

"Супровід дорослих в умовах війни: **"BASIC Ph Model** мовою арттерапії"

Віткалова Вікторія

аналітично орієнтована психологиня, арттерапевтка, членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація», «Національна психологічна асоціація», дивізіон дитячої та підліткової психології, представник в Етична комісія НПА (Київ), Проект "Психологи на війні" – психологічна допомога в деокупованих територіях.

програма розрахована на 6 навчальних години теорії та практики для фахівців

мета: ознайомити зі структурою даної моделі, спробувати практичні вправи для подальшого застосування з клієнтами психолога

Резильєнтність



- Резильєнтність – характеристика психіки людини, що визначає здатність чинити опір стресам та виявляти психічну стійкість,
- Дозволяє попереджати психічне та емоційне вигорання, тривожні та депресивні стани та відновлюватись після труднощів та стресу.
- У широкому розумінні резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах (Г.Лазос, 2018).

Перевагами дії резильєнтності є:

- висока адаптивність, психологічне благополуччя та успішність у діяльності індивіда.
- Це наша здатність впоратися зі складними життєвими подіями та відновитися після труднощів чи стресу.
- Резильєнтність – це типу як пружина, яка повертає нашу психіку в попередній стан.
- *Мовою науки – особистісна психоемоційна стійкість.*

Що впливає на Резильєнтність?

- доброзичливе ставлення до себе;
- здатність реалістично планувати;
- розвиток асертивних, доброзичливих і разом з тим переконливих, комунікативних навичок
- плекання своїх цінностей;
- **розвиток власної «системи ресурсу»;**
- плекання надії;
- розвиток здатності вирішувати проблеми.

BASIC Ph

Модель містить шість основних параметрів, що складають ядро індивідуального стилю поведінки під час перебування у несприятливих обставинах

Belief (віра): філософія життя, вірування та моральні цінності.

Affect (афект): почуття, емоції.

Social (соціум): приналежність

Imagination (уява): творчість, гра уяви, інтуїція.

Cognition (когніція): знання, логіка, реальність, думки.

Physiology (фізіологія): фізична, чуттєва модальність та діяльність.

Ізраїльський психолог– травматерапевт

Mooli Lahad

тривалий час досліджував способи поведінки людей у стресогенних ситуаціях.

Встановив, що у кожної людини є своя власна унікальна комбінація ресурсів боротьби з несприятливими обставинами.

АРТ-ТЕРАПІЯ

це вид психотерапії та психологічної корекції,
заснований на мистецтві та творчості .
Вперше цей термін був використаний британським
педагогом і митцем Андріаном Гіллом у 1938 р. при
описі своєї роботи та незабаром отримав широке
поширення.

Направлений на:
психічну гармонізацію
розвиток людини,
Є засобом вирішення внутрішніх конфліктів
особистості,
використання її творчого потенціалу; за доп.
знаходження та активізації ресурсів і поширення
діапазону саморегуляції.



ПОЧАТОК :

Починаємо з 10-хвилинної теорії та налаштування людини на певний експеримент.

Пропонуємо вправу **«Моє ім'я»** (зосередження на собі)

«Розвантаж мозок» (відокремити, усвідомити кількість блукаючих, затоплюючих думок в голові, налаштуватися на подальшу роботу)



"Посмішка"

I. Віра (Belief and values)

II. Емоції (Affect and emotion)

III. Спілкування (Social)

IV. Уява (Imagination)

V. Розважливість (Cognition and thought)

VI. Фізична активність (Physiology and activities)

WELT/Vіра

філософія життя, вірування та моральні цінності.

Цей спосіб подолання кризи базується на вірі.

В Бога, в людей, в диво чи в самого/саму себе, у свою місію. Це система переконань, цінностей та смислів, потреба в самореалізації та самовираженні. Вірування можуть бути не тільки релігійні, але й політичні тощо. Важливий сам факт наявності віри.

ПИТАННЯ:

Чи є у Вашому житті традиції, ритуали, яких Ви любите дотримуватись?

Вам подобається відчувати приналежність до якоїсь компанії, начебто це велика сім'я або клан?

Як часто ви відчуваєте спільність в організації, в якій знаходитесь?

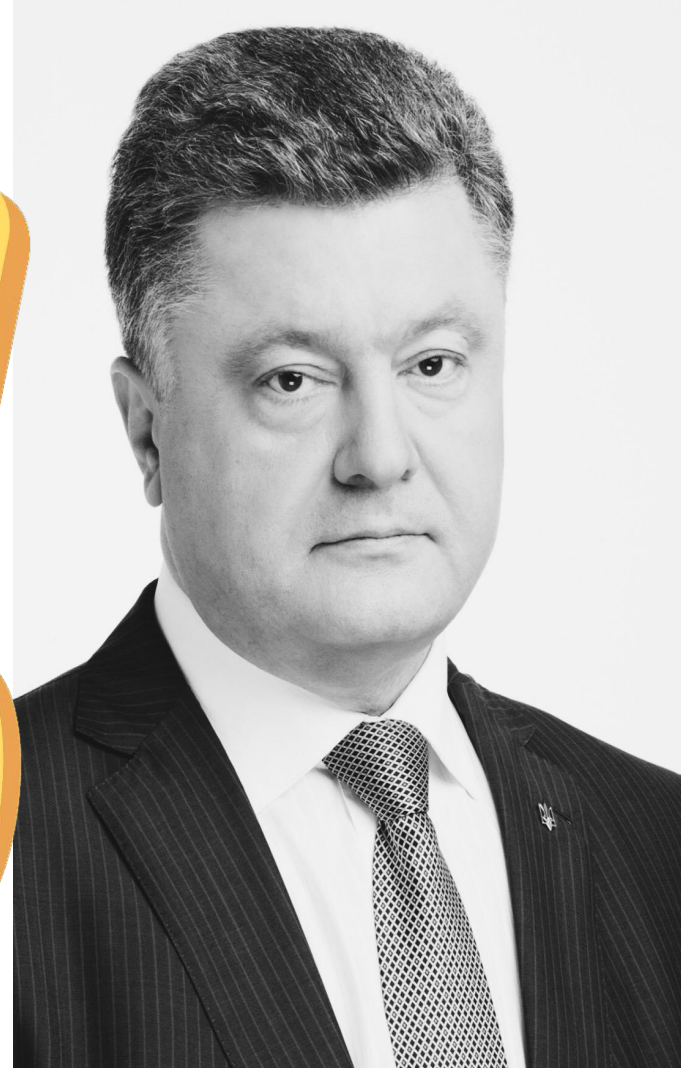
Наскільки сильно Ви цінуєте партнерів, з якими маєте спільну справу?

АРТ_ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ-ПРИКЛАДИ:

Арт-вправа «Твоя надихаюча фраза»

Наприклад, «Головне не місце де ти знаходишся, а стан в якому перебуваєш; Дух міцніє радістю, Будь-яка справа з посмішкою приносить задоволення. Перед цим, як братися за щось серйозне піднімай собі настрій. Там де серце, там сонце світить інше.

Арт-вправа «Підтримуючий зв'язок/пуповина», Колажування.



Affect (афект) почуття, емоції

Афективна стратегія проявляється через емоції: плач, сміх, розмову з кимось про свої переживання.

ПИТАННЯ:

Для Вас важливо мати можливість ділитися думками та тривогами з тими, хто поруч?

Чи маєте Ви творчі захоплення, хобі?

Ви часто відчуваєте турботу близьких?

Це тип адаптації, з яким людина використовує афективні або емоційні методи: плач, сміх, усне викладення своїх переживань у розмові з кимось, а також можливе малювання, читання або лист.

Приклади: "Рваний картон",
"Горщик емоцій"



Social соціальність

(спілкування)
Афективна стратегія проявляється через емоції: плач, сміх, розмову з кимось про свої переживання.

ПИТАННЯ:

Що для Вас у житті означає взаємна допомога та підтримка?

Як ви вважаєте, наскільки важливо ділити обов'язки у сім'ї?

Вам подобається бути лідером, вести у себе інших?

Вам подобається допомагати тим, хто опинився у важчому становищі, ніж Ви самі?

Людина з таким типом адаптації знайде підтримку у приналежності до групи, у виконанні завдання, у тому, щоб грати якусь роль і бути частиною організації.

Приклад: **Групова арт-вправа «Коло підтримки»**



Imagination (уява)

ТВОРЧІСТЬ, гра уява, інтуїція

ПИТАННЯ:

Вам дуже важливо точно оцінити ситуацію, зібрати всю інформацію?

Як часто Ви тренуєте себе, самодисциплінуєте?

Чи важливо вам мати реалістичний сценарій майбутнього?

Когнітивні стратегії включають збір інформації, вирішення проблем, самоорієнтацію, внутрішню розмову або складання списків дій та переваг.

Приклад: Монотіпія; Каракулі; Амулети, обереги; ПОШУК ДЖЕРЕЛ «ПІДЖИВЛЕННЯ»

Cognition (когніція): знання, логіка, реальність, думки.

Спосіб подолання кризи через актуалізацію ментальних здібностей.

Вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію.

Пізнавати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію.

Аналізувати проблеми та раціонально вирішувати їх.

Когнітивна стратегія передбачає аналітичну роботу, складання списків чи планів.

Логічно Критично Раціонально Планувати Аналізувати Пізнавати
нове Збирати інфо Складання плану

Вам дуже важливо точно оцінити ситуацію, зібрати всю інформацію?

Для Вас зручніше імпровізувати чи мати при собі робочу стратегію?

Як часто Ви тренуєте себе, самодисциплінуєте?

Чи важливо вам мати реалістичний сценарій майбутнього?

Когнітивні стратегії включають збір інформації, вирішення проблем, самоорієнтацію, внутрішню розмову або складання списків дій та переваг.

арттерапія: мапа-план,



Physical (фізична активність)

питання:

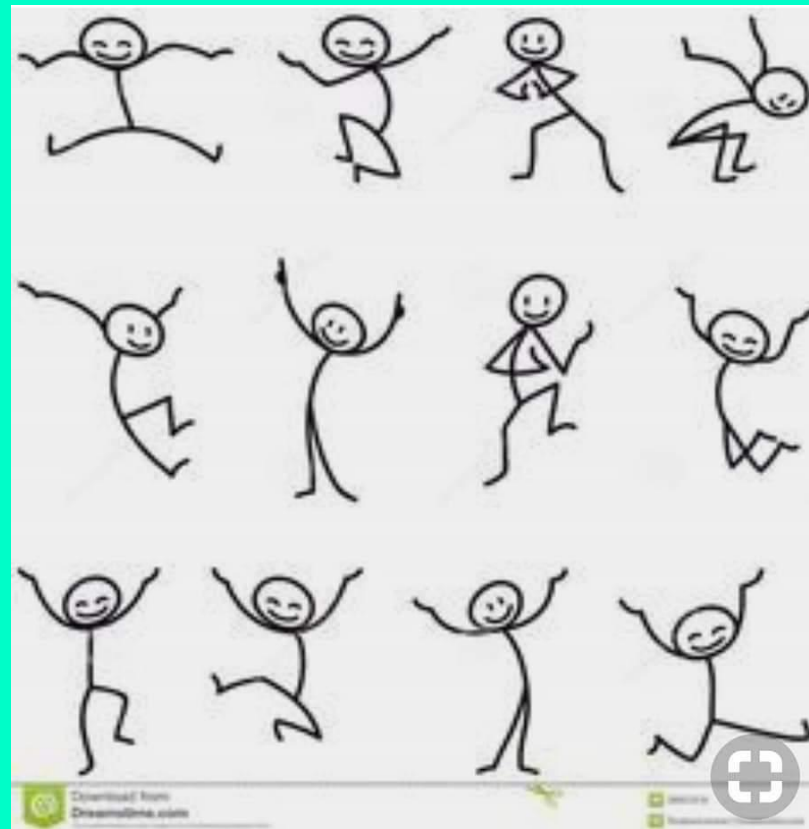
Як Ви чергуєте свою активність та періоди відпочинку?

Ви можете захопитись роботою, незважаючи на фізичний дискомфорт (голод, холод, вогкість)?

Які види відпочинку Вам більше подобаються?

Чи користуєтесь Ви техніками релаксації?

Такі люди використовують фізичні, тілесні методи боротьби зі стресом. Ці методи включають релаксацію, десенситизацію, фізичні вправи та фізичну діяльність взагалі.



ЯКА КОРИСТЬ РОБОТИ З ПРОТОКОЛОМ?

- 1) в силу індивідуальних особливостей та умов середовища, людина в дорослому віці має певний набір стратегій, емоцій.
- 2) можемо вдаватися до гіпервикористання, інші практично не задіяні – і це зручно до того часу, поки життєва ситуація не стає тупиковою.
- 3) ця ситуація стає кризовою тому, що людина повторює одні й ті самі стратегії з метою позбутися стресу. Іншими словами, людина «буксує» на одному місці, до нескінченності. У таких випадках стрес є наслідком безвиході або відсутності гнучкості.
- 4) На первинному рівні боротьби багатовимірний підхід у тому, щоб навчити людину безлічі різноманітних способів подолання кризи.
- 5) Це допоможе придбати гнучкість, необхідну, щоб уникнути безвиході.
- 6) тому в комплексі з АРТТЕРАПІЄЮ/ТВОРЧІСТЮ можна активізувати незадіяні та більш дієві ресурси боротьби з несприятливими обставинами.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ :

- 1) Коли не задіяний канал проявиться, психолог може зосереджуватися (підібрати вправи) саме на тому, який не задіяний.
- 2) Акцент на існуючих стратегіях потрібен у гостріших кризових ситуаціях, коли людина в принципі втратила всі свої стратегії, заплуталася і втратила ґрунт під ногами.
- 3) Акцент на відсутніх елементах важливий тоді, коли криза відчувається як глухий кут, набридла платівка, застій (у той час як зовнішні події не виходять за рамки нормального)
- 4) Ви можете бути гнучкими в дизайні зустрічі, тримаючи в фокусі уваги мету та очікуваний результат зустрічі.

ЩО ВАРТО РОБИТИ ДЛЯ СЕБЕ?

**Домовитися з собою
щодо пропозиції
емоційної підтримки:
ДОГОВІР**

Проявляти тепло, довіру і розуміння

Мати повагу до того досвіду, який ви проживаєте

Уважно слухати і чути себе

Створювати атмосферу психологічної та емоційної безпеки

Все що ви проживаєте не унікальний досвід, а частина життя у війні

Якщо є люди готові дати допомогу - ПРИЙМАЙТЕ ЇЇ!!!

ЕТАПИ ВИГОРАННЯ

нервова напруга
(невдоволення собою,
загнаність в кут, нервова
напруга)

резистенція (спротив,
обмеження спілкування,
обмеження стискання з
неприємним)

спустошеність (втрата
психічних ресурсів,
зниження емоційного
тону, як наслідок
перевтоми)



ДЯКУЮ!

