

ЦІНУВАТИ СЕБЕ —

ЦІНУВАТИ ЖИТТЯ:

техніки для сильних духом



ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
“МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ”»

ХАРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра психології

ЦІНУВАТИ СЕБЕ — ЦІНУВАТИ ЖИТТЯ: техніки для сильних духом

Методичний посібник

КИЇВ — ХАРКІВ

2024

Рекомендовано до друку
Вченою Радою Харківського інституту ПрАТ «ВНЗ “МАУП”»
(протокол № 4 від 29.11.2024 р.)

ЦІНУВАТИ СЕБЕ — ЦІНУВАТИ ЖИТТЯ: техніки для сильних духом:
метод. посіб. / за ред. Т. Курганської. — Київ: 7БЦ, 2024. — 256 с.

ISBN 978-617-549-464-6

Авторський колектив: Литвинова І., Артюх А., Беліченко О., Братасюк Г., Буніс А., Веселкова С., Вільчинська С., Вініцька М., Войченко Ю., Грабович О., Губарева Ю., Дахно О., Діденко К., Жаворонкова О., Касьяненко І., Кібарер Т., Коваленко О., Котульська О., Легка В., Лимаренко В., Матвеева О., Мелікова О., Мозган С., Ніколаєв Л., Полішевська А., Рашковська І., Семенюта Л., Сівак О., Словік О., Соколова О., Ткаліч І., Трихліб Л., Турська І., Хмелівська Ю., Щетініна Л.

Рецензенти:

Свір В. В. — кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології Харківського інституту ПрАТ «ВНЗ “МАУП”», арттерапевтка, навчальна тренерка.

Ушакова Н. П. — психологиня, арттерапевтка, співзасновниця тренінгового центру «Артстудія “Сім’я”» (м. Харків).

Гашенко К. О. — психологиня, арттерапевтка, кризова коучиня, фототерапевтка, авторка напрямку арттерапії Фуд-арт.

«ЦІНУВАТИ СЕБЕ — ЦІНУВАТИ ЖИТТЯ: техніки для сильних духом» — це методичний посібник корисних інструментів як для досвідчених арттерапевтів, практичних психологів, коучів, так і для спеціалістів-початківців. У посібнику зібрані робочі практики, котрі багаторазово були використані авторами в роботі з клієнтами та чудово себе зарекомендували. До книги увійшли 90 технік від 35 спеціалістів. Кожна техніка чітко структурована: прописані мета та висновки, розкрито алгоритм роботи, вказано час та матеріали для максимально продуктивної взаємодії з клієнтами. До збірки включені авторські техніки на теми, які були обрані авторами на основі аналізу найбільш популярних запитів клієнтів: самокритика чи самоповага: як навчитися сприймати себе без осуду; внутрішній критик: як приручити голос сумнівів і невпевненості; розвиток здорової самооцінки та багато інших тем. Методичний посібник буде корисним практичним психологам різних спеціалізацій, арттерапевтам, арткоучам, коучам, студентам і викладачам факультетів закладів вищої освіти психологічного та педагогічного профілів. Рекомендовано використання при підготовці практичних психологів у рамках практичних занять таких предметів, як: теорія та практика психотренінгу, практикум із загальної психології, основи психологічної практики (практична психологія), психологічна корекція, коучинг у психологічному консультуванні.

Усі права захищені, жодну частину цього видання не можна відтворювати, зберігати в пошукових системах або передавати в будь-якій формі та будь-якими засобами: електронними, механічними, фотокопіювальними та іншими без письмового дозволу автора проєкту.

ISBN 978-617-549-464-6

© Тетяна Курганська, 2024
© Автори, 2024

*Ми присвячуємо цю книгу тому,
щоб всі люди на Землі цінували себе
та оточуючий нас світ!*

Зміст

Вступ	11
-------------	----

Як прийняти себе: ключові кроки до розвитку самоцінності	13
--	----

Колаж «Моя самоцінність»	14
Техніка «Дзеркало можливостей – діалог із собою»	16
Техніка «Банк внутрішніх ресурсів “СИЛА зростання”»	18
Техніка «ПРО Цінність»	21
Техніка «Мандала “Я приймаю себе”»	23
Техніка «Це Я. І я є цінність»	24
Техніка «Чарівна листівка»	26
Техніка «Казкове дзеркало: відкрий свою унікальність»	28
Техніка «Квітка Самоцінності»	30
Техніка «Я – цінність»	32
Техніка «Мандала цінності» або «Квітка цінності»	36
Техніка «Рожева зірка»	39
Техніка «Крила Самоцінності»	41
Техніка «Цінна Я»	43
Техніка Колаж-асоціація «Самоцінності»	46
Техніка «Карта самоцінності»	47

Прийняття своїх сильних та слабких сторін	49
---	----

Техніка «Мій милий метелик»	50
Техніка «Мої ресурси та кроки вперед»	52
Техніка «Прийняття себе»	55
Техніка «Єдність сили та слабкості»	56
Техніка «Привласнити та вдосконалити! Відкинути та забути!» ..	59

Техніка «Дві сторони мене»	61
Техніка «Якості та потреби»	62
Техніка «Мої життєві цінності»	64
Техніка «Сім кроків до Внутрішньої Дитини»	66
Техніка «Цінність і я»	70
Техніка «Шрами знецінення»	72
Техніка «Тінь та Світло»	74
Техніка «Дерево моєї сили»	76
Техніка «Сила та слабкість»	78

Як підвищити самооцінку через турботу про себе79

Техніка «Актриса в головній ролі»	80
Техніка «Турбота про себе»	81
Техніка «Батарейка»	83
Техніка «Коло моєї сили»	86
Техніка «Мистецтво самотурботи»	89
Техніка «Карта турботи про себе»	92
Техніка «Смаколики»	94
Техніка «Турбота про себе»	96

Розвиток здорової самооцінки97

Техніка «Теплі слова про себе»	98
Техніка «Порівняння із самою собою»	99
Техніка «Компас цінностей»	100
Техніка «Цінність батьківських уроків»	103
Техніка «Цінність мого життя»	105
Техніка «Попелюшка та горішки впевненості»	106
Техніка «Хто Я?»	108
Техніка «Голоси серця»	110

Техніка «Дзеркало успіху»	112
Техніка «Карта до власної унікальності»	114
Техніка «Я Ок»	116
Техніка «Карта моїх цінностей»	117
Техніка «Три гори»	119
 Як самовпевненість впливає на досягнення професійних і особистих цілей	125
 Техніка «Шлях до успіху»	126
 Робота з внутрішнім діалогом та зміцнення впевненості через самоповагу	129
 Техніка «Звернення до свого майбутнього»	130
Техніка «Тренування внутрішнього наставника»	131
Техніка «Переформатування думок»	132
Техніка «Квітучий сад»	134
Техніка «Правило "ЧУДОВО"»	136
Техніка «Моя Цінність»	138
Техніка «В контакт з душею»	140
Техніка «Від душі до душі»	141
 Вплив на самооцінку в дитинстві: як зцілити минуле	143
 Техніка «Зцілення внутрішньої дитини»	144
Техніка «Подорож у своє дитинство для зцілення та повернення до себе»	145
Техніка «Жінка, яка надихає»	148
Техніка-медитація «Повернення до дитячої кімнати»	151

Техніка «Мандала зцілення»	154
Техніка «Лист до Дитячого Я»	156

Внутрішній критик: як приручити голос сумнівів і невпевненості.....159

Техніка «Мій внутрішній критик»	160
Техніка «Як потоваришувати з внутрішнім критиком»	162
Техніка «Примирення зі своїм внутрішнім критиком»	164
Техніка «Від критики до конструктивних дій»	167
Техніка «Комплімент для себе»	169
Техніка «Лист від головного Гризуна»	170
Техніка «Співчутливий друг»	172
Техніка «Переговори з критиком»	173
Техніка «Діалог із внутрішнім критиком»	175

Звільнення від чужих очікувань: як відокремити свої бажання від соціальних стандартів.....177

Техніка «Свято свободи»	178
Техніка «Сценарій мого життя»	179
Техніка «Справжність твоїх бажань»	180
Техніка «Журнал думок»	182
Техніка «Намалюю межі»	185
Техніка «Відстоювання»	187
Техніка «Мої мрії та цілі»	189
Техніка «Моє Вільне Місто»	191
Техніка «Від нав'язаного до справжнього: шлях до себе»	194
Техніка «Відокремлення бажань»	197

Відмова від тиску суспільства та формування власних цілей....	199
Техніка «Я — головний режисер свого життя»	200
Самокритика чи самоповага: як навчитися сприймати себе без осуду.....	203
Техніка «Голос підтримки»	204
Техніка «Пісочний Годинник Самоприйняття».....	206
Техніка «Ролі Самокритики та Самопідтримки»	208
Моделювання життєвого шляху.....	211
Техніка «Куди веде мій шлях?»	212
Рекомендована література	215
Автори книги.....	219
Хочу також стати автором книги.....	255

Вступ

Техніки, які ви знайдете в книзі «ЦІНУВАТИ СЕБЕ — ЦІНУВАТИ ЖИТТЯ: техніки для сильних духом» — для тих, хто втомився від пошуку відповіді на одвічне запитання: «Чому я не відчуваю власної цінності?». Вони для тих, хто вже знає, що зміни починаються всередині, і готовий працювати над собою, але потребує інструментів, щоб розпочати або продовжити цей шлях. І найголовніше — вони для тих, хто прагне не тільки знайти гармонію із собою, а й допомагати іншим.

Самооцінка — це фундамент, на якому будується життя кожної людини. Вона впливає на наші рішення, стосунки, здатність досягати цілей і навіть на те, як ми відчуваємо щастя. Проте сучасний світ часто диктує нам чужі стандарти. Соціальні мережі, професійний тиск, дитячі травми чи постійна гонитва за ідеалом можуть змусити нас сумніватися у власній вартості. Тому розвиток самооцінності — це не розкіш, а необхідність.

Ми об'єднали зусилля 35 експертів, які працюють із темою самооцінки та самоцінності, щоб створити унікальний практичний посібник. У цій книзі зібрано 90 арттерапевтичних технік, які допоможуть не лише прийняти себе такими, якими ми є, а й почати цінувати свою унікальність.

Якщо ви вже практикуючий психолог або тільки початківець, арттерапевт, коуч чи спеціаліст у допоміжній сфері, ця книга стане вашим надійним помічником. Вона відкриє нові підходи до роботи з клієнтами, розширить ваше розуміння теми самоцінності та запропонує інструменти, які ви зможете застосувати одразу.

Ми підготували для вас техніки з різних тем, які можна об'єднати в такі основні напрямки:

- Як прийняти себе: кроки, які дозволять позбутися самозаперечення.
- Робота із сильними та слабкими сторонами: як знайти баланс і навчитися бути в гармонії із собою.

- Як відокремити власні бажання від соціальних стандартів та сміливо йти за своїми цілями.

- Вплив дитячих переживань на сучасну самооцінку та шляхи до зцілення минулого.

- Як працювати з внутрішнім критиком та створювати діалог самоповаги замість самокритики.

Ця книга — це більше, ніж набір технік. Це запрошення у світ глибшого розуміння себе та своїх потреб. Вона нагадує: турбота про себе — це не егоїзм, а базова потреба, яку необхідно навчитися задовольняти.

Кожна людина, яка бере цю книгу до рук, вже робить важливий крок до змін: і себе, і оточуючих. Нехай цей посібник стане нахненням і практичним дороговказом на шляху до щастя для великої кількості людей.

*З вірою у вас та ваших клієнтів
авторка проекту «Стань автором книги за 7 днів!»,
у рамках якого було створено книгу
«ЦІНУВАТИ СЕБЕ — ЦІНУВАТИ ЖИТТЯ:
техніки для сильних духом»,
Тетяна Курганська*

Як прийняти себе:
ключові кроки
до розвитку самоцінності



Колаж «Моя самоцінність»

Авторка — Ольга Сівак

Мета: візуалізувати та усвідомити свою самоцінність, підсилити відчуття гордості та віри у власні сили за допомогою творчого самовираження, підтримати членів групи у створенні творчого продукту.

Інвентар: ватман, журнали з картинками, ножиці, наклейки, маркери, клей.

Час роботи: 50–60 хвилин.

Кількість учасників: до 12.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

Вступ.

Перед початком виконання практичної частини пропонуємо кожному учаснику групи сказати своїми словами, що для нього означає самоцінність.

Далі задаємо наступні питання, які просимо записати у блокнот:

- Що для вас найважливіше в житті?
- Які моменти в житті приносять найбільшу радість та задоволення?
- Які якості ви любите в собі? В інших людях?
- Якими досягненнями ви пишаєтеся?
- Чим ви захоплюєтеся?
- Які образи або символи відгукуються на запитання: «Що робить мене цінним(-ою)?».

Практична частина.

Створення колажу на тему «Моя самоцінність». Бажано включити спокійну музику та дати учасникам групи 30 хвилин часу на створення колажу. Запропонувати обрати з журналів та інших

матеріалів ті образи, які символізують самоцінність, щасливі моменти, унікальні риси та сильні сторони конкретної людини, розкласти їх так, як подобається, виглядає гармонійно.

Запропонувати додати до колажу слова або фрази, які підсилюють почуття самоцінності. Це можуть бути цитати, власні афірмації або важливі слова, що відображають позитивне ставлення до себе. Дати назву своїй роботі.

Обговорення та представлення кожним учасником своєї творчої роботи.

Важливі питання для рефлексії:

- Яка назва колажу?
- Що ви відчуваєте, коли дивитеся на свій колаж?
- Які символи ви обрали й чому?
- Чи є щось несподіване у вашому колажі?
- Які образи розташовані в центральній частині колажу? Що вони для вас символізують?
- Як змінилися ваші думки про себе під час процесу?

Пропонуємо повісити цей колаж на видному місці або використувати його як візуальну афірмацію, щоб відчувати свою цінність та підтримувати віру у власні сили.

Висновки: створення колажу власної цінності допомагає не тільки візуалізувати свою самоцінність, але й через творчий процес глибше її усвідомити та підсилити відчуття гордості та віри у власні сили.

Техніка «Дзеркало можливостей — діалог із собою»

Автор — Леонід Ніколаєв

Мета: трансформація самосприйняття та розвиток самоцінності через активну роботу з власним відображенням, формування навички самопідтримки та позитивного внутрішнього діалогу.

Інвентар: велике дзеркало (бажано в повний зріст), блокнот, ручка, таймер.

Час роботи: 30–40 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. Підготовчий етап «Безпечний простір» (5 хвилин):

- Оберіть приватне місце, де вас ніхто не потурбує.
- Створіть комфортне освітлення.
- Займіть зручну позицію перед дзеркалом.
- Зробіть 3–5 глибоких вдихів для центрування.

2. Етап «Перше знайомство» (7–10 хвилин):

• Подивіться в дзеркало та запишіть перші 5 думок, які виникають про себе.

- Відмітьте у блокноті емоції, які супроводжують ці думки.
- Проаналізуйте, які з цих думок підтримуючі, а які критичні.

3. Етап «Трансформація погляду» (10 хвилин):

• Знайдіть та запишіть 3 фізичні риси, які вам подобаються.

• Визначте 3 внутрішні якості, які відображаються у вашій зовнішності.

• Сформулюйте для кожної критичної думки альтернативну підтримуючу.

4. Етап «Активний діалог» (10 хвилин):

- Проговоріть вголос 3 позитивні твердження про себе, дивлячись собі в очі.

- Висловіть подяку собі за 3 конкретні досягнення.
- Сформулюйте 3 обіцянки підтримки для себе.

5. Завершальний етап «Інтеграція» (5 хвилин):

- Запишіть основні інсайти від практики.
- Сформулюйте один конкретний крок для впровадження отриманого досвіду.

- Завершіть сесію жестом прийняття (наприклад, усмішка або кивок своєму відображенню).

Питання для обговорення:

1. Які емоції виникали під час різних етапів роботи із дзеркалом?

2. Які патерни самокритики ви помітили і як змогли їх трансформувати?

3. Які нові сторони себе ви відкрили завдяки цій практиці?

4. Що було найскладнішим у виконанні техніки й чому?

5. Які конкретні зміни у самосприйнятті ви помітили після виконання техніки?

Висновки: через структурований діалог з власним відображенням людина вчиться розпізнавати та змінювати патерни самокритики, розвиває навички самопідтримки та формує більш позитивний образ себе. Регулярне виконання техніки сприяє зміцненню самооцінки та формуванню здорового ставлення до себе. Особливо ефективна для роботи з людьми, які мають труднощі із самоприйняттям та потребують розвитку навичок самопідтримки.

Техніка «Банк внутрішніх ресурсів “СИЛА зростання”»

Автор — Леонід Ніколаєв

Мета: розвиток усвідомлення власної цінності через систематичне виявлення та активацію особистісних ресурсів, формування звички «інвестувати» у власний розвиток за допомогою метафоричної роботи з монетами.

Інвентар:

- набір монет різного номіналу з різних країн та років випуску (мінімум 15–20 різних монет на 1 людину);
- блокнот-щоденник для системи «СИЛА»;
- ручки / маркери;
- конверти або скарбничка для «депозитів»;
- смартфон для фото-фіксації.

Час роботи: початкова сесія — 50 хвилин, подальша щоденна практика — 10–15 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна робота або в групі до 8 учасників.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. Етап «Валютне калібрування» (15 хвилин):

- Розкладіть перед собою всі монети.
- Оберіть монету, що резонує з поточним станом.
- Дослідіть монету за критеріями:
 - Номінал (символ внутрішньої цінності).
 - Країна походження (спектр можливостей).
 - Рік випуску (зв'язок з життєвим періодом).
 - Стан збереження (життєвий досвід).
 - Візуальні елементи (особиста символіка).
- Запишіть аналіз вибору в щоденник.

2. Етап «Відкриття рахунку СИЛА» (20 хвилин):

- Створіть розділи в щоденнику:
 - **С** — «Сильні сторони» (базові якості та таланти).
 - **И** — «Імпульси дня» (щоденні досягнення).
 - **Л** — «Лінія росту» (довгострокові цілі).
 - **А** — «Активи успіху» (отримані результати).
- Для кожного розділу оберіть додатково відповідну монету-символ.

- Запишіть початковий «капітал»: 10 сильних якостей.

3. Етап «Аудит ресурсів» (15 хвилин):

- Проаналізуйте останній місяць (з монетами відповідного «номіналу»):
 - 5 успішних справ;
 - 3 подолані труднощі;
 - 3 отримані визнання;
 - 3 нові навички.

4. Щоденна практика «Банківські операції»:

- Ранковий ритуал: вибір монети дня.
- Денні «інвестиції»: запис досягнень.
- Вечірній «депозит»: рефлексія та планування.

5. Щотижневий «Фінансовий аудит»:

- Перегляд колекції монет-символів.
- Оновлення записів у системі СИЛА.
- Аналіз прогресу та коригування стратегії.

Питання для обговорення:

1. Як змінювався ваш вибір монет протягом практики?
2. Які паралелі ви помітили між характеристиками монет і власним розвитком?
3. Який розділ системи СИЛА найбільше резонує з вами?
4. Як змінилося ваше відчуття самоцінності?
5. Які нові грані себе ви відкрили через символіку монет?

Додаткові рекомендації:

1. Створіть фотоальбом обраних монет з описом інсайтів.
2. Регулярно поповнюйте колекцію монет.
3. Використовуйте монету дня як талісман.
4. Ведіть «курс обміну» — співвідношення між вкладеними зусиллями та результатами.
5. Створіть ритуал святкування досягнень з використанням особливих монет.

Висновки: техніка «Банк внутрішніх ресурсів “СИЛА зростання”» поєднує метафоричну роботу з монетами та систематичний підхід до розвитку самоцінності. Використання фізичних символів (монет) додає практиці тактильний вимір та посилює усвідомлення власної цінності. Система СИЛА забезпечує структурований підхід до самоінвестування, а регулярна практика сприяє формуванню стійкого відчуття самоцінності та впевненості у власних силах.

Техніка особливо ефективна для людей, які:

- Потребують відчутних символів прогресу.
- Цінують структурований підхід до розвитку.
- Шукають креативні способи підвищення самооцінки.
- Прагнуть перетворити роботу над собою в захопливий процес.

Техніка «ПРО Цінність»

Авторка — Світлана Вільчинська

Мета: дати можливість для усвідомлення власної цінності, її розвитку.

Інвентар: аркуш паперу, ручка.

Час роботи: до 60 хвилин.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

Під час роботи відслідковуйте та фіксуйте свої думки, емоції та відчуття, тілесні реакції. Дайте письмові відповіді на запитання.

1. Що таке цінність для вас?

Сформулюйте визначення.

2. У чому ви вбачаєте цінність людини?

Складіть список мінімум із 10 тверджень. У подальшому розширте його до п'ятдесяти.

Перегляньте список, визначте для себе найбільш цінні (за шкалою, де 1 — найбільш цінна, 10 — найменш цінна). Зробіть висновки.

По кожній цінності поміркуйте, як це про вас.

3. Чи притаманна вам ця цінність?

4. Чи і наскільки вона проявлена в вас?

Для оцінки використайте шкалу від 0 до 10 (де 0 — відсутність, не проявленість у вас цієї цінності, 10 — максимальна проявленість).

Перегляньте відповіді й подумайте, як ви можете розвинути в собі ті цінності, які вважаєте для себе значимими.

Оберіть одну із цінностей (найбільш значиму для вас на даний момент або ту, яку вам простіше буде розвивати в собі). Складіть план дій на 21 день по розвитку цієї цінності в собі.

Пропишіть чіткі та конкретні дії, виконуючи які ви зможете розвинути в собі обрану цінність. За тією ж схемою можна розвинути

кожну з актуальних для вас цінностей. Через два-три місяці можна переглянути список цінностей та внести актуальні корективи.

Зробіть висновки.

Висновки: техніка дає можливість розвинути в собі актуальні цінності.

Техніка «Мандала “Я приймаю себе”»

Авторка — Ольга Матвєєва
(за ідеєю Т. Лелешко)

Мета: зрозуміти, як пізнати себе, прийняти та полюбити себе, та що для цього потрібно.

Інвентар: ручка, блокнот, аркуш паперу формату А4, фарби або фломастери / олівці.

Час роботи: 20–25 хвилин.

Кількість учасників: до 6.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. На аркуші А4 намалуйте коло, розділіть його на 4 частини.
2. У першій частині намалуйте образ «Я, коли я не приймаю себе».
3. У другій частині намалуйте образ «Я, коли я люблю та приймаю себе».
4. У третій частині намалуйте те, що дозволяє образу №2 любити та приймати себе.
5. У четвертій частині намалуйте те, що заважає образу №1 любити та приймати себе.

Подивіться на ваш малюнок. Дайте відповідь на питання:

- У чому головний секрет образу №2? Що йому допомагає?
- Що я можу зробити вже зараз для того, щоб почати приймати себе?
- Що найголовніше мені необхідно зрозуміти та усвідомити щодо любові до себе?

Висновки: техніка допомагає звернути фокус уваги на себе та на важливість любові до себе, закладає основу для відносин із самим собою. Допомогає прийняти себе таким, який я є, визнати свою цінність.

Техніка «Це Я. І я є цінність»

Авторка — Ольга Матвєєва

Мета: за допомогою малюнка заглянути глибоко всередину себе, почати вибудовувати довірчі стосунки із собою, сповнені обмеженості, розуміння та любові.

Інвентар: ручка, блокнот, аркуш паперу формату А4, фарби або фломастери / олівці.

Час роботи: 30–40 хвилин.

Кількість учасників: до 6.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Сядьте зручно, закрийте очі. Зробіть глибокий вдих і видих. Відчуйте, як із кожним видихом ваше тіло все більше розслаблюється. Відпустіть думки, залишіться наодинці із собою. Уявіть, ніби немає жодних справ, які потрібно вирішувати. Зараз є просто ви та час для себе.

2. Уявіть себе чистим аркушем паперу та спробуйте відчутти, які ваші найголовніші внутрішні налаштування в житті, ваше відчуття себе.

3. Намалюйте малюнок, який би говорив «Це Я». Він може виглядати будь-як. Він може відображати ваші особливості, інтереси, цінності, почуття. Це може бути щось конкретне чи абстрактне. Тут немає жодних обмежень та правил, неможливо зробити щось «не так».

4. Подивіться на свій малюнок. Проаналізуйте те, що у вас вийшло.

Дайте відповіді на запитання:

- Що ви бачите на малюнку? Які почуття цей малюнок викликає у вас?
- Що відчуває персонаж вашого малюнка?

- Чого він хоче?
- Як ви можете подбати про нього? Що дати йому вже зараз?
- У чому унікальність персонажа вашого малюнка?

Висновки: ця техніка дозволяє перейти з площини самооцінки в самоцінність, знижується емоційна напруга, що «зі мною щось не так», з'являється почуття та впевненість у тому, що «зі мною все гаразд», я завжди у себе є. Допомогає подивитися на себе зі сторони та висловити підтримку собі.

Техніка «Чарівна листівка»

Авторка — Ольга Матвєєва

Мета: підвищення самооцінки, впевненості в собі, покращення самоприйняття та усвідомлення того, що «я можу, у мене виходить».

Інвентар: ручка, блокнот, аркуш паперу формату А4, фарби або фломастери / олівці, природні матеріали, шматочки тканини, смужки, клей ПВА.

Час роботи: 20–25 хвилин.

Кількість учасників: від 6 до 8.

Вікові рамки: 15+.

Алгоритм роботи:

Листівка — це коротке, смішне і дуже важливе послання, що йде від серця. Образи, малюнки та кольори в ній повідомляють нам про почуття до себе.

1. На аркуші А4 намалюйте таку листівку, яку б хотіли відправити собі. Подумайте та оберіть те, що б вам хотілося розмістити на листівці. Можна використовувати різні матеріали.

Ви можете помістити все, що вам заманеться. Розмістіть на ній образи, слова, цитати — будь-що, що вас підтримуватиме, надихатиме й мотивуватиме. Це може бути послання, яке вам дуже важливо передати собі.

2. Відчуйте, які стани ви проживали в процесі взаємодії з роботою. Запишіть відчуття у блокнот.

3. Постарайтеся зануритися та отримати задоволення від творчого процесу, який з вами відбуватиметься. Можливо, ви побачите у цій листівці послання від своєї внутрішньої дитини, яка проявилася та хоче нагадати про себе.

4. Подивіться на свою роботу. Дайте відповідь на питання: наскільки вам було легко робити цю листівку?

Висновки: ця техніка дає можливість дослідити почуття до себе, побудувати із собою люблячі та підтримуючі стосунки, які допоможуть сформувати внутрішню опору. Техніка допомагає перейти з позиції людини, чию творчість оцінюють, у позицію «я сам себе підтримую» (незалежно від того, що говорила та думала про нас мама чи інший значний дорослий).

Техніка «Казкове дзеркало: відкрий свою унікальність»

Авторка – Ганна Братасюк

Мета: допомогти учасникам побачити та усвідомити свої сильні сторони та унікальні якості через роботу з уявою та символами.

Інвентар: папір для малювання, кольорові олівці або фарби, блокнот, ручка.

Час роботи: 30–35 хвилин.

Кількість учасників: не обмежена.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

Це ігрова практика, яка проводиться у форматі візуалізації та творчого завдання. За бажанням можна використовувати спокійну фонову музику.

1. Подорож у казковий ліс.

«Прикрийте очі, зробіть декілька глибоких повільних вдихів-видихів. Уявіть себе у казковому лісі. Це чарівне місце, де все наповнене саявом та приємним теплом. У лісі є потаємний куточок, де заховано Казкове дзеркало. Воно унікальне, бо відображає те, що робить людину по-справжньому особливою. Знайти дзеркало може тільки той, хто готовий побачити, прийняти та скористатися своїми унікальними якостями»

2. Дзеркало розкриває таємниці.

«Вам пощастило віднайти Казкове дзеркало! Ви підходите до нього, але бачите себе не у звичайному вигляді, а в образі казкового героя. Можливо, це герой вашої улюбленої казки, книги або фільму. Можливо, це маг або мудрий Вчитель, безстрашний лицар, ніжна фея або смілива шукачка пригод. Придивіться, як дзеркало показує унікальність цього героя? Які риси вас особливо приваблюють? На що ви звернули увагу?»

3. Записуємо свої спостереження.

Відкрийте очі та запишіть те, що побачили:

- Який образ відобразився у дзеркалі?
- Які унікальні риси, яку силу ви розгледіли в герої?
- Що вам найбільше сподобалось, відгукнулось?
- Що здивувало?
- Чи проявлені ці якості у вас? Якщо так, то для рішення яких

поточних задач ви їх застосовуєте? Якщо ні, то подумайте, коли, для чого ці якості можуть стати вам у пригоді?

4. Закріплюємо своє бачення.

Просимо учасників написати одну фразу-нагадування про свою силу та унікальність. Звертайтеся до цієї фрази в моменти, коли потребуєте підтримки та впевненості в собі.

5. Створюємо образ.

Запропонуйте учасникам намалювати образ або символ, який буде втілювати їхні унікальні риси. Це своєрідний якір на рівні підсвідомості, який допоможе утримати відчуття власної сили.

Висновки: техніка дозволить кожному учаснику побачити яскравий образ себе, своєї сили та унікальності, який дасть відчуття впевненості та підтримки, до якого можна повертатися за потреби.

Техніка «Квітка Самоцінності»

Авторка – Олена Котульська

Мета: розвинути самоцінність, прийняти свої сильні та слабкі сторони через створення мандали, що символізує різні риси особистості.

Інвентар: циркуль, олівець, кольорові олівці, папір.

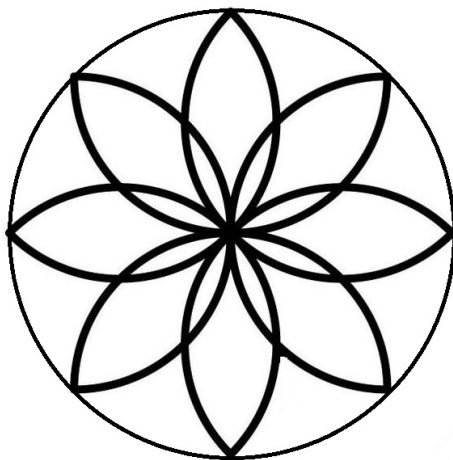
Час роботи: 30 хвилин.

Кількість учасників: від 1.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. Намалюйте шаблон мандали згідно малюнка.



2. Поміркуйте про те, що символізує вашу самоцінність. Це може бути любов, гармонія або щось особисте, що відображає вашу цінність як особистості. Розмалюйте квітку у центрі мандали в приємний колір, щоб зробити центр яскравим і позитивним, задаючи тон для всієї роботи.

3. Запишіть вісім своїх рис чи якостей, які вам важко прийняти або які викликають у вас сумніви. Це може бути сором'язливість, непевненість та інші. Розмалюйте відповідно цим якостям проміжки між великими пелюстками мандали. Використовуйте заспокійливі кольори, які допоможуть вам прийняти ці риси без критики. Дозвольте собі подивитися на них як на частину вашої унікальної особистості.

4. Запишіть вісім ваших сильних сторін. Це можуть бути якості, які ви у собі цінуєте, такі, як: відповідальність, ніжність та інші. Розмалюйте відповідно цим якостям великі пелюстки квітки. Для кожної пелюстки використовуйте яскраві, насичені кольори, щоб підкреслити їхню позитивну енергію. Уявіть, як кожна пелюстка наповнює вас силою та підсилює вашу самоцінність.

5. Уважно подивіться на вашу мандалу. Зверніть увагу, як сильні сторони та якості, що викликають сумніви, зібрані разом у цій квітці, доповнюють одна одну. Всі частини утворюють цілісний образ, що символізує вас як особистість.

Запишіть кілька слів або речень про те, як ви відчуваєте свою цінність, дивлячись на мандалу.

Висновки: техніка допомагає прийняти всі свої сторони, посилити самоцінність та відчувати гармонію із собою.

Техніка «Я — цінність»

Авторка — Олена Коваленко

Мета: розкрити потенціал особистості клієнта; допомогти знайти та усвідомити власні сильні сторони, унікальність та цінність; підвищити рівень віри в себе та власні сили.

Інвентар: аркуш паперу формату А3 або 9 аркушів формату А4, клей, ручка, кольорові олівці, будь-яка ресурсна колода МАК.

Час роботи: від 45 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 18+.

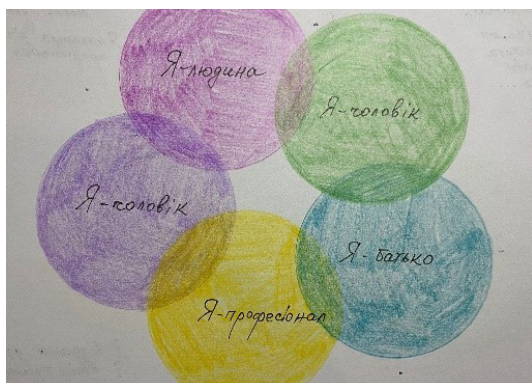
Алгоритм роботи:

Клієнт малює 5 взаємопов'язаних кіл: 1-ше коло відповідатиме ролі «Я — людина», 2-ге — «Я — жінка / чоловік», 3-тє — «Я — мама / батько» або «Я — донька / син», 4-тє — «Я — професіонал / експерт», 5-тє — «Я — чоловік / дружина» або «Я — друг / подруга». За потреби кількість кіл та їх найменування можна збільшувати / зменшувати (відповідно до запиту / потреб клієнта).

Надалі пропонується клієнту розфарбувати кола в ті кольори, які, на його думку, більш за все відповідають відповідній ролі.

Біля кожного кола клієнту пропонується максимально детально та докладно записати, що у відповідній ролі він робить важливого (дії / бездіяльність, вчинки), які його досягнення, навички / вміння / знання приносять / принесли користь, за що оточуючі йому вдячні / що залишилося непоміченим, але при цьому не втратило цінності тощо (зразок на мал. 1, с. 33).

У допомогу можна запропонувати клієнту витягнути 1–2 картки МАК (по кожному колу) у закриту, відповідаючи на питання: «Які мої вчинки, думки, якості, знання, навички, вміння тощо є цінними й корисними для мене та інших людей?», занотувати свої усвідомлення.

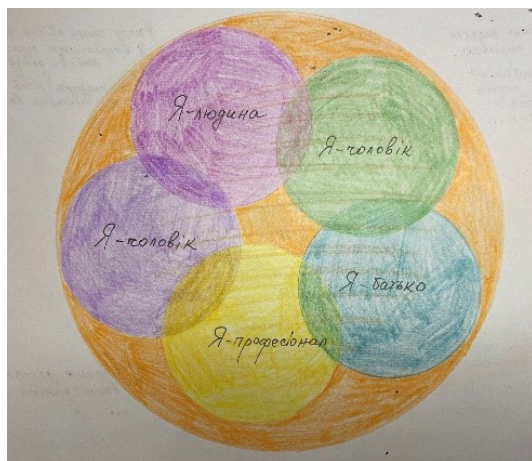


Мал. 1

По закінченню клієнту пропонується навколо кіл та записів намалювати коло / овал (зразок на мал. 2, с. 34) і зафарбувати його в будь-який колір, який за внутрішніми відчуттями є найбільш прийнятним для клієнта.

Далі пропонується клієнту поділитися своїми відчуттями, емоціями та думками стосовно творіння, що з'явилося за результатами техніки.

Примітка: якщо техніка виконується на аркуші А4 і його не вистачає, клієнту пропонується доклеїти навколо ще аркуші, щоб збільшити простір для фіксації усвідомлень.



Мал. 2

Виконання техніки доцільно поділити на частини: фіксація власних проявів у визначених ролях — як домашнє завдання клієнту; формування заключного загального кола й підведення підсумків — на обговорення при зустрічі з фахівцем.

Висновки: згадуючи та перераховуючи свої окремі вчинки, думки, навички, вміння тощо, клієнт допомагає собі усвідомити власну цінність і унікальність як людини, а також повернути

впевненість у власних силах. Техніка дозволяє візуалізувати та допомагає усвідомити, що все перераховане ним є невід'ємними частинами одного цілого — його самого. У такому наборі перелічені цінні життєві прояви зустрічаються в реальному житті лише завдяки клієнту.

Техніка «Мандала цінності» або «Квітка цінності»

Авторка – Олена Коваленко

Мета: розкрити потенціал особистості клієнта; допомогти знайти та усвідомити власні сильні сторони, унікальність та цінність; подивитися на своє проявлення у світ зі сторони; підвищити рівень віри в себе та власні сили.

Інвентар: аркуш паперу формату А3 або 9 аркушів формату А4, клей, ручка, кольорові олівці.

Час роботи: від 45 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

Клієнт малює в середині аркуша коло будь-якого комфортного розміру, зафарбовує його в колір, що асоціюється у нього із самим собою, та підписує «Я».

Далі, від серединного кола, за годинниковою стрілкою (у вигляді спіралі) пропонуємо клієнту малювати пелюстки, у середині яких записувати максимально докладно, що в минулому він зробив важливого, цінного та корисного (дії / бездіяльність) для себе та інших людей.

Закінчивши малювати пелюстки із справами клієнта в минулому, що були корисними для оточуючих, останній переходить до малювання пелюсток, у яких будуть зафіксовані значущі вчинки сьогодні. Надалі клієнт малюватиме пелюстки із зазначенням у них власних мрій / планів / завдань / цілей на майбутнє, покликаних покращити власне життя та життя інших людей. Вчинки клієнта можуть стосуватися будь-якої сфери життя, без оцінювання їх розміру та рівня значущості; бути корисними як для однієї людини, так і для групи людей; бути поміченими або залишитися в тіні тощо.

Надалі клієнту пропонується кожен пелюстку, після їх заповнення текстом, зафарбувати в колір, який у клієнта асоціюється з написаним в ній.

По закінченню клієнту пропонується навколо спіралі з пелюстками намалювати коло (зразок на мал. 1) та зафарбувати його в будь-який колір, який за внутрішніми відчуттями є найбільш прийнятним для клієнта.



Мал. 1

Далі пропонується клієнту поділитися своїми усвідомленнями та відчуттями стосовно творіння, що з'явилося за результатами техніки.

Примітка: техніку бажано виконувати на аркуші формату А3. Якщо техніка виконується на аркуші формату А4 і його не вистачає, клієнту пропонується доклеїти навколо ще аркуші, щоб збільшити простір для малювання пелюсток.

Виконання техніки доцільно поділити на частини: малювання та заповнення пелюсток — як домашнє завдання клієнту; формування заключного загального кола й підведення підсумків — на обговорення при зустрічі з фахівцем.

Клієнту повідомляється, що згодом заповнювати пелюстки він може не дотримуючись послідовності (минуле, теперішнє, майбутнє). Завдання полягає в тому, щоб згадати та написати якомога більше корисних проявів у світ.

Висновки: техніка дозволяє клієнту візуалізувати власні важливі кроки у житті, зокрема думки, рішення та вчинки, як у минулому і теперішньому, так і в майбутньому, а також допомагає усвідомити вагомість і цінність його життя у цілому. Сукупність будь-яких проявів клієнта у світ є посильним особистим внеском у його покращення. Квітка життя розквітає. Спіральна сила — це життєва сила, сила еволюції, просвітлення, пізнання та розвитку, з найдавніших часів це потужний символ творення та зростання.

Техніка «Рожева зірка»

Авторка — Алла Буніс

Мета: розвиток самоцінності.

Інвентар: різноманітні артматеріали, різні відтінки рожевого, папір.

Час роботи: 50–60 хвилин.

Кількість учасників: до 5.

Вікові рамки: 14+.

Передмова:

Ключовим кроком до розвитку самоцінності є прийняття себе, що у свою чергу є визнанням власних бажань, інтересів, цінностей. Спробуємо розглянути свою самоцінність через призму діаманта.

Діамант — це оброблений алмаз твердої породи. Для того, щоб з алмазу утворився діамант, потрібен час, глибина, дуже висока температура й тиск. По суті, це огранка. Саме вона надає каменю сыйва. Не кожен алмаз стає діамантом.

Якщо провести аналогію з нашим життям, то можна припустити, що:

ЧАС — я даю (знаходжу) час для себе серед свого дуже навантаженого графіка.

ГЛИБИНА — визначення своїх цінностей, бажань, мрій, інтересів, сподівань, духовності, філософії життя.

ТИСК — визначення своїх емоцій, настрою, свого ставлення до себе.

ТЕМПЕРАТУРА — визначення напрямів шляхів, мотивація до змін, повернення до кращої версії себе.

І ще, потрібна **ДИСЦИПЛІНА** — систематична робота, дії як узагальнення написаного вище, де ви кожного дня щось робите для підтримки чи зрощення власної самоцінності.

Алгоритм роботи:

1. Уявіть свою самоцінність у вигляді рожевої зірки, яка має п'ять кутів-променів: час, глибина, тиск, температура, дисципліна. Підпишіть кожен кут.

2. Розфарбуйте зірку в рожевий колір або тим кольором, з яким у вас асоціюється самоцінність. Рекомендую використовувати блискітки.

3. Пропишіть всередині кожного кута-променю свої дії, думки, конкретні кроки, напрями, куди ви будете рухатися далі, щоб познайомитись із собою та відкрити себе собі та світові.

Висновки: кожного разу, коли ви прописуєте, заповнюючи свою зірку, ніби робите крок до того, що відповідає вашим цінностям, ви підкріплюєте впевненість у собі та приймаєте себе таким, яким ви є, з усіма своїми позитивними та негативними сторонами. Таким чином, ви зрошуєте свою самоцінність, адже все починається із систематичних і маленьких кроків. Рожевий колір є пропускним кольором, який впускає інші фарби в наше життя. Блискітки мають терапевтичний характер.

Техніка «Крила Самоцінності»

Авторка — Юлія Губарева

Мета: підвищити самооцінку клієнта, акцентуючи увагу на його унікальних якостях та сильних сторонах та допомогти клієнту усвідомити, що його сильні сторони надають йому «крила» для подолання життєвих труднощів.

Інвентар: аркуш паперу формату А3 та А4 (для вирізання пір'я), фарби, кольорові олівці або фломастери, блискітки, стрази, декоративні елементи, клей та ножиці, записник і ручка для рефлексії.

Час роботи: 45 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна або групова робота.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. Попросіть клієнта подумати про свої сильні сторони, досягнення й моменти, коли він відчував себе сильним та впевненим. Запропонуйте закрити очі та уявити, як ці риси допомагають йому «літати» в житті.

2. Клієнт малює або вирізає з картону два великі крила, які символізують його внутрішню силу. Крила можуть бути однаковими або різними за формою, залежно від уявлення клієнта.

3. Клієнт додає на крила символи, що представляють його сильні сторони. Наприклад, на кожному пері можна написати або зобразити якість, яку він у собі цінує (наприклад, доброта, мужність, креативність). Використання декоративних елементів, таких, як: справжнє пір'я, блискітки або стрази, допомагає зробити крила яскравими та підкреслити їх значення.

4. Запропонуйте подумати, як ці крила можуть допомогти йому у важкі моменти і як він може використовувати цей образ для підтримки себе в майбутньому. Можна задати наступні питання для рефлексії:

- Які емоції ви відчуваєте, дивлячись на свої крила? Що вони вам нагадують?
- Які якості чи риси, які ви зобразили на крилах, здаються вам найбільш важливими? Чому?
- Чи було складно визначити свої сильні сторони? Якщо так, то чому?
- Як ви відчуваєте свої крила зараз? Чи з'явилося відчуття впевненості або натхнення?
- Як ви можете використовувати образ крил у повсякденному житті для підняття самооцінки?
- Що ви можете зробити, щоб частіше нагадувати собі про свою унікальність і силу?

Висновки: ця техніка дозволяє клієнту відчути себе сильним і натхненим, а також дає можливість повернутися до образу крил у майбутньому, коли виникне потреба в підтримці.

Техніка «Цінна Я»

Авторка — Оксана Мелікова

Мета: допомогти клієнту прийняти себе й розвинути самоцінність через створення довірчої атмосфери, підтримки, корекцію деструктивних переконань і формування здорової самооцінки.

Інвентар: папір, ручка.

Час роботи: 8 зустрічей по 60 хвилин.

Кількість учасників: від 1.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. Встановіть довірливі стосунки з клієнтом, створивши безпечне середовище.

- Побудуйте довірливі стосунки, використовуючи активне слухання, емпатію та підтримку.

- Встановіть чіткі межі, правила та умови співпраці, щоб клієнт відчував себе захищеним.

- Висловіть розуміння, що прийняття себе — це складний процес, і налаштуйте клієнта на роботу в комфортному для нього темпі.

2. Проаналізуйте поточний рівень самоцінності клієнта, джерела негативної самооцінки та сфери, які викликають найбільше самокритики.

- Запитайте клієнта про його уявлення про себе, сильні та слабкі сторони, переконання про власну цінність.

- Вивчіть історію клієнта для виявлення впливу батьків, суспільства, значимих осіб на формування самокритики.

- Проаналізуйте його внутрішнього критика. З'ясуйте, які негативні думки про себе має ваш клієнт. Дослідіть, звідки вони виникають.

3. Переформулюйте деструктивні, неефективні переконання клієнта про себе та навчіть його замінювати їх більш конструктивними.

- Використайте техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), такі, як «Когнітивна реструктуризація», щоб клієнт усвідомив деструктивні думки.

- Запропонуйте переформулювати переконання, наприклад, замість «Я ніколи не зможу досягти успіху» на «Я маю право на помилки й розвиток».

- Спільно розробіть нові позитивні переконання та протестуйте їх, моделюючи типові повсякденні ситуації.

4. Сформууйте навички самоприйняття, навчивши клієнта приймати свої особливості, помилки та недосконалості як природну частину його індивідуальності.

- Виконайте вправи на прощення самого себе, такі, як «Лист прощення» або «Техніка співчуття до себе», щоб клієнт навчився бути терплячим до своїх помилок.

- Застосуйте техніки «Щоденник досягнень», де клієнт фіксує свої досягнення, незалежно від їх масштабу, щоб побачити свій розвиток.

- Попрацюйте над формуванням більш доброзичливого ставлення до себе через вправи на прояв емпатії.

5. Сформууйте здорову самооцінку за допомогою розвитку адекватної самооцінки, засновану на реалістичному уявленні про себе.

- Допоможіть клієнту побачити його реальні досягнення, сильні та слабкі сторони без перекручення.

- Проведіть вправу «Мої досягнення», де клієнт аналізує свої досягнення й зони для розвитку без надмірної критики.

- Акцентуйте на дотриманні власного темпу розвитку, а не в порівнянні себе з іншими.

6. Пропрацюйте особисті кордони клієнта (встановлення та захист).

- Запропонуйте клієнту визначити ситуації, коли його кордони порушуються, і розробіть разом з ним стратегії поведінки у таких ситуаціях.

- Виконайте вправи «Практика сказати “ні”», де клієнт уявляє ситуації, в яких він має право відмовитися або висловити свою думку.

7. Сформууйте навички самопідтримки та практики подяки собі через визнання власної цінності щодня.

- Виконайте техніки «Щоденник подяки собі», де клієнт щодня записує, за що він вдячний собі.

- Навчіть його вправам на формування внутрішньої підтримки, наприклад, через афірмації та позитивні твердження.

- Сфокусуйте увагу клієнта, коли він демонструє силу, адаптацію або мудрість, що посилює віру в себе.

8. Закріпіть нову модель самоцінності клієнта через створення сталих звичок.

- Разом із клієнтом проаналізуйте досягнуті зміни, нові переконання та способи взаємодії із собою.

- Розробіть план самопідтримки та повторення вправ для підтримки самооцінки.

- Сформулюйте рекомендації, як клієнт може продовжувати розвивати самоцінність після завершення роботи з психологом.

Обговоріть зміни, які відбулися, та створіть стратегію для подальшого підтримання самоцінності. Підкресліть, що прийняття себе — це безперервний процес, але тепер клієнт має інструменти, щоб працювати із собою незалежно.

Висновки: цей алгоритм забезпечує системний підхід до формування самоцінності у клієнта, заснований на розвитку усвідомленості, практиках самоприйняття та розвитку самопідтримки.

Техніка Колаж-асоціація «Самоцінності»

Авторка – Світлана Мозган

Мета: виявити внутрішні ресурси, зміцнити віру в себе та позитивно оцінити свої якості.

Інвентар: аркуш паперу формату А3 або А4, кольорові фломастери або олівці, фарби (за бажанням).

Час роботи: 60 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 15+.

Алгоритм роботи:

1. Уявіть, що ви художник свого внутрішнього світу.
2. Завдання полягає в тому, щоб створити колаж, який відображає унікальні якості, досягнення, сильні сторони та те, що вам у собі подобається.
3. Можна вирізати із журналів зображення, які символізують ваші сильні сторони, або доповнити картину власними малюнками. Наприклад, якщо ви вважаєте себе творчою особистістю, ви може вибрати зображення, що асоціюється з мистецтвом.
4. За бажанням, поруч із картинками можна написати кілька позитивних фраз про себе або цитати для підтримки.
5. Рефлексія. Дивлячись на свій колаж, подумайте, які відчуття виникають? Чи бачите ви у собі нові риси, які раніше не помічали? Можливо, ви, створюючи колаж-асоціацію, відкрили для себе щось важливе, що підвищує вашу самооцінку? Проговоріть це.

Висновки: техніка сприяє розвитку здорової самооцінки через візуалізацію та позитивне підкріплення своїх якостей.

Техніка «Карта самоцінності»

Авторка — Валерія Легка

Мета: допомогти клієнтам усвідомити свої сильні сторони та цінності.

Інвентар: аркуші паперу, кольорові ручки.

Час роботи: 30 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна або групова робота (до 10 учасників).

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Клієнти малюють «карту» своєї самоцінності, записуючи своє ім'я у центрі.
2. Від центру проводять стрілки до різних аспектів свого життя (особисті якості, досягнення, хобі, стосунки), зазначаючи, що робить їх унікальними.
3. Після завершення клієнти обговорюють свої карти в малих групах, підкреслюючи, що вони цінують у собі.
4. Кожен індивідуально прописує, які саме три кроки він готовий зробити для покращення самоцінності (можна дістати метафоричні карти з універсальної колоди).

Висновки: учасники отримують чітке уявлення про свої цінності та сильні сторони, що сприяє розвитку самоцінності.

Прийняття своїх сильних та слабких сторін



Техніка «Мій милий метелик»

Авторка – Олеся Дахно

Мета: прийняття себе, підвищення самооцінки, самоповаги, виявлення актуальних бажань.

Інвентар: аркуш паперу, простий олівець, фарби або гуаш, ємкість із водою, пензлі, блокнот, ручка.

Час роботи: 40–45 хвилин.

Кількість учасників: індивідуально або в групі від 10 до 12 учасників.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Клієнту або учасникам групи пропонується в центрі аркуша намалювати простим олівцем черевце метелика мигдалевидної форми так, якби це було перетинання двох кіл між собою. Далі треба намалювати крила метелика з лівої та правої сторони так, як це буде правильним для клієнта або учасників.

2. Далі працюємо з фарбами / гуашшю.

З лівої сторони необхідно намалювати якимись кольорами свої негативні проявлення, свої слабкі сторони. Можна заповнити це крильце просто кольором або декількома, можна намалювати там якісь символи, які асоціюються з проявленням слабких сторін. Це може бути будь-що. На цю роботу відводиться до 10 хвилин.

3. Тепер працюємо з правим крильцем метелика. З правої сторони малюємо проявлення своїх сильних сторін. Вибираються ті кольори та образи, які метафорично відображають ці сильні сторони. На роботу дається також до 10 хвилин.

4. Переходимо до черевця метелика. Заповнюємо його тими кольорами, символами чи образами з лівого та правого крилець, які більше всього подобаються зараз. На роботу відводиться до 10 хвилин.

5. Дати відповіді на наступні питання:

- Чи подобається вам ваша робота? Які почуття у вас були під час малювання?
- Які були відчуття, коли ви замальовували ліве крило метелика зі слабкими сторонами?
- Які були почуття, коли ви замальовували праву сторону зі своїми сильними сторонами?
- Як би ви назвали свою роботу?
- Про що мріє цей метелик? Чого йому зараз хочеться?
- Якщо уявити, що в метелика тільки одне крило — праве, із сильними сторонами — чи можна сказати, що його бажання здійсниться? Що він зможе літати?
- Як проявлення слабких сторін може допомогти у здійсненні бажаного? Чим саме?
- Якби цей метелик міг говорити, яке б послання він зараз вам передав?

Запишіть його.

6. Підбиття підсумків. Обговорення. Що нового про себе дізнався клієнт або учасники? Прописати корисні для себе усвідомлення у блокнот.

Висновки: за допомогою даної техніки приходить усвідомлення власної унікальності в поєднанні слабких та сильних сторін. Робота з фарбами або гуашшю дозволяє вивільнити почуття, пов'язані з проявом своїх слабких сторін, а створений образ дозволяє подивитися на себе зі сторони та усвідомити, що слабкі сторони нашої особистості так само важливі, як і сильні.

Техніка «Мої ресурси та кроки вперед»

Авторка – Ірина Касьяненко

Мета: усвідомити свої сильні сторони, можливості, досягнення та способи розвитку через роботу з метафоричними картами. Техніка націлена на зміцнення впевненості в собі та розширення уявлення про власні ресурси.

Інвентар: універсальна колода МАК, аркуш паперу, ручка або олівці.

Час роботи: 40–60 хвилин.

Кількість учасників: від 1 до 3.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Візьміть аркуш паперу й розділіть його на п'ять колонок. Пропишіть назви колонок:

- «Мої позитивні якості»
- «Де я можу себе добре проявити»
- «Чого я досягла»
- «Що мене підтримує»
- «Що я готова зробити далі»

Мої позитивні якості	Де я можу себе добре проявити	Чого я досягла	Що мене підтримує	Що я готова зробити далі

2. Виберіть у закриту одну карту з універсальної колоди, яка символізуватиме ваші позитивні риси характеру. Запитайте себе:

- Що я бачу на цій карті? Які риси або здібності символізує цей образ?

- Як ці риси допомагали мені досягати успіху в минулому?

Запишіть усі свої позитивні якості в першу колонку «Мої позитивні якості».

3. Виберіть у закриту другу карту, яка символізуватиме сфери або ситуації, де ви можете найкраще проявити свої позитивні якості. Запитайте себе:

- У яких життєвих ситуаціях або сферах я можу використати свої сильні сторони?

- Де я відчуваю себе впевнено й можу бути ефективною?

Запишіть у другу колонку «Де я можу себе добре проявити» всі можливі сфери чи ситуації для прояву своїх навичок.

4. Виберіть третю карту, яка символізуватиме ваше минуле досягнення. Запитайте себе:

- Які досягнення ця карта нагадує мені? Що я вже зробила добре?

- Які важливі моменти в моєму житті можна вважати успіхами?

Запишіть у третю колонку «Чого я досягла» всі досягнення, які приходять на думку.

5. Колонка «Що мене підтримує».

Виберіть у закриту ще одну карту, яка символізуватиме джерело вашої підтримки або ресурс, на який ви можете покластися. Це можуть бути як внутрішні, так і зовнішні ресурси (підтримка друзів, навички, здоров'я тощо). Запитайте себе:

- Що цей образ говорить про мої джерела сили та підтримки?

- Якими ресурсами я вже володію для досягнення нових цілей?

Запишіть у четверту колонку «Що мене підтримує» всі можливі ресурси, які можуть бути використані.

6. Колонка «Що я готова зробити далі».

Виберіть заключну карту, яка символізуватиме ваше наступне рішення або дію. Подумайте про найближчий крок, який ви

готові зробити, щоб розвинути свої можливості та продовжити рухатися вперед. Запитайте себе:

- Яку дію я можу зробити вже сьогодні або найближчим часом?
- Як цей крок допоможе мені наблизитися до нових досягнень?

Запишіть у п'яту колонку «Що я готова зробити далі» конкретні дії або кроки, які допоможуть реалізувати ваші плани.

7. Завершіть техніку позитивним твердженням:

«У мене є все необхідне, щоб рухатися вперед. Я вже досягала успіху раніше, і я готова до нових перемог зараз!».

Висновки: техніка не тільки допомагає побачити свої сильні сторони та досягнення, але й розширює самопізнання через дослідження ресурсів та планування подальших дій. Допомогає побачити не тільки минулі успіхи, а й конкретні дії для подальшого розвитку.

Техніка «Прийняття себе»

Авторка – Людмила Трихліб

Мета: допомогти клієнтам прийняти свої унікальні риси, сильні сторони та слабкості, навчитися бачити себе цілісною особистістю.

Інвентар: ручка, папір, олівці або фарби, ресурсна колода МАК (за бажанням).

Час роботи: 25 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Запитайте у клієнта, що для нього означає прийняття себе. Запропонуйте подумати, як можна бути чуйним до себе, навіть у важкі моменти.

2. Попросіть клієнта подивитися у дзеркало або уявити себе перед дзеркалом і зосередитися на своїх позитивних рисах. Клієнт може написати кілька слів, які його описують, наприклад: добрий, креативний, стійкий.

3. Запропонуйте намалювати або створити образ себе, який поєднує всі риси особистості. Це може бути фігура або символ, який уособлює особистість клієнта, разом із сильними сторонами та недоліками. Використовуйте метафоричні карти для натхнення, щоб клієнт міг знайти образи, які відповідають його унікальності.

- Що робить мене унікальним?
- Як я можу бути добрим до себе у складні моменти?

4. Запитайте, як клієнт відчував себе під час процесу. Запропонуйте подумати, як він може бути добрішим до себе у повсякденному житті.

Висновки: техніка допомагає клієнтам усвідомити та прийняти себе як цілісну особистість, а також розвиває навичку самопідтримки та самоприйняття, що сприяє підвищенню самооцінності.

Техніка «Єдність сили та слабкості»

Авторка — Ольга Соколова

Мета: допомогти людині дослідити свої сильні та слабкі сторони, прийняти їх як необхідні складові своєї особистості, зрозуміти взаємозв'язок між ними та виявити, як вони можуть взаємодіяти, доповнюючи одна одну.

Інвентар: папір формату А4, фарби (або кольорові олівці), пензлі, склянка з водою, серветки.

Час роботи: 30–40 хвилин.

Кількість учасників: від 1.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Запропонуйте клієнту закрити очі, кілька хвилин сконцентруватися на диханні та згадати ситуації, де він проявляв свої сильні сторони, а також моменти, коли проявлялися слабкості. Після цього налаштування запросіть учасника взяти аркуш паперу та фарби або кольорові олівці, щоб створити малюнок.

2. Запропонуйте клієнту розділити уявно аркуш на дві частини: одна половина для зображення його «сильних» сторін, інша — для «слабких». Підкресліть, що зображення може бути абстрактним або символічним — це можуть бути кольори, форми, візерунки, що передають відчуття кожної з частин. Попросіть зосередитися на емоціях, які виникають, коли він уявляє свої сильні та слабкі сторони, і виразити це через малюнок.

3. Після завершення малюнка задайте запитання, які допоможуть клієнту побачити цінність кожної з частин себе:

- Що ви відчуваєте, коли дивитеся на свої сильні сторони? Чи можете згадати моменти, коли вони були вам потрібні?
- Якби цих сильних сторін не було, що ви могли би втратити в житті? Як вони допомагають вам?

- Чи є моменти, коли ваші сильні сторони потребують підтримки? Що їм може допомогти залишатися стабільними?

- Якою була би ваша внутрішня сила, якби вона існувала самотійно, без слабкостей?

- Які почуття виникають, коли ви дивитеся на свою «слабкість»? Як ви думаєте, яку важливу роль вона може виконувати?

- Чи є ситуації, де саме ця риса навчила вас чогось важливого?

- Уявіть, що слабкість повністю зникає. Що тоді зміниться в вас? Чи може вийти так, що щось важливе буде втрачено?

- Як ці слабкості допомагають вам залишатися вразливим, відкритим до нового досвіду? Як вони доповнюють ваші сильні сторони?

4. Запропонуйте клієнту знайти способи, як обидві сторони можуть співіснувати та підтримувати одна одну. Задайте запитання:

- Що може бути спільного між вашими сильними та слабкими сторонами?

- Чи є серед ваших сильних сторін щось, що допомагає вам приймати або компенсувати слабкості?

- Якби ваші сильні та слабкі сторони об'єдналися в один цілісний образ, що вони могли би створити разом?

- Якби ці сторони могли «розмовляти», що б вони сказали одна одній?

- Що кожна із цих сторін дає вам як особистості? Як саме кожна з них необхідна для збереження вашої внутрішньої рівноваги?

- Який би образ уособлював єдність ваших сильних та слабких сторін? Як він виглядав би?

5. Запропонуйте учаснику домалювати об'єднуючий елемент (наприклад, міст або будь-що інше) між двома половинами малюнка, щоб вони виглядали, як одне ціле. Дайте рекомендацію додати символи, які будуть уособлювати взаємодію між сильними та слабкими сторонами.

6. Після завершення малюнка запропонуйте учаснику розглянути його та подумати над наступними запитаннями:

- Як виглядає тепер ваш малюнок? Які нові емоції він викликає?
- Що змінилося у сприйнятті своїх сильних та слабких сторін? Чи бачите ви їх по-новому?
- Як прийняття цих сторін може вплинути на ваше життя, допомогти у взаєминах або у складних ситуаціях?
- Які три реальні кроки ви можете зробити у своєму житті, щоб почати підтримувати та берегти цю цілісність у собі?

Висновки: техніка допомагає учаснику побачити взаємозв'язок між сильними та слабкими сторонами, прийняти обидві частини як необхідні елементи особистісного зростання. Сприяє тому, щоб слабкі сторони почали сприйматися як джерело навчання та розширення можливостей, а сильні — як підтримка та захист у різних життєвих обставинах.

Техніка «Привласнити та вдосконалити! Відкинути та забути!»

Авторка – Олена Жаворонкова

Мета: техніка допомагає учасникам усвідомити та привласнити собі свої сильні сторони та позбутися зайвих обмежувальних переконань.

Інвентар: ручка, блокнот.

Час роботи: 25–30 хвилин.

Кількість учасників: не обмежена, індивідуальна робота.

Вікові рамки: 20+.

Алгоритм роботи:

1. Напишіть 5 вимог, які ви висуваєте самі до себе.

Для виконання цього пункту допоможуть відповіді на наступні твердження:

- Я обов'язково повинен(-а)_____
- Мені неодмінно необхідно бути_____
- Мені напевно потрібно зробити _____

2. Визначте по кожній вимозі наступне:

• Від кого вони до вас прийшли? Наприклад, хто так казав вам у дитинстві?

- Для кого або всупереч кому ви їх дотримуєтеся?
- Чи корисна ця вимога для вас сьогодні?
- Що ви збираєтеся робити із цією вимогою? Привласнити та вдосконалити, чи відкинути та забути?

3. Для більшої зручності та наочності, можна використовувати таблицю:

№ з/п	Вимога, яку ви висуваєте самі до себе	Від кого вона до вас прийшла?	Для кого або всупереч кому ви її дотримуетесь?	Чи корисна вона для вас сьогодні?	Що ви з нею збираєтесь робити? Привласнити та вдосконалити, чи відкинути та забути?
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

Висновки: техніка допомагає усвідомити та відкоригувати внутрішні вимоги й переконання, розділивши їх на ті, що підтримують особистісний розвиток, і ті, що обмежують. Вона стимулює учасників замислитися над джерелом своїх вимог до себе, зрозуміти їхнє реальне значення та переглянути, чи є ці переконання корисними в теперішньому житті. Аналізуючи кожну вимогу, учасник має можливість або прийняти її, зробивши частиною своїх цінностей і розвитку, або ж усвідомлено відкинути, щоб звільнити себе від непотрібного тиску.

Техніка «Дві сторони мене»

Авторка — Світлана Вільчинська

Мета: проявити та прийняти свої слабкі та сильні сторони.

Інвентар: аркуш паперу, ручка.

Час роботи: до 60 хвилин.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

Візьміть два аркуші. На одному складіть список своїх слабких сторін. На другому — список своїх сильних сторін. Потурбуйтеся про те, щоби кожен список мав 5–7 пунктів. У подальшому списки можуть бути розширені.

Дайте собі час, щоб віднайти відповіді. Відслідкуйте й запишіть свої думки, емоції та відчуття, тілесні реакції.

Перегляньте списки ще раз. Відмітьте, який список було писати складніше. Про що це для вас?

А тепер змініть назву першого списку на «Мої зони росту», а другого — на «Мої переваги». Перегляньте списки ще раз. Як тепер сприймається кожен список? Що змінилося? Як вам із цим?

Зробіть висновки.

Висновки: техніка дає можливість провести ревізію власних зон росту та особистих зон сили.

Техніка «Якості та потреби»

Авторка — Маяна Вініцька

Мета: навчитися краще розуміти та приймати себе різним, створити нові реакції, зміцнення впевненості через самоповагу.

Інвентар: аркуші паперу формату А4, ручка.

Час роботи: 20–30 хвилин.

Кількість учасників: від 1 до 10.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Пропонуємо виписати 3–5 якостей характеру або актуальних здібностей (див. перелік актуальних здібностей за Носсратом Пезешкіаном), які учасник вважає негативними для себе або такими, що заважають йому рухатися далі, отримувати бажане, приймати себе.

2. Біля кожної якості характеру / актуальної здібності написати, від кого з оточення (батьки, вчителі, друзі, колеги, інші значущі люди) учасник чув, що та чи інша якість, риса характеру, актуальна здібність є негативною.

3. Пропонуємо подумати над питанням: «Проявляючи ту чи іншу якість, актуальну здібність, які потреби ви задовольняєте?».

Перелік потреб можна використовувати за Абрахамом Маслоу, Клейтоном Альдерфером, Девідом Макклелландом та ін., базуючись на досвіді фахівця.

Приклади потреб:

Задоволення біологічних потреб.

Потреба в безпеці.

Потреба в стабільності.

Придбання, накопичення.

Потреба в любові.

Потреба в приналежності.

Визнання та повага.

Свобода дій та рішень.

Потреба пізнання.

Потреба в різноманітті.

Потреба в унікальності.

Потреба у гармонії та красі.

Потреба в розвитку.

Приклад зв'язку якості / актуальної здібності з потребою:

- надмірна акуратність може задовольняти потребу у безпеці, коли все знаходиться «під контролем»;
- правдолюбство, агресивне доведення своєї позиції може «закривати» потребу в приналежності чи в унікальності;
- слухняність, не здатність заявити про свої бажання — потреба у любові (відомо, що слухняністю діти можуть добувати любов батьків), або стабільності, або безпеці.

4. Пропонуємо учаснику дати відповідь на питання:

- Як допомагає кожна з 3–5 «негативних» якостей, актуальних здібностей у житті? Чому вона навчає? За що можу бути вдячний цій якості?
- Як можна по-іншому задовольняти важливу потребу?
- Які якості, актуальні здібності варто розвивати, щоб задовольняти необхідні потреби?
- Що можна зробити найближчим часом, щоб потреби були задоволені екологічним чином?
- Які сильні якості, актуальні здібності вже є в наявності, щоб отримати бажане?
- Як можна підтримати себе на шляху пізнання та прийняття себе різним?

Висновки: техніка дає глибше розуміння себе, можливість бачити та приймати свої сильні та слабкі сторони.

Техніка «Мої життєві цінності»

Авторка – Інна Турська
(модифікація техніки Т. Лемешко)

Мета: усвідомити свої цінності, внутрішній потенціал, свої ресурси та можливості на шляху до життя згідно своїх цінностей; підвищити впевненість у собі.

Інвентар: універсальні, портретні, ресурсні колоди МАК, блокнот, ручка.

Час роботи: 60 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 18+.

Обмеження: люди із психічними захворюваннями.

Алгоритм роботи:

На початку техніки обговорюємо з клієнтом, якими є його цінності і як це проявляється в житті на даний час. Визначаємо запит. Клієнт (за відчуттями) обирає по черзі карти і, роздивляючись кожну окремо, відповідає на поставлені запитання.

Крок 1. Образ «Я».

У відкриту 1 карта (портретна). Просимо дістати з колоди образ, з яким клієнт асоціює себе в даний проміжок часу, його стан, настрій та інші аспекти життя. Розкрити та обговорити.

- Хто зображений на картинці?
- Скільки йому / їй років?
- Який характер має цей образ?
- Чим займається?
- Як проводить вільний час?

Крок 2. Мої цінності.

У закриту 3 карти (універсальні, ресурсні). Розкрити та обговорити.

- Які мої головні цінності в житті?

- Як розуміння своїх справжніх цінностей допомагає мені по життю?

Крок 3. Дії.

У закриті 3 карти (універсальні, ресурсні). Розкрити та обговорити.

- Чи є розуміння, які конкретні кроки та дії призведуть до життя відповідно до своїх цінностей?

- Що ви готові зробити для цього вже зараз?

Крок 4. Ресурси.

У закриті 3 карти (універсальні, ресурсні). Розкрити та обговорити.

- Які ваші внутрішні ресурси допоможуть досягти бажаного?
- Які додаткові можливості можна використати для досягнення омріяного?

Крок 5. Як досягнення мети вплине на ваше життя?

Клієнт моделює ситуацію життя згідно своїм цінностям.

У закриті 1 карта (портретна або універсальна). Розкрити та обговорити.

- Який(-а) ви тепер, коли омріяної мети досягнуто?
- Як почуваєтеся?
- Як себе сприймаєте?

Закінчивши техніку, обговорюємо з клієнтом, які думки, усвідомлення прийшли в результаті проведення техніки і як вони допоможуть досягти омріяного.

Висновки: техніка дає клієнту усвідомлення своїх цінностей. Сприяє самопізнанню в контексті усвідомлення внутрішнього потенціалу та можливостей на шляху до життя згідно своїх цінностей.

Техніка «Сім кроків до Внутрішньої Дитини»

Авторка — Тетяна Кібарер

Мета: зрозуміти, що таке «Внутрішня Дитина», вийти з нею на контакт, навчитися спілкуватися зі своєю Дитиною, отримувати радість від життя через неї.

Інвентар: ручка, блокнот, кольорові олівці.

Час роботи: 30 хвилин.

Кількість учасників: від 1.

Вікові рамки: 16+.

Згідно теорії особистості Еріка Берна, у кожної людини є три соціальні ролі: Внутрішнього Батька, Внутрішнього Дорослого та Внутрішньої Дитини.

Внутрішня дитина — це частина нашої психіки, яка є дуже чутливою. Внутрішня дитина живе у кожному, і саме від взаємовідносин з нею залежить, чи буде людина щасливою. Сфера життя внутрішньої дитини — це емоції, почуття, потреби, наші бажання, наші мрії, наша мотивація. Тобто, коли ми відчуваємо радість, коли сумуємо, коли злімося — це реагує наша дитяча частина.

У психології розрізняють три різні режими внутрішньої дитини. Це може бути режим щасливої дитини — це та частина нас, яка відчуває радість, отримує задоволення, може бути спонтанною, їй добре.

Існує також режим вразливої дитини — це наша травмована частина. Зазвичай ця частина формується внаслідок досвіду, коли нас не помічали, не слухали й не чули, не бачили, відкидали або були незадоволені нами.

І є режим розлюченої дитини — це коли наші потреби дуже сильно порушуються, наші межі порушуються. Тоді ми відчуваємо сильну злість, гнів, лютю.

Саме внутрішня дитина відповідає за нашу емоційність, відкритість до нового, здатність щиро радіти, творити та отримувати задоволення від життя. Зв'язок із внутрішньою дитиною допомагає краще розуміти свої почуття, навчитися підтримувати себе у складних ситуаціях та знаходити джерела радості навіть у стресовий період. Однак, без належної уваги внутрішня дитина може стати джерелом страхів, непевності та імпульсивних реакцій. Тому розуміння та турбота про свою внутрішню дитину є важливими кроками для збереження емоційної рівноваги.

Усі три еґо-стани (Дитина, Дорослий, Батько) важливі для гармонійного розвитку. Ігнорування Внутрішньої Дитини може мати такі наслідки:

- залежність від думки інших людей;
- неконтрольовані емоції та істеричність;
- нерозуміння своїх потреб і бажань;
- надмірно активний голос внутрішнього критика;
- постійні образи на оточуючих, які не виправдали очікувань;
- безвідповідальність.

Якщо частка Внутрішньої Дитини занадто велика, у такої людини багато бажань, але немає сил на їх втілення, такі люди часто безвідповідальні, хочуть тільки розважатися й насолоджуватися життям. Дитина хоче тільки гратися і не може довго концентруватися на конкретній задачі.

Алгоритм роботи:

Крок 1. Знайомство із Внутрішньою Дитиною.

Сядьте зручно, зробіть пару глибоких вдихів і видихів. Вдихайте енергію, видихайте стрес.

Уявіть себе у комфортному безпечному місці, де ви шукаєте свою Внутрішню Дитину.

Вона може йти вам назустріч або ховатися від вас. Вона може бігати або сидіти й зовсім не реагувати на вас. Головне, налаштуйтеся і відчуйте, спостерігайте за Дитиною зі сторони.

Таку візуалізацію можна повторювати щодня, краще перед сном, і кожного разу зустріч із Внутрішньою Дитиною буде іншою.

Крок 2. Коли ви знайдете свою Внутрішню Дитину, роздивіться — яка вона. Скільки їй років? Яка вона на вигляд? У що вдягнена? Як вона себе почуває — спокійна чи стурбована, налякана або розлючена?

Крок 3. Встановіть із Дитиною контакт:

«Я тебе бачу, як добре, що я тебе знайшла, я дуже рада тебе бачити!»

Спостерігайте за Дитиною, скажіть їй, що не треба лякатися або хвилюватися.

«Я — це ти доросла. Ти впоралася з усім і подорослішала, тепер у нас з тобою все буде добре! Я буду піклуватися про тебе й захищати тебе!»

Крок 4. Запитайте у Дитини — як її називати? Запишіть 10 приємних слів, якими можна звертатися до неї. Мила, люба, кохана, дівчинко моя, крихітко тощо. Звертайтеся подумки до себе, використовуючи ці слова.

Крок 5. Запитайте у Дитини — що її порадує? Візьміть аркуш паперу та складіть список справ, які вам найбільше подобалося робити в дитинстві — 20 пунктів. Малювання, читання казок, перегляд мультфільмів тощо.

Запитайте себе, що можна із цього переліку зробити зараз, щоб порадувати свою Внутрішню Дитину? Що можна робити щоденно, щоб Дитина раділа?

Крок 6. Напишіть листа своїй Внутрішній Дитині. Вибачитесь, що іноді ігнорували її, не могли захистити — тому що не мали такого досвіду. Але тепер ваша батьківська частина може піклуватися про Дитину.

Важливо, щоб вона відчувала вашу турботу.

Крок 7. Обійміть Дитину подумки, а себе насправді. Міцно притримайте себе в руках, поплескайте легенько себе по плечах, погладьте, покачайте себе, пожалійте.

Важливо ставитися до себе дбайливо, хвалити себе, вчитися підтримувати себе, стати собі та своїй Внутрішній Дитині найкращим другом.

Висновки: під час виконання техніки відбувається знайомство з Внутрішньою Дитиною та її прийняття. Відкривається шлях до емоційної свободи, творчості та радості. Учасники отримують можливість подивитися на себе з іншої сторони, краще зрозуміти свою Внутрішню Дитину й допомогти їй відчувати себе щасливою.

Техніка «Цінність і я»

Авторка — Ірина Ткаліч

Мета: показати людині, що її самоцінність не залежить від зовнішніх факторів та того, що вона вміє або знає. Зрозуміти, де ми самі собі заважаємо у відчутті самоцінності.

Інвентар: будь-яка портретна колода МАК (жіноча або чоловіча в залежності від статі клієнта) та універсальна, сюжетна колода для відповіді на питання 3, 6 і 7.

Час роботи: 45 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 20+.

Алгоритм роботи:

Пропонуємо клієнту визначитися з терміном «самоцінність» та назвати кілька пунктів, за що він / вона себе цінує.

Наступним кроком пропонуємо відповісти на запитання нижче за допомогою карт, витягуючи їх наосліп.

Для кожного запитання можна брати від 1-ї до 3-х карт.

1. Які думки про себе я приховую, коли говорю, що ціную себе?
 2. Які мої «недоліки» насправді допомагають мені відчувати свою цінність?
 3. Які мої дії / бездіяльність руйнують мою самоцінність?
 4. Що я ще про себе не знаю та не ціную?
 5. На чому в собі мені варто зосередитися?
- Продовжте речення, також вибираючи карти наосліп.
6. Моя самоцінність розквітає, коли я...
 7. Моя самоцінність — це...

Після відповідей на всі питання, проговорюємо з клієнтом, яке прийшло розуміння щодо самоцінності, що змінилося зараз у порівнянні з тим, про що говорили до початку роботи. Як ці усвідомлення можна використовувати на користь собі щодня?

Висновки: обговорюючи на початку і в кінці техніки розуміння самоцінності, клієнт бачить зміни, що відбулися за короткий термін, і це спонукає більше уваги приділяти розумінню себе.

Техніка «Шрами знецінення»

Авторка — Ірина Ткаліч

Мета: ця техніка допомагає клієнту усвідомити свої почуття до себе, зокрема думки критики та знецінення, а також навчитися бачити свої сильні сторони та цінувати себе.

Інвентар: аркуш паперу формату А4 (бажано цупкий), ручка, фломастер або лайнер, простий олівець, гумка для стирання, кольорові олівці.

Час роботи: 60 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Попросіть клієнта взяти чистий аркуш паперу та вибрати інструмент для малювання (ручку, фломастер або лайнер). Поясніть, що це має бути щось таке, що не стирається.

2. Запропонуйте клієнту намалювати себе на аркуші паперу, зобразивши повністю тіло, голову, руки та ноги. Можна з одягом чи без нього — це на його вибір.

3. Запитайте клієнта, що він відчуває, дивлячись на свій малюнок. Чи подобається йому цей образ?

- Якщо є частини тіла або елементи, які викликають незадоволення чи критичні думки, попросіть клієнта промовити, що саме не подобається.

- Запропонуйте заштрихувати простим олівцем ці частини під час висловлювання критики.

4. Після того, як клієнт завершить, запитайте:

- Що він відчуває зараз, дивлячись на заштрихований малюнок?

- Які емоції викликає цей образ?

- Чи відчуваються певні відчуття в тілі?

- Поясніть, що закреслювання, або штрихування себе, вказує на те, як ми можемо несвідомо «закреслювати» своє існування через самокритику та знецінення.

5. Дайте клієнту гумку й попросіть максимально стерти всі заштриховані місця, де це можливо.

- Обговоріть, як виглядає малюнок зараз. Поясніть, що навіть коли ми стираємо олівець, залишаються сліди — це «шрами» від знецінення.

6. Запропонуйте клієнту подумати про те, що він у собі цінує, за що себе може похвалити. Це можуть бути як зовнішні риси, так і внутрішні якості або вміння.

- Кожен раз, коли клієнт називає щось позитивне, запропонуйте додати кольору до відповідної частини малюнка або загалом до образу себе.

7. Після завершення додавання кольорів, запитайте клієнта, що йому зараз подобається в малюнку. Заохотьте записати ці позитивні моменти.

- Поясніть, що кольори символізують прийняття та цінування себе, а коли ми відчуваємо свою цінність, ми проявляємося «живими кольорами».

Висновки: ця техніка — один із кроків до прийняття та цінування себе. Зміна фокусу на те, що в собі подобається, на свої сильні сторони, на те, що було зроблено (хоч і незначне), зміцнення власної самооцінності.

Техніка «Тінь та Світло»

Авторка — Алла Поліщевська

Мета: допомогти учасникам відкрити та прийняти свої сильні та слабкі сторони через символічне виявлення «тіньових» та «світлих» якостей.

Інвентар: полотно або великий аркуш паперу, фарби (світлих і темних відтінків), пензлі різного розміру, спокійна музика.

Час роботи: 60–75 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна або групова робота (до 5 учасників).

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. Медитація для контакту з внутрішніми якостями.

Запропонуйте учасникам сісти зручно, закрити очі, зробити кілька глибоких вдихів і уявити себе в спокійній обстановці. Проведіть коротку медитацію, попросивши учасників візуалізувати світло та тінь, що символізують їхні сильні та слабкі сторони. Запропонуйте подумати про ті якості, які вони прагнуть розвивати (світло), та про ті, які їм важко прийняти (тінь).

2. Створення «Тіні».

Попросіть учасників на одній частині полотна (аркуша) створити абстрактний образ своїх «тіньових» сторін, використовуючи темні відтінки (наприклад, чорний, темно-синій, коричневий). Нехай вони виражають страхи, сумніви, невпевненість, які хочуть визнати, але часто ігнорують або приховують. Кожен елемент має відображати певний аспект «тіні».

3. Створення «Світла».

На іншій частині полотна (аркуша) учасники зображають свої сильні сторони у світлих та яскравих кольорах (наприклад, білий, жовтий, блакитний). Це можуть бути якості, які вони цінують

у собі — впевненість, спокій, оптимізм. Можна додати абстрактні форми або символи, що виражають відчуття гармонії та сили.

4. Поєднання образів.

Коли обидві частини завершені, запропонуйте учасникам подивитися на свою роботу та уявити, як світло та тінь взаємодіють. Щоб зробити цей процес глибшим, задайте наступні питання:

- Як ці дві частини сприймаються вами зараз?
- Що вам подобається і не подобається в кожній із них?
- Яким чином ваші сильні сторони можуть підтримати вас у роботі з тими аспектами, які ви визначили як «тіньові»?

Потім запропонуйте учасникам подумати, як світло та тінь можуть з'єднуватися, не перетворюючи одну частину в іншу, а створюючи гармонію. Учасники можуть нанести кілька мазків або ліній, що з'єднують ці дві частини, символізуючи інтеграцію — якості «світла» допомагають розуміти та приймати «тінь», а «тінь» робить світло глибшим та реалістичнішим.

5. Рефлексія.

Після завершення роботи над картиною запропонуйте учасникам поділитися своїми інсайтами (якщо техніка виконується в групі) або записати свої враження у щоденник. Обговоріть, як можна гармонійно інтегрувати сильні та слабкі сторони в життя, щоб вони доповнювали одна одну та створювали цілісне сприйняття себе.

Запропонуйте питання для рефлексії:

- Які нові якості ви відкрили в собі під час роботи над картиною?
- Як ви тепер сприймаєте свої «тіньові» та «світлі» сторони?
- Як інтеграція тіні та світла може допомогти вам прийняти себе цілісно?

Висновки: ця техніка дозволяє учасникам глибше усвідомити власні сили та обмеження, приймаючи їх як єдине ціле. Творчий процес, у якому світлі та темні образи поєднуються, сприяє розвитку цілісного, позитивного сприйняття себе та формує внутрішній баланс.

Техніка «Дерево моєї сили»

Авторка — Світлана Мозган

Мета: побачити свої сильні та слабкі сторони та прийняти їх.

Інвентар: аркуш паперу формату А3 або А4, кольорові фломастери або олівці, фарби (за бажанням).

Час роботи: 50 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 15+.

Алгоритм роботи:

1. Намалюйте **дерево з корінням**, яке буде символом вашої особистості.

2. **Коріння** дерева — це ваші **сильні сторони**. На кожному корінці напишіть одну зі своїх сильних якостей (наприклад: доброта, відповідальність, чесність, оптимізм і т. д.). Як коріння тримає дерево, так і ці якості тримають вас і є основою.

3. **Стовбур** дерева — це ваші принципи й цінності, які для вас важливі і які уособлюють стабільність і ваш внутрішній стержень.

4. **Гілки** дерева символізують **слабкі сторони** або ті якості, над якими ще треба працювати. Тут можете написати такі риси, які ви вважаєте вашими слабкими сторонами (наприклад: невпевненість, нетерплячість, страх перед змінами і т. д.). Гілки можуть бути як сильними, так і тонкими, щоб показати, що деякі слабкі сторони можуть бути більшими або меншими. Промалюйте це. З якою рисою гілка більша, з якою менша?

5. Розгляньте своє дерево та подумайте про те, як сильні та слабкі сторони взаємодіють між собою і чим вони можуть доповнювати ваше дерево сили. Чи можете ви побачити, що слабкі сторони не є чимось негативним, а просто є частиною вашої особистості, яка допомагає краще розуміти себе та рости?

6. Подумайте, яким чином ваші сильні сторони допомагають долати слабкості? Плекаючи свої цінності та принципи з опорою на сильні сторони, подумайте, чи можете ви прийняти свої слабкі сторони як частину свого шляху до зростання?

7. Дерево особистості, як і справжнє дерево, може розвиватися та змінюватися з часом, на гілках може з'являтися нове листя (здібності), можете домалювати його і уявити, як ваше дерево сили розквітає та стає більше.

8. Спробуйте відчувати цю силу. Встаньте, спробуйте уявити, що ви і є це дерево. Непохитне, велике й сильне. Спробуйте відчувати ноги і що ніби з них проростає коріння з ваших сильних рис та здібностей, і ніби воно міцно тримає вас із землею. Піднесіть руки угору, відчуйте, як витягуєтеся вгору, ніби хочете вище витягнутися до сонечка, і відчуйте, як дозволяєте собі зайняти більше простору, дозволяючи собі зараз просто бути, тут у просторі, зі всіма своїми особливостями. Подивіться на свій малюнок. Домалюйте його за бажанням так, як ви того хочете, додайте на нього все, щоб він вам подобався на 100%.

9. Скажіть собі такі слова: «Природа створює кожну людину унікальною, тому і я є унікальним(-ою), я приймаю свою силу, я приймаю свою слабкість, я даю місце собі тут у просторі. Я живий(-а). Я розвиваюсь у своєму темпі та маю право проявлятися вже, тут і зараз, де я є, який(-а) я є».

10. Важливо зрозуміти, що як сильні, так і слабкі сторони — це природна частина кожної людини.

Висновки: техніка допомагає прийняти свої сильні та слабкі сторони як частину цілісної особистості. Створює візуальне уявлення про баланс сильних та слабких сторін у житті.

Техніка дозволяє зупинитися й побачити, що слабкості не обов'язково треба усувати — їх можна прийняти як частину власної природи, і саме це є кроком до гармонійного розвитку.

Техніка «Сила та слабкість»

Авторка — Валерія Легка

Мета: допомогти клієнтам усвідомити та прийняти свої сильні та слабкі сторони.

Інвентар: аркуші паперу, ручки.

Час роботи: 20–30 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна або парна робота.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Клієнти пишуть список своїх сильних та слабких сторін.
2. Потім обговорюють зі своїм партнером, чому вважають ці якості важливими.
3. Кожен учасник формулює один або два конкретні кроки для розвитку своїх слабких сторін.

Висновки: учасники отримують усвідомлення своїх якостей та плани для їх розвитку.

Як підвищити самооцінку
через турботу про себе



Техніка «Актриса в головній ролі»

Авторка — Ліліанна Селенюта

Мета: розвивати самовпевненість через уявлення себе на місці успішної жінки.

Інвентар: блокнот, ручка.

Час роботи: 15 хвилин (продовження в самостійній роботі).

Кількість учасників: від 10.

Вікові рамки: 25+.

Алгоритм роботи:

1. Уявіть, що ви головна героїня фільму про успішну жінку.
2. Запишіть, як би вона діяла в певних ситуаціях, які якості проявляла.
3. Уявіть себе в ролі цієї героїні в реальному житті. Вдягніться, як та героїня. Зробіть макіяж, як героїня. Розмовляйте та жестикулюйте, як героїня.
4. Проживіть годину / день / тиждень, як ця героїня.
5. Проаналізуйте, які зміни відбулись у вашому житті й завдяки чому.

Висновки: техніка допомагає будувати впевненість, використовуючи уяву. З часом практика ролі «героїні» може кардинально змінити життя.

Техніка «Турбота про себе»

Авторка — Олександра Грабович

Мета: допомогти клієнту побачити, що в житті приносить наповнення та ресурс, а що його забирає, що може посилити самооцінку та віру в себе.

Інвентар: універсальна колода МАК або дуальна колода «Світлотінь».

Час роботи: 20 хвилин.

Кількість учасників: від 1.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. У відкриту або у закриту клієнт дістає з колоди 1–2 карти МАК на запит: «Що мене наповнює та приносить ресурс?». Далі, дивлячись на кожну карту по черзі, відповідає на питання:

- Що зображено на карті?
- Які емоції вона викликає?
- Як її можна було б назвати й чому?
- Як ця карта зображує те, що приносить мені наповнення та ресурс?

- Як це проявляється в моєму житті?

2. У відкриту або у закриту клієнт дістає з колоди 1–2 карти МАК на запит: «Що мене спустошує та забирає мій ресурс?». Далі, дивлячись на карти, відповідає на наступні питання:

- Що зображено на карті?
- З чим або ким вона асоціюється?
- Які емоції викликає?
- Як вона зображує те, що мене спустошує та забирає ресурс?
- Як це проявляється в моєму житті?

Висновки: техніка допомагає зрозуміти, що в житті приносить наповнення, дає ресурс, і що саме його забирає та спустошує, тим самим клієнт може посилити самооцінку та віру в себе.

Техніка «Батарейка»

Авторка — Маяна Вініцька

Мета: вибір пріоритетів, здатність підтримати себе та обирати найважливіше, підвищити самооцінку.

Інвентар: аркуші паперу формату А4, кольорові олівці, фло-мастери.

Час роботи: 20–30 хвилин.

Кількість учасників: від 1 до 10.

Вікові рамки: 18+.

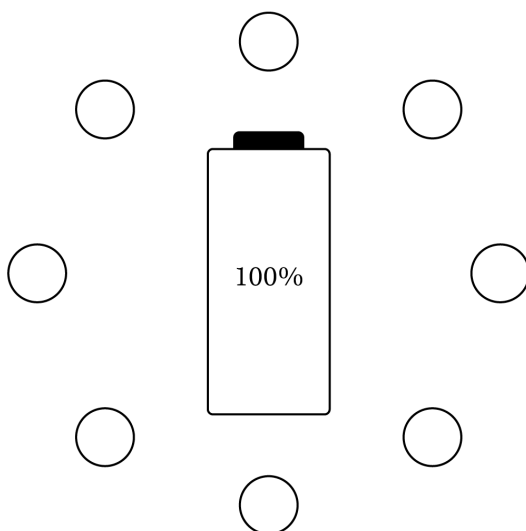
Алгоритм роботи:

1. Перед початком практики важливо пояснити, що коли ми концентруємо багато енергії на наших робочих, сімейних, комерційних чи благодійних питаннях, то поступово можемо відчувати нестачу сил та енергії. Через такий дефіцит ми не зможемо надати якісно реалізовуватися в зазначених сферах. Виникає замкнуте коло, коли немає сил ні на себе, ні на близьких людей, ні на проекти. Техніка допомагає визначити пріоритети та не розпорошувати енергію на неважливі справи.

2. Пропонуємо учаснику (якщо працюєте з групою, то групі) взяти аркуш паперу та посередині намалювати батарейку, яка має 100% заряду та якості (приклад малюнка з батарейкою дивіться на с. 84). Образ батарейки символізуватиме обсяг життєвих сил, які необхідні для наших справ. Це як живлення різних приладів та елементів. Зображення можна розфарбувати, щоб дати більше енергії образу.

3. Намалювати навколо батарейки різні зображення, які символізують сфери нашої уваги в житті. Тобто чесно визначити, на що витрачається заряд батарейки та які «прилади» живить батарейка.

Наприклад: стосунки з близькою людиною, турбота про дітей, робота, бізнес, зустрічі, поїздки, побутові справи, здоров'я, мрії, телефонні дзвінки, навчання, новини, соціальні мережі тощо.



4. Біля кожної сфери позначаються у цифрах відсотки, щоб у цілому загальна кількість відсотків дорівнювала 100%.

5. Учаснику пропонується дати відповіді на питання:

- Яка сфера забирає найбільше енергії? Чи влаштовує це? Якщо ні, як можна це змінити?
- Яка сфера потребує більшої уваги, щоб важливі речі, цінності зберігалися та примножувалися?
- Які сфери можна сьогодні не підживлювати моєю увагою, часом, ресурсами, оскільки вони значно виснажують?
- Які сфери можливо додати, щоб відчувати себе більш стабільно та врівноважено?
- Які люди та проекти вимагають від мене багато енергії? Чи важливі вони для мене? Чи варто стільки сил витрачати саме на них?
- Яким чином я можу витрачати життєву енергію з більшою турботою про себе, про своє здоров'я та свої стани?

6. Пропонується учаснику відповісти на питання: «Що саме дає сили та енергію? Що є акумулятором для батарейки (наприклад, природа, певні люди, навчання / знання, творчість тощо)?».

Намалювати на аркуші акумулятор та позначити, що саме може заряджати батарейку.

7. Дати відповіді на питання:

- Наскільки часто варто турбуватися про те, щоб відновлювати себе, свою силу та енергію?
- Які пропорції витрат енергії (сил, ресурсів) та поповнення?
- Які дії доцільно вчинити (змінити пріоритети, розклад, розпорядок дня, свідомий вибір, напрацювання певних якостей та звичок тощо), щоб більше турбуватися про себе та свої стани?

Висновки: техніка дозволяє краще розуміти себе та свої пріоритети, навчає приймати відповідальність за вибір, турбуватися про себе.

Техніка «Коло моєї сили»

Авторка — Інна Литвинова
(модифікація)

Мета: для того, щоб осмислити свій спосіб життя, дуже корисно час від часу малювати колесо життєвого балансу, яке називають «коло моєї сили», складовими якого є тіло (режим, харчування, заняття спортом), діяльність (робота, хобі, навчання), контакти (сім'я, друзі, спілкування), духовність (мрії, плани на майбутнє, віра, сенс життя).

Всім складовим потрібно приділяти увагу однаково, тоді ризик емоційного дисбалансу значно мінімізується.

Інвентар: ручка, аркуш паперу формату А4, кольорові олівці, блокнот.

Час роботи: 60 хвилин.

Кількість учасників: техніку бажано проводити індивідуально, але можна і з групою на жіночих зустрічах (до 10 учасниць).

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

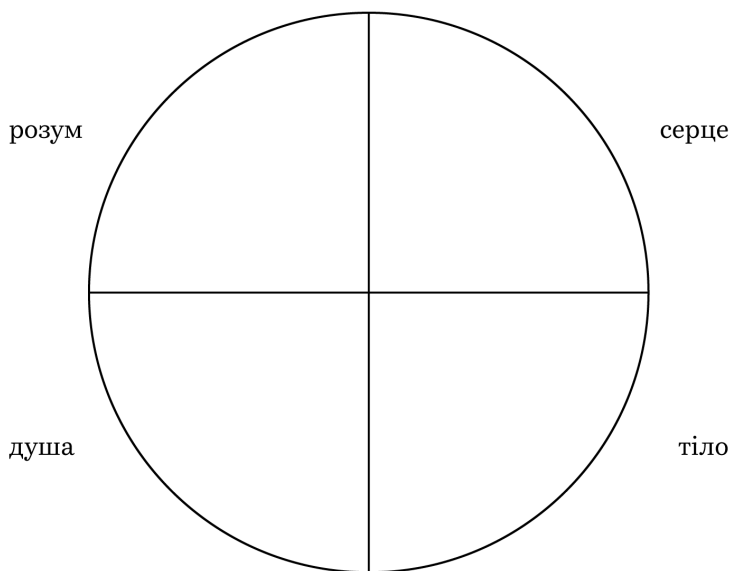
1. Починаємо з маленької лекції про важливість цінувати себе, давати собі відпочинок, турбуватися про себе, і потім будуть сили на все.

2. Виконуємо техніку. Намалуйте коло за прикладом на с. 87. Центр кола — це 0, на колі 100.

Оцініть від 0 до 100, наскільки наповнені ваші «душа», «тіло», «розум» і «серце», відзначте на радіусах кола. З'єднайте отримані крапки між собою.

Те, що отримали, можна розфарбувати кольоровими олівцями.

- Що ви отримали? Це можна назвати колом?
- Замислитесь, чи хотіли б ви жити в гармонії?
- Що для вас означає жити в гармонії?



Рівномірна наповненість всіх 4-х секторів говорить про те, що ми намагаємося жити в гармонії із собою та світом.

Якщо у вас вийшло не зовсім коло, не засмучуйтесь. Визначте, з якого сектора ви почнете наповнювати своє життя.

Прописуючи план для наповнення у будь-якому секторі, просто пишіть конкретні дії, які легко можна зробити.

Бажано, щоб перші дії не потребували великих матеріальних витрат.

3. Обговорення того, яким чином можна наповнювати себе (всі рекомендації не будуть потребувати особливих матеріальних витрат).

Не бійтеся своїх кроків. Далі наведені приклади, з яких ви зрозумієте, що можливо наповнювати своє життя новим без особливих матеріальних вкладень.

Сектор «Душа» — можливості вивчення свого захоплення (хобі) на майстер-класах в ютуб (є безкоштовні майстер-класи, на яких ви зможете навчитися або зрозуміти, чи подобається вам це хобі, чи

ні). Запроваджувати свої традиції в родині, продовжувати традиції свого Роду.

Сектор «Серце» — прогулянки, читання книжок з родиною або перегляд фільму разом — все це не потребує великих матеріальних вкладень.

Сектор «Розум» — можливість вивчати та читати літературу за різними темами з мінімальними витратами, якщо ви купуєте електронні або аудіокнижки. Також в інтернеті можна знайти безкоштовні майстер-класи за різноманітною тематикою.

Сектор «Тіло» — це велика можливість удосконалити своє тіло без додаткових витрат: регулярно виконувати фізичні вправи, займатися йогою (в інтернеті можна знайти багато корисних рекомендацій); велика різноманітність доглядових процедур для обличчя та тіла, які можна робити в домашніх умовах, прогулянки та ходьбу рекомендують за будь-якої погоди.

Ось так, маючи велике особисте БАЖАННЯ, МОЖЛИВО ВСЕ.
ПАМ'ЯТАЙТЕ: ВСЕ У ВАШИХ РУКАХ, І НАВІТЬ ВИ САМІ!

Висновки: техніка допоможе клієнтам «побачити» себе, навчитися приділяти собі увагу, почати жити в гармонії, бути наповненими.

Техніка «Мистецтво самотурботи»

Авторка — Катерина Діденко

Мета: допомогти учасникам зрозуміти важливість систематичної самотурботи на фізичному, емоційному та духовному рівнях, і як ця турбота впливає на самооцінку та загальне самопочуття.

Інвентар: різноманітні артматеріали (кольорові ручки, фарби, наліпки та інші), аркуші паперу формату А4 та А3.

Час роботи: 90 хвилин на початкову сесію, потім щоденно 5–10 хвилин.

Кількість учасників: не обмежена.

Вікові рамки: 14+.

Алгоритм роботи:

1. Спеціаліст пропонує визначити та записати поняття: «Турбота про себе — це...».

2. Робота з питаннями:

- Як я найчастіше проявляю турботу про себе?
- Як самотурбота впливає на мої стосунки з іншими людьми?
- Чому мені іноді важко піклуватися про себе? Які перешкоди я зазвичай зустрічаю?
 - Які зміни в моєму житті я би хотів(-ла) побачити, і як самотурбота може допомогти мені їх досягти?
 - Коли я востаннє відчував(-ла) глибоке задоволення від своїх дій самотурботи, і що саме я робив(-ла)?
 - Що означає для мене бути здоровим(-ою) як емоційно, так і фізично?
 - Які аспекти самотурботи я зазвичай ігнорую й чому?
 - Чи існують специфічні практики самотурботи, які я хотів(-ла) би спробувати, і чому я ще їх не впровадив(-ла)?
 - Які ресурси (люди, активності, знання) мені потрібні, щоб покращити мою самотурботу?

3. Спеціаліст пропонує заповнити таблицю, відповідаючи на питання «Як я турбуюсь про себе?».

Категорія	Загальна турбота (що я роблю для себе інколи)	Щомісячна турбота (що я роблю для себе щомісяця)	Щоденна турбота (що я роблю для себе щодня)
Тіло	Наприклад: відвідування SPA	Наприклад: регулярні заняття йогою	Наприклад: ранкова зарядка
Емоції	Наприклад: день без соцмереж	Наприклад: сеанси психотерапії	Наприклад: медитація перед сном
Душа	Наприклад: поїздка за місто	Наприклад: відвідування театру	Наприклад: читання книги

Інструкції до таблиці:

- Загальна турбота. Цей стовпець для дій, які учасники виконують час від часу для підтримки свого добробуту, але не на регулярній основі.

- Щомісячна турбота. Це для дій, що виконуються щомісяця, що допомагають утримувати баланс та рівень енергії.

- Щоденна турбота. У цьому стовпці учасники повинні зазначити, що вони роблять щодня для постійної підтримки свого стану.

4. Спеціаліст пропонує провести рефлексію через поділ досвіду. Після відзначення успіхів учасники обговорюють свої досвіди у малих групах або великому колі, ділячись тим, що допомогло їм відчувати себе «молодцем». Це може включати особисті виклики, емоційні переживання або нові звички, які вони вже почали впроваджувати, чи нові дії, які вони бажають спробувати.

5. Завершується техніка питанням:

- Як ви себе почуваєте після цієї роботи?

6. Спеціаліст пропонує створити на сесії трекер турботи про себе у вільному, інтуїтивному та більш творчому форматі, використовуючи вільний колаж чи структуру відповідей. Наприкінці техніки спеціаліст пропонує учасникам прикрасити свій трекер, використовуючи різноманітні артматеріали, такі, як: фломастери, кольорові ручки, блістери, бісер та інші декоративні елементи. Це дозволить їм відчувати гордість за свій творчий процес та зберегти трекер як візуальний символ своїх зобов'язань по самотурботі.

7. Спеціаліст пропонує ще раз розшифрувати поняття «Турбота про себе — це...». Записати поняття та порівняти з написаним визначенням на початку роботи.

8. Учасники обирають конкретні кроки для щоденного втілення, починаючи з наступного дня.

Висновки: техніка сприяє підвищенню самосвідомості й самооцінки через осмислення та практику самотурботи. Учасники вчаться визнавати та цінувати свої зусилля в турботі про себе, що може зміцнити їх емоційний стан та загальне благополуччя.

Техніка «Карта турботи про себе»

Авторка — Ганна Братасюк

Мета: показати кожному учаснику унікальні можливості турботи про себе на 7-ми рівнях. Створити особистий навігатор, який допомагає візуалізувати всі аспекти підтримки та внутрішнього балансу.

Інвентар: папір для малювання формату А4 або А3, кольорові олівці або фарби, блокнот, ручка.

Час роботи: 40–50 хвилин.

Кількість учасників: не обмежена.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Вступна бесіда. Розповідаємо учасникам про 7 рівнів турботи про себе: фізичний, емоційний, ментальний, соціальний, духовний, творчий, екологічний. Пропонуємо учасникам записати, як саме вони проявляють турботу на кожному рівні, оцінити, наскільки задоволені своїми діями за шкалою від 1 до 10.

2. Беремо аркуш паперу, посередині малюємо букву Я, навколо розташовуємо 7 островів довільної форми, різних кольорів. Підписуємо кожен острів: «Фізичний», «Емоційний», «Ментальний», «Соціальний», «Духовний», «Творчий», «Екологічний».

3. Пропонуємо заповнити острови ресурсами. На кожному острові записуємо, що вже приносить радість та спокій на цьому рівні. Наприклад, на Фізичному можуть бути ранкові прогулянки, на Творчому — малювання тощо. Бажано написати мінімум по 3 ресурси на острів.

4. Додаємо напрямки зростання. Біля кожного островця малюємо невеликі стрілочки, які показуватимуть, що бажано розвивати далі. Наприклад, на Соціальному це може бути освоєння навичок упевненого спілкування, на Духовному — більше часу для медитації тощо.

5. Пропонуємо створити особистий символ для натхнення. У центрі карти, поряд з буквою Я, малюємо свій унікальний символ турботи. Це може бути серце, квітка, сонце або щось, що асоціюватиметься із самопідтримкою та енергією. Цей символ стане маяком, який нагадує про важливість турботи про себе.

6. Обговорення.

- Який острів найбільший? На якому найбільше ресурсів і найвищий бал (п. 1)?

- Який острів потребує більше уваги? Має найнижчий бал?

- Які кроки ви можете й будете робити, щоб покращити ситуацію?

- Які відчуття та усвідомлення після творчого процесу?

7. За бажанням можна запропонувати учасникам створити колажі з яскравими образами, розташувавши посередині власне фото або символ турботи про себе.

Висновки: карта допоможе зрозуміти шляхи покращення самопочуття та стане не лише творчим проектом, а й нагадуванням про важливість самопідтримки на кожному рівні.

Техніка «Смаколики»

Авторка — Валентина Лилларенко

Мета: зниження рівня особистісної тривожності та психоемоційної напруги, набуття впевненості, знаходження внутрішніх ресурсів, підвищення рівня самооцінки.

Інвентар:

У залежності від того, де знаходяться учасники та з яким обладнанням у них є можливість працювати, інвентар може змінюватися:

1 варіант: аркуш паперу, кольорові олівці.

2 варіант: пластилін або глина, дощечка для ліплення.

3 варіант: смаколики (печиво, цукерки, тістечка тощо), вазочка або тарілочка.

4 варіант: без обладнання, якщо учасники не мають нічого. У такому випадку, учасники будуть уявляти та озвучувати всі процеси.

Час роботи: 30–40 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна або групова робота.

Вікові рамки: 6+.

Алгоритм роботи:

1. Пригадайте, будь ласка, які смаколики ви любляете (печиво, цукерки, тістечка, морозиво)?

2. Будь ласка, візьміть те, що у вас є під рукою: аркуш паперу, олівці, фарби, фломастери, кулькові ручки, та намалуйте на ньому вазу або тарілочку, в яку ви будете складати свої смаколики. Або виліпіть із пластиліну чи глини вазу для ласощів. А хто поруч нічого не має, просто уявіть, як ви складаєте смакоту у вазочку або тарілочку. А можливо, у когось таких смаколиків збереться так багато, що доведеться їх складати у тацю.

3. Ласощі ми збиратимемо не прості. Смаколик — це та людина або той предмет, що підтримує вас у житті. Наприклад, у вас є батьки, родичі, друзі, люди, яким ви довіряєте, улюблені тваринки,

музика, власне помешкання тощо. Кожен смаколик означає одну людину або один предмет, від якого ви відчуваєте підтримку, який вам допомагає заспокоїтися, відчувати себе безпечніше та отримати додатковий ресурс. Намалюйте, виліпіть або уявіть стільки смакоти, скільки ви зможете пригадати.

4. Уявіть, як кожен із ласощів підтримують вас.

5. Кожен смаколик треба підписати (щоб ви не забули, кого або що мали на увазі), їх можна розмалювати в різні кольори.

6. Обов'язково під час роботи намагайтеся відслідковувати власні емоції.

7. Подивіться, які ласощі ви намалювали, зліпили або уявили? Назвіть їх.

8. Перерахуйте смаколики та відчуйте, що в житті у нас є безліч різних моментів, які підтримують нас і дарують позитивні емоції. А за потреби — зможуть допомогти.

Висновки: техніка допоможе відчутти підтримку, набути впевненості, що дозволить знаходити внутрішні ресурси та підвищити рівень самооцінки.

Техніка «Турбота про себе»

Авторка – Валерія Легка

Мета: підвищити самооцінку через дії, які приносять радість.

Інвентар: аркуші паперу, ручки.

Час роботи: 30 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна або групова робота.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Клієнти створюють список дій, які приносять їм радість.
2. Вибирають одну дію, яку можуть виконати протягом тижня, і планують, коли і як це зроблять.
3. На наступній зустрічі обговорюють, як ці дії вплинули на їхній стан і самооцінку.

Висновки: учасники усвідомлюють важливість турботи про себе, що позитивно впливає на їхню самооцінку.

Розвиток здорової самооцінки



Техніка «Теплі слова про себе»

Авторка — Ліліанна Селенюта

Мета: навчитися хвалити себе та бути задоволеною собою.

Інвентар: блокнот, ручка.

Час роботи: 5 хвилин щодня.

Кількість учасників: 1 (самостійна робота).

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Щодня записуйте три речі, які зробили вас задоволеною собою.
2. Будьте чесні із собою та намагайтеся знайти маленькі, але значущі досягнення.
3. Раз на тиждень перечитуйте записи та відзначайте, як змінюється сприйняття себе.

Висновки: регулярна похвала допомагає поліпшити самосприйняття та цінувати себе більше. Звичка хвалити й підтримувати себе допоможе стати більш впевненою, цінувати себе.

Техніка «Порівняння із самою собою»

Авторка — Ліліанна Селенюта

Мета: навчитися оцінювати себе, порівнюючи тільки зі своїм минулим, а не з іншими.

Інвентар: блокнот, ручка.

Час роботи: 15–20 хвилин.

Кількість учасників: від 6 до 12.

Вікові рамки: 40+.

Алгоритм роботи:

1. Запишіть, які зміни ви помітили в собі за останні пів року або рік.
2. Відзначте свої успіхи та моменти, коли вам вдалося поліпшити щось у собі.
3. Прочитайте та порадійте своєму прогресу.

Висновки: техніка допомагає оцінювати себе за особистими досягненнями, а не порівняно з іншими.

Техніка «Компас цінностей»

Авторка – Олеся Дахно

Мета: актуалізація цінностей, визначення пріоритетів у прийнятті рішень, розвиток самооцінки.

Інвентар: ручка, блокнот, аркуш паперу, олівці (як додатковий інструмент можна використати колоду карток «Гра сенсів»).

Час роботи: 35–40 хвилин.

Кількість учасників: від 1 до 10–12.

Вікові рамки: 18+.

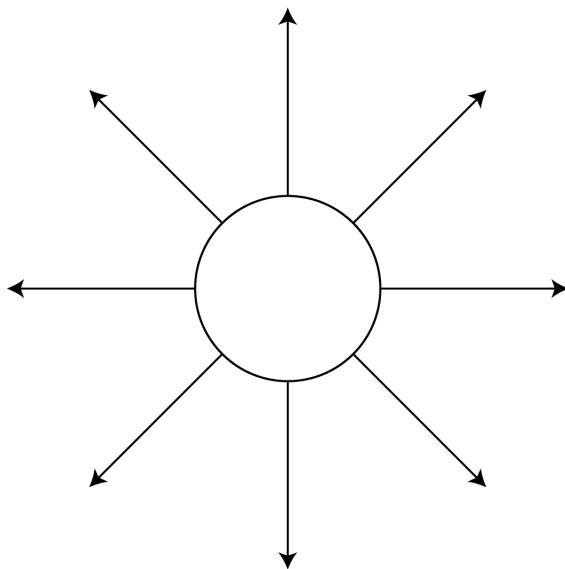
Алгоритм роботи:

Фахівець пропонує клієнту або учасникам провести бесіду на тему, як життєві цінності можуть впливати на самооцінку. Важливим буде прояснити при обговоренні, що життєві цінності створюють основу для розвитку самоцінності та самооцінки через формування здорового уявлення про себе, свої досягнення та взаємини з оточуючими. Вони допомагають зосередитися на важливому, формувати наші пріоритети, підтримувати мотивацію та приймати рішення, що сприяють особистісному розвитку.

1. На аркуші паперу пропонується намалювати в центрі маленьке коло, яке буде характеризувати самого клієнта або учасника. Можна поставити букву Я всередині кола або ж намалювати якийсь символ, який асоціюється у клієнта або учасника із собою.

2. Згори, знизу, ліворуч та праворуч намалювати стрілки, наче у компаса, які характеризують напрямок руху. Між цими стрілками намалювати ще по одній трохи меншій стрілці, як показано на малюнку на с. 101.

3. З нижченаведених життєвих, сімейних, духовних, соціальних, матеріальних, особистісних цінностей вибрати вісім, які клієнт або учасник вважає найважливішими у своєму житті, і записати їх у блокнот: мир, життя, свобода, незалежність, здоров'я, гідність,



віра, любов, мудрість, довіра, вірність, родина, освіта, дружба, повага, єдність, саморозвиток, самореалізація, добробут, чесність, справедливість, відповідальність, гуманізм, моральність, творчість, патріотизм, гармонія, спокій, щедрість, толерантність, співчуття.

У виборі цінностей можна також скористатися колодою позитивних карток-сентів з колоди «Гра сентів».

4. Намалювати у вигляді символічних зображень ці цінності навпроти 8 стрілок так, щоб вони були зрозумілими для клієнта або учасника.

5. Під малюнком або збоку цього компаса цінностей підписати наступні питання:

- Які цінності привели мене до прийняття мого рішення?
- Якими цінностями я користуюся у сприйнятті самого себе сьогодні?
- Яку цінність я можу використати сьогодні як ресурс?
- На яку із цінностей мені сьогодні слід спиратися, щоб досягти мети / пережити тяжку подію / пережити те, що відбувається?

Висновки: класифікація цінностей допомагає краще зрозуміти, що саме керує нашими рішеннями й поведінкою, та як ми можемо більш гармонійно інтегрувати їх у наше життя. За допомогою техніки можливо визначитися, які цінності відіграють значущу роль у ставленні до самого себе та у виборі та прийнятті рішень у життєвих ситуаціях.

Техніка «Цінність батьківських уроків»

Авторка — Олександра Грабович

Мета: допомогти клієнту більше зрозуміти себе, свої пріоритети та цінності через відчуття вдячності за життєві уроки та досвід, що може посилити самооцінку та віру в себе.

Інвентар: універсальна колода МАК.

Час роботи: 20 хвилин.

Кількість учасників: від 1.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. У відкрити чи у закрити клієнт вибирає карту МАК на запитання: «За що я дякую своїй мамі?». Далі, дивлячись на карту, відповідає на наступні питання:

- Що зображено на карті?
- Які емоції вона викликає?
- Чи є на ній якісь знайомі люди чи ситуації з мого минулого?
- Як ця карта зображує мою вдячність мамі?
- За що саме я можу їй подякувати й чому?
- Вона вірила в мене тоді, коли... (продовжте речення).
- Як це змінило моє життя на краще?
- Як це може змінити моє життя в майбутньому?
- Чого саме я навчився(-лася), який безцінний життєвий досвід я отримав(-ла) завдяки мамі?
- Який ресурс це мені дає?
- Що б моя мама зараз сказала мені, якби була поруч?
- Якою була би моя відповідь?

2. У відкрити чи у закрити клієнт вибирає карту МАК на запитання: «За що я дякую своєму батькові?». Далі, дивлячись на карту, відповідає на наступні питання:

- Що зображено на карті?

- Які емоції вона викликає?
- Чи є на ній якісь знайомі люди чи ситуації з мого минулого?
- Як ця карта зображує мою вдячність татові?
- За що саме я можу йому подякувати й чому?
- Він вірив у мене тоді, коли... (продовжте речення).
- Як це змінило моє життя на краще?
- Як це може змінити моє життя в майбутньому?
- Чого саме я навчився(-лася), який безцінний життєвий досвід я отримав(-ла) завдяки батькові?
- Який ресурс це мені дає?
- Що б мій тато зараз сказав мені, якби був поруч?
- Якою була би моя відповідь?

Висновки: під час виконання техніки клієнт відчуває вдячність своїм батькам, усвідомлює цінність життєвих уроків, набутого досвіду та ресурсів, що посилюють самооцінку та віру в себе.

Техніка «Цінність мого життя»

Авторка — Олександра Грабович

Мета: зрозуміти себе, свої пріоритети та цінності, посилити самооцінку та самоцінність.

Інвентар: універсальна колода МАК.

Час роботи: 20 хвилин.

Кількість учасників: від 1.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. У відкрити чи у закрити клієнт обирає карту МАК на запитання: «Яка найбільша цінність у моєму житті?» (це може бути будь-що цінне для клієнта, наприклад: сім'я, кар'єра, здоров'я, навчання, саморозвиток, відпочинок і т. д.). Далі, дивлячись на карту, відповідає на наступні питання:

- Що зображено на карті? Які емоції вона викликає?
- З ким або чим асоціюється?
- Чи бачу я на ній себе? Якщо так, то ким або чим?
- Як персонаж, з яким ви себе асоціюєте, себе відчуває?
- Що для нього є найбільш важливим та цінним?
- Що йому / їй хочеться, чого він / вона потребує?
- Як зміниться його / її життя, якщо він / вона це отримає?
- Як ця карта зображує найбільшу цінність вашого життя?
- Що або хто, на вашу думку, є для вас цінним та важливим на даний час? Чому? Як це проявляється у повсякденному житті?
- Які ресурси та можливості є у цьому?
- Які ресурси та можливості це може принести в майбутньому?
- Які життєві зміни це принесе?
- Що я можу зробити для цього вже зараз?

Висновки: техніка допомагає клієнту зрозуміти те, що для нього є цінним та важливим, знайти мотивацію та ресурси.

Техніка «Попелюшка та горішки впевненості»

Авторка — Ірина Касьяненко

Мета: використовуючи казковий сюжет «Три горішки для Попелюшки», розглянути ваші сильні сторони, досягнення та позитивні аспекти особистості для підвищення самооцінки.

Інвентар: великий аркуш паперу, бажано формату А2 або А3, фарби, пензлі або кольорові олівці.

Час роботи: 50–60 хвилин.

Кількість учасників: від 1 до 5.

Вікові рамки: 20+.

Алгоритм роботи:

1. **Попелюшка та її самооцінка.** Почніть розмірковувати про себе, як про Попелюшку. Розгляньте ваші переживання, сумніви та обмеження, які заважають вам вірити в себе.

2. **Створення символічних образів.** Використовуючи фарбу або олівці, створіть три горішки на папері. Кожен горішок буде відображати різний аспект вашої особистості, що відповідає Попелюшці. Один горішок буде відображати вашу веселу та сміливу сторону, інший — ваше вміння бути відмінним мисливцем, а третій — вашу таємничість у масці.

3. **Рефлексія та інтеграція.** Після завершення малюнків роздумайте, як кожен аспект допомагає вам покращувати самооцінку та вірити в себе.

4. **Питання до першого горішка,** що відображає веселу та сміливу дівчинку:

- Які ситуації у вашому житті показують цю веселу та сміливу сторону вас?
- Які досягнення та моменти відображають цю сторону вашої особистості?

- Як ця сторона допомагає вам бути впевненою у собі?

5. **Питання до другого горішка**, що відображає вміння бути відмінним мисливцем:

- Які вміння та якості відображають вашу здатність бути відмінним у чомусь?
- Які конкретні досягнення показують вашу ефективність у цьому аспекті?
- Як ця якість допомагає вам впевнено рухатися вперед?

6. **Питання до третього горішка**, що відображає таємничість у масці:

- Які моменти у вашому житті вимагають від вас таємничості та обережності?
- Як ви використовуєте цю таємничість для досягнення своїх цілей чи взаємодії з іншими?
- Як ця таємничість допомагає вам зберігати впевненість та інтригу в житті?

7. **Аналіз та обговорення.** Запросіть учасників поділитися своїми емоціями та обговорити їхню ситуацію. Як вони бачать свою роль у різних горішках та свою взаємодію з ними? Як вони сприймають себе в кожній ролі горішка? Які аспекти ролі вони бажали б змінити або покращити?

Висновки: ця техніка використовує казковий сюжет для створення символічних об'єктів, які позитивно впливають на вашу самооцінку та допомагають вам розвивати позитивні аспекти особистості.

Техніка «Хто Я?»

Авторка — Інна Литвинова

Мета: техніка дозволяє клієнту пропрацювати своє відношення до себе; робота із самооцінкою.

Інвентар: аркуші паперу форматів А4 та А3, ручка, гуаш, пензлик, склянка з водою.

Час роботи: 50–60 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна або групова робота.

Вікові рамки: 14+.

Алгоритм роботи:

1. Під час бесіди з клієнтом формуємо запит.
2. Просимо клієнта (групу) описати себе:
 - 10 іменників як відповідь на питання «Хто Я?»;
 - 10 прикметників як відповідь на питання «Який (яка) Я?»;
 - 10 фраз про себе.
3. Після того, як клієнт описав свій образ «Я», обговорюємо з ним, наскільки це було важко (легко), як те, що було написано, відгукується самому клієнту.

Якщо працюєте з групою, потрібно розповісти учасникам про важливість попередніх етапів вправи для створення позитивного образу «Я» та нормальної самооцінки.

4. Просимо на аркуші формату А3 намалювати свій образ «Я».

Після того, як клієнт намалював малюнок, просимо його розповісти про образ, який він створив.

Обов'язково обговорюємо малюнок, якщо щось не подобається.

Після аналізу клієнт може підправити малюнок.

І після переробки або домальовування, позитивний образ віддаємо клієнту.

Просимо розмістити його вдома на видному місці, щоб можна було споглядати малюнок кожного дня.

Висновки: робота у цій техніці, разом із спеціалістом, допоможе клієнту (групі) замислитися над своїм образом «Я», пропрацювати свою самооцінку та вийти на новий рівень самооцінювання.

Спеціалісту допоможе виявити негативне відношення клієнта до себе.

Техніка «Голоси серця»

Авторка — Катерина Діденко

Мета: допомогти клієнту зрозуміти та відчувати свої внутрішні ресурси, посилити самооцінку та самопідтримку через взаємодію з персонажами, які символізують різні аспекти його особистості.

Інвентар: колода МАК із зображеннями персонажів, тварин, жінок. Наприклад: колода «Підказка серця» (авторка К. Діденко).

Час роботи: 20–25 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 14+.

Алгоритм роботи:

1. Спеціаліст створює спокійну атмосферу та пропонує клієнту намалювати себе у стані, в якому він відчуває сумніви у своїх силах або потребує підтримки. Питає ім'я персонажа у клієнта.

2. Спеціаліст показує МАК у відкрити, і клієнт обирає 5–7 карток, які йому подобаються та з якими його намальований персонаж товаришував би.

3. Спеціаліст по черзі показує клієнту картки та задає питання:

- Вигадайте ім'я персонажу на карті. *На даному етапі та надалі спеціаліст називає цього персонажа за ім'ям, яке назвав клієнт.*

- Який він? Опишіть його якості.

- Яка в персонажі сила?

- Яким голосом персонаж розмовляє? *Спеціаліст пропонує клієнтові погратися з голосом та фразами, порозмовляти за персонажа.*

- Яку пораду дасть цей персонаж намальованому?

- Чи приймає намальований персонаж цю пораду від персонажа на карті?

- Як відчуття у вас зараз у тілі?

- Як змінилося ставлення до проблеми?

Після роботи з останньою карткою спеціаліст може провести психоедукацію клієнта стосовно субособистостей.

4. Спеціаліст пропонує клієнтові уявити, що кожен персонаж з картки дає якусь річ персонажу з малюнка — якийсь подарунок. Далі, за бажанням, клієнт може змінити малюнок, додати ці предмети та елементи, щоб відчуття від малюнка позитивно змінилося.

5. Завершується техніка питанням:

- Як ви себе почуваєте після цієї роботи?

6. У разі позитивних змін спеціаліст пропонує повторити відповідь клієнта різними голосами персонажів, щоб закріпити ефект.

Висновки: техніка «Голоси серця» сприяє підвищенню рівня самоусвідомлення та самооцінки клієнта через емпатійне інтерв'ювання з внутрішніми персонажами. Це дає можливість клієнту відчувати підтримку від своїх субособистостей та зміцнити внутрішні ресурси для подолання особистісних викликів.

Техніка «Дзеркало успіху»

Авторка – Валентина Лилларенко

Мета: формування адекватної самооцінки, розвиток навичок самоаналізу, посилення впевненості в собі, виявлення особистісних ресурсів та досягнень.

Інвентар:

1 варіант: велике дзеркало, папір формату А4, кольорові маркери, стікери.

2 варіант (без обладнання): робота з уявою та вербалізацією.

Час роботи: 45–60 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна або групова робота.

Вікові рамки: 12+.

Алгоритм роботи:

1. Станьте перед дзеркалом та подивіться на себе з доброзичливістю.

2. Запишіть або проговоріть:

- три свої зовнішні риси, які вам подобаються;
- три свої особистісні якості, якими ви пишаєтеся;
- три власні досягнення за останній рік.

3. Сформулюйте та запишіть:

- Що нового ви дізналися про себе?
- Які власні сильні сторони помітили?
- Які можливості для розвитку побачили?

4. Сформулюйте собі три позитивні побажання на майбутнє, починаючи словами: «Я вірю, що ти можеш...».

Висновки: техніка допоможе розвинути навички позитивного самосприйняття, усвідомити власні досягнення та сильні сторони, зміцнити впевненість у собі через самопідтримку, сформувати більш реалістичну та здорову самооцінку. Регулярне виконання

техніки сприяє покращенню емоційного стану, розвитку самоусвідомлення, формуванню звички помічати власні успіхи, посиленню мотивації до особистісного зростання.

Техніка «Карта до власної унікальності»

Авторка — Ірина Ткаліч

Мета: дати людині можливість побачити, що самоцінність залежить тільки від неї самої і є вона в кожному елементі життя.

Інвентар: універсальна, ресурсна колода метафоричних карт.

Час роботи: 60 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 20+.

Алгоритм роботи:

Перед початком роботи можна запропонувати клієнту зробити кілька глибоких вдихів, щоб розслабитися й налаштуватися на роботу. Пропонуємо клієнту визначити 5 важливих для нього сфер життя. Якщо важко визначитися, можна запропонувати такі: 1. Здоров'я / тіло. 2. Стосунки. 3. Робота та кар'єра. 4. Особистісний розвиток. 5. Відпочинок і дозвілля.

Далі для кожної сфери життя клієнт наосліп витягує по одній карті на кожне запитання:

1. Яку цінність у цій сфері ви не помічаєте?

Після обговорення першої карти можна задати додаткове питання:

- Як ви можете підтримати цю цінність у своєму житті?

2. Що є у вас такого, що робить вас унікальним у цій сфері життя?

Після другої карти також можна додати таке запитання:

- Що ви можете зробити, щоб ще більше проявити свою унікальність у цій сфері?

Коли будуть дані відповіді на ці два запитання для кожної з п'яти сфер життя, запропонувати клієнту обговорити отримані результати.

Після цього поставити ще одне запитання та в допомогу витягнути наосліп (або у відкриту, за бажанням) 1 карту:

- Що найкраще нагадує вам про те, що ваше життя має значення?

І на завершення, щоб закріпити ресурсний стан, запропонувати клієнту написати для себе фразу підтримки або афірмацію, яка буде постійно нагадувати про самоцінність та цінність свого життя. І попросити клієнта додати до фрази символ, який можна використовувати як візуальний «якір» у повсякденному житті. Це може бути щось, що клієнт має із собою (наприклад, брелок, камінчик, браслет тощо), або намалювати цей символ поруч із фразою.

Висновки: коли клієнт подивиться на всі свої сфери життя через призму цінності та унікальності, то він побачить, що вплив на своє життя і на самоцінність має тільки він сам.

Техніка «Я Ок»

Авторка — Валерія Легка

Мета: актуалізація позитивних емоцій, почуття бадьорості, легкості, відновлення внутрішніх сил клієнта, виведення з депресивного стану на рівень позитивного мислення.

Інвентар: блокнот, ручка, фотографії чи картинки з інтернету.

Час роботи: 20 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Пригадайте період у житті, коли перебували у стані емоційного благополуччя, коли відчували себе у стані «Ок».

- Які думки, емоції переважали в той період, охарактеризуйте тілесні відчуття?
- Що думали тоді про себе, як налагоджували взаємини з іншими людьми, як досягали бажаного тощо?
- Чого не вистачає зараз, щоб перебувати у стані емоційного благополуччя? (можна вибрати декілька фото, де ви собі подобаетесь).

2. Витягніть декілька картинок із гугл рандомно як підказки на запитання:

- Що мені допоможе підтримувати стан психологічного благополуччя та позитивного налаштування у цей період життя?
- Над чим варто попрацювати, щоб гармонізувати себе?

3. Запишіть конкретні дії та кроки щодо досягнення стану радості та емоційного благополуччя і, головне, відразу ж рухайтесь до нього.

Висновки: стан внутрішнього благополуччя залежить лише від нас самих і від наших дій, рішень, думок. Тому, важливо зосереджуватися на позитивних моментах і відтворювати їх у собі.

Техніка «Карта моїх цінностей»

Авторка — Валерія Легка

Мета: актуалізація цінностей та візуалізація бажань за допомогою арттерапії.

Інвентар: папір формату А4, ручка, кольорові олівці, клей, вирізки із журналів, фото.

Час роботи: 20–25 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 20+.

Алгоритм роботи:

1. Виберіть одну із сфер вашого життя, яка вже зараз потребує вашої уваги: професійна діяльність, стосунки з людьми, кохання, здоров'я, матеріальний добробут, творчість, діти, подорожі тощо.

2. Візьміть аркуш паперу будь-якого розміру та у центрі намалюйте себе. Як можете і як умієте. І тут ваші художні навички зовсім не важливі. Як варіант, можна використати свою фотографію (це було би просто чудово!).

3. Навколо намалюйте все те, що ви хочете мати у вибраній сфері свого життя. Як варіант, можете зробити колаж (вирізавши красиві картинки з улюбленого друкованого журналу, акуратно приклеївши їх).

Зображувана ситуація обов'язково повинна мати ідеальну, досконалу форму, ніби вона вже існує зараз. І головне, ви самі маєте у це вірити! Бажано, щоб малюнок був барвистим — це посилить вплив на вашу підсвідомість.

4. Намалюйте символ нескінченності у своїй карті цінності. Це може бути сонце, світло, Христос, Бог, нескінченний Всесвіт.

У самому верху запишіть: *«Все, що тут зображено, я приймаю із задоволенням та вдячністю!»*. Ці магічні слова творять чудеса!

5. Дивіться на свою карту цінностей кілька хвилин на день (після пробудження або перед сном) та згадуйте про неї протягом дня!

Висновки: обов'язково дійте та вживайте зусиль для реалізації задуманого у вашому житті. Спостерігайте за позитивними змінами у своєму житті. Вам вони сподобаються.

Техніка «Три гори»

Авторка — Ілона Рашковська

Метафора методики. *Поки ти стоїш у підніжжя гори, ти не знаєш, що і як буде, коли ти на неї піднімешся.*

Мета: техніка застосовується в ситуаціях запитів, пов'язаних із проблемами самооцінки, пошуку власної самоцінності, проблеми прийняття рішень, невпевненості тощо.

Інвентар: зображувальні засоби, аркуш паперу.

Час роботи: до 180 хвилин, протягом 3-4 зустрічей.

Кількість учасників: індивідуальна або групова робота (до 12 учасників).

Вікові рамки: 18+.

Обґрунтування методики.

Одним із методів психотерапії, який легкий у застосуванні й практично не має протипоказань, якщо, звісно, правильно його використовувати, це метод арттерапії.

Другий напрям психотерапії, що використовується — це символдрама. З відомих сьогодні близько п'ятнадцяти напрямків психотерапії, що використовують образи в процесі психологічної підтримки клієнта, символдрама є найбільш глибоко й системно проробленим та технічно організованим методом, що має фундаментальну теоретичну базу.

Методика «Три гори», або «Три вершини», була винайдена та обґрунтована після роботи з клієнтами, що розповідали про те, що при сходженні на гору бачили багато інших вершин, на які теж цікаво було би піднятися. Для тих, хто не хотів спускатися з гори, а прагнув ще якогось дійства, наступна гора була дуже потрібна. Це, як правило, люди з високим рівнем вимог до себе, які не зупиняються на досягнутому та весь час продукують нові ідеї. Бажання піднятися на

нову вершину було висловлено також тими клієнтами, які, навпаки, не вірили у свої сили та хотіли все ж таки спробувати підкорити ще одну перепону, щоб перевірити себе та закріпити успіх.

Алгоритм роботи:

Учасникам (учаснику) пропонується зручно сісти, розслабитися та уявити себе біля підніжжя гори.

Уявіть, що ви побачили гору. Підійдіть до неї ближче, роздивіться її.

- Розкажіть, що знаходиться біля неї, яка зараз погода, пора року, як виглядає гора.

- Що ви відчуваєте?

- Чи хочеться вам піднятися на цю гору?

- Чи цікаво вам, що ви побачите наверху?

- Що вам нагадує ця гора? Яку життєву ситуацію ви зараз згадуєте?

- Що викликає сумніви чи неприємні відчуття? Які саме?

- Починайте сходження на гору. Чи важко вам, чи дивитеся ви по сторонах, чи чуєте, що відбувається навколо вас?

- Чи слухаєте, що відбувається навколо вас?

- Опишіть звуки, запахи, предмети, свій емоційний стан при підйомі?

- Опишіть свій фізичний стан при підйомі.

- Коли у житті ви відчували подібні емоції?

- Коли відчували себе фізично так само?

- Чи легко вам іти під гору, чи хочеться відпочити, чи цікаво вам рухатися вгору?

- На що звертаєте увагу на своєму шляху?

Пробуйте звертати увагу на кожне: свій крок, свій стан, свої відчуття. Спробуйте дійти до вершини, якщо можете, зупиніться в будь-якому місці. Це ваш образ і тут ви можете робити все, що забажаєте.

- Чи хочеться вам дійти до вершини, чи ні?
- Якщо ні — чому? Якщо так, то чому це для вас важливо?
- Якщо ні, то що хочеться зробити? Зробіть це. Як ви зараз себе відчуваєте?

- Чи змінюється ваше ставлення до себе? Як саме?

Якщо ви дійшли до вершини, уважно подивіться, що ви побачили? Що вам хочеться зараз зробити? Якщо подолати наступну вершину, то чи є у вас таке бажання піднятися на неї? Якщо є, підніміться.

Починайте сходження на другу вершину.

Далі методика така ж сама. Сходження наверх, підкорення вершини та спуск. При піднятті на другу гору важливо спитати клієнта, чи бачить він першу гору. Якою вона йому здається, на яку гору легше було підніматись?

- Якщо ви завершили сходження на другу вершину, то чи хочете піднятися на третю?

- Чи важливо це для вас?

- Чому вам цього хочеться, або чому ви вирішили здолати цю третю вершину? Якщо ні, то чому?

Піднімайтесь, якщо ви здолали третю вершину, прислухайтеся до себе.

- Як ви себе відчуваєте, що ви бачите, що хочеться зробити?
- Як ви ставитеся до себе після цього?
- Коли ви краще себе почували — на самому початку перед маленькою горою чи зараз? Чому?

- Що вам допомогло подолати всі вершини?
- Як у вашій уяві виглядають попередні дві вершини?

Назвіть свої відчуття після подолання всіх вершин.

Уявіть, що ви спускаєтеся з третьої (другої вершини).

- Чи важко вам це робити, чи змінилася гора, на яку ви піднімалися?

- З яким настроєм ви спускаєтеся донизу?
- Ви спускаєтеся зразу вниз чи хочете перепочити на другій вершині?
- Що ви там бачите, що вас приваблює, а що ні?
- Як ви спускаєтесь із другої вершини?
- Чи легко вам, чи важко, чи хочеться спускатися швидше, чи ні?
- Що ви бачите по дорозі, якій настрій у вас під час спуску?
- Яка з вершин була для вас найскладнішою?

Далі клієнтові пропонується намалювати гори, які він подолав.

Намалюйте гори та вершини, що виникли у вашій уяві. Чи такими ви їх уявляли?

Напишіть п'ять слів, які б охарактеризували ваш настрій на початку прогулянки, та п'ять слів, які б визначали ваш стан у кінці підйому на гори.

- Чи зустрічалися ви в житті з подібними ситуаціями?
- Що змінилось у вас після того, як ви подолали всі три гори (вершини)?
- Що змінилося навколо вас після цієї техніки?
- Що неочікуваного для вас відбулося під час підкорення гір?
- Що ви відчуваєте зараз?
- Що б хотілося зробити?

Далі, після закінчення вправи, пропонується намалювати те, що людина побачила у своєму образі.

Є другий варіант цієї методики. Психолог пропонує намалювати три гори та уявити, що потрібно на них зійти та подивитися, що відбувається на вершині. Методика сходження описана. Увагу потрібно зосередити на почуттях та відчуттях, що виникають під час початку сходження і на горі. На моментах, коли не хочеться йти далі, на бажанні зійти на іншу гору. Після техніки пропонується знову намалювати малюнок. На малюнку зобразити те, що

було в образі. Далі пропонується проаналізувати зміни настрою, самопочуття, що відбулися в результаті.

Висновки: отже, ми презентували адаптовану техніку-методику «Три гори», яка має у своїй основі поєднання арттерапевтичної та символдраматичної парадигми. У результаті виконання техніки у клієнта є можливість гармонізувати свою самооцінку, повірити у власні сили, прислухатися до своїх справжніх бажань, зробити в образі те, що хочеться.

Якщо вправа виконується групою, то є можливість отримати підтримку від інших.

Безумовно, виконання цієї техніки багато в чому залежить від майстерності психолога (психотерапевта), який працює.

Як самовпевненість
впливає на досягнення
професійних
і особистих цілей



Техніка «Шлях до успіху»

Авторка — Світлана Мозган

Мета: допомогти учаснику усвідомити роль самовпевненості в досягненні цілей, зрозуміти бар'єри, які можуть стояти на шляху, і візуалізувати шляхи їх подолання.

Інвентар: аркуш паперу формату А3 або А4, кольорові олівці або фарби, фломастери (за бажанням).

Час роботи: 50 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. Уявіть, що ви стоїте на одному березі річки, де знаходиться **теперішній стан**, а на іншому березі — ваші цілі (як професійні, так і особисті). Для цього намалюйте два береги річки.

2. На **лівому березі** намалюйте себе в теперішньому стані та напишіть або намалюйте свої головні ресурси та сильні сторони, які допомагають вам просуватися вперед. Це можуть бути ваші навички, риси характеру, підтримка з боку інших людей, ваша мотивація (внутрішня та зовнішня) тощо.

3. На **правому березі** зобразіть свої професійні та особисті цілі. Важливо не просто написати цілі, але й подумати про те, які почуття ви хочете відчувати, досягнувши цих цілей. Наприклад: впевненість, задоволення, самореалізація, визнання.

4. Між берегами намалюйте **міст** — символ шляху до досягнення цілей.

Чи є цей міст міцним та стійким?

Якщо відповідь «так» — це високий рівень самовпевненості.

Якщо він виглядає крихким — це свідчить про низький рівень самовпевненості. Як самовпевненість допомогла б вам рухатися по цьому мосту до своїх цілей?

5. Які **бар'єри** (страхи, сумніви, внутрішні обмеження) можуть завадити перейти цей міст? Наприклад, недостатня віра у власні сили, страх невдачі або критика оточуючих.

6. Якби ваша самовпевненість була на високому рівні, яким був би цей міст?

7. Домалюйте над мостом райдугу та спробуйте уявити її над собою, як вона захищає вас і надає сили на цьому шляху до вашої цілі. Тепер відчуйте, що ніби ви дійшли до цілі.

Які емоції виникають? Спробуйте відчутти їх. Зробіть вдих через ніс і видих через рот, ніби пропускаючи ці почуття через себе.

Тепер подивіться на свій міст до вашої цілі. Що змінилося? За бажанням домалюйте це.

8. Напишіть, що можна ще зробити для зміцнення моста. Які дії або думки можуть посилити самовпевненість та зробити шлях до цілі більш реалістичним? Запишіть їх.

9. Після цього обійміть себе за плечі та скажіть: «Я вірю! Я зможу! Я у себе є». Хай це стане девізом на вашому шляху до цілі.

Висновки: техніка допомагає зміцнити віру у свої сили, зрозуміти, що віра в себе та у свої сили — це міцний міст, який робить шлях до досягнення особистих та професійних цілей можливим.

Робота
з внутрішнім діалогом
та зміцнення впевненості
через самоповагу



Техніка «Звернення до свого майбутнього»

Авторка — Ліліанна Селенюта

Мета: зміцнити впевненість, спрямувавши внутрішній діалог до себе в майбутньому.

Інвентар: блокнот, ручка.

Час роботи: 15 хвилин.

Кількість учасників: від 10 до 15.

Вікові рамки: 28+.

Алгоритм роботи:

1. Напишіть листа собі через 5 років, розповідаючи, якою людиною ви стали та яких успіхів досягли завдяки впевненості в собі.
2. Опишіть, що ви робили, щоб зміцнити самоповагу та слідувати своїм цілям.
3. Прочитайте цей лист, щоб відчути підтримку від свого майбутнього Я.

Висновки: техніка мотивує працювати над собою та підтримує впевненість у майбутньому. До речі, листа можна в будь-який момент переписати, наприклад, додати собі сяяння успіху або змінити строк — через 3 роки або через 10. Як напишете, так і буде. Не вірите? Перевірте!

Техніка «Тренування внутрішнього наставника»

Авторка — Ліліанна Селенюта

Мета: розвинути звичку підтримувати себе, замість того, щоб критикувати.

Інвентар: блокнот.

Час роботи: 10 хвилин.

Кількість учасників: 1 (самотійна робота).

Вікові рамки: 35+.

Алгоритм роботи:

1. Подумайте про ситуацію, в якій ви хочете отримати підтримку, і уявіть, що ви — ваш власний наставник.
2. Запишіть поради, які дали би собі, якби ви були своїм наставником.
3. Прочитайте записане та прислухайтеся до цих слів, як до джерела підтримки.

Висновки: техніка допомагає розвинути конструктивний внутрішній діалог, створюючи заміну самокритиці. Тренування стану наставника зміцнює віру в себе та свої можливості.

Техніка «Переформатування думок»

Авторка — Людмила Трихліб

Мета: навчити клієнтів виявляти негативні переконання про себе, замінювати їх на позитивні, підвищуючи впевненість та зміцнюючи самоцінність.

Інвентар: ручка, папір, олівці або фарби, ресурсна колода МАК (за бажанням).

Час роботи: 20 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Поясніть клієнту, що ми часто маємо обмежувальні переконання, які можуть знижувати нашу самооцінку.

Запропонуйте клієнту згадати ситуації, в яких він відчував невпевненість, або коли у нього виникали негативні думки про себе.

- Які думки виникають у мене, коли щось іде не так?
- Чи є у мене переконання, що занижують мою самоцінність?

2. Допоможіть клієнту замінити кожну негативну думку на позитивне або нейтральне переконання. Наприклад, «Я не заслуговую на успіх» можна замінити на «Я маю всі необхідні ресурси, щоб досягти успіху».

3. Запропонуйте клієнту створити малюнок з новими позитивними переконаннями або намалювати образ, який уособлює його впевненість.

4. Після того, як малюнок готовий, запитайте клієнта, що він відчуває, коли дивиться на цей образ, і як цей малюнок допомагає йому повірити в нове переконання. Завдяки обговоренню він зможе закріпити ресурсний стан, пов'язаний з новим переконанням.

- Що ви можете робити щодня, щоб підтримувати цю ресурсну думку у своїй свідомості?

- Що допоможе вам пригадати цей образ в моменти невпевненості, щоб повернутися до стану сили та підтримки?

Висновки: техніка допомагає клієнтам розпізнати негативні переконання, які обмежують їхній розвиток, та замінити їх на позитивні, що зміцнюють самоцінність та впевненість.

Техніка «Квітучий сад»

Авторка — Світлана Веселкова

Мета: підвищити впевненість у своїх здібностях, вчити створювати для себе ситуацію успіху; повернення до ресурсного стану й мотивації до дії.

Інвентар: ручка, блокнот, білий папір формату А5, кольорові олівці.

Час роботи: 50–60 хвилин (на кожную квітку по 5 хвилин).

Кількість учасників: від 1.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Запропонувати клієнту прописати у блокноті асоціації зі словом «впевненість» (не менше 7). Поруч з кожним словом визначити, з якою саме квіткою воно асоціюється, та намалювати ці квіти на аркуші паперу.

2. Інтерпретація малюнка та обговорення:

- Які емоції викликає робота? Що було для вас несподіваним?
- Чи схожі квіти між собою? Чим саме?
- Чи відчують вони безпеку? Як почувають себе квіти? Чи знайоме їм почуття домінування одне над одним?
- Наскільки їм приємно чи неприємно бути разом на одному малюнку?

Якщо клієнт визначає деякі квіти неприємними сусідами, задати уточнюючі питання: «Що саме робить їх неприємними сусідами? Як так сталося, що такі чудові квіти стали заважати одне одному?».

3. Обговорення:

- Чи є в роботі квітка, яка почувається гіршою / слабшою за всіх? Яка вона? (дати характеристику).
- Чи хотіла би квітка змінити це?
- Чого їй не вистачає?

- Якщо б вона мала це, що би змінилося?
- Як це зробити зараз, у реальному житті?
- Що поєднує ці квіти протягом тривалого часу разом?
- У чому сила / мудрість кожної квітки? Вони разом — сила?
- Як це про вас, про ваше вміння долати перешкоди / труднощі? Як ви використовуєте властивості кожної квітки? Що хочеться підсилити? Як саме?

4. Запропонувати клієнту додати в роботу більше «повітря», легкості, підсилити її (важливо, щоб клієнт перед початком малювання проговорив зміни, які планує внести).

- Що змінилося?
- Чому було важливо зробити саме це?
- Якщо б квіти говорили, що саме прозвучало би для вас?
- Чи хотілось би вам щось сказати цим квітам?

Висновки: під час виконання техніки клієнт має змогу проаналізувати та екологічно віднайти приховані ресурси, звернути увагу на важливі складові впевненості, пригадати її міцні сторони; через створення творчого продукту відчувати потреби, побачити можливість їх задовольнити, покращити емоційний стан.

Впевненість не тільки допомагає нам відчувати себе краще, але й допомагає ризикувати, щоб покращити своє життя.

Техніка «Правило “ЧУДОВО”»

Авторка — Світлана Веселкова

Мета: допомогти розуміти свій ресурс, знайти баланс та гармонію в житті.

Інвентар: аркуш паперу, ручка.

Час роботи: 30 хвилин.

Кількість учасників: від 1.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

Час від часу кожен з нас може відчувати знеситеність та брак бажання діяти. А з цим потрібно вміти впоратися — зберегти свій ресурс попри всі незгоди. І саме у цьому допомагає «Правило “ЧУДОВО”» — як добре налаштований оркестр із небагатьох різноманітних інструментів.

1. **ПоЧуття.** Під дією позитивних емоцій працездатність підвищується на 30–40%, стимулюється розумово-пізнавальна активність, життя стає повноцінним та цікавим. Запитайте в себе:

- Що я сьогодні відчуваю?
- Як живуть мої позитивні емоції?
- Якими з них користуюся зараз найменше?
- Які кроки можна зробити, щоб змінити це?

2. **Уява.** Позитивне мислення — це сила, яка відіграє важливу роль у формуванні життя. Усвідомлювати силу думки й використовувати цю силу, щоб впевнено досягати своєї мети — це і є позитивне мислення. Питання:

- Як відчуває себе ваше вміння мислити позитивно?
- Які кроки зробити, щоб змінити ситуацію?

3. Дія / Тіло.

Задайте собі питання:

- Що мені взагалі потрібно робити, щоб почувати себе чудово?

- Я роблю це сьогодні?
- Як я піклуюся про своє тіло?
- Які три прості кроки зробити, щоб змінити ситуацію?

4. **Оточення.** Люди, з якими ми спілкуємося, впливають на нас, формують наші думки.

Подумайте:

- Хто сьогодні поруч з вами?
- Ваше оточення — підтримка для вас?
- Кому підтримкою є ви?
- Стосунки з ким зараз важливі?
- Як вам у цих стосунках?

5. **Віра.** Духовність людини ґрунтується на вірі (у людину, у науку, у Бога, у себе), надії, любові. Віра допомагає людині жити, долати перешкоди, дає силу та енергію для подолання будь-яких перешкод і викликів на життєвому шляху, ніби маяк. Важливо задати собі питання:

- Хто / що сьогодні для мене «маяк»?
- Для кого «маяком» є я?
- Чи концентруюсь я на внутрішніх силах?
- Як зробити, щоб ситуація змінилася?»

6. **Розум.** Коли розум переповнений стресовими думками, не завжди легко розібратися в них і визначити, що викликає найбільше занепокоєння. Для того, щоб якісно виконувати завдання, інколи потрібно очищати свій розум від набридливих та тривожних думок. І знову чесна відповідь:

- Я ставлюся розумно до інформації та її кількості?
- Чи присутнє в моєму житті планування?
- На чому сьогодні в житті я зосереджую свою увагу?
- Які потрібні кроки, щоб змінити це?

Висновки: сильні люди — це зовсім не ті, хто геть позбавлений недоліків та слабкостей. Аж ніяк. Сильна людина не бездоганна, але вона вміє взяти своє життя під контроль.

Техніка «Моя Цінність»

Авторка – Світлана Вільчинська

Мета: дати можливість для усвідомлення власної цінності.

Інвентар: аркуш паперу, ручка.

Час роботи: до 60 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

Дайте письмові відповіді на запропоновані запитання.

По кожній групі визначте мінімум п'ять позицій.

1. У чому моя цінність?

А. Для рідних.

Б. Для друзів.

В. Для колег.

Г. Для себе.

2. Як мені з цим?

Проаналізуйте по кожній групі (А, Б, В, Г).

3. Наскільки і як саме це впливає на мою впевненість у собі?

Проаналізуйте по кожній групі.

Порівняйте відповіді по кожній групі.

- Чи є щось спільне?

- Про що це для вас?

- Як вам із цим?

4. Що із цього є значимим для вас? Чому?

Запишіть свої усвідомлення.

5. Чи є щось у моїх відповідях, що мене здивувало, засмутило, порадувало?

6. Чи є щось таке, за що я можу почати поважати себе зараз?

7. За що я можу поважати себе ще більше?

8. Як ви можете використати отриману інформацію?
9. Якими будуть ваші подальші кроки?
10. На що будете опиратися, чого уникати в прийнятті власної цінності?

Зробіть висновки. Пам'ятайте, що не існує невірних чи поганих відповідей. Є ваші відповіді, і вони — значимі. Відслідковуйте свої думки, емоції та відчуття, тілесні реакції.

Висновки: техніка дозволяє розширити грані сприйняття власної цінності.

Техніка «В контакті з душею»

Авторка — Юлія Хмелівська

Мета: підвищення самооцінки через контакт із собою через енергію любові.

Інвентар: дзеркало.

Час роботи: 5–10 хвилин регулярно.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 14+.

Алгоритм роботи:

Спеціаліст допоміжної професії навчає клієнта на консультації самостійно робити цю практику вдома для підвищення самооцінки.

Інструкції клієнту:

Перед дзеркалом покладіть руку на дзеркало або своє фото в районі душі (серця), відчуйте контакт із самим собою, енергію любові до самого себе й, дивлячись в очі собі, скажіть: «Я ціную себе, я ціную життя, я ціную кожну мить життя, я ціную кожну людину, що приходить в моє життя!».

Висновки: ця техніка створена для підвищення самооцінки та цінності життя найважливішої людини у вашому житті — вас самого.

Техніка «Від душі до душі»

Авторка — Юлія Хмелівська

Мета: налагодження контакту з людиною, з якою наявні напружені стосунки, підвищення цінності цього контакту й цінності цієї людини, поліпшення стосунків через енергію любові.

Інвентар: відсутній.

Час роботи: 5–10 хвилин регулярно.

Кількість учасників: від 1.

Вікові рамки: 14+.

Алгоритми роботи:

Спеціаліст допомагаючої професії на консультації має навчити людину або людей в парі практиці на підвищення цінності контакту й цінності життя.

Інструкції клієнту:

Уявити, що навпроти сидить людина, з якою у вас напружені стосунки, і уявно покласти руку в районі її душі (серця), а людина навпроти кладе руку в районі вашого серця (душі).

Далі ви по черзі одне одному кажете: «Я ціную себе, я ціную тебе, я ціную життя!».

Можна взяти фото.

Але найкраще техніка спрацює, коли люди (наприклад, сімейна пара або батьки та діти, або друзі), між якими є непорозуміння, зроблять це наживо під керівництвом спеціаліста.

Висновки: техніка підвищує цінність стосунків з іншими людьми, власну самооцінку й цінність життя. Допомагає зміцнити стосунки.

Вплив на самооцінку
в дитинстві:
як зцілити минуле



Техніка «Зцілення внутрішньої дитини»

Авторка — Ольга Сівак

Мета: зцілити травми дитинства та переписати негативні установки, які заважають людині відчувати власну самоцінність та впливають на ставлення до себе.

Інвентар: тихий простір, плед чи ковдра.

Час роботи: 20–30 хвилин.

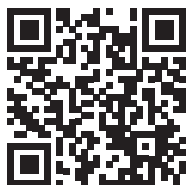
Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

Для виконання техніки знайдіть безпечне та зручне місце, де можна побути на самоті, прослуховуючи аудіо. Перейдіть за посиланням:

[Youtube](#)



Висновки: техніка гіпнотерапії дає відчуття цілісності, любові та прийняття внутрішньої дитини, може змінити ставлення до себе та зцілити травми дитинства.

Техніка «Подорож у своє дитинство для зцілення та повернення до себе»

Авторка – Лариса Щетиніна

Мета: допомогти клієнту дослідити моменти свого дитинства, які вплинули на формування його самооцінки. Через трансформування цих спогадів у позитивний ресурс та підвищення впевненості у собі, глибинне усвідомлення й контакт із тілесними відчуттями клієнт отримує можливість «переписати» свій дитячий досвід та створити нову внутрішню опору.

Інвентар: підлоговий килимок або зручне місце для сидіння чи лежання, м'яка ковдра або великий шарф для комфорту; зошит або аркуші паперу для записів, ручка або олівці, невеликі предмети (наприклад, камінці або фігурки), які символізуватимуть значущі моменти дитинства.

Час роботи: 45–60 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна робота, можливе групове обговорення після завершення.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

Етап 1. Підготовка та налаштування на процес (5–10 хвилин).

1. Запропонуйте клієнту зручно сісти або лягти, заплющити очі та зробити кілька глибоких вдихів, зосереджуючи увагу на розслабленні всього тіла.

2. Попросіть клієнта згадати дитячі спогади, які найсильніше вплинули на його самооцінку. Спогади, які залишилися для нього в негативному значенні. Зазначте, що це не обов'язково мають бути чіткі події — це можуть бути розмиті спогади або емоційні стани, які залишили слід.

Етап 2. Створення образу «Дитячого Я» (10–15 хвилин).

1. Запропонуйте клієнту подумки «побачити» себе в дитинстві у віці, коли він почав сумніватися у власній цінності чи здібностях.

2. Задайте клієнту питання: «Що ви відчуваєте, дивлячись на себе маленького?», «Що б ви хотіли сказати цій дитині зараз?». Нехай клієнт спробує визначити емоції й тілесні відчуття, пов'язані з цим образом.

3. Попросіть клієнта «підійти» до свого «Дитячого Я» та подумки обійняти його або взяти за руку, відчуваючи фізичний контакт із власним минулим.

Етап 3. Виявлення та трансформація негативних переконань (10 хвилин).

1. Попросіть клієнта уявити, які слова або думки в дитинстві сформували його негативну самооцінку, і подумати, кому могли належати ці голоси (батькам, вчителям, його оточенню).

2. Запропонуйте клієнту вдихнути, на видиху «випускаючи» ці переконання з тіла, уявляючи, як ці слова покидають його разом із видихом.

3. Нехай клієнт озвучить альтернативні твердження для себе маленького: «Ти — важливий», «Ти заслуговуєш на любов і підтримку», «Ти можеш робити помилки й бути цінним».

Етап 4. Переписування дитячого досвіду (10–15 хвилин).

1. Дайте клієнту можливість уявити, як би він хотів змінити певну ситуацію з минулого. Як би виглядала ідеальна підтримка у той момент? Що б йому хотілося почути від близьких?

2. Запропонуйте йому записати або озвучити ці нові сценарії, де він отримує підтримку, розуміння й відчуття власної цінності.

3. За бажанням, клієнт може «залишити» символічні предмети (камені чи фігурки) як позначки в його новому внутрішньому просторі, що символізують відновлену силу та впевненість у собі.

Етап 5. Закріплення нового образу (5–10 хвилин).

1. Запропонуйте клієнту подумки побачити себе зараз, дорослого, сильного й цінного.

2. Нехай клієнт напише декілька слів або речень, що підтримують його доросле Я. Це можуть бути нові переконання, якими він хотів би користуватися щодня.

3. Заохочуйте клієнта повертатися до цих фраз щодня як частини ритуалу для зміцнення своєї самооцінки.

Висновки: техніка «Подорож у своє дитинство для зцілення та повернення до себе» допомагає клієнту не просто побачити власне минуле, але й відчути його через тіло, встановлюючи новий зв'язок із колишнім досвідом. Це дозволяє переписати негативні переконання, які закріпилися в дитинстві, і сформувати нові внутрішні ресурси. Клієнт вчиться бачити своє минуле з позиції теперішньої сили та впевненості, створюючи простір для більшої самоцінності.

Техніка «Жінка, яка надихає»

Авторка — Лариса Щетініна

Мета: ця техніка допомагає клієнтці пропрацювати дитячі переживання та негативні установки, пов'язані з взаєминами із батьками, які впливають на її самооцінку та побудову здорових стосунків з чоловіками. Через відновлення внутрішнього відчуття довіри, власної цінності та гармонії клієнтка зможе побачити своє життя з позиції дорослого та вільного вибору.

Інвентар: зручне місце для роботи (мат для сидіння або крісло), дзеркало, зошит або аркуші паперу, ручка або кольорові олівці; маленька квітка або жива кімнатна рослина (символ зростання й гармонії), м'яка ковдра або плед.

Час роботи: 60–75 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна робота з психологом.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

Етап 1. Підготовка та налаштування на процес (5–10 хвилин).

1. Запропонуйте клієнтці зробити кілька глибоких вдихів і видихів, уявляючи, як тіло розслабляється та наповнюється відчуттям легкості.

2. Попросіть клієнтку налаштуватися на роботу з власним внутрішнім світом. Дайте їй завдання знайти всередині себе спокійний і безпечний простір, уявити його — це може бути образ приємного місця, яке символізує для неї безпеку.

Етап 2. Встановлення контакту з образом «Дитячого Я» (10–15 хвилин).

1. Запропонуйте клієнтці подумки «побачити» себе маленькою дівчинкою — це може бути образ віку, ситуації, в яких вона вперше відчула знецінення або брак підтримки з боку батьків (тата або мами).

2. Задайте питання: «Яке відчуття виникає, коли ви дивитеся на себе маленьку?» або «Що саме ви хотіли би отримати в той момент або в тій ситуації від батьків?».

3. Запропонуйте клієнтці звернути увагу на тілесні відчуття, які з'являються при уявленні цього образу та при цих спогадах.

Етап 3. Виявлення основних негативних переконань (10–15 хвилин).

1. Дайте клієнтці завдання подумки уявити голоси, які створили у неї негативні переконання щодо її самоцінності та гідності у стосунках.

2. Попросіть клієнтку згадати та відокремити основні фрази, які вона могла чути в дитинстві або які сформувалися як внутрішній голос: «Я не достатньо хороша», «Я не заслуговую на любов», «Я повинна бути досконалою, щоб мене любили» і такі інші.

3. Запропонуйте клієнтці записати ці фрази у зошит, щоб відокремити їх та зробити явними. Попрацюйте із цими фразами разом. Дайте їй розуміння того, що вона вже по праву свого народження має бути коханою та кохати. Вона не має заслуговувати щось для того, щоб мати стосунки з чоловіком. По праву свого народження вона вже є бажаною жінкою і в неї від природи вже закладена жіночність, яку вона просто має підсилювати.

Етап 4. Створення нового образу «Внутрішньої Жінки» (15–20 хвилин).

1. Попросіть клієнтку уявити себе в майбутньому, де вона почуватиметься впевненою, гармонійною, спокійною й сильною у своєму жіночому образі. Як би вона виглядала, рухалася, говорила, з ким би вона була в оточенні? Нехай детально опише, у чому вона, яка вона, головне, детально описувати всі свої емоції при цьому.

2. Запропонуйте клієнтці уявити цей образ і відчувати його тілом — помітити відчуття в тілі, пов'язані із цією сильною частиною.

3. Попросіть клієнтку уявити, що вона «підходить» до цієї частини та встановлює з нею зв'язок, почувши від неї слова підтримки та турботи. Які слова хотілося б почути від цієї частини?

Це можуть бути твердження: «Я цінна», «Я заслуговую по праву свого народження у цей світ на кохання та підтримку», «Я дозволяю собі бути собою».

Етап 5. Закріплення нового досвіду (5–10 хвилин).

1. Дайте клієнтці квітку (поглянути на кімнатну рослину) або попросіть її подумки уявити, як ця «внутрішня жінка» дарує їй символ квітки, що символізує її силу та жіночність.

2. Попросіть клієнтку тримати цю квітку й уявити, як вона стає частиною її тіла, даючи можливість розквітати внутрішній гармонії та любові до себе.

3. Запропонуйте клієнтці записати свої відчуття й думки після завершення техніки у зошиті, залишаючи місце для фраз підтримки.

4. Запропонуйте клієнтці щось купити з прикрас для себе, не важливо, яких саме, але важливо, щоб це було для неї, як символ її нової, її символом жіночності, який вона, можливо, передаватиме своїй доньці, жінці сина або племінниці, якщо немає власних дітей.

Висновки: техніка «Жінка, яка надихає» створена для того, щоб жінка змогла звернутися до своїх коренів та звільнити себе від негативних переконань дитинства, що впливають на її самооцінку.

Працюючи з образами себе маленької дівчинки та сильної внутрішньої жінки, клієнтка отримує можливість відчувати власну цінність та внутрішню силу. Ця техніка допомагає перетворити негативний досвід дитинства на підтримку й ресурс для побудови гармонійних стосунків.

Техніка-медитація «Повернення до дитячої кімнати»

Авторка — Олена Котульська

Мета: зцілити минулі переживання, пов'язані із самооцінкою.

Інвентар: відсутній.

Час роботи: 20 хвилин.

Кількість учасників: від 1.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

Закрийте очі. Глибоко вдихніть, видихніть. Зосередьтеся на своєму диханні. Відчуйте, як із кожним вдихом і видихом ваше тіло розслабляється, розчиняються всі турботи сьогодення.

Уявіть, що ви бачите перед собою двері. Це особливі двері, які ведуть у ваші дитячі роки. Відчуйте, як ваші ноги стають легкими і перед вами відкривається шлях у минуле, у вашу дитячу кімнату.

Коли ви відкриєте двері та зробите крок уперед, ви знову станете дитиною. Ви бачите знайомий простір — свою кімнату — такою, якою вона була у вашому дитинстві. Подивіться навколо, можливо, там є ваше улюблене ліжко, іграшки, стіл. Все виглядає знайомим, як було колись. Відчуйте запахи, які повертають вас у минуле, послухайте звуки, які нагадують про те, що ви вдома.

Тепер побачте себе маленькою, що сидить посеред кімнати. Ви — добра, уразлива дитина, яка так прагнула любові та підтримки. Ви можете відчуті її тривоги, сумніви. Може, у минулому вона не завжди відчувала себе достатньо цінною, достатньо важливою.

Опустіться поруч і обережно обійміть цю дитину. Відчуйте, як тепло й любов ваших обіймів охоплюють вас обох. Ви тут, щоб дати собі маленькій те, що їй потрібно. Скажіть дитині слова підтримки

й любові, які вона потребувала почути: «Ти важлива. Ти цінна. Я люблю тебе такою, яка ти є. Ти завжди заслуговувала на любов та прийняття».

Тепер попросіть дитину показати, що для неї найважливіше, що найбільше турбує чи лякає. Дайте їй можливість поділитися своїми думками та почуттями. Просто слухаєте, не засуджуючи, з повним прийняттям і любов'ю.

А тепер уявіть, як всі ці сумніви, тривоги та страхи розчиняються в золотистому світлі, що починає заповнювати кімнату. Це світло — ваша любов, підтримка, прийняття. Воно заповнює дитячу кімнату, проникає в кожен кут, огортає та зцілює маленьку вас. Ви бачите, як дитина посміхається, як очі її стають спокійними й радісними. Вона відчуває, що тепер її почули та зрозуміли.

Попросіть дитину запам'ятати це відчуття любові та прийняття, що йде від вас. Це завжди буде з нею, як би далеко ви не пішли у майбутнє.

Тепер обійміть дитину та попрощайтесь, знаючи, що ви завжди зможете повернутися до неї та підтримати.

Поверніться до дверей, відчиніть їх та зробіть крок у сьогоднішнє. Повільно повертайтеся назад, відчуваючи, як усе навколо змінюється і ви повертаєтесь до свого дорослого «я».

Зробіть глибокий вдих і видих. Коли будете готові, повільно відкрийте очі. Відчуйте, як частинка зцілення дитинства залишається з вами, додаючи вам внутрішньої сили, впевненості й любові до себе.

Як ви відчуваєте себе після зустрічі з внутрішньою дитиною? Чи вдалося вам подарувати їй відчуття безпеки, любові, підтримки?

Ці почуття важливо зберегти, щоб вони підкріплювали вашу самооцінку та впевненість у дорослому житті.

Що змінилося у вашому сприйнятті себе?

Висновки: техніка-медитація допомагає наповнити внутрішню дитину тим прийняттям, розумінням і підтримкою, яких могло не вистачати у дитинстві. Вона дає змогу переглянути та відпустити переживання, які могли сформуватися в ранньому віці та впливати на самооцінку в дорослому житті.

Техніка «Мандала зцілення»

Авторка — Олена Котульська

Мета: допомогти виявити та відпустити неприємні спогади, що могли вплинути на самооцінку в дитинстві.

Інвентар: циркуль, кольорові олівці, папір.

Час роботи: 30 хвилин.

Кількість учасників: від 1.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. У центрі аркуша намалюйте маленьке коло, що буде символом вашої внутрішньої дитини та пов'язане із самооцінкою, яку ви отримали в дитинстві. Можна використати колір, який асоціюється з теплом і підтримкою, якщо є такі відчуття.

2. Навколо першого кола намалюйте ще одне, де ви можете відобразити за допомогою кольору сильні сторони, які ви проявляли ще в дитинстві або які закладені в вас від народження. Це може бути впевненість, допитливість, щирість та інші.

3. Намалюйте третє коло, що символізує ваші вразливі сторони або страхи, які проявилися в дитинстві. Згадайте, через що ви відчували себе менш впевнено. Дозвольте собі виразити ці відчуття за допомогою кольору.

4. Намалюйте четверте коло, яке уособлює ресурси, що допоможуть вам зцілити дитячі травми. Це можуть бути мудрість, інтуїція, нові знання, що ви отримали в дорослому житті, та інше. Використовуйте колір, що асоціюється з надією та силою.

5. Завершіть мандалу п'ятим колом, яке символізує ту підтримку, яку ви маєте зараз чи хотіли б мати. Це коло обрамлює всю мандалу, створюючи відчуття безпеки та захисту. Використовуйте колір, який для вас асоціюється з любов'ю, безпекою, прийняттям.

Після завершення мандали подивіться на неї та подумайте, як кожне коло впливає на ваше сприйняття себе та минулого.

Висновки: техніка дозволяє комплексно поглянути на своє дитинство та символічно зобразити підтримку, яку ви отримуєте або хотіли б отримати, на шляху до зцілення.

Техніка «Лист до Дитячого Я»

Авторка — Ольга Беліченко

Мета: віднайти коріння заниженої самооцінки, викликаной досвідом дитинства, проявити підтримку собі в минулому й почати процес зцілення.

Інвентар: аркуш паперу, ручка, спокійне та затишне місце, де ви зможете зосередитися.

Час роботи: 20–30 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. Підготовка:

- Сядьте в комфортній позі, зробіть кілька глибоких вдихів, щоб заспокоїтися та зосередитися на своєму внутрішньому стані.
- Закрийте очі та подумайте про той час у дитинстві, коли ви могли відчувати недостатню підтримку, критику чи інші негативні впливи, що знизили вашу самооцінку. Можливо, це був конкретний момент, ситуація або певний період у вашому житті.

2. Уявіть своє Дитяче Я:

- Уявіть себе в тому віці, коли ви переживали цю ситуацію. Намагайтеся згадати обстановку, ваші емоції, те, що тоді здавалося вам важливим.
- Погляньте на своє Дитяче Я як на окрему особистість — дитину, яка заслуговує на любов, підтримку й розуміння.

3. Напишіть листа своєму Дитячому Я:

- Почніть писати листа від свого Теперішнього Я до дитини, якою ви були в той період.
- Зверніться до свого Дитячого Я з любов'ю та підтримкою. Напишіть, що ви розумієте його почуття, переживання та страхи. Наприклад: «Я знаю, що ти відчуваєш себе некомфортно, коли

тебе критикують. Я знаю, як тобі боляче і як хочеться бути прийнятим(-ою)».

- Висловіть своєму Дитячому Я співчуття та розуміння, дайте знати, що вам шкода, що він / вона проходив(-ла) через ці ситуації.

4. Надайте підтримку та любов:

- Напишіть своєму Дитячому Я слова підтримки, яких йому не вистачало тоді. Наприклад: «Ти цінний(-а) і важливий(-а) незалежно від того, що говорять інші», «Ти маєш право на помилки і це не робить тебе менш гідним(-ою) любові», «Я завжди буду поруч, щоб підтримати тебе».

- Дайте зрозуміти, що ваш досвід — це лише частина вашої історії, але він не визначає, ким ви є зараз і ким можете стати.

5. Висловіть свою готовність підтримати себе зараз:

- Завершіть лист обіцянкою самому собі в теперішньому часі. Напишіть, що тепер ви готові дбати про свою самооцінку та підтримувати себе у будь-яких обставинах. Наприклад: «Я обіцяю піклуватися про себе й більше не дозволяти минулому визначати мое життя».

6. Рефлексія та усвідомлення:

- Прочитайте лист вголос, якщо вам комфортно. Відчуйте емоції, які виникають, дозвольте собі прожити їх. Це можуть бути сльози, полегшення чи теплі спогади — все це нормально.

- Подумайте про те, як ви можете інтегрувати цей досвід у своє життя, підтримуючи себе з більшою турботою та любов'ю.

7. Завершення:

- Якщо бажаєте, збережіть цей лист як нагадування про свою внутрішню силу та здатність до зцілення.

- Повторюйте цю практику час від часу, коли вам необхідно знову відчувти зв'язок із собою та нагадати собі про важливість самотінності.

Висновки: ця техніка допомагає зцілити минуле, відпустити емоційні рани та отримати відчуття підтримки від самого себе.

Через написання листа ви створюєте емоційний зв'язок зі своїм Дитячим Я та отримуєте можливість будувати здоровіші установки на майбутнє.



Внутрішній критик:
як приручити голос
сумнівів і невпевненості



Техніка «Мій внутрішній критик»

Авторка — Ольга Сівак

Мета: познайомитися з внутрішнім критиком, навчитися контролювати емоції, які викликає критика та знецінювання, трансформувати внутрішні переживання, знайти опору та внутрішні сили для подолання невпевненості та сумнівів.

Інвентар: папір формату А4, гуашеві фарби, стакан з водою, пензлик.

Час роботи: 40–50 хвилин.

Кількість учасників: до 12.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

Вступ:

Людина, яка має мету та йде до своєї цілі, часто стикається з критикою, і це нормально. Та важливо навчитися не провалюватися в дитячі травми, реагуючи на критику сумнівами та бажанням бути непомітним.

1. Зробіть кілька глибоких вдихів та видихів, налаштуйтеся на внутрішній процес.

Закрийте очі та подумайте про ситуації, коли вас критикували або знецінювали ваші досягнення. Спробуйте уявити образ вашого внутрішнього критика. Яким ви його бачите? Це може бути людина, тварина, якийсь абстрактний образ, форма чи колір.

2. На аркуші паперу зобразіть цей образ за допомогою фарб та пензля. Використовуйте фарби так, як відчуваєте: наносіть кольори, форми, лінії, які асоціюються з критиком. Дозвольте собі виразити цей образ інтуїтивно.

3. Коли завершите малюнок, погляньте на результат. На кого чи на що це схоже? Що відчуваєте, коли дивитеся на цей образ? Які емоції піднімаються? Які думки приходять? Чому він виглядає

саме так? Чого би йому хотілося? Що хочеться сказати внутрішньому критику? Що би він вам відповів?

4. Візьміть ручку та напишіть листа критику, у довільній формі, використовуючи я-повідомлення: «Я відчуваю...», «Мені би хотілося...», «Я розумію...», «Мені неприємно...», «Я готовий(-а) до критики, яка...».

5. Подумайте про вашу внутрішню силу, бажання досягати цілей та свої сильні якості, про які вам колись казали. Дайте собі відповідь на питання — «Чи готовий(-а) я зустрітися з критикою на шляху до своєї мети?». Прикрийте очі та побачте образ вашої внутрішньої сили. На новому аркуші намалюйте образ чи символ вашої внутрішньої сили. Обирайте кольори, які символізують вашу силу, самоприйняття та впевненість. Як зараз ви себе відчуваєте? Які думки прийшли? Запишіть.

6. Подумайте про вашого внутрішнього критика. Чи змінився його образ зараз? Як би виглядав критик, якщо би ви навчилися сприймати критику, як конструктивну та допоміжну? Що хочеться зробити з малюнком критика? Можливо, вам захочеться змінити його, додавши кольори вашої сили та впевненості? А може, вам кортить домалювати критику великі вуха чи довгий ніс, чи змінити якісь деталі? Зробіть те, що вам хочеться.

7. Як ви зараз себе відчуваєте? Чи змінився ваш стан? Чи готові ви приймати конструктивну критику? Чи часто самі себе критикуєте, чи недооцінюєте? Чи готові себе підтримати та прийняти свої сильні та слабкі сторони? Які висновки зробите відносно критики та самокритики?

8. Підведіть підсумки та поміркуйте, як ви будете реагувати на критику в майбутньому? Чи дозволите комусь знецінювати ваші досягнення?

Висновки: техніка допомагає візуалізувати та трансформувати образ внутрішнього критика, знайти опору та внутрішні сили для подолання невпевненості та сумнівів.

Техніка «Як потоваришувати з внутрішнім критиком»

Авторка – Людмила Трихліб

Мета: допомогти клієнту розпізнати та зрозуміти свого внутрішнього критика, знизити його вплив на самооцінку й навчитися відповідати на його критичні зауваження ресурсною позитивною частиною.

Інвентар: ручка, папір, олівці або фарби, ресурсна колода МАК (за бажанням).

Час роботи: 20 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Запропонуйте клієнту описати, як зазвичай звучить внутрішній критик, в яких ситуаціях він «вмикається», які слова часто використовує. Попросіть клієнта відверто висловити, що саме каже йому цей голос.

- Які ситуації активують у вас внутрішнього критика?
- Що зазвичай говорить вам цей голос? Які слова чи фрази ви найчастіше чуєте від нього?

- Як цей критичний голос впливає на ваші емоції та самооцінку?

2. Запропонуйте клієнту побачити свого внутрішнього критика як окрему фігуру або образ. Це може бути персонаж чи абстрактний образ. Нехай клієнт намалює або опише цього критика, використовуючи метафоричні карти, якщо необхідно.

- Як би ви зобразили свого внутрішнього критика? Яким би він був, якби був окремою сутністю?

- Які риси має ця фігура? Що вона символізує для вас?
- Що, на вашу думку, змушує цього критика з'являтися і говорити те, що він говорить?

3. Запропонуйте клієнту вступити в діалог з внутрішнім критиком. Клієнт повинен запитати критика про його цілі та наміри. Це допоможе зрозуміти, чи є в його критиці приховані позитивні наміри, наприклад, захист від помилок або уникнення невдач.

- Що насправді хоче ваш внутрішній критик? Яку роль він, можливо, намагається виконувати у вашому житті?

- Чи може цей критик прагнути вас захистити або уберегти від чогось?

- Як ви могли б відповісти цьому критику, щоб допомогти йому розслабитися та зменшити свій тиск?

4. Запропонуйте клієнту уявити чи запропонувати критику на пару хвилин зробити крок назад. Подякуйте йому за його роботу та скажіть, що зараз вам потрібно поспілкуватися з іншою частиною.

5. Запропонуйте клієнту відчувати та побачити «доброго наставника» або «доброго друга», який підтримує вас і допомагає йти вперед, як власну частину. Нехай клієнт створить образ цієї підтримуючої частки, описуючи її риси, або намалює її.

- Як виглядає ваш добрий наставник або внутрішній друг? Які риси він має?

- Що він каже вам, коли ви стикаєтеся з викликами?

- Як ви почуваетесь, коли чуєте його слова підтримки?

6. Попросіть клієнта запам'ятати образ підтримуючої частини та звертатися до неї в моменти невпевненості або критики.

- Що ви можете зробити, щоб цей підтримуючий голос став сильнішим?

- Як ви можете підтримувати контакт із цим новим ресурсом?

- Як ви почуватиметесь, якщо будете чути цього доброго наставника щоразу, коли внутрішній критик з'являється?

Висновки: техніка допомагає клієнту замінити внутрішнього критика на підтримуючий голос, розвиваючи в собі доброзичливу частку, яка підтримує та надає впевненості. Це зміцнює самооцінку й формує позитивне ставлення до себе.

Техніка «Примирення зі своїм внутрішнім критиком»

Авторка – Лариса Щетініна

Мета: сформувати здорове ставлення до внутрішнього критика, навчитися розпізнавати його вплив на тіло та свідомість, а також знайти способи конструктивної взаємодії з ним. Техніка допомагає клієнтам пом'якшити критику й невпевненість, замінивши їх на прийняття та підтримку, завдяки зосередженню на відчуттях у тілі та усвідомленню емоційного впливу внутрішнього голосу.

Інвентар: килимок або зручне місце для сидіння / лежання, невеликі подушки для комфорту, дзеркало середнього розміру, папір і ручка для нотаток.

Час роботи: 40–60 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна робота, також можливий груповий формат з подальшим обговоренням.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

Етап 1. Підготовка та налаштування (5–10 хвилин).

1. Запропонуйте клієнту зайняти комфортну позу на килимку чи стільці, щоб тіло розслабилось.
2. Попросіть зробити декілька глибоких вдихів, зосереджуючись на відчутті повітря, що наповнює тіло, і на поступовому розслабленні м'язів.

3. Обговоріть із клієнтом поняття «внутрішнього критика» як голосу, що може мати різні форми: осуд, сумнів, страх помилки тощо.

Етап 2. Контакт із внутрішнім критиком через тілесне відчуття (10–15 хвилин).

1. Запропонуйте клієнту закрити очі та подумати про один із моментів, коли він відчував сильний сумнів або внутрішню критику.

2. Попросіть його зосередитися на тілі та виявити, де саме з'являються відчуття дискомфорту, стискання чи напруження, коли звучить цей критичний голос (наприклад, у грудях, животі, плечах).

3. Задайте клієнту питання: «Як виглядає цей голос? Як він звучить?». Нехай клієнт постарається максимально уявити цей голос, дати йому образ, форму та колір.

Етап 3. Діалог із критиком (10 хвилин).

1. Попросіть клієнта звернутися до внутрішнього критика так, наче він реальна особа. Наприклад, сказати: «Чому ти так зі мною говориш? Що ти хочеш мені сказати?».

2. Спробуйте разом зрозуміти, яку функцію несе цей критик. Можливо, його мета — «захищати» від помилок або допомагати уникнути невдач.

3. Разом із клієнтом проговоріть і зафіксуйте саме ті моменти, коли включається критик. Нехай клієнт спробує уявити цього критика як окрему частину свого розуму.

Дайте клієнту розуміння того, що внутрішній голос є лише однією з його субособистостей, але не визначає його повністю. Треба, щоб клієнт дав своєму критику ім'я чи образ, щоб зменшити його владу.

Етап 4. Тілесне розслаблення та «примирення» (10 хвилин).

1. Запропонуйте клієнту покласти руки на ту частину тіла, де він відчуває дискомфорт або напруження, і дихати у цю ділянку, уявляючи, як напруга розчиняється.

2. Нехай клієнт уявить, що він змінює те місце, де він відчуває дискомфорт. Чи змінився колір, розмір та форма? Він має детально вголос описати, що з ним зараз відбувається.

3. Клієнт має прийняти те, що внутрішній голос — це лише автоматичний голос на його страх або невпевненість у собі, своїх діях та рішеннях. Клієнту треба усвідомлено на внутрішній голос, що критикує, давати відповідь: «Можливо, мені не все вдається, але я роблю кроки вперед, і це вже цінно».

Етап 5. Рефлексія та закріплення результату (5–10 хвилин).

1. Запропонуйте клієнту зробити декілька записів: описати, як він почувався, коли слухав внутрішнього критика, що змінилося після «примирення», і які почуття це викликало.

2. Залучіть клієнта до розмови про його досвід: як змінюється відчуття тіла й думок під час роботи з критиком, чи може він сприймати цей голос по-іншому в майбутньому.

3. Разом із клієнтом створіть список фраз підтримки, які б він міг використовувати замість критичних слів.

Висновки: ця техніка допомагає клієнту визнати, що внутрішній критик не є ворогом, а може бути адаптованим у союзника. Взаємодія через тілесне усвідомлення розкриває приховані емоції та дає змогу сприймати критику конструктивно. З часом клієнт вчиться відчувати підтримку від власного Я, створюючи простір для прийняття та впевненості.

Техніка «Від критики до конструктивних дій»

Авторка – Світлана Вільчинська

Мета: перевести самокритику в конструктивні дії по гармонізації себе.

Інвентар: аркуш паперу, ручка.

Час роботи: до 60 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

Чи знайомі ви зі своїм внутрішнім критиком? Навіть якщо ні — спробуйте відчутти його в собі. Запитайте, що в вас не так?

Прислухайтесь до нього. Дайте собі час. Виходьте з того, що не існує невірних чи поганих відповідей. Є ваші відповіді, які мають значення.

Складіть список усього того, що приходить до голови.

Під час роботи відслідковуйте та фіксуйте свої думки, емоції та відчуття, тілесні реакції.

Перечитайте список. Усвідомте, що це погляд вашого внутрішнього критика. Дайте цьому місце.

А тепер ще раз перечитайте список і запитайте себе по кожному пункту, чи дійсно це «не так»? Чи це насправді вас не влаштовує? Чи заважає вам жити? Чи це дійсно щось критичне, з приводу чого варто себе критикувати?

Може виявитися, що деякі пункти на цій стадії втратять свою важливість, стануть менш критичними, такими, які вас особисто влаштовують. Дайте цьому місце (прийміть це).

По тим пунктам, які дійсно варті уваги (що дійсно вас в собі не влаштовує), подумайте й запишіть відповіді на запитання.

1. Що у цьому конкретно не влаштовує вас у собі?

2. Наскільки і в чому це критично для вас?
3. Чим конкретно це вам заважає?
4. Що ви готові зробити для того, щоб це змінити в собі?

Складіть план дій. Домовтеся із собою про їх виконання протягом 21 дня. Протягом цього періоду робіть спостереження щодо нового досвіду усвідомлення себе та зміни звичних способів проявлення. Відслідковуйте позицію свого внутрішнього критика й не дозволяйте йому заважати тим змінам, на які ви наважилися. Відслідковуйте та фіксуйте свої думки, емоції та відчуття, тілесні реакції. Будьте послідовні та впевнені в тому, що робите, до чого прагнете, на що наважилися. Навчіться помічати та фіксувати ті приємні моменти, які супроводжуватимуть ваш процес змін.

Через 21 день перегляньте список, який ви склали на початку. Зробіть висновки.

Висновки: техніка дозволяє усмирити внутрішнього критика та сформувати звичку конструктивного самоаналізу з готовністю до конкретних дій.

Техніка «Комплімент для себе»

Авторка — Інна Литвинова

Мета: допомогти побороти свого внутрішнього критика, показати собі (клієнту), що свою невпевненість і сумніви можна зробити своїми плюсами.

Інвентар: аркуш паперу формату А4, ручка, блокнот.

Час роботи: 60 хвилин.

Кількість учасників: техніку бажано проводити індивідуально або в групі до 10 учасників.

Вікові рамки: 14+.

Алгоритм роботи:

1. Обговорюємо тему про самокритику, невпевненість, сумніви в собі (якщо це група). Індивідуально — якщо у клієнта є такий запит. Обговорюємо ці моменти, формуємо правильний запит.

2. Починаємо працювати:

Аркуш формату А4 поділяємо на дві частини, деś на пів листа.

У першому стовпчику прописуємо слабкі сторони (які, на думку клієнта, у нього є).

У другому стовпчику, навпроти слабких сторін пишемо антонім до цього слова, наприклад: слабкий — сильний.

Потім просимо прописати собі компліменти зі словами (антонімами).

Обговорюємо з клієнтом кожний комплімент. Бажано, щоб прописані компліменти були гарно оформлені на листівці, яку клієнт може сам виготовити (або на готовій). Листівку поставити на видному місці вдома або на роботі (в залежності від теми), щоб можна було її бачити кожного дня.

Висновки: техніка «Комплімент для себе» дає можливість розібратися у сумнівах клієнта про його сили.

Техніка «Лист від головного Гризуна»

Автор — Андрій Артюх

Мета: усвідомити внутрішній голос критика, розпізнати його основні думки та зрозуміти, як вони впливають на власну самооцінку та дії. Це дозволяє об'єктивно оцінити, наскільки голос критика обґрунтований і конструктивний.

Інвентар: зошит або аркуші паперу, ручка.

Час роботи: 20–30 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. **Зосередження.** Сядьте у зручному місці, вимкніть телефон і налаштуйтеся на спокійний стан.

2. **Опис критика (гризуна).** Запишіть, як ви уявляєте свого внутрішнього критика.

- Якими рисами він володіє?
- Який у нього голос — суворий, саркастичний, тихий чи надмірно строгий?

Це допомагає зробити його більш конкретним та відокремити від власного «я».

3. **Лист від критика.** Напишіть лист, ніби це ваш внутрішній критик звертається до вас. Нехай він висловить усе, що думає про вас, включаючи всі зауваження, страхи та сумніви.

4. **Аналіз листа.** Прочитайте лист. Запитайте себе:

- чи об'єктивні ці слова?
- чи схожий цей голос на когось із вашого життя (можливо, це слова батьків, вчителя чи когось іншого)?

5. **Відповідь критику.** Напишіть відповідь, але вже від себе — поясніть, що ви визнаєте його точку зору, але також маєте право на помилки й розвиток.

Висновки: техніка допомагає зрозуміти та впізнати, звідки походять критичні думки, дозволяє поставити їх під сумнів. Людина вчиться розділяти внутрішнього критика та власне «я», що сприяє розвитку більш позитивного самооцінювання та зменшує відчуття тиску та сумнівів.

Техніка «Співчутливий друг»

Автор — Андрій Артюх

Мета: навчитися бути до себе більш співчутливим і замінити негативні думки внутрішнього критика підтримкою. Ця техніка дозволяє подивитися на ситуацію очима друга, допомагаючи змінити негативне ставлення до себе.

Інвентар: папір, ручка.

Час роботи: 15–20 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 14+.

Алгоритм роботи:

1. **Опис ситуації.** Виберіть ситуацію, у якій ваш внутрішній критик був надто жорстким. Запишіть, що трапилося і які негативні думки з'явилися у вас.

2. **Уявіть друга.** Уявіть, що ваш близький друг потрапив у цю саму ситуацію та ділиться своїми емоціями та думками з вами.

3. **Напишіть листа другу.** Напишіть листа від себе цьому другу.

- Що б ви сказали йому, якби він сумнівався у собі або боявся осуду?
- Які слова підтримки ви могли б йому дати?

4. **Перечитайте.** Після того, як ви написали листа, перечитайте його та уявіть, що ці слова адресовані саме вам. Прийміть співчуття та підтримку, яку ви б дали другу, і застосуйте ці слова до себе.

Висновки: техніка допомагає побачити себе зі сторони, показуючи, що ми часто набагато жорсткіші до себе, ніж до інших. Це розвиває навички самоспівчуття та допомагає навчитися підтримувати себе у складні моменти.

Техніка «Переговори з критиком»

Автор — Андрій Артюх

Мета: встановити діалог із внутрішнім критиком, зрозуміти, що він може виконувати функцію захисника або наставника, а не тільки критикувати. Такий підхід допомагає знизити негативний вплив критика, замінивши його конструктивними думками.

Інвентар: два стільці (або два умовних місця), папір, ручка.

Час роботи: 20–30 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна робота або парна (за підтримки психолога).

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. **Визначте дві ролі.** Один стілець представлятиме внутрішнього критика, інший — ваше «я». Сядьте на стілець, який символізує вашого критика.

2. **Говоріть від критика.** Почніть говорити від імені критика. Наприклад: «Ти недостатньо хороший у своїй роботі, завжди робиш помилки». Висловлюйте всі критичні думки, які виникають.

3. **Пересідайте.** Пересядьте на стілець, який представляє вас. Відповідайте критику. Запитайте:

- Чому ти вважаєш це важливим?
- Чого ти хочеш мене навчити або від чого захистити?

4. **Побудуйте діалог.** Повертаючись між стільцями, продовжуйте діалог. Спробуйте зрозуміти, що критик може мати позитивний намір, наприклад, прагнення до кращих результатів або попередження від невдач.

5. **Висновок.** Наприкінці запишіть, що ви дізналися від критика, а також, які аспекти його слів ви вважаєте корисними та конструктивними.

Висновки: діалог із критиком допомагає зрозуміти, що його голос часто виникає з бажання уникнути помилок або покращити свої навички. Усвідомлюючи це, ви можете змінити негативний вплив критики на конструктивний та зрозуміти, як розвивати свої сильні сторони без самозвинувачень.

Техніка допомагає трансформувати негативну самокритику в інструмент розвитку, що підтримує самовпевненість та дозволяє зменшити вплив сумнівів і невпевненості.

Техніка «Діалог із внутрішнім критиком»

Авторка — Валерія Легка

Мета: навчити клієнтів управляти своїм внутрішнім критиком.

Інвентар: аркуші паперу, ручки.

Час роботи: 30–40 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Клієнти малюють дві колонки: одну для критичних думок, іншу для відповідей на них.
2. У першій колонці записують свої критичні думки.
3. У другій колонці пишуть відповіді, спираючись на факти та позитивні досвіди.
4. Клієнти можуть зачитати ці діалоги вголос, щоб усвідомити, що мають право на позитивні думки про себе.

Висновки: учасники отримують інструменти для роботи з внутрішнім критиком, що сприяє розвитку самоповаги.

Звільнення
від чужих очікувань:
як відокремити
свої бажання
від соціальних стандартів



Техніка «Свято свободи»

Авторка — Ліліанна Селенюта

Мета: виділити день, коли ви повністю звільнені від чужих очікувань.

Інвентар: блокнот, календар, ручка.

Час роботи: 1 день.

Кількість учасників: 1 (самостійна робота).

Вікові рамки: 35+.

Алгоритм роботи:

1. Виберіть день тижня, коли ви будете повністю керуватися своїми бажаннями, не звертаючи уваги на чужі очікування й на звичні соціальні рамки.

2. Цього дня робіть тільки те, що вам справді хочеться, і записуйте свої відчуття. Відзначте, як такий день впливає на вашу самооцінку.

3. Записуйте наприкінці дня, як себе відчуваєте.

4. Зробіть висновки про те, які з цих дій хотілося б включити в повсякденне життя.

5. Заплануйте та реалізуйте!

Висновки: техніка допомагає відчувати, як це — жити за своїми правилами, відчувати свободу від нав'язаних очікувань і виділити свої справжні пріоритети. Усвідомлений час для себе допомагає побачити власну цінність та зміцнити почуття впевненості.

Техніка «Сценарій мого життя»

Авторка — Ліліанна Селенюта

Мета: побачити, які ролі ви граєте в житті за чужими очікуваннями, вибрати ті, які вам справді близькі.

Інвентар: блокнот, ручка.

Час роботи: 20 хвилин.

Кількість учасників: від 8 до 12.

Вікові рамки: 21+.

Алгоритм роботи:

1. Напишіть кілька ролей, які вам доводиться виконувати: наприклад, дочки, матері, начальниці, подруги.

2. Навпроти кожної ролі напишіть, наскільки ви її відчуваєте своєю і що могли б змінити, щоб ці ролі відображали ваші справжні бажання.

3. Приберіть або трансформуйте ролі, які вам чужі, і підкресліть ті, які хочете розвивати за своїми правилами.

Висновки: техніка допомагає усвідомити, які ролі нав'язані, а які виходять від власних бажань. Як відрізнити ці ролі? Дуже просто. Ви відчуєте зміни в особистому стані. Те, що ваше, дає енергію, чужі ролі, навпаки, її забирають.

Техніка «Справжність твоїх бажань»

Авторка — Юлія Войченко

Мета: формування впевненості у собі, розкриття та усвідомлення внутрішньої сили й цінності.

Інвентар: аркуш паперу формату А4 і більше, фарби / олівці на вибір, ручка, колода МАК «Родослів'я», колода МАК «Сімейні історії» (за бажанням).

Час роботи: 30 хвилин.

Кількість учасників: від 1.

Вікові рамки: 14+.

Алгоритм роботи:

1. Закрийте очі, зробіть декілька вдихів та повільних видихів і подумайте про те своє рішення, яке ви досі вагаєтеся прийняти, але дуже хочете.

Спробуйте відчувати свій стан, коли ви все ж втілите в життя це важливе для вас рішення, запитайте себе, що це рішення або вчинок принесе безпосередньо вам?

Побудьте із цим декілька хвилин, а потім відкрийте очі, візьміть фарбу чи олівці та зобразіть на папері те, що ви робили та відчували, коли у вас були заплющені очі.

2. Подивіться на свою роботу й дайте відповідь на наступні питання (бажано письмово):

- Яких наслідків, пов'язаних з моїм рішенням, я боюся? (можна використовувати в допомогу МАК для кожного наступного питання, у закрити).
- Чому саме цих наслідків я боюся?
- Чи насправді саме цих наслідків я боюся, чи є інші, які я приховую навіть від себе?
- Яка історія в мого страху для мене щодо прийняття рішень, що заважає мені зробити так, як я хочу, але й досі не наважуюсь?

- Чи завдають мені страждань і яких саме, всі ці роздуми, сумніви про прийняття важливого для мене рішення? Чи хочу я відпустити ці роздуми вагань? Що треба зробити найпершим?

- Що я відчуваю, коли навіть подумки відпускаю всі поради та упередження, сподівання та очікування інших людей, як я при цьому хочу діяти?

- Що особисто мені найбільше до душі, лише мені?

- Що для мене значить прислухатися до власної інтуїції?

3. Запишіть собі, що ваша інтуїція підказує вам і як пропонує діяти саме зараз.

4. Як тепер відчувається ваш внутрішній голос, порівнюючи з вашими зайвими роздумами / сумнівами, щоб бути комусь зручним чи схожим на інших?

5. Сформулюйте намір прислухатися до своїх бажань, своєї інтуїції та починайте дотримуватися своїх власних намірів.

6. Занотуйте всі інсайти, які з'явилися у вас під час даної техніки. Що здивувало? Що зрозуміли? Що хочете змінити?

Дайте собі відповідь: «Що я можу зробити, щоб допомогти собі потрапити у спокійний стан відсутності зайвих роздумів і зберегтися в ньому?».

Висновки: дана техніка дасть змогу вам не боятися залишатися наодинці зі своїми думками й дозволить цим думкам бути почутими вами, не боятися не виправдати чужих очікувань, бо то не ваші очікування. Ви зможете навчитися краще відокремлювати свої бажання від нав'язаних іншими.

Техніка «Журнал думок»

Авторка — Оксана Словік

Мета: сприяти збільшенню самосвідомості та розумінню власних емоційних реакцій, виявляти джерела зовнішнього тиску та вчитися їх ідентифікувати, відрізняти власні бажання від нав'язаних очікувань, розвивати навички самоаналізу та саморегуляції.

Інвентар: щоденник або зошит, ручка чи олівець; можна також робити записи в нотатках гаджета чи у відповідних вебзастосунках.

Час роботи: 15–30 хвилин на запис після кожної ситуації або за бажанням.

Кількість учасників: індивідуальна робота, також можна практикувати як метод рефлексії після тренінгу, заняття тощо.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Фіксація ситуації.

У будь-якій ситуації, яка викликає у вас різного роду емоції, коли ви відчуваєте невпевненість, різку зміну настрою, тиск з боку оточуючих тощо, якнайшвидше запишіть деталі ситуації:

- Хто був присутній?
- Що саме було сказано або зроблено?
- Де і коли це сталося?

2. Опис емоцій.

Опишіть свої емоції, які виникли у цій ситуації (гнів, тривога, сумнів тощо). Спробуйте визначити інтенсивність цих емоцій.

- Що саме мене збентежило?
- Які мої відчуття у цей час?
- Наскільки мої емоції мене переповнюють?

3. Аналіз думок.

Запишіть усі думки, які промайнули у вашій голові під час і після ситуації. Зверніть увагу на негативні установки та упередження.

- Які думки у мене виникли?
- З чим це може бути пов'язано, на мою думку?
- Який мій рівень впливу на мої думки із цього приводу?

4. Пошук альтернативних пояснень.

Спробуйте знайти інші можливі пояснення ситуації, окрім того, що ви спочатку подумали.

- Куди мені варто подивитися щодо вирішення цієї ситуації?

Над чим подумати?

- Що я можу зробити, щоб щось змінити?
- Можливо, існують інші пояснення цієї ситуації і які?

5. Визначення своїх потреб.

Запитайте себе: «Що насправді я хочу у цій ситуації?». Спробуйте відмежувати свої бажання від очікувань інших людей.

- Чого я насправді хочу у цій ситуації?
- Чого від мене очікують інші, на мою думку?
- Про що для мене ці очікування?

6. Розробка стратегій.

Подумайте, як ви могли би по-іншому відреагувати на цю ситуацію в майбутньому.

• Якою іншою може бути моя реакція на подібні ситуації в майбутньому?

- Що стане можливим тоді для мене?

7. Висновки.

Зробіть висновки про те, що ви дізналися про себе та свої реакції.

- Що ця ситуація показала мені про мене?
- Як би я хотів(-ла), щоб було?
- Що я можу зробити для цього? Як саме?

Висновки: регулярне ведення такого щоденника допомагає збільшити самосвідомість і краще зрозуміти себе, розпізнавати ситуації, які викликають дискомфорт, розвивати навички саморегуляції, зміцнити впевненість у собі та приймати більш обґрунтовані рішення.

Примітка. Запитання до кожного пункту подані орієнтовні, вони не є обов'язковими й такими, які підійдуть до будь-якої ситуації.

Додаткові рекомендації щодо виконання вправи:

- Будьте щирі із собою.
- Не намагайтеся ідеалізувати ситуації або себе.
- Не засуджуйте себе за свої почуття та думки.
- Спробуйте знайти позитивні моменти навіть у негативних ситуаціях.

Техніка «Намалюю межі»

Авторка — Оксана Словік

Мета: формувати психологічну дистанцію між власними думками й почуттями та очікуваннями оточуючих, розвивати здатність відфільтровувати зовнішній тиск з боку оточення; сприяти зміцненню особистих меж та самооцінки.

Інвентар: комфортне місце для релаксації.

Час роботи: 10–15 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Розслаблення.

Відшукайте спокійне місце, де вас ніхто не потурбує. Займіть зручну для вас позу в комфортному положенні. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, щоб розслабитися. Можете заплющити очі, за бажанням.

2. Візуалізація стіни.

Уявіть перед собою невидиму стіну, яка відокремлює вас від інших людей та їхніх очікувань. Уявляйте цю стіну міцною, незламною та надійною. Можете зупинити потік думок, щоб уявити стіну детальніше, улюбленого кольору, дизайну тощо.

3. Фільтрація думок.

Уявіть, як думки та почуття інших людей намагаються проникнути через цю стіну. Вибирайте, які з них ви готові допустити до себе, а які ні.

4. Захист свого простору.

Уявіть, як ви активно відштовхуєте від себе негативні думки та почуття. Ви можете використовувати для цього образ щита або будь-який інший, який вам підходить. Акцентуйте увагу на щиті чи іншому засобі захисту.

5. Збереження позитиву.

Дозвольте собі відчути почуття спокою та впевненості. Уявіть, як позитивна енергія наповнює ваш внутрішній простір. Намагайтеся відчути потоки позитивної енергії, які наповнюють ваше тіло та ваш простір довкола.

6. Закріплення результату.

Повторіть цю техніку кілька разів на день, особливо коли відчуваєте сильний тиск з боку оточуючих.

Висновки: ця техніка допомагає зменшити вплив зовнішніх факторів на емоційне самопочуття; сприяє підвищенню самооцінки та впевненості у собі; допомагає формувати здорові особисті кордони, зменшити рівень стресу та тривоги.

Додаткові рекомендації:

- Практикуйте цю техніку регулярно, щоб закріпити результат.
- Не соромтеся експериментувати з образами та відчуттями, які ви використовуєте під час візуалізації.

Поєднання з іншими техніками:

Цю техніку можна успішно поєднувати з іншими методами саморегуляції, такими, як медитація, дихальні вправи та ведення щоденника.

Важливо:

- Ця техніка не є заміною психотерапії. Якщо ви відчуваєте сильний дискомфорт або тривогу, зверніться до фахівця.
- Будьте терплячі до себе. Формування нових звичок вимагає часу та зусиль.

Техніка «Відстоювання»

Авторка — Оксана Словік

Мета: розвивати навички асертивного спілкування для ефективного вираження своїх потреб і почуттів; здатність говорити «ні» без почуття провини; практикувати навичку захищати свої права, не порушуючи прав інших; ставати більш прямолінійним у спілкуванні, зберігаючи при цьому доброзичливість.

Інвентар: немає спеціального інвентарю, потрібна лише готовність практикувати в реальних життєвих ситуаціях.

Час роботи: це тривала практика, яка вимагає регулярного тренування. Можна починати з невеликих ситуацій і поступово переходити до більш складних.

Кількість учасників: індивідуальна робота, хоча може бути корисною і групова робота з відпрацювання різних сценаріїв.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Визначте ситуацію.

Виберіть ситуацію, в якій ви зазвичай відчуваєте дискомфорт або не можете відстояти свої інтереси.

2. Сформулюйте я-висловлювання.

Опишіть ситуацію, свої почуття та їхню причину, використовуючи я-висловлювання.

- Що сталося?
- Що ви відчуваєте?
- Чому це важливо для вас?

Наприклад, замість «Ти завжди запізнюєшся» скажіть: «Коли ти запізнюєшся на нашу зустріч, я відчуваю себе розчарованим, тому що це демонструє, що мої плани для тебе не важливі».

3. Висловіть прохання.

4. Чітко та конкретно сформулюйте те, чого ви хочете досягти.

Наприклад: «Я хотів би, щоб ти намагався приходити вчасно. Для мене це важливо, бо...».

- Що ви пропонуєте?
- Для чого ви це пропонуєте?
- Що це може змінити?

5. Слухайте співрозмовника.

Дайте співрозмовнику можливість висловити свою точку зору. Будьте відкриті до компромісу. Можливо, у нього інші пріоритети, звички, уподобання, ставлення й вагомість тих чи інших ситуацій.

6. Практикуйте.

Регулярно тренуйтеся в асертивному спілкуванні в різних ситуаціях. Спочатку можна відпрацьовувати на менш значущих прикладах, а потім поступово переходити до більш складних.

Висновки: ця вправа допоможе поліпшити комунікативні навички, підвищити впевненість у собі, побудувати міцніші стосунки та зменшити кількість конфліктів, вміння відстоювати свої права, не ображаючи інших.

Я-висловлювання дозволяють виразити свої почуття, не звинувачуючи інших.

Регулярна практика є ключем до успіху.

Додаткові поради щодо практикування техніки в реальному житті:

- Будьте впевненими в собі.
- Дивіться співрозмовнику в очі.
- Говоріть спокійно й чітко, рівномірним голосом.
- Будьте готові до компромісу.
- Не бійтеся відмовити, якщо це необхідно.

Порада: доречно буде спочатку впровадити техніку «Журнал думок» і після її виконання до відповідної ситуації провести дану техніку.

Техніка «Мої мрії та цілі»

Авторка – Алла Буніс

Мета: навчитися відокремлювати власні мрії від навіюваних.

Інвентар: ручка, блокнот, різноманітні артматеріали для малювання.

Час роботи: 50–60 хвилин.

Кількість учасників: від 1 до 10.

Вікові рамки: 12+.

Алгоритм роботи:

1. У затишному тихому місці, де вам комфортно та красиво, присвятіть час для себе на 40–50 хвилин.

Зробіть декілька глибоких вдихів і видихів, щоб налаштуватися на внутрішню роботу.

2. Розділіть аркуш паперу на три колонки.

У першій колонці виписуємо всі свої мрії та бажання. Дозвольте собі мріяти без обмежень. Важливо навчитися слухати себе та бути чесними із собою, особливо, коли реалізовуємо мрії.

У другій колонці пропишіть цілі, тобто мрії з першої колонки ви перетворюєте на конкретні кроки. Задайте собі запитання: що я вже готовий(-а) робити для здійснення саме цієї мрії?

У третій колонці пропишіть емоції, які ви отримаєте при обдумуванні мрії чи її реалізації. Мрії можуть викликати як позитивні емоції, так і негативні. Позитивні емоції (наприклад: радість, легкість) можуть говорити про те, що це ваші істинні мрії. Негативні емоції (наприклад: напруга, тривожність, зобов'язання) можуть говорити про те, що мрії нав'язані кимось.

3. Оберіть мрії, які викликають у вас більше позитивних емоцій, та більш конкретно розпишіть мрію та цілі. Наприклад: ви мрієте більше заробляти, то варто прописати конкретну суму, конкретні цілі-кроки та отримані емоції.

4. Пофантазуйте, створіть карту власних мрій, напишіть історію про те, що ви здійснили свою мрію та відпустили чужі навіювані мрії та бажання.

5. Створіть малюнок отримуваної емоції, коли реалізуєте власну мрію, та зробіть собі подарунок, коли здійсниться бажане.

Висновки: техніка вчить слухати себе та бути чесним із собою, вчить відділяти свої справжні мрії та бажання від очікувань інших та жити у відповідності з власними цінностями. Пам'ятайте, мрії визначають наше майбутнє.

Техніка «Моє Вільне Місто»

Авторка — Ольга Беліченко

Мета: дослідити свої бажання та відокремити їх від соціальних стандартів через створення символічного образу міста, де ваші справжні бажання та чужі очікування живуть у різних районах.

Інвентар: аркуш паперу та ручка, кольорові олівці чи маркери (за бажанням).

Час роботи: 20–30 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. Створення «Карти міста»:

- Уявіть, що у вашій душі є «Місто Бажань та Очікувань». Це місто має два райони: район «Чужих очікувань» та район «Справжніх бажань».

- Намалюйте план цього міста на папері, розділивши його на дві частини. Ліва половина буде «Районом Очікувань», а права — «Районом Бажань». Приклад плану міста дивіться на с. 193.

2. Населіть район «Чужих очікувань»:

- У «Районі Очікувань» намалюйте або напишіть будівлі, що символізують ті очікування, які ви відчуваєте з боку суспільства, родини, колег, друзів. Наприклад:

- «Вежа Успіху» може символізувати тиск бути успішним у кар'єрі.
- «Будинок Ідеальної Сім'ї» — очікування, пов'язані зі стосунками та сім'єю.
- «Парк Ввічливості» — соціальні норми, пов'язані з поведінкою.

- У кожній будівлі коротко вкажіть, що вона символізує і як впливає на вас, які почуття викликає (наприклад, тривогу, тиск, неспокій).

3. Досліджуйте район «Справжніх бажань»:

- Тепер перейдіть до правої сторони карти — «Району Бажань».
- Подумайте, які будівлі чи місця символізували б ваші справжні прагнення та мрії, не пов'язані з чужими очікуваннями. Наприклад:
 - «Майстерня Творчості» для ваших творчих інтересів та проєктів, якими ви хочете займатися.
 - «Будинок Свободи» — місце, де можна бути собою, висловлювати думки та емоції відкрито.
 - «Парк Пригод» — символізує ваші приховані мрії та прагнення до нових, яскравих подій.
- У кожній будівлі зазначте, що вона представляє і як ви себе відчуваєте, коли знаходитесь там (наприклад, радість, легкість, ентузіазм).

4. Досліджуйте перехід між районами:

- Уявіть, що між двома районами є дорога. Простежте, як ви себе відчуваєте, переходячи з одного району в інший. Чи комфортно вам у «Районі Очікувань»? Чи виникає бажання проводити більше часу в «Районі Бажань»?
 - Напишіть на карті кілька слів про те, що вам заважає проводити більше часу в «Районі Бажань» (наприклад, страх осуду, невпевненість, звичка дотримуватися правил).

5. Зробіть «Район Бажань» більш комфортним:

- Подумайте, як можна зробити район «Справжніх Бажань» більш затишним і комфортним. Наприклад, додайте туди більше «будівель» або «парків» із тими речами, які приносять вам радість і натхнення. Це може бути «Будинок Експериментів» для проб нових речей, «Площа Самовираження» для відкритого прояву емоцій.
- Спробуйте уявити, що цей район з кожним разом стає більш живим і привабливим, як ніби ви справді створюєте для себе місце для свободи.

6. Рефлексія та закріплення:

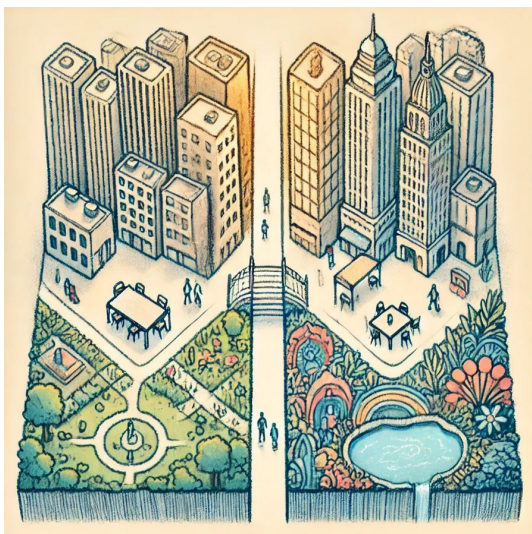
- Подивіться на свою карту та подумайте, що ви могли би зробити в реальному житті, щоб проводити більше часу в «Районі

Бажань». Можливо, це буде означати невеликі кроки, як, наприклад, частіше говорити «ні» чужим очікуванням або додавати у своє життя те, що робить вас щасливим.

- Запишіть кілька ідей, які допоможуть вам частіше повертатися до «Району Бажань».

7. Завершення:

- Повісьте карту на видне місце або збережіть її як нагадування про те, що ви можете будувати своє власне «Місто Бажань» і поступово розширювати його, відпускаючи нав'язані очікування та стандарти.



Приклад плану міста

Висновки: ця техніка допомагає усвідомити різницю між вашими справжніми бажаннями та зовнішніми очікуваннями, створюючи символічний простір, де можна відчути себе вільніше. «Місто Бажань та Очікувань» стане вашим внутрішнім орієнтиром, нагадуючи про необхідність прислухатися до себе та своїх потреб.

Техніка «Від нав'язаного до справжнього: шлях до себе»

Авторка – Алла Полішевська

Мета: допомогти учасникам пройти шлях від усвідомлення нав'язаних суспільством та близькими установок до відкриття власних істинних бажань та цінностей.

Ця техніка спрямована на глибоке осмислення самого себе, яке дозволить очистити внутрішній простір від чужих очікувань і повернутися до своїх автентичних життєвих орієнтирів. Через щоденні рефлексії учасник зможе створити основу для більш гармонійного, самостійного життя, де кожен вибір відображає його справжню суть.

Інвентар: зошит або папір, ручка, тихий простір для роздумів (за бажанням, спокійна музика на фоні).

Час роботи: 20–30 хвилин щодня протягом 7 днів.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

День 1. «Слухаю голос суспільства».

Завдання. Запишіть усі очікування, які ви відчуваєте від суспільства, близьких чи колег щодо себе.

Наприклад, тиск на досягнення певної професії, потребу виглядати певним чином або обов'язковість досягати конкретних результатів.

Рефлексія. Перечитайте список і розділіть очікування на ті, які є вашими власними, і ті, що нав'язані зовнішнім середовищем.

День 2. «Вплив батьків та родини».

Завдання. Запишіть установки та очікування, які ви перейняли від родини. Це можуть бути слова, фрази або настанови, які сформували ваші рішення та самооцінку з дитинства.

Рефлексія. Поміркуйте, які з цих установок були корисними, а які могли обмежувати вас. Чи хотіли б ви продовжувати керуватися ними?

День 3. «Вплив друзів і соціального кола».

Завдання. Запишіть, як на вас впливають друзі, колеги, соціальне середовище або навіть тренди у соціальних мережах. Які установки або дії були обумовлені лише бажанням вписатися в колектив?

Рефлексія. Розгляньте, як це впливає на вас. Що із цього дійсно є для вас цінним, а що ви би хотіли залишити позаду? Які установки резонують із вашими справжніми бажаннями, а які ви би переглянули?

День 4. «Розбір внутрішнього голосу».

Завдання. Уявіть, що ви знаходитесь наодинці без зовнішніх впливів. Що ви насправді хочете для себе, якщо ніхто не оцінює ваші дії? Запишіть усе, що спадає на думку, без критики.

Рефлексія. Спостерігайте, як ці бажання відрізняються від того, що нав'язане ззовні. Чи є серед них справжні потреби, які ви довго ігнорували?

День 5. «Визначення своїх справжніх цінностей».

Завдання. Запишіть 5–10 основних цінностей, які є для вас найважливішими. Це можуть бути аспекти у стосунках, роботі, здоров'ї або житті загалом.

Рефлексія. Подумайте, як ваше життя може будуватися навколо цих цінностей і що необхідно змінити, щоб уникнути впливу чужих очікувань.

День 6. «Переписування сценарію життя».

Завдання. Уявіть, що ви створюєте нову главу свого життя, де ви дієте лише відповідно до власних бажань і цінностей. Опишіть, як виглядає ваше життя, коли всі рішення приймаються з внутрішніх переконань, а не з бажання вписатися в рамки.

Рефлексія. Зверніть увагу, яке полегшення приносить таке життя, і зафіксуйте це відчуття. Подумайте, як ви можете перенести цей досвід у реальне життя.

День 7: «Список справжнього себе».

Завдання. На основі всіх попередніх записів створіть список своїх істинних цінностей, бажань і цілей. Напишіть його від першої особи, використовуючи твердження, які підкреслюють вашу особисту силу й незалежність, наприклад: «Я вірю у власні рішення», «Я ціную свої справжні бажання», «Мій шлях — мій вибір».

Рефлексія. Це стане вашим особистим орієнтиром і буде нагадувати вам, хто ви є насправді та які бажання є вашими істинними.

Висновки: наприкінці тижня перегляньте свій список і відчуйте, як звільнилися від зайвих впливів. Повертаючись до нього час від часу, ви будете підтримувати зв'язок зі своїми справжніми цілями та цінностями. Ця техніка допоможе вам розвинути здорову самооцінку, зміцнити внутрішню впевненість і жити життям, що відповідає вашим істинним прагненням та переконанням.

Техніка «Відокремлення бажань»

Авторка — Валерія Легка

Мета: допомогти клієнтам усвідомити свої справжні бажання та цілі.

Інвентар: аркуші паперу, ручки.

Час роботи: 30 хвилин.

Кількість учасників: група до 10 учасників.

Вікові рамки: 18+.

Алгоритм роботи:

1. Учасники пишуть свої бажання та цілі.
2. Обговорюють, які з цих бажань є їхніми власними, а які — нав'язаними.
3. Формують новий список, де залишають тільки справжні бажання.
4. Діляться своїми новими цілями та планами.

Висновки: учасники усвідомлюють свої справжні бажання, що дозволяє їм краще орієнтуватися у своїх цілях.

Відмова
від тиску суспільства
та формування
власних цілей



Техніка «Я — головний режисер свого життя»

Авторка — Оксана Мелікова

Мета: допомогти клієнту позбутися тиску суспільства, підвищити самооцінку та сформувати особисті цілі, незалежні від зовнішніх очікувань.

Інвентар: папір, ручка, кольорові олівці.

Час роботи: 30–45 хвилин.

Кількість учасників: від 1.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

Етап 1: Вступ — «Мої чужі ролі».

Почніть із короткої розмови-пояснення, як суспільство часто «призначає» нам ролі. Запитайте клієнта, чи він відчував тиск очікувань від оточення. Наведіть приклад, як суспільство може нав'язувати певні сценарії, з якими людина не завжди погоджується.

Завдання для клієнта: На аркуші паперу запишіть ролі або сценарії, які ви відчуваєте, що на вас накладають (це може бути «успішний працівник», «ідеальний батько / мати», «завжди готовий допомогти» тощо).

Етап 2: Перетворення — «Моя сцена».

Запропонуйте клієнту уявити, що життя — це театр, і кожен має можливість бути головним режисером своєї вистави. Головна умова — жодних сценаріїв і ролей від інших людей. Це його власна сцена.

Завдання для клієнта:

1. На новому аркуші паперу напишіть, які якості, мрії та бажання хочеться бачити у своєму житті, не зважаючи на чужі очікування.

2. Попросіть клієнта вибрати й записати 2–3 особистих цілі, які його надихають. Це мають бути бажання, народжені зсередини, а не під тиском суспільства.

Етап 3: Образ — «Дійові особи: головний герой — Я».

Запропонуйте клієнту створити символічне зображення себе на сцені. Нехай клієнт намалює себе так, як відчуває у цьому моменті, використовуючи кольори, символи, деталі, які відображають його / її справжнє «я». Важливо, щоб клієнт зобразив свою впевненість, свої реальні інтереси та мрії.

Примітка: для малюнка відсутні будь-які обмеження. Це може бути абстрактне зображення, але воно має викликати позитивні емоції.

Етап 4: Звільнення від суспільних ролей — «Визволення».

Запропонуйте клієнту влаштувати «ритуал» звільнення: взяти перший аркуш із чужими ролями та розірвати його на шматочки, уявляючи, що ці ролі йдуть разом із папером. Це символічне відкидання того, що нав'язували ззовні.

Етап 5: Підсумок — «Моя дорога».

Запропонуйте клієнту на основі створених цілей подумати, що він / вона може зробити найближчим часом для досягнення цих цілей.

Порада: запропонуйте клієнту повторювати цю техніку щоразу, коли відчуватиме тиск суспільства, щоб нагадувати собі про свої справжні цілі.

Висновки: застосування цієї техніки допомагає клієнту сформувати більш стійке уявлення про себе, позбавитися зовнішніх очікувань і почати діяти, виходячи зі своїх внутрішніх потреб та мрій.

Самокритика
чи самоповага:
як навчитися сприймати
себе без осуду



Техніка «Голос підтримки»

Авторка — Ольга Соколова

Мета: допомогти людині усвідомити вплив самокритики, розпізнати свій внутрішній голос підтримки та навчитися реагувати на себе з добротою та прийняттям.

Інвентар: ручка, блокнот для записів.

Час роботи: 15–20 хвилин.

Кількість учасників: від 1.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. Запропонуйте учаснику подумати про ситуацію, де він зазвичай відчуває сильну самокритику. Попросіть його записати всі слова чи фрази, які приходять на думку в момент самокритики, максимально конкретно. Наприклад, «Я завжди все псую», «Мені бракує рішучості» тощо. Далі попросіть його подумати: чий це голос? Звідки він міг з'явитися? Чи нагадує це слова, які він чув у дитинстві або від близьких?

2. Запропонуйте учаснику уявити собі образ підтримки — той голос, який міг би звернутися до нього з добротою та прийняттям. Це може бути реальна особа, сам клієнт, або уявний персонаж. Попросіть описати цього підтримувача: які у нього риси, яким голосом він говорить, які слова використовує.

3. Запропонуйте учаснику написати короткий діалог між двома образами: внутрішнім Критиком і Підтримувачем. Поставте питання, щоб учасник подумав, як би Підтримувач відповів на слова Критика:

- Чи згоден Підтримувач із Критиком? Що він вважає перебільшенням чи несправедливістю?
- Які ресурси та сильні сторони Підтримувач бачить у ситуації, на які не звертає уваги Критик?

- Попросіть учасника написати слова підтримки, які Підтримувач міг би сказати, щоб допомогти поглянути на себе без осуду.

4. Попросіть клієнта створити маленьку картку чи замітку, де будуть записані основні фрази, які він чув від свого внутрішнього Підтримувача, та запропонуйте використовувати цю картку як нагадування, коли виникає самокритика, і звертатися до Підтримувача за словами прийняття та доброти.

5. Після виконання вправи задайте питання:

- Що змінилося у вашому сприйнятті критики, коли ви почули свого Підтримувача?

- Які емоції викликала взаємодія між Критиком і Підтримувачем?

- Що ви відчуваєте зараз, коли розумієте, що маєте обидва голоси?

- Як би ви могли звертатися до себе по-доброму у складних ситуаціях?

Висновки: техніка допомагає усвідомити автоматичну самокритику, відсторонитися від неї та знайти спосіб ставитися до себе з прийняттям. Учасник може навчитися розпізнавати свій внутрішній голос підтримки та використовувати його для більш доброзичливого ставлення до себе в майбутньому.

Техніка «Пісочний Годинник Самоприйняття»

Авторка — Юлія Губарева

Мета: підтримати розвиток м'якості та доброти до себе та створити візуальний символ, який допоможе клієнту знаходити баланс між внутрішнім критиком та внутрішнім другом.

Інвентар: аркуш паперу формату А3 або А4, кольорові олівці, маркери, фарби, пастель для створення м'яких переходів між кольорами, наклейки або блискітки для прикраси, записник і ручка для рефлексії.

Час роботи: 25 хвилин.

Кількість учасників: індивідуальна або групова робота.

Вікові рамки: 12+.

Алгоритм роботи:

1. Запропонуйте клієнтові подумати про ситуації, в яких він критикував себе, і ситуації, коли він був добрим до себе.

2. Обговоріть, що в житті важливо підтримувати баланс між цими станами, як між двома частинами пісочного годинника, і що обидва аспекти — самокритика та самоприйняття — є частинами досвіду.

3. Клієнт малює пісочний годинник, розділений на дві частини: верхню та нижню. **Верхня частина** символізує моменти, коли клієнт був занадто суворим до себе. Цю частину можна розфарбувати темними, напруженими кольорами або написати слова, які характеризують самокритику (наприклад, «ти недостатньо хороший», «ти маєш бути кращим»). **Нижня частина** символізує моменти самоприйняття та доброти до себе. Вона може бути розфарбована у світлі, м'які, заспокійливі кольори, з написанням слів підтримки (наприклад, «ти заслуговуєш на любов», «ти робиш усе можливе»).

4. Пісок, що перетікає між частинами, символізує перехід між станами самокритики та самоприйняття. Запропонуйте додати символи або слова в піску, які відображають способи, що допомагають клієнту перемикатися з критики на прийняття (наприклад, відпочинок, підтримка, співчуття).

5. Попросіть клієнта описати свій малюнок у записнику, відповівши на кілька запитань:

- Як ви почуваєтеся, дивлячись на свій пісочний годинник? Що вас найбільше в ньому вразило?

- Які ситуації або думки викликають у вас самокритику? Як ви їх зобразили у верхній частині?

- Що допомагає вам бути добрішим і м'якшим до себе? Які кольори або символи ви використали у нижній частині?

- Як ви можете частіше переходити із самокритики до самоприйняття? Які слова підтримки чи дії ви можете використати?

- Чи змінилося ваше уявлення про важливість балансу після цієї техніки?

- Як цей образ пісочного годинника може допомогти вам у майбутньому, коли ви знову відчуєте самокритику?

Висновки: техніка допомагає клієнту розвивати співчуття до себе, зменшувати рівень самокритики й підвищувати внутрішню стійкість та самоцінність.

Техніка «Ролі Самокритики та Самопідтримки»

Авторка — Ольга Беліченко

Мета: усвідомити різні аспекти самокритики як «ролі» та навчитися замінювати їх на ролі, які виражають підтримку й самоповагу.

Інвентар: аркуш паперу та ручка, кольорові олівці чи маркери (за бажанням).

Час роботи: 20–30 хвилин.

Кількість учасників: 1.

Вікові рамки: 16+.

Алгоритм роботи:

1. Створіть таблицю з чотирма колонками:

- Колонка 1: «Роль Самокритики».
- Колонка 2: «Що говорить».
- Колонка 3: «Чому ця роль існує».
- Колонка 4: «Роль Самопідтримки».

2. Ідентифікуйте ролі самокритики:

• У першій колонці напишіть, як би ви назвали голоси самокритики, якби вони були ролями або персонажами. Наприклад: «Внутрішній Суддя», «Критик», «Незадоволений Учитель».

• Кожен з них може відповідати певній області самокритики: зовнішній вигляд, кар'єра, успіх, стосунки тощо.

3. Запишіть, що говорить ця роль:

• У другій колонці запишіть типові фрази, які ви чуєте від цієї ролі. Наприклад:

- «Внутрішній Суддя»: «Ти не досить гарний(-а) для цього».
- «Критик»: «Ти завжди робиш помилки».
- «Незадоволений Учитель»: «Ти міг / могла би бути краще, якби більше працював(-ла)».

4. Дослідіть, чому ця роль існує:

• У третій колонці розгляньте, чому ця роль з'явилась у вашому житті. Можливо, вона з'явилась як захисний механізм або через вплив дитинства. Наприклад:

- «Внутрішній Суддя» міг з'явитися через критику в дитинстві.
- «Критик» міг виникнути як спосіб уникати помилок або застерігати від розчарувань.
- «Незадоволений Учитель» — можливо, через прагнення до досконалості.

5. Знайдіть альтернативну роль для самопідтримки:

• У четвертій колонці подумайте, як можна переформулювати ці ролі в доброзичливі та з більшою підтримкою. Наприклад:

- «Внутрішній Суддя» перетворюється на «Друга, що підтримує»: «Ти на правильному шляху, і ти достатньо гарний(-а) таким / такою, яким / якою є».
- «Критик» стає «Спостерігачем, що навчає»: «Помилки — це спосіб вчитися й рости».
- «Незадоволений Учитель» перетворюється на «Мотивуючого Наставника»: «Ти робиш все можливе, і це варте похвали».

Приклад таблиці:

Роль самокритики	Що говорить	Чому ця роль існує	Роль самопідтримки
Внутрішній суддя	Ти не досить гарний / гарна для цього	Через критику в дитинстві	Друг, що підтримує
Критик	Ти завжди робиш помилки	Захист від розчарування	Спостерігач, що навчає
Незадоволений Учитель	Ти міг / могла би бути кращим / кращою	Прагнення до досконалості	Мотивуючий Наставник

6. Рефлексуйте над отриманими ролями:

- Прочитайте таблицю ще раз і відчуйте, як змінюються ваші емоції, коли ви дивитеся на ці ролі з нової перспективи.
- Подумайте, як часто ви використовуєте ці нові ролі для підтримки себе замість самокритики.

Висновки: ця техніка дозволяє розглядати самокритику як окремі ролі та замінювати їх на ролі, які зміцнюють самоповагу та підтримку. Такий підхід допомагає створити здоровіший внутрішній діалог і більше прийняття себе.

Моделювання ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ



Техніка «Куди веде мій шлях?»

Авторка — Олена Жаворонкова

Мета: самоідентифікація, моделювання, створення в результаті осмислення образу (метафори) життєвого шляху. Сприяє зануренню у власні переживання та актуалізує життєві сенси.

Інвентар: ручка, блокнот, колода МАК «ШЛЯХетні знаки» (авторка О. Жаворонкова) або інша колода із зображенням транспортних засобів та доріг.

Час роботи: 10–30 хвилин, залежно від кількості учасників.

Кількість учасників: не обмежена, індивідуальна робота.

Вікові рамки: 20+.

Алгоритм роботи:

1. Уважно подивіться на картки з автомобілями (іншими транспортними засобами), розкладені на столі.
2. Виберіть у відкриту картку з автомобілем (іншим транспортним засобом), який символізує вас на даний момент.
3. Опишіть транспортний засіб, який ви вибрали. Який він, які в нього технічні характеристики, в якому він стані?
4. Де знаходиться ваш транспортний засіб? На якому етапі свого шляху?
5. Куди він їде? Що може бути метою цього шляху?
6. Виберіть у закриту картку з дорожнім знаком або іншим додатковим зображенням.
7. Про що цей знак (зображення) говорить вам? Що вам заважає на шляху? Які перешкоди ви бачите?
8. Що вам може допомогти в дорозі? Які ресурси у вас є?
9. Які підказки дає вам Всесвіт? Витягніть три картки з дієсловами-підказками у закрити.
10. Подумайте та запишіть — про що це для вас? Що потрібно зробити?

11. Напишіть конкретні кроки, які ви зробите в найближчий час для покращення та полегшення власного життєвого ШЛЯХу.

Висновки: техніка «Куди веде мій шлях» сприяє самоідентифікації й осмисленню життєвого шляху за допомогою метафоричних образів. Використання карток із зображеннями транспортних засобів та знаків дозволяє учасникам наочно побачити себе та свій поточний етап життя. Через аналіз обраних карток і роздуми над шляхом і перешкодами людина усвідомлює свої цілі, ресурси та отримує конкретні поради щодо наступних кроків.

Рекомендована література:

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової, Т. Шейкіної. Київ–Тернопіль : ЕЕАТА, 2018. Вип. 5. 200 с.
2. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Київ–Львів–Тернопіль : ЕЕАТА, 2019. Вип. 6. 224 с.
3. Арт-терапія як метод дослідження творчого аспекту психологічного здоров'я особистості. Психологічна газета. 2006. № 1. С. 3–15, 113.
4. Василенко Л., Савчин М. Вікова психологія. Київ : Академія, 2021. 368 с.
5. Гроші та стабільність: техніки в роботі з темою фінансів : метод. посіб. / за ред. Т. Курганської. Київ : ТОВ «7БЦ», 2024. 292 с.
6. Дуткевич Т. В. Теорія і практика розвивально-корекційної роботи психолога. Київ : КНТ, 2018. 265 с.
7. Життя в умовах невизначеності: арттерапевтичні техніки підтримки : метод. посіб. / за ред. Т. Курганської. Київ : ТОВ «7БЦ», 2024. 246 с.
8. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
9. Інґрід Фетелль Лі. Радість. Магія простих речей / пер. з англ. Ірина Павленко. Київ : Наш формат, 2020. 328 с.
10. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2020. Ч1. 232 с.
11. Карута К. Почути травму. Розмови з провідними спеціалістами з теорії та лікування катастрофічних досвідів. Київ : Дух і літера, 2017. 496 с.
12. Москалець В. Психологія особистості. Центр навчальної літератури, 2019. 265 с.
13. Найкраща книга арттерапевтичних технік : метод. посіб. / під ред. Т. Курганської. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 316 с.

14. Пірен М. І. Конфліктологія : підручник. Київ : МАУП, 2007. 360 с.
15. Психологія сім'ї: техніки підтримки родини : метод. посіб. / за ред. І. Литвинової та Т. Курганської. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 264 с.
16. Самооцінка і самоцінність. Техніки підтримки особистості : метод. посіб. / за ред. Т. Курганської. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 276 с.
17. Скребець В. А. Психологічна діагностика : навч. посіб. 2-е вид., перероб. та доп. Київ : МАУП, 2001. 152 с.
18. сМАКуємо життя. 105 технік для роботи з метафоричними асоціативними картками : метод. посіб. / під ред. Т. Курганської та А. Щербюк. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 304 с.
19. Тараріна О. Практикум з арт-терапії. Скринька майстра. Київ : Астамір-В, 2023. 224 с.
20. Тараріна О. ЩастяБудова. Київ : Астамір-В, 2022. 232 с.
21. Техніки підтримки. Збірка арттерапевтичних вправ : метод. посіб. / під ред. Т. Курганської. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 316 с.
22. Това Лей. Замахана жінка у розквіті літ / пер. з англ. Антоніна Ящук. Київ : Yakaboo Publishing, 2021. 200 с.
23. Травматичний досвід: техніки по роботі з цивільним населенням : метод. посіб. / за ред. Т. Курганської. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 292 с.
24. Тренінгові вправи для початківців і професіоналів : метод. посіб. / під наук. ред. Л. О. Ніколаєва. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 148 с.
25. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ДП «Вид. дім "Персонал"», 2017. 160 с.
26. Чемпмен Г. П'ять мов любові / пер. з англ. О. Фешовець. Львів : Свічадо, 2021. 176 с.
27. Хейт, критика, аб'юз: арттерапевтичні техніки допомоги : метод. посіб. / за ред. Т. Курганської. Київ : ТОВ «7БЦ», 2024. 232 с.
28. Хомич Г. О., Ткач Р. М. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Київ : МАУП, 2004. 152 с.

29. Уварова С., Бойченко Н., Гришкан С., Улько Н. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. Київ : ПВНЗ «МІГП», 2016. 248 с.
30. Удо Баєр, Габрієла Фрік-Баєр. Самоцінність і самостійність. Харків : Гуманітарний центр, 2022. 164 с.

АВТОРИ КНИГИ



Артюх Андрій

Наставник онлайн-експертів.

Тренер, магістр психології, маркетолог.

Підприємець з 2002 року.

Допомагає «хорошим» експертам ставати «потрібними».

Навчає створювати результативні освітні програми та знаходити клієнтів.

Одружений, тато трьох принцес.

м. Мелітополь, Україна,

м. Пряшів, Словаччина.



[Facebook](#)



Беліченко Ольга

Практикуюча дипломована психологиня, сертифікована коучиня, НЛП-практикиня. Експертка з особистого розвитку. Тренерка групової роботи майстермайнд.

Працює в методі транзактного аналізу з темами: вихід із глухого кута, ходіння по колу, розширення мислення, масштабування, тривога, впевненість у собі, самооцінка, стосунки, якісне поліпшення життя та іншими.



м. Харків, Україна.

Facebook



Instagram



Братасюк Ганна

Психологиня, арттерапевтка, тренерка, спеціалістка з нейрографіки.

Авторка терапевтичних казок, колод МАК «Діалоги з равликом», «Перетворення», Щоденника «Підказки моєї Душі».

Співавторка 12 методичних посібників.

Авторка 23 курсів, практикумів і марафонів. Фасилітаторка письмових практик.

Допомагає вирішити питання самореалізації через розуміння цінностей і виявлення особистої унікальності, гармонізувати стосунки, розібратися з вибором подальшого шляху.

м. Київ, Україна.



Facebook



Telegram



Буніс Алла

Магістриня психології, арттерапевтка, практична психологиня міського культурно-спортивного центру, керівниця «Кімнати терапії іграшкою», засновниця артпростору «Ти можеш все», експертка з малювання кавою, співавторка 8 книг, авторка книги «Життя з ароматом кави», авторка колоди МАК «Мелодія моєї душі», спікерка міжнародних та українських фестивалів.



Вірить, що кожна людина володіє усіма необхідними ресурсами для позитивних змін та знайде шлях до кращого розуміння себе, а з арттерапією цей шлях неймовірно красивий і ресурсний!

м. Житомир, Україна.

Facebook



Instagram



Веселкова Світлана

Психологиня, арттерапевтка.

Консультантка програми з психічного здоров'я «Управління проблемами +».

Ведуча груп психологічної підтримки, майстер-класів, тренінгів.

Авторка програми психоемоційної підтримки «Дозволь Собі Жити». Авторка курсу майстер-класів з виготовлення ляльки-мотанки «Шлях до Себе».

Має спеціалізації: системно-сімейна терапія, лялькотерапія, кризове консультування, робота з людьми, які повернулися з війни, переживання втрати, робота з біженцями та переселенцями.



м. Донецьк, м. Запоріжжя, Україна.

Facebook



Facebook



Вільчинська Світлана

Практична психологиня, арттерапевтка, коучиня, навчаюча тренерка з проєктивних методик і МАК, ігропрактикиня, авторка 2 та співавторка 4 колод МАК, співавторка 6 книг, авторка 3 та сертифікована майстриня 8 Т-Ігор, Майстриня Трансформацій, RPT-Процесорка, Timeline Hiller (Майстриня Ліній Часу), Майстриня фінансових розстановок, Майстриня бізнес-стратегій, бізнес-тренерка, розстановниця, членкиня Української асоціації системних розстановок (УАСР) та ВГО «Арттерапевтична асоціація».

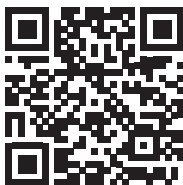


м. Хмельницький, Україна.

[Facebook](#)



[Instagram](#)



Вініцька Маяна

Тренерка. Психотерапевтка. Психологиня. Арттерапевтка.

Авторка книжок, курсів для жінок та батьків, ресурсних марафонів та тренінгів, колоди МАК «Радість Сотворення». Викладачка йоги, організаторка та ведуча турів та виїзних семінарів розвитку та самопізнання.

Проводить заняття для психологів, педагогів, керівників закладів освіти.

Втілює соціальні проекти підтримки та допомоги різним верствам населення.

м. Київ, Україна.



[Facebook](#)



[Instagram](#)



Войченко Юлія

Психологиня, арттерапевтка, травмотерапевтка, консультантка з військової психології, спеціалістка з інтуїтивного живопису, педагогиня, ведуча тренінгів для підлітків, майстер-класів, коучингово-терапевтичної гри «Родові мости».



Працює з питаннями стосунків між батьками та дітьми, партнерами, пошуку власних ресурсів, вибору або зміни професії, самооцінкою, самоцінністю та з темою втрати. Співавторка 5 книг з арттерапевтичних технік.

Консультує онлайн та офлайн.

м. Київ Україна.

Facebook



Instagram



Грабович Олександра

Психологиня, арттерапевтка, тарологиня, енергопрактикиня, авторка колоди МАК «Реалії кохання», оракулу «Сила істини», співавторка колоди МАК «Світлотінь», співавторка книг та багатьох методичних посібників з арткоучингу.



Фея, життєва порадиця, мама та кохана дружина, що використовує свої знання, таланти та здібності для допомоги тим, хто її потребує.

м. Львів, Україна.

Facebook



Instagram



Губарева Юлія

Психологиня, арттерапевтка, співавторка колоди МАК «У світі чарівних дерев».

Ведуча майстер-класів та марафонів на тему кризи, ресурсів та жіночності, ведуча трансформаційних ігор «Дій», «Самосаботаж», «У полоні ілюзій», «Час прощати», «Закони грошей», «Енергії жіночих стихій», «Танцююча з вовками».

Допомагає трансформувати кризу в можливість для реалізації себе.

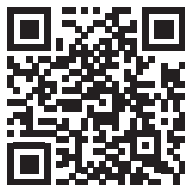
Членкиня Національної психологічної асоціації України.

Малює Петриківським та Самчиківським розписом.

м. Льовен, Бельгія.



Website



Instagram



Дахно Олеся

Арттерапевтка, системно-сімейна арт-терапевтка, фахівчиня по роботі з МАК, розкриття внутрішнього потенціалу особистості та набуття ресурсів. Сертифікована ведуча Т-гри «Енергії жіночих стихій», психологічної гри «Power Inside», співавторка колод МАК, книг.



Допомагає жінкам у питаннях саморозвитку та самовдосконалення, особистісного зростання, в питаннях родової та сімейної системи, розкриття внутрішніх ресурсів, а також у відновленні відносин із собою та світом.

м. Київ, Україна.

[Instagram](#)



olesia.daxno@gmail.com

Діденко Катерина

Професорка та Лицар гуманної педагогіки, психологиня, сертифікована арттерапевтка, арткоучиня, освітня тренерка, спікерка.

Авторка практичного посібника з тістопластики «Арттерапія і тісто: від складного до простого», тренінгу для батьків «Моя дитина мене дратує. Як знайти себе в материнстві», колоди МАК самодопомоги для жінок «Підказка серця».

Авторка курсу з дитячої йоги для шкіл та садочків.

Членкиня Міжнародного йога-альянсу, вчителька дитячої йоги за методом KAY, US. Членкиня Міжнародної Федерації арттерапії та розвитку особистості.

Мама 4 дітей.

м. Донецьк, Україна,
м. Братислава, Словаччина.



Website



Instagram



Жаворонкова Олена

Випускниця першого потоку онлайн-курсу Леоніда Ніколаєва «Технологія тренінгової діяльності». Спікерка конференції «Training PRO».

Бізнес-тренерка, психологиня, експертка з розвитку соціально-комунікативних навичок (soft skills).

Навчаюча тренерка проєктів NATO Ukraine PDP, «Реформа управління на сході України» GIZ, U-LEAD з Європою, IOM Ukraine та Комітетів ВР України.

Психологиня МБО «СОС Дитячі Містечка» в м. Бородянка.

Авторка посібника «Уроки мовленнєвої КРЕАТИВності», гри-тренінгу «Матриця ОПАТОРа» та двох колод МАК: «Птахи, як люди» і «ШЛЯХетні знаки».

м. Ірпінь, Україна.



Website



Facebook



Касьяненко Ірина

Психологиня, коучиня, арттерапевтка, лялькотерапевтка, консультантка з МАК, тренерка, наставниця. Членкиня ТОВ «Міжнародна асоціація психологів PSY-ART».



Авторка 2 колод МАК: «Відкриття» та «Таємниці душі: думки, дзеркала». Авторка курсу «Створи свої МАК». Співавторка 7 книжок з арттерапевтичних технік. Співавторка 2 колод метафоричних карт.

Авторка проекту колективних колод МАК «Думки. Почуття. Дії», МАК «Подорож Тіней» та «Подорож Героя», а також трансформаційної гри «Казкова подорож».

Вірить у силу особистісного зростання та самовдосконалення. Її місія — допомогти кожному створити міцний фундамент впевненості в собі, відновити загублені ресурси та знайти сили для нового початку.

Одеська обл., Україна.

[Instagram](#)



[Telegram](#)



Кібарер Тетяна

Лікарка-реаніматолог, арттерапевтка, спеціалістка з нейрографіки. Має скарбничку вправ і технік для дорослих та підлітків для гармонізації свого стану. Співавторка 6 книжок-посібників.

Ведуча майстер-класів з розвитку емоційного інтелекту та трансформаційної гри «Психосоматика».



м. Київ, Україна.

[Facebook](#)



[Instagram](#)



Коваленко Олена

Арттерапевтка, коучиня, психологиня, експертка системного розвитку особистості, майстриня мандал, членкиня Міжнародної федерації арттерапії, авторка та ведуча марафонів, спікерка, викладачка в університеті, творча та енергійна людина, мама двох доньок.



Допомагає через пізнання себе, відновлення енергії та глибини мандал знайти шлях до щастя та гармонії.

м. Київ, Україна.

Telegram



Telegram



Котульська Олена

Психологиня, сертифікована арттерапевтка, спеціалістка з МАК, гештальттерапевтка в навчанні.

Співавторка колод МАК: «Подорож Тіней», «Подорож Героя», «Про гроші», «Зцілення внутрішньої дитини», «Дзеркала», «Спогади часу», «Думки. Почуття. Дії».

Співавторка книжок «Як досягати цілей: легкі вправи для потужних результатів» та «Як навчитися вчасно казати «НІ!»: щоденні вправи для кожного».

Співавторка трансформаційної гри «Казкова подорож».

м. Харків, Україна.



[Facebook](#)



[Instagram](#)



Легка Валерія

Психологиня, консультантка в методах позитивної психотерапії, арттерапії та психосоматики, спеціалістка по роботі з МАК, казкотерапевтка, консультантка з військової психології.



Ігропрактикиня, авторка МАК, психологічних ігор «Пори року мого життя» та «Емоційна піраміда», ведуча 8 трансформаційних ігор, співавторка 18 книг, спікерка міжнародних фестивалів, бізнес-тренерка.

Допомагає зцілювати внутрішньоутробні травми, родові сценарії та відчиняє двері у світ трансформаційних ігор.

м. Івано-Франківськ, Україна.

[Facebook](#)



[Instagram](#)



Лимаренко Валентина

Магістриня психології, магістриня менеджменту, соціальна педагогиня, дефектологиня, волонтерка.

Сертифікована спеціалістка з питань застосування МАК в освітньому процесі.

Авторка наукових статей з проблематики психологічної адаптації здобувачів освіти з особливими освітніми потребами.



м. Миргород, Україна.

[Facebook](#)



lvgkasatka@gmail.com

Литвинова Інна

Практична психологиня.

Викладачка психології, докторка філософії в галузі психології. Навчальна тренерка, арттерапевтка, перинатальна психологиня, лялькотерапевтка. Спікерка міжнародного фестивалю «Арт-практик», регіонального співorganizаторка фестивалю «Арт-практик. Діти» (м. Чернівці).

Членкиня Міжнародної федерації арттерапії та самореалізації особистості.

Членкиня ДС «Національна психологічна асоціація».

Членкиня Асоціації дитячих та сімейних психологів України.

Співзасновниця тренінгового центру «Артстудія “Сім’я”» (м. Харків).



м. Харків, м. Чернівці, Україна.

[Facebook](#)



innik2070@gmail.com

Матвєєва Ольга

Арттерапевтка, лялькотерапевтка, казкотерапевтка.

Чакротерапевтка, енергопрактикиня.

Членкиня Міжнародної психологічної асоціації проєктивних методик (МПАПМ).

Співавторка 4 колод МАК, співавторка та ведуча Т-ігор, співавторка методичних посібників та книг, спікерка конференцій та фестивалів.

Створює ляльок. Проводить цікаві заходи для жінок. За допомогою розкриття енергетичного потенціалу допомагає переходити на новий, кращій рівень життя.

Пише вірші, любить нові знайомства та подорожі. Закохана в життя.



м. Миколаїв, Україна.

Facebook



Instagram



Мелікова Оксана

Медіаторка, кризова менеджерка, інженерка-системотехнік, економістка, підприємниця з 20-річним стажем управління своєю діяльністю, бізнес-консультантка.

Допомагає підприємцям відновитися та адаптуватися до викликів сьогодення. В організації підприємницької діяльності, запровадженні управлінського обліку у клієнтів та аналізі їх діяльності використовує власні інструменти та техніки.



м. Черкаси, Україна.

Facebook



Telegram



Мозган Світлана

Практикуюча психологиня, магістриня психології, членкиня Національної психологічної асоціації (НПА).

Має більше 4 років досвіду роботи в консультаціях та тренінгах.

Авторка та співавторка статей у періодичних виданнях, для українських і міжнародних порталів. Веду-ча трансформаційної гри «Є сенс», авторка інтенсиву «Хакни стрес».

Основні запити, з якими працює: реалізація, впевненість, подолання страхів, тривожність, підлітковий вік, стосунки батьків і дітей.

Мама 2 синів.

м. Київ, Україна.



Facebook



Instagram



Ніколаєв Леонід

Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, завідувач навчально-методичної лабораторії психології групової роботи, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, бізнес-тренер, коуч.



Засновник Міжнародної школи тренінгу і супервізії «TrainingBOX».

Член Європейської федерації коучингу (ECF) та ГС «Українська асоціація освіти дорослих».

Автор та співавтор 15 книг із тренінгової діяльності та розвитку особистості, автор понад 90 наукових статей та досліджень.

м. Київ, Україна.

[Website](#)



[Facebook](#)



Полішевська Алла

Українка, магістриня психології, сертифікована коучиня.

Організаторка подій з інтуїтивного живопису та авторка унікальних арттерапевтичних технік.

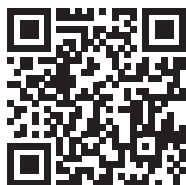
Членкиня Американської Психологічної Асоціації (АПА). Активно підтримує та працює з учасниками та постраждалими від бойових дій в Україні як психологиня-волонтерка. Відзначена нагородою «100 незламних психологів України». Співпрацює з Коледжем Белв'ю (США), проводить артзаходи для емоційної підтримки студентів.

Пише картини маслом і акрилом. Представляла свої роботи на виставці в м. Київ.



Штат Вашингтон, США.

[Facebook](#)



[Instagram](#)



Рашковська Ілона

Психологиня, кандидатка психологічних наук, доцентка, професорка кафедри практичної психології УДУ імені Михайла Драгоманова, практична психологиня Спеціалізованої школи I-III ступенів №91 м. Києва з поглибленим вивченням інформатики, арттерапевтка, символдраматистка.



Сфера її наукових інтересів: конфліктологія, проблеми самооцінки та розвитку особистості, психологічна допомога особистості, кризове консультування під час війни. Має біля ста наукових та науково-популярних публікацій. Авторка курсу «Психологія конфлікту», «Профілактика емоційного вигорання учасників навчального процесу».

м. Київ, Україна.

[Facebook](#)



Семенюта Лаліанна

Коучиня-менторка, бізнес-тренерка, експертка з PR та брендингу, мотиваційна спікерка.

Організаторка онлайн- та офлайн-форумів, лекторка, громадська діячка.

Письменниця, журналістка, редакторка глянцю.

Останні 3 роки — експертка з життестійкості.

Співавторка книг, колод МАК «Алхімія грошей» та «Дороги можливостей», авторка більше 25 курсів.

Змінила понад 20 професій. Останні 10 років супроводжує у створенні успішної онлайн-практики та особистого бренду, підвищенні особистого чеку.



м. Харків, Україна.

[Facebook](#)



[Instagram](#)



Сівак Ольга

Сімейна психологиня, арттерапевтка, арткоучиня, трансформаційна терапевтка, консультантка в методі позитивної психотерапії, спеціалістка з нейрографіки. Авторка колоди МАК «Мости та опори», співавторка МАК та посібників.



Ведуча клубу психологічного розвитку «Час жінки», членкиня Української спілки психотерапевтів (УСП).

Допомагає гармонізувати стосунки, покращити емоційний стан, укріпити опори, здолати стрес та наповнитися ресурсами. Через розкриття творчого потенціалу відчувати власну унікальність та цінність.

м. Чернівці, Україна.

Website



Facebook



Словік Оксана

Засновниця та очільниця Приватної школи для дітей з України «ТВОЯ ШКОЛА». Голова ГО «ТВОЇ КРОКИ».

Освітянка, докторка філософії з освітніх, педагогічних наук, півфіналістка ГТРУ, тренерка, психологиня-практикиня, коучиня ISF, фасилітаторка, ігропрактикиня, координаторка освітніх заходів та проєктів.

Тренерка освітніх програм, авторка вебінарів, тренінгів, курсів, спікерка всеукраїнських та міжнародних подій.

Лауреатка Міжнародної премії «Культурна дипломатія» в номінації «Освітня дипломатія».

Авторка психологічно-коучингової гри «Без меж».

м. Луцьк, Україна.



Website



Website



+38 096 096 00 25

Соколова Ольга

Психологиня, гештальттерапевтка у процесі навчання. Авторка психологічних курсів, тренінгів, марафонів, авторка та співавторка колод МАК, співавторка збірок технік по МАК.

Спеціалізується на роботі з метафоричними асоціативними картами, арттерапією та емоційно-образною терапією. Проводить персональні консультації та групові заняття.

м. Одеса, Україна.



Instagram



Telegram



Ткаліч Ірина

Соціологиня, соціальна працівниця, арт-коучиня, спеціалістка з кризового нейромалювання, ведуча трансформаційної гри «Ліла Чакра», тренерка особистісного розвитку.

Допомагає розуміти й відчувати свою цінність, долати страхи та перешкоди на шляху до мети.

Подорожує, як тільки є вільна хвилина. Відкрита до нових ідей, знайомств та колаборацій.



м. Київ, Україна,
м. Варшава, Польща.

[Unilink](#)



[Instagram](#)



Трихліб Людмила

Магістриня психології, практикуюча арттерапевтка, ТА, IFS, аромапсихологиня, інструкторка з нейрографіки, коучиня, ігропрактикиня, мисткиня. Членкиня Міжнародної федерації арттерапевтів та самореалізації особистості. Ведуча майстер-класів, тренінгів.



Авторка терапевтичних казок, книг, навчальних сертифікаційних програм.

Авторка колод МАК «Енергія Квітів», «Процвітання» та інших, співавторка Т-гри «Казкова Подорож».

Допомагає відновитися та повернути радість життя. Вірить у безмежний потенціал кожного.

м. Київ, Україна.

Facebook



Instagram



Турська Інна

Практична психологиня, сертифікована арттерапевтка, сертифікована спеціалістка з біосугестивної терапії, консонанс-терапевтка у навчанні, членкиня Української асоціації сімейних психологів (УАСП). Без менторства, критики засудження та повчання, по-дружньому емпатично, виключно професійно допомагає подолати посттравматичний розлад та кризові стани, знайти своє покликання, розкрити ресурси та можливості. У практиці застосовує методи консонанс-терапії, біосугестії, символдрами та арттерапії.

Співавторка 13 книг та методичних посібників, статей, авторка тренінгів.

м. Дніпро, Україна.



Facebook



Instagram



Хмелівська Юлія

Магістриня психології, коучиня, консультантка в методі позитивної психотерапії та КПТ, травмотерапевтка, волонтерка.

Тета- та енергопрактикиня. Майстриня-вчителька Рейкі. Майстриня сакрального сповивання.

Співавторка 12 книг, коучингових колод МАК: «У світі чарівних дерев», «Розриваючи шаблони», «Міць чоловічого всесвіту», «Право на кризу» та Т-гри «Розриваючи шаблони».

Ведуча Т-ігор «Добаюкана», «Розриваючи шаблони», «Смак життя».

Авторка марафонів та тренінгів.

Її клієнти зцілюються від травм і хвороб, багатіють, стають більш впевненими в собі, обирають жити щасливе життя.

м. Київ, Україна,
м. Шверте, Німеччина.

Facebook



+38 093 326 69 89 (Viber, WhatsApp)



Щетініна Лариса

Дипломована магістриня психології, фахівчиня у сфері тілесно-орієнтованої психотерапії.

Авторка психологічного курсу для жінок, 2 авторських колод МАК, співавторка книги, власниця студії тілесної терапії у Польщі.

Своєю основною метою в роботі вважає сприяння гармонії між тілом і душею, а також покращення фізичного та психологічного стану клієнтів, відновлення балансу та віднаходження внутрішнього ресурсу для подолання викликів у житті.



Рідне місто — м. Бориспіль, Україна.
Зараз проживає у Польщі.

[Facebook](#)



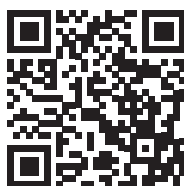
chetinina010@urk.net

Хочу також стати автором книги

Книга «ЦІНУВАТИ СЕБЕ — ЦІНУВАТИ ЖИТТЯ: техніки для сильних духом» створена за підтримки проекту Тетяни Курганської «Стань автором книги за 7 днів».

Якщо ви також хочете стати автором книги, ми чекаємо на вас у нових проектах —

Facebook



Instagram



kurganskaya@ukr.net

ЦІНУВАТИ СЕБЕ — ЦІНУВАТИ ЖИТТЯ: техніки для сильних духом

За підтримки *Тетяни Курганської*

**Техніки подано в авторській редакції.
Автори опублікованих матеріалів
несуть персональну відповідальність за достовірність
і формулювання інформації в посібнику.**

Редакторка: *Тетяна Курганська*

Літературна редакторка: *Олена Хорс*

Дизайн обкладинки: *Андріана Деряба*

Макет і верстка: *Андріана Деряба*

Коректорка: *Олена Хорс*

В оформленні використано:
шрифт «Bressay» та Stadio Now Variable
(з ліцензії Adobe Fonts, доступної в межах
підписки Creative Cloud),
шрифт «Fixel Text» (Open Font License від MacPaw).

Ілюстрацію для обкладинки створено
@Andre Hirai (Premium License від Freepik)

Видавець ТОВ «7БЦ»
03087, м. Київ, вул. Олекси Тихого, 84
E-mail: 7bc@ukr.net, тел: (044) 592-00-80
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК №5329 від 11.04.2017



**Книга «ЦІНУВАТИ СЕБЕ — ЦІНУВАТИ ЖИТТЯ:
техніки для сильних духом» —**
це творчий продукт проєкту
«Стань автором книги за 7 днів!».

Авторка та ідейна натхненниця проєкту —
Тетяна Курганська.

Артюх Андрій
Беліченко Ольга
Братасюк Ганна
Буніс Алла
Веселкова Світлана
Вільчинська Світлана
Віницька Маяна
Войченко Юлія
Грабович Олександра
Губарева Юлія
Дахно Олеся
Діденко Катерина

Жаворонкова Олена
Касьяненко Ірина
Кібарер Тетяна
Коваленко Олена
Котульська Олена
Легка Валерія
Лимаренко Валентина
Литвинова Інна
Матвеева Ольга
Мелікова Оксана
Мозган Світлана
Ніколаєв Леонід

Полішевська Алла
Рашковська Ілона
Семенюта Лаліанна
Сівак Ольга
Словік Оксана
Соколова Ольга
Ткаліч Ірина
Трихліб Людмила
Турська Інна
Хмелівська Юлія
Щетиніна Лариса

«ЦІНУВАТИ СЕБЕ — ЦІНУВАТИ ЖИТТЯ: техніки для сильних духом» — це методичний посібник корисних інструментів як для досвідчених арттерапевтів, практичних психологів, коучів, так і для спеціалістів-початківців. У посібнику зібрані робочі практики, котрі багаторазово були використані авторами в роботі з клієнтами та чудово себе зарекомендували.

До книги увійшли 90 технік від 35 спеціалістів. Кожна техніка чітко структурована: прописані мета та висновки, розкрито алгоритм роботи, вказано час та матеріали для максимально продуктивної взаємодії з клієнтами. До збірки включені авторські техніки на теми, які були обрані авторами на основі аналізу найбільш популярних запитів клієнтів: самокритика чи самоповага: як навчитися сприймати себе без осуду; внутрішній критик: як приручити голос сумнівів і невпевненості; розвиток здорової самооцінки та багато інших тем.

Методичний посібник буде корисним практичним психологам різних спеціалізацій, арттерапевтам, арткоучам, коучам, студентам і викладачам факультетів закладів вищої освіти психологічного та педагогічного профілів. Рекомендовано використання при підготовці практичних психологів у рамках практичних занять таких предметів, як: теорія та практика психотренінгу, практикум із загальної психології, основи психологічної практики (практична психологія), психологічна корекція, коучинг у психологічному консультуванні.

ISBN 978-617-549-464-6



9 786175 494646