



ЗИМОВА НАУКОВА ШКОЛА

Психосоціальна підтримка державних службовців,
які потрапили в екстремальну ситуацію в умовах війни

17.02.2023



Тренери:

- Світлана ХАДЖИРАДЄВА**, д.держ.упр., проф.;
- Наталія ЛАРІНА**, к.пед.н., доцент кафедри публічної політики

ОБГОВОРЕННЯ

ЯК ЗА ФОРМОЮ ВДАЛОСЯ ВИКОНАТИ ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Білий капелюх	Використовується для уваги на інформацію та факти. Що ми знаємо про це? Яка інформація, цифри, статистика, дані, дослідження? Якої ще інформації нам бракує?	
Червоний капелюх	Дозволяє висловити свої почуття та інтуїтивні здогади щодо питання, що розглядається. Що ми переживаємо з цього приводу? Які наші припущення з цього приводу? Що нам нагадує інтуїція? Які наші відчуття, невиразні припущення?	
Чорний капелюх	Захищає від безрозсудних та непродуманих дій, вказує на можливі ризики та підводні камені. Що може йти не так? Чому це не можна робити? Усі наші побоювання? Всі наші підводні камені?	
Жовтий капелюх	Концентрація на пошуку переваг, переваг та позитивних сторін. Які у цього позитивні сторони? Які є переваги та переваги? Які є райдужні перспективи? Чому це потрібно зробити?	
Зелений капелюх	Створення нових ідей, модифікуємо вже існуючі, шукаємо альтернативи, досліджуємо можливості та руйнуємо стереотипи. Які альтернативи? Які нові ідеї пов'язані із цим? Як це можна реалізувати? Що ще можна зробити з цим?	
Синій капелюх	Управління процесом роботи, координує роботу, збирає результати, організовує, делегує відповідальність, використовує час ефективно.	

РЕФЛЕКСІЯ

Таблиця де Боно

Завдання: заповнити таблицю після цієї виконання вправи. Зробіть самоаналіз, чому нецікаво (-) було виконувати, на якому етапі. Як себе мотивувати для виконання рольової поведінки в різних екстримальних ситуаціях

«Плюс, мінус, цікаво»:

«+» — все, що сподобалося

«-» — все, що здалося безкорисним, нецікавим

«Цікаво» — що привернуло увагу, змусило задуматися й мотивувало до нових запитань.

Плюс	Мінус	Цікаво

ПОВТОРЕННЯ «МЕНТАЛЬНА КАРТА – ЦЕ СПОСІБ ОРГАНІЗАЦІЇ МИСЛЕННЯ»

*Майндмепінг (анг. Mindmapping) – це зручна і ефективна техніка візуального, ієрархічного та асоціативного мислення.

*Карта знань (анг. Mind map) – спосіб зображення процесу мислення за допомогою схем, діаграм.

*Синоніми : карта розуму, інтелект – карти, ментальні карти, карти знань, схеми мислення, майнд-мепі, мапа думок, мапа розуму.



ЯК СТВОРИЛИ СВОЮ МЕНТАЛЬНУ КАРТУ?

1. Починаємо посередині чистого аркушу, використовуючи малюнок і хоча б 3 кольори.
2. Використовуємо картинки, символи, коди і заповнюємо ними весь вільний простір.
3. Вибираємо ключові слова і друкованим текстом наносимо на гілки, використовуючи верхній та нижній регістр.
4. Кожен елемент (слово/картинка) повинен мати власну гілку.
5. Лінії повинні бути з'єднані, починаючи від центральної ідеї. Центральні лінії товстіші, органічні і текучі. Усі наступні гілки стаючи тоншими в залежності від радіального розходження від центру.
6. Робимо лінії такої ж довжини, як і слово/картинка.
7. Використовуємо кольори на власний розсуд і на всій карті пам'яті.
8. Зберігаємо ясність інтелектуальної карти, використовуючи радіальну ієрархію в цифровому порядку, або охоплюючи всі гілки.
9. Створюються на папері або з допомогою програмного забезпечення.

ПРОБЛЕМА
емоційне
вигорання

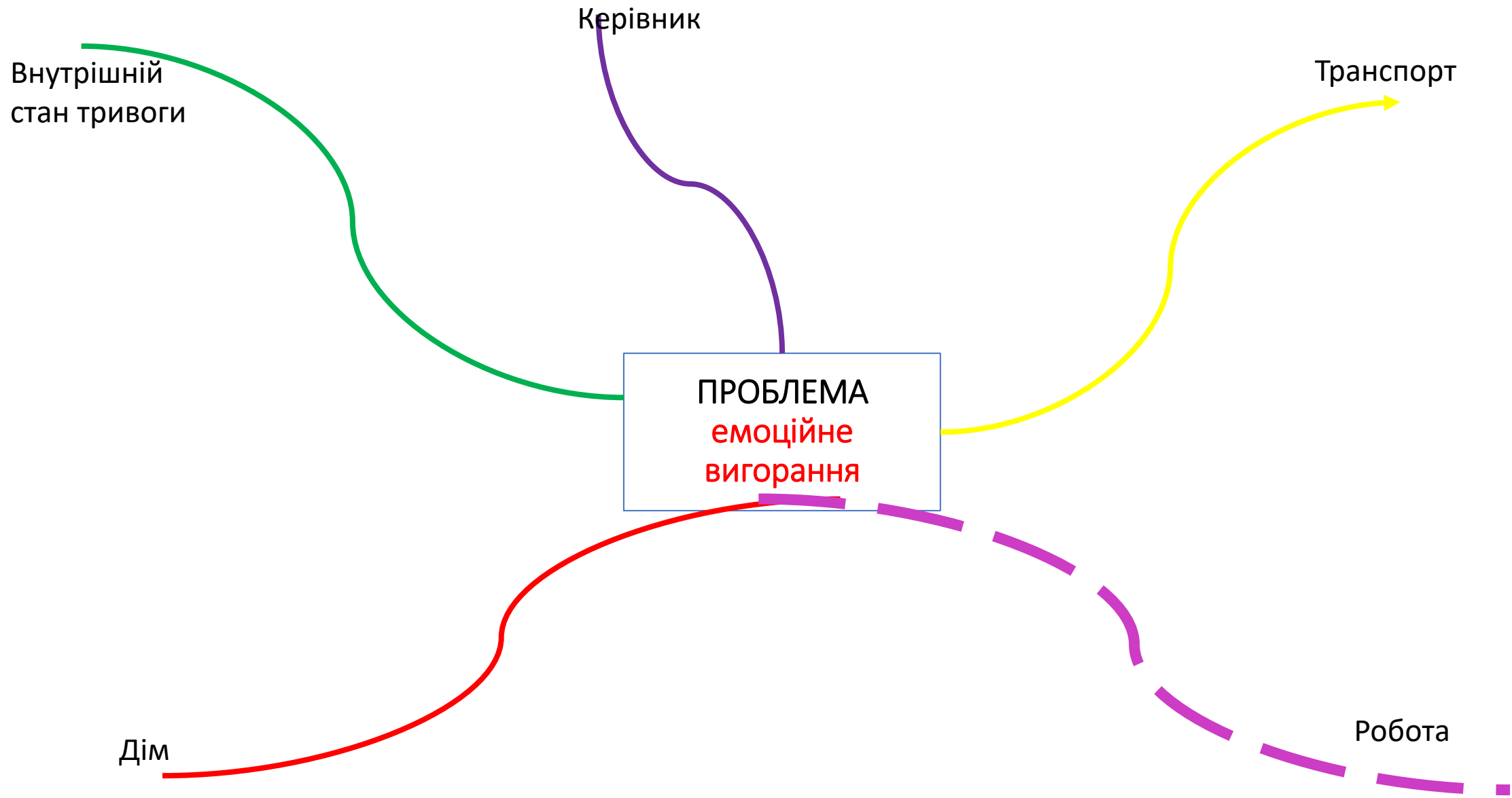
Внутрішній
стан тривоги

Керівник

Транспорт

Дім

Робота

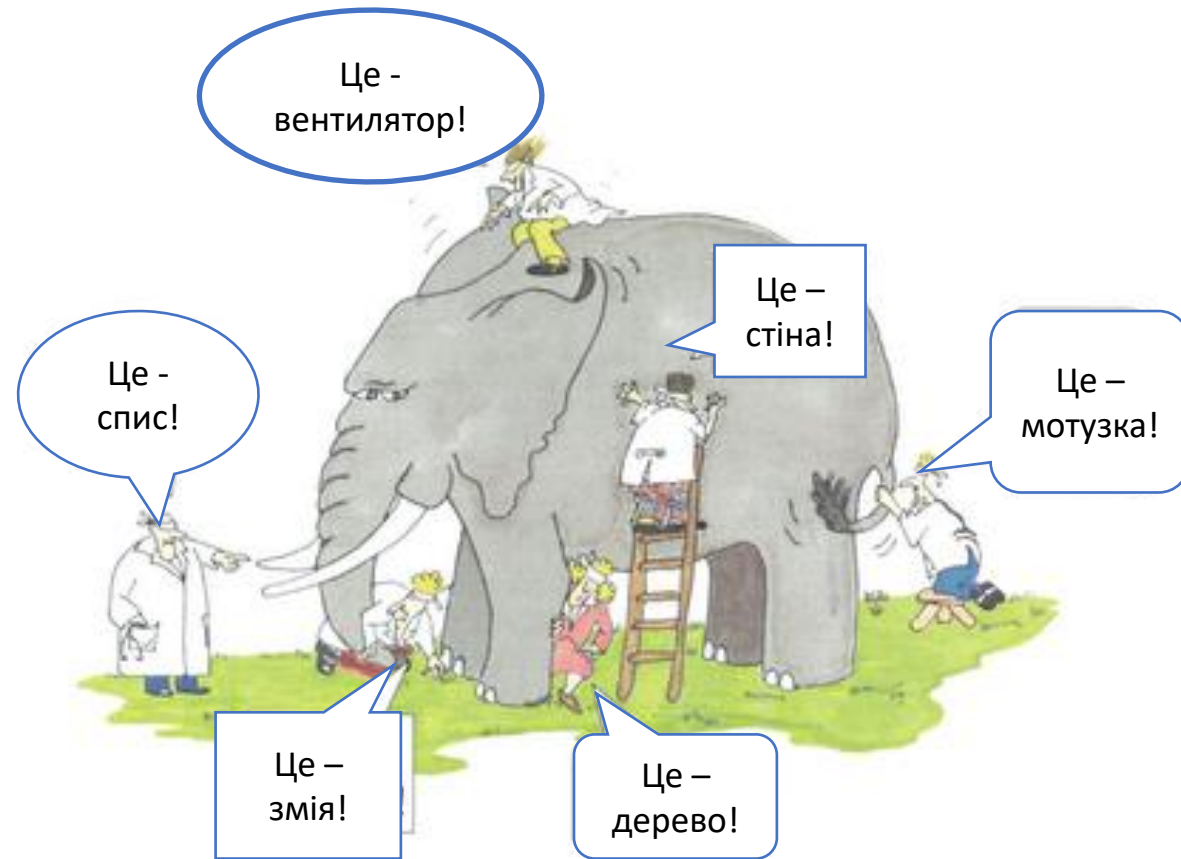


ТЕМА 2. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ – МОЖЛИВІСТЬ ВИЖИВАННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ, СТРЕСОВИХ ТА КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

Дискусійні питання:

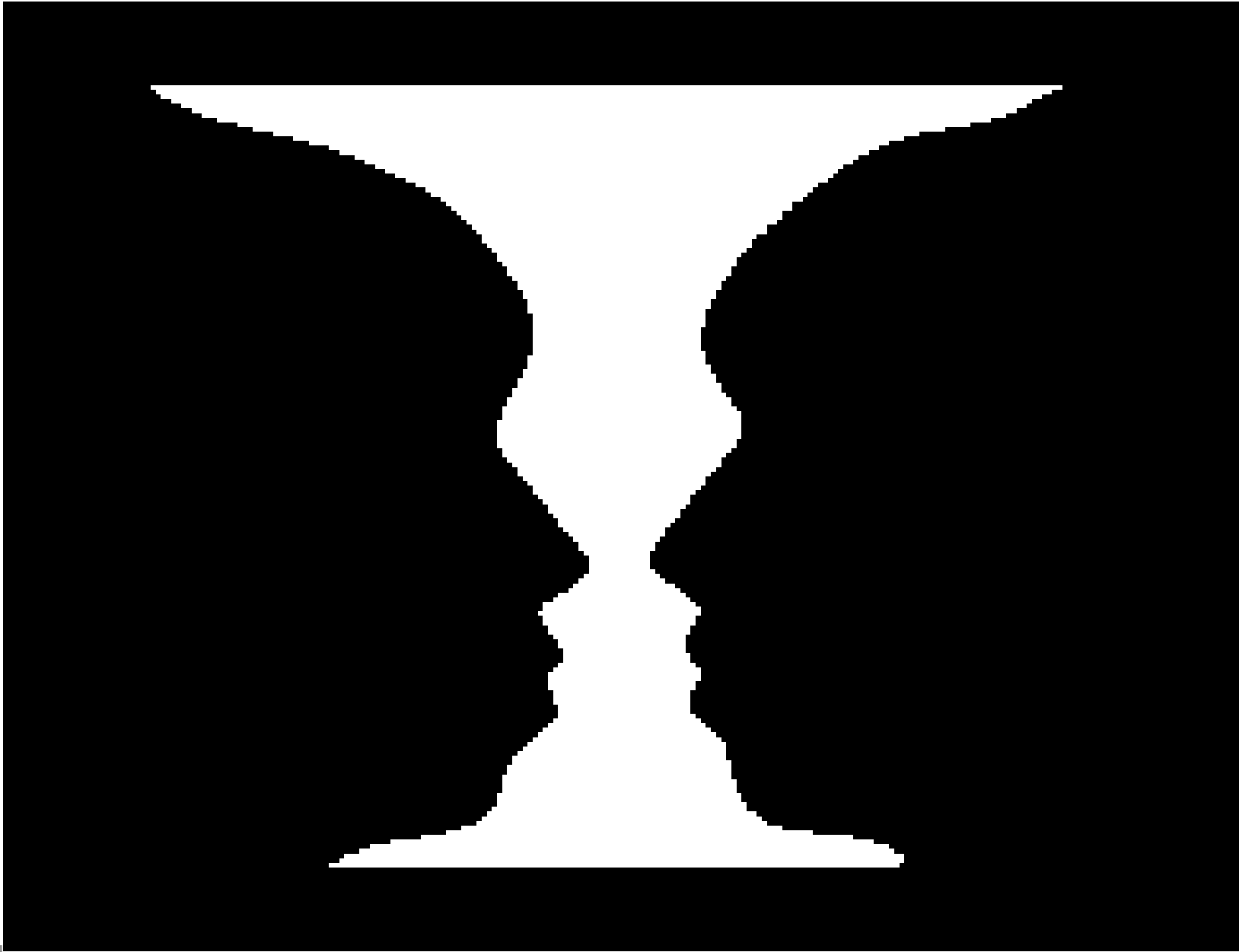
- **Сприйняття та реальність.**
- **Модель когнітивного дисонансу.**
- **Квадрат цінностей.**
- **Емоційний фон етапів ескалації конфлікту.**
- **Емоційні гойдалки.**

1. РЕАЛЬНІСТЬ ЗАЛЕЖИТЬ ВІД ПОЗИЦІЇ, З ЯКОЇ ЇЇ СПРИЙМАЮТЬ



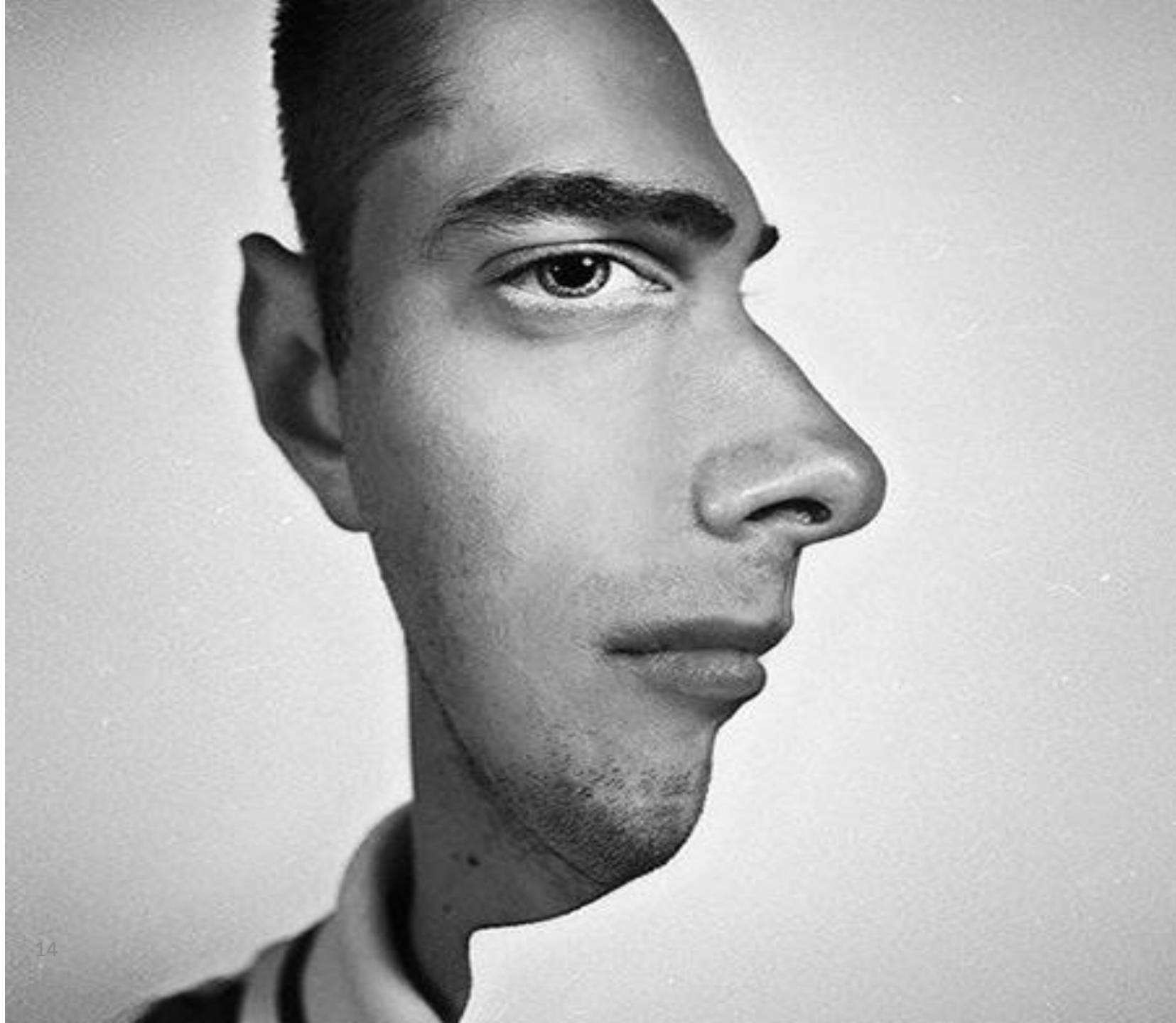
ВПРАВА «СНІЖИНКА»



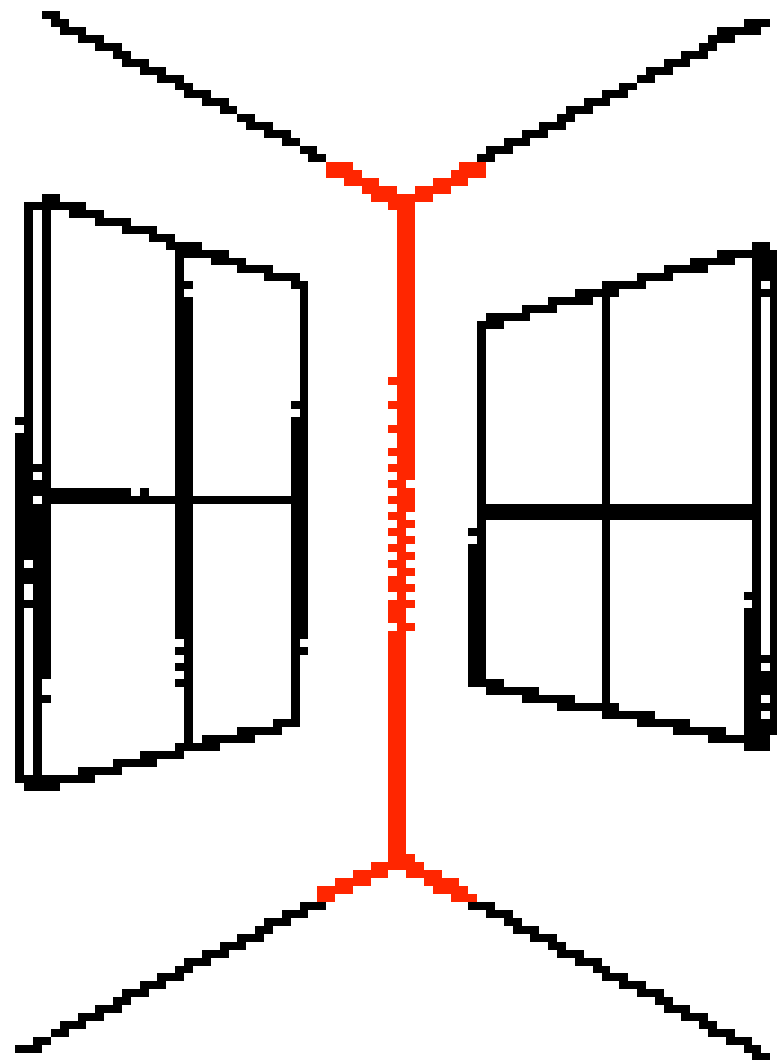
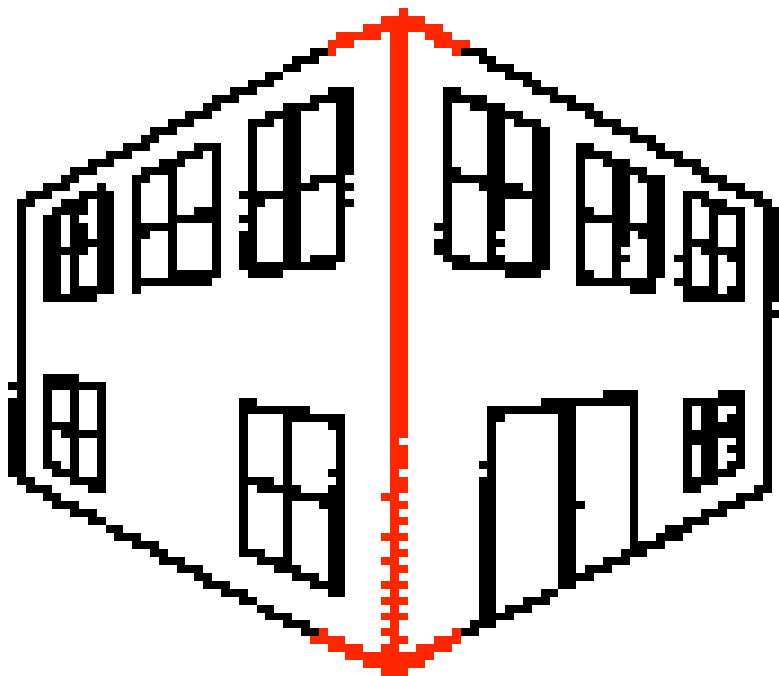




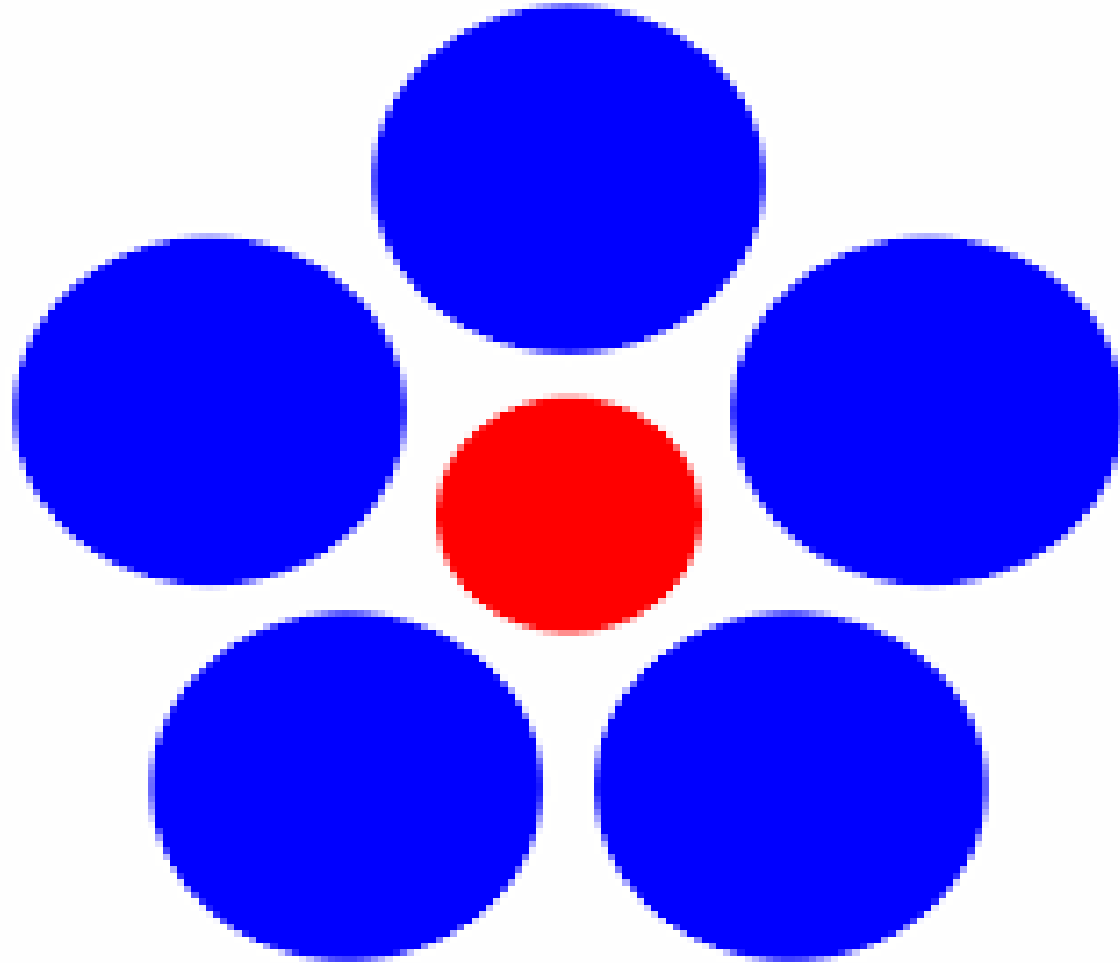
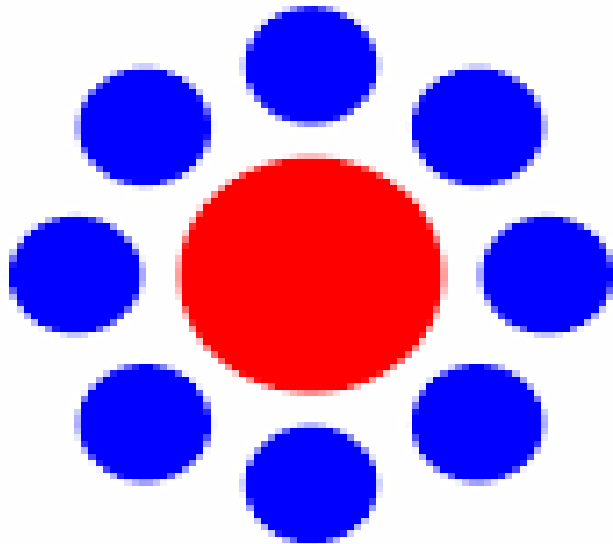




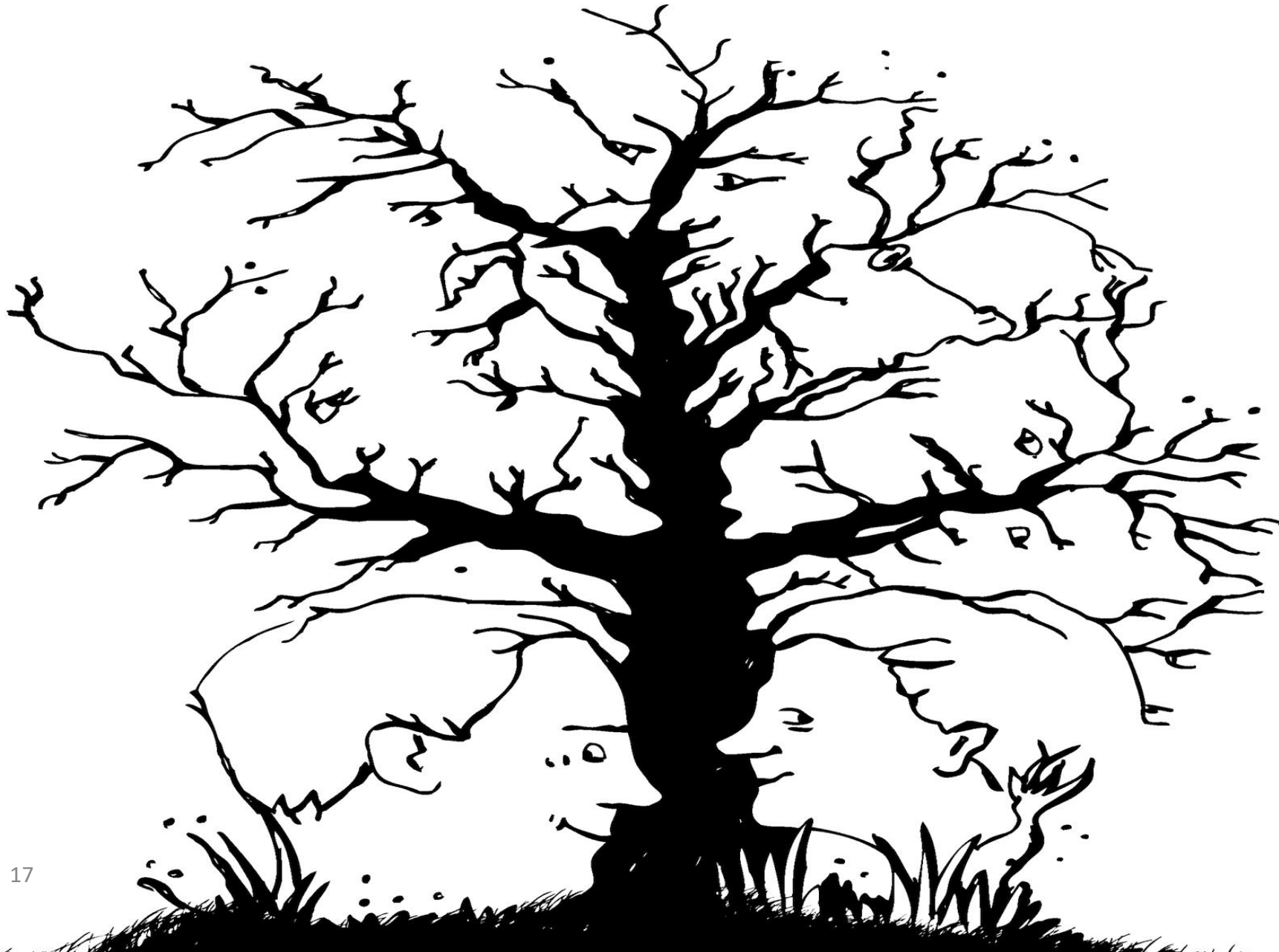
НА ЯКОМУ МАЛЮНКУ ЧЕРВОНА ЛІНІЯ ДОВША?



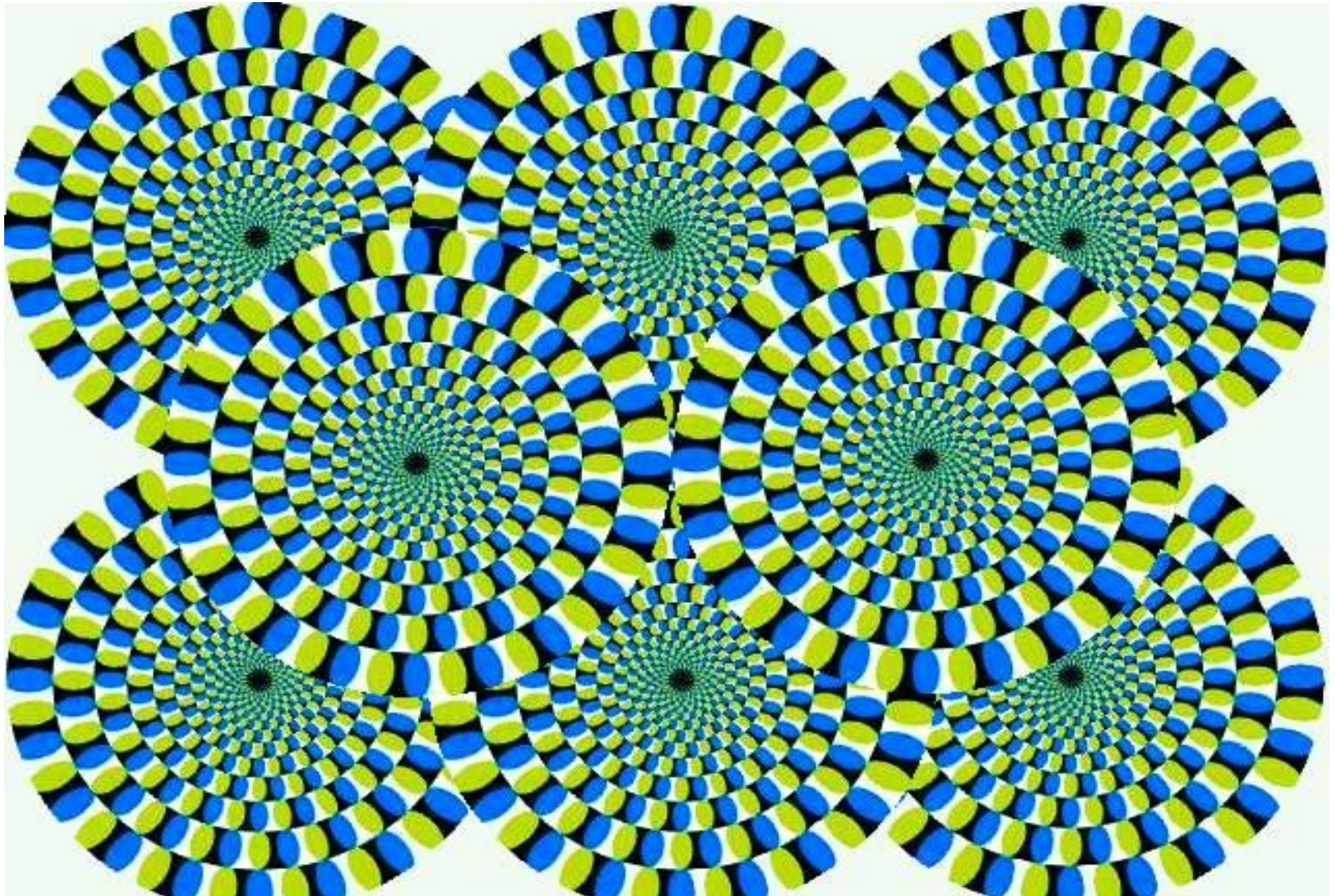
НА ЯКОМУ МАЛЮНКУ ЧЕРВОНЕ КОЛО БІЛЬШЕ ЗА РОЗМІРОМ?




ЧИ БАЧИТЕ ВИ 10 ОБЛИЧ В ДЕРЕВІ?



А ЦЯ СУБ'ЄКТИВНА РЕАЛЬНІСТЬ ПОСТІЙНО НАС ОБМАНЮЄ

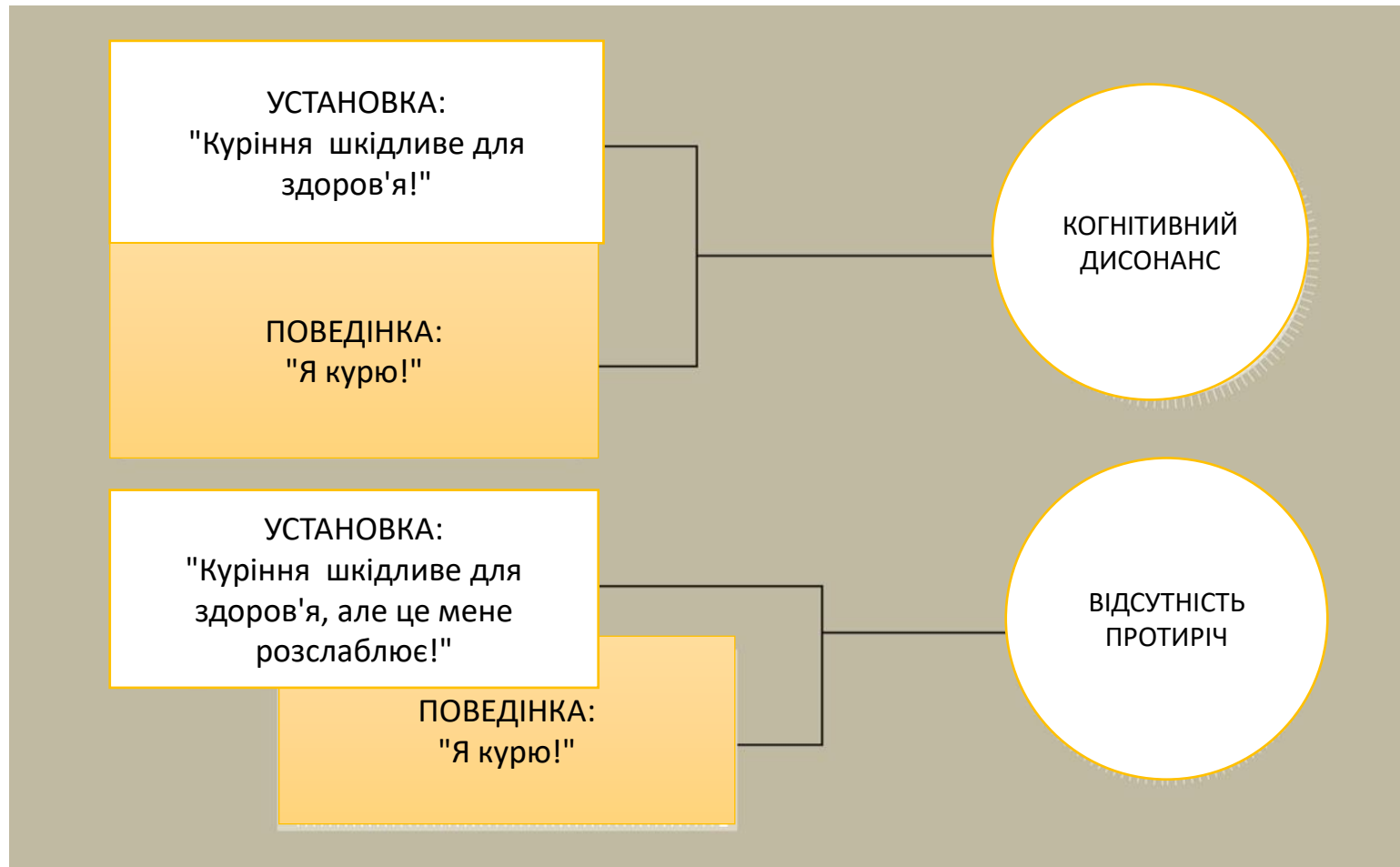




Наша реальність - це *конструкт нашого сприйняття* через домовленість з іншими, які сприймають світ схоже, але ніколи не інтерпретують однаково.

Модель когнітивного дисонансу

Чому ми куримо, не зважаючи на те, що це шкідливо для здоров'я



КВАДРАТ ЦІННОСТЕЙ І РОЗВИТКУ

Я чесний і чіткий

Я тактовний і
чуттєвий



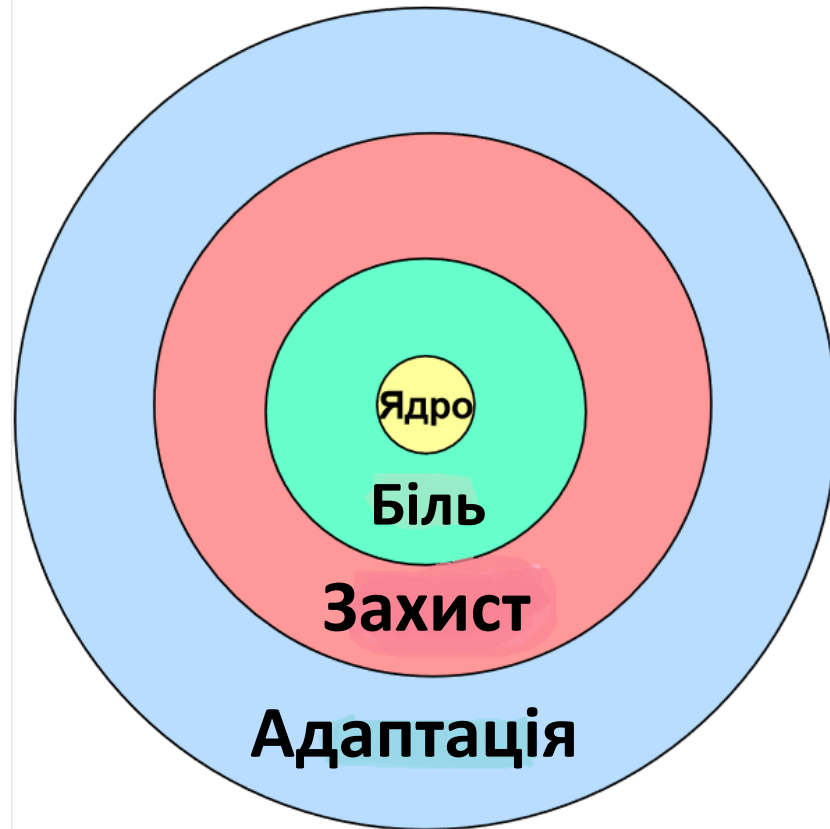
Ти агресивний і
нечуттєвий

Ти нечесний і
розсіяний

МОДЕЛЬ «КРИГОСКЕЛЯ АБО ЛЬОДЯНА ГОРА»



ЯК РОЗВИВАЮТЬСЯ ЕМОЦІЇ ?



Ядро: Власне Я

- Риси, особистість
- Життєва енергія, радість

Перша оболонка: біль

- Первинні почуття,
- Перша реакція на образу і розчарування,
- Болісно “м’які” почуття,
- Внутрішня потреба,
- Орієнтована всередину, вразлива

Друга оболонка: захист

- Вторинне почуття
- Захист від болю
- “Жорсткий” внутрішній настрій і почуття
- Направлена назовні, агресивна

Третя оболонка: адаптація

- Маскування оборони
- Позитивні і негативні форми
- Концентрація уваги на її функцію

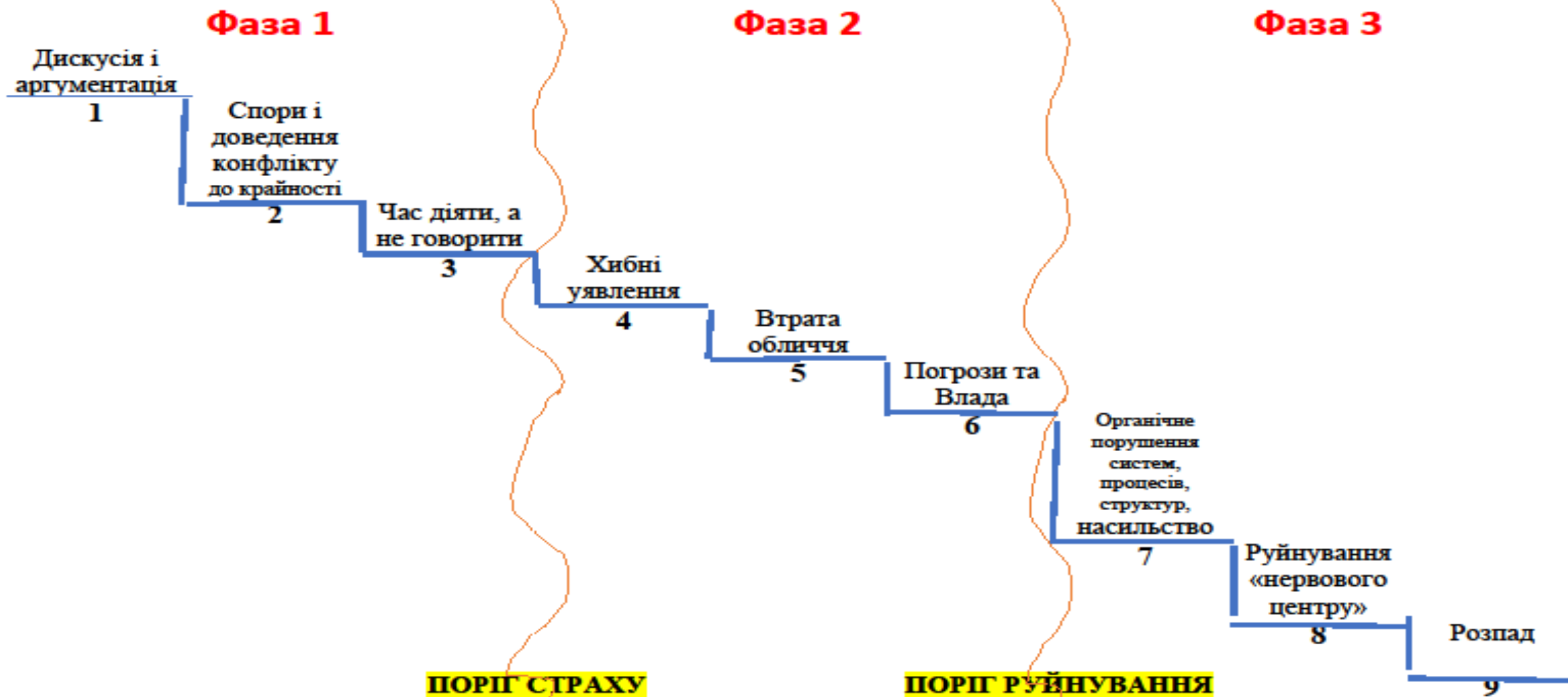
ОГЛЯД: ПОЧУТТЯ, ВНУТРІШНІЙ СТАН ТА ПОВЕДІНКА



Етапи ескалації конфлікту (за Фрідріхом Глазл)

- 1) посилення розбіжності;
- 2) дебати, полеміка;
- 3) справи замість слів;
- 4) імідж і коаліція (створення коаліцій);
- 5) втрата "обличчя";
- 6) стратегія загроз;
- 7) обмежені нищівні удари (прагнення нашкодити);
- 8) розгром (боротьба);
- 9) разом у прірву.

ЕСКАЛАЦІЯ КОНФЛІКТУ



ЩО ОЗНАЧАЄ ТЕРМІН «ЕМОЦІЙНІ ГОЙДАЛКИ»?

Емоційні гойдалки – це дуже швидка зміна емоцій, коли людина відчуває різку перемену таких станів як: обурення, страх, агресію, радість, сміх, злість і т. ін.

Полярні почуття:

- Від ейфорії та вселенської любові до повної апатії;
- жити без тебе не можу — ненавиджу тебе;
- бути чи не бути;
- із крайності в крайність.

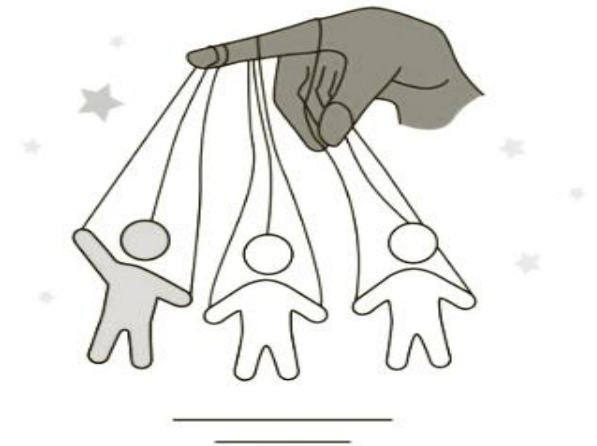
В ЧОМУ НЕБЕЗПЕКА ЕМОЦІЙНИХ ГОЙДАЛОК?

- хронічний внутрішній конфлікт;
- втрата енергії;
- депресія;
- апатія;
- небажання діяти та спілкуватися з людьми або навпаки гіперактивність;
- почуття безпорадності, неможливості на щось вплинути;
- і т.ін.



ЯКІ ПРИЧИНИ ЕМОЦІЙНИХ ГОЙДАЛОК?

- нерозуміння власних емоцій та істинних причин їх виникнення;
- придушення та заперечення своїх почуттів;
- завищені очікування від партнера;
- деструктивна прихильність (прив'язаність);
- маніпуляції самооцінкою;
- використання страхів та стереотипів;
- посилення почуття провини;
- тривога та ін.



ВПРАВА «АПТЕЧКА МОЇХ РЕСУРСІВ»

Інструкція для виконання:

1. Письмово дайте відповідь на запитання **«Що мені допомагає заспокоїтися у складних ситуаціях?»**.
2. Необхідно перелічити та проаранжувати відповіді від 1 (дуже сильний вплив) до 10 (незначний, тимчасовий вплив).
3. Вкажіть 10 приємних справ, що дають задоволення та розслабляють.
4. Зазначте 5 кроків (справ), які допомагають зосередитися та подолати стрес.
5. Запитайте себе, що саме зараз можна зробити, щоби попіклуватися про себе?

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА
ПУБЛІЧНИХ СЛУЖБОВЦІВ
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

ПРАКТИКУМ ДЛЯ ТРЕНЕРІВ

ВИДАВЕЦЬ:
ЄМЕЛЬЯНОВА Т. В.
МИКОЛАЇВ 2022

ПОСИЛАННЯ НА ВПРАВИ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ



Вправа «Дихання життя»



Вправа «Кольорове дихання»



Вправа «Дихання йогів»



**Вправа «Самообійми»
(за Пітером Левінім)**