

партнерський захід



LAGERTA
— МІЖНАРОДНА СПІЛЬНОТА ЖІНОК —

MISSION UKRAINE

together we can



SHELEST

Дводенні виїзні зустрічі

«ДОТИК ДО ЗЦІЛЕННЯ»

Загальна інформація

23-24 квітня та 17-18 червня
2024 року були проведені
дводенні виїзні зустрічі
«Дотик до зцілення»

*** Кількість учасниць:**

→ 1 зустріч: 12 осіб.

→ 2 зустріч: 12 осіб.



Загальна інформація

<i>Мета</i>	➔ Перехід з ролі дружини загиблого в роль вдови. ➔ Підвищення рівня усвідомленості та психологічної стійкості. Як наслідок: ◆ можливість відстежувати, усвідомлювати та адекватно оцінювати власний стан, вміння здоровим чином з ним взаємодіяти; ◆ можливість витримувати емоційний біль і при цьому залишатися ефективними в повсякденному житті.
<i>Завдання</i>	➔ Надати підтримку та кваліфіковану допомогу учасникам зустрічей. ➔ Стимулювати процес відновлення внутрішньої опори через цілющий контакт із землею та природою. ➔ Дати можливість учасникам відреагувати стрес та всі накопичені і пригнічені емоції в безпечному просторі без занурення в травму. ➔ Опрацювати та інтегрувати травмуючий досвід втрати, стимулювати процес переходу із ролі дружини в роль вдови та зцілення (перша зустріч). ➔ Опрацювати та позбутися установок на заборону жити далі, отримати внутрішній дозвіл на життя та нові стосунки без почуття провини (друга зустріч). ➔ Через коректне проживання травми та горювання сприяти виходу учасниць на посттравматичне зростання.
<i>Цільова аудиторія</i>	➔ Вдови загиблих військових.



ОКСАНА КОРОЛОВИЧ

Психологиня PhD, психотерапевтка у системному підході. Сімейна системна психологиня. Травматерапевтка. Системна фасилітаторка, медіаторка. Навчальна тренерка, супервізорка.

Президентка Громадської організації «Міжнародна спільнота жінок «Лагерта». Засновниця та директорка «Території розвитку та освіти від Оксани Королович».

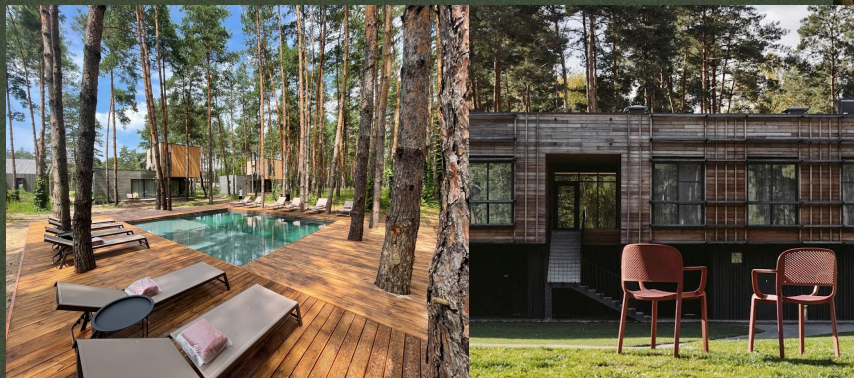
Вдова офіцера ЗСУ та мама трьох дітей.

АННА БОРОДІНА

Дитяча та сімейна психологиня. Сертифікована тренерка. Випускниця проєкту Regeneration, інтервізорка проєкту Regeneration 2.0. Ведуча груп підтримки для жінок та батьків.



**Київська область,
Вишгородський район, с.
Хотянівка, Дамба Київського
водосховища, заміський
комплекс «SHELEST»**



Протягом дводенних зустрічей з учасницями тренерки використовували наступні методи роботи

- ➔ арт-терапевтичні методи (ресурсні техніки, ізотерапія, вокалотерапія, метафоричні асоціативні карти);
- ➔ методи сімейної системної терапії (робота з родовими сценаріями);
- ➔ тілесно-орієнтовані практики (в тому числі техніки Somatic Experiencing (SE)TM);
- ➔ відновлювальні ресурсні практики майндфулнес;
- ➔ комбінація індивідуальної та групової роботи з психологом.





Арт-терапія — методологія, яка використовує мистецтво (живопис, ліплення, письмо, драму, музику тощо), щоб допомогти клієнтам, з одного боку, розпізнавати, досліджувати та виражати емоції та думки, а з іншого – використовувати мистецтво для вирішення психологічних проблем.

Переваги арт-терапії

- ➔ Збільшення виробництва нейромедіаторів і рівня ендорфінів.
- ➔ Зменшення депресії, негативних емоцій, тривоги та стресу.

- ➔ Творча діяльність як терапевтичне втручання повертає клієнту почуття контролю над власним життям, відчуття мети, впевненість через самовираження і зовнішню підтримку.
- ➔ Мистецтво викликає різні психологічні, фізіологічні, соціальні та поведінкові реакції.
- ➔ Арт-терапія є ефективною у подоланні травматичного досвіду, посттравматичних стресових розладів та депресій.

Тілесно-орієнтована терапія — напрямок психотерапії, що працює з психологічними проблемами через процедури тілесних вправ і тілесного контакту.

Тілесні вправи та практики виступають як інструмент для:

- поглиблення контакту із власним тілом;
- отримання безпечного нового досвіду взаємодії;
- встановлення зв'язку між думками, емоціями та тілесними відчуттями;
- навчання практикам саморегуляції;
- активізації внутрішніх ресурсів.

Переваги тілесно-орієнтованої терапії

- Профілактика психосоматичних захворювань, спричинених хронічно «стиснутими» в тілі емоціями та переживаннями. Робота в тілесному підході дозволяє звільнити ці переживання та запобігти їх впливу на організм людини.
- Велика швидкість, порівняно з виключно розмовними психотерапевтичними методами. Відповіді з тіла приходять іноді майже миттєво і поліпшення стану настає набагато швидше.
- Основою роботи у тілесному підході є ідея про власну здатність людини справлятися з труднощами життя. Робота з тілом допомагає активізувати можливості клієнта та допомогти йому більше спиратися на себе.
- Підвищення чутливості, розслаблення, почуття повноти життя. Відновлення контакту з власним тілом дає досвід більш інтенсивного сприйняття та прийняття себе, знання своїх бажань та готовності слідувати внутрішньому поклику.



Somatic Experiencing (SE)™ — метод лікування психічної травми, орієнтований на відчуття в тілі, який був створений Пітером Левіном (Dr. Peter Levine).

- ➔ Психотерапевтичний метод Соматичного Переживання працює з вегетативною нервовою системою людини – частиною нервової системи, яка відповідає за контроль функцій організму з неусвідомленою регуляцією, таких як дихання, серцебиття та травлення.
 - ◆ Ми не думаємо про те, як працює вегетативна нервова система.
 - ◆ Привнесення усвідомленості до наших відчуттів має вплив на фізіологічний стан людини.
- ➔ Техніки SE, впливаючи на вегетативну нервову систему, допомагають людині повернутися до природного стану саморегуляції.
- ➔ Використання цього методу має на увазі набуття клієнтом навичок саморегуляції, яких його навчає терапевт.
- ➔ Метод був розроблений та дозволяє ефективно працювати з важкими/шоковими травмами, ПТСР.
 - ◆ В процесі роботи людина не занурюється в травмуючу подію, їй не потрібно згадувати чи переказувати її.
 - ◆ Завдяки цьому опрацювання травми та поліпшення стану відбувається дуже дбайливо та акуратно.



Сімейна системна терапія — один з напрямків сімейної психотерапії, що теоретично базується на системному підході, основним постулатом якого є неможливість звести ціле до суми частин.

Інші базисні ідеї: циркулярна взаємопричинність, залежність зміни цілої системи від зміни однієї з частин, намагання зберегти системний гомеостаз та одночасно прагнення до зміни.

Родові сценарії – це схожі життєві ситуації, які повторюються із покоління у покоління, засвоюються підсвідомо і програються доти, доки не будуть вирішені.

Переваги сімейної системної терапії

- ➔ Відрізняється від інших методик своєю спрямованістю на сімейні взаємини та врахуванням системних взаємозв'язків.
- ➔ Головне завдання: зміна системи в цілому, а не окремих осіб. Це дозволяє створити підтримуюче середовище, в якому всі члени системи можуть розвиватись та змінюватись разом.
- ➔ Дозволяє працювати з усією системою одночасно, спрямована на зміну взаємодій (що є необхідним у випадку смерті когось із родини) та зміцнення взаємозалежності між членами системи.

- ➔ Практична робота з учасницями починалася з виконання вправ на знайомство та створення взаємної довіри.
- ➔ Під час прийомів їжі, часу відведеного на відпочинок та «на себе» протягом обох дводенних зустрічей тренерки продовжували м'яко працювати з учасницями в форматі смол-ток (small talk).
- ➔ В проміжку між іншими активностями для учасниць були заплановані сесії шерінгу (нерозкручений зворотній зв'язок; психолог займає пасивну позицію, а клієнт має повну свободу висловлювання будь-яких емоцій, почуттів та переживань).
- ➔ Проте, учасниці мали можливість шерінгу не тільки в установлений час, але зверталися до тренерок за потребою.



В роботі з групою були використані такі методи *арт-терапії*

- ➔ **Метафоричні асоціативні карти.** Терапевтичний ефект використання метафоричних асоціативних карт досягається за рахунок того, що людина наповнює метафоричні зображення особистим змістом та може працювати з усвідомленням та трансформацією цього змісту.
- ➔ Використання метафоричних асоціативних карт під час зустрічей було зумовлено їхньою здатністю до інтраперсональної роботи, а саме:
 - ◆ визначення зовнішніх ресурсів;
 - ◆ виявлення внутрішніх ресурсів психіки;
 - ◆ з'ясування механізмів дії ресурсів (умов, способів, мотивів);
 - ◆ пошуку нових ресурсів – зовнішніх і внутрішніх;
 - ◆ зміни стереотипів застосування ресурсів.
- ➔ **Вокалотерапія** як один із лікувально-оздоровчих методів арт-терапії використовує принципи співу та спеціальну систему вокальних вправ, спрямованих на резонансну акустичну стимуляцію діяльності життєво важливих органів, оптимізацію вищої нервової діяльності та підвищення захисних сил організму.
- ➔ Механізм оздоровчої дії співу підвищує резервні можливості організму людини, корегує порушені функції.
- ➔ Під час зустрічей учасниці працювали з голосом – давали голосний звуковий ряд, що дало можливість зняти напругу в захисних точках системи людини.
- ➔ Окрім цього, сесії вокалотерапії допомагали знімати напругу в тих динаміках, які піднімалися в процесі терапевтичної роботи, пов'язаних з горем, сумом, тривогою, почуттям безпомічності тощо.

Тілесно-орієнтована робота була направлена на

- Виконання групових технік на **згуртованість** з метою формування психологічного **стану приналежності** (відчуття не самотності в своєму горі) або групової ідентичності.
- Групова ідентичність є основою процесів згуртування, вона лежить в основі потреб людини в приналежності до групи.
- Відчуття приналежності є потужним джерелом ресурсу для людей, які проживають невизначену втрату, надає їм додаткові опори та сприяє стабілізації психоемоційного стану і здоровому проживанню процесу горювання.

- Виконання технік на **заземлення** (усвідомлення себе і навколишнього, пов'язаність з основними реаліями життя; енергетичний контакт з ґрунтом, відчуття опори, яка забезпечує хорошу стійкість і можливість рухатися) та укорінення (почуття безпеки, почуття ґрунту під ногами).
- Заземлення є важливою частиною процесу подолання наслідків травми, адже чим краще людина відчуває свій контакт з реальністю («ґрунтом»), чим міцніше вона тримається за неї, тим більше навантаження ця людина може витримати і з тим більш сильними почуттями вона здатна впоратися.

Також з використанням **тілесно-орієнтованих, арт-терапевтичних та майндфулнес технік** під час тренінгу-майстерні з групою була проведена робота на:

- | | | |
|---|--|---|
| → зниження рівня стресу; | → зняття ментальної та фізичної напруги; | → відновлення ресурсу; |
| → вибудовування та зміцнення внутрішніх опор; | → вивільнення емоційної напруги; | → пошук та розбудову внутрішніх ресурсів. |
| | → релаксацію; | |

Особливості процесу

➔ В процесі роботи під час обох зустрічей у учасниць піднімалися динаміки, пов'язані з різними переживаннями та почуттями. Проте тренерки відстежували ці процеси і своєчасно надавали необхідну підтримку і допомогу у відновленні та стабілізації стану.



➔ Це було можливим завдяки високому рівню фаховості тренерок одна з яких має багаторічний досвід роботи з травмою, втратою та горюванням, а інша – має практичний досвід проведення груп підтримки для жінок та батьків загиблих військових.

Особливості процесу

На початку першої двохденної зустрічі тренерки відмітили у всіх учасниць тілесні ознаки травми, підвищеного рівня фоновної тривоги та стресу, ознаки пригнічених емоцій і переживань, а саме:

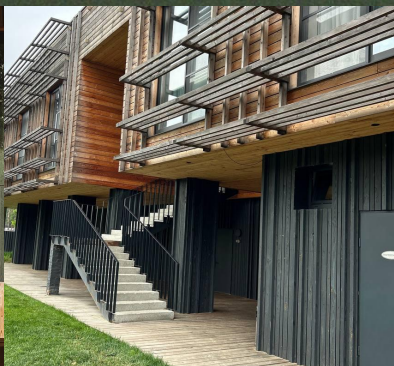
- ➔ поверхнєве дихання (діафрагмою);
- ➔ скутість і напруженість у поставі або зігнута спина в положенні стоячи і сидючи;
- ➔ поганий контакт ступнів з землею в положенні стоячи і сидючи;
- ➔ загальмованість у рухах та загальна млявість;
- ➔ невиразна міміка або надмірне напруження м'язів обличчя, постійно стиснуті щелепи;
- ➔ невербальні ознаки замкнутості та відстороненості, захисні жести (схрещені руки і ноги, уникнення погляду в очі, «блукаючий» погляд);
- ➔ жести розгубленості та спроби відновити контроль над собою та над ситуацією (відбивання ритму пальцями, ритмічне похитування головою, ногами, руками).

Протягом всієї зустрічі тренерки відстежували стан учасниць. І вже на другий день відбулися помітні та очевидні зміни в стані учасниць:

- ➔ дихання стало більш глибоким (животом) та спокійним;
- ➔ рівна, але рухлива постава;
- ➔ ступні впевнено стоять на землі, притиснуті до неї всією поверхнею в положенні стоячи і сидючи;
- ➔ зникла млявість та напруженість, рухи стали енергійнішими, але плавнішими;
- ➔ міміка відображає різні емоції, не застигає, в стані спокою – обличчя розслаблене;
- ➔ невербальні сигнали відкритості до спілкування (руки/ноги не схрещені, руки розкриті долонями вгору, зацікавлений погляд на співбесідника);
- ➔ зручна, розслаблена посадка всю поверхню сидіння (ознака відчуття спокою і затишку).

Особливості процесу

- ➔ Локація чудово підійшла для проведення зустрічей.
- ➔ Учасниці мали можливість весь час перебувати в цілющому контакті з землею та природою.
- ➔ При цьому на території комплексу були відсутні інші гості та було достатньо місця, щоб учасниці мали можливість, за необхідності, усамітнитися та побути сам-на-сам зі своїми процесами.



- 12 жінок пройшли процес відновлення протягом двох дводенних виїзних зустрічей.
- Робота з учасницями продовжується навіть по завершенню зустрічей.
- Для учасниць зустрічей «Дотик до зцілення» та тренерок був створений спільний чат в месенджері Telegram.
- В чаті учасниці активно спілкуються, діляться особистими та професійними успіхами та своїми відчуттями, емоціями і переживаннями; мають можливість спілкуватися з тренерками, задавати їм питання.
- Завдяки цьому забезпечується неперервність психотерапевтичного втручання в процес проживання горя та відновлення ресурсів.
- Значне поліпшення стану учасниць під час зустрічей та продовження цього процесу навіть після їхнього закінчення доводять ефективність програми «Дотик до зцілення».
- Обрані тренерками методи та інструменти дали можливість ефективно працювати на поліпшення стану учасниць, які знаходяться на різних етапах проживання процесу горя та які мали різні точки напруги та переживання.
- Отримані результати показали як дієвість проведеної програми, так і необхідність її масштабування - проведення подібних дводенних виїзних зустрічей у всіх регіонах України для найбільш вразливих верств населення.
- Масштабування та проведення таких дводенних зустрічей на постійній основі по всій території країни сприятиме створенню ментально здорових, стресостійких та мотивованих груп людей, які матимуть зацікавленість в реалізації місцевих ініціатив пов'язаних з наданням допомоги вразливим та незахищеним верствам населення.