почуваєте себе свіжим. Дихаєте глибше та частіше. З кожним подихом зменшується тягар у м'язах. Дихаєте глибоко та вільно. Збільшується напруження у м'язах рук та ніг. Потягуєтесь. Відчуваєте пружність м'язів усього тіла. Відкриваєте очі. Ви добре відпочили. Ви сповнені сил та енергії. Відчуваєте бадьорість та свіжість в усьому тілі. Дихаєте глибоко та вільно. Ви сповнені сил та бадьорості. М'язи ваших рук, ніг, усього тіла напружені. Усе тіло напружується як пружина. Хочете встати та діяти. Встаєте!

9. Швидко встаньте, руки підніміть догори-вбік, зробіть глибокий вдих, затримайте дихання, потім напружено та глибоко видихніть, зробіть розминку.

*Скорочений текст для самостійної саморегуляції.*

1. Я відпочиваю. Я розслаблений. Усе тіло відпочиває. Не відчуваю ніякої втоми. Я відпочиваю.

2. Дихаю легко та спокійно. Дихаю рівно та вільно.

3. Серце заспокоюється. Скорочення серця уповільнюються. Воно б'ється рівно та ритмічно. Спокійно та рівно б'ється серце.

4. Розслаблені м'язи правої руки. Розслаблені м'язи лівої руки. Плечі розслаблені та опущені. Руки розслаблені. Відчуваю вагу рук. Відчуваю приємне тепло у руках.

5. Розслаблені м'язи правої ноги. Розслаблені м'язи лівої ноги. М'язи ніг розслаблені. Вони нерухомі та важкі. Відчуваю у ногах приємне тепло.

6. Усе тіло розслаблене. Розслаблені м'язи спини. Розслаблені м'язи живота. Відчуваю приємне тепло по всьому тілу.

7. Розслаблені м'язи обличчя. Брови вільно розведені. Повіки опущені та м'яко зімкнуті. Кутики губ опущені. Розслаблені м'язи рота. Усе обличчя розслаблене, спокійне.

8. Я відпочив. Відчуваю себе свіжим. Дихаю глибше та частіше. З кожним подихом зменшується тягар у м'язах. Дихаю глибоко. Відчуваю свіжість та бадьорість в усьому тілі. Потягуюсь. Відкриваю очі. Тіло напружене як пружина. З'являється бажання встати та діяти. Я сповнений сил та бадьорості.

9. Швидко, ривком встати, руки підняти та розвести в сторони, зробити глибокий вдих, при цьому затримати дихання, потім напружено та глибоко видихнути. Зробити розминку.

### **Спокійний сон**

Перед тим, як розпочати сеанс, необхідно прийняти вихідне положення із заплющеними очима. Поза повинна бути зручною та звичною для засинання (при можливості лежачи). Комплекс завдань треба виконувати регулярно, по можливості у одній і тій самій годині. Спочатку може виникнути потреба промовляння усього тексту, але згодом сон буде наставати вже при перших словах.

Текст для нормалізації сну.

1. Я лежу спокійно. Мені зручно та добре. Я заспокоєний, мені приємно. Повільно пливе час. Повіки змикаються. Тиша. Спокій. Відпочинок. Відчуваю повний спокій.

2. Розслаблені м'язи правої руки. Розслаблені м'язи лівої руки. Плечі розслаблені та опущені. Руки розслаблені. Відчуваю важкість у руках. Відчуваю у руках та кінчиках пальців приємне тепло. Відчуваю повний спокій.

3. Розслаблені м'язи правої ноги. Розслаблені м'язи лівої ноги. М'язи ніг розслаблені. Ноги нерухомі та важкі. Відчуваю у ступнях та пальцях ніг приємне тепло. Відчуваю повний спокій.

4. Усе тіло розслаблене. Розслаблені м'язи спини. Розслаблені м'язи живота. Відчуваю приємне тепло в усьому тілі. Відчуваю повний спокій.

5. Розслаблені м'язи обличчя. Брови вільно розведені. Лоб розгладжений. Повіки опущені та м'яко зімкнуті. Кутики губ опущені. Розслаблені м'язи рота. Рот злегка відкритий. Язик розслаблений у ротовій порожнині. М'язи щелеп розслаблені. Відчуваю прохолоду на шкірі лоба. Усе обличчя спокійне, розслаблене.

6. Я дихаю спокійно та рівно. Дихаю повільно та спокійно. Серце б'ється рівно та ритмічно. Воно абсолютно спокійне. Серце б'ється спокійно та рівно. Усе тіло розслаблене. Відчуваю приємне тепло в усьому тілі. Відчуваю повний спокій.

Якщо емоційне збудження дуже сильне та сон довго не настає, вправу промовляють до повного засинання. При цьому не слід думати про сон. Головне завдання – домогтися повного розслаблення, зосередження уваги на відповідних відчуттях. Вже саме цей стан дає добрий відпочинок, навіть якщо тривалий час не вдається заснути.

### **Нейтралізація власних больових відчуттів**

Респонденти займають вихідне положення сидячи чи лежачи, розслаблюються, встановлюють спокійне і рівне дихання. Потім, зробивши вдих і затамувавши подих, вони зосереджують увагу на болючій ділянці. При цьому треба



якогога яскравіше уявити, що під час вдиху життєва сила наповнює груди, а під час затримки подиху вона спрямовується до болючої ділянки і придушує больове відчуття. Можна також уявити, що біль з кожним видихом, потихеньку залишає тіло. При головному і зубному болях, больових відчуттях у спині перед виконанням вправи потрібно випити ковток холодної води.

### **Зняття головного болю**

Зручність у застосуванні цієї системи полягає в тому, що для бажаного впливу не треба шукати на тілі конкретну точку, а досить визначити площу, на яку потрібно здійснювати натискування пальцями чи долонями. Натискання здійснюється протягом 3-5 секунд на кожне місце з зусиллям 3-5 кілограмів. При цьому треба уважно стежити, щоб натискання не викликало больових відчуттів. Вправа виконується протягом 2-3 хвилин і складається з п'яти кроків.

*Крок перший.* Наклавши середній палець на вказівний, натискати останнім по центру черепа. Перше натискання зробити на верхній частині чола в тому місця, де починається волосся. Потім, відступаючи приблизно на 2,5 сантиметри, зробити ще дев'ять натискань. Остання крапка розташована на нижній частині (основі) черепа.

*Крок другий.* Намацавши на черепі найвищу ділянку, відступити від неї на 2,5 сантиметри в обидва боки в напрямку до скронь і зробити чотири натискування.

*Крок третій.* Обома руками зробити по два натискування за напрямком від завушних бугрів до поглиблення під основою черепа.

*Крок четвертий.* Зробити по чотири натискування на задній частині шиї з обох сторін від хребця.

*Крок п'ятий.* Почекати 1-2 хвилини і, якщо біль не затамувався, проробити всю процедуру повторно. Необхідно

постійно пам'ятати, що натискування повинне супроводжуватися приємними відчуттями.

### **«Коло впевненості»**

Уявіть собі невидиме коло діаметром близько 60 см на підлозі приблизно за півметра від себе. Зайдіть у коло згадайте той час, коли ви досягли певного успіху.

У згаданій ситуації повністю виявилися всі ваші здібності. Все було добре, удача супроводжувала вас. Якщо важко згадати свою історію, ви можете скористатися історією героя кінофільму чи книги, яким ви захоплюєтесь.

**Коментар.** Гідні подиву здібності вашого мозку – це те, що для нього немає різниці між реальною історією та тією, яку ви уявили. Фантазуйте сміливо – ніхто не буде знати про це!

### **Пригадайте моменти щастя**

Пригадайте той час свого життя... коли ви були впевнені, що є по-справжньому щасливими... Виберіть який-небудь епізод цього періоду і заново переживіть його у всіх деталях ...

Пригадайте всі звуки... кольори... запахи... музику... свої відчуття і заново їх переживіть... Спробуйте відповісти самому собі... які найістотніші особливості цього переживання... Що заважає вам переживати такі почуття зараз ...?

### **Енергетичне джерело**

Уявіть перед собою якесь джерело енергії... Воно зігріває вас... дає вам енергію... Постарайтеся відчути, як енергія впливає на ваше тіло... Вдихніть її ... Уявіть таке ж джерело енергії за своєю спиною ... Відчуйте, як хвилі енергії ковзають вниз і вгору по вашій спині...

Помістіть джерело енергії праворуч... Відчуйте дію енергії на праву половину тіла...

Помістіть джерело енергії ліворуч ... Відчуйте дію енергії на ліву половину тіла...

Уявіть джерело енергії над собою... Відчуйте, як енергія діє на голову... Тепер джерело енергії знаходиться у вас під ногами... Відчуйте, як наповнюються енергією ступні ваших ніг... потім енергія підіймається вище і розповсюджується по всьому вашому тілу...

Уявіть, що Ви посилаєте енергію якійсь людині, а зараз іншій людині... Відзначте для себе, яких саме людей ви обрали... Тепер пошліть енергію своїй сім'ї... своїм друзям... знайомим...

### **Прогулянка замком**

Ви здійснюєте прогулянку територією великого замку... Ви бачите високу кам'яну стіну... оповиту плющем... в якій знаходяться дерев'яні двері... Відкрийте її і увійдіть... Ви опиняєтеся в старому... покинутому саду... Колись це був прекрасний сад... проте вже давно його ніхто не доглядає... Рослини так розрослися і все настільки заросло травами... що не видно землі, важко розрізнити стежини... Уявіть, як ви, почавши з будь-якої частини саду пропалюєте бур'яни... підрізаєте гілки... викошуєте траву... пересаджуєте дерева... обкопуєте, поливаєте їх... робите все, щоб повернути саду колишній вигляд ...

Через деякий час зупиніться і порівняйте ту частину саду, в якій ви вже попрацювали... з тією, яку ви ще не чіпали...

### **Скелястий острів**

Уявіть маленький скелястий острів... оддалік континенту... на вершині острова... – високий, міцний маяк.

Уявіть себе цим маяком... ваші стіни такі товсті і міцні... що навіть сильні вітри, які постійно дують на острові... не можуть похитнути вас... з вікон вашого верхнього поверху ... ви вдень і вночі... в гарну і погану

погоду... посилаєте могутній пучок світла, який служить орієнтиром для суден... пам'ятайте про ту енергетичну систему, що підтримує постійність вашого світлового променя... який ковзає по океану... застерігає мореплавців про мілини... і є символом безпеки на березі...

Тепер постарайтеся відчувати внутрішнє джерело світла у собі – світла, яке ніколи не згасає...

**Рекомендації для тренера.** *Словесні інструкції бажано промовляти на фоні музики, підбраної за характером і змістом вправи і з відповідною кожній вправі своєю ритмікою, мелодією і гармонійним ладом.*

### **Зручна позиція**

Спокійним, рівним, монотонним голосом, витримуючи паузи в такт дихання учасників групи, тренер вимовляє словесні інструкції:

«Займіть найзручніше для вас положення ... випряміть спину ... закрийте очі ... зосередьтеся на своєму диханні ... повітря спочатку заповнює черевну порожнину ... потім вашу грудну клітку ... легені ... зробіть повний вдих ... потім декілька легких, спокійних видихів ...

Тепер спокійно ... без спеціальних зусиль зробіть новий вдих ...

Зверніть увагу, які частини вашого тіла ... торкаються крісла... підлоги... в тих частинах тіла, де поверхня підтримує вас ... постарайтеся відчувати цю підтримку трохи сильніше ... уявіть, що крісло ... підлога ... підводяться, щоб підтримати вас ... розслабте ті м'язи, за допомогою яких ви самі підтримуєте себе».

### **Домашнє завдання**

Практикувати вивчені техніки.

## ЗАНЯТТЯ 2

### «УПРАВЛІННЯ М'ЯЗОВИМ ТОНУСОМ»

**Завдання тренера:** сформувати позитивні установки на відпочинок та розслаблення; ознайомити із техніками самомасажу та на їх основі зняти м'язові напруження; навчити використовувати набуті знання у професійній діяльності.

**Очікувані здобутки учасників:** ознайомлення та освоєння технік самомасажу; формування адекватної самооцінки, позитивних установок на життя; ефективна мобілізація своїх фізичних можливостей, вміння справлятися з «болем»; освоєння прийомів самонавіювання та самовиховання.

#### Структура заняття:

№	Назва вправи	Час виконання	Матеріали
1	2	3	4
1	Притча про військового	10	–
2	Інформація про самомасаж і самонавіювання	5	–
3	Самомасаж біологічно активних точок	5	–
4	Техніка масажу	5	–
5	Протипоказання для проведення самомасажу	2	–
6	Точки №1 - №15	45	–
	Домашнє завдання	3	–
<b>Тривалість заняття</b>		<b>120 хв</b>	

#### Притча про військового

Жив один чоловік. Одного разу вирішив він повстати проти несправедливості, що панувала у світі, і задумав здобути щастя для всіх. Він узяв у руки зброю і боровся зі злом усюди, де зустрічав його.

Багато довелося йому стріляти і вбивати в ім'я щастя для всіх. Ішов час. Він засинав і прокидався зі зброєю в руках, місяцями не виходив із боїв, але світ залишався колишнім – несправедливим, злобним і жорстоким.

Він утомився від боїв і вирішив завести сім'ю. Якщо ж не вдалося мені зробити щасливими всіх, думав він, здобуду щастя для своєї родини. І щодня він боровся за щастя для своїх близьких. Багато працював, іноді недоїдав, недосипляв. Так і постарів у цій боротьбі за щастя...

Він лежав на смертному одрі, і все його життя проходило перед очима. Згадував, як у молодості задумав здобути щастя для всіх; як узяв у руки зброю і боровся зі злом усюди, де проростало воно отруйними паростками; як стріляв і вбивав в ім'я щастя; як будував сім'ю і ростив дітей; як багато працював, як іноді недоїдав, недосипав... Потім він покликав до себе свою родину і сказав:

Усе своє життя я намагався зробити щасливими інших. І тільки тепер розумію, що починати потрібно було з себе самого. Якби я спочатку намагався змінитися і зробив би себе щасливим, то і ви були б щасливими. І світ став би кращим, справедливішим і добрішим...

### **Обговорення:**

*Про що ця притча?*

*Чому чоловік хотів здобути щастя для всіх?*

*Що мав на увазі чоловік, коли покликав родину і поділився своєю думкою?*

**Коментар.** Сьогодні багато хто критикує владу, сусіда, брата, кума, свата, висуває претензії всім навколо. І от зараз я хочу висловити своє співчуття нам всім, по-перше, в тому що ми як люди вимерли, зникла в нас повага один до одного, немає співчуття і гідності. Те що нас не поважає влада і сильні світу цього ми чуємо мільйон разів, і те що тільки вони винні в усіх наших нещастях і бідах теж є неодноразовим. Але ж подивіться, який жах відбувається між нами, звичайними

людьми, кожен день. Ми стали байдужими до чужого горя чи неприємностей, які можуть статися з кожним з нас.

Тому, хочу підсумувати притчу про військового, що тільки від нас залежить наше благополуччя. Ні для кого не секрет, що сьогоднішній світ сповнений агресії, претензій та зневаги один до одного. Від нас самих залежить з яким настроєм від нас підуть люди і з якими словами повернуться. Давайте не втрачати поваги до інших, не опускаючи себе в їхніх очах, а бути гідними, чесними, привітними і чуйними нам не заважає ніхто окрім власного «Я»!

### **Інформація про самомасаж і самонавіювання**

На тілі людини є дуже багато біологічно активних точок, які при правильно проведеному масажі дають похвальні результати для самопочуття і здоров'я людини, оскільки кожна точка відповідає за певні органи.

В процесі точкового масажу активізується нервова система, яка призводить до запуску природних функцій відновлення організму. Відновлення може проводитися не лише при пригнічених станах людини, а й при захворюванні великої кількості органів. Точки, що відповідають за всі органи тіла людини, розташовані однаково, проте у кожній людини вони можуть відповідати за різні органи.

Усі наші негативні емоції мають своє відображення в м'язах тіла. Постійне переживання негативних емоційних станів приводить до перенапруження м'язів і виникнення м'язових затисків. Оскільки між психікою і тілом існує тісний взаємозв'язок, психічна напруженість викликає підвищення м'язового тону, а м'язове розслаблення приводить до зниження нервово-психічної схвильованості. Знижувати м'язовий тонус можна за допомогою найпростіших і ефективних способів – самомасажу й самонавіювання.

Опанувати способи самомасажу й самонавіювання можна парами, коли один з тих, хто навчається, виконує

прийоми, а інший – контролює правильність їх виконання і надає допомогу. Спочатку учасникам пропонується перейти на вже засвоєне черевне дихання і досягти спокійного стану, при цьому якомога більше постаратися розслабити м'язи.

Партнер контролює, які групи м'язів обличчя, шиї, плечей, рук залишилися напруженими і вказує на них. Надалі цим м'язам той, хто навчається повинен приділяти постійну увагу, оскільки це його індивідуальні м'язові затиски. Потім він приступає до самомасажу м'язів обличчя – подушечками пальців проводить спіралеподібні поплескуючі рухи від центра до периферії, послідовно проходячи м'язи лоба, щік, щелеп, потилиці, шиї, плечей, передпліч, кистей рук і т.д. до нижніх частин нашого тіла.

Після самомасажу особа декілька хвилин перебуває в розкутому стані, прагнучи запам'ятати свої відчуття, а потім переходить на верхнє дихання і, промовляючи про себе формули самонавіювання «Я бадьорий, добре відпочив, готовий до подальшої роботи», повертається до бадьорого стану. При масажі шийно-плечової зони можна звернутися за допомогою до колеги. Уміння розслабляти м'язи є підготовчою вправою для навчання входженню в змінні стани свідомості і використання самонавіювання.

### **Самомасаж біологічно активних точок**

До способів індивідуального психовідновлення варто віднести методику самомасажу біологічно активних точок шкіри, що сприяє цілеспрямованій корекції психофізіологічного стану рятувальників, збереженню їхньої високої працездатності при виснаженні, підвищенню рівня психічної активності й здатності до виконання функціональних обов'язків в ситуаціях ризику.

Позитивний вплив самомасажу біологічно активних точок полягає в урівноважуванні основних нервових процесів



(збудження й гальмування), нормалізації кровообігу й поліпшенні діяльності аналізаторів.

Самомасаж біологічно активних точок найбільш ефективний при відчуттях втоми, сонливості, при м'язовому дискомфорті, при зоровій важкості, а також для приведення психіки в оптимальний стан.

Перед початком заняття доцільно ознайомити рятувальників з основними механізмами позитивного впливу самомасажу біологічно активних точок на організм людини. Потім проводиться навчання з пошуку біологічно активних точок за принципом максимального больового відчуття в зазначених нижче зонах. Ці вправи самомасажу як рятувальники, так і населення можуть використовувати перебуваючи в укриттях, бункерах, підвалах тощо для мобілізації своїх потенцій.

### **Техніка самомасажу**

Для проведення процедури самомасажу потрібно, щоб руки були теплими. Для цього достатньо буде потерти їх одна об одну. Натискати на точкові зони потрібно помірно, щоб було відчуття тиску, але при цьому не випробовувався дискомфорт і відчуття болю. Вплив на активні зони повинен бути стимулюючим.

Техніка натискання має свої відмінності. У разі розслаблення нервової системи слід натискати на точки безперервно. Потрібно робити обертові рухи і поступово збільшувати тиск з зупинкою кінчика пальця в активній зоні. Цю процедуру слід повторювати до 5 разів, постійно повертаючись до вихідного положення протягом 5 хвилин.

Для підвищення тонусу і відновлення організму натискати на точку потрібно короткими і сильними рухами, в кінці палець потрібно різко прибрати. Таку техніку варто проводити 2 рази по 30 секунд.

Щоб самомасаж був проведений з максимальною користю, його потрібно проводити в зручному положенні на розслабленому тілі.

### **Протипоказання для проведення самомасажу**

Метод стимуляції активних точок заборонений при активній фазі туберкульозу, при захворюваннях крові, новоутвореннях і пухлинах, хворобах шлунка. Точковий масаж не обов'язково може проводитися фахівцем. Це може зробити будь-яка людина (як собі самій, так і іншому), що знає місце розташування точок і їх взаємозв'язок з органами.

*Розглянемо детальніше зони розташування біологічно-активних точок на нашому тілі.*

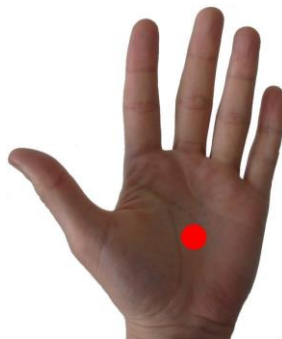
#### **Точка № 1**



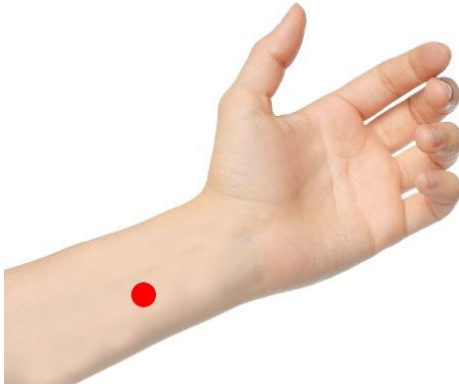
Розташована на тильній поверхні кисті в куті, утвореному складкою між великим і вказівним пальцем. Пошук здійснюється великим пальцем іншої руки. самомасаж точки № 1 здійснюється великими пальцями круговими рухами (1-2 обертання в секунду). Критерієм правильного впливу є поява почуття тепла в долоні й ломоти в пальцях. Час масажу – хвилина для кожної руки.

#### **Точка № 2**

Розташована на долоні посередині складки, яка утворюється при нахилі великого пальця до долоні. Масаж здійснюється на протязі 2-3 хвилин вібруючими рухами вказівного або великого пальця іншої руки у якості загальнозміцнюючих і тонізуючих впливів.



### *Точка № 3*

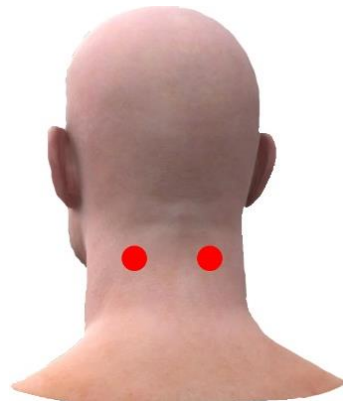


Біологічно активна точка № 3 розташована між двома сухожиллями на внутрішній стороні зап'ястка на відстані ширини приблизно 3-х пальців від основи долоні. Масаж цієї точки допомагає позбутися від:

нудоти під час вагітності, після операції або хіміотерапії, заколисування; болю в животі, грудях; дискомфорту при защемленні серединного нерва. Масаж проводиться великим пальцем протягом кількох хвилин на кожну руку.

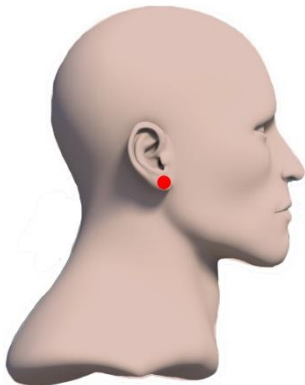
### *Точка № 4*

Пошук активної зони проводиться в області надпліччя. Для цього долоні кистей необхідно покласти на надпліччя, за допомогою вказівних пальців знайти зони максимальної болючості, розташовані по верхньому краю трапецієподібного м'яза в місцях його прикріплення до відростків шийних хребців. Масаж біологічно активних точок № 4 сприяє зменшенню головного болю й м'язового дискомфорту.



Самомасаж проводиться круговими рухами вказівних пальців при сильному (до болючих відчуттів) натисненні на зазначені точки.

### Точка № 5



Розташована в основі соскоподібного відростка вух. Пошук активної зони здійснюється вказівними пальцями одночасно по обидва боки.

Масаж біологічно активних точок № 5 здійснюється вказівними пальцями одночасно. Забороняється сильний вплив, що може викликати гальмівний ефект.

### Точки № 6-9

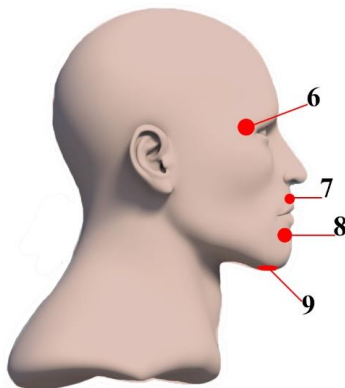
Точка № 6 розташована біля зовнішнього краю брови, де при пальпації вказівним пальцем виявляється заглиблення.

Масаж біологічно активних точок № 6 здійснюється аналогічно масажеві точок № 5 вказівними пальцями одночасно по обидва боки.

Масаж біологічно активних точок № 6 зменшує головний біль у лобовому й потиличному відділах, підвищує зорову працездатність.

При усьому різноманітті біологічно активних точок досить знати місцезнаходження декількох, які можна використовувати для психопрофілактики. Більшість з них знаходяться на обличчі.

Точки швидкої допомоги (точка № 7 перебуває у впадині між носом і серединою верхньої губи, точка № 8 перебуває у впадині між підборіддям і нижньою губою – найбільш ефективні для виведення людини з непритомного стану. У

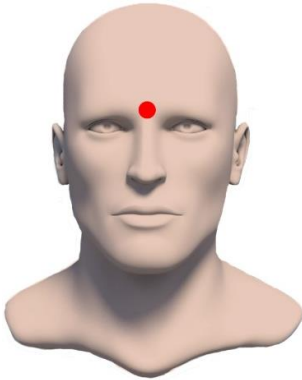


випадку непритомності, втрати свідомості на ці точки проводиться різкий періодичний тиск гострим предметом (кінчиком багнета, ножа, вістрям цвяха, голкою) поки до потерпілого не повернеться свідомість.

Під підборіддям є точка № 9, названа «антистрессовою». Для зняття емоційної напруженості потрібно плавно й рівномірно надавлювати на цю точку кінчиком великого пальця, при цьому може виникнути відчуття легкої ломоти й печіння. Після масажу точки можна спокійно посидіти, потім через 3-5 хвилин, потягуючись на позіханні, рекомендується напружити, а потім розслабити всі м'язи тіла.

Час процедури самомасажу біологічно активних точок – хвилина для кожної зони.

### *Точка № 10*



При хронічній втомі і напруженості очей потрібно масажувати точку № 10, яка розташована між бровами. Масаж цієї точки допомагає поліпшити пам'ять; зняти стрес; позбавитися від хронічної втоми; зняти головний біль; розслабити очі; поліпшити сон; зняти закладеність носа. Масаж проводиться середнім пальцем протягом 1 хвилини пару раз на тиждень.

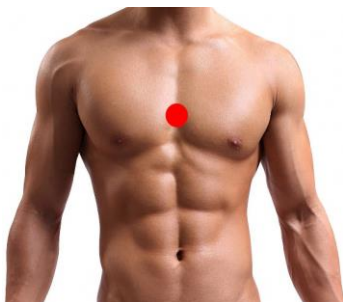
### *Точка № 11*

Точка № 11 розташована у верхній частині вуха, над трикутною ямкою в вушній раковині. Крім того, що масаж цієї точки допомагає позбутися від шкідливої звички – куріння, вона також допомагає боротися зі стресом, депресією, безсонням і запальними



захворюваннями. Масаж проводиться вказівним (поміщається на цю точку) і великим (поміщається за вушною раковиною) пальцем протягом декількох хвилин в день.

### **Точка № 12**



При нервовому напруженні масажують точку № 12, яка розташована в центрі грудини, на відстані приблизно 4 пальців від основи кістки. Цей масаж допомагає позбутися від тривожності, нервозності, депресії, істерії та емоційного дисбалансу, а також зміцнює імунну систему.

### **Точка № 13**

При болю в суглобах масажують точку № 13, яка розташована в центральній частині на зворотному боці колінної чашечки і дозволяє зняти біль: в колінах; в спині і сідницях. Масаж проводиться протягом 1 хвилини.



### **Точка № 14**

При пошуку точки необхідно зігнути ногу в колінному суглобі, покласти долоню на коліні, пальці кисті щільно притиснути до гомілкової кістки. При цьому подушечка 3-го пальця вкаже на зону впливу. Активна зона розташовується на 3-3,5 см. нижче верхнього краю зовнішнього виростка гомілкової кістки. Вплив на біологічно активну точку № 14 сприяє зняттю сонливості.



Самомасаж цих біологічно активних точок проводиться круговими рухами пальців при сильному (до болючих відчуттів) натисканні на зазначену зону. Самомасаж точки № 14 здійснюється вказівними пальцями одночасно на двох ногах.

### *Точка № 15*

Для покращення пам'яті й концентрації, зняття головного болю, втоми, зміцнення імунної системи і запобігання виникненню алергічних реакцій, потрібно знайти точку № 15 на ступні в місці зіткнення кісток великого і другого пальця ноги і масажувати її протягом 2 хвилин 2-3 рази на день.



**Підсумок.** Вплив на біологічно активні точки на Вашому тілі є відмінним способом поліпшення стану здоров'я. Проте потрібно пам'ятати, що самомасаж чи масаж вищевизначених точок на порожній шлунок не рекомендується, так само як і в місцях пошкоджень шкіри.

### **Домашнє завдання**

Практикувати самомасаж вивчених біологічно активних точок власного організму.

### ЗАНЯТТЯ 3 «АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ ТА САМОВІДНОВЛЕННЯ»

**Завдання тренера:** сформувати позитивні установки на відпочинок та розслаблення; ознайомити із техніками самовідновлення та на їх основі зняти м'язові напруження; освоїти прийоми самонавіювання та самовідновлення.

**Очікувані здобутки учасників:** ознайомлення та освоєння технік самовідновлення; активізація процесів, що забезпечують відновлення енергоресурсів; формування адекватної самооцінки, позитивних установок на життєдіяльність, розвиток позитивного мислення; розслаблення м'язів (відчуття тепла по всьому тілу).

#### Структура заняття:

№	Назва вправи	Час виконання	Матеріали
1	2	3	4
1	Притча про істину	5	–
2	Психофізіологічна саморегуляція	7	–
3	Ціна дихання. Дихальна саморегуляція	15	–
4	Три кроки до розслаблення	17	–
5	Маріонетка	10	–
6	Перехід в нейтральний стан	15	–
7	Знайомство з собою	15	–
8	Візуалізаційна техніка	10	–
9	Моторна саморегуляція	10	–
10	Дощик	8	–
11	Хвиля	5	–
12	Домашнє завдання	3	–
<b>Тривалість заняття</b>		<b>120 хв</b>	



### Притча про істину

В одній державі жив молодий цар. Він був дуже гордим і владним. Коли він проїжджав по своїх володіннях, народ падав ниць і кричав:

– Віват, імператоре!

А ззаду йшов скарбник і кидав цим зігнутим фігурам золоті монети. Люди ж були готові перегризти горло одне одному за ці монети з імператорської скарбниці, і борсалися в багнюці в пошуках монет. Тим же, хто не підкорявся і не схиляв голови перед його світлістю, кат, який йшов ззаду, відрубав голови.

І ось, одного разу, простуючи подібним чином, цар зауважив одного ченця, що не схиляв голови і, більше того, – йшов йому назустріч. Кат, побачивши це, поспішив випередити імператора, щоб відрубати непокірному голову. Уже не одна голова злітала з плечей за примхою імператора. І в той момент, коли кат вже замахнувся відтяти голову непокірному, він почув гучний голос свого повелителя:

– Стій!

Молодий цар кинувся до цього мандрівного дровіша, впав на коліна і поцілував його засмальцьований халат.

Народ обурився цим і почав невдоволено кричати:

– Віват, імператоре! – В надії бути обсіпанними золотими монетами. Але імператор впізнав у цьому дровішеві свого батька, який відрікся на його користь від престолу і пішов шукати істину.

– Батько, як я радий, що ти повернувся!

– Ні, я не повернувся. Я був на тому краю землі і ось тепер йду на інший край. А дорога моя лежить через твої володіння...

– Але це і твої володіння! Батько, мені боляче бачити тебе в цьому жалюгідному одязі. Скарбник, відсип йому золота, скільки б не попросив!

– Ні, сину. Просто нагодуй мене чи дай кілька монет, щоб я міг купити собі їжу. – І простягнув йому свою дерев'яну миску-чашу. Імператор велів наповнити чашу. Але коли скарбник почав її наповнювати, вона виявилася порожньою. Тоді імператор обурився і звелів висипати туди мішок золота. Але все повторилося – чаша була порожня.

Тоді цар велів привезти підводу золота, йому вже було наплювати на скарбницю – перед ним був його батько.

І ось, на сороковий підводі, син вигукнув:

– Батько, я не зрозумію, ми висипали туди 40 підвід золота, але чаша, як і раніше, порожня!

– Синку, я радий, що ти вже на 40-й підводі задумався над цим питанням. Ти занадто рано це зрозумів. Я заради цього відмовився від усього, кинув у чашу своє царство, здоров'я, молодість, загалом все, що мав, але вона як бачиш – як раніше порожня!

Бо це є чаша наших бажань і, спустошлива прага наповнення її відніме у нас все, що ми маємо... У неї ми можемо покласти і життя, але повнішою вона від цього не стане!

### **Обговорення:**

*Про що ця притча?*

*Від кого чи чого залежить істина? Чому?*

*Чи збагнули ви суть істини? Так в чому ж вона?*

**Коментар.** Формування професійної готовності охоплює роботу не тільки з поведінкою в екстремальних умовах, а й з думками, тілесними реакціями, емоціями. Природа мудро забезпечила наш організм численними релаксаційними пристроями, фізіологічними «кнопками», натискаючи на які можемо самостійно впоратися з будь-якими емоційними станами. Сьогодні у фокусі уваги, – психофізіологічна саморегуляція, можливості використання фізіологічних «кнопок» власного організму для управління негативними емоціями.

## Психофізіологічна саморегуляція

**Мета:** надання інформації про психофізіологічну саморегуляцію та основні техніки.

Здатність до саморегуляції дана людині від природи і для рятувальників важливо, усвідомивши це, розвивати таку здатність, щоб знайти рівновагу та гармонійне відношення зі світом і самим собою. Саморегуляція заснована на вмінні людини відновлювати витрачений психологічний та фізичний потенціал, відкривати нові можливості і ресурси. Професія рятувальника пов'язана з великими витратами фізичної, інтелектуальної та психічної енергії, також опанування способів саморегуляції необхідні працівникам для керування своїми станами, вирішення проблемних і конфліктних ситуацій, знаходження нових сенсів у кризові періоди свого життя. Завдяки саморегуляції рятувальники менш залежать від зовнішніх обставин та знаходять силу подолати їх.

*Психофізіологічна саморегуляція* – це свідомий вплив на психоемоційний стан за допомогою слів, уявних образів, а також управління м'язовим тонусом і диханням. Своєчасна саморегуляція є своєрідним психогігієнічним засобом: запобігає накопиченню перенапруження, нормалізує емоційний фон діяльності, мобілізує ресурси організму, сприяє відновленню сил та цілісній присутності у своєму тілі.

Сьогодні впроваджуються різні способи саморегуляції, серед яких:

1. Дихальна саморегуляція.
2. М'язове розслаблення (прогресивна релаксація).

Релаксація – стан спокою і розслаблення, що виникає у результаті зняття напруги за допомогою спеціальних вправ (на розслаблення різних груп м'язів) після сильних переживань або фізичних зусиль. При психічному навантаженні, стресі, багатьох емоціях (тривога, страх, злість тощо) спостерігається напруга скелетних м'язів. Справедливе і зворотне твердження:

зниження м'язової напруги, звільнення від м'язових затисків змінює емоційний стан.

3. Самонавіювання – це психічний вплив людини на себе за допомогою слів, що змінює її психофізичний стан.

4. Аутотренінг (АТ) – це методика впливу людини на себе, на діяльність внутрішніх органів за допомогою формул свідомого самонавіювання відчуттів тепла, важкості, легкості в стані релаксації. Аутогенне тренування запропонував німецький лікар Й. Шульц. За допомогою АТ можна навчитися розслабляти м'язи, концентрувати увагу, управляти вегетативною нервовою системою, а через неї – діяльністю внутрішніх органів, відновлювати стан спокою, налаштовуватися на бажані моделі поведінки.

5. Медитація (лат. *meditatio* – роздуми) – стан поглибленої зосередженості та розслаблення, в результаті якого досягається рівновага, глибокий спокій, гармонія, ясність розуму, почуття єдності зі світом.

6. Масаж, самомасаж.

7. Моторна саморегуляція. Використання фізичної активності як каналу розрядки емоційної напруги.

### **Ціна подиху. Дихальна саморегуляція**

**Мета:** освоєння дихальних психотехнік для гармонізації власних психологічних станів.

Управління диханням – це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Рецепт дихальної саморегуляції відомий людству з незапам'ятних часів. При переході від дихання, властивого для переживання стресу, до дихання, характерного для стану спокою, змінюється емоційний стан людини. Для цього необхідно опанувати такими навичками:

1. Достатньо тривалий час спостерігати за тілесними відчуттями (сенсорне усвідомлення). Дихальна саморегуляція включає спостереження за самим процесом дихання, його

ритмом, фізіологічними відчуттями. Зазвичай люди майже не звертають увагу на своє дихання так само, як і на інші автоматично регульовані фізіологічні процеси (робота серця, перистальтика травного тракту тощо). Тому формування цієї навички потребує тренування.

2. Підтримувати глибоке дихання протягом 15-20 хв і більше. Формуванню цієї навички необхідно приділити особливу увагу, тому що для багатьох людей характерно верхнє діафрагмальне дихання.

3. Подумки ніби спрямовувати дихання в певну ділянку тіла, синхронізувати дихання із змінами тілесних відчуттів у вибраній ділянці.

**Техніки управління диханням.** Нижче наведені кілька способів використання дихання для саморегуляції.

**I. Глибоке дихання** (за участю м'язів живота) – важливий фізіологічний інструмент релаксації. Згадаймо сакраментальну режисерську репліку: «Дихайте глибше, ви схвилювані». Дзеркалом емоцій є ритм дихання. Часте (грудне) дихання забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість. При повільному і глибокому диханні відбувається природній масаж внутрішніх органів, стабілізується кровообіг у них. Таке дихання сприяє м'язовому розслабленню (релаксації), зниженню збудливості нервових центрів та психоемоційного напруження, звільненню невідредагованих емоцій.

Сядьте зручно. Розслабтесь і заплющіть очі. Розслабте м'язи тіла і сконцентруйте на власному диханні. Почніть дихати так, щоб грудна клітка практично не брала участі у цьому процесі. Для контролю покладіть долоню лівої руки на грудну клітку, а правої – на живіт. Дихайте так, щоб права долоня піднімалася і опускалася при вдиху/видиху, ліва ж залишалася нерухою.

Глибоке дихання є ефективним способом звільнення від тривоги. На тілесному рівні тривога означає нестачу повітря.

Тому найкращий спосіб впоратися з тривогою – прийняти її як частину життя, дозволити існувати і дихати... Будь-яку емоцію можна «продихати». Деколи достатньо зробити глибокий вдих і видих (під час якого відпустити переживання), потягнутися і позіхнути, щоб повернутися у нормальний стан.

Руки, схрещені на грудях, обмежують можливість глибокого дихання, яке є необхідною умовою для взаємодії з власними почуттями.

**II. Заспокійливе дихання.** У цій вправі використовується різна психофізіологічна роль вдиху і видиху: вдих – збуджує, мобілізує, підсилює м'язову напругу, супроводжується відчуттям прохолоди; видих – заспокоює, розсіює негативні емоції, допомагає розслабленню м'язів, супроводжується відчуттям тепла.

Сидячи або стоячи розслабте м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні.

1. На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка залишається нерухомою).

2. На наступні чотири рахунки затримайте дихання.

3. Потім робіть плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6.

4. Знову затримайте дихання перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.

Вже через 3-5 хвилин такого дихання помітите, що стали більш спокійними і врівноваженими.

**III. Медитативне дихання.** Сядьте зручно, закрийте очі, розслабтеся. Зробіть глибокий вдих і скажіть собі, що вдихаєте упевненість, силу, енергію, а видихаєте боязкість, хвилювання і занепокоєння. Зробіть кілька таких повільних вдихів-видихів.

### **Три кроки до розслаблення**

Дозволяє досить швидко скинути напругу, розслабитися.

Корисна як перед відпочинком, так і перед активною діяльністю. Можна робити всі три етапи, можна обмежитися одним – найбільш підходящим.

### 1. Дихання. (3-5 хв)

Зосередьтеся на своєму диханні. Повітря входить – рух вниз всередину і виходить – вгору і назовні. У міру того, як ви дихаєте, помічайте різні частини свого тіла, теж рухаючись увагою вниз і всередину (вдих), вгору і назовні (видих).

Направляйте ваше дихання до різних частин тіла, рухаючись знизу вгору: до правої ноги, потім до лівої, до правої руки, потім до лівої, до тулуба.

Тепер можна повільно і глибоко вдихнути 10 разів.

### 2. Тіло. (3-5 хв)

Наскільки можливо напружте м'язи свого тіла. Усі м'язи – стисніть кисті рук, напружте руки, ноги, м'язи живота, обличчя, стисніть зуби. Потім розслабте всі м'язи, наскільки це можливо. Виконайте три рази.

Тепер, починаючи від ступень до голови, просувайтеся своєю увагою послідовно до кожної частини свого тіла. Помічайте в них тепло і розслаблення.

### 3. Образ. (2-3 хв)

Сконцентруйтеся на заспокійливому образі або звуці.

Заспокійливий образ або звук можна вибрати самостійно. Деякі можливі варіанти:

- Ліфт. Уявіть, що ви входите в ліфт. Натисніть кнопку для спуску вниз. У міру проходження кожного поверху ви все більше і більше розслабляєтеся. Коли ви розслабитесь, вийдіть з ліфта з відчуттям спокою і свіжості.

- Вода. Уявіть себе на березі водойми. Спостерігайте рух води. Вода підступає до берега і відкочує, підкочує та відкочує... Образ води заспокоїть. І, коли ви будете почувати спокій, покиньте берег.

- Звук. Співайте один склад або звук. Уявляйте, що цей звук стирає всі відволікаючі образи і думки.

### Маріонетка

Вправу бажано повторювати «в гуші життя» – в різних життєвих ситуаціях, особливо коли ви перебуваєте в обстановці, що викликає у вас негативні емоції. Спробуйте уявити, що ваше власне «Я», контролюючи думки, рухи і емоції, перебуває поза тілом. При цьому тіло живе і рухається чисто механічно, в режимі автомата, кероване ззовні. Можете уявити, що ваше «Я» спостерігає за власним тілом ніби з боку (зазвичай зверху). Невидимі нитки, що йдуть від цього центру, управляють вашими рухами, невидимі «кнопки» – емоціями. При цьому як тілесні, так і душевні рухи стають відчуженими від вашого «Я», переживаються як щось штучне, ніби це відбувається не з вами, а з кимось іншим. Запам'ятайте цей стан, в якому ви можете відчувати фізичні прояви емоцій, не обтяжуючись їх психологічною складовою, відокремлюючись від переживань, щоб використовувати його надалі. Проживіть в цьому стані декілька хвилин, потім «поверніться» у власне тіло, щоб знов відчути повноту переживань. Згодом можна використовувати отримані навички для того, щоб в обстановці «розпалених» емоцій швидко заспокоїтися з допомогою дисоціації усвідомлення свого тіла і усвідомлення власного «Я».

### Перехід в нейтральний стан

На відміну від попереднього, цей спосіб «нейтралізації» емоцій освоїти набагато легше, і доступний він абсолютно всім. Він не потребує акторського таланту, бо позбавлення від неприємної емоції досягається не образним уявленням іншої емоції, що витісняє первинну, а переходом в нейтральний стан – спокою, відпочинку, розслаблення, в якому взагалі жодним негативним емоціям немає місця. Спостереження за внутрішніми відчуттями, пов'язаними з емоцією, дозволяє нам відокремитися від неї, спостерігаючи



власну емоцію збоку, а потім і прибирати неприємну емоцію, впливаючи на ці відчуття. З відчуттями ж можна впоратися, спираючись на «три кити»:

- спрямована увага;
- м'язове розслаблення;
- заспокійливе дихання.

### ***Розвиток навиків самоспостереження***

Чому потрібно вчитися навиків самоспостереження, адже це так природно, так просто відчувати власне тіло, уловлювати зміни, що відбуваються в ньому, пов'язані з емоціями? Річ у тому, що об'єм нашої уваги вельми обмежений. У кожен момент часу ми отримуємо масу інформації як ззовні, так і зсередини нашого власного організму, на яку просто не звертаємо уваги. Людина часто буквально просто не помічає, що живе у власному тілі. Відчуття, пов'язані з їжею, вдиханням тютюнового диму, болем, якщо тіло нагадає про себе – ось і весь небагатий перелік звичних відчуттів.

Печерний предок сучасної людини був куди уважніший до своїх внутрішніх відчуттів. Він зважав на них, на своє «шосте відчуття», в суворій боротьбі за виживання. Сучасній же людині треба заново вчитися усвідомлювати себе, власне тіло. Для цього рекомендуємо виконати ряд вправ, мета яких – зосередити увагу на тому, до чого ви давно звикли, з такою ж цікавістю як в ранньому дитинстві, коли ви лише знайомилися зі своїм власним тілом, його внутрішньою мовою – мовою не слів, а відчуттів, коли, наприклад, тягнути до рота великого пальця правої ноги, лежачи в колясці, було не лише приємним, але і захопливим заняттям.

На думку Ч. Брукса (1997), для того, щоб людина могла увійти у контакт із власними відчуттями, їй необхідно повернути собі природну повноту переживань, властиву маленькому немовляті. Зростаючи, людина не лише набуває

життєвого досвіду, але і втрачає дещо корисне – природність, безпосередність, відвертість, товарииськість, інтуїцію і фантазію, що яскраво виявляються в здібності гратися, і, нарешті, здатність радіти життю, не «зациклюючись» на образах і неприємностях. Важливо, що при цьому вона все-таки може на короткий час «повернутися в дитинство» як психологічно, так і фізіологічно, і саме така здатність лежить в основі занять саморегуляцією.

По суті, саморегуляція – це вміння бути «тут і тепер», важливість якого можна проілюструвати відомою буддійською притчею.

*Коли учень запитав даоського Майстра, в чому сенс великого Дао, вчитель відповів йому:*

- *В простому здоровому глузді. Коли я голодний – я їм, коли втомився – я сплю.*

- *Але хіба всі інші не роблять те ж саме? – запитав учень.*

*На що вчитель відповів:*

- *Ні, більшість людей не присутні в тому, що вони роблять.*

### **Знайомство з собою**

Вправа призначена для тренування вміння спостерігати за своїми відчуттями. Це простий навик самоспостереження, спостереження за власними фізіологічними процесами. Як об'єкт спостереження використовуємо, природно, своє тіло – кисть правої руки (для ліворуких – навпаки).

Для розминки виконайте ряд дуже простих рухів, що готують матеріал для подальшої роботи, забезпечуючи безліч фізіологічних відчуттів, які просто не можна не відмітити.

1. З'єднаєте кінчики пальців обох кистей, притисніть їх один до одного із зусиллям, спираючись ними один до одного. Зробіть з силою 15-20 зустрічних рухів долонями,

ніби стискаючи уявну гумову грушу, що знаходиться між долонями, імітуючи роботу насоса.

2. Енергійно потирайте долоні одна об одну, поки не з'явиться відчуття інтенсивного тепла.

3. Сильно і швидко не менше 10 разів стискайте і розтискайте кулак, добиваючись відчуття втоми в м'язах кисті.

4. Потрясіть кисть, що пасивно «висить». Тепер – увага і ще раз увага! Покладіть долоні симетрично на коліна. Скеруйте всю увагу на внутрішні відчуття. Все зовнішнє при цьому перестає існувати.

Сконцентруйте увагу на правій долоні.

Прислухайтесь до своїх відчуттів.

В першу чергу зверніть увагу на такі відчуття:

1. Відчуття ваги. Чи відчуваєте ви тягар або легкість кисті?

2. Відчуття температури. Чи відчуваєте ви в кисті холод або тепло?

3. Додаткові відчуття (присутні не обов'язково, але все таки вельми часто):

- Сухість і вологість;
- Пульсація;
- Поколювання;
- Відчуття проходження електричного струму;
- Відчуття «мурашок»;
- «Мороз по шкірі»;
- Оніміння (зазвичай в кінчиках пальців);
- Вібрація;
- М'язове тремтіння.

Можливо, ви відчуєте, що долоня ніби випромінює певну «енергію». Постарайтеся запам'ятати це корисне відчуття, яке згодиться вам надалі. Можливо, ви відчуєте рух, що зароджується в пальцях, в кисті або в руці в цілому – випустіть його на волю. Спостерігайте за ним ніби

збоку. Уявіть, що ваше ожило і рухається із власної волі, не залежно від вашого бажання. Продовжуйте спостерігати за відчуттями, немов занурюючись в цей процес, в думках відгороджуючись від того, що вас оточує, від всього зовнішнього. Прагніть уловлювати у відчуттях найтонші зміни, утримуючи, концентруючи для цього на них увагу.

стежте за тим, як відчуття міняються, то посилюючись, то слабнучи, як вони міняють свою локалізацію, поступово переміщуючись з однієї точки в іншу, нарешті, як одні відчуття поступаються місцем іншим. Продовжуйте виконувати цю вправу не менше 8-10 хвилин.

### **Техніка активної м'язової релаксації**

Ця техніка впливає на наш психоемоційний стан та на фізичне самопочуття. Повністю розслабити м'язи нам допомагає їх цілеспрямоване напруження. Техніка виконується знизу догори (від стоп до голови).

Отже, розслабтеся та займіть зручне положення, наскільки це можливо. По можливості звільніться від того, що обмежує вас та заважає (розстібніть жакет, розслабте вузол краватки тощо). Заплющте очі, дихайте вільно та спокійно, розслабтеся... Зараз сконцентруйтеся на відчуттях у правій стопі. Як ви відчуваєте її в цей момент? Повільно та поступово скоротіть м'язи стопи настільки, наскільки це можливо. Утримуйте це напруження, наскільки це можливо, рахуючи до 10-ти. Розслабте праву стопу. Відчуйте, як напруження покидає ваші м'язи, як стопа стає м'якою та вільною. Залишайтеся в розслабленому стані, дихайте глибоко та повільно. Як тільки ви будете готові, переходьте до лівої стопи та повторіть те ж саме з нею. Таким чином просувайтесь до верхньої частини свого тіла, скорочуючи та розслаблюючи м'язи.

Оптимальна послідовність для виконання вправи:

1. Права стопа.

2. Ліва стопа.
3. Права гомілка.
4. Ліва гомілка.
5. Праве стегно.
6. Ліве стегно.
7. Права сідниця.
8. Ліва сідниця.
9. Живіт.
10. Груді.
11. Спина.
12. Права рука.
13. Ліва рука.
14. Шия та плечі.
15. Лице.

Можливо, спочатку не все буде вдаватися, але з практикою ви відчуєте, що техніка починає приносити свої ефективні результати.

### **Візуалізаційна техніка**

Візуалізація, або керована уява, є технікою, яка задіює не лише візуальне відчуття, але й смак, дотик, запах та звук. Під час виконання цієї техніки, ви відчуваєте себе абсолютно умиротворено і будете готові відпустити усі напруги та тривоги.

Оберіть будь-яку локацію, яка більше за все заспокоює – це може бути тропічний пляж, або улюблене місце з вашого дитинства, тиха лісова галявина тощо. Уявляйте лише те місце, яке подобається особисто вам, а не те, яке хтось вважає приємним чи ефективним для цієї вправи. Ви можете виконувати цю вправу у повній тиші, або під заспокійливу музику чи звуки природи.

Отже, перейдемо до виконання вправи:

Займіть комфортне положення. Повністю розслабтеся. Закрийте очі та дозвольте усім занепокоєнням піти геть.

Уявіть своє місце спокою. Намагайтеся усе побачити, усе відчутти, усе почути, прислухайтеся до своїх тілесних відчуттів, до запахів... Озирніться навколо себе, подивіться догори та собі під ноги. Які деталі вас оточують? Відчуйте максимально все навколо. Уявіть, що всі ваші негаразди, смуток, сльози, злість та інші негативні переживання зосереджені в ваших грудях в області серця. Це згусток негативу у формі шару. Цей шар відділяється від вашого тіла, покидає вас і ви бачите його перед собою у повітрі. Який він? Колір? Текстура?... Цей шар поступово віддаляється від вас, піднімаючись вгору... Він стає все меншим і меншим... У ньому весь ваш негатив... Шар вже здається маленькою крапкою високо в небі... І зараз він повністю зникає. На місці цих переживань у вашому тілі тепер світло й тепло. У ваших грудях шар світла, який освітлює все навколо. Подивіться – у вашому місці спокою усе освітлено саме вашим світлом. Ви – джерело світла!... Це світло завжди з вами. Де б ви не були. Ще раз озирніться навколо... Все, що вас оточує прекрасне, світле, приємне... Ви відчуваєте спокій, рівновагу... Ви повністю розслаблені... Запам'ятайте ці відчуття. Дозвольте своїй підсвідомості працювати на вашу користь... Поступово починайте повертатися у звичний стан – дихайте вільно і спокійно, відкривайте очі, повертайтеся до своїх справ.

### **Моторна саморегуляція**

**Мета:** акцентувати увагу на важливості фізичної активності як каналу розрядки емоційної напруги.

Фізичні вправи забезпечують своєрідне розвантаження, адже при їх виконанні разом з калоріями «спалюються» і накопичені негативні емоції й переживання. Для найбільшого ефекту фізичні вправи повинні стати частиною щоденного розпорядку дня.

Ведучий організовує бесіду і обмін думками на тему: «Як підтримувати фізичну форму?». Можна попросити

учасників показати їхні улюблені фізичні вправи (усі решта повторюють) або просто розповісти про них.

### **Дощик**

Ведучий просить учасників тренінгу стати в коло один за одним і покласти руки на плечі тієї людини, яка стоїть попереду. Легкими дотиками кожному учаснику потрібно імітувати краплі дощу, який щойно починається. Через деякий час тренер говорить: «Краплі падають частіше, дощ дужчає й перетворюється на зливу. Великі потоки стікають по спині. Разом із ними йде все негативне й непотрібне. Ці потоки води очищають вас, роблять сильнішими й мудрішими. Відчуйте свої знову віднайдені чистоту й легкість. Запам'ятайте це відчуття. Потім потоки стають усе меншими, краплі – рідшими, і дощ вщухає».

*Для виконання цієї вправи потрібен музичний фон.*

### **Хвиля**

Група стає в коло, учасники беруться за руки. Ведучий показує як утворюються хвилі: піднімає одну руку разом з рукою учасника, який поряд. Вийшла хвиля. Щоб передати її далі, учаснику потрібно підняти другу руку разом з рукою свого сусіда. Ведучий прискорює рух хвиль. Потім пускає зустрічні хвилі. Коли хвиля повертається до ведучого, він може або передати її далі, або зупинити. Учасникам пропонується позбутися напруження після заняття: кілька разів високо підняти руки на глибокому вдиху і ніби кинути їх вниз (видох), відпустити напруження.

### **Домашнє завдання**

Практикувати вивчені техніки.

## ЗАНЯТТЯ 4

### «7 ВПРАВ РАЙХА ДЛЯ НЕЙТРАЛІЗАЦІЇ ТІЛЕСНИХ БЛОКІВ І ЗАТИСКАЧІВ, МЕТОДИКА ПСИХОФІЗИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ»

**Завдання тренера:** сформувавши позитивні установки на відпочинок, розслаблення та відновлення; ознайомити із техніками психогімнастики та на їх основі зняти м'язові напруження; навчити використовувати набуті знання у професійній діяльності.

**Очікувані здобутки учасників:** ознайомлення та освоєння технік психогімнастики; формування адекватної самооцінки, позитивних установок на життя, відсторонення негативних емоцій, віри в себе, зняття затисків власного організму, підвищення рівня домагань.

#### Структура заняття:

№	Назва вправи	Час виконання	Матеріали
1	2	3	4
1	Притча про мандрівника	10	–
2	М'язовий панцир	7	–
3	7 груп м'язів, що утворюють затискачі і панцир з утримуваними емоціями	15	–
4	Вправи Райха 1-7	55	Дзеркало, подушка.
	Методика психофізичної гімнастики	30	–
	Домашнє завдання	3	–
<b>Тривалість заняття</b>		<b>120 хв</b>	



### Притча про мандрівника

Одного спекотного дня йшов мандрівник курною дорогою. За спиною у нього була стара зношена сумка. З боку від дороги мандрівник побачив колодязь. Він повернув до нього. З жадібністю напився холодної води. А потім звернувся до старця, що сидів неподалік від колодязя:

– *Мені дуже треба до міста. Скільки часу займе дорога до нього?*

– *Не знаю,* – розвів руками старець. Та, махнувши рукою, додав:

– *А ти йди!*

Спантеличений мандрівник пішов по дорозі. Він почав думати про неосвіченість та грубість місцевих мешканців.

Пройшовши добру сотню кроків, він почув позаду оклик. Обернувшись, побачив того самого старця.

Старець прокричав йому:

– *До міста тобі йти ще дві години!*

– Так чому ти не сказав про це одразу? – здивовано вигукнув мандрівник.

– *А як інакше?! Спочатку я повинен був побачити, з якою швидкістю ти йдеш із своєю нелегкою сумкою,* – пояснив старець.

#### **Обговорення:**

*Про що ця притча?*

*Чому старець відразу не дав відповідь на запитання мандрівника?*

*Чи зрозуміла вам відповідь старця? Так в чому ж її суть?*

**Коментар.** Кожен з нас – є індивідуальною особистістю. До всіх людей треба ставитись з повагою та розумінням, цінуючи і приймаючи їх такими якими вони є насправді. Звісно всім людям притаманні певні особливості, чудасії, вимоги і капризи, що не подобаються оточенню.

Існують переконання з якими важко погодитись, а є риси характеру, які не кожен в змозі витримати.

Чим людина унікальніша, тим з нею складніше. Недаремно слово «спілкування» має корінь «спіл», як і у словах «спільний», «спільність», а спільне, своєю чергою протистоїть одиничному чи індивідуальному.

Так і в цій притчі, допоки старець не дізнався швидкості з якою «несеться» мандрівник, він не міг дати конкретної відповіді за скільки часу дійде до міста останній. Тому, в повсякденній діяльності варто звертати увагу на всі можливості, давати змогу висловитись кожному, оскільки пізнавши себе та оточення ми пізнаємо істинність.

### **М'язовий панцир**

Вільгельм Райх ввів таке поняття як «м'язовий панцир», виходячи з того, що страхи і інші емоції людини пригнічуються не тільки в підсвідомість (несвідоме), але і в м'язи, утворюючи тим самим м'язові затиски і зайві психологічні захисти, які призводять людину до невротичних розладів.

Тілесно-орієнтована терапія допоможе вам розслабити м'язи і, відповідно, відпрацювати накопичені негативні емоції. А психоаналіз та інші психотерапевтичні техніки, позбавлять вас від негативів, збережених в підсвідомості.

### **7 груп м'язів, що утворюють затискачі і панцир з утримуваними емоціями:**

1. область очей (страх);
2. область рота: м'язи підборіддя, горла та потилиці (гнів);
3. область шиї (роздратування);
4. грудна клітина (сміх, сум, пристрасть);
5. область діафрагми (лють);
6. м'язи живота (агресія, ворожість);
7. область тазу (збудження, гнівливість, задоволення).

1. **Очі.** Захисний панцир проявляється в нерухомості чола і «порожньому» виразі очей, які дивляться через нерухому маску. Розпускання здійснюється розкриттям очей так широко, як тільки можливо, щоб задіяти повіки та лоб; гімнастика для очей.

2. **Рот.** Цей сегмент включає групи м'язів підборіддя, горла та потилиці. Щелепа може бути як занадто стиснутою, так і неприродно розслабленою. Сегмент утримує вираз плачу, крику, гніву. Зняти м'язову напругу можна шляхом імітації плачу, рухів губами, кусання, гримасування та масажем м'язів чола та обличчя.

3. **Шия.** Включає глибокі м'язи шиї та язик. М'язовий блок утримує переважно гнів, крик і плач. Прямий вплив на м'язи в глибині шиї неможливий, тому усунути м'язовий затискач дозволяють крики, спів, блювотні рухи, висовування язика, нахили та обертання голови тощо.

4. **Грудний сегмент:** широкі м'язи грудей, м'язи плечей, лопаток, грудна клітка та руки. Стримується сміх, смуток, пристрасність. Стримування дихання – засіб придушення будь-якої емоції. Панцир розпускається роботою над диханням, особливо здійсненням повного видиху.

5. **Діафрагма.** Цей сегмент містить діафрагму, сонячне сплетіння, внутрішні органи, м'язи хребців цього рівня. Панцир виявляється у вигнутості хребта вперед. Видих виявляється складнішим за вдих (як при бронхіальній астмі). М'язовий блок утримує сильний гнів. Потрібно значною мірою розпустити перші чотири сегменти, перш ніж перейти до розпускання цього.

6. **М'язи живота та м'язи спини.** Напруження поперекових м'язів пов'язане зі страхом нападу. М'язові затискачі на боках пов'язані з придушенням агресії, ворожості. Розпускання панцира у цьому сегменті порівняно неважке, якщо верхні сегменти вже відкриті.

7. **Таз.** Останній сегмент включає всі м'язи таза та нижніх кінцівок. Чим сильніший спазм м'язів, тим більше таз витягнутий назад. Сідничні м'язи напружені та болючі. Тазовий панцир служить придушенню збудження, гніву, насолоди.

### **Тілесно-орієнтована психотерапія – вправи для зняття м'язово-емоційних затискачів**

1. Для виконання **першої вправи** потрібно присісти (за можливості приляти) зручніше. Перейдемо до її виконання. Зробіть кілька глибоких вдихів-видихів – розслабтеся. Переключіть фокус уваги на область своїх очей, відстороніться від зовнішнього світу та від болючих проблем – розслабтеся ще більше.

Виберіть будь-яку точку (пляму) навпроти себе та сфокусуйте погляд на ній. Уявіть щось страшне, жахливе, що лякає вас у цій точці і широко розширте очі (наче ви чогось дуже злякалися).

Зробіть це кілька разів.

Сфокусуйте погляд знову на точці, зробіть кілька вдихів-видихів – розслабтеся.

Тепер, дивлячись на точку, зробіть кругові рухи очима (20 разів на один бік і 20 на інший).

І, насамкінець, виконайте рухи очима вліво-вправо, по діагоналі і вгору-вниз – кілька разів.

**Для ведучого:** *закінчіть першу вправу тілесно-орієнтованої терапії глибоким диханням та розслабленням.*

*Якщо у присутніх є не відпрацьовані глибокі стресові розлади, перенесені психотравми, що завдають душевних страждань та переживань, то для їх відпрацювання допоможе використання техніки Шапіро (метод ДПДГ – Десенсибілізація за допомогою руху очей).*

2. **Друга вправа** тілесно-орієнтованої психотерапії спрямована на розслаблення м'язів орального спектра – підборіддя, горла, потилиці.

Щоб відпрацювати накопичені емоції, розслабивши ці м'язи, учасникам доведеться трохи «помавпувати» і «покривлятися» перед дзеркалом.

Для виконання вправи, візьміть перед собою дзеркало, і дивлячись на себе, уявіть якомога яскравіше, що вам хочеться поплакати, навіть поревіти в голос. Почніть ридати якомога голосніше, при цьому імітуючи реальний плач з гримасуванням, викривленням губ, кусанням, гучним ревом ... до імітації блювоти.

Приділіть цій вправі кілька хвилин.

Потрібно пам'ятати, що якщо людина згадуватиме реальні ситуації з життя, де їй хотілося поревіти (поплакати вголос), але вона стримувала себе, таким чином ця особа викине емоції не тільки з м'язів, але і з своєї підсвідомості.

**3. Третя вправа** тілесно-орієнтованої терапії допоможе людині розслабити внутрішні м'язи шиї, що неможливо помасажувати руками.

Для виконання вправи, потрібно зобразити гнів, злість, лють, знову ж таки яскраво уявляючи таку ситуацію з життя, і як слід покричати, поплакати, можна зі сльозами. Зобразити блювоту та крики (мета – не надірвати голос і горло, а напружити і розслабити м'язи).

Можна побити подушку, уявляючи собі об'єкт гніву та агресії.

*Вправу виконувати до природного «остигання» (відпрацювання емоції).*

**4. Четверта вправа** тілесно-орієнтованої психотерапії спрямована на розслаблення та розтискання м'язів та органів грудної клітки, плечей, лопаток та всієї руки.

У цій вправі найважливішим аспектом є правильне дихання, спрямоване на глибокий вдих та повний видих.

Для виконання цієї вправи людині підійде дихання животом, на відміну від звичайного грудного дихання.

Для розслаблення м'язів плечового пояса, лопаток і рук людині потрібно попрацювати, наприклад використовуючи подушку (або боксерську грушу), над нанесенням ударів, пристрасного «задушення», стиснення кистями і розривання руками предмета.

При цьому, як і в минулих вправах, потрібно яскраво уявляти ситуації з життя, де людина стримувала гнів, плач, гучний сміх та свою пристрась.

5. Тут, у **п'ятій вправі**, тілесно-орієнтована терапія спрямована, насамперед, працювати з діафрагмою, використовуючи діафрагмове дихання, як й у попередній вправі.

Для виконання вправи, треба чітко відшукати «м'язовий панцир» діафрагми. Потрібно лягти на рівну підлогу і знайти проміжок між підлогою та хребтом. Це показує зайву вигнутість хребта вперед, що, у свою чергу, ускладнює повний видих і відпрацювання емоцій.

Тому цю вправу, що включає роботу з правильним, діафрагмовим диханням та імітацією блювотних рухів, потрібно виконувати після відпрацювання перших чотирьох (області очей, рота, шиї, грудей).

6. Тілесно-орієнтована психотерапія у **шостій вправі** допоможе людині відпрацювати затиски м'язів живота та поперек – неусвідомлений страх нападу, агресія, ворожість.

У цій вправі треба використовувати дихання животом (втягування-випинання), як у четвертій та п'ятій вправах. У цій вправі підійде напруження та розслаблення м'язів живота, а також звичайний оздоровчий класичний мануальний масаж цих областей.

**Варто пам'ятати, що до шостої вправи слід переходити після відпрацювання перших п'яти.**

7. І остання, **сьома вправа** тілесно-орієнтованої терапії спрямована на інтимну область – область м'язів тазу, а також стегна, включаючи внутрішню частину з областю паху, колінний суглоб, гомілку та стопи з пальцями ніг.

Щоб прибрати цей панцир і відпрацювати гнів, накопичений в області тазу, людині необхідно лягти на рівну підлогу і створивши м'язову напругу бити сідницями по підлозі і хвицати ногами.

Звичайно, для м'язів в області крижів, сідниць і нижніх кінцівок, підійде класичний мануальний масаж, проведений фахівцем або навченим партнером.

Звільнити від емоційних затискачів глибокі інтимні м'язи тазу ви зможете самотійно. Для цього вам підійдуть вправи не тільки тілесно-орієнтованої психотерапії, а й фізичні вправи для лобково-копчикowego м'яза, розроблені Арнольдом Кегелем.

*Суть вправ Кегеля* проста – потрібно протягом дня, по кілька разів (за день 150 і більше) скорочувати і розслаблювати лонно-копчиковий м'яз – це дуже просто і непомітно для оточення.

У суб'єктивних відчуттях це ніби напружуватися для випорожнення (сечового, кишкового), потім розслабитися, потім напружуватися як би для стримування випорожнення. І так кілька повторів за один раз. І кілька разів на день. Головне тут – мати порожній сечовий міхур та кишківник.

### **Методика психофізичної гімнастики (за О. Л. Гройсманом)**

1. «Змія». Дозування: по 30 секунд у кожную сторону. Лежачи на животі, підняти голову й, залишаючись на ліктях повернутися ліворуч, потім праворуч, дивлячись на п'яту протилежної ноги, потім повністю піднятися на руках, прогнутися в шийній частині хребта.

Проговорюється про себе в релакс-паузі – формула психорегуляції така: «Я фіксую свою увагу на шийній артерії, поліпшується кровопостачання головного мозку, поліпшується працездатність».

2. **«Риба»**. Дозування: 30 секунд. Сісти на коліна й прогнутися назад у доступному обсязі, страхуючи себе руками, прагнучи поступово досягти потилицею підлоги. У цій вправі поліпшується кровопостачання гіпофіза, що є профілактикою нервово-психічної перенапруги, стресів, поліпшується також гнучкість хребта, колінних і гомілковостопних суглобів.

3. **«Лук»**. Дозування: 1 хвилина. Лягти на живіт, захопивши ноги руками, прогнутися в шийній і попереково-крижовій частині хребта й покачатися. Ціль – активізувати тонус усього організму. Зосередження на шийному відділі хребта.

Проговорюється про себе в релакс-паузі – формула психорегуляції така: «Поліпшується кровопостачання головного мозку, поліпшується моя пам'ять, увага, розумова й психічна працездатність».

4. **«Лев»**. Дозування: 1 хвилина. Сісти на коліна, висунути язик якнайбільше й сидіти, розвівши пальці. Ціль – здійснити профілактику простудних захворювань.

Проговорюється про себе в релакс-паузі – формула психорегуляції така: «Я фіксую свій внутрішній погляд на носоглотці, поліпшується кровопостачання її, що є профілактикою простудних захворювань».

5. **«Кішка»**. Дозування: по 30 секунд у кожную сторону. Методичні вказівки. Встати навпочіпки, походити по колу спершу в одну, потім в іншу сторону. Ціль – прогнутися в шийній частині хребта й постаратися обличчям торкнутися підлоги, повертаючи голову то вправо, то вліво, і витягнути руки вперед, поклавши їх на підлогу.

Проговорюється про себе в релакс-паузі формулу психорегуляції: «Поліпшується функція всіх внутрішніх органів, поліпшується гнучкість хребта».

### Домашнє завдання

Практикувати вивчені техніки.



## ЗАНЯТТЯ 5 «ПСИХОГІМНАСТИЧНЕ ВІДНОВЛЕННЯ»

**Завдання тренера:** сформувати позитивні установки на відпочинок і розслаблення; ознайомити із техніками психогімнастики та на їх основі зняти м'язові напруження; навчити використовувати набуті знання у професійній діяльності.

**Очікувані здобутки учасників:** ознайомлення та освоєння технік (дихання, м'язового розслаблення, медитації); формування адекватної самооцінки, позитивних установок на життя, розвиток позитивного мислення, віри в себе; емоційно-фізіологічне відновлення; усунення гіпертонусу м'язів кровоносних судин мозку; активізація процесів, що забезпечують відновлення енергоресурсів організму.

### Структура заняття:

№	Назва вправи	Час виконання	Матеріали
1	2	3	4
1	Притча про фермера і його трактор	10	–
2	Гімнастика обличчя	15	–
3	Вправи для губ	10	–
4	Вправи для очей	10	–
5	Вправи для шиї	20	–
6	Поєднання фізичних вправ для саморегуляції	50	–
	Домашнє завдання	5	–
<b>Тривалість заняття</b>		<b>120 хв</b>	

### Притча про фермера і його трактор

Всі спроби фермера та його сусідів полагодити двигун були марні. Нарешті він покликав фахівця. Той оглянув трактор, підняв капот і все ретельно перевірів. Потім узяв молоток і лише один раз легенько вдарив десь під капотом

трактора. І – диво! Мотор заторохтів, ніби він і не був зіпсований.

Коли майстер подав фермеру рахунок, той, здивовано глянувши на нього, обурився:

– Як, ти хочеш сто доларів тільки за один удар молотком?

– Шановний, я зараз все поясню, – сказав майстер.

– За удар молотком я порахував тільки один долар. А дев'яносто дев'ять доларів я беру за мої знання, завдяки яким я міг зробити цей удар по потрібному місцю.

Тут майстер витримав паузу, і продовжив:

– До того ж я заощадив твій час. Я впорався з несправністю дуже швидко. На якомусь СТО ти би прогаяв свій час: день або два. А так ти вже сьогодні, прямо зараз, можеш почати роботи на своєму тракторі.

Фермер посміхнувся, та заплатив майстрові.

### **Обговорення:**

*Про що ця притча?*

*Чому фермеру не сподобалась ціна запропонована майстром?*

*Чи зрозуміла вам відповідь майстра? Так в чому ж її суть?*

**Коментар.** Ефективний та результативний є той колектив, діяльність якого відображає налагоджений механізм, де кожен знає свої потенційно-професійні можливості, розуміє та виконує функціональні завдання, реалізує їх в гармонії з колегами по службі. Продуктивне виконання діяльності означає виконання роботи в сенергії з колективом, оскільки його результативність ґрунтується на поєднанні навичок, перспектив і підходів до вирішення завдань усіх учасників.

З огляду на це, кожна людина повинна займатись тим, що вміє робити найкраще, а її недоліки можна компенсувати колегіальними зусиллями. Загалом командна робота надихає, підвищує мотивацію та спільну відповідальність,

створює всі умови, для того, щоб люди вчилися одне в одного чогось нового, використовуючи при цьому ці знання в спільних інтересах.

Таким чином, сьогодні у ситуаціях ризику кожен з нас має займатись тим, чим вміє найкраще. Хтось може допомогти фізично, хтось – матеріально, інші – сприяти у життєзабезпеченні. У цьому випадку не потрібно ображатись на свої функції в цих ситуаціях невизначеності, при цьому не заважаючи фахівцям, що здійснюють діяльність, щодо ліквідації та нейтралізації лиха.

### **Гімнастика для обличчя**

Впливаючи на м'язи обличчя, можна змінити настрої людини, поліпшити стан організму в цілому. Постійне тренування м'язів обличчя допомагає підсилити кровообіг, сприяє обміну речовин, допомагає регулювати дихання, поліпшує психічний стан, сприяє підтримці молодості шкіри. Наведемо деякі вправи, що входять у комплекс гімнастики мимічних м'язів обличчя.

Завдання 1. Вихідне положення стоячи. Перед губами пускають пушинку й дмухаючи через напружені губи, змінюють її положення. Повторюють 5-12 разів.

Завдання 2. Вихідне положення стоячи. Великим і вказівним пальцями руки чинять опір навколоочним м'язам. При закриванні очей пальці чинять легкий опір. Дихання вільне. Повторюють 4-12 разів.

Завдання 3. Вихідне положення стоячи. Щоки втягують між нижніми й верхніми зубами. Дихання вільне. Повторюють 4-12 разів.

Завдання 4. Вихідне положення стоячи. Вказівним і великим пальцями (середній палець торкається підборіддя) шкіру відтягають назад так, щоб губи розтяглися у вузьку щілину. Послідовно розтягують і скорочують м'язи губ. Повторюють 4-12 разів.

Завдання 5. Вихідне положення стоячи. Верхні та нижні зуби легко торкаються одні одних, вдих роблять через рот. Далі – посилений видих через губи, складені лійкою. Повторюють 4-12 разів.

Завдання 6. Вихідне положення стоячи, ноги на ширині плечей. Послідовно закушують верхню, потім нижню губу. Повторюють 4-12 разів.

### **Вправи для губ**

Завдання 1. Вихідне положення – основна стійка. Роблять глибокий вдих. Дихання затримують, надуваючи щоки. Потім повітря різко випускають через рот, не видаючи при цьому звуків. Повторюють 4-12 разів.

Завдання 2. Вихідне положення стоячи або сидячи. Губи різко відтягають назад, оголюючи зуби. Повторюють 4-12 разів.

Завдання 3. Вихідне положення сидячи на стільці. Верхню губу піднімають вгору так, щоб оголювалися верхні зуби. Повторюють 4-12 разів.

Завдання 4. Вихідне положення сидячи. Нижню губу відтягають униз так, щоб оголилися нижні зуби. Вправу повторюють 4-12 разів.

Завдання 5. Вихідне положення стоячи або сидячи. Губи витягають так, щоб вони утворили «рильце». Повторюють 4-12 разів.

### **Вправи для очей**

Завдання 1. Вихідне положення лежачи на спині. М'язи розслаблені. Роблять глибокий вдих і повільний видих, після чого погляд переводять вгору й фіксують протягом 5-12 секунд. Потім протягом декількох секунд погляд переводять у простір перед собою, дихання вільне. На видиху погляд фіксують на кінчику носа протягом 4-12 секунд.

Завдання 2. Вихідне положення сидячи «як у йозі» або на стільці. Спочатку погляд спрямований уперед, потім, після глибокого вдиху погляд переміщують максимально вліво, після чого повертають очі в початкове положення і роблять видих, потім вправо виконують із переводом погляду вправо. Повторюють 4-12 разів.

Завдання 3. Вихідне положення сидячи на стільці або стоячи. Голова нерухома, очі роблять кругові рухи – вгору, вправо, вниз, вліво. Повторюють 4-12 разів.

Завдання 4. Вихідне положення – основна стійка. На рівні очей на відстані 2 м установлюють будь-який предмет. Протягом 3-8 секунд погляд фіксують на цьому предметі. Після цього очі закривають і протягом 3-8 секунд продовжують подумки спостерігати за цим предметом. Повторюють 3-6 разів.

Завдання 5. Вихідне положення – основна стійка. Очі закриті й прикриті долонями. Дихання уповільнене й рівномірне. Протягом цих пауз (5-10 секунд) міркують про що-небудь приємне. Через 30-60 секунд очі відкривають. Повторюють 2-3 рази.

### **Вправи для шиї**

Вправа 1. Вихідне положення стоячи. Підборіддя підняте вгору, шия витягнута. Роблять рухи нижньою щелепою знизу вгору, що нагадують спробу надкусити яблуко, що висить на гілці. Повторюють 4-12 разів.

Вправа 2. Вихідне положення – основна стійка. В зуби беруть ручку або олівець і в повітрі виписують ним цифри 1, 3, 7, 8, 10 або своє ім'я. Кожне число повторюють 2-16 разів.

Вправа 3. Вихідне положення сидячи або стоячи. Підборіддя високо підняте. Двома пальцями або долонею однієї руки підборіддя підпирають знизу й чинять легкий опір при його обертанні. Повторюють 4-12 разів.

Вправа 4. Вихідне положення сидячи або стоячи. Підборіддя торкається грудей, руки зі сплетеними пальцями перебувають на потилиці, роблячи легкий опір рухові підборіддя вгору й розгинанню шиї. Повторюють 4-12 разів.

Вправа 5. Вихідне положення стоячи, ноги розставлені. Голова нахилена ліворуч, долоня правої руки перебуває на скроневій області праворуч, чинячи опір при нахилі голови вправо до торкання вухом правого плеча, потім вправу виконують з лівою рукою. Повторюють 4-12 разів.

Вправа 6. Вихідне положення лежачи на спині. Під голову підкладають подушку, складену вдвоє. Голову притискають до подушки верхівкою й утримують у такому положенні 4-12 секунд, повторюють 4-12 разів.

Вправа 7. Вихідне положення лежачи на животі з піднятою головою. Шию витягають, голову переміщують уперед і вгору. Повторюють 4-12 разів.

Вправа 8. Вихідне положення лежачи на спині. Голова опущена через край дивана (при можливості). Потім піднімають вгору, плечі від дивана не відривають. Повторюють 5-10 разів.

Вправа 9. Вихідне положення – основна стійка. Послідовно торкатися підборіддям лівого й правого плеча, не піднімаючи голови вгору. Повторюють 4-12 разів.

Вправа 10. Вихідне положення – основна стійка. Ліва рука розташовується на лівій щоці, голова повернена вправо. При повороті голови вліво рука чинить опір. Повторюють 3-5 разів, після цього руку міняють.

Всі перераховані вправи необхідно повторювати щодня. Виконуючи гімнастику для обличчя, ви не повинні відчувати втоми. Дихання не повинне бути прискореним. Тривалість виконання вправ змінюється залежно від загального стану організму.

### **Поєднання фізичних вправ для саморегуляції**

У процесі будь-якої діяльності виникає відчуття втоми, що спочатку має слабо виражений характер. Саме в цей момент необхідно оптимізувати свій стан, не допускаючи перевантаження нервової системи, з яким боротися вже набагато важче.

Нижче пропонуються 14 різних вправ і завдань, за допомогою яких можна здійснити відновлення. Вправи включають досить прості завдання, які займають за часом від 1 до 15 хвилин. Варто відзначити, що, незважаючи на простоту, ефект від їхнього виконання буде досягнутий лише за умови регулярної практики.

*Вправа 1. Рекомендується при розумовій втомі, зниженні працездатності.*

Положення стоячи. Очі розфокусовані, напівприкриті, м'язи розслаблені. Активно потерти долоні, тильні сторони кистей до відчуття тепла. Пальцями погладити голову в напрямку росту волосся – від чола до потилиці. Кінцевими фалангами пальців м'яко погладити чоло, щоки, підборіддя, вушні раковини. Повторити 3-4 рази.

Розслабивши м'язи шиї, зробити по 3 повних повільних повороти головою в кожную сторону.

Поклавши підборіддя на груди, напружити м'язи шиї на 4-6 сек. Виконати 5 кругових махів прямими руками вперед і стільки ж назад. Лівою кистю, енергійно розминаючи, промасажувати плече й передпліччя правої руки. Зробити те ж для лівої руки.

Протягом 5 сек максимально напружувати грудні м'язи, а потім різко розслабити їх. З'єднавши за спиною прямі руки «у замок», максимально підняти їх, викликавши якнайсильніше напруження між лопатками. Час напруження 5-7 сек.

Гребенями стиснутих у кулаки рук енергійно розтерти спину від боків до хребта, послідовно переміщуючи кулаки вниз, від лопаток до талії. Час виконання 8-10 сек.

Поклавши ліву долоню поверх правої, круговими рухами розтерти область живота. Час виконання 8-10 сек.

Нахилитися назад з напруженням в області попереку. Час напруження 5-7 сек.

Повністю розслабивши верхню половину тіла, виконати 4-5 повільних присідань.

На вдиху повільно підняти руки через сторони вверх й, ставши навшпиньки, затримати дихання на 3-4 сек. Також повільно через сторони опустити руки з одночасним видихом. Повторити 2-3 рази.

**Примітка:** при виконанні завдань необхідно чітко зосереджувати увагу на напружених групах м'язів.

*Вправа №2. Виконується при потребі зняти зайве нервово збудження.*

Положення сидячи. Очі напівприкриті, м'язи розслаблені.

Діафрагмальне дихання. Вдих на 4 сек, при цьому передня стінка живота випинається вперед. Видих на 4 сек з втягуванням передньої стінки живота. Потім затримка дихання на 8 сек. Повторити 8 разів.

*Вправа №3. Завдання у цій вправі полягає у тонізуючому блиц-масажі (протягом однієї хвилини).*

Рекомендується при відчутті втоми:

- енергійно розтерти долоні 5 сек;
- швидко потерти пальцями щоки вгору-вниз 5 сек;
- постукати розслабленими пальцями по верхівці голови («барабанний дріб») 5 сек;
- кулаком правої руки інтенсивно розтерти плече й передпліччя лівої руки 8 сек, те ж саме для правої руки;
- обережно надавити 4 рази на щитовидну залозу (нижче кадика) великим і вказівним пальцями правої руки;



– намацати великим пальцем западину в основі черепа, натиснути, порухувати до трьох, відпустити. Повторити 3 рази;

– щільно захопити великим і вказівним пальцями руки ахілове сухожилля, здавити його, відпустити. Повторити по 3 рази для кожної ноги;

– енергійно потерти гребенем кулака (або п'ятою ноги) підйоми стоп обох ніг.

*Вправа №4. Рекомендується виконувати при втомі очей.* Положення сидячи, м'язи розслаблені:

– на вдиху, не повертаючи голови, скосити очі максимально вправо, на видиху – повернути у вихідне положення. Повторити те ж уліво. Прикрити очі на 4-5 сек, розслабитися. Те ж максимально вгору і вниз. Те ж у напрямку лівий верхній кут – правий нижній;

– скосити очі максимально вправо й повільно описати ними коло максимально можливого радіуса проти годинникової стрілки, те ж саме за годинниковою стрілкою;

– прикрити очі, розслабитися (30 сек).

*Вправа №5. Рекомендується виконувати при головному болі, положення сидячи, м'язи розслаблені:*

– вдих животом на 4 сек, видих на 4 сек, затримка дихання на видиху 4 сек. Повторити 3-4 рази;

– одночасно пальцями обох рук натискати на верхівку голови. Час натискання – 45 сек. Потім різко забрати пальці. Те ж повторити на потилиці;

– «барабанний дріб» по верхівці голови розслабленими пальцями обох рук 30-40 сек;

– прикрити очі, долонями обох рук повільно пригладити волосся від чола до потилиці. Концентрація уваги на поверхні долонь. Повторити 7-10 раз, з кожним разом послаблюючи контакт руки з волоссям;

– долонею енергійно погладити декілька разів задню поверхню шиї. Те ж зробити іншою рукою. Інтенсивно

помасирувати долонею коміркову область (нижче шиї). Повторити іншою рукою;

– гребенями кулаків обох рук енергійно помасирувати спину. Енергійно напружити витягнуті ноги. Розслабити м'язи пальців ніг і покрутити з напругою стопою кожної ноги в різні сторони.

*Вправа №6. Виконується для зняття втоми.*

Сісти в крісло, прийняти зручну позу, розслабитися, закрити очі. Подумки оглянути один за іншим пальці обох рук, представляючи їх повністю розслабленими, потім так само оглянути передпліччя й плечі.

Подумки оглянути м'язи обличчя й шиї, намагаючись розслабити затиснуті місця.

Виконати те ж для ніг і тулуба.

Представити себе там, де вам звичайно буває добре, наприклад, у лісі, у горах, на березі моря. Спробувати відчутти шелест листя, звуки прибою, почути лемент чайок.

Енергійно потягнутися, напружити м'язи, встати.

*Вправа №7. Ці завдання, запозичені у ченців Тибету, мають комплексний оздоровчий і тонізуючий вплив на організм.*

У перший тиждень завдання виконуються по 3 рази, у другий – 5, у третій – 7 і так до 21 повторення включно. Звичайно ефект спостерігається вже після 2-3 тижнів. Час виконання – ранком або ввечері, за 1-2 години до сну.

Стоячи, руки витягнути в сторони. Зберігаючи положення рук, виконати кругові оберти тулуба навколо своєї осі за годинниковою стрілкою (якщо дивитися згори).

Лежачи на спині, з витягнутими уздовж тіла руками. Притиснувши долоні до підлоги, підняти голову, торкаючись підборіддям грудей. Після цього – підняти прямі ноги вгору під прямим кутом до підлоги. Повернутися у вихідне положення.

Стоячи на колінах, кисті рук розташовані на задній поверхні стегон, під сідницями. Відкидаючи голову назад і випинаючи грудну клітку, прогнутися назад, опираючись руками об стегна. Повернутися у вихідний стан.

Сидячи на підлозі, із притиснутим до грудей підборіддям і витягнутими вперед ногами. Ступні – на ширині плечей. Долоні – з боків від сідниць. Закинувши голову якнайдалі назад, підняти тулуб до горизонтального положення, опираючись на кисті й ступні. При цьому гомілки й руки розташовані вертикально. Повернутися у вихідне положення.

Лежачи, прогнувшись спрїться на руки. Тіло опирається тільки на кисті й подушечки пальців ніг. Кисті й ступні на відстані небагато ширшій від плечей. Притискаючи підборіддя до грудей, прогнутися у зворотному напрямку, при цьому тіло приймає положення гострого кута вершиною вверх. Руки й ноги – прямі.

*Вправа №8. При виконанні значно збільшується енергопотенціал, відновлюється емоційна рівновага.*

Стоячи, ноги ширше плечей. Підняти руки, випрямити, перенести вправо від себе й представити кулю між долонями. Ліва рука зверху, права знизу, діаметр кулі – 0,5 м.

На вдиху перевернути кулю, так щоб права й ліва рука помінялися місцями. На видиху повільно переносимо кулю вліво. На вдиху перевертаємо кулю. На видиху так само повільно переносимо кулю вправо.

Повторити 7-8 разів. Важлива безперервна концентрація уваги на кулі: супроводжуємо її рух поглядом, намагаємося відчуті її долонями.

*Вправа №9. Рекомендується при загальній втомі.*

Виконується при досить розвинених навичках у концентрації й візуалізації. У цій вправі потрібно розслабити локальні м'язові групи, що досягається зосередженням

уваги на них. Складається із чотирьох блоків. Виконується сидячи, очі закриті.

Розслаблюємо по черзі:

1. Бокові частини тіла – бокові частини голови, шийні м'язи, плечові м'язи, м'язи лопаток, передпліччя, кисті рук, пальці рук. Закінчуємо зосередженням уваги на середніх пальцях рук (1 хв).

2. Передню частину тіла – обличчя, грудні м'язи, м'язи живота, стегна, коліна, м'язи литок, м'язи стопи, пальці ніг (1 хв) Наприкінці – зосередження на великих пальцях ніг (1 хв).

3. Задню частину тіла: потилиця, поверхня шиї, м'язи спини, п'яти. Закінчуємо зосередженням на області в середній частині підошви (2 хв).

4. Підсумкове розслаблення – голова, шия, плечі, спина, руки й кисті, груди, живіт, стегна, литки, стопи.

*Вправа №10. Дуже добре знімає втому, відновлює працездатність.*

Лягти на спину, закрити очі, розслабитися. Подумки простежити рух повітря при вдиху й видиху – 2 хв.

Після деякої практики на цій стадії відбувається занурення в стан глибокої релаксації, з якого організм виходить через 15-20 хв суб'єктивно відчуваючи свіжість, бадьорість, наплив сил. Повільно потягнутися й 2-3 рази глибоко вдихнути й різко видихнути.

*Вправа №11. Сприяє підвищенню загального тонусу організму.*

Потерти долоні одну об одну до відчуття тепла. Інтенсивно розтерти пальці лівої руки, по черзі затискаючи їх між вказівним й середнім пальцем правої. Повторити для іншої руки.

Обхопивши правою рукою зап'ясток лівої, енергійно розтерти його. Повторити для іншої руки.

*Вправа №12. Швидко й ефективно відновлює емоційну рівновагу.*

Стоячи, із закритими очами. Представимо на відстані 1 метр над головою джерело цілющого золотавого світла, маленьке сонечко. Відчуваємо приємне тепло шкірою голови. На вдиху подумки опускаємо потік світла вниз. Постаратися – на це буде потрібно декілька вдихів – довести потік до стоп. Почуваємо в них легке тепло.

Безупинно відслідковуємо потік, послідовно наповнюємо золотавою енергією литки, стегна, таз, живіт і груди. Почуваємо, як тепло струменіє по руках. Якщо потік «не піднімається», спробуйте представити контури свого тіла й повільно, знизу вгору, «зафарбувати» його золотавим кольором.

Представимо себе в конусі світла, що іскриться, відчуємо його ніжний очищувальний дотик до шкіри.

Вправу можна підсилити, представляючи, що границі тіла поступово зчезають, і воно розчиняється у світлі. Але цей варіант краще виконувати сидячи (щоб не втратити рівновагу).

*Вправа №13. Рекомендується при малорухомій роботі.*

Попередньо вирізати з кольорового паперу 15-20 кіл діаметром 20-25 см. Набір повинен включати поряд з основними кольорами спектра достатню кількість напівтонів.

При відчутті легкої втоми варто вибрати коло, колір якого найбільш комфортний у цей момент для вас. Далі розслабити м'язи обличчя й блукаючим поглядом сканувати поверхню кола протягом 1,5-2 хв.

Якщо вправа виконується періодично, 3-4 рази протягом дня, то спостерігається значно менше зниження працездатності до його закінчення.

*Вправа №14. Виконується при відчутті важкості в голові, розумовій втомі.*

Надавлюючи пальцями на шкіру в районі верхівки черепа, промасажувати тім'яну область.

По черзі натискаючи, промасажувати точки над бровами.

Натиснути трьома пальцями на скроні, чотирма пальцями на задню поверхню шиї, й на потилицю – великим або вказівним пальцем.

### **Домашнє завдання**

Практикувати опрацьовані техніки.

## ЗАНЯТТЯ 6 «ПРОФЕСІЙНЕ ВІДНОВЛЕННЯ»

**Завдання тренера:** сформувати позитивні установки на розслаблення і відпочинок; розслаблення рухових м'язів; зняти психологічне напруження; навчити використовувати набуті знання у професійній діяльності.

**Очікувані здобутки учасників:** ознайомлення та освоєння техніки відновлення; освоєння прийомів самонавіювання та самовідновлення; формування адекватної самооцінки, позитивних установок на життя, розвиток позитивного мислення, позбавлення втоми, створення власного майбутнього, підвищення рівня домагань.

### Структура заняття [9, 11, 15, 19]:

№	Назва вправи	Час виконання	Матеріали
1	2	3	4
1	Притча про тактику	5	–
2	Передстартові стани. Профілактика сильних стресів	10	–
3	Гірська вершина	10	–
4	Антистресова релаксація	10	–
5	Моє дихання	10	–
6	Санаторій	10	–
7	Думайте ніжно	10	–
8	Я масажист	10	–
9	Антистресовий девіз	15	–
10	Надзвичайне звільнення	18	–
11	Ефект повітря	5	–
12	Мої настанови	10	–
13	Прийоми саморегуляції емоційного стану. Як допомогти собі в гострій стресовій ситуації	10	–
14	Спокійний танок	5	–
15	Домашнє завдання	2	–
<b>Тривалість заняття</b>		<b>140 хв</b>	

### **Притча про тактику**

У британській Колумбії проводився щорічний світовий чемпіонат, фіналістами якого були канадець і норвежець. Їхнє завдання полягало в тому, що: кожному з них відводився певна ділянка лісу, і переможцем мав стати той, хто зможе повалити більшу кількість дерев з восьмої ранку до четвертої години дня.

О восьмій годині ранку пролунав свисток і два лісоруби зайняли свої позиції. Вони рубали дерево за деревом, поки канадець не почув, що норвежець зупинився. Зрозумівши, що це його шанс, канадець подвоїв свої зусилля.

О дев'ятій годині канадець почув, що норвежець знову взявся за роботу. І знову вони працювали майже синхронно, як раптом без десяти десять канадець почув, що норвежець знову зупинився. І канадець взявся за роботу, бажаючи скористатися слабкістю противника.

О десятій годині норвежець включився в роботу. Поки без десяти одинадцять він знову ненадовго перервався. З все зростаючим почуттям радості канадець продовжив роботу в тому ж ритмі, вже відчуваючи запах перемоги.

І так тривало цілий день. Щогодини норвежець зупинявся на десять хвилин, а канадець продовжував роботу. Коли пролунав сигнал про закінчення змагання, рівно о четвертій годині пополудні, канадець був абсолютно впевнений, що приз у нього в кишені.

Ви можете собі уявити, як він здивувався, дізнавшись, що програв.

– Як це вийшло? – Запитав він норвежця. – Щогодини я чув, як ти на десять хвилин припиняєш роботу. Як, чорт тебе забирай, ти примудрився зрубати більше деревини, ніж я? Це неможливо.

– Насправді все дуже просто, – прямо відповів норвежець. – Щогодини я зупинявся на десять хвилин. І в той час як ти продовжував рубати ліс, я гострив свою сокиру.



**Обговорення:**

*Про що ця притча? Чого вона нас вчить?*

*Як тактика допомагає у професійній діяльності?*

*Чи потрібно рятувальникам підготовляти пожежний реманент для виконання діяльності в надзвичайних ситуаціях? Чому?*

**Коментар.** Робота рятувальників кожен день супроводжується стресогенними ситуаціями, тому для професійної готовності необхідно брати приклад із норвежця, котрий відпочивав та знайшов спосіб перевершити суперника не заціклюючись на фізичних труднощах. Так само пожежники повинні відійти, відновитись від побаченого за допомогою розслаблення.

**Передстартові стани.****Профілактика сильних стресів**

У практичній роботі і буденному житті рятувальники часто потрапляють в стани, що іменуються передстартовими (вони виникають перед надзвичайними ситуаціями та можуть викликати стрес).

Якщо рятувальник уміє справлятися з такими стресовими ситуаціями, то у нього підвищується пильність до тих сторін справи, від яких залежить його позитивний результат. Для нього передстартовий стан – це сигнал на мобілізацію резервів і підготовку до дії.

У психіці непідготовленого рятувальника інший тип реакції на майбутню подію. У нього може виникнути високий рівень тривожності (страху), найчастіше через побоювання не встигнути зробити усе необхідне або зробити це не кращим чином в ситуації швидкодії (негативне програмування). Тривожність проявляється в метушливості, незібраності, численних непродуктивних програваннях у думці подій (на що, природно, тратиться

час), в аналізі закінчення подій з несприятливим підсумком і роздумах про негативні наслідки такого результату.

З'являється напруженість у відношеннях з людьми, порушується сон, нерідко починають давати про себе знати раніше перенесені хвороби. Управляти своїм станом, планомірно і продумано готуватися до майбутньої події стає все важче. Навіть якщо це вдається, продуктивність праці виявляється нижчою, ніж того потребує діяльність, або навіть набагато нижчою за продуктивність праці в звичайних умовах. Пожежник хапається за десятки справ, не доводячи жодної до кінця.

У гіршому разі рятувальник виявляється деморалізованим настільки, що практично стає не здатним до будь-якої продуктивної діяльності в особливих умовах.

Для підготовки і успішного здійснення очікуваних подій можна запропонувати методи, прийоми нейтралізації негативних моментів передстартових станів, такі як:

1. **Метод повної раціоналізації майбутньої події**, тобто багатократне осмислення її з такою мірою деталізації, яка створює відчуття звичності майбутньої ситуації і дій в майбутніх умовах. А, як відомо, звичне і знайоме хвилює пожежників менше, ніж невизначене. Негативні емоції виникають передусім там, де високий рівень невизначеності процесу і результату значимої для людини події. Метод раціоналізації якраз і зменшує цю невизначеність.

2. **Метод імітаційної гри**, суть якого полягає в практичному програванні своїх ролей учасниками майбутніх подій. Це своєрідні репетиції перед спектаклем. Чим їх більше і чим ретельніше вони проведені, тим більше упевненості в успіху справи і тим більша вірогідність зняття затисків психіки, що заважають справі та зменшення передстартової апатії чи передстартової лихоманки.

3. **Метод виборчого позитивного згадування** полягає в аналізі свого особистого досвіду що вдало закінчився у надзвичайних ситуаціях. Послідовне і детальне повторення усіх можливих тонкощів успішно розв'язаних проблем є змістовною базою збереження здорового передстартового стану тим більше, чим більша кількість таких ситуацій із щасливим кінцем обдумана (психіка заповнюється позитивним досвідом) і чим складніше були ці події, що вдало закінчилися. Висновок: «Я вирішив багато складних проблем, можу вирішити і цю».

4. **Метод осмислення найгіршого результату ситуації (справи).** Результатом цього є послаблення внутрішньої напруги, що дозволяє у відповідальний момент бути зібраним і досить спокійним.

5. **Метод «Дзеркало».** Рятувальник знає, як змінюється його обличчя залежно від внутрішнього стану. Треба в звичайній обстановці подивитися на себе в дзеркало уважно, а потім вольовим шляхом надати йому виразу людини в спокійному стані, як за схемою зворотнього зв'язку може спрацювати механізм стабілізації психіки. Також можна поступати з мовленням, жестикуляцією.

### **Гірська вершина**

Завдання виконується методом медитації-візуалізації, щоб допомогти людині увійти в стан, в якому вона побачить і усвідомить свої проблеми ніби збоку. Це дозволяє значно пом'якшити негативні переживання, знайти нові, несподівані шляхи вирішення проблем. Завдяки цьому психотехніка «Гірська вершина» сприяє підвищенню впевненості в собі.

– Уявіть, що ви стоїте біля підніжжя величезної гори. З усіх боків вас оточують кам'яні велетні. Моливо – це Памір, Тибет або Гімалаї. Десь у височині, гублячись у

хмарах, пливуть крижані вершини гір. Як прекрасно повинно бути там, нагорі! Вам хотілося б опинитися там. І вам не потрібно добиратися до вершин, піднімаючись по важкодоступній і небезпечній крутизні, тому що ви... можете літати. Подивіться вгору: на тлі неба чітко видно темний рухомий хрестик. Це орел, ширяє над скелями... Мить – і ви самі стаєте цим орлом. Розправивши свої могутні крила, ви легко ловите пружні потоки повітря і вільно ковзаєте в них... Ви бачите хмаринки, що пливуть під вами... Далеко внизу – іграшкові гайки, крихітні будинки в долинах, мініатюрні чоловічки... Ваше око здатне розрізнити найдрібніші деталі розгорнутої перед вами картини. Вдивіться в неї. Розгляньте детальніше...

Ви чуєте неголосний свист вітру і різкі крики пролітаючих повз дрібних птахів. Ви відчуваєте прохолоду і ніжну пружність повітря, яке тримає вас у височині. Яке чудове відчуття вільного польоту, незалежності та сили! Насолоджуйтеся ним...

Вам важко досягати вершин. Виберіть собі зручну ділянку і зійдіть на неї, щоб звідти, з недосяжної висоти, подивитися на те, що залишилося там, далеко, біля підніжжя гір... Якими дрібними і незначними бачаться звідси проблеми які вас хвилюють! Оцініть – чи варті вони ваших зусиль і переживань! Спокій, подарований висотою та хмарами, наділяє вас неупередженістю і здатністю вникати в суть речей, розуміти і помічати те, що було недоступне. Звідси, з висоти, вам легко побачити варіанти вирішення проблемних питань... З вражаючою ясністю усвідомлюються потрібні кроки і правильні вчинки... Пауза.

Злетіть знову та насолодіться дивовижним відчуттям польоту. Нехай воно надовго запам'ятається вам... А тепер знову поверніться до підніжжя гори... Помахайте рукою на прощання ширяючому в небі орлу, який зробив доступним для вас нове сприйняття світу... Подякуйте йому...

Ви знову тут, у цій кімнаті. Ви повернулися сюди після своєї дивної подорожі...

**Антистресова релаксація (рекомендована  
всесвітньою організацією охорони здоров'я)**

1. Ляжте (в крайньому випадку – сядьте) зручніше в тихому, слабо освітленому приміщенні; форма не повинна вам заважати.

2. Закривши очі, дихайте повільно і глибоко. Зробіть вдих і приблизно на 10 секунд затримаєте дихання. Видихайте не кваплячись, стежте за розслабленням і мовчки говоріть собі: «Вдих і видих, як приплив та відлив». Повторіть цю процедуру 5-6 раз. Потім відпочиньте близько 20 секунд.

3. Вольовим зусиллям скорочуйте окремі м'язи або їх групи. Скорочення утримуйте до 10 секунд, потім розслабте м'язи. Таким чином пройдіться по усьому тілу. Повторіть цю процедурну тричі, розслабтеся, відмовтеся від усього, ні про що не думайте.

4. Спробуйте якомога конкретніше уявити собі відчуття розслаблення, яке пронизує вас від пальців ніг, через литки, стегна, тулуб до голови. Повторюйте про себе: «Я заспокоююся, мені приємно, мене ніщо не тривожить».

5. Уявіть собі, що відчуття спокою проникає в усі частини вашого тіла. Ви відчуваєте, як напруга покидає вас. Відчуваєте, що розслаблені ваші плечі, шия, мускули обличчя (рот може бути привідкритий). Лежіть спокійно, як ганчір'яна лялька. Насолоджуйтеся цим відчуттям 30 секунд.

6. Злічіть до 10, подумки кажучи собі, що з кожною подальшою цифрою ваші м'язи усе більш розслабляються. Тепер ваша єдина турбота – насолодитися станом розслаблення.

7. Настає «пробудження». Порахуйте до 20. Говоріть собі: «Коли я долічу до 20, мої очі розплющатся і я

почуватиму себе бадьорим. При цьому я усвідомлюю, що відчуття напруги зникло».

Цю вправу рекомендується виконувати 2-3 рази на тиждень. Спочатку вона займає біля четверті години, але при достатньому оволодінні, розслаблення досягається швидше.

### **Моє дихання**

Зазвичай, коли ми буваємо засмучені, починаємо стримувати дихання. Вивільнення дихання – один із способів розслаблення. Відкладіть убік усі проблеми, які вас турбують. Впродовж 3 хвилин дихаєте повільно, спокійно і глибоко. Можете навіть закрити очі. Якщо хочете, порахуйте до п'яти, поки робите вдих, і до семи, коли видихаєте. (Витрата більшої кількості часу на видих створює м'який, заспокійливий ефект).

Уявіть: коли ви насолоджуєтеся цими глибоким спокійним диханням, усі ваші занепокоєння і неприємності випаровуються.

### **Санаторій**

Уявіть собі, що у вас надійне сховище, в якому ви можете бути наодинці, коли побажаєте. Це місце зовсім не обов'язково має бути реальним та існуючим. Уявіть собі хатину в горах або лісову долину, про яку ніхто, окрім вас, не знає. Особистий корабель, сад, таємничий замок... Подумки огляньте це безпечне зручне місце. Коли лягаєте спати, уявіть собі, що ви прямуєте туди. Ви можете там відпочивати, слухати музику або розмовляти з другом.

Після того, як ви виконаєте це кілька разів, можете фантазувати так само впродовж дня. Закрийте на декілька хвилин очі та увійдіть до свого особистого санаторію.

### **Думайте ніжно**

Цей прийом за допомогою уяви знімає фізичну напругу з якоїсь конкретної частини тіла.

Зверніть увагу на напружений м'яз. Уявіть, що він перетворюється на щось м'яке. Можете уявити собі свічку, що горить, яку ви тримаєте в руці. Віск тане і крапля за краплею крапає вам на руку. Ви відчуваєте його тепло. Ваші м'язи починають розслаблятися. (Деякі люди уявляють, як їх напружені м'язи перетворюються в глину, бавовну, поролон або вату).

Якщо спосіб «Думайте ніжно» послабляє напругу хоча б на 20% або більше, вам варто його використати. Врешті-решт ви навчитеся досягати результатів впродовж 60 секунд.

Можете використати будь-які образи і картини, що асоціюються зі світом і довірою. Наприклад, представити себе у вигляді кошеняти, яке згорнулося клубочком та спить. А може, вам сподобається м'яка сила лева, що бурчить від задоволення, або левиці. Щоб розслабити особу, ви можете представити його собі у вигляді розкішної квітки.

Можна також асоціювати свої відчуття з діями над різними неживими предметами. Наприклад, відчай представити у вигляді туго натягнутої гумки. Якщо ви відпустите її кінець, вона стиснеться, і відчай зникне.

На додаток до образів можна використати деякі слова і фрази, які теж стимулюють зняття напруги. Слова мають чи не магічну силу дії на нас.

### **Я масажист**

Прийом ефективний при онімінні м'язів тіла, які проявляються після надзвичайної ситуації.

Впродовж дня необхідно знайти час для маленького відпочинку, щоб розслабитись. Закрийте очі і масажуйте певні точки тіла, не сильно натискаючи. Ось деякі з цих точок:

1) міжбрівна область: потріть це місце повільними круговими рухами;

- 2) задня частина шиї: м'яко стисніть кілька разів однією рукою;
- 3) щелепа: потріть з обох боків місце, де закінчуються задні зуби;
- 4) плечі: масажуйте верхню частину плечей усіма п'ятьма пальцями;
- 5) ступні ніг: якщо ви багато ходите, відпочиньте трохи і потріть ниючі ступні перед тим, як йти далі.

### **Антистресовий девіз**

Повторення коротких, простих стверджень дозволяє рятувальникам впоратись з емоційним напруженням. Ось декілька прикладів:

- Зараз я почуваю себе краще.
- Я можу повністю розслабитися, а потім швидко зібратися.
- Я можу управляти своїми внутрішніми відчуттями.
- Я можу впоратися з напругою у будь-який момент, коли побажаю.
- Життя занадто коротке, щоб витратити його на всякі занепокоєння.
- Що б не сталося, я постараюся зробити усе від мене залежне для уникнення сильного стресу.
- Внутрішньо я відчуваю, що у мене усе буде в порядку.

Спробуйте придумати власні настанови. Робіть їх короткими і позитивними; уникайте негативних слів типу «ні» і «не виходить». Дуже важливе повторення. Повторюйте свої твердження щодня по декілька разів вголос або записуйте їх на папір. Спробуйте використати різні вислови і виберіть ті, які краще всього вам допомагають.



### **Надзвичайне звільнення**

Цей прийом виділяється серед інших своєю ефективністю, оскільки призводить до зняття напруги в усіх основних точках тіла.

Кілька разів в день займайтеся такими вправами. Розпочніть з плавного обертання очима – двічі в одному напрямі, а потім двічі в іншому. Зафіксуйте свою увагу на віддаленому предметі, а потім перенесіть її на предмет, розташований поблизу. Зробіть невдоволене обличчя, напружуючи м'язи навколо очей, а потім розслабтеся. Після цього широко позіхніть кілька разів. Розслабте шию, спочатку похитавши головою, а потім покрутивши нею з одного боку в інший. Підніміть плечі до рівня вух і повільно опустіть. Розслабте зап'ястя і поведіть ними.

Стисніть і розтисніть кулаки, розслаблюючи кисті рук. Тепер зверніться до торсу. Зробіть три глибокі зітхання. Потім м'яко прогніться в хребті вперед-назад і з одного боку в інший. Напружте і розслабте сідниці, а потім литки ніг. Покрутіть ступнями, щоб розслабити кісточки. Стисніть пальці ніг так, щоб ступні зігнулися вгору, повторіть три рази.

Ви зараз звільнилися від значної частини напруги в 12 основних точках тіла і одноразово позбавилися від роздратування. Таким чином, досягнутий подвійний ефект.

### **Ефект повітря**

Цей спосіб допомагає зняти сильну фізичну напругу, не виходячи із стресової ситуації.

Дихайте дуже повільно і глибоко, причому так, щоб увесь цикл дихання займав близько 20 секунд. Можливо, на початку вам буде важко. Але не треба напружуватися. Лічіть до 7 при вдиху і до 11 при видиху.

Важливість довгого розтягнення дихання потребує повної концентрації уваги.

### **Мої настанови**

Цей прийом нейтралізує засоби, які блокують відчуття спокою, шляхом створення нових перспектив в ситуаціях пресингу. Коли ви підозрюєте, що перебільшуєте значення надзвичайної ситуації, задайте собі такі питання:

1. Це дійсно так важливо?
2. Чи ризикую я чимось дуже важливим для себе?
3. Чи буде це так само важливо для мене за два тижні, через місяць?
4. Чи варто за це померти?
5. Чи може щось бути ще гірше?
6. Чи варто через це так сильно переживати?

### **Прийоми саморегуляції емоційного стану.**

#### **Як допомогти собі в гострій стресовій ситуації?**

1. У гострій стресовій ситуації не слід приймати ніяких рішень. Виняток становлять стихійні лиха, коли йдеться про рятування життя, як свого так і тих, хто поряд.

2. Злічіть до десяти, і лише потім поверніться до екстремальної ситуації.

3. Займіться своїм диханням. Повільно вдихніть повітря носом і на деякий час затримайте дихання. Видих здійснюйте поступово, також через ніс, зосередившись на відчуттях, пов'язаних з вашим диханням.

4. Якщо надзвичайна ситуація застала вас в приміщенні:

а) встаньте, якщо це треба, і, вибачившись, вийдіть з приміщення. Знайдіть місце, де можна побути одному;

б) скористайтеся будь-яким шансом, щоб змочити лоб, скроні та артерії на руках холодною водою;

в) повільно подивіться по сторонах, навіть у тому випадку, якщо приміщення, в якому ви перебуваєте, добре вам знайоме або виглядає цілком звичайно. Переводячи погляд з одного предмета на інший, огляньте їх;

г) подивіться у вікно на небо, зосередьтеся на тому, що бачите;

д) набравши води в склянку (в крайньому випадку в долоні), повільно, зосереджено випийте її. Сконцентруйте свою увагу на відчуттях, коли вода тектиме по горлу;

е) сядьте рівно, поставте ноги на ширині плечей, на видиху нахиліться, розслабивши шию і плечі, щоб голова і руки вільно звисали. Дихайте глибше, стежте за своїм диханням. Продовжуйте робити це впродовж 1-2 хвилин. Потім повільно випрямтеся. Виконуйте вправи обережно, щоб не закрутилася голова.

5. Якщо екстремальна ситуація застала вас поза приміщенням:

а) огляньтеся по сторонах. Спробуйте поглянути на навколишні предмети з різних позицій. Детально розгляньте небо, називаючи про себе усе, що бачите;

б) знайдіть який-небудь дрібний предмет (листок, гілку, камінь) і уважно розгляньте його. Роздивляйтеся предмет не менше чотирьох хвилин, знайомлячись з його формою, кольором, структурою так, щоб зуміти чітко представити його із закритими очима;

в) якщо є можливість, випийте води;

г) простежте за своїм диханням. Дихайте повільно, через ніс. Зробивши вдих, на деякий час затримаєте дихання, потім також повільно, через ніс, видихніть повітря. При кожному видиху концентруйте увагу на тому, як розслабляються і опускаються ваші плечі.

Не пошкодить і піша прогулянка, словом, будь-яка діяльність, що вимагає фізичної активності і зосередження, але, знову ж таки, не перестарайтеся.

**Коментар.** Психологічно готовий рятувальник відчуває себе відповідальним за власні вчинки, поведінку, емоційні реакції, здійснення мрій; він сам творить власне життя. Життя – ніби біле полотно, на якому різнобарвними

фарбами творимо свій шедевр. Кожен має вибір: творити чи руйнувати, любити чи ненавидіти, бути щасливим чи нещасливим, розвиватися чи деградувати.

### **Спокійний танок**

**Мета:** зняти втому, сприяти підвищенню настрою.

**Позиція учасників:** група стоїть у колі.

**Опис.** Учасники стають у тісне коло. Тренер просить поставити ноги на ширину плечей таким чином, щоб доторкнутись ступнів сусідів, покласти руки на плечі сусідів, заплющити очі, повільно погойдуючись за годинниковою стрілкою, пригадати позитивні моменти заняття.

### **Домашнє завдання**

Практикувати опрацьовані техніки.

## **РОЗДІЛ IV. ПСИХОЛОГІЧНІ ПОРАДИ ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА ВІЙНИ**

### **4.1. ДОПОМОГА ЛЮДЯМ ПОХИЛОГО ВІКУ ВПОРАТИСЯ ІЗ ТРИВОЖНІСТЮ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ**

Для того, щоб допомогти людям похилого віку у ситуаціях ризику та соціально-психологічно підтримати їх, потрібно:

1. Підтримувати постійний зв'язок, незалежно від місця проживання (чи в одному чи навіть у різних). Треба телефонувати стареньким родичам вранці та ввечері, при цьому не виявляючи власної тривоги та страху. При спілкуванні потрібно бути впевненими та спокійними. За нагоди, давати телефон для розмови дітям та онукам – нехай вони піднімуть настрій бабусям чи дідусям. Також важливим є те, щоб домовитися про час, коли ви зателефонуєте наступного разу.

2. Проговорити з старенькими план усіх можливих ситуацій та бути готовими до всього, при цьому обговорити і розробити його максимально конкретно. Така послідовність та ясність дій заспокоїть людей похилого віку.

3. Попіклуватись про здоров'я своїх стареньких родичів, запитати, чи всі ліки вони мають, як вони себе почувають тощо. Якщо необхідно поповнити аптечку, особливо коли йдеться про ліки від хронічних захворювань, треба допомогти їм у цьому.

4. Обговорити з старенькими скільки, де саме та які новини їм потрібно дивитися та слухати. Пояснити, що доволі велика кількість інформації є провокативною та неправдивою, а отже може зашкодити. Обрати ті засоби масової інформації, яким ви безпосередньо довіряєте, при

цьому подбати, щоб ваші родичі не стали жертвами інформаційних фейків.

5. Обіймати людей похилого віку при всіх можливостях, оскільки переоцінити важливість дотиків просто неможливо, і вони постійно потрібні.

Також не варто забувати про людей похилого віку, які знаходяться поруч з вами: сусіди, колеги, просто бабуся в магазині.

Якщо маєте можливість, то надайте допомогу самотнім людям похилого віку.

## **4.2. ПІДТРИМКА БЛИЗЬКИХ У СИТУАЦІЯХ ВІЙНИ ТА РИЗИКУ**

Часто у стресовому стані, під час сильної втоми, людям важко приймати підтримку: вони просто не можуть повністю усвідомити свій стан і потреби. У таких ситуаціях потрібно знати, що:

- Найкраща підтримка це та, якої людина потребує саме зараз. Тому для початку варто просто запитати: «Як ти? Як я можу вас зараз підтримати?».
- Треба бути готовим до відмови в різкій формі, реагуємо спокійно й даємо людині видихнути.
- Роздратування може бути маркером того, що людина вже не може терпіти емоції, які її переповнюють. Можна поділитися власним досвідом вивільнення негативних емоцій і запропонувати спробувати.
- На високому рівні стресу ми можемо забувати про їжу. Тому можна просто запитати, коли людина востаннє їла чи пила, коли спала та відпочивала.
- У деяких ситуаціях надавати підтримку без потреби не варто. Можемо просто заважати. Інколи найкраща підтримка – це ваша власна безпека і здоров'я.

- Добрі слова, вдячність, спільні позитивні спогади – це все також може підтримати людей у скрутну хвилину ризику.

### **4.3. ПОРАДИ ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ ПРИ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОМУ ВИСНАЖЕННІ**

Кожна людина потрапляючи в ситуацію ризику відчуває в собі психофізіологічне виснаження. У таких ситуаціях потрібно:

- за будь-якої нагоди постаратись поспати, навіть за умови, що ви вип'єте заспокійливе;
- пити воду, оскільки обезводнений організм не може боротися зі стресом, а вода є потрібнішою за їжу;
- відпочити та відволіктись від читання новин, робити інформаційні паузи;
- не шкодувати за втраченими матеріальними цінностями, оскільки вороги на це розраховують, тому нищать всю інфраструктуру. Постійне жалкування за втраченими цінностями, ще більше провокує тривогу і «вибиває» наш мозок. Треба пам'ятати, що усе відбудується та відновиться;
- розробити власний план «що я зроблю після війни» – це допоможе мозку працювати на порятунок, а не на тихеньке самознищення;
- використовувати гумор, що є надійним щитом для мозку, щоб трохи знизити в організмі кортизол;
- обійматись з рідними, близькими, родичами, друзями;
- говорити близьким «я вас люблю», оскільки такі слова допомагають мобілізувати сили;
- не вірити та не поширювати не перевірену інформацію;
- окреслити позитивні установки на життєдіяльність, що сприяють відновленню й готовності до дій.

#### 4.4. У СИТУАЦІЯХ РИЗИКУ ТА ВІЙНИ ЖИВЕМО ДАЛІ

У момент небезпеки та ризику, людину охоплюють негативні емоції, після яких психіка поволі стабілізується. Кожен думає про те, що буде далі, як діяти в новій реальності, зникає до невизначеності і в результаті будує плани на майбутнє. Усвідомлює, що все змінилось і треба жити відповідно до нових умов. Дуже важливо вийти на фазу адаптації, у якій людина діятиме раціонально, усвідомлено та більш стійко. Для цього потрібно:

**Знизити інформаційні потоки вдвічі.** Довіряти – лише офіційним джерелам. Спробувати один день, і зразу прослідкуватиметься різниця.

**Телефонувати близьким та розказувати гарні новини.** Щось хороше, життєве, гарне, планами на майбутнє. Щось цікаве і корисне завжди є. Розмови проводити не більше 2 хвилин. Попросити близьких теж розказати щось хороше. Таким чином ви будете відчувати підтримку й побачите, що в цій складній ситуації є справжнє теперішнє, яке надихає.

**Допомогти іншим.** Це дає відчуття внутрішньої сили. Комуś зараз гірше, і вони потребують вашої допомоги. Якщо волонтерством вам зараз займатись важко – це може бути одна старенька бабуся біля магазину, охоронець будинку, або хтось, хто потребує допомоги. Маленькі речі, які дадуть сил іншим і особливо – вам самим.

**Грати з дітьми.** Діти вміють перемикатися на приємне. Війна – чи не війна – щось маленьке приємне обов'язково дозволяйте. Вони малюють – тож і ви малюйте. Вони читають книжки – і ви читайте. Вони грають у ляльки – і ви грайте.

**Створити власний «щоденник життя».** У ньому записуйте все, що вам дав цей день. Свої почуття, свої



думки. Ви знайдете свої власні рецепти спокою й станете провідником сили для інших. Писати – дуже допомагає, структурує і заспокоює.

У стані адаптації треба усвідомити, що ви перебуваєте в нових ризикованих умовах на невизначений термін. Тому, потрібно вчитися в них функціонувати.

#### **4.5. ПОРАДИ ПРИ БЕЗСОННІ У СИТУАЦІЯХ РИЗИКУ**

Безсоння – це одна з природних захисних реакцій організму людини на перебування у небезпеці.

Тому, переборюючи безсоння потрібно:

1. лягти у ліжко, коли відчувається сонливість;
  2. провітрити приміщення перед тим, як лягати спати, оптимальна температура в кімнаті повинна бути в межах 18-20°C;
  3. упродовж цілого дня робити фізичні навантаження, але не менше, ніж за три години до початку сну (фізичні навантаження допомагають боротися з гормоном стресу);
  4. обирати легку вечерю для організму, щоб не сповільнювати вироблення гормону мелатоніну, завдяки якому людина спить;
  5. у другій половині дня віддавати перевагу теплій воді, трав'яному чаю замість чорного, зеленого чи кави;
  6. ноги тримати у теплі – це сигнал для мозку, що настав час спати;
  7. робити дихальні вправи для розслаблення тілесних м'язів;
  8. за допомогою гаджетів прослуховувати аудіо-записи «білого шуму», що допомагає заснути навіть малюкам;
  9. відновлювати життєдіяльність мирного часу.
- Загалом, потрібно швидко засинати, адже повноцінний і здоровий сон – це запорука здоров'я кожної людини.

## 4.6. ПІДТРИМКА НАСЕЛЕННЯ ПРИ СИМПТОМАХ ФАНТОМНОЇ СИРЕНИ

Війна є потужною травмою для кожної окремої людини, незважаючи на те чи є вона військовою, чи цивільною.

Симптом фантомної сирени – це стан, коли у повній тиші людина чує сирени, яких насправді немає; перевіряє у телефоні повідомлення, у будинку – вікно, двері. Це все їй вчувається, здається, це сирени тривоги.

***Для допомоги потрібно:***

### 1. Обстежити реальність та «приземлитись»:

- поговорити про стрес з близькими;
- вмити обличчя і руки холодною водою;
- сісти, перерахувати предмети, які є змога побачити у кімнаті;
- доторкнутися до тіла, важливо повернути себе через тіло до реальності.

### 2. Задовольнити базові потреби:

- спробувати за найменшої можливості заснути;
- поїсти тепле та випити гарячого чаю;
- випити води;
- обійняти того, хто поруч;
- обрати щодня час для себе без новин та телефону, попросивши заздалегідь близьких зателефонувати у випадку тривоги.

### 3. Якщо немає реальної загрози, «загальмувати»:

- рухи;
- реакцію;
- розмови.

***На рівень тривоги при симптомах фантомної сирени впливає:***

- невизначеність майбутнього;
- неконтрольованість ситуації.

*Для зниження тривоги при симптомах фантомної сирени потрібно:*

- домовитися з сусідами та друзями, як діяти під час екстреної ситуації;
- зробити графік чергування;
- написати та узгодити покроковий план, якщо тривога справжня;
- розділити обов'язки з близькими, щоб всі чітко знали, хто вимикає газ, хто бере речі і тому подібне;
- зібрати та розкласти речі першої необхідності на місця, щоб легко знайти та взяти з собою;
- окремо підготувати одяг, який треба одягти на себе під час евакуації до укриття.

Варто пам'ятати, допоки у людей стрес залишається хронічним, всі вони у пастці дереалізації з цим їхня психіка повинна впоратись, якщо хоч трохи задовільняти базові потреби та мінімізувати симптоми, щоб залишатись в тонусі та адекватно реагувати на ситуації ризику.

#### **4.7. НЕХТУВАННЯ НЕБЕЗПЕКОЮ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА РИЗИКУ**

У ситуаціях невизначеності, війни та небезпеки для власного життя й здоров'я людина перебуває у стані постійної готовності та очікування загрози. Довгострокова активація нервової системи веде до виснаження і втоми, зниження пильності. Якщо у перші дні при звуках сирени люди негайно шукали укриття, спускались у сховища, то з часом все більше людей починає ігнорувати сигнал небезпеки, продовжуючи займатися звичними справами. Ситуацію також ускладнює ще й те, що психологічно мало хто є готовим до небезпеки, тим паче війни, а тим більше до тривалих обстрілів, облоги, тривалого перебування у сховищах. Це своєю чергою провокує байдужість.

***Байдужість до небезпеки виникає внаслідок:***

➤ *Звикання.* Сирени звучать десятки разів на день, проте обстрілів чи ракетних ударів на своїй території люди не чують, не бачать вибухів. Тому вже можна почути легковажні виправдання, на кшталт, «скільки разів вже лунала тривога, а нічого не відбувається, тож можна не тікати».

➤ *Втоми і виснаження.* Тривале перебування у стані тривоги веде до виснаження захисних сил організму. Виникає втома, яка зменшує протидію небезпеці. Відчуття, що просто немає сил бігти в укриття.

➤ *Апатії.* «Станеться те, що має статися, від нас нічого не залежить». Люди спостерігають не тільки багато негативних емоцій і страждань, але й випадки щасливих порятунків, тому й може видаватися, що не варто навіть пробувати докладати зусиль.

➤ *Переоцінки сил, власного досвіду, «безтурботності»* – «з нами нічого не трапиться», «ми вміємо поводитися у небезпеці». Так говорять люди, професія яких у мирний час була пов'язана із небезпекою, забуваючи про те, що у ситуаціях війни існує небезпека зовсім іншого рівня.

➤ *Схильності «бути як всі»* – «інші не ховаються, і ми не будемо». Навіть у стресових ситуаціях ми намагаємося подібатися оточенню.

**4.8. НАШІ ПОЧУТТЯ ПІД ЧАС РИЗИКУ  
ТА ВІЙНИ – ЛЮБОВ**

Любов визначають як почуття сильної глибокої прихильності, емоційної прив'язаності до конкретної людини або до справи.

Під впливом любові людина відчуває бажання якомога більше часу присвячувати тим, кого любить, робити для них щось приємне чи корисне. І від цього вона отримує позитивні емоції. Любов будується на симпатії, довірі, позитивних емоціях від можливості почути та

самому сказати слова ніжності, отримувати та надавати емоційну підтримку.

У ситуаціях ризику та війни частим є відчуття самотності, відчуженості, нездатності відчувати будь-що. Видається, що любов ніби то притупилася. Захисні реакції організму роблять нас більш чутливими до життєво важливих звуків, запахів, зорових подразників, тоді як інші відчуття та емоції відходять на другий план. Здається, що немає співчуття до інших, знижується пристрасть до партнера.

Однак, любов – не лише пристрасть, не лише бажання отримувати сексуальне задоволення. Любов пов'язана з цінностями, які в ситуаціях загрози сприймаються гостріше. У час, коли військові, рятувальники, поліцейські, прикордонники та інші службовці цілодобово ліквідовують небезпеку та боронять країну, мирне населення живе у ситуації невизначеності та загрози, всі конче потребують хоча б мінімальної стабільності. У цій ситуації любов створює той мікросвіт, у якому є відчуття довіри, внутрішньої опори. Відчуття стабільності та контролю цього мікросвіту дають наснагу до боротьби, волонтерства, рутинних справ, ресурсів для виживання в укриттях.

Любов – це ще й відповідальність. Загострення почуття любові активує потребу «бути корисним», спонукає турбуватися про найрідніших чи навіть незнайомих людей, відчувати вдячність за турботу з боку партнера.

Небезпека загострює й відчуття моменту: усвідомлення того, що «завтра може не бути» підсилює цінність любові та страх її втрати. Одруження в цій ситуації – це не лише прагнення скріпити почуття й відчути впевненість у партнері, а й свосередний крок у майбутнє і сигнал про те, що життя продовжується. Небезпека закінчиться і повернеться нормальне життя, дозволяючи при цьому чіткіше побачити найважливіше у стосунках, спонукаючи до їхнього збереження.

*Мінімальними знаками любові у ситуаціях ризику можуть бути:*

- усміхайка у повідомленні;
- лагідне пестливе слово, значення якого зрозуміє тільки кохана людина;
- чашка гарячого чаю або кави;
- звичне, але вкрай важливе зараз питання: «Як ти? Як в тебе справи? Чим тобі допомогти?...»;
- обійми;
- поцілунок.

Такі, ніби «дрібнички» на наш погляд, які нагадують про мирне стабільне життя, можуть стати опорою у нестабільних умовах і зберегти сили для прийняття життєво-необхідних рішень.

#### **4.9. ПСИХОЛОГІЧНА ЗБРОЯ З ТОЧКИ ЗОРУ ПСИХОЛОГІЇ ГРУП**

На час воєнного стану спокійне та розмірене життя стає мінливим і хаотичним. У більшості людей виникають питання типу «що робити?» і «куди рухатись?».

Психологічна зброя, що кожному так потрібна для перемоги дуже проста й виливається в три теми.

**Молитва.** Якщо ви релігійна людина, продовжуйте молитися, якщо ні – моліться, як умієте. «Релігія у військовому протистоянні – віра в силі структури». Будь-які практики поліпшують психічний стан людини (медитація, повторення позитивного твердження як мантри, культивування вдячності).

**Найважливіше питання до себе:** Що я маю і можу робити? Це частина людської ідентичності. Військові знають відповідь на це питання, для цивільних відповісти складніше. Якщо людина має роботу – нехай продовжує працювати. Якщо має час та ресурси на волонтерську

діяльність – кожен знає власні сильні сторони, треба сфокусуватись на чомусь одному і робити це добре. Якщо людина в укритті чи облозі – її першочерговим завданням є ВИЖИТИ.

**Часова послідовність.** Пробуйте повертати людей до стану «тут і зараз», щоб вони не випадали з часової послідовності. Складіть послідовність їхніх дій: «що вони повинні робити зараз? що вони мають зробити сьогодні? що вони мають робити завтра? що вони мають робити післязавтра?». Кожна людина має розробити для себе короткострокові плани на кілька днів – вони даватимуть їм відчуття контролю. Не потрібно, щоб хтось відкладав плани на час після небезпеки та війни, оскільки зазначене даватиме їм сили та наснаги.

#### **4.10. ПОРАДИ, ЩО ДОПОМОЖУТЬ ЗБЕРЕГТИ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ В УКРИТТЯХ**

Під час перебування в укриттях, для збереження психічного здоров'я дитини потрібно:

*1. Проводити алегорії з улюбленими казками.* Коли збираєте дитину в укриття, пояснити, що кожен герой казок проходить випробовування на сміливість та можливість витримати щось неприємне. Пригадайте улюблені казки вашої дитини, зверніть особливу увагу на ті випробовування, що там були наведені автором.

Це допоможе дитині зрозуміти, що ця ситуація не унікальна і допоможе запустити механізми адаптації.

*2. Вигадайте нових фантастичних персонажів.* Звісно, під землею у підвалах та укриттях холодно, душно, тісно, темно і страшно. Але у вас є уява... Пограйте з дитиною в гру «А зараз вигадємо щось кольорове, щось дивне, щось з вухами, та інше» – персональний захисник, як у Гарі Поттера – Патронус.

Це допоможе зменшити вплив депривації від замкнутого простору.

3. *Розкажіть про янголів, які захищають.* Коли лунають вибухи та постріли, але ви в безпечному місці та захищені, можна з дитиною уявляти великі крила Янголів, що боронять наших солдатів та допомагають їм вас захищати.

Це допомагає дітям відчутти себе в безпеці.

4. *Малюнки захисникам і захисницям.* Коли у дитини виникають питання, «що ми можемо зробити для допомоги?», почніть малювати з малечю малюнки підтримки та сміливо викладайте їх у соціальних мережах.

Це додасть впевненості дитині, вона побачить і відчує, що робить щось важливе.

5. *Фізичні ігри, дихальні вправи, навчання за планом, вивчення іноземної мови.*

Це сприятиме дитячому організму стабілізувати психічну систему після дезорганізації небезпекою та воєнним станом.

#### **4.11. ЯК ДОРΟΣЛІ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ ДІТЯМ В СИТУАЦІЯХ НЕБЕЗПЕКИ ТА РИЗИКУ**

Для допомоги немовлятам у ситуаціях небезпеки та ризику потрібно:

- Тримати їх в теплі та безпеці;
- Тримати їх подалі від голосних звуків та хаосу;
- Обіймати їх частіше;
- Регулярно годувати їх та при можливості вкладати спати;
- Говорити тихим та спокійним голосом.

Для допомоги малим дітям у ситуаціях небезпеки та ризику потрібно:

- Приділяти їм особливу увагу та побільше часу;



- Часто нагадувати їм, що вони в безпеці;
- Пояснити їм, що вони ні в якому разі не винні в тому, що трапилось;
- Намагатись не розлучати малих дітей з опікунами, братами, сестрами, родичами та близькими друзями;
- Намагатись дотримуватись звичного для них графіка;
- Давати прості відповіді про те, що трапилось, без страшних подробиць;
- Дозволити їм залишатися поруч з вами, якщо вони бояться чи не хочуть розлучатись;
- Бути терплячими з дітьми, які починають поводитися як менші діти, наприклад, смоктати пальця чи мочитися в ліжко;
- За кожної нагоди давати їм можливість гратися та розслаблятися.

**Для допомоги старшим дітям та підліткам у ситуаціях небезпеки та ризику потрібно:**

- Приділяти їм час та увагу;
- Допомогти їм дотримуватись звичному графіка;
- Надавати факти про те, що трапилось, та пояснити, що відбувається зараз;
- Дозволити їм посумувати. Не очікувати від них іншого;
- Дослухатись до їхніх думок та страхів без осуду;
- Встановити чіткі правила та описати очікування;
- Розпитати їх про небезпеки, з якими вони стикались, підтримати їх та розказати, як уникати шкоди;
- Заохочувати та давати їм можливість допомагати.

## 4.12. РОЗЛУЧАЄМОСЬ З МАТЕРІАЛЬНИМИ ЦІННОСТЯМИ

Ситуація ризику та війни – це час, коли руйнується звичне життя: діти не відвідують дитячі садочки, не ходять до школи, не займаються у гуртках; молодь та дорослі стають на захист своєї землі і думають, як захистити своїх рідних і зберегти домівки. Це стосується кожного. Хтось збирає гуманітарну допомогу, хтось будує укріплення, хтось взяв до рук зброю, а хтось змушений рятувати і вивозити своїх близьких з-під авіаційних і ракетних ударів.

Кожен має розуміти, що коли перший страх за життя відступає, приходить розуміння безповоротності матеріальних втрат – домівки, побутових речей, одягу, всього того, що ще донедавна робило життя комфортним. Як за таких умов зберігати спокій і не впадати у відчай? За що подумки триматися, щоб жити далі? У таких ситуаціях кожен повинен розуміти такі істини повсякденного життя:

*У вас немає дому, але ви і ваші рідні живі.* Живі – це означає, що все решта відновите. Цю думку варто повторювати собі як мантру, бо життя – найголовніша цінність.

*У вас немає дому, але поряд є люди, важливі для вас.* Це значить, що є спілкування, є стосунки – головні речі, які складають емоційний зміст життя. Саме у взаємодії, спілкуванні, контакті з іншими можна «черпати» енергію і сили, тобто функціонувати як особистість.

*У вас немає дому, але ви можете мріяти, будувати плани, визначати ближню і далеку перспективу.* Це означає, мати точку відліку «тут і тепер», дивитися вперед і не озиратися назад. Тому що є речі й події, які неможливо змінити і неможливо повернути назад. Однак можна фокусувати увагу на тому, що вдалося зберегти і що можна зробити сьогодні та у майбутньому.

### 4.13. ПОНЯТТЯ ПРО ТРАВМАТИЧНУ ПОДІЮ

Травматична подія – це шокуючий, страшний або небезпечний досвід, який може вплинути на людину емоційно та фізично. В екстремальних умовах війни, однозначно кожен це переживає, не залежно від того, де він знаходиться. Проте наша психіка може реагувати по різному.

Не кожне падіння залишає після себе рану, так само не кожна травматична для психіки подія призводить до травми. Якщо у психіки недостатньо міцності та опорності, щоб впоратися з певною атакою на неї, ми травмуємося.

Стане подія травматичною чи ні, залежить від різних факторів: інтенсивності події, того, наскільки стійкою є людина та скільки ресурсів їй притаманно. Одна й та сама подія може по-різному впливати на людей саме тому, що у них різні внутрішні та зовнішні ресурси.

Реакції на травму можуть бути миттєвими або відкладеними, короткими або тривалими. Більшість людей мають інтенсивні реакції відразу, а часто і протягом кількох тижнів або місяців після. Це нормальні та очікувані реакції, які з часом зменшуються:

- Почуття тривоги, смутку або гніву;
- Проблеми з концентрацією уваги та сном;
- Постійні нав'язливі думки про те, що сталося.

Наша психіка пластична, і вона відновлюється, але головне – не заважати їй давати собі проживати те, що з нами відбувається, дозволяти собі плакати та боятися. Що ж робити якщо ці реакції тривають довгий час, а стан не покращується?

*Якщо ваш стан перешкоджає повноцінності повсякденного життя, важливо звернутися за професійною психологічною допомогою. Це не соромно. Ви можете записатись до лікаря, або звернутись в кризовий безплатний центр психологічної підтримки.*

Ознаками того, що людині потрібна професійна психологічна допомога є:

- Сильне хвилювання, тривога, сум або страх, які не покидають;
- Людина часто плаче;
- Виникли проблеми з ясним мисленням;
- Спогади про подію переживаються заново;
- Почуття гніву, образи або дратівливості на всіх;
- Кошмари або труднощі зі сном;
- Починає уникати місць або людей, які викликають тривожні спогади;
- Людина ізолювалася від сім'ї та друзів.

Фізичні реакції на травму також можуть означати, що людина потребує допомоги:

- Постійні головні болі, які не знімаються знеболювальними;
- Біль у шлунку і проблеми з травленням;
- Постійне відчуття втоми;
- Прискорене серце і пітливість;
- Тіло постійно «на сторожі» і легко лякається.

Симптоми, які іноді спостерігаються у дітей у віці до шести років:

- Мочать ліжко після того, як навчилися користуватися туалетом;
- Втрата або нездатність розмовляти;
- Розігрування страшної події під час гри;
- Незвично «прилипати» до батьків чи дорослих.

Діти старшого віку та підлітки частіше мають симптоми, подібні до тих, що й дорослі:

- Може розвинути руйнівна або деструктивна поведінка;

- Можуть відчувати себе винними за те, що не запобігли травмам або смертям;
- Можуть виникати думки про помсту.

Способи подолання наслідків травматичної події:

- Відмовитись від вживання алкоголю та інших психотропних речовин, навіть якщо вам здається, що це прибирає симптоми, в довгостроковому ефекті – це може лише нашкодити;
- Проводити час з близькими та надійними друзями, які підтримують;
- Намагатись підтримувати нормальний режим прийому їжі, фізичних вправ і сну;
- Залишатись активними – це хороший спосіб впоратися зі стресовими відчуттями.

Потрібно пам'ятати, навіть якщо наслідки травми не такі інтенсивні, все одно краще звернутися по допомогу до професіонала.

#### **4.14. ВІДЧУТТЯ СПОКОЮ У РИЗИКОВІЙ СИТУАЦІЇ – ЦЕ НОРМАЛЬНО ЧИ ЗІРВЕШІСЯ**

Перше, що потрібно знати і розуміти в ситуаціях ризику та небезпеки: все що з вами наразі відбувається – це нормальна реакція на ненормальні події.

Екстремальні ситуації ризику, так само як і бойові дії належать до стресорів, що виходять за рамки звичайного людського досвіду. А тому всі люди, що потрапили в зони ризику перебувають під впливом потужного стресу.

***Виокремлюють три стадії стресу: тривога, опір та виснаження.***

***Тривога.*** Максимальна мобілізація адаптаційних ресурсів організму та швидке приведення людини в стан напруженої готовності: боротися або бігти від небезпеки.

**Опір.** Якщо стресогенний фактор дуже сильний або продовжує свою дію тривалий проміжок часу, знижуються фізіологічні процеси, ресурси витрачаються економніше. Організм готовий до тривалої боротьби за життя.

**Виснаження.** Обмінні процеси порушуються на фізіологічному рівні. Це призводить до зниження загальної опірності організму і його здатності до адаптації при несприятливих умовах. Це може спровокувати серйозні порушення функціонування організму.

Таким чином, якщо людина почувається нормально, можна припустити, що вона зуміла відшукати баланс між витратами та відновленням власних ресурсів на стадії опору.

*Чи означає це, що на зміну цьому стану обов'язково прийде стадія виснаження і людина зірветься? Зовсім ні!*

Виснаження наздожене лише в тому випадку, якщо матимуть місце фактори, що посилюють травматичний стрес. Серед них: пасивність у поведінці, цілковита неспроможність чи неможливість хоч якось протидіяти ситуації, фізична перевтома, відсутність підтримки.

*Як визначити чи це стадія опору?*

Реакція на стрес визначається рівнем нашої стресостійкості. Саме вона забезпечує пристосування людини до екстремальних умов і дозволяє вирішувати поставлені завдання. Підвищену стресостійкість забезпечують як фізіологічні особливості (тип нервової системи, гормональний стан), так і деякі особистісні риси (рівень суб'єктивного контролю, особистісної тривожності тощо).

Гострота та інтенсивність реакції на стрес зумовлюється індивідуальними характеристиками, адаптивними здібностями та персональною вразливістю. Коли рівня стресостійкості недостатньо для забезпечення цілісності психічних процесів, можуть увімкнутись допоміжні механізми самозбереження.

Один з них – відстрочення реакції на психічну травму – дисоціація. Зміст механізму полягає у тому, що людина втрачає здатність сприймати цілісну картину подій. Травматичний досвід фрагментується, а спогади, роздуми щодо травматичного переживання стають обмеженими.

З одного боку, це дозволяє людині діяти, ігноруючи психотравматичний вплив. З іншого – стає основою для розвитку таких симптомів, як нав'язливі спогади, жакливі сновидіння та флешбек-синдроми.

Якщо людина помічає, що її спогади неповні та уривчасті або її тривожать нав'язливі спогади, безсоння чи жакливі сновидіння та флешбеки, потрібно приділити час своєму ментальному здоров'ю та звернутись за допомогою до фахівців, щоб запобігти розвитку посттравматичних стресових розладів.

#### **4.15. ПІД ЧАС ВІЙНИ КОНЦЕНТРУЄМОСЬ НА РОБОТІ**

Досить важко розпочати виконувати професійну діяльність, коли у засобах масової інформації постійно наштовхуєшся на повідомлення про ризики, тривогу, ще одні обстріли, гуманітарні коридори, переговори тощо...

Для того, щоб налаштуватись на виконання функціональних обов'язків професійної діяльності потрібно:

- Конкретно визначитись, для чого ви зараз працюєте: щоб зберегти дохід для своєї родини, щоб бути корисним суспільству, щоб підтримати економіку, щоб не сидіти без діла. Визначитись з конкретною метою та виокремити її значущість у ситуації ризику.

- Ставити собі прості завдання на наступну годину чи дві (завдання мають бути від простішого до складнішого). Також треба, виокремити, що вдалось зробити із поставлених завдань. Для психіки людини це є сигналом, що вона жива, функціонує та готова діяти далі.

- Робота має чергуватись з тими видами діяльності, що допомагають людині долати ситуації ризику та небезпеки.

- Знайти відповідь на питання: «Що у вашому минулому допомагало вам переживати важкі та кризові моменти?». Для прикладу це може бути молитва, самомасаж, телефонна розмова з близькими, дихальна вправа, сльози, навчання, фізичні вправи, обійми, смачна їжа, водні процедури й т. д. Це є вашою стратегією у ситуаціях ризику. Чергувати робочі завдання з діяльністю, що сприяє зняттю стресу.

- Постійно бути в контактi із собою і перевіряти, чи маєте ви достатньо сил, щоб працювати. Якщо виникають певні сумніви, краще відпочити та відновитися використовуючи стратегію чергування діяльності.

Ватро пам'ятати, що незалежно від того, чи була людина дуже сильною та працездатною до небезпеки, у ситуаціях ризику їхня психіка все одно переживає травматичну подію. Постійно відслідковуючи рівень власної «зарядженості» та відновлюючи себе, люди суттєво знижують можливість розвитку симптомів посттравматичного стресового розладу.

#### **4.16. У СИТУАЦІЯХ РИЗИКУ ВИНИКАЄ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ: «Я НЕ ДОПОМАГАЮ»**

У ситуаціях ризику людська думка «я не допомагаю» паралізує і не є продуктивною, її треба позбавитися якомога швидше. Значна частина людей у ситуаціях ризику та війни відчують себе винними – докоряють собі, що перебувають у більшій безпеці, ніж інші. Не можуть пробачити собі, що не тримають зброї в руках, не патрулюють вулиць тощо. Всі ці переживання паралізують, «приковують увагу» до стрічок новин, погрузають у потік



самодокорів і заважають їм діяти та бути ефективними. В цих ситуаціях люди повинні розуміти:

- Бути живим, бути в безпеці, бути далеко від місця подій, дбати про безпеку своїх дітей – це цілком нормально;

- Боятися, рятуватися, панікувати та втікати – це притаманні людині, природні реакції на ризик та небезпеку, пов’язані з інстинктом виживання та самозбереження. Ці реакції спрацьовують першими і це є нормально;

*Якщо людина перебуває в безпеці й переживає гостре почуття провини потрібно:*

- переконатися, що вона та люди, які поряд з нею і залежать від неї, безперечно у безпечному місці. Про них є кому подбати та забезпечити базові потреби: сон, їжу, гігієну, базову медицину;

- долучити людину до активної діяльності у будь-якій сфері, яка їй доступна;

- придумати варіанти як ця людина може надати підтримку спецслужбам, біженцям і всім, хто її потребує;

- долучити її до спільноти, яка вже щось робить, не лишати її одну, включати в робочі процеси та ініціативи;

- скласти план: що саме і в який спосіб людина можете зробити, старатись за можливістю його виконувати;

- залучати її до активної діяльності і ні за яких обставин не винити її, бо немає правильного алгоритму в ситуаціях ризику.

#### **4.17. ЯК ПОРОЗУМІТИСЯ ВЕЛИКІЙ КІЛЬКОСТІ ЛЮДЕЙ В ОДНОМУ БУДИНКУ**

У час суцільної невизначеності для фізичного порятунку та збереження хоч якогось душевного спокою

кожен з нас на інтуїтивному рівні шукає контакту з рідними, друзями, знайомими або навіть незнайомими людьми.

Людина перебуваючи у групі відчуває себе більш захищеною, незважаючи на всі труднощі, з якими природньо зіштовхується, коли на обмеженому просторі перебуває велика кількість людей. Саме тому родичі та знайомі з'їжджаються разом, також разом вимушені перебувати і люди, які покинули свої домівки через загрозу життю.

Виокремлюють п'ять основних правил, що роблять життя комфортним у будинку де проживає велика кількість співмешканців, а саме:

1. **Турбота.** Треба намагатись всіма адекватними способами полегшити життя інших людей. Турбота про оточуючих, думки про них (дітей, літніх людей, слабших) – знижують рівень тривоги, роздратування, роблять людину більш організованою та дієвою. Коли кожен намагається зробити щось для тих, хто поряд, – це унеможливорює виникнення конфліктів та непорозумінь.

2. **Розпорядок дня.** Треба спільно скласти та обговорити режим, що влаштовував би кожного співмешканця. Досить добре, коли всі живуть за спільним узгодженим розпорядком.

3. **Особистий простір.** Важливим є те, щоб кожен співмешканець мав свій особистий, хоч і невеликий простір: окреме ліжко, окремих куточок, окрему кімнату. Це місце, де за необхідності людина матиме змогу побути на умовній самоті, коли є відчуття «не чую, не бачу, не розмовляю». У цей момент людину потрібно не турбувати, залишити в спокої на одинці.

4. **Робити те, що вмiєш найкраще.** Важливо та корисно є те, щоб кожен співмешканець запропонував свої послуги, вміння й здібності, виконував ту роботу, в чому він є найкращим: хтось готує їсти, хтось робить покупки, хтось прибирає, хтось доглядає і розважає дітей і тому подібне.

5. *Пробачаємо одне одному недоліки.* Всі люди, без винятку, мають певні недоліки. Тому, для неуможливлення конфліктних ситуацій у домі, всіяко треба вибачати їх, дивитися на них крізь пальці, не помічати, не критикувати. Не чути і не бачити слабкостей та негативних рис. Натомість помічати сильні сторони, що є в співмешканців, підкреслювати це хороше і хвалити одне одного.

#### **4.18. ПЕРЕБОРЮЄМО ПОХОНДРІЮ ЗА ДОМОМ**

Сум за рідною домівкою – це природна реакція кожної людини, навіть в моменти, коли полишити її було підготовленим вибором: переїзд у зв'язку з навчанням чи роботою, подорож чи довготривала відпустка. У ситуаціях коли це є вимушено, почуття посилюється в сотні раз.

Коли людина сумує за домом, вона відчуває себе невпевнено або не по собі від того, де вона знаходиться, фізично та емоційно, і прагне чогось відомого, передбачуваного, послідовного та стабільного, того – що було дома. Ще вона може відчувати сором та провину, що покинула рідну хату.

Кожен повинен пам'ятати, що бути в безпеці – це найкраще та найправильніше рішення, оскільки життя людини є найвищою цінністю. Рятувати себе та рідних в умовах ризику та війни не соромно. Ніхто не буде за це засуджувати, адже як би «страшно» це не звучало, але держава потребує психічно та психологічно здорового населення.

*Для подолання іпохондрії за домом людині потрібно:*

- Визнати, що вона сумує за домом. Багато з того, що вона знає і на що може покластися, залишилось вдома. У найкращому випадку у неї валіза речей, куди спаковано цінності та речі «першої необхідності». Туга за домом є природною реакцією на відчуття втрати;

- Всі емоції, які людина відчуває дуже важливо пережити, а не стримувати всередині. Приховані почуття

часто проявляються пізніше ніж головний біль, втома, хвороба або відсутність мотивації;

- Якщо людині вдалось взяти з дому не лише речі «першої необхідності», то треба знайти їм зараз особливе місце: чи то прикраси, фото чи навіть записник. Це може допомогти адаптуватись до нової домівки та полегшити шок від нового середовища;

- Якщо у людини не було змоги взяти нічого, що б нагадувало їй про домівку, то можна роздрукувати фото з телефона або соціальної мережі. А також, якщо людина полюбить рослинність, то вона може завести рослину, таку ж як була у неї дома на підвіконні. Чи чашку, схожу на ту, яка була її улюбленою. Не треба стримувати себе в імпульсі придбати щось, що нагадуватиме рідну домівку;

- Залишатись зайнятими, зробити щось, щоб позбутись напливу негативних думок. Для прикладу, можна увімкнути улюблену музику й почати прибирати, мити посуд, піти на пробіжку або зайнятись йогою. Треба всіляко зберігати позитивний настрій і постійно себе мотивувати;

- Їсти, рухатись, спати відповідно до потреб організму. Збалансовані фізичні вправи, відпочинок і харчування допоможуть тілу та розуму позитивно функціонувати;

- Незважаючи на власні принципи та перепони познайомитись з новими людьми. Полегшити самотність допоможе дружба та формування системи підтримки. Це може бути особливо складним через відмінність культур та мови, але кожен можете познайомитись з місцевою діаспорою;

- Підтримувати спілкування з рідними та друзями не лише за допомогою смс-повідомлень у месенджерах, важливо бачити та чути один одного, що сьогодні є можливим. Тобто, постаратись час від часу, спілкуватися по відеозв'язку;

- Спланувати, чим людина займеться, коли стане безпечно й буде можливість повернетесь до рідної домівки.

Це може допомогти зменшити імпульсивну віддачу і зосередити її на власних цілях у даний момент;

- Шукати нові можливості, вивчити околиці, нову місцевість, приєднатись до клубів за інтересами, шукати роботу чи долучитись до волонтерства, брати безпосередню участь у місцевих подіях;
- Поговорити про свої відчуття й почуття з тим, кому людина довіряє, чи то друг, член сім'ї чи колега;
- Якщо іпохондрія за рідною домівкою людину не покидає або заважає у щоденній життєдіяльності, то у цьому випадку треба звернутись за професійною психологічною допомогою.

#### **4.19. КАТЕГОРІЇ ЛЮДЕЙ У СИТУАЦІЯХ РИЗИКУ ТА ВІЙНИ**

*Людей, котрі покинули домівку і виїхали за кордон, називають «біженцями».*

У ситуаціях ризику та війни часто зустрічається «синдром вцілілого» – почуття провини, яке відчувають люди, котрі змогли вибратися з гарячих точок і виїхали за кордон, для декого цей тягар є дуже важким. Є люди, котрі планують найближчим часом чи після загрози власному життю повернутися до дому. Хоча насправді це почуття провини не є чимось поганим, адже воно свідчить про те, що вони жалкують за домівкою, ідентифікуючи себе з нею.

Серед людей, котрі виїхали за кордон, є велика частка тих, хто планував чи хотів це зробити у мирні часи. Ця категорія людей легше переносить зміни, бо у них відсутнє почуття провини. Скоріше за все, вони після війни не повернуться до дому, і не потрібно вважати їх зрадниками, хай живуть собі щасливо у тому місці, яке собі обрали новою домівкою. Ті люди, які й після війни будуть почувати себе некомфортно, рватимуться назад, повернуться і відбудовуватимуть зруйноване.

***Людей, котрі змінили місце проживання всередині країни, називають «переселенцями».***

Вимушено переселені люди, котрі залишилися всередині країни, переживають досить важкий психологічний стан. Страх вони вже перебороли, натомість приїхали до інших регіонів у великому стресі. Вони переживають відчуття «розбитого життя» – стрес від того, що вони втратили своїх рідних, домівки, бізнес, роботу тощо. З вищого рівня життя ці люди різко впали до базового рівня – виживання. Реагують на це люди по-різному: хтось дуже переживає, хтось вже «плюнув» на матеріальні цінності, зрозумівши, що найбільшою цінністю є саме життя, а є й такі, хто поки не може усвідомити втрату свого колишнього життя і продовжує жити своїми амбіціями.

Відчуття розбитого життя не покидатиме людей цієї категорії досить тривалий час. Перша допомога для них полягає у: наданні прихистку, відновленні базових потреб. Якщо ці люди зможуть відчувати безпеку, то в результаті матимуть змогу обдумати, що їм робити далі. Також вони відчують провину: хтось мусив залишити собаку, хтось не зміг вивезти батьків, хтось не міг врятувати сусідів, хтось переживає, що не може бути корисним тут, а мусить просто сидіти і чекати. Таким теж треба зайняти себе: якщо це можливо, відновити трудову діяльність віддалено або знайти роботу на новому місці, допомагати волонтерам, облаштовувати своє життя і побут тощо.

***Емоційно вразливий прошарок населення***

Емоційно вразливим може бути кожен з нас: людина з епіцентру ризику чи війни, людина глибоко в тилу, біженець, переселенець, волонтер, дитина, жінка, чоловік тощо. Мається на увазі тих, хто достатньо глибоко переживає військові дії, що з початком війни не може оговтатися, погано спить, не має апетиту, не хоче і не може нічого робити, перебуває частково в стані апатії.

Цілком нормальним для всіх людей є переживання в ситуації небезпеки та війни. Проте, якщо людина не прийшла до тями (перебуваючи у відносній безпеці), це свідчить, що вона дуже глибоко «застрягла» в емоціях. Найчастіше це трапляється з тими людьми, у яких порушена життєва адаптація. Вони і до війни у різних неприємних життєвих ситуаціях сприймали все близько до серця, а у ситуації війни їхня реакція стала в рази гострішою. Вони, у більшості випадків, не звертаються з цим до психологів, бо вважають, що це нормально і скоро минеться. Але якщо ці відчуття є достатньо тривалими, з ним треба щось робити, бо це відіб'ється на здоров'ї людини. Одним із виявів такого стану є травматичність – люди, які занадто переживають, з необережності та неувважності можуть себе порізати, впасти, вколоти тощо. Якщо цей стан мине разом із війною, буде добре, якщо ж ні – з людині потрібно звернутись за допомогою до психолога.

Для зменшення постійного відчуття тривожності, важливо скласти чіткий план на день і «забити» кожную вільну хвилину якоюсь справою: змусити людину працювати, виконувати домашні обов'язки, гуляти, волонтерити, турбуватися про рідних, щоб не залишалось часу на новини і виснажливі переживання.

### ***Чи можуть люди під час війни жити звичайним життям?***

Так, можуть. Для зменшення тривожності та збереження власних ресурсів людині, потрібно намагатися жити звичайним життям: працювати, турбуватися про родину, гуляти, відпочивати. Може бути прикро, що хтось живе нормально, у той час, коли іншим погано, але насправді жити – це нормально. Чудово, що хтось може жити нормально, бо якби всі люди були зламани війною, ніхто не мав би змоги: прийняти, годувати, возити,

допомагати потребуючим. До того ж відносно нормальна та стабільна життєдіяльність має допомогти переселенцям та біженцям швидше забути про всі пережиті жахи та адаптуватися до звичних умов життя.

#### **4.20. ЯК ПОРОЗУМІТИСЯ У НЕПРОСТІ ЧАСИ**

У ситуаціях загрози та ризику в соціальних мережах ширяться різного роду невдоволення, засудження і хейти «неправильних» дій і рішень військових, волонтерів, політиків тощо. Найпоширенішими, що постійно засуджуються є:

- ті хто «втік з країни» і ті, хто «залишився, піддаючи себе і близьких невинуватій загрозі»;
- ті, хто «не так воює» і ті, хто «не воює ніяк»;
- ті, хто «взяв збою без будь-якої військової підготовки» і ті, хто «втік»;
- ті, хто «не так надає волонтерську допомогу, забуває про інших людей у біді, неправильно розподіляє гуманітарну допомогу» і ті, «хто спокійно сидить на своєму дивані і нічого не робить»;
- ті, «хто не так чи недостатньо допомагає» і ті, «хто не допомагає зовсім».

Ці невдоволення можна продовжувати безкінечно, проте подібного роду повідомлення є результатом інформаційно-психологічної атаки ворога, мета якого внести суперечки і послабити спротив, розбити людей на окремі неорганізовані групи. Головною ідеєю усіх цих суперечок є посилення розбіжностей і руйнування громадянської згуртованості.

***Для згуртування населення для цілісного протистояння потрібно:***

1. Прийняти той факт, що в світі немає єдино правильної стратегії поведінки, тим паче в умовах загрози та війни.



Людям часто здається, що існує єдино правильний спосіб поведінки мирного населення під час війни – тікати чи залишатися. Часом їх охоплює бажання довести, що їхній вибір кращий або гідніший за вибір інших людей. Проте часто це такий собі спосіб психіки підтвердити свою силу і дієздатність, утримати правильність і контроль над ситуацією, коли насправді людина нічого контролювати не можете. Але немає на війні єдино правильного рішення. Існує лише те, що дає змогу зберегти життя в конкретний момент часу, в кожній окремій ситуації. У жорстких умовах війни кожній людині доводиться обирати з наявних у неї альтернатив. І часто ці альтернативи є далеко не найкращими. Багато людей мають обтяжуючі життєві обставини (важка хвороба, родичі на утриманні, фінансові обмеження, маленькі діти тощо), які власне і визначають їх вибір.

2. Утримуватись від звинувачень. Відкинути думку, що поведінкою інших людей керують виключно недостойні мотиви (боягузтво, зрада, корисливість, хитромудрість, легковажність, лінощі, нахабство тощо), щоб не піддаватися впливу деструктивних стереотипів. Намагатися з повагою ставитися до тих обставин і причин, які лежать в основі кожного прийнятого людиною рішення.

3. Користуватись будь-якою можливістю зрозуміти іншу людину та її вчинки: розмовляти, розпитувати, слухати.

4. Не відмовляти у спілкуванні або допомозі людям, що обрали інший шлях виживання на війні, навіть протилежний вашому. За можливості надавати саме ту допомогу людям, якої вони потребують.

Потрібно пам'ятати, що двоє людей, які допомагають одне одному, силою стають рівними десятком, а десятеро людей, які розмежовані протиріччями та недовірою, слабкіші за одного.

#### 4.21. ПОРАДИ ПРИ ПАНІЧНІЙ АТАЦІ

У ситуаціях невизначеності та ризику людина впадає в паніку, тому для власного заспокоєння потрібно:

- покласти руку на живіт, приблизно на 3 пальці нижче сонячного сплетіння й легенько пальцями руки простукувати;
- рукою потерти кінчик носа;
- не сильно надавити руками на очні яблука з двох боків;
- при можливості прилягти на спину і зробити рухи ногами, наче демонструєте їзду на велосипеді;
- нормалізувати своє дихання – однією рукою «затулити» губи, рука як човник, іншу покласти на живіт. Видих – рука йде вниз до грудей, вдих – підіймається до губ.
- при можливості та наявності добре допомагає вода із содою – гаряча вода, та ложка соди (потрібно в невеликій кількості, буквально один – два ковтки);
- зволожити губи, пополоскати водою ротову порожнину;
- подивитись праворуч (не повертаючи голови) – якомога далі, тримати секунд 15-20, перевести погляд прямо, потім подивитись ліворуч – якомога далі, потім знову прямо;
- витягнути якомога далі язик – ніби намагатись торкнутись своєї грудної клітки;
- розтерти своє тіло – зробивши самомасаж;
- розтерти точку паніки, що розташована між підмізним пальцем та мізинцем;
- покласти руки на ребра, відчутти, як вони при диханні розширюються, підіймаються;
- розтерти руки, прикласти їх ззаду до нирок і помасажувати.

Не обов'язково рекомендувати і робити всі зазначені поради – достатньо вибрати ті, що найбільше підходять для людини.

#### **4.22. ТРЕМТІННЯ – ЦЕ НОРМАЛЬНО**

Тремтіння – це реакція на шок, яка є природною регуляцією організму людини, і сприяє виходу зі стану заціпеніння. Тремтіння не завдає шкоди, виникає зазвичай хвилями, в довгостроковій перспективі є кориснішим, ніж заціпеніння, тому не потрібно докладати зусиль для його зупинення. В цей спосіб тіло буквально «пробуджується» та звільняється від зайвої напруги.

Можна нічого не робити і дочекатись, поки хвиля мине. Також можна допомогти собі, збільшивши тремтіння – наприклад, потрясти стегнами, плечима. Якщо таке трапляється з дитиною, можна запропонувати погратися – ніби зображати собаку, який після купання струшує з себе воду. І вже коли тремтіння вщухне, можна обійняти дитину чи ніжно взяти її руки в свої долоні.

Варто пам'ятати, що людина у небезпеці може мати багато на перший погляд дивних реакцій, яких ніколи раніше не переживала – і це зрозуміло, адже вона зустрілась з ситуацією ризику і загрози власному життю та здоров'ю. Людська психіка знає, що робити в цій ситуації, щоб допомогти це перебороти, оскільки вона запрограмована на виживання.

#### **4.23. ПРОЯВИ СИНДРОМУ БОЙОВОЇ ВТОМИ**

У ситуаціях ризику, люди, які бодай щось роблять, почуваються краще за тих, хто сидить без діла, оскільки перші відчують значимість свого вкладу в певний процес, активують тіло. Найгірше почуваються ті люди, які не можуть нічого робити, хто перебуває в сховищах.

Для того, щоб стало легше, потрібно просто долучитись до фізичної активності. Потрібно пам'ятати, що вся фізична робота захищає людину від травми.

Синдром втоми проявляється болями в м'язах, головним болем, порушенням сну, зниженням працездатності. При цьому медикаментозно цей стан не знімається.

Ця реакція схожа на те, коли миша перед котом вдає що вмерла, а потім різко встає і тікає. Так і наш мозок намагається, але ж це не може тривати кілька днів поспіль. Щоб впоратись з цим станом, треба активувати парасимпатичну нервову систему.

*Найпоширенішими і найпростішими є такі вправи (дітям теж підходить):*

1) Стати на ноги і дихати: вдих носом, ротом видих не менше 5 секунд. Недостатньо вдихнути і видихнути. Для результату треба подихати певний час. Це допомагає у ~50% випадках. В окремих випадках у людині може бути важко активуватися фізично через біль в м'язах.

2) Робити маленькі ковтки води і між ними вдих-видих. Таких циклів має бути мінімум 12. Маленьким дітям можна замінити смоктанням пальця, це має схожий ефект.

3) Активізація тіла: всі з фільмів знають як танцюють африканці навколо вогню, треба відобразити їхні рухи переступаючи з ноги на ногу активно, поперемінно, буквально згинаючи коліна. Перекладати вагу з ноги на ногу, потрібно так, щоб це було суттєво відчутно. Ритм не важливий, але важливо дихати як описано вище. Робити потрібно мінімум 1 хвилину. Це як танок на місці.

Варто пам'ятати, що виконання цих вправ перед сном, сприяє відновленню тіла та покращенню сну.

#### **4.24. РОЗПІЗНАЄМО СВОЇ ВІДЧУТТЯ**

У незвичайних для людини ситуаціях ризику, потрібно розпізнати та пережити почуття, що виникли,

якими б вони не були. Ці ситуації супроводжуються масою емоцій та почуттів, зі злетами та падіннями: буває важко справлятися з емоціями, які не цілком правильно розуміємо.

На запитання: «чи знає людина, що вона відчуває в цей момент?». У більшості випадків отримуємо відповідь: «звичайно! о, ні!».

Всі люди переживають певні емоції, але часто вони просто «перебувають на задньому плані» з різним ступенем розуміння їхньої природи. Деякі емоції люди відштовхують навіть не знаючи цього, інші вириваються несподівано та виражаються у деструктивній формі. Але далеко не всі вміло відчувають та розпізнають власні емоції. Цей тонкий і складний навик не виникає природньо, проте йому можна навчитися.

*Як це працює? Що для цього потрібно робити?*

1. Виникає неприємне відчуття;
2. Розум запускає будь-яку внутрішню історію, що супроводжує це відчуття: «Я самотній/-я... Мене ніхто не любить ... Я нещасний/-а»;
3. Треба перенаправити мозок від цих думок до відчуттів у тілі (про себе назвати їх);
4. Підсилити ці почуття та відчуття в тілі, відслідковувати їх та продовжувати дихати. Дозволити почуттям та відчуттям виразитись: плачте, трусіться і т.д. (дозвольте відчуттям в тілі проявлятися так, як вони є насправді);
5. Розум дуже інтенсивно сприятиме поверненню до режиму «видумувати та розказувати історії про відчуття». Коли це стається треба повернутись до відчуттів в тілі;
6. Глибоко вдихнути, продовжувати відчувати це через тіло. Дозволити емоціям існувати та проявлятися фізично. Треба пам'ятати, що це рано чи пізно мине і

відслідковувати зміни емоцій та відчуттів в тілі, як вони зменшуються і минають.

Розвиток вмінь прослідковувати емоції сприяє не лише пізнанню своєї індивідуальності, а й розумінню інших людей. Переживання людиною будь-яких емоцій допомагає уникнути негативних емоційних станів та депресій. На перших етапах така практика є досить важкою, проте варто спробувати.

В результаті цього людина навчається: опановувати страхи, коли є реальна небезпека; переживати втрати, коли вони трапляються; заспокоюватись, коли тримають; і знову відкривати свою легкість. Навчання вміло відчувати глибину емоцій пов'язує людину із самим собою і створює свободу повноцінно саморозвитку.

#### **4.25. ПОНЯТТЯ ПРО СТРЕС**

Стрес є захисною реакцією людського організму на зовнішні подразники, проявляється психічно, фізично, емоційно та дає змогу адаптуватися до змін. У людини стрес часто виникає під час взаємодії із соціумом. Зовнішні чинники сприймаються як загроза позитивній життєдіяльності. Стрес має не лише реагувати на загрози та руйнівні чинники, але й повертати до стабільних умов буття.

Людський мозок, під час стресової реакції, сприймаючи загрозу, сигналізує наднирникам виділяти гормони стресу – адреналін і кортизол. Внутрішні резерви організму активуються, тому підвищується м'язова сила, швидкість реакції, витривалість та больовий поріг. Це важливі реакції, що сприяють боротьбі організму з джерелом небезпеки або втечі від неї. Коли загроза зникає, тіло повертається у розслаблений стан.

Симптоми стресового стану дуже різні й залежать як від обставин, так і особливостей самого організму.

Серйозні травматичні події можуть спричиняти гострий стресовий розлад.

Симптоматично стрес (як і стресовий розлад) у людини прослідковується у таких проявах:

- Фізичні реакції: труднощі зі сном, напруга, втома, тахікардія, болі, розлади шлунково-кишкового тракту;
- Емоційні реакції: гнів, тривога, оніміння, сором, порожнеча, зниження здатності відчувати задоволення;
- Когнітивні реакції: кошмари, погана концентрація уваги, нерішучість, занепокоєння;
- Міжособистісні реакції: недовіра, дратівливість, проблеми на роботі, у побуті.

***Людині для боротьби з негативними наслідками стресу потрібно:***

- Усунути чинники стресу – якщо це неможливо, переосмислити думки щодо нього, це сприятиме контролю емоцій;
- Розвинути соціальну підтримку – підтримувати друзів та рідних. Взаємодопомога є важливим чинником у подоланні стресу;
- Харчуватись збалансовано – поживні речовини дають необхідні сили для подолання стресової ситуації;
- Розслабити м'язи – стрес провокує головні болі, напругу м'язів, біль у спині. Боротися з такими симптомами можна за допомогою розтяжок, масажу, теплих ванн;
- Всіляко спробувати поспати – здоровий сон є підзарядкою, а відпочинок та відновлення організму потрібні кожному;
- Бути фізично активними – під час фізичної активності знижується рівень гормону стресу (кортизолу), людина відчуває піднесений стан та отримує більше задоволення від життя;

- За необхідності звернутись за допомогою до психолога, оскільки своєчасна психологічна допомога сприяє подоланню наслідків стресу та окресленню індивідуальних стратегій боротьби з потрясіннями наступного разу.

#### **4.26. ПРИЙМАЄМО СИТУАЦІЮ РИЗИКУ ТА ВОЛОНТЕРИМО**

##### ***Готуємося допомагати в ситуації ризику***

Подумайте про те, як найкраще підготуватися до виконання ролі волонтера за умов невизначеності. За можливості потрібно:

- дізнатись про незвичайні ситуації, а також ролі та обов'язки різних волонтерів;
- подумати про власне здоров'я, вирішити особисті та сімейні проблеми, які можуть спричинити сильний стрес, коли будете виконувати роль волонтера для інших;
- прийняти чесне рішення щодо того, чи готові допомагати у цій незвичайній ситуації ризику та саме в цей момент.

##### ***Управління стресом під час кризи: здорові робочі та життєві звички***

В якості волонтера людина може відчувати себе відповідальною за безпеку людей та турботу про них. Треба подумати про те, як вона може якнайкраще управляти своїм стресом, підтримувати інших та отримувати підтримку від колег-волонтерів.

*Тому під час управління стресом волонтеру потрібно:*

- Згадати, що йому допомагало справлятися з стресом в минулому та як він може залишатися сильним;
- Виокремити час поїсти, відпочити та розслабитись хоча б протягом нетривалого періоду часу;



- Намагатись не перепрацьовувати, аби не виснажити себе. Можливо, варто розподілити робоче навантаження між всіма волонтерами, почати працювати по змінах під час загострення кризи, а також регулярно відпочивати;

- Після кризової події в людей може бути багато проблем. Волонтер може почуватися розчарованим або засмученим через неможливість допомогти людям з вирішенням усіх їхніх проблем. У цій ситуації треба пам'ятати, що волонтер не відповідає за вирішення всіх проблем постраждалих, а має робити те, що можете, аби допомогти людям усвідомити, що вони самі собі можуть допомогти;

- Споживати якомога менше алкоголю, кофеїну чи нікотину та уникати вживання ліків, на які не потрібен рецепт лікаря;

- Постійно підтримувати зв'язок з колегами-волонтерами та знайти спосіб підтримувати один одного;

- Говорити з друзями, близькими та іншими людьми, яким волонтер довіряє та які можуть його підтримати.

### ***Після кризи: відпочинок та роздуми***

Після надання допомоги за умов кризової ситуації волонтеру треба знайти час на роздуми про отриманий досвід та на відпочинок. Для відновлення резервів в такій ситуації волонтеру треба:

- Поговорити про досвід надання допомоги за умов кризової ситуації з керівником, колегою або кимось, кому він довіряє;

- Визнати, що він зміг допомогти іншим, навіть якщо така допомога була не дуже повною;

- Прослідкувати, що пройшло добре, а що – не дуже добре, та що волонтер міг зробити за даних умов ризику;

- Знайти за можливості час на відпочинок та релаксацію перш, ніж знову приступати до роботи та виконувати інші обов'язки в умовах ризику.

#### **4.27. ПОРАДА «ДИХАТИ» МОЖЕ ПРИВЕСТИ ДО НЕБАЖАНОГО ЕФЕКТУ**

В ситуації, коли людина перебуває в гострому стресі, її пульс підвищений, дихання природно є пришвидшеним, сприйняття є розмитим, а розум в «тумані». Якщо сказати такій людині «дихай глибоко» – вона може рефлекторно почати дихати частіше і глибше, що може спричинити гіпервентиляцію і підвищення чутливості центрів симпатичної нервової системи (серцева діяльність, артеріальний тиск, кровопостачання). У такому випадку, чутливість підвищується, що є зовсім небажаним ефектом і протилежним для заспокоєння.

Проте дихання справді є важливим інструментом у регулюванні нервової системи. Тому, цінною порадою є – звернути увагу на своє дихання – швидке, глибоке, майже непомітне, нервово, просто спостерігати за ним певний час. Вдих – видих. Просто прослідковувати і нічого не робити, виокремлювати те, що спостерігається. Це сприяє зниженню активності нервової системи, що, своєю чергою переводить її в більш спокійний режим.

Наступною порадою, що може бути корисною для людей у ситуаціях ризику, є *медитація*, яка підходить і справді допомагає, як правило, тим, хто займається медитативними практиками, і знає напевно, як саме потрібно медитувати, коли атакують серйозні страхи.

Депресія, гострі форми тривожності і всі пікові переживання є протипоказаннями для медитації і зовсім не підходять для новачків. Дуже важливо усвідомлювати принцип роботи із власними приємними та неприємними відчуттями, бажаннями та відразою. Тому, якщо людина

початківець то не треба ризикувати, оскільки рівень тривоги може тільки збільшитись.

Також, можна спробувати повторення мантр, молитв або ж простого рахунку від 1 до 100. Це буде більш ефективним, а головне безпечнішим, ніж спроба медитувати в момент гострого стресу, якщо людина не є компетентним медитувальником.

## Додаток 1

**Анкета психологічної готовності**

**Інструкція:** вам пропонується набір питань (тверджень). Якщо ви відповісте на них щиро, вклавши у відповідь дійсно властиве вам внутрішнє відношення до того, про що запитується (стверджується), то наступний аналіз анкети дозволить виявити ваш рівень психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних умовах, виявити ваші психологічні проблеми і, навпаки, зони психологічного комфорту. Таким чином, на питання необхідно відповідати однозначно «так», «ні» або «не знаю».

1. Чи необхідні, на вашу думку, майбутньому рятувальнику вмотивовані адекватні цілі та завдання?
2. Чи погоджуєтесь ви з тим, що майбутній рятувальник повинен бути фізично підготовленою особистістю?
3. Чи притаманні вам такі якості, як цілеспрямованість, рішучість, відповідальність?
4. Чи вважаєте ви себе суспільно-активною особистістю?
5. Чи отримуєте ви задоволення від обраної професійної діяльності в екстремальних умовах?
6. Чи вважаєте ви, що професія рятувальника відповідає вашим особистим якостям?
7. Чи досягаєте ви успіху у професійній діяльності в екстремальних умовах?
8. Чи стають вам у пригоді знання здобуті на заняттях із пожежно-прикладної підготовки, при виконанні професійної діяльності?
9. Чи є стресостійкість важливою рисою особистості молодого рятувальника-начальника?
10. Чи пояснюють начальники своїм підлеглим власні накази та розпорядження?

11. Чи залучають начальники вас до виконання діяльності поза службу?
12. Чи тактовні зауваження робить вам начальник?
13. На вашу думку, начальник несе відповідальність за успіхи та помилки молодих рятувальників?
14. Чи заохочує вас керівник при досягненні успіху після ліквідації надзвичайної ситуації?
15. Чи бажаєте ви внести корективи до переліку ваших функціональних обов'язків?
16. Чи вважаєте ви власні досягнення успіхом для фахової діяльності?
17. На вашу думку, чи здатний начальник сформувати пожежну команду?
18. На вашу думку, керівник здатен виконувати функціональні обов'язки?
19. Чи потрібно начальнику мати високий самоконтроль?
20. Чи є взаємодовіра між керівником та підлеглими?
21. Чи психологічна служба є необхідною структурною одиницею ДСНС України?
22. Чи звертались ви до психологічної служби?
23. Чи знаєте ви чим саме можуть допомогти вам психологи ДСНС?
24. На вашу думку, результати роботи психологічної служби частково залежать від вас самих?
25. Чи вважаєте ви, що діяльність в екстремальних умовах вимагає від молодих рятувальників базових вмінь та навичок?
26. Чи перебували ви в зоні надзвичайної ситуації?
27. На вашу думку, фахова діяльність в екстремальних умовах, для отримання позитивного результату, вимагає певного стану фізичних та психологічних якостей?
28. Чи важко, страшно вам працювати в зоні лиха в незнайомих ситуаціях?

29. Чи легко вам встановити контакти з колегами та начальником?
30. Чи вважаєте ви рятувальну команду колективом готовим працювати «пліч-о-пліч»?
31. Чи легкою вам видається співпраця із рятувальниками-початківцями?
32. Чи прагнете ви шукати альтернативи спільно з начальником для виконання поставлених завдань?
33. Чи заважають вам ЗМІ при виконанні професійної діяльності?
34. ЗМІ не є повноправними помічниками в зоні лиха, чи не так?
35. Чи ви бажаєте, щоб ЗМІ супроводжувало вас під час діяльності в екстремальних умовах?
36. Чи перекручують ЗМІ отриману від вас інформацію про надзвичайну ситуацію?
37. Чи вміло ви, використовуюєте знання та вміння в професійній діяльності?
38. Чи можете ви повністю довіритись колегам та керівнику в зоні лиха?
39. Чи задоволені ви собою, виконавши фахову діяльність?
40. Чи аргументовано ви відстоюєте власну думку?

**Інтерпретація:** За кожну відповідь «так» запишіть 2 бали, за відповідь «не знаю» по 1 балу, за відповідь «ні» – 0.

Більше 60 балів – високий рівень психологічної готовності майбутнього рятувальника до діяльності в екстремальних умовах; від 40 до 60 балів – достатній рівень; від 25 до 40 балів – середній рівень; менше 25 балів – низький рівень.

## Додаток 2

**Характеристика впевненої поведінки**

1. Емоційність – вільний та спонтанний прояв всіх почуттів, які переживаються.
2. Експресивність – вільний невербальний прояв почуттів, відповідність між словами та невербальною поведінкою.
3. Здатність протистояти та атакувати як відверте висловлення власної думки без урахування думки оточуючих
4. Використання займенника «Я», як визнання того факту, що людина відповідає за свої слова, а не ховається за невизначеними формулюваннями.
5. Прийняття схвалення як відмова від недооцінки власних якостей та можливостей.
6. Імпровізація як спонтанне висловлення почуттів та потреб, відмова від передбачливості та планування.

## Додаток 3

**Кодекс впевненості**

- право на незалежність;
- право на успіх;
- право бути вислуханим та сприйнятим серйозно;
- право отримувати те, за що сплачено;
- право відповідати відмовою на прохання, не вважаючи себе при цьому егоїстичним та не відчувачи провини;
- право звертатися з будь-якими проханнями;
- право робити помилки та відповідати за них;
- право на самоствердження;
- право іноді ставити себе на перше місце;
- право просити про допомогу та емоційну підтримку;
- право на власну думку та переконання;
- право не звертати увагу на поради інших та реалізовувати власні переконання;
- право побути одному, навіть якщо інші шукають вашого товариства;
- право мати власні почуття, незалежно від того, чи розуміють їх оточуючі.

***Ви ніколи не зобов'язані:***

- бути бездоганними на 100 відсотків;
- йти за натовпом;
- любити людей, які завдають вам шкоди;
- робити приємне неприємним вам людям;
- вибачатися за те, що ви були самим собою;
- вибиватися з сил заради інших;
- відчувати себе винним за власні бажання;
- миритися з неприємною ситуацією;
- жертвувати власним внутрішнім світом заради когось;
- зберігати стосунки, що стають образливими;



- 
- робити більше, ніж вам дозволяє час;
  - робити щось, чого насправді не можете робити;
  - виконувати нерозумні вимоги;
  - віддавати те, що насправді не хочеться віддавати;
  - відповідати за чийсь неправильну поведінку;
  - відмовлятися від свого «Я» заради когось або чогось.

## Додаток 4

**Стимульний матеріал  
для відпрацювання впевненої поведінки**

1. Тільки вчора вам відремонтували пожежний автомобіль. Але, вже сьогодні машина знову не працює. Ви йдете до майстерні, знаходите директора та кажете...
2. Вас не влаштовує ваша заробітна плата в частині і ви кажете...
3. Ваш колега просить вас підвезти його на машині. Він вам неприємний, і вже пізно, вам треба щось купити по дорозі, ви кажете...
4. Вам складно приходити на роботу вчасно, проте час початку роботи у вашому колективі був давно визначений і влаштовує усіх крім вас. Коли режим роботи обговорюється в колективі, ви кажете...
5. Ви вже дуже довго розмовляєте по телефону з вашим знайомим, ви б хотіли закінчити цю розмову і кажете...
6. Ваш колега намагається вмовити вас посидіти за обіднім столом з ним, ви цього не хочете, але він каже: «Що мені зробити, щоб ти погодився пообідати зі мною?» ви відповідаєте...
7. Під час звіту вас часто перебиває начальник, ви кажете...
8. Сусіди зверху здійснюють галас, ви стукаєте у стелю та кричите...
9. Ваш підлеглий робить у роботі декілька помилок, ви кажете йому...
10. Будучи офіцером, ви помічаєте, що практично виконуєте всю роботу колективу самостійно. Ви кажете...

- 
11. Маршрутне таксі переповнене молодими людьми, які ведуть себе дуже шумно. Вам потрібно виходити, але на ваші прохання ніхто не реагує, нарешті ви кажете...
  12. Ваш співмешканець хоче дивитись по телевізору футбол, але по іншому каналу іде програма, яку ви самі хотіли б подивитись, ви кажете...
  13. Ваш начальник некоректно висловлює незадоволення вашою роботою, ви у відповідь кажете...
  14. Ви наймолодший працівник, і вас просять вести протокол засідання, ви відповідаєте...
  15. Сьогодні ви відпросились з роботи для того, щоб зробити щось по господарству, але вам телефонують і питають, чи можна до вас зайти, ви кажете у відповідь...
  16. Ваш підлеглий раптово став дуже мовчазним і в свою чергу не каже вам що його непокоїть, ви кажете...
  17. Ви просуваєтесь по службі. В ході розмови, з'ясовується, що керівник відділу кадрів оцінює вас досить «двозначно». Він каже: «Ну що ж ви намагаєтесь зробити вигляд, що ваша кваліфікація достатня для того, щоб отримати цю посаду», ви кажете...
  18. Ваш друг часто позичає у вас незначні суми грошей та не повертає доти, доки ви про це не нагадаєте. Сьогодні він знову просить у вас позичити, але вам не хочеться позичати і ви кажете...
  19. На чергуванні колеги заважають вам відпочивати, ви кажете у відповідь...

## Додаток 5

**Наша діяльність**

Основними етапами досягнення результату є:

1. Визначення дій: повинні бути максимально чіткими, конкретизованими та досяжними;
2. Уточнення дій: необхідно визначити, коли, як та за яких умов результат буде досягнуто.
3. Оцінка власного внутрішнього потенціалу та зовнішніх умов: визначте свої потенції щодо виконання діяльності (що ви знаєте, вмієте, можете?), а також вплив зовнішніх обставин, наприклад, допомогу інших рятувальників та ін.
4. Створення емоційно насиченого образу себе у майбутньому: уявлення власної поведінки, думок та почуттів, коли ви досягнете бажаного.
5. Усвідомлення можливості певних труднощів та витрат на професійному шляху (визначте, що ви повинні зробити, чим, можливо, пожертвувати задля досягнення поставленої мети).
6. Визначення перешкод в екстремальній ситуації, усвідомлення необхідності подолання інерційної протидії (визначте, що може завадити результату, які можливі перешкоди можуть виникнути).
7. Формування альтернативних варіантів діяльності – вона може бути зміненою за вашим бажанням або через певні обставини.
8. Визначення оптимальних та гнучких термінів досягнення результату: стислі терміни зумовлюють відчуття нереалістичності діяльності, великий термін, навпаки, супроводжується постійними побоюваннями.
9. Деталізація результату: визначення ступеневої діяльності.

---

10. Планування перших кроків до досягнення мети та їх здійснення.

Необхідно пам'ятати:

- помилки на шляху до мети неминучі, аналітичне осмислення їх відкриває нові можливості досягнення результатів та створює для людини досвід дії;
- план досягнення мети може зазнавати певних змін, відкриваються нові можливості або виникають нові перешкоди, що відповідним чином змінює шляхи досягнення мети;
- уявіть собі ваші дії, ніби ви вже досягли результату і використовуйте цей ресурс на шляху до досягнення вашої мети.

## Додаток 6

**Коли я відчуваю відповідальність, я...**

1. Виправляю;
2. Захищаю;
3. Рятую;
4. Контролюю;
5. Переймаюся почуттями;
6. Не слухаю;
7. Відчуваю втому;
8. Відчуваю тривогу;
9. Відчуваю страх;
10. Відчуваю неврівноваженість;
11. Турбуюся про рішення;
12. Турбуюся про деталі;
13. Турбуюся про обставини;
14. Турбуюся про те, щоб не помилятися;
15. Турбуюся про виконання.

**Коли я відповідально ставлюся, я...**

1. Демонструю співпереживання;
2. Демонструю розуміння;
3. Підбадьорюю;
4. Ділюся;
5. Конфліктую;
6. Слухаю;
7. Відчуваю врівноваженість;
8. Відчуваю свободу;
9. Відчуваю усвідомленість своїх дій;
10. Відчуваю самоцінність;
11. Турбуюся про людину;
12. Турбуюся про почуття;
13. Турбуюся разом з людиною;

14. Є порадником, який супроводжує інших;
15. Вірю, що моєї присутності поруч з іншим цілком достатньо;
16. Я думаю, що рятувальник сам відповідає за власні вчинки.

---

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Алексєєва А. В. Методичні рекомендації щодо проведення тренінгу «Актуалізація готовності до професійної самореалізації особистості в ситуації безробіття» (для спеціалістів центрів зайнятості). Київ : ППК ДСЗУ, 2009. 85 с.
2. Алексєєва А. В. Актуалізація потенціалу конкурентоздатності особистості в ситуації безробіття : навчально-методична розробка. Київ : ППК ДСЗУ, 2011. 86 с.
3. Бикова О. В. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх офіцерів пожежної охорони : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2001. 204 с.
4. Ігри дорослих. Інтерактивні методи навчання / упорядник Л. Галіцина. Київ, 2005. 128 с.
5. Інтерактивні методи навчання: навч. посібник / за заг. ред. П. Шевчука і П. Фенриха. Щецін : Вид-во WSAР, 2005. 170 с.
6. Коваль І. С. Професійно-психологічна підготовка майбутніх рятувальників ДСНС України // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. Вип. 29. Вінниця, 2015. С. 178–183.
7. Коваль І. С. Тренінг психологічної готовності майбутніх рятувальників до діяльності в екстремальних умовах : посібник. Львів : ЛДУ БЖД, 2016. 160 с.
8. Коваль І. С. Тренінг формування психологічної готовності майбутніх рятувальників до діяльності в екстремальних умовах // Проблеми екстремальної та кризової психології. № 18. Харків, 2015. С. 97–104.
9. Коваль І. С. Ковальчук А. М., Петренко А. М. Упровадження програмних засобів у навчально-тренувальний процес циклічних видів спорту // Вісник



- Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. № 13. Львів, 2016. С. 191–195.
10. Коваль І. С. Формування професійної готовності майбутніх рятувальників до діяльності в екстремальних умовах : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Львів, 2017. 294 с.
  11. Коваль М. С. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх працівників ДСНС України в інформаційно-освітньому середовищі закладу вищої освіти: дис. ... док. пед. наук : 13.00.04. Львів, 2020. 567 с.
  12. Коваль М. С. Формування індивідуального стилю професійного спілкування у майбутніх офіцерів пожежної охорони : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Вінниця, 1998. 176 с.
  13. Козяр М.М. Екстремальна-професійна підготовка до діяльності в надзвичайних ситуаціях. Львів : «СПОЛОМ», 2004. 376 с.
  14. Козяр М. М. Педагогічні основи виховання у курсантів вищих навчальних закладів системи МВС відповідального ставлення до виконання своїх обов'язків: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 1998. 172 с.
  15. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. та ін. Професійно-психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України [Текст] : монографія / За заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2016. 281 с.
  16. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. та ін. Професійний психологічний теренінг військовослужбовців Національної гвардії України [Текст] : посібник. – Харків : НАНГУ, 2018. 206 с.
  17. Лебедева С. Ю., Тімченко О. В. Психологічне забезпечення професійної та функціональної

- надійності фахівців снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України. Харків : Видавництво ХНАДУ, 2005. 327 с.
18. Макаревич О. П. Психологічна підготовка особистості до поведінки в складних ситуаціях [Текст] : монографія. Київ : НАОУ, 2001. 183 с.
  19. Магійків І. М. Тренінг емоційної компетентності. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.
  20. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. Київ : МАУП, 2004. 192 с.
  21. Миронець С. М., Тімченко О. В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації : монографія. Київ : ТОВ Вид-во «Консультант», 2008. 232 с.
  22. Мороз Л. І. Основи професійно-психологічного тренінгу (у запитаннях та відповідях) [Текст] : навч. посібник. Київ : Вид. ПАЛИВОДА А. В., 2004. 130 с.
  23. Мороз Л. І. Професійно-психологічний тренінг у становленні особистості фахівця (на прикладі працівників ОВС) [Текст] : монографія. Івано-Франківськ : ЗАТ «Надвірнянська друкарня», 2007. 312 с.
  24. Мороз Л. І. Теоретичні засади та організація психологічного тренінгу в органах внутрішніх справ [Текст] : монографія. Київ : Вид. ПАЛИВОДА А. В., 2005. 228 с.
  25. Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій : Наказ МВС України від 31 серпня 2017 р. № 747. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/view/ТМ057727>.
  26. Про затвердження Настанови з організації соціально-гуманітарної роботи з особами рядового і начальницького складу та працівниками органів і

- підрозділів цивільного захисту Наказ МНС України від 06 березня 2008 р. № 177. URL: [http://uazakon.com/documents/date\\_bo/pg\\_gwgcoo/index.htm](http://uazakon.com/documents/date_bo/pg_gwgcoo/index.htm).
27. Овсяннікова Я. О. Соціально-психологічний тренінг як засіб відновлення психологічної стійкості рятувальників МНС України: дис. канд. психол. наук. : 19.00.09. Харків, 2008. 235 с.
  28. Перелигіна Л. А., Приходько Ю. О. Психологічні чинники успішності професійної діяльності пожежних-рятувальників МНС України : монографія. Харків : НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2012. 216 с.
  29. Савченко Г. В. Професійно-психологічна підготовка суддів : навч.-метод. посібник. – Київ : ТОВ «Горизонт», 2016. 104 с.
  30. Соловйова О. П. Корекційно-розвивальна програма «Розвиваємо креативність: усвідомлення та реалізація нових можливостей». Чернігів, 2008. 124 с.
  31. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. [текст] : навч. посіб. Київ : «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.
  32. Штепа О. С. Тренінг Актуалізація особистісної зрілості // Практична психологія та соціальна робота. № 4. 2005. С. 22-36.
  33. Яценко Т. С. Психологічні основи психокорекції. Київ : «Либідь», 1996. 264 с.
  34. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції : активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.
  35. Aldwin C. M. Stress, coping, and development, Second Edition: An Integrative Perspective. N. Y. : Guilford, 2007. 432 p.
  36. Atkinson J. Motivational determinants of risk-taking behavior. Psychol. – v. 64. Rev., 1957. P. 359–371.

37. Beck U. Risk Society and the Provident State // Risk, Environment and Modernity. London : SAGE Publications, 1996. P. 27–43.
38. Campbell C. P. Training Course / Program Evaluation : Principles and Practices / Journal of European Industrial Training. Vol. 22, № 8. 1998. P. 323-344.
39. Garavan T. N. Training, Development, Education and Learning: Different or Same? / Journal of European Industrial Training. Vol 21, № 2. 1997. P. 39-50.
40. Gjlebiewski J. Podrecznik menadzera programow kryzysowych. Krakow, 2003. 332 p.
41. Heim H. Individuelle Risikobereitschaft und Unfallneigung. Bundesinstitut fur Arbeitsschutz. Koblenz, 1971. 78 p.
42. Lai J. C., Chan R. K., Luk C. L. Department of Applied Social Studies, City University of Hong Kong, Unemployment and psychological health among Hong Kong Chinese women. Psychological Reports. 81(2) : 499-505, 1997 Oct.
43. Luenda E. Charles et al. Shift Work and Sleep: The Buffalo Police Health Study. Policing: An International Journal of Police Strategies and Management. № 2. 2007. P. 215–227.
44. Luhmann N. Risk : A Sociological Theory. Berlin – New York : Walter de Gruyter. 1993. 342 p.
45. Maddi S., Khoshaba D., Jensen K., Carter E., Lu J., Harvey R. Hardiness training for high risk undergraduates. NACADA / Journal. № 22. 2002. P. 450–455.
46. Training Evaluation and Measurement Methods. Houston : Gulf Publishing Co, 1990. 424 p.
47. [http://www.dgg33.dn.ua/?page\\_id=1935](http://www.dgg33.dn.ua/?page_id=1935)

## ЗМІСТ

<b>ВСТУПНЕ СЛОВО</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ Й МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ</b> .....5	
1.1. ПОНЯТТЯ «ТРЕНІНГУ».....	5
1.2. ЕТАПИ ТА СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ РЯТУВАЛЬНИКІВ.....	8
1.3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ.....	10
1.4. ОСНОВНІ МЕТОДИ ТРЕНІНГОВОГО НАВЧАННЯ.....	13
1.5. ПЕРЕВАГИ ГРУПОВОЇ ФОРМИ РОБОТИ.....	20
1.6. ПОКАЗНИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНІНГУ ТА РЕСУРСИ.....	22
1.7. ОСОБИСТІСТЬ ТРЕНЕРА.....	23
<b>РОЗДІЛ II. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ РЯТУВАЛЬНИКІВ В УМОВАХ РИЗИКУ</b> .....26	
Заняття 1. ПРОФЕСІЙНА ГОТОВНІСТЬ В УМОВАХ РИЗИКУ.....	26
Заняття 2. НАЛАГОДЖУЄМО КОМУНІКАЦІЮ.....	42
Заняття 3. ДОСЯГЕННЯ УСПІХУ В СИТУАЦІЯХ РИЗИКУ.....	54
Заняття 4. ПОТРЕБА У ВПЕВНЕНОСТІ.....	70
Заняття 5. ВІДПОВІДАЛЬНІ – ЗНАЧИТЬ ГОТОВІ.....	88
Заняття 6. ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ В УМОВАХ РИЗИКУ.....	100
Заняття 7. ПІДСУМКИ ГРУПОВОЇ РОБОТИ.....	111

---

---

<b>РОЗДІЛ ІІІ. МЕТОДИКА ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ БЕЗПЕКИ ЛЮДИНИ.....</b>	<b>117</b>
Заняття 1. САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК МЕТОД ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ.....	117
Заняття 2. УПРАВЛІННЯ М'ЯЗОВИМ ТОНУСОМ.....	128
Заняття 3. АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ ТА САМОВІДНОВЛЕННЯ.....	139
Заняття 4. 7 ВПРАВ РАЙХА ДЛЯ НЕЙТРАЛІЗАЦІЇ ТІЛЕСНИХ БЛОКІВ І ЗАТИСКАЧІВ, МЕТОДИКА ПСИХОФІЗИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	155
Заняття 5. ПСИХОГІМНАСТИЧНЕ ВІДНОВЛЕННЯ.....	164
Заняття 6. ПРОФЕСІЙНЕ ВІДНОВЛЕННЯ.....	178

<b>РОЗДІЛ ІV. ПСИХОЛОГІЧНІ ПОРАДИ ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА ВІЙНИ.....</b>	<b>192</b>
4.1. ДОПОМОГА ЛЮДЯМ ПОХИЛОГО ВІКУ ВПОРАТИСЯ ІЗ ТРИВОЖНІСТЮ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ.....	192
4.2. ПІДТРИМКА БЛИЗЬКИХ У СИТУАЦІЯХ ВІЙНИ ТА РИЗИКУ.....	193
4.3. ПОРАДИ ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ ПРИ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОМУ ВИСНАЖЕННІ.....	194
4.4. У СИТУАЦІЯХ РИЗИКУ ТА ВІЙНИ ЖИВЕМО ДАЛІ.....	195
4.5. ПОРАДИ ПРИ БЕЗСОННІ У СИТУАЦІЯХ РИЗИКУ.....	196
4.6. ПІДТРИМКА НАСЕЛЕННЯ ПРИ СИМПТОМАХ ФАНТОМНОЇ СИРЕНИ.....	197

---

4.7. НЕХТУВАННЯ НЕБЕЗПЕКОЮ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА РИЗИКУ.....	198
4.8. НАШІ ПОЧУТТЯ ПІД ЧАС РИЗИКУ ТА ВІЙНИ – ЛЮБОВ.....	199
4.9. ПСИХОЛОГІЧНА ЗБРОЯ З ТОЧКИ ЗОРУ ПСИХОЛОГІЇ ГРУП.....	201
4.10. ПОРАДИ, ЩО ДОПОМОЖУТЬ ЗБЕРЕГТИ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ В УКРИТТЯХ.....	202
4.11. ЯК ДОРΟΣЛІ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ ДІТЯМ В СИТУАЦІЯХ НЕБЕЗПЕКИ ТА РИЗИКУ.....	203
4.12. РОЗЛУЧАЄМОСЬ З МАТЕРІАЛЬНИМИ ЦІННОСТЯМИ.....	205
4.13. ПОНЯТТЯ ПРО ТРАВМАТИЧНУ ПОДІЮ.....	206
4.14. ВІДЧУТТЯ СПОКОЮ У РИЗИКОВІЙ СИТУАЦІЇ – ЦЕ НОРМАЛЬНО ЧИ ЗІРВЕШІСЯ.....	208
4.15. ПІД ЧАС ВІЙНИ КОНЦЕНТРУЄМОСЬ НА РОБОТІ.....	210
4.16. У СИТУАЦІЯХ РИЗИКУ ВИНИКАЄ ПОЧУТТЯ ПРОВІНИ: «Я НЕ ДОПОМАГАЮ».....	211
4.17. ЯК ПОРОЗУМІТИСЯ ВЕЛИКІЙ КІЛЬКОСТІ ЛЮДЕЙ В ОДНОМУ БУДИНКУ.....	212
4.18. ПЕРЕБОРЮЄМО ШОХОНДРІЮ ЗА ДОМОМ.....	214
4.19. КАТЕГОРІЇ ЛЮДЕЙ У СИТУАЦІЯХ РИЗИКУ ТА ВІЙНИ.....	216
4.20. ЯК ПОРОЗУМІТИСЯ У НЕПРОСТІ ЧАСИ.....	219

---

4.21. ПОРАДИ ПРИ ПАНІЧНІЙ АТАЦІ.....	221
4.22. ТРЕМТІННЯ – ЦЕ НОРМАЛЬНО.....	222
4.23. ПРОЯВИ СИНДРОМУ БОЙОВОЇ ВТОМИ.....	222
4.24. РОЗПІЗНАЄМО СВОЇ ВІДЧУТТЯ.....	223
4.25. ПОНЯТТЯ ПРО СТРЕС.....	225
4.26. ПРИЙМАЄМО СИТУАЦІЮ РИЗИКУ ТА ВОЛОНТЕРИМО.....	227
4.27. ПОРАДА «ДИХАТИ» МОЖЕ ПРИВЕСТИ ДО НЕБАЖАНОГО ЕФЕКТУ.....	229
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>231</b>
<b>ЛІТЕРАТУРА.....</b>	<b>243</b>



*Навчально-методичне видання*

**КОВАЛЬ Мирослав Стефанович**

**КОВАЛЬ Ігор Святославович**

**ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ  
СУПРОВІД РЯТУВАЛЬНИКІВ  
В УМОВАХ РИЗИКУ**

Літературний редактор: Галина ПАДИК

Друк на різнографі: Назарій ПЕТРОЛЮК

Технічний редактор, верстка  
та відповідальний за випуск: Микола ФЛЬОРКО

Підписано до друку 31.10.2022 р.  
Формат 60×84/16. Гарнітура Times New Roman.  
Друк на різнографі. Папір офсетний.  
Ум. друк. арк. 16,5.

Друк ЛДУ БЖД  
79007, Україна, м. Львів, вул. Клепарівська, 35  
тел./факс: (032) 233-32-40, 233-24-79  
ndr@ubgd.lviv.ua