



САМОДОПОМОГА ПЛЮС

ГРУПОВИЙ КУРС УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ

ЗАГАЛЬНА ВЕРСІЯ 1.0, ЩО ВИПРОБОВУЄТЬСЯ В ПОЛЬОВИХ УМОВАХ. 2021 р.
СЕРІЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВТРУЧАНЬ НИЗЬКОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ № 5.



**World Health
Organization**

European Region

САМОДОПОМОГА ПЛЮС

ГРУПОВИЙ КУРС УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ

ЗАГАЛЬНА ВЕРСІЯ 1.0, ЩО ВИПРОБОВУЄТЬСЯ В ПОЛЬОВИХ УМОВАХ. 2021 р.
СЕРІЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВТРУЧАНЬ НИЗЬКОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ № 5.

Оригінал видано англійською мовою штаб-квартирою Всесвітньої організації охорони здоров'я в Женеві, під назвою Self Help Plus (SH+): a group-based stress management course for adults, Generic field-trial version 1.0 у 2021 році.

WHO/EURO:2022-3163-42921-65350

© World Health Organization 2022

Деякі права захищені. Ця публікація доступна на умовах ліцензії Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO (CCBY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>).

Зазначена ліцензія дозволяє копіювання, розповсюдження й адаптацію публікації для некомерційних цілей за умови належного зазначення бібліографічного посилання на неї згідно з наведеним нижче зразком. Під час будь-якого використання цієї публікації не має бути жодних припущень щодо того, що ВООЗ підтримує будь-яку конкретну організацію, продукти чи послуги. Використання логотипу ВООЗ не дозволяється. Адаптація цієї публікації вимагає ліцензування адаптованого документа на умовах такої самої чи еквівалентної ліцензії Creative Commons. Якщо Ви робите переклад цієї роботи, Вам слід додати такий дисклеймер разом із запропонованою цитатою: «Цей переклад не був виконаний Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ). ВООЗ не несе відповідальності за зміст і точність цього перекладу. Справжнім і автентичним текстом є оригінальне видання англійською мовою: Self Help Plus (SH+): a group-based stress management course for adults, Generic field-trial version 1.0, 2021. Geneva: World Health Organization; 2021.

Будь-яке врегулювання спорів, що виникають через ліцензійні умови, проводиться відповідно до правил врегулювання спорів Всесвітньої організації інтелектуальної власності (<http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules/>).

Зразок бібліографічного посилання. Всесвітня організація охорони здоров'я. Самодопомога Плюс: Груповий курс управління стресом для дорослих. Узагальнена версія 1.0 для апробації в польових умовах, 2021 р. Серія психологічних втручань низької інтенсивності, № 5. Копенгаген: Європейське регіональне бюро ВООЗ; 2022. Ліцензія: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Дані для каталогів перед опублікуванням (CIP). Дані для CIP доступні за посиланням: <http://apps.who.int/iris>. Придбання, права та ліцензування. Щоб придбати публікації ВООЗ, див.: <http://apps.who.int/bookorders>. Щоб подати заявку на комерційне використання та запит щодо прав і ліцензування, див.: <http://www.who.int/about/licensing>.

Матеріали третіх сторін. Користувач, який бажає використовувати матеріали з цієї публікації, що належать третій стороні, такі як таблиці, рисунки або зображення, повинен визначити, чи потрібен для цього дозвіл власника авторського права і, за необхідності, отримати такий дозвіл. Ризик висування претензій внаслідок порушення прав на будь-які компоненти цієї публікації, що належать третій стороні, несе виключно користувач.

Загальні застереження. Позначення, що використані, та матеріали, що наведені в цій публікації, не означають вираження з боку ВООЗ будь-якої думки щодо правового статусу тієї чи іншої країни, території, міста або району, або їхніх органів влади, або щодо розмежування їхніх кордонів. Пунктирні лінії на картах позначають приблизні кордони, щодо яких повну згоду поки ще може бути не досягнуто.

Згадування конкретних компаній або продуктів певних виробників не означає, що вони схвалені або рекомендовані ВООЗ у протигагу іншим аналогічним компаніям та продуктам, які не були згадані в тексті. Назви запатентованих продуктів, окрім тих випадків, коли допущено помилку чи упушення, виділяються початковими великими літерами.

ВООЗ вжила всіх розумних запобіжних заходів для перевірки інформації, що міститься в цій публікації. При цьому опубліковані матеріали поширюються без будь-яких — прямих чи опосередкованих — гарантій. Відповідальність за тлумачення і використання матеріалів покладається на користувачів. ВООЗ за жодних обставин не може нести відповідальності за збитки, пов'язані з використанням цих матеріалів.

Зміст

ПЕРЕДМОВА	v
ПОДЯКА	vi
ЧАСТИНА 1: ОСНОВНА ІНФОРМАЦІЯ	1
1. ВСТУП	2
2. ЩО ТАКЕ SH+?	4
2.1 ОГЛЯД SH+.....	4
2.2 ДЛЯ КОГО КУРС SH+?.....	6
2.3 ХТО МОЖЕ ВЕСТИ КУРС SH+?.....	6
2.4 ЯК РЕАЛІЗУВАТИ КУРС SH+.....	7
2.5 ПЕРЕКЛАД ТА АДАПТАЦІЯ КУРСУ SH+	8
2.6 КЛЮЧОВІ НАВИЧКИ ПІСЛЯ КУРСУ SH+	8
2.7 SH+ ЗАОХОЧУЄ НАВЧАННЯ НА ПРАКТИЦІ.....	9
3. НАВЧАННЯ ТА СУПЕРВІЗІЇ НА КУРСІ SH+	10
3.1 ОГЛЯД ПІДГОТОВКИ ФАСИЛІТАТОРІВ.....	10
3.2 ОГЛЯД СУПЕРВІЗІЙ	11
4. РОЛЬ ФАСИЛІТАТОРІВ НА КУРСІ	12
4.1 РОЛЬ ФАСИЛІТАТОРІВ ТА КОФАСИЛІТАТОРІВ НА КУРСІ.....	12
4.2 ЕТИКА ТА ПРИНЦИПИ РОБОТИ ФАСИЛІТАТОРА НА КУРСІ SH+	14
5. БАЗОВІ НАВИЧКИ ДОПОМОГИ	15
5.1 НАВЧАННЯ СПІЛКУВАННЮ	15
5.2 ДОТРИМАННЯ КОНФІДЕНЦІЙНОСТІ	17
5.3 ПІДТВЕРДЖЕННЯ, ВИЗНАННЯ ТА ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО ПРОБЛЕМИ	17
5.4 ВИЗНАННЯ ЕМОЦІЙ	18
5.5 ВИКОРИСТАННЯ НЕВЕРБАЛЬНОЇ КОМУНІКАЦІЇ	18
5.6 ВІДСУВАННЯ НА ДРУГИЙ ПЛАН ОСОБИСТИХ ЦІННОСТЕЙ ТА УНИКНЕННЯ ДАВАТИ ПОРАДИ	18
5.7 ПРАКТИКУВАННЯ САМОДОПОМОГИ.....	19
6. ЗАПУСК КУРСУ SH+	20
6.1 ПІДГОТОВКА ДО КУРСУ	20
6.2 АДАПТУВАННЯ КУРСУ SH+.....	21
6.3 СТАРТ КУРСУ SH+	23
6.4 ЯК ВЕСТИ КУРС SH+ ТА РЕАГУВАТИ НА ЗАГАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ	24
6.5 ІНДИВІДУАЛЬНІ БЕСІДИ З УЧАСНИКАМИ	28
7. УСУНЕННЯ БЕЗПОСЕРЕДЬОГО РИЗИКУ САМОГУБСТВА ТА ВИРІШЕННЯ ІНШИХ НЕВІДКЛАДНИХ ПИТАНЬ БЕЗПЕКИ	33
7.1 ЗАПРОПОНОВАНА ПРОЦЕДУРА РЕАГУВАННЯ НА ПИТАННЯ БЕЗПЕКИ.....	34
7.2 ПИТАННЯ ПРО САМОГУБСТВО АБО САМОУШКОДЖЕННЯ.....	37
7.3 РЕАГУВАННЯ НА ЛЮДИНУ, ЯКА ПЛАНУЄ ПОКІНЧИТИ З ЖИТТЯМ У НАЙБЛИЖЧОМУ МАЙБУТНЬОМУ	37

8. ПОСІБНИК ІЗ УСУНЕННЯ ТРУДНОЩІВ ПРИ ІНШИХ ПРОБЛЕМАХ	38
8.1 УЧАСНИКИ МАЮТЬ ТРУДНОЩІ З ДІАЛЕКТОМ ЧИ МОВОЮ	38
8.2 УЧАСНИКАМ ПОТРІБНА МАТЕРІАЛЬНА ДОПОМОГА.....	38
8.3 УЧАСНИКИ ПЕРЕБУВАЮТЬ У СТАНІ ІНТОКСИКАЦІЇ	38
8.4 УЧАСНИКИ СКАРЖАТЬСЯ, ЩО ВПРАВИ ВИКЛИКАЮТЬ У НИХ СТРЕС.....	39
8.5 УЧАСНИКИ ЗАСМУЧУЮТЬСЯ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ВПРАВ.....	39
8.6 УЧАСНИКИ СКАРЖАТЬСЯ, ЩО НАВИЧКИ НАДТО ПРОСТІ, БАЗОВІ АБО ПОВТОРЮВАНІ	39
8.7 УЧАСНИКИ СПЕРЕЧАЮТЬСЯ ЧИ НЕ ПОГОДЖУЮТЬСЯ ОДИН З ОДНИМ	40
8.8 УЧАСНИКИ СТАЮТЬ СЕРДИТИМИ ЧИ АГРЕСИВНИМИ ПІД ЧАС РОБОТИ В ГРУПІ	41
8.9 ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ТЕЛЕФОНІВ ПОРУШУЄ ПРОГРАМУ КУРСУ	41
8.10 УЧАСНИКИ ПРИВОДЯТЬ ДІТЕЙ, ЯКІ ПОРУШУЮТЬ ПЕРЕБІГ КУРСУ	41
8.11 УЧАСНИКАМ СКЛАДНО ЗАЙМАТИСЯ ВДОМА.....	41
8.12 УЧАСНИКИ ВІДВІДУЮТЬ ЗАНЯТТЯ ІЗ ЗАПІЗНЕННЯМ АБО НЕРЕГУЛЯРНО, АБО ХОЧУТЬ ЗАЛИШИТИ КУРС	43
8.13 УЧАСНИКИ НЕУВАЖНІ, НЕЗАДОВОЛЕНІ І НЕ ЗАЛУЧЕНІ ДО ПРОЦЕСУ КУРСУ.....	44
8.14 БАГАТО УЧАСНИКІВ ЗДАЮТЬСЯ НЕУВАЖНИМИ, НУДЬГУЮТЬ АБО НЕЗАДОВОЛЕНІ КУРСОМ.....	45
ЧАСТИНА 2: ІНСТРУКЦІЇ З ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ НА КУРСІ SH+	47
ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ІНСТРУКЦІЯМИ З ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ	48
ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ВСІХ ЗАНЯТЬ	51
ІНСТРУКЦІЇ ДЛЯ ЗАНЯТТЯ 1	53
ІНСТРУКЦІЇ ДЛЯ ЗАНЯТТЯ 2	83
ІНСТРУКЦІЇ ДЛЯ ЗАНЯТТЯ 3	111
ІНСТРУКЦІЇ ДЛЯ ЗАНЯТТЯ 4	133
ІНСТРУКЦІЇ ДЛЯ ЗАНЯТТЯ 5	160
ДОДАТКИ	185
ДОДАТОК 1: КОРОТКИЙ ОПИС НАВИЧОК SH+ (САМОДОПОМОГИ ПЛЮС)	186
ДОДАТОК 2: КОРОТКИЙ ЗМІСТ РОЗДІЛІВ ТА ВПРАВ КУРСУ SH+	189
ДОДАТОК 3: МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ПЕРЕД КОЖНИМ ЗАНЯТТЯМ	193
ДОДАТОК 4: ВСТУПНИЙ СКРИПТ ДЛЯ ЗАНЯТЬ 2, 3, 4 ТА 5	203
ДОДАТОК 5: КАРТИНКИ ТА ЛИСТОК ІЗ ЗАВДАННЯМИ	206
ДОДАТОК 6: ФОРМА ОЦІНКИ ПІСЛЯ ЗАНЯТТЯ	229
ДОДАТОК 7: СКРИПТ ДЛЯ ВПРАВИ НА ЗАЗЕМЛЕННЯ	232
ДОДАТОК 8: ВПРАВА НА РОЗУМІННЯ АЛЬТЕРНАТИВНИХ ВАРІАНТІВ	233
ДОДАТОК 9: ПРИКЛАД ПРОТОКОЛУ ОЦІНКИ РИЗИКУ САМОГУБСТВА	240

Передмова

У всьому світі люди стикаються з численними формами вкрай несприятливих обставин — починаючи з особистих труднощів і стресу, пов'язаного з роботою або сім'єю, і закінчуючи проблемами, що торкаються цілих спільнот, як от насильство, хвороби та відсутність економічних можливостей.

Для підтримки людей, які переживають такі вкрай несприятливі обставини, ВООЗ розробила курс «Самодопомога Плюс» [Self-Help Plus] (SH+) – мультимедійний курс самопомоги у боротьбі зі стресом, який проводиться протягом п'яти тижнів у групах чисельністю до 30 осіб одночасно.

Курс SH+ проводиться під наглядом фасилітаторів без спеціальних знань, які проходять короткий курс навчання та використовують попередньо записані аудіозаписи та ілюстрований посібник для навчання навичкам управління стресом. Формат великої групи у поєднанні із попередньо записаними матеріалами робить цей інноваційний курс потенційно універсальним. Формат курсу SH+ також добре підходить для інтеграції з іншими заходами, наприклад, разом з іншими заходами з охорони психічного здоров'я, як перший крок у програмі поетапного догляду або як заходи у спільноті, що здійснюються поряд з ширшими програмами у спільноті.

Дослідження вже підтверджують використання підходів самопомоги для зниження психологічного дистресу, а тестування курсу SH+ у рандомізованих контрольованих випробуваннях дозволило розширити наші знання про самопомогу, продемонструвавши, що курс SH+ не лише ефективний для зниження стресу, але й може запобігти виникненню психічних розладів.

Курс SH+ може бути адаптований до різних регіональних умов і може бути особливо актуальним за умов значних потреб, але обмеженого гуманітарного доступу. Оскільки зміст курсу передається за допомогою заздалегідь підготовлених аудіо- та ілюстрованих матеріалів, можна також спробувати альтернативні способи проведення курсу SH+, такі як онлайн-навчання за допомогою вебінарів, відео або цифрових програм для самопомоги.

Ми раді появі курсу SH+ і сподіваємося, що після необхідної адаптації до місцевих умов він широко використовуватиметься в урядових структурах і серед громадян як частина ефективної та комплексної програми з охорони психічного здоров'я у спільнотах, які постраждали від вкрай несприятливих обставин.

Девора Кестель (Dévora Kestel)

Директор
Відділ психічного здоров'я та зловживання психоактивними речовинами
Всесвітня організація охорони здоров'я

Подяка

SH+ – це курс ВООЗ з управління стресом для подолання вкрай несприятливих обставин. Він був створений за ініціативи **Марка ван Оммерена** (Керівник відділу психічного здоров'я, Відділ психічного здоров'я та зловживання психоактивними речовинами, ВООЗ) у рамках серії проектів ВООЗ із психологічних втручань низької інтенсивності.

Створення змісту курсу

На основі своєї попередньої роботи, ¹**Расс Харріс** (Мельбурн, Австралія) створив зміст курсу SH+. Він включав загальний підхід до курсу, зміст книги (початкові ескізи ілюстрацій та текст) та скрипти занять в рамках курсу SH+. Зміни та доповнення до змісту курсу та формат його проведення, а також розробка нових матеріалів, таких як навчальні посібники, згодом вносилися протягом п'яти років, доки курс SH+ тестувався. На різних етапах у цей процес внесли істотний внесок такі особи: **Тереза Ау** (ВООЗ), **Фелісіті Браун** (ВООЗ), **Кеннет Карсуел** (ВООЗ), **Брендон Грей** (ВООЗ), **Джоанн Еппінг-Джордан** (Сіетл, США), **Клодетт Фолі** (Мельбурн, Австралія) та **Расс Харріс** (Мельбурн, Австралія).

Координація й управління проектом

Кеннет Карсуел (ВООЗ) (2015-2021) і **Джоан Еппінг-Джордан** (Сіетл, США) (2014-2015) здійснювали управління проектом SH+, включаючи розробку всіх елементів пакета курсу SH+.

Група з розробки проекту (в алфавітному порядку із зазначенням місця роботи на момент участі)

На різних етапах цього проекту зазначені нижче люди зробили свій внесок у розробку концепції та розвиток проекту SH+: Тереза Ау (ВООЗ), Фелісіті Браун (ВООЗ), Кеннет Карсуел (ВООЗ), Джоан Еппінг-Джордан (Сіетл, США), Брендон Грей (ВООЗ), Клодетт Фолі (Мельбурн, Австралія), Клаудіа Гарсія-Морено (ВООЗ), Фамі Ханна (ВООЗ), Расс Харріс (Мельбурн, Австралія), Кері Коган (ВООЗ) та Марк ван Оммерен (ВООЗ).

Ілюстрації

Джулі Сміт (Мельбурн, Австралія) підготувала ілюстрації та художнє оформлення посібника.

Підготовка посібника

Девід Вілсон (Оксфорд, Великобританія) відповідав за редагування тексту.

Озвучування, виробництво та редагування аудіоматеріалів курсу SH+

Санджо Огунсейє (Лагос, Нігерія)

Адміністративна підтримка

Офель Ріано (ВООЗ), Захірі Малік (ВООЗ)

1 Harris R, Aisbett B. *The Illustrated Happiness Trap: How to Stop Struggling and Start Living*. Boston: Shambhala; 2014.

Аналіз змісту, адаптація та покращення курсу SH+

У ході тестування та розробки курсу SH+ багато людей брали участь в оцінці змісту, адаптації курсу SH+ для різних культур та наданні відгуків для його покращення. У цей процес зробили свій внесок такі люди (в алфавітному порядку, із зазначенням посади на момент внесення вкладу):

Ферас Абу Салех (Ульмський університет), Еман Абубаїд (Йоркський університет), Церен Акартюрк (Університет Коч), Нійї Адепойїбі (Брісбен, Австралія), Сена Акбай (Стамбульський університет Сехір), Нуріє Акбік (Стамбульський університет Сехір), Сара Аль Хашімі (Віденський медичний університет), Арва Аль Джабер (Ульмський університет), Амер Аль Халілі (Ліверпульський університет), Сана Аль Фрух (Ліверпульський університет), Мона Альказзас (ВООЗ), Амаль Альзін (Ліверпульський університет), Аос Амін (Нью-Йорк, США), Зейнеп Амін Мисірлі (Стамбульський університет Сехір), Мінна Анттіла (Університет Турку), Юра Аугустінавічус (Школа громадської охорони здоров'я Джонса Хопкінса Блумберга), Делла Бейлі (Йоркський університет), Коррадо Барбуї (Веронський університет), Міне Бату (Мардін, Турція), Йозеф Баумгартнер (Віденський медичний університет), Сесіль Бізуерн (Action Contre la Faim), Маргрієт Блаув (Фонд допомоги жертвам війни), Ханна Бокарі (Commit and Act Foundation), Міллі Бріден (Ліверпульський університет), Кейт Кавана (Університет Сассекс), Сара Чаабані (Стамбульський університет Сехір), Рейчел Черчілль (Йоркський університет), Рейчел Коен (Женева, Швейцарія), Себастьяна Да Гама Нкомо (ВООЗ), Кейт Дейлі (ВООЗ), Елізабет Де Кастро (Ресурсний центр з прав дітей), Мануель Де Лара (ВООЗ), Саркіс Доно (Ульмський університет), Беате Еберт (Ашаффенбург, Німеччина), Девід Ехіматі Ігуодала (Веронський університет), Рабіх Ель Чаммай (Міністерство охорони здоров'я, Ліван), Мохамед Ель Нававі (Вінтертур, Швейцарія), Хафса Ельдардей (Стамбульський університет Сехір), Алаа Ельфаваль (Ульмський університет), Мунір Емкідех (Ліверпульський університет), Суат Ерсец Коптекін (Мардін, Туреччина), Мір'ям Фагерхайм Мойба (Університет Нджала), Амама Файза (HealthRight International (HRI)), Рехаб Фаргалі (Стамбульський університет Сехір), Боаз Фельдман (Женева, Швейцарія), Фабіан Фрідріх (Віденський медичний університет), Кеннет Фунг (UHN — Західна лікарня Торонто), Ганна Голоктіонова (Medicos del Mundo), Брендон Грей (ВООЗ), Еліз Гріде (War Child Holland), Дуна Хадж Ахмед (Йоркський університет), Дженніфер Холл (ВООЗ), Фахмі Ханна (ВООЗ), Сальма Хассан (Стамбульський університет Сехір), Ібрагім Хассан Абдалла (Йоркський університет), Ахмед Хассані (Ульмський університет), Луїза Хейс (Мельбурн, Австралія), Мохаммед Хішам (Університет Турку), Тіна Хокканен (Fida International), Ребекка Хорн (Університет королеви Маргарет), Піа Хубер (Віденський медичний університет), Мохамед Хуссам Мбайед (Ліверпульський університет), Зейнеп Ілкуршун (Стамбульський університет Сехір), Сайєд Джавід Хакім (Віденський медичний університет), Лінн Джонс (Гарвардська школа громадського здоров'я), Марк Джорданс (Healthnet TPO), Гудрун Йоргл (Віденський медичний університет), Ніруз Карабей (Мардін, Туреччина), Лідія Касіянчук (Medicos del Mundo), Девора Кестель (ВООЗ), Номан Хан (Веронський університет), Зія Хан (Веронський університет), Б'янка Кінг (Женева, Швейцарія), Томас Кляйн (Ульмський університет), Маркус Кестерс (Ульмський університет), Нільс Колструп (UiT Арктичний університет Норвегії), Денієл Лакін (Школа громадської охорони здоров'я Джонса Хопкінса Блумберга), Телла Лантта (Університет Турку), Маркс Леку Рональд (HRI), Беатріс Ллорет Алвес де Моура (Ульмський університет), Халед Махмуд М. Елазаб (Стамбульський університет Сехір), Аїша Малік (ВООЗ), Хеба Мамун Аль Ваді (Ліверпульський університет), Кармен Мартінес (Лікарі без кордонів), Муна Матті Дарман (Ліверпульський університет), Кен Міллер (War Child Holland), Сайєд Мохсан Раза Бухарі (Веронський університет), Лінетт Монтейро (Оттавський університет), Сохіл Морхед (Університет Турку), Реєм Мусса (Ульмський університет), Єва Муріно (ВООЗ), Самім Наджибада (Віденський медичний університет), Фелек Неджем (Мардін, Туреччина), Мікела Носе (Веронський університет), Браян Огалло (ВООЗ), Патріція Омідіан (Focusing Initiatives International), Самуель Оморегі Осаремвен (Веронський університет), Ясір Омран (Університет Турку), Абару Піс (HRI), Дуду Піс (HRI), Андреа Перейра (Женева,

Швейцарія), Маріана Попа (Ліверпульський університет), Бхава Поудьял (Катманду, Непал), Беатріс Пулінья (Вашингтон, США), Маріанна Пургато (Веронський університет), Шекіб Рашиді (Віденський медичний університет), Мегін Рейндерс (ВООЗ), Патриція Робінсон (Mountainview Consulting Group), Ерідж Садо (Мардін, Туреччина), Омар Сафі (Стамбульський університет Сехір), Муханнд Саїд Таха (Ульмський університет), Набіль Самарджі (ВООЗ), Шекхар Саксена (ВООЗ), Елісон Шафер (World Vision Australia), Маріан Шилпероорд (УВКБ ООН), Каролін Шнайдер (Ульмський університет), Пратап Шаран (Всеіндійський інститут медичних наук), Елізабет Соджі (Веронський університет), Сюзанна Штайнкельнер (Віденський медичний університет), Абуд Таханіс (Ульмський університет), Ендрю Томсон (Carr Gomm), Віетсе Тол (HRI), Джулія Турріні (Веронський університет), Джеймс Андерхілл (ВООЗ), Ерсін Уйгун (Стамбульський університет Сехір), Ідотейн Уйо Інносент (Веронський університет), Пітер Вентевогель (УВКБ ООН), Маттьє Віллатте (Інститут доказової практики), Марітта Велімякі (Університет Турку), Фатана Вафа (Віденський медичний університет), Йоханнес Ванката (Віденський медичний університет), Сара Уоттс (ВООЗ), Петер Веле (Віденський медичний університет), Інка Вайсбекер (Міжнародний медичний корпус), Майк Весселлс (Колумбійський університет), Росс Вайт (Ліверпульський університет), Нана Відеманн (Міжнародна федерація товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця), Хільдегард Вінклер (Віденський медичний університет), Еяд Янес (ВООЗ), Марція Юсуфі (Віденський медичний університет), Сафіна Юсуф (HRI), Діана Занді (ВООЗ) та всі люди, які взяли участь у створенні курсу SH+ в Австрії, Фінляндії, Німеччині, Італії, Сирії, Туреччині, Уганді, Україні та Великобританії.

Тестування (в алфавітному порядку)

Наступні організації підтримали розробку курсу SH+ через тестування: Міжнародна програма HealthRight International Пітера К. Олдермана з глобального психічного здоров'я (у співпраці з Міністерством охорони здоров'я Уганди, УВКБ ООН, представництвом ВООЗ в Уганді), Школа громадської охорони здоров'я Джонса Хопкінса Блумберга, консорціум Re-DEFINE (Веронський університет, Стамбульський університет Сехір, Ліверпульський університет, Йоркський університет, Віденський медичний університет, Університет Турку, Ульмський університет та Врійський університет Амстердама) та представництво ВООЗ у Сирії.

Фінансування (в алфавітному порядку)

Програма досліджень та інновацій Європейської комісії (Горизонт 2020) «Соціальні виклики», грантова угода RE-DEFINE 779255; програма «Дослідження у галузі охорони здоров'я в умовах гуманітарних криз» (R2HC) (під управлінням Elrha); Фонд ООН боротьби з сексуальним насильством за умов конфлікту; та представництво ВООЗ у Сирії, яке підтримало початкову розробку курсу.

Примітка щодо перекладу та адаптації цього посібника

За запитом ВООЗ надає набір матеріалів для перекладу та адаптації курсу SH+ різними мовами. Щоб уникнути дублювання перекладів, будь-ласка, перш ніж приступити до адаптації, зверніться до Видавництва ВООЗ за адресою <https://www.who.int/about/policies/publishing/copyright>.

Розробкою української версії керувала ВООЗ в Україні за технічної підтримки Департаменту психічного здоров'я та вживання психоактивних речовин ВООЗ .

Тереза Ау (ВООЗ), Майя Баше (ВООЗ), Кеннет Карсвелл (ВООЗ), Аліса Ладик-Бризгалова (ВООЗ), Галина Науменко (ВООЗ), Олег Шульц (ВООЗ), Наталія Яковенко (ВООЗ).

Частина 1

ОСНОВНА ІНФОРМАЦІЯ



1. ВСТУП

Курс «Самодопомога Плюс» [Self-Help Plus] (SH+) був розроблений Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) як груповий курс управління стресом, що складається із п'яти занять. Він підходить для всіх випадків, коли є групи населення, що постраждали від вкрай несприятливих умов. Його можна використовувати для подолання стресу у дорослих, незалежно від того, чи є у них діагностоване психічне захворювання, а також, було доведено, що він запобігає виникненню психічних розладів у дорослих.

Курс SH+ містить попередньо записані аудіозаписи та ілюстрований посібник для навчання навичок управління стресом. Цей інноваційний формат дозволяє неспеціалістам під наглядом пройти короткий тренінг з питань курсу SH+, а потім провести його для великих груп людей (наприклад, приблизно до 30 осіб одночасно). Курс SH+ є одним із ряду науково обґрунтованих масштабованих психологічних втручань, опублікованих ВООЗ, і може пропонуватися поряд з іншими втручаннями у галузі психічного здоров'я або громадськими програмами.

Для кого призначений цей посібник?

Цей посібник призначений для фасилітаторів, супервізорів та організацій, що впроваджують курс SH+. Коли ми говоримо «ви» у посібнику, ми звертаємось до фасилітаторів.

i. ПРИМІТКА: Аудіофайли SH+ можна завантажити з <https://www.who.int/publications/i/item/9789240035119>.

Цей посібник складається з трьох основних частин:

- **Частина 1: Основна інформація**
 - Містить додаткову інформацію про курс SH+
 - Визначає ролі та обов'язки фасилітаторів з курсу SH+
 - Містить інформацію для фасилітаторів із проведення курсу SH+.
- **Частина 2: Інструкції з проведення заняття**
 - Містить інструкції для фасилітаторів з проведення занять, які вони повинні виконувати під час кожного з п'яти занять на курсі SH+ під час відтворення попередньо записаного аудіо SH+.
- **Розділ 3: Додатки**
 - Короткий зміст занять та інформація про основні навички в рамках курсу SH+ (Додатки 1 та 2)
 - Матеріали, необхідні для кожного заняття, в тому числі:
 - Контрольні списки занять (Додаток 3)
 - Сценарій привітання (Додаток 4)
 - Фотографії, що показуються під час занять (Додаток 5)
 - Додаткові матеріали, які можна використовувати при веденні груп на курсі SH+ (Додатки 6 та 7)
 - Альтернативна вправа на усвідомлення, яку можна використовувати в ситуаціях, коли вправа «Усвідомлене споживання напою» не підходить (Додаток 8)
 - Приклад протоколу про безпосередній ризик самогубства (Додаток 9).

2. ЩО TAKE SH+?

2.1. Огляд SH+

- Курс SH+ схожий на урок чи семінар. Він відрізняється від багатьох інших групових курсів тим, що для передачі більшої частини змісту використовується попередньо записане аудіо та ілюстрований матеріал.
- Під час кожного заняття учасники сидять у групах приблизно по 30 осіб та слухають аудіозаписи. Передбачається, що учасники не будуть ділитися особистою інформацією один з одним або з фасилітаторами, а зосередяться на вивченні навичок самопомоги для управління стресом.
- Фасилітатори на курсі SH+ – це «перевага» такого курсу. Вони супроводжують учасників курсу SH+, демонструючи аудіозаписи, розглядаючи навички, представлені в них, наводять культурно значущі приклади та пояснення, а також зачитують питання для обговорення, щоб зробити групу інтерактивною.
- Курс SH+ складається з двох основних компонентів:
 - **Аудіокурс**², який проводиться протягом п'яти щотижневих занять тривалістю приблизно 90-100 хвилин кожне. Кожне заняття складається приблизно з 50 хвилин попередньо записаного аудіозапису та 30-40 хвилин інтерактивних занять, включаючи обговорення у парах. Фактичний час заняття може змінюватись в залежності від таких факторів, як питання учасників та час, необхідний для дискусій.
 - **Книга з ілюстраціями**, «Важливі навички в періоді стресу: Ілюстрований посібник»,³ складається з тих самих п'яти основних навичок, що і курс. Книга призначена для підтримки та закріплення знань, отриманих під час курсу. Кожен учасник може отримати екземпляр книги наприкінці першого заняття. Також пропонуються короткі аудіофайли для відпрацювання навичок поза заняттями. Книга опублікована окремо і також може бути надана як індивідуальне контрольоване або неконтрольоване заняття. Однак дослідження, проведене в рамках курсу SH+, стосується повного групового курсу, а не книги як окремого заходу.
- Кожне з п'яти занять курсу має схожий формат:
 - **Привітання учасників** та початок прослуховування аудіозапису
 - **Знайомство та огляд** попередніх навичок
 - **Застосування нової навички на практиці** та кілька коротких обговорень у парах
 - **Дотримання правил відпрацювання навичок у рамках SH+** між заняттями.
- Курс SH+ можна адаптувати для більших чи менших груп.

2 Ці аудіофайли можна знайти на сторінці публікації курсу SH+ на сайті ВООЗ.

3 Всесвітня організація охорони здоров'я. *Важливі навички в періоді стресу: Ілюстрований посібник*. Копенгаген: Європейський регіональний офіс ВООЗ. 2021 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/339150>).

- Курс SH+ заснований на терапії прийняття та зобов'язання (ТПЗ), одній із форм когнітивно-поведінкової терапії (КПТ).
- SH+ був протестований у трьох рандомізованих контрольованих дослідженнях (РКД),^{4,5,6} які показали, що втручання було ефективним при зниженні психологічного дистресу у дорослих з помірним та важким рівнем стресу та у запобіганні виникненню психічних розладів у груп населення, що перебувають у стресі та постраждалих від вкрай несприятливих обставин. Інші результати включали зменшення симптомів поширених психічних розладів (наприклад, депресії та посттравматичного стресу) та особистих проблем, виявлених учасниками, а також покращення загального стану здоров'я, функціонування та суб'єктивного благополуччя.
- Курс SH+ був протестований на групах з різною кількістю учасників, але потенційно його можна адаптувати для проведення інших форматів, таких як відеоконференції, відео-трансляції або радіопередачі. Це може бути особливо корисним в умовах, коли громадська охорона здоров'я або логістичні обмеження не дозволяють учасникам зустрітися особисто. Такі адаптації можна перевірити під час подальших досліджень.

Для організацій та супервізорів

Щоб ознайомитися з курсом SH+ та зрозуміти, чи підходить він для впровадження у вашому середовищі, ми рекомендуємо виконати такі кроки:

- Уважно прочитайте [розділи 1-4](#) у частині 1 цього посібника, щоб дізнатися більше про курс SH+ та його реалізацію. Інші розділи можна коротко переглянути, щоб визначити, чи є в них корисна інформація для вашого регіону. У них міститься більш докладна інформація про те, як проводити курси та забезпечувати безпеку учасників.
- Прочитайте [«Як користуватися інструкціями з проведення заняття»](#) у Частині 2 цього посібника та прослухайте хоча б одне заняття (наприклад, Заняття 1) аудіозапису курсу SH+, дотримуючись [інструкцій для Заняття 1](#), наведених у Частині 2 цього посібника. Уявіть, що ви є фасилітатором, який використовує Інструкції з проведення занять для проведення курсу. Виконуйте вказівки в аудіозаписі, щоб самостійно виконати вправи.
- Прочитайте книгу з ілюстраціями, *«Важливі навички в періоді стресу: Ілюстрований посібник»*,⁷ який видається учасникам та включає ті ж п'ять основних навичок, що й курс SH+.
- Різні мовні версії курсу SH+ та книги *«Важливі навички в періоді стресу: Ілюстрований посібник»* доступні на веб-сайті ВООЗ. Якщо потрібна вам мова не вказана на сайті ВООЗ, прочитайте [Розділ 2.5](#) цього посібника.

4 Tol WA, Leku MR, Lakin DP, Carswell K, Augustinavicius J, Adaku A et al. *Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: a cluster randomised trial*. The Lancet Global Health. 2020 Feb;8(2):e254-e263.

5 Purgato M, Carswell K, Tedeschi F, Acarturk C, Anttila M, Au T et al. *Effectiveness of Self-Help Plus in Preventing Mental Disorders in Refugees and Asylum Seekers in Western Europe: A Multinational Randomized Controlled Trial*. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2021 Jul 20;1-12. doi: 10.1159/000517504

6 Acarturk C, Uygun E, Ilkkursun Z, Carswell K, Tedeschi F, Batu M, et al. *Effectiveness of a self-help psychological intervention for preventing mental disorders among Syrian refugees in Turkey: a randomized trial*. *World Psychiatry*. In press.

7 Всесвітня організація охорони здоров'я. *Важливі навички в періоді стресу: Ілюстрований посібник*. Копенгаген: Європейський регіональний офіс ВООЗ. 2021 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/339150>).

2.2 Для кого курс SH+?

- Курс SH+ був розроблений для підтримки дорослих, які знаходяться у стресі, незалежно від того, чи відповідають вони критеріям діагностованого психічного розладу чи ні.
- Курс SH+ може виявитися особливо корисним для людей, які постраждали від вкрай несприятливих обставин, у місцях, де може бути важко забезпечити або контролювати більш ресурсомісткі психологічні втручання. Проте курс SH+ слід розглядати лише за наявності відповідного направлення та додаткової підтримки для тих, хто її потребує.
- В рамках курсу SH+ можуть займатися люди різних переконань та релігій, а також люди з різним рівнем освіти, включаючи тих, хто вміє та не вміє читати.
- Курс SH+ не призначений для роботи з:
 - особами, які мають безпосередній ризик самогубства (тобто людьми, які планують покінчити з життям у найближчому майбутньому).
 - особами з тяжкими порушеннями, пов'язаними з психічним, неврологічним розладом або розладом вживання психоактивних речовин (ПНР) (наприклад, психоз, алкогольна чи наркотична залежність, тяжка форма інвалідності, що мала вплив на інтелект, деменція).
- Люди з гострими потребами або ризиком заподіяння шкоди можуть отримати користь від курсу SH+, якщо початкові потреби, безпосередні ризики та будь-які питання безпеки будуть адекватно вирішені.
- Людей з додатковими потребами слід спрямовувати до відповідних установ (наприклад, до органів охорони здоров'я або захисту) для отримання підтримки паралельно з курсом SH+.

2.3 Хто може вести курс SH+?

Фасилітатори курсу SH+:

- повинні говорити тією ж мовою та, в ідеалі, мати схожий з учасниками культурний досвід;
- повинні мати переважно закінчену середню освіту;
- повинні пройти навчання з проведення курсу SH+ (див. [Розділ 3](#));
- не обов'язково повинні бути фахівцями у галузі психічного здоров'я або медичними працівниками. SH+ призначений насамперед для проведення занять фасилітаторами, які пройшли коротку підготовку та не є спеціалістами (наприклад, це можуть бути працівники соціальних служб та інші неспеціалісти, а також люди з вищою психологічною освітою, але без формальної підготовки у сфері проведення психологічних втручань).
- повинні бути щиро зацікавлені у допомозі іншим людям;
- в ідеалі мають практикувати навички, здобуті під час проходження курсу SH+, у своєму житті.

2.4 Як реалізувати курс SH+

Курс SH+ може проводитись різними способами, у тому числі як:

- Втручання з управління стресом, відкрите для всіх дорослих, які опинилися у вкрай несприятливих обставинах, і таке втручання проводиться у поєднанні з ширшими соціальними програмами.
- Поряд з іншими втручаннями в галузі психічного здоров'я або в рамках ступеневої моделі допомоги, в якій спочатку пропонується курс SH+, а потім, за потреби, «переходять» до більш інтенсивних втручань.

Під час проведення курсу SH+ організаціям необхідно:

- забезпечити відповідність курсу SH+ регіону та за необхідності адаптувати його (див. [Розділи 2.5 та 6.2](#)).
- організувати навчання та супервізія фасилітаторів (див. [Розділ 3](#)). ВООЗ випустить супровідний навчальний посібник із проведення курсу SH+.
- Підготувати матеріали, які знадобляться фасилітаторам курсу SH+, та організувати відповідне приміщення для проведення SH+ у групах (див. [Розділ 6.1](#)).
- Прийняти рішення про те, як стимулювати інтерес до курсу SH+ та інформувати про нього потенційних учасників.
- Вирішити, як визначити учасників, які підходять для курсу SH+:
 - SH+ можна пропонувати як вибіркове або цільове втручання (наприклад, пропонувати без скринінгу групі людей, які постраждали від вкрай несприятливих обставин).
 - Курс SH+ також можна пропонувати як показане втручання (наприклад, пропонувати людям, які набрали більше балів за перевіреним показником психологічного стресу⁸). Скринінг людей може допомогти забезпечити надання програми SH+ людям, які відчувають стрес і можуть отримати від неї користь, а також виявити та надати відповідні ресурси людям, які потребують додаткової підтримки, крім SH+.
 - У деяких ситуаціях проведення скринінгу може бути необов'язковим або недоцільним, наприклад, при проведенні курсу SH+ як заходу щодо зміцнення психічного здоров'я серед великих груп населення.
- Визначити, чи треба і як оцінювати учасників. Рекомендується проводити короткі оцінювання до та після проведення курсу SH+, оскільки це дозволяє відслідковувати зміни та виявляти людей, які потребують подальшої підтримки.⁹ Розглянути можливість оцінки для:
 - Зацікавленості курсом SH+.
 - Емоційних розладів

8 Під час скринінгу слід використовувати показник, який був підтверджений на місцевому рівні. Як приклад можна навести шкалу для оцінки психологічного стресу К6 (<https://www.midss.org/content/k-6-distress-scale-self-administered>) або показники депресії та тривоги (такі як Госпітальна шкала депресії та тривоги (HDAS), Опитувальник здоров'я пацієнта-9 (PHQ-9) та GAD-7 (<http://www.phqscreeners.com/select-screener>)).

9 Найвних посібників ВООЗ із вимірюваних психологічних втручань (наприклад, Problem Management Plus і Group Problem Management Plus), що містять інформацію про оцінювання, які можуть бути адаптовані для використання в рамках SH+.

- потреб, які потребують вищого рівня уваги (наприклад, безпосередній ризик самогубства, залежність від психоактивних речовин, деменція, психоз).
- Забезпечити наявність систем реагування на будь-які проблеми безпеки (наприклад, безпосередній ризик самогубства) та можливість надання людям додаткових ресурсів у разі потреби.

2.5 Переклад та адаптація курсу SH+

Створення нової адаптації курсу SH+ вимагає ресурсів для перекладу всіх матеріалів та запису аудіофайлів SH+. Хоча матеріали видані за ліцензією Creative Commons, з метою уникнення дублювання перекладів перед початком перекладу або адаптації потрібно зв'язатися з прес-службою ВООЗ за адресою <https://www.who.int/about/policies/publishing/copyright>. За запитом надається ряд матеріалів для підтримки адаптації, включаючи відомості про те, що необхідно враховувати під час перекладу та адаптації курсу SH+ для нової мови та культури.

2.6 Ключові навички після курсу SH+

Основною темою курсу SH+ є концепція з терапії прийняття та зобов'язання, згідно з якою спроби відігнати (придушити) небажані думки та почуття можуть посилити ці проблеми. Курс та книга з ілюстраціями розроблені на основі п'яти основних навичок. Кожна навичка є ключовою частиною навчання управлінню стресом. Нова навичка розкривається на кожному занятті і розглядається в кожному розділі книги.

Навичка 1. Заземляємося: Заземлення означає повернення нашої уваги до моменту тут-і-зараз, замість того щоб опинитися в полоні емоційних бур.

Навичка 2. Відчіпляємося з гачка: Відчеплення з гачка розвиває навички заземлення. Вона передбачає відчеплення від важких думок і почуттів, помічаючи і називаючи їх, а потім перенаправлення уваги на даний момент.

Навичка 3. Діємо згідно з власними цінностями: Вона передбачає визначення особистих цінностей, та потім поведінки, яка відповідатиме цим цінностям.

Навичка 4. Проявляємо доброту: Вона передбачає прояв доброти як стосовно себе, так і стосовно інших.

Навичка 5. Створюємо простір: Це більш вдосконалена техніка для відчеплення від важких думок та почуттів. Вона передбачає здатність помічати і називати важкі думки і почуття і дозволяти їм з'являтися і зникати замість того, щоб боротися з ними.

Докладнішу інформацію про навички, які вивчаються у рамках курсу SH+, див. у [Додатку 1](#).

Короткий зміст різних розділів кожного заняття в рамках курсу SH+ див. у [Додатку 2](#).

2.7 SH+ заохочує навчання на практиці

Просто прочитання матеріалів курсу замало повного розуміння основних навичок SH+. Дуже важливо, щоб нові фасилітатори ознайомилися з матеріалами, прослухавши всі аудіозаписи курсу та відпрацювавши усі вправи. Це забезпечує такий рівень розуміння та усвідомлення навичок, якого неможливо досягти лише шляхом читання.

Крім того, учасників курсу заохочують відпрацьовувати нові навички на заняттях та між ними. Тільки завдяки багаторазовій практиці основних навичок, люди можуть почати використовувати їх під час стресу. Для підтримки цієї практики до книги *«Важливі навички в періоди стресу»*, додаються окремі аудіофайли, які допомагають учасникам відпрацьовувати навички.¹⁰ Доступ до цих файлів можна отримати через Інтернет із будь-якого пристрою. Якщо в учасників обмежений або відсутній доступ до Інтернету, але є пристрої з можливістю запису (наприклад, багато мобільних телефонів), фасилітатори можуть відтворити самостійно аудіо-вправи після заняття та дозволити учасникам записати їх на власні пристрої.

10 Для доступу до аудіофайлів на англійській мові, будь ласка, завітайте на сайт: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>

3. НАВЧАННЯ ТА СУПЕРВІЗІЯ НА КУРСІ SH+

3.1 Огляд підготовки фасилітаторів

Навчання проведення курсу SH+ вимагає менше часу, ніж для більшості інших психологічних втручань, оскільки SH+ не вимагає від фасилітаторів глибокого пояснення концепцій або глибокої індивідуальної взаємодії з учасниками протягом тривалого часу. Навчальні заходи включають:

- **Підготовку:** знайомство зі змістом та матеріалами курсу SH+, включаючи цей посібник, аудіоматеріали SH+ та ілюстрований посібник SH+ («Важливі навички в періоді стресу»).
- **Відвідування інтерактивного навчального семінару** (близько 40 годин або п'ять повних днів), який включає практичне відпрацювання навичок фасилітації SH+.
- **Застосування на практиці та постійна супервізія** : ведення практичних груп та постійна супервізія та підтримка під час проведення SH+.

Фасилітатори отримують докладніші інструкції від свого тренера або супервізора курсу SH+ щодо виконання необхідних навчальних заходів.

Навчання фасилітаторів, які мають попередній досвід проведення психологічних втручань (наприклад, фахівців у галузі психічного здоров'я): SH+ був розроблений для проведення занять фасилітаторами, які пройшли коротку підготовку та не є спеціалістами, але люди з попереднім досвідом проведення інших психологічних втручань чи втручань у галузі психічного здоров'я також можуть навчитися вести групи SH+. Такі люди все одно повинні пройти всі навчальні заходи, хоча цілком імовірно, що вони зможуть пройти навчальний семінар з курсу SH+ за більш короткий період часу, припускаючи, що вони вже мають добре розуміння основних (базових) навичок надання допомоги та того, як виявляти та реагувати на проблеми безпеки. Рекомендується постійна супервізія та консультації з людиною або людьми, які мають досвід ведення груп SH+.

Для організацій та супервізорів

У майбутньому навчальному посібнику з проведення курсу SH+ (проект надається за запитом) буде представлена додаткова інформація про навчання та контроль фасилітаторів SH+, а також проведення семінару з навчання фасилітаторів.

Навчання фасилітаторів SH+ повинен проводити спеціаліст у галузі психічного здоров'я, який пройшов підготовку з SH+. В ідеалі тренери повинні бути фасилітаторами груп SH+ або раніше займалися групами. Люди без досвіду роботи в галузі психічного здоров'я, але які мають досвід проведення або супервізії за курсом SH+, можуть проводити тренінги для фасилітаторів курсу SH+ за умови, що вони будуть проводитись у співпраці з фахівцем у галузі психічного здоров'я.

3.2 Огляд супервізії

Супервізори несуть кінцеву відповідальність за те, щоб робота з групами SH+ проводилася компетентно та безпечно. Під час регулярного проведення курсу SH+, супервізор повинен регулярно зустрічатися з фасилітаторами для супервізії (наприклад, групова супервізія кількох фасилітаторів протягом 60 хвилин на тиждень). Частота супервізії може змінюватись в залежності від навичок та досвіду фасилітаторів в організації груп SH+, кількості організованих груп, кількості фасилітаторів, яких контролюють групи, та потреб учасників. Наприклад, фасилітаторам може знадобитися додаткова підтримка, якщо вони проводять курс SH+ з групами учасників, які зазнають сильного стресу, або якщо надходить багато запитів на додаткову підтримку. Потреба в супервізії може зменшитися з часом, коли фасилітатори ознайомляться з курсом, але регулярна супервізія все одно буде необхідна, особливо для підтримки фасилітаторів при запитах учасників про додаткову підтримку, подальші направлення та питання безпеки (наприклад, для учасників, які піддаються безпосередньому ризику самогубства) .

Оскільки в рамках курсу SH+ більша частина інформації передається через попередньо записаний аудіоматеріал, супервізія переважно зосереджена на підтримці фасилітаторів у питаннях безпечної та ефективної організації груп. Супервізія в рамках курсу SH+ передбачає:

- підтримку фасилітаторів для організації груп
- обговорення будь-яких труднощів, пов'язаних з управлінням групами
- підтримку учасників, які можуть мати додаткові потреби, включаючи будь-які питання безпеки
- проведення рольових ігор під час супервізії, у міру необхідності, щоб допомогти фасилітаторам розвинути свої навички у веденні груп SH+, реагуванні на запити про додаткову підтримку, наданні допомоги учасникам, які відчувають стрес, та реагуванні на проблеми безпеки
- Самодопомога фасилітатора.

Супервізори курсу SH+ повинні пройти навчання з питань SH+ та вміти справлятися з питаннями безпеки. Залежно від регіону, вони можуть не обов'язково мати досвід роботи в галузі психічного здоров'я, але такий досвід рекомендується. Супервізори, які не мають досвіду роботи у сфері психічного здоров'я, повинні мати досвід ведення груп SH+ та контролюватись фахівцем із психічного здоров'я.

4. РОЛЬ ФАСИЛІТАТОРІВ НА КУРСІ

Процедури цього посібника були розроблені для того, щоб допомогти фасилітаторам керувати великими групами. Їх можна адаптувати, якщо невелика група (наприклад, менше 10 осіб).

Фасилітатори курсу SH+ організують заняття, відтворюють аудіозаписи, читають питання для обговорення, наводять приклади та пояснення для учасників, стежать за часом та демонструють вправи. **Важливо відзначити, що фасилітатори не виступають у ролі терапевтів і не дають людям консультації чи поради.** Це пов'язано з тим, що SH+ – це курс, який допоможе учасникам навчитися справлятися із власним стресом. **Фасилітаторам не потрібно бути експертами з теорії, що лежить в основі курсу SH+, і не слід вступати в довгі дискусії про зміст курсу, оскільки це передбачено в аудіозаписах.** Натомість фасилітатори повинні дати основні пояснення з навичок SH+ – як докладно описано в Інструкції з проведення заняття курсу SH+ (Частина 2) – та заохочувати учасників продовжувати практикувати навички та слухати курс.

Якщо людям потрібна додаткова допомога, фасилітатори повинні виявити співчуття та турботу, а потім запропонувати варіанти або поради їм звернутися до людей або служб за межами програми SH+. Мета – надати допомогу та підтримку і завжди направляти людей до потрібних фахівців у їхньому оточенні, а не вступати у докладні розмови про проблеми. Це важливо через потенційний розмір груп на курсі SH+. Особи, які наражаються на безпосередній ризик самогубства або мають інші безпосередні проблеми з безпекою, повинні отримувати підтримку, щоб забезпечити їм необхідну допомогу (див. [Розділ 7](#)).

4.1 Роль фасилітаторів та кофасилітаторів на курсі

Курс SH+, як правило, включає одного головного фасилітатора та одного кофасилітатора. Обидва однаково важливі.

Дії головного фасилітатора

Основні завдання: Забезпечити правильне відтворення звуку та безперервну роботу групи.

- Сидіти попереду групи, використовуючи Інструкцію з проведення заняття курсу SH+ (Частина 2) для відстеження, відтворення та зупинення аудіозапису.
- Використовувати мову жестів та позу, щоб показати залученість та зацікавленість під час відтворення аудіозапису.
- Демонструвати вправи одночасно з аудіозаписом, щоби група могла бачити, що треба робити.
- Зачитувати групі сценарії привітання, питання для обговорення та короткі приклади та пояснення, а також дотримуватися інших інструкцій в Інструкції з проведення заняття курсу SH+ (Частина 2). У разі потреби роз'яснити групі інструкції.
- Слідкувати за часом під час обговорення питань (за допомогою таймера або секундоміра).

- Показувати картинки та демонструвати вправи.
- Для вправ, в яких аудіозапис пропонує або заплющити очі, або зафіксувати погляд на якійсь точці, головний фасилітатор може заплющити очі, якщо йому це зручно. Кофасилітатор повинен не заплющувати очі, щоб показати учасникам, що не заплющувати очі теж нормально, і контролювати учасників, яким може знадобитися індивідуальна допомога.
- Загалом, слід постаратися бути попереду групи. Кофасилітатор може переговорюватися з учасниками.
- Якщо є питання чи проблеми, які стосуються всієї групи, потрібно вирішувати їх з усією групою (наприклад, якщо у багатьох людей одне й те саме питання, або якщо відбуваються серйозні збої). Кофасилітатор може ходити по кімнаті, щоб відповісти на будь-які індивідуальні запитання.
- Стежити, щоб заняття проходило вчасно.
- Під час перерв або до/після заняття можна індивідуально поговорити з учасниками, якщо це необхідно, але це завдання співфасилітатора.
- Направляти людей до інших служб, якщо це необхідно (наприклад, якщо люди піддаються безпосередньому ризику самогубства).

Дії кофасилітатора

Основні завдання: Спостерігати за групою та реагувати на питання, проблеми чи збої, ходити по кімнаті та індивідуально розмовляти з учасниками.

- Зайняти таке положення, яке дозволить бачити всю групу. Залежно від групи, він може бути поруч із головним фасилітатором або осторонь.
- Демонструвати вправи разом із головним фасилітатором, уважно спостерігаючи за тими членами групи, яким може знадобитися індивідуальна допомога.
- Не заплющувати очі весь час, у тому числі при демонстрації вправ, у яких учасникам пропонується заплющити очі, щоб бачити, якщо хтось із учасників попросить підтримки, а також показати учасникам, що це нормально – не заплющувати очі, якщо вони хочуть.
- Вирішувати питання та збої в роботі **індивідуально** (наприклад, тихо сказати кілька слів учаснику під час роботи групи або запропонувати вийти, щоб поговорити наодинці).
- Під час обговорення ходити по кімнаті та надавати будь-яку допомогу, яка може знадобитися. Перевірити, щоб кожному, хто хоче взяти участь в обговоренні, було з ким поговорити. Перевірити, що учасникам, які не бажають говорити, дають можливість посидіти на самоті або приєднатися до групи, без будь-якого тиску.
- Кофасилітатор також може скористатися Інструкціями з проведення заняття курсу SH+, викладеними в Частині 2, щоб стежити за ходом заняття та відповідати на запитання та пояснення учасників дискусії, якщо це не заважає йому виконувати своє основне завдання — стежити за тим, чи потрібна комусь індивідуальна увага.
- Надавати допомогу головному фасилітатору, коли це необхідно (наприклад, роздавати папери).

- Підтримувати головного фасилітатора, визначаючи області, які потребують додаткових роз'яснень групи.
- Направляти людей до інших служб, якщо це необхідно (наприклад, якщо люди перебувають під загрозою спроби самогубства).

4.2 Етика та принципи роботи фасилітатора на курсі SH+¹¹

У наведеному нижче блоці описані деякі «Можна» та «Не можна, яких повинні дотримуватися фасилітатори курсу SH+.

Можна	Не можна
<ul style="list-style-type: none"> • Бути чесним та гідним довіри. • Поважати право на прийняття власних рішень. • Усвідомлювати та відкидати особисті упередження та забобони. • Пояснити людям, що навіть якщо вони відмовляться від допомоги зараз, вони все одно зможуть отримати її у майбутньому. • Поважати приватне життя та зберігати конфіденційність історій людей, якщо це доречно. • Поводитися належним чином, враховуючи культуру, вік і стать людини. 	<ul style="list-style-type: none"> • Не використовувати свої відносини як помічник. • Не просити у людей грошей чи послуг за допомогу. • Не давати неправдивих обіцянок і не надавати хибну інформацію. • Не перебільшувати своїх навичок. • Не нав'язувати людям допомогу, не бути нав'язливим чи настирливим. • Не чинити тиску на людей, щоб вони розповідали свою історію. • Не розповідати історії людей іншим. • Не засуджувати дії чи почуття людини.

Загалом фасилітатори повинні проводити курс таким чином, щоб поважати гідність, культуру та стать всіх учасників та не допускати дискримінації за будь-якою ознакою (включаючи стать, релігію, політичні погляди, етнічну приналежність або соціальне походження).

Фасилітатори повинні добре розуміти місцеву культуру. Зазвичай це не є великою проблемою, якщо вони самі є представниками місцевого населення або мають схоже культурне коріння. Тим не менш, у країнах, регіонах та населених пунктах можуть існувати величезні відмінності.

¹¹ Українську версію опубліковано International Medical Corps, Сполучені Штати Америки. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44615>.

5. БАЗОВІ НАВИЧКИ ДОПОМОГИ¹²

Фасилітатори курсу SH+ використовують базові навички допомоги (також відомі як основні навички допомоги) при спілкуванні з учасниками курсу як індивідуально, так і в групі. Ці навички допомагають учасникам розвивати почуття довіри, впевненості та безпеки. **Пам'ятайте, оскільки мета курсу SH+ – навчити учасників навичкам, використовуючи формат самодопомоги, фасилітатори не виступають у ролі терапевтів та не дають людям поради.**

5.1 Навчання спілкуванню¹³

Те, як ви спілкуєтесь з людиною, яка відчуває стрес, дуже важливо. Щоб добре спілкуватися, стежте як за своїми словами, так і за мовою тіла: виразом обличчя, зоровим контактом, жестами та тим, як ви сидите або стоїте по відношенню до інших людей. Кожна культура має свої особливі способи поведінки, які є доречними та поважними. Необхідно говорити і поводитися так, щоб враховувати культуру, вік, стать, звичаї та релігію людей.

У наведеному нижче блоці наведено важливі «Можна» та «Не можна» для спілкування з людьми. Їх слід дотримуватись, якщо виникає необхідність індивідуальної бесіди з людьми в рамках програми SH+.

12 Адаптовано на основі: Всесвітня організація охорони здоров'я. *Управління проблемами плюс (УП+): індивідуальна психологічна допомога для дорослих у стані стресу в громадах, що знаходяться під впливом вкрай несприятливих обставин*. Україна; Medecins du Monde. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/206417>

13 Адаптовано на основі: World Health Organization, War Trauma Foundation and World Vision International. *Psychological first aid: guide for field workers*. Женева: WHO; 2011. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205>

Можна	Не можна
<ul style="list-style-type: none"> • Намагатися знайти тихе місце для розмови і мінімізувати зовнішні відволікаючі фактори. • Поважати приватне життя та зберігати конфіденційність історії людини, якщо це доречно. • Перебувати поруч із людиною, але зберігати необхідну дистанцію залежно від її віку, статі та культури. • Давати їм зрозуміти, що їх слухають; наприклад, кивнути головою чи сказати «хм...». • Бути терплячим та спокійним. • Надавати фактичну інформацію. • Бути чесним у тому, що відомо та невідомо (наприклад, «Я не знаю, але я спробую з'ясувати це для вас»). • Доносити інформацію так, щоб людина могла її зрозуміти — все має бути просто. • Відзначати їх почуття та будь-які втрати чи важливі події, про які вони розповідають, наприклад, втрату будинку чи смерть близької людини. (Наприклад, «Мені дуже шкода. Я можу уявити, наскільки це для вас важко»). • Відзначати сильні сторони людини і те, як вона допомогла собі. • Давати змогу помовчати. 	<ul style="list-style-type: none"> • Не змушувати людину говорити те, що вона не хоче говорити. • Не перебивати і не квапити співрозмовника (наприклад, не дивитись на годинник і не говорити надто швидко). • Не торкатися людини, якщо ви не впевнені, що це є доречним. • Не засуджувати те, що вони зробили або не зробили, або те, що вони відчують. Не говорити: «Ви не повинні так почуватися», або «Ви маєте радіти, що вибралися із цієї ситуації». • Не вигадувати те, чого ви не знаєте. • Не використовувати надто технічні терміни. • Не розповідати їм чужі історії. • Не говорити про свої проблеми. • Не давати неправдивих обіцянок. • Не думати і не діяти так, ніби ви маєте вирішити проблеми людини замість неї. • Не забирати у людини сили та почуття здатності дбати про себе. • Не говорити про людей у негативному ключі (наприклад, не називати їх «божевільними» або «ненормальними»).

5.2 Дотримання конфіденційності

Учасники повинні знати, що інформація, якою вони поділяються, залишиться конфіденційною або закритою та не буде передана нікому за межами групи курсу SH+. Це особливо актуально для тих, хто пережив фізичне чи сексуальне насильство. Також дуже важливо, щоб учасники знали про обмеження конфіденційності, наприклад, необхідність порушити конфіденційність, якщо здається, що учаснику загрожує безпосередній ризик самогубства. Оскільки всі в команді курсу SH+ пов'язані одними й тими самими правилами конфіденційності, цілком нормально говорити з колегами (наприклад, з супервізором або іншим фасилітатором) про учасників, якщо ви шукаєте допомогу для когось або це пов'язано з курсом SH+. Не слід говорити про життя людей безпричинно, і ви повинні говорити про учасників лише тоді, коли це необхідно.

Якщо фасилітаторам необхідно поговорити з учасником про особисті проблеми, вони повинні постаратися знайти відокремлену, комфортну обстановку далеко від інших учасників групи. Якщо це неможливо, фасилітатори повинні переконатися, що учасник почувається комфортно під час розмови в менш закритій обстановці та/або, наскільки це можливо, уникати обговорення чогось дуже особистого в цей час.

У рамках конфіденційності також важливо, щоб вся інформація про учасників (наприклад, анкети або результати оцінки, а також особисті дані) зберігалася у безпечному та закритому місці (наприклад, у картотеці із замком).

5.3 Підтвердження, визнання та повідомлення про проблеми

У розмові з учасниками важливо, щоб вони відчували, що їх чують (підтверджують та визнають) і щоб фасилітатори передавали свою турботу про них. У той же час, фасилітатори повинні пам'ятати, що до їхнього завдання не входить вирішення проблем учасників. Фасилітатори швидше допомагають учасникам освоїти навички самодопомоги, а в деяких випадках – зв'язатися з іншими людьми чи організаціями, які можуть допомогти їм.

Нижче наведено приклади висловлювань, які можуть використати фасилітатори. Ці висловлювання не обов'язково використовувати дослівно. Вони ілюструють загальні поняття, які можна використати:

- **«Схоже, це було дуже прикро».**
- **«Я бачу на вашому обличчі, як вам було боляче».**
- **«Ви пережили багато труднощів».**
- **«Ви багато подолали».**
- **«Спасибі, що розповіли це мені. Схоже, що у вашому житті зараз багато проблем, і не дивно, що ви так себе почуваєте.»**

Фасилітатори також можуть використовувати короткі словесні вказівки на те, що вони слухають, такі як «ага», «добре», «я бачу», «хммм» або інші звуки чи фрази, які підходять для цієї культури.

5.4 Визнання емоцій

Працюючи з людьми, які відчувають сильний стрес, важливо визнати їх емоції. Фасилітатори можуть зробити це, назвавши емоції, які можуть відчувати учасники. Нижче наведено приклади.

- **«Дуже шкода, що це сталося з вами».**
- **«Я бачу, що це вас засмучує».**
- **«Я бачу, що для вас ситуація є дуже напруженою».**
- **«У вас так багато турбот. Я бачу, що вам важко і що ви намагаєтеся щосили».**

По можливості фасилітатори не повинні говорити: *«Я розумію, що ви відчуваєте/я знаю, що ви відчуваєте»*. Тому що це може викликати негативну реакцію (особливо якщо хтось гнівається), наприклад, *«Звідки ти можеш знати, що я відчуваю?!»* Натомість фасилітатори повинні використовувати такі фрази, як *«Я бачу, що це...»* або *«Схоже, вам справді важко...»*, оскільки це показує співчуття, але не передбачає, що вони знають, що відчуває учасник.

5.5 Використання невербальної комунікації

Фасилітатори також можуть використовувати невербальну комунікацію, щоб показати учасникам, що вони їх слухають і піклуються про їхнє благополуччя. Сюди можна включити (з урахуванням культурних особливостей):

- Встановлення правильного зорового контакту
- Кивання головою
- Звернення обличчям до співрозмовника та, можливо, розташування на його рівні
- Підтримка розслабленої та відкритої позиції (наприклад, уникати схрещування рук або сидіти у напруженій позі).

5.6 Відсування на другий план особистих цінностей та уникнення давати поради

Фасилітатори повинні поважати особисті цінності та переконання учасників, навіть якщо вони з ними не згодні. Це включає утримання від засудження учасників, які, як здається, не роблять достатньо, щоб допомогти собі. Робота над тим, щоб відсунути на другий план особисті переконання чи цінності, важлива, бо вона допомагає фасилітаторам взаємодіяти з учасниками неупереджено.

Уникання давати поради

Як правило, не слід давати поради учасникам або говорити їм, що робити, якщо вони звернулися до вас із проблемою. Поради відрізняються від надання учаснику корисної або важливої інформації або зв'язку з організацією. Давати поради — означає говорити людині, що вона повинна чи не повинна робити.

Усі помічники рано чи пізно відчують спокусу дати пораду. Це нормально. Наприклад, коли учасник виявляє ознаки депресії, може виникнути спокуса сказати йому, що, на вашу думку, він повинен зробити (наприклад, «Вам слід поговорити з членом вашої сім'ї про це»).

Ви можете дати пораду, запропонувавши учаснику попрактикуватися у навичках в рамках курсу SH+, які він вивчає, але в інших ситуаціях важливо, щоб ви не говорили учаснику, що він має робити, а пропонували пропозиції чи варіанти зв'язку з іншою організацією.

5.7 Практикування самодопомоги¹⁴

Усі фасилітатори повинні дбати про себе, щоб мати можливість дбати про інших. Низка факторів може збільшити стрес для фасилітаторів. До них відносяться довгі години роботи, непосильні обов'язки та почуття відповідальності за безпеку та турботу про учасників, і водночас відчуття неможливості надати їм достатню допомогу. Фасилітатори можуть почути про події, що травмують, таких як руйнування, травми, насильство або смерть.

Деякі рекомендації, які можуть допомогти впоратися зі стресом:

- Обговорювати складні запитання зі своїм супервізором.
- Регулярно відпрацьовувати навички, набуті на курсі SH+. Вправи з курсу SH+ призначені для того, щоб допомогти людям впоратися зі стресом, і вони можуть використовуватися фасилітаторами.
- Подумайте про те, що допомагало вам справлятися зі стресом у минулому, та вирішіть, що ви можете зробити зараз.
- Знайдіть час для їжі, відпочинку та розслаблення, навіть на короткий час.
- Дотримуйтеся помірною графіка роботи, щоб не перевтомлюватися.
- Мінімізуйте споживання алкоголю, кофеїну та нікотину і не приймайте ліків, що відпускаються без рецепта.
- Перевіряйте своїх помічників та просіть їх перевіряти вас. Знайдіть способи підтримати одне одного.
- Поговоріть із друзями, коханими чи іншими довіреними людьми, щоб отримати підтримку.

¹⁴ Адаптовано на основі: World Health Organization, War Trauma Foundation and World Vision International. *Psychological first aid: guide for field workers*. Женева: WHO; 2011. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205>

6. ЗАПУСКУ КУРСУ SH+

Кожне з п'яти занять курсу має схожий формат:

- **Привітання:** привітання учасників у кімнаті та допомога їм влаштуватися зручніше, читання сценарію привітання та запуск аудіозапису.
- **Вступ та розгляд занять:** вступ до заняття, огляд попереднього тижня, відпрацювання попередніх навичок, усунення несправностей.
- **Рекомендації та відпрацювання нової навички, представлені на занятті,** включаючи кілька коротких групових обговорень.
- **Зобов'язання практикувати навички, здобуті в рамках курсу SH+, між заняттями, а також завершення заняття,** включаючи надання інструкцій для домашньої практики та демонстрацію учасникам сторінок книги з ілюстраціями, які були розглянуті на занятті.

Почувши конкретні підказки в аудіозаписі, фасилітатор зачитує інструкції або питання для обговорення з Інструкції з проведення заняття курсу SH+ (Частина 2). Аудіозапис розроблений таким чином, щоб допомогти фасилітатору не збитися з теми: заголовки розділів в Інструкції з проведення заняття відповідають тому, що міститься в аудіозаписі. Крім того, в аудіо були додані різні звукові сигнали та словесні інструкції, щоб допомогти фасилітатору визначити, коли потрібно зупинити аудіо, запустити обговорення або інше завдання. Про це розповідається у частині 2: Інструкції з проведення заняття.

Аудіозапис включає вправи для учасників. Щоб стимулювати участь, фасилітатори виконують вправи одночасно з їх описом в аудіофайлі. Фасилітатор і співфасилітатор сприяють залученню учасників, виявляючи ентузіазм та відкритість, а також підбадьорюючи та позитивно оцінюючи те, як учасники відпрацьовують нові навички.

6.1 Підготовка до курсу

Дуже важливо належним чином підготуватися до проведення курсу. На додаток до виконання загальних кроків навчання методів проведення курсу SH+ (див. [Розділ 3](#)), необхідно підготуватися до кожного заняття:

- переконатися, що для заняття підготовлені всі матеріали (див. [Додаток 3](#))
- редагувати або змінити сценарії привітання відповідно до власного стилю (див. Розділ [«Вітаємо на курсі SH+»](#) заняття 1 у частині 2: Інструкції з проведення заняття, та [Додаток 4](#))
- перечитати Інструкції з проведення заняття (Частина 2) та попрактикуватися у всіх необхідних частинах, доки ви не будете добре знати все, що вам потрібно робити під час заняття
- спробувати озвучувати частини Інструкцій з проведення заняття

- визначити та записати прийнятні з погляду культури приклади для обговорення
- обговорити з супервізором будь-які адаптації, які можуть бути потрібні для вашого регіону або культури (див. [Розділ 6.2](#) нижче), та будь-які інші питання, які можуть виникнути у вас у зв'язку з проведенням заняття.

6.1.1 Хто?

Курс SH+ був розроблений для проведення у великих групах, що складаються з приблизно 30 дорослих осіб. Він успішно використовувався у дослідженнях із невеликими групами, з деякою адаптацією до стилю проведення (див. нижче). Можливо, в деяких умовах бажано, щоб чоловіки та жінки відвідували окремі групи.

6.1.2 Що?

[У Додатку 3](#) наведено контрольні списки всіх конкретних матеріалів, необхідних кожного заняття, і навіть загальні матеріали, необхідні для проведення курсу. Ці контрольні списки слід використовувати при організації курсу та переглядати перед кожним заняттям.

Для прослуховування аудіозапису на багатьох смартфонах достатньо звуку, але для того щоб звук був досить гучним, необхідно підключити зовнішні динаміки. Перед першим заняттям слід протестувати налаштування звуку. Якщо група велика (25-30 чоловік) або заняття проводиться на вулиці, може знадобитися потужніша акустична система. Якщо є проблеми з доступом до електрики, можна розглянути можливість використання портативних колонок. Рекомендується звернутися за порадою щодо відповідних аудіосистем для конкретної обстановки.

6.1.3 Де?

Заняття в рамках курсу SH+ повинні проходити в комфортній обстановці, по можливості за оптимальної температури, мінімального шуму та у тиші. Залежно від місцевих умов місце проведення може бути у приміщенні або на вулиці у критому приміщенні. Бажано вибрати місце, де ви можете побути наодинці, подалі від основної групи, на випадок, якщо виникне потреба поговорити з кимось із учасників індивідуально.

6.2 Адапування курсу SH+

Залежно від місцевого регіону та культури може знадобитися адаптація курсу SH+ для того, щоб він був зрозумілим, прийнятним та актуальним для учасників. У наступних розділах розглядаються потенційні адаптації, які можна розглянути до курсу SH+.

6.2.1 Культурна та регіональна адаптація до занять курсу SH+

На кожному занятті фасилітатори наводять приклади застосування навичок, набутих у рамках SH+ у повсякденному житті. Фасилітатори повинні заздалегідь обговорити зі своїми супервізорами, які приклади будуть доречними та відповідними для умов проведення та культури учасників. В Інструкціях з проведення заняття (Частина 2) є місця для запису цих культурно важливих прикладів.

За необхідності вправи та питання для обговорення також можуть бути адаптовані відповідно до культури та регіону. Наприклад, у занятті 1 є вправа (Усвідомлене споживання напою), в якому учасники п'ють воду або інший вид напою, щоб розвинути здатність звертати більшу увагу на повсякденні події. Якщо ця вправа не є практичною або не підходить для даної культури чи регіону, можна скористатися альтернативним варіантом — «Усвідомлення предмета» (див. [Додаток 8](#)).

Також можна адаптувати *спосіб* проведення курсу SH+ відповідно до місцевих умов. Наприклад, у зв'язку із заходами з охорони здоров'я населення може виникнути потреба обмежити розмір групи або змінити положення сидінь учасників у рамках курсу.

Якщо фасилітатори вважають, що необхідно внести зміни, їм рекомендується 1) обговорити ці зміни зі своїм супервізором та 2) переконатися, що зміни є доречними при збереженні основних компонентів та концепцій курсу.

6.2.2 Адаптації для малих груп

Спочатку курс SH+ був розроблений для великих груп (наприклад приблизно до 30 осіб). Для невеликих груп (наприклад, менше 10 осіб) можна зробити ряд адаптацій, щоб курс пройшов добре, і щоб люди не втрачали інтересу. Ось приклади таких адаптацій:

- Фасилітатори можуть частіше робити паузи в аудіозаписі, щоб запитати учасників про їхню реакцію, наприклад, на фотографії;
- Фасилітатори наводять більше прикладів або діляться власним досвідом та спостереженнями;
- Проведення загальногрупових дискусій, у ході яких фасилітатори просять 1-3 учасників добровільно поділитися своїми відповідями на питання дискусії з усією групою (**ЗВЕРНІТЬ УВАГУ:** Якщо в дискусії можуть брати участь кілька людей, слід слідкувати за часом, щоб дискусія не затягнулася.)
- Сприяння практиці за допомогою запису того, що кожен учасник планує практикувати, а на наступному занятті проаналізувати, що вони зробили з моменту останнього заняття.
- Якщо у групі менше 10 осіб, присутність двох фасилітаторів може не знадобитися.

6.2.3 Адаптація для осіб з фізичними чи когнітивними порушеннями

Деякі техніки, які обговорюються на курсі SH+, можуть вимагати адаптації для людей із фізичними або когнітивними порушеннями. Наприклад, у вправах на заземлення учасникам пропонується впертись ногами в підлогу та витягнути руки, що може виявитися складним для деяких людей. Інші вправи допомагають звернути увагу на певні погляди чи відчуття, що може бути важко для людей із сенсорними порушеннями. Можна внести зміни, щоб ці заходи були практичними та інклюзивними. Приклади змін включають:

- Заохочення учасників виконувати рухи тим способом, який здається їм легким та зручним
- Нагадування учасникам, що вони можуть пропустити або змінити частини вправ, які їм важко виконати (наприклад, повільно стискати руки разом замість того, щоб вдавлювати ноги в підлогу).
- Зосередження уваги на відчуттях, які вони здатні легко сприймати, та ігнорування інструкцій, пов'язаних із відчуттями, які їм складніше чи неможливо сприймати (наприклад, для учасників з порушеннями зору – зосередження уваги на тому, що вони чують, а не на тому, що вони бачать).

Залежно від ситуації можуть бути доречні інші зміни. Фасилітаторам рекомендується адаптувати заходи курсу SH+ у міру необхідності для забезпечення інклюзивності.

6.3 Старт курсу SH+

Важливо розпочати курс з урахуванням культурних особливостей та місцевих норм та звичаїв, а також повідомити людей, що вони слухатимуть попередньо записаний курс. В Інструкціях з проведення заняття (Частина 2) на початку кожного заняття є сценарій привітання, який фасилітатор повинен прочитати вголос перед початком прослуховування аудіозапису. Сценарій привітання може бути адаптований відповідно до культури та конкретного регіону.

Спочатку учасникам може здатися дивним аудіоформат курсу SH+, і їм може знадобитися якийсь час, щоб звикнути до нього. Розгубленість на початку курсу – це нормально. На перших кількох заняттях будьте готові до того, що учасники:

- розмовлятимуть під час відтворення аудіозапису
- пропускатимуть інструкції, що містяться в аудіозаписі
- ставитимуть багато запитань
- вимагатимуть повторити інструкції.

Протягом перших кількох обговорень також може виникнути певна плутанина та збій. Це минеться, коли учасники звикнуть до формату. Пам'ятайте, що потрібно бути терплячим і спокійно та м'яко реагувати на будь-які проблеми. Кофасилітатор може ходити по кімнаті під час відтворення аудіозапису або під час обговорення, допомагаючи учасникам, усуваючи невеликі перешкоди або відповідаючи на запитання. Для усунення серйозніших проблем головний фасилітатор може призупинити аудіозапис.

6.4 Як вести курс SH+ та реагувати на загальні проблеми

У цьому розділі описано, як вести курс SH+ та реагувати на загальні проблеми. Тут наведено приклади сценаріїв, але їх слід адаптувати до місцевого регіону та ситуації.

6.4.1 Як пояснити зображення, які демонструються для групи

Під час занять на курсі SH+ картинки у [Додатку 5](#) використовуються для пояснення важливих понять. Інструкції з проведення заняття (Частина 2) містять додаткові пояснення, які фасилітатори можуть зачитувати групі, якщо учасники заплуталися чи ставлять запитання. Фасилітатори можуть роздрукувати зображення у більшому форматі або спроектувати їх на екран або стіну.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ: Якщо учасники запитують, де знаходяться картинки в книзі («Важливі навички в періоді стресу»), ви можете повідомити їм, що вони можуть подивитися на картинку, яка демонструється зараз, і переглянути книгу самостійно пізніше.

6.4.2 Як проводити обговорення

Як описано в Інструкціях з проведення заняття (Частина 2), на кожному занятті фасилітатор дає короткі описи та приклади практичного застосування навичок, набутих у рамках курсу SH+, та зачитує питання для спільного обговорення учасниками. Ціль цих частин — закріпити отримані знання і зробити групи більш інтерактивними.

Коли фасилітатор коротко пояснює, як практикувати навичку, набуту в рамках курсу SH+, і наводить відповідні приклади, ці пояснення мають бути короткими. Фасилітатор узагальнює ключові моменти аудіозапису, а не повідомляє новий матеріал. Фасилітатори повинні завжди пам'ятати, що від них не очікується, що вони будуть експертами у навичках в рамках курсу SH+. Якщо в учасників виникають питання про навички, на які неможливо швидко чи легко відповісти, фасилітатор може сказати: *«Я не впевнений(-а) у відповіді на ваше запитання. Будь ласка, просто постарайтеся застосувати те, що ви зрозуміли, і на ці запитання можна буде отримати відповіді, як ми продовжимо аудіозапис.»*

Основний формат обговорення полягає в тому, що учасникам дається вказівка повернутися до особи, яка сидить поруч із ними, і обговорити питання в парах (або в групі з трьох осіб, якщо кількість учасників непарна). Цей формат можна адаптувати до розміру групи та ситуації, особливо якщо в групі менше 10 учасників або якщо багато учасників заплуталися або не стежать за тим, що відбувається. Можна використати кілька альтернативних варіантів:

- **Альтернативний варіант 1:** Обговорення у великій групі – фасилітатор зачитує питання всій групі, і вибираються 2-3 добровольці, які діляться своїми відповідями з усіма.
- **Альтернативний варіант 2:** Підняття руки – питання адаптуються до формату «так/ні», і фасилітатор просить учасників підняти руки або виконати культурно еквівалентну дію, щоб позначити свою відповідь.

- **Альтернативний варіант 3:** Учасники мовчки думають про себе – фасилітатор ставить запитання, а учасникам пропонується мовчки подумати над своїми відповідями.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ: Цей альтернативний варіант, як правило, не рекомендується (за винятком випадків, коли це прямо зазначено в Інструкціях з проведення заняття), якщо тільки інші альтернативи вже не були випробувані, оскільки учасники можуть не сприймати зміст, думаючи мовчки.

Фасилітатори та супервізори повинні ретельно розглянути можливі негативні наслідки обговорень у великих групах – наприклад, затягування обговорень або ризик та наслідки широкого розповсюдження особистої, неприємної чи стигматизуючої інформації. Обговорення та запитання в рамках курсу SH+ були розроблені таким чином, щоб мінімізувати обмін особистою інформацією чи досвідом, тому що з подібним розкриттям інформації може бути важко впоратися в рамках групового курсу самопомоги. Враховуйте культурні та регіональні фактори при адаптації будь-якого обговорення.

Якщо учасники просять більше часу, фасилітатори можуть додати до 3 хвилин до будь-якого обговорення, але це додавання слід враховувати поряд з тим, що воно подовжить загальну тривалість заняття, і в результаті заняття може не закінчитися вчасно. Фасилітаторам рекомендується постаратися зберегти рекомендований час обговорення, але за необхідності адаптувати його; наприклад, можна запропонувати учасникам можливість залишитись після закінчення заняття для продовження обговорення.

Якщо учасники часто просять більше часу, фасилітатори можуть сказати:

«Обговорення дуже короткі, щоби було більше часу на відпрацювання навичок. Нічого страшного, якщо ви не встигли повністю обговорити питання. Це дає більше часу для відпрацювання навичок, що дуже важливо».

6.4.3 Як реагувати на труднощі під час виконання вправ

Під час виконання деяких вправ, зокрема вправ на заземлення, учасники можуть відволікатися. Фасилітаторам не потрібно нічого робити в таких ситуаціях, якщо поведінка учасника не заважає групі. Якщо це так, фасилітатори можуть сказати в доброзичливому і підбадьорливому тоні щось на зразок:

«Я знаю, що ця вправа може бути дуже складною. Просто постарайтеся зробити те, що можете, а потім сидіть спокійно, щоб інші могли робити вправу».

6.4.4 Як реагувати на запитання чи на незрозуміння учасників

Через розмір групи важливо, щоб фасилітатори дотримувались наведених нижче інструкцій з відповідей на запитання.

Щоб допомогти впоратися з кількістю питань та рівнем індивідуальної підтримки, яку можна запропонувати у великій групі, фасилітатори мають попросити учасників:

- Підняти руку, якщо вони заплуталися або мають питання. Потім кофасилітатор підходить до людини і дає індивідуальні роз'яснення або надає допомогу при необхідності. Це дозволить уникнути занадто частих переривань аудіозапису та відставання заняття від графіка.

- Звернутися до фасилітатора під час перерви або після заняття, якщо їм потрібна допомога, треба сказати щось особисте або вони почуваються занадто засмученими, щоб продовжувати.

На конкретні запитання щодо вправ можна відповісти безпосередньо, поставивши аудіозапис на паузу і повторивши інструкції.

У випадку питань про основні навички в рамках курсу SH+ або основних концепцій, поясніть учасникам, що їм слід застосовувати все, що вони зрозуміли на даний момент, і що все може стати зрозумілішим на наступних заняттях. Фасилітатори також можуть сказати щось на кшталт:

«Це нормально, якщо ви не все розумієте. Просто застосуйте все, що ви зрозуміли і вважаєте за корисне».

«Будь ласка, просто постарайтеся якнайкраще виконувати вправи. Нічого страшного, якщо ви не зможете виконати їх повністю».

«Багато чого стане зрозумілішим про цей курс у міру його продовження. Будь ласка, просто продовжуйте слухати та стежте за відповідями на ваші запитання».

Якщо багато учасників ставлять те саме питання, фасилітатор може призупинити аудіозапис в кінці розділу, щоб відповісти на запитання. Якщо учасники продовжують плутатися в основних поняттях курсу SH+, зверніться до блоку «Важливі примітки» в Інструкціях з проведення заняття (Частина 2), де наведено додаткові вказівки щодо відповідей на поширені запитання.

6.4.5 Як регулювати розмову у групі

Деякі люди можуть спілкуватися в групі під час відтворення аудіозапису. Це не є проблемою, якщо це не заважає групі або не триває протягом тривалого часу.

Розмови — це нормально, але якщо люди роблять це постійно або заважають, можливо, кофасилітатору доведеться спробувати встановити зоровий контакт або підійти до тих, хто розмовляє, і вказати їм, що вони повинні слухати аудіозапис. Не робіть цього одразу – завжди давайте час, щоб подивитися, чи не припиниться це само собою. Ви можете сказати щось на кшталт:

«Якщо ви розмовлятимете, це може відволікати інших членів групи. Будь ласка, слухайте спокійно. Якщо у вас є питання, ми можемо поговорити осторонь».

Якщо багато хто в групі розмовляє, або якщо група не зосереджена, фасилітатор може зробити паузу в аудіозаписі та нагадати групі в дружній та спокійній формі про необхідність прослуховування аудіозапису, сказавши щось на зразок:

«Якщо люди розмовлятимуть, це може відволікати інших учасників групи. Якщо у когось є питання чи щось незрозуміло, будь ласка, повідомте нам, і ми намагатимемося допомогти».

Якщо питань немає, фасилітатор може сказати щось на кшталт:

«Іноді буває важко слухати так довго. Якщо ви не бажаєте виконувати вправу або слухати, це нормально; будь ласка, просто сидіть тихо. Якщо вам потрібна перерва, не соромтеся, вийдіть і поверніться, коли будете готові».

6.4.6 Учасники не приєднуються до обговорень чи вправ

Усі дії у межах курсу є добровільними. Учасники не зобов'язані брати участь в обговореннях або виконувати вправи, якщо вони цього не бажають.

Якщо хтось скаржиться на вправу або не хоче її виконувати, фасилітатори можуть відповісти у доброзичливій та люб'язній формі, сказавши щось на зразок:

«Опанувати ці нові навички може бути непросто. Багато людей виявляють, що при постійній практиці вправи стають легшими, і вони отримують більше користі. Намагайтеся пройти якомога більшу частину курсу, але якщо ви не хочете виконувати деякі вправи, нічого страшного. Ви можете просто сидіти тихо».

Якщо хтось не хоче брати участь в обговоренні, фасилітатори можуть нагадати групі, що це нормально, сказавши щось на зразок:

«Усі дії у межах цього курсу є добровільними. Ви не повинні це робити, якщо не хочете. Якщо ви не хочете брати участь в обговоренні, будь ласка, зробіть так [зробіть відповідний для даної культури жест, наприклад, похитайте головою або помахайте рукою], щоб дати зрозуміти іншим, що ви не хочете говорити».

6.4.7 Учасники не можуть читати книгу з ілюстраціями, «Важливі навички в періоді стресу»

Учасники, які не вміють читати, можуть бути засмучені або збентежені тим, що їм дали книгу. Важливо нагадати людям, що вони можуть користуватися книгою, дивлячись на картинки. Наприклад, фасилітатор може сказати:

«Навіть якщо ви не можете добре читати, книга розроблена таким чином, що просте розглядання картинок допоможе вам нагадати про пройдений матеріал. Ви також можете попросити когось прочитати вам книгу».

6.5 Розмови із окремими учасниками

У цьому розділі описується, як індивідуально взаємодіяти з учасниками, коли вони просять або потребують підтримки. Він був розроблений таким чином, щоб сфокусуватися на тому, щоб люди допомагали самі собі, і скоротити кількість часу, який фасилітатори проводять з окремими учасниками, що особливо важливо при роботі з великими групами.

При взаємодії з учасниками фасилітатори повинні пам'ятати, що вони не є консультантами або терапевтами. Натомість вони допомагають людям допомогти собі самим, застосовуючи навички курсу SH+, яким вони навчаються, або знаходити інші джерела підтримки у своєму оточенні.

6.5.1 Ситуації, у яких фасилітатори мають індивідуально спілкуватися з учасниками

У ситуаціях, описаних нижче, головний фасилітатор або кофасилітатор може індивідуально поговорити з учасниками під час перерв, до або після групового заняття. Під час групового заняття лише кофасилітатор повинен індивідуально спілкуватися з учасниками, якщо це необхідно; головний фасилітатор повинен постійно перебувати з групою і продовжувати вести заняття (крім екстрених випадків).

Це нормально, що деякі учасники так чи інакше засмучуються під час занять SH+. Наприклад, люди можуть плакати чи засмучуватися. Фасилітаторам не потрібно пропонувати допомогу цим учасникам, якщо вони не просять, тому що в більшості випадків вони зможуть впоратися зі своїм стресом самостійно. **Завжди пам'ятайте, що мета курсу SH+ полягає в тому, щоб люди допомагали собі самі.** Проте фасилітатори мають індивідуально розмовляти з учасниками у наступних трьох ситуаціях:

- **Вони просять про допомогу, просять поговорити чи показують, що їм потрібна допомога.**
Приклад:
 - Виходять з кімнати і повідомляють фасилітатору, що їм потрібна допомога
 - Просять поговорити про особисту проблему, включаючи проблеми, не пов'язані з курсом SH+.
- **Вони помітно дуже засмучені і неспроможні брати участь у роботі групи (хоча це буває рідко).**
Приклад:
 - Стають дуже сердитими під час роботи у групі
 - Дуже голосно плачуть або голосять
 - Ходять по кімнаті чи не можуть всидіти на місці
 - Довго розмовляють самі із собою
 - Розповідають іншим членам групи докладні деталі складних подій, що відбулися, настільки, що інші починають засмучуватися (наприклад, докладно описують напад із застосуванням насильства).
- **Вони розкривають потенційну проблему безпеки, наприклад:**
 - думки про самогубство
 - питання захисту
 - Вони поведуться так, що наражають на себе або інших на небезпеку (наприклад, проявляють насильство).

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ: Щоб реагувати на безпосередній ризик самогубства та інші нагальні питання безпеки, див. [Розділ 7](#) цього посібника.

6.5.2 Як розмовляти з кимось індивідуально

У цьому розділі описано, як спілкуватися з учасником індивідуально. Ці кроки пропонуються для того, щоб допомогти фасилітаторам керувати великою групою, де проведення безлічі індивідуальних бесід може забрати багато часу.

У більшості випадків **фасилітатори повинні намагатися обмежити спілкування з окремими людьми приблизно п'ятьма хвилинами за раз**, щоб вони могли надати підтримку іншим учасникам. Однак у деяких ситуаціях може знадобитися більше часу, включаючи потенційні проблеми безпеки (див. [Розділ 7](#)), якщо учасник дуже засмучений або якщо учасник розповідає про сексуальний напад або інші форми інтимного травматичного досвіду (див. [Розділ 6.5.3](#)).

Пропоновані кроки для індивідуальної розмови з людиною

1. **Перейдіть до місця, де ви можете побути наодинці.**
2. **Використовуйте базові навички допомоги для підтримки.**
3. **Визначте поточні стратегії подолання стресової ситуації, включаючи використання навичок SH+.**
4. **Якщо необхідно, допоможіть людині визначити додаткові стратегії та ресурси для подолання ситуації.**
5. **Завершіть розмову та знову приєднайтесь до групи.**

1. **Перейдіть до місця, де ви можете побути наодинці.** Наприклад, попросіть людину відійти в кінець кімнати або на вулицю.
2. **Використовуйте базові навички допомоги для підтримки:** Ви не повинні змушувати людину говорити, але поясніть їй, що ви поруч, щоб надати підтримку, якщо це необхідно. Іноді досить просто визнати, що людині погано, і запропонувати просто посидіти з нею в тиші.

«Чим я можу допомогти? Чи є щось, про що ви хотіли б поговорити зі мною?»

Якщо людина дуже засмучена, ви можете сказати щось на кшталт цього:

«Я бачу, що ви дуже засмучені. Я поряд, щоб підтримати вас. Ми можемо поговорити чи просто посидіти тут у тиші».

3. **Визначте поточні стратегії подолання стресової ситуації, включаючи використання навичок SH+:** На цьому етапі визначте поточні способи підтримки або стратегії подолання ситуації, які людина використовує і які можуть бути корисними, включаючи навички з курсу SH+. **Якщо учасник дуже засмучений, ви можете запропонувати йому пройти коротку вправу на заземлення** (див. [Додаток 7](#)). Заохочуйте людину продовжувати використовувати будь-які позитивні та безпечні стратегії подолання ситуації.

«Схоже, це складна ситуація для вас. Що ви робите, щоб упоратися чи отримати підтримку?»

«Схоже, це допомагає вам впоратися із ситуацією. Я б порадив(-ла) вам продовжувати так само».

Ви також можете заохочувати людину використовувати навички з курсу SH+. Якщо хтось дуже засмучений, ви можете запропонувати йому пройти коротку вправу на заземлення.

«Чи здалися вам корисними будь-які вправи з цього курсу?»

«Як ви думаєте, чи може бути корисно практикувати [назва навички із курсу SH+] зараз? Чи ви хочете, щоб я провів із вами вправу на заземлення?»

- 4. Якщо необхідно, допоможіть людині визначити додаткові стратегії та ресурси для подолання ситуації:** Ставте питання, щоб допомогти людині придумати інші способи підтримати себе (наприклад, звернутися до конкретних людей або організацій, або використовувати нові навички в рамках курсу SH+). Важливо ставити відкриті питання та робити пропозиції, а не давати поради. Для певних проблем, про які повідомляють учасники (наприклад, медичні показання, прохання про допомогу з харчуванням або працевлаштуванням), фасилітатори можуть запропонувати місцеві організації або органи (наприклад, громадські діячі, організації біженців). Якщо людина ще не знає про них, запропонуйте їй зв'язатися з ними, не забуваючи при цьому, що людина сама вирішує, робитиме вона це чи ні.

«Чи є інші люди або організації, які можуть допомогти вам у цьому?»

«Що ви робили раніше, коли стикалися з труднощами? Чи допоможе вам це зараз?»

«Деякі люди можуть виявити, що організація або впливова людина, наприклад староста села, може допомогти в такі моменти. Чи можете ви пригадати організацію чи впливову людину, яка могла б допомогти в цьому?».

«Чи є навички, яким ви навчилися на курсі SH+, які могли б допомогти у вирішенні цієї проблеми?»

- 5. Завершіть розмову та знову приєднайтесь до групи:** Людина може сидіти в задній частині кімнати або на вулиці, доки не буде готова приєднатися до групи. Якщо вони продовжують почуватися дуже засмученими, фасилітатор може запропонувати їм почекати, доки вони не заспокояться, або запитати, чи є хтось, з ким вони хотіли б поговорити (наприклад, друг чи член сім'ї). Приклад:

«Відпочиньте стільки часу, скільки вам потрібно, а коли ви будете готові, ви зможете прийти і знову приєднатися до групи».

«Чи є хтось, з ким я можу зв'язатися, щоб підтримати вас зараз?»

У деяких випадках важко закінчити розмову. У ситуаціях, коли людина просить про додаткову підтримку,

постарайтеся зосередитися на курсі та спонукати її подивитися, чи може навчання навичкам з курсу SH+ допомогти їй. У деяких ситуаціях людина може попросити більше підтримки, ніж ви можете надати, і вам доведеться нагадати їй, що ви можете запропонувати дуже мало поза курсом. Приклад:

«Я хотів(-ла) би залишитися і поговорити довше, але мені потрібно встигнути поспілкуватися з іншими учасниками групи».

«Я розумію, що ви стикаєтеся з багатьма труднощами». Я пропоную вам продовжувати вивчати навички курсу SH+, а також дізнатися, чи є у вашому оточенні люди або організації, які можуть вам допомогти. Зараз нам доведеться припинити розмову, тому що мені потрібно допомогти також іншим членам групи».

«Я проведитиму ці заняття і допомагатиму вам розвивати навички управління стресом. Я не можу запропонувати особливу допомогу за межами групи. Ми визначили деяких інших людей та/або організації, які можуть допомогти. Рекомендую вам зв'язатися із ними. Мені шкода, що я не можу допомогти вам зараз».

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ: Якщо хтось із учасників потребує індивідуальної підтримки, запишіть коротке повідомлення про це для ведення протоколу та для обговорення з супервізором. Форма аналізу після занять у [Додатку 6](#) може бути використана для того, щоб допомогти вам підбити підсумки після кожного заняття та записати все, що слід обговорити з вашим супервізором. Ви та ваш супервізор можете змінити цю форму відповідно до ваших умов або використовувати інший формат для ведення записів.

6.5.3 Як говорити з людиною, яка пережила сексуальне насильство або насильство з боку партнера¹⁵

Якщо учасник каже вам, що в минулому або зараз він пережив сексуальне насильство або насильство з боку статевого партнера, потрібна особлива обережність та делікатність. Людям може бути важко говорити про ці проблеми через культурні табу, сором або страх ганьби, або тому що вони можуть бути дуже налякані за свою безпеку та/або коли думають про пережите. Вони можуть зіткнутися з дискримінацією та відверненням з боку своєї сім'ї, громади чи оточення. На них можуть чинити тиск, щоб вони мовчали, їх можуть звинувачувати або можуть не вірити їм.

В рамках курсу SH+ пропонуються стратегії управління стресом, які безпечні для використання та можуть бути корисні учасникам, які зазнають стресу внаслідок насильства з боку статевого партнера або сексуального насильства. Однак деяким учасникам може знадобитися додаткова підтримка, яка виходить за межі цього курсу. Поговоріть зі своїм супервізором, якщо ви вважаєте, що комусь може знадобитися додаткова підтримка.

Якщо учасники вирішили поділитися з вами цим досвідом, вони виявляють велику сміливість та довіру. Дуже важливо виявити готовність та відкритість до того, щоб почути те, чим вони хочуть з вами поділитися. Фасилітатори можуть виконувати кроки для індивідуальної розмови

15 Адаптовано на основі: Всесвітня організація охорони здоров'я. *Управління проблемами групи плюс (УП+): групова психологічна допомога для дорослих у стані дистресу в громадах, що знаходяться під впливом несприятливих обставин (універсальна версія для проведення випробувань 1.0)*. Женева: WHO; 2020. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240008106>

з людиною ([Розділ 6.5.2](#)), а також повинні підкреслювати ці аспекти там, де це доречно.¹⁶

- **Забезпечте конфіденційність.** Якщо хтось захоче повідомити інформацію, пов'язану з сексуальним насильством або насильством з боку статевого партнера, важливо нагадати людині, що ви не будете ділитися тим, що вона вам розповідає, ні з ким за межами команди курсу SH+, якщо не виникнуть невідкладні питання безпеки, які, можливо, необхідно вирішити (див. заяву про конфіденційність у [Розділі 7.1](#)).
- **Виявляйте співчуття та визнавайте історію та досвід людини.** Фасилітатори можуть сказати щось на кшталт: «Схоже, що це дуже складна та прикра ситуація. Ви виявили велику мужність, розповівши мені про це».
- **Вислухайте людину без осуду і дайте їй можливість і час, щоби висловитися.** Іноді люди просто хочуть, щоби хтось вислухав їхню історію. В інших випадках вони можуть захотіти або потребувати додаткової допомоги.
- **Якщо це доречно, розкажіть людині про будь-які організації в районі, які можуть допомогти їй.** Якщо людина відмовляється від допомоги, фасилітатори можуть сказати їй, що в майбутньому вона може попросити направити її до тієї чи іншої організації. Ви можете сказати: «Це може бути дуже важко пережити досвід, подібний до того, який ви описали. Можливо, є організації, які можуть запропонувати додаткову підтримку. Чи хотіли б ви отримати більше інформації про них?»

Якщо ви знаєте або підозрюєте, що учасник зазнав або ризикує стати жертвою насильства з боку інтимного партнера, жертвою сексуального насильства, обов'язково дотримуйтесь процедур вашої організації для реагування на питання безпеки (див. [Розділ 7](#)), на додаток до наведеної вище інформації.

Для організацій та супервізорів

Якщо у вашій організації ще немає чітких процедур підтримки учасників, яким загрожує сексуальне насильство чи насильство з боку партнера, додаткову інформацію можна знайти в декількох основних публікаціях.^{17, 18, 19} Дуже важливо, щоб фасилітаторам пропонувалася підтримка та супервізія у таких ситуаціях.

16 Докладнішу інформацію див. у примітках розділу «Для організацій та супервізорів» у цьому розділі.

17 Всесвітня організація охорони здоров'я. *Медична допомога жінкам, які зазнали насильства з боку інтимного партнера або сексуального насильства: клінічне керівництво*. Женева: WHO; 2014. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/136101>

18 Всесвітня Організація Охорони Здоров'я, Фонд ООН у Галузі Народонаселення та Верховний Комісар ООН у Справах Біженців. *Клінічне ведення осіб, які пережили зґвалтування та насильство з боку інтимних партнерів: розробка протоколів для використання в гуманітарних умовах*. Женева: WHO; 2020. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331535>

19 Міжвідомчий постійний комітет. *Як підтримати постраждалих від гендерно зумовленого насильства (ГЗН), коли суб'єкт ГЗН недоступний у вашому регіоні*. Женева: IASC; 2015. <https://gbvguidelines.org/en/documents/pocket-guide-supporting-survivors-for-non-gbv-specialists/>

7. УСУНЕННЯ БЕЗПОСЕРЕДНЬОГО РИЗИКУ САМОГУБСТВА ТА ВИРІШЕННЯ ІНШИХ НЕВІДКЛАДНИХ ПИТАНЬ БЕЗПЕКИ

У цьому розділі основна увага приділяється ситуаціям, коли людині загрожує безпосередній ризик самогубства або інші невідкладні питання безпеки.

Приклади таких ситуацій включають:

- Безпосередній ризик самогубства
- Заподіяння шкоди учаснику або іншій особі. Наприклад:
 - Учасник чи хтось інший зазнає фізичного чи сексуального насильства.
 - Є питання захисту дітей.
- Інші випадки, які організація-виконавець ідентифікує як потенційну проблему безпеки, яку необхідно вирішити.

Фасилітатори повинні слідувати процедурам своєї організації та відповідним посібникам з виявлення та вирішення таких ситуацій.

Нижче наведено запропоновану процедуру реагування на такі ситуації. Організації-виконавці можуть адаптувати її до свого контексту.

Для організацій та супервізорів

Якщо у вашій організації ще немає процедур для виявлення та вирішення невідкладних питань безпеки, у [Додатку 9](#) наведено список питань для оцінки безпосереднього ризику самогубства, які можна надати фасилітаторам. Щодо інших невідкладних питань безпеки (наприклад, насильства з боку інтимного партнера) організації повинні звернутися до відповідних посібників.^{20, 21, 22}

20 Всесвітня організація охорони здоров'я. *Медицина допомога жінкам, які зазнали насильства з боку інтимного партнера або сексуального насильства: клінічне керівництво*. Женева: WHO; 2014. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/136101>

21 Світова Організація Здоров'я, Фонд ООН у Галузі Народонаселення та Верховний Комісар ООН у Справах Біженців. *Клінічне ведення осіб, які пережили зґвалтування та насильство з боку інтимних партнерів: розробка протоколів для використання в гуманітарних умовах*. Женева: WHO; 2020. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331535>

22 Міжвідомчий постійний комітет. *Як підтримати постраждалих від гендерно зумовленого насильства (ГЗН), коли суб'єкт ГЗН недоступний у вашому регіоні*. Женева: IASC; 2015. <https://gbvguidelines.org/en/documents/pocket-guide-supporting-survivors-for-non-gbv-specialists/>

7.1 Запропонована процедура реагування на питання безпеки

При фасилітації групи SH+ і, особливо, під час індивідуальної розмови з людиною, фасилітатори можуть усвідомити безпосередню проблему безпеки. У цьому розділі наведено підхід, який фасилітатори можуть застосовувати, щоб отримати більше інформації та побудувати алгоритм дій у разі виникнення ситуації.

1. **Слухайте та шукайте будь-які ознаки проблем з безпекою. Вони можуть бути пов'язані з безпосереднім ризиком самогубства, ризиком зазнати шкоди від інших або заподіянням шкоди іншим.**
2. **Використовуйте базові навички допомоги, щоб нагадати людині про конфіденційність, дізнатися більше про її ситуацію та зміцнити довіру.**
3. **В разі виявлення ознак проблем з безпекою, дотримуйтеся процедур вашої організації для вирішення таких ситуацій і повідомте про це свого супервізора.**

У разі відсутності ознак наявності проблем з безпекою, перейдіть до кроків щодо надання індивідуальної підтримки, описаних у [Розділі 6.5.2](#).

1. **Слухайте та шукайте будь-які ознаки проблем з безпекою. Вони можуть бути пов'язані з безпосереднім ризиком самогубства, ризиком зазнати шкоди від інших або заподіянням шкоди іншим. Приклад:**

- **Думки або плани самогубства, які можуть бути як нечіткими, так і явними.** Наприклад, людина може сказати наступні речі:
 - «Я просто хочу зникнути.»
 - «Який сенс жити?»
 - «Я просто тягар для інших.»
 - «У мене немає причин жити.»
 - «Ніхто не буде сумувати за мною, коли я піду»
 - «Я хочу заснути і не прокинутись.»
 - «Я просто хочу померти.»
 - «Було б краще для всіх, якби я просто вбив себе.»
 - «У мене є план померти.»
 - «Нещодавно я придбав мотузку, щоб вбити себе.»
 - «Я шукав способи вбити себе». (наприклад, шукав доступ до пестицидів або вогнепальної зброї, накопичував ліки, шукав в Інтернеті способи вбити себе)

- *«Я наводив порядок на випадок, якщо зі мною щось трапиться».* (наприклад, роздав майно, написав заповіт)
- **Самоушкодження або спроби самогубства.** Приклад:
 - *«Раніше цього року я намагався вбити себе.»*
 - *«Одного разу я прийняв багато ліків, сподіваючись, не прокинутися після цього.»*
- **Сильний емоційний стрес або безвихідь.** Приклад:
 - *«Все ніколи не стане кращим.»*
 - *«Життя не має сенсу.»*
 - *«Нікому немає до мене діла.»*
- **Агресивна поведінка або сильне збудження**
- **Відсторонення або небажання спілкуватися**
- **Раптові та серйозні зміни настрою або моделей поведінки.** Наприклад, відмова від їжі або сну.
- **Повідомлення про ризик заподіяння шкоди (від інших або іншим особам).** Приклад:
 - *«Мені довелося звернутися до лікаря, бо він/вона мене так сильно побив/ла.»*
 - *«Я боюся за своє життя.»*
 - *«Я хочу вбити його/її.»*
 - *«Мій чоловік/дружина б'є наших дітей.»*

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ: Цей перелік попереджувальних знаків не є остаточним, окрім цього існує велика кількість попереджувальних знаків, специфічних для окремих культур. Важливо, щоб фасилітатори та організації, що надають послуги SH+, отримували підтримку від відповідних фахівців (наприклад, фахівців у галузі психічного здоров'я), які можуть контролювати та давати рекомендації щодо актуальних процедур безпеки.

2. **Використовуйте базові навички допомоги, щоб нагадати людині про конфіденційність, дізнатися більше про її ситуацію та зміцнити довіру. Слухайте з емпатією та без засудження, підтвердьте досвід людини.** Приклад:

«Я радий, що ти ділишся цими речами зі мною. Перш ніж ми продовжимо, я хочу, щоб ви зрозуміли, що все, що ви мені скажете, залишиться між нами, якщо ви чи хтось інший не перебуваєте в безпосередній небезпеці. Це означає, що без вашого дозволу я не буду говорити з вашою родиною чи іншими людьми за межами команди SH+ про те, чим ви поділилися зі мною. Але якщо я буду відчувати занепокоєння щодо того, що ви або хтось інший перебуваєте в безпосередній небезпеці, моєму супервізору і мені може знадобитися поговорити з людьми, які не входять до команди SH+, щоб надати найкращу допомогу та забезпечити безпеку залучених людей. Це тому, що моя роль — піклуватися про ваш добробут і безпеку.»

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ: Вам слід адаптувати цей зразок тексту відповідно до процедур вашої організації та будь-яких національних правил.

Щоб отримати більше інформації про ситуацію та зміцнити довіру, ви можете поставити наступні питання:

- **«Чи можете ви розповісти мені трохи більше про ситуацію?»**
- **«Що сталося, що змусило вас почувати себе так?»**
- **«Як ця ситуація впливає на вас?»**
- **"Що ви маєте на увазі?"**

3. Я разі виявлення ознак проблем з безпекою, дотримуйтесь процедур вашої організації для вирішення таких ситуацій і повідомте про це свого керівника. Вам необхідно інформувати вашого супервізора, це допоможе отримати підтримку, необхідну для вирішення ситуації, та отримати можливість вживати відповідні дії для підтримки учасника.

Щоб оцінити, чи загрожує людині безпосередній ризик самогубства, ваша організація може попросити вас відповісти на запитання, наведені в [Додатку 9](#), або скористатися існуючим підходом до оцінки. Переконайтеся, що ви знаєте процедури вашої організації щодо реагування у разі виникнення безпосереднього ризику самогубства та інших невідкладних питань безпеки.

У разі відсутності ознак наявності проблем з безпекою, перейдіть до кроків щодо надання індивідуальної підтримки, описаних у [Розділі 6.5.2](#).

Пам'ятайте, що роль фасилітатора полягає не в тому, щоб вирішити проблему чи надати консультацію. Навпаки, фасилітатори працюють над тим, щоб особа мала доступ до відповідної підтримки та знаходилася у безпеці.

7.2 Питання про самогубство або навмисне пошкодження себе

Задавайте прямі, чіткі запитання:

- Ставлячи питання про самогубство, уникайте використання непрямих слів, які можуть звучати двозначно.
- Прямі запитання допомагають людині відчувати, що її не засуджують за думки чи плани самогубства або за те, що вона робила спроби самогубства чи завдала собі шкоди в минулому.
- Деяким людям може бути незручно говорити з вами про самогубство, але ви можете сказати їм, що для вас дуже важливо чітко розуміти рівень їхньої безпеки.
- Запитання про самогубство не змусить людину вжити заходів, щоб покінчити зі своїм життям, але часто може допомогти їй відчувати, що її розуміють, та почуватися менш засмученою.

7.3 Реагування на людину, яка планує покінчити з життям у найближчому майбутньому

- **Завжди негайно звертайтеся до свого супервізора.**
- Не залишайте людину наодинці. Нехай помічник, опікуни або персонал **завжди залишаються з нею.**
- Запитайте людину, чи можете ви зв'язатися з кимось, кому вона довіряє у спільноті, щоб надати підтримку та допомогти забезпечити її безпеку.
- Створіть безпечне та сприятливе середовище. Якщо можливо, запропонуйте тихе місце, поки очікуєте на прибуття супервізора або довіреної особи.
- Запитайте людину, чи є у неї доступ до будь-яких засобів самоушкодження. Обговоріть способи позбавитися цих предметів з їхнього домашнього середовища.
- Звертайте увагу на психічний стан та емоційний дистрес людини.
- Розгляньте причини та способи залишитися в живих.
- Зосередьтеся на сильних сторонах людини, заохочуючи її розповісти про те, як попередні проблеми були вирішені.

8. ПОСІБНИК ІЗ УСУНЕННЯ ТРУДНОЩІВ ПРИ ІНШИХ ПРОБЛЕМАХ

8.1 Учасники мають труднощі з діалектом чи мовою

Оскільки сесії SH+ попередньо записані, учасники можуть не завжди розуміти зміст аудіо через мовні бар'єри або відмінності в діалекті. У таких ситуаціях може стати в нагоді заздалегідь скласти список важкозрозумілих слів із аудіо, які можуть відрізнятися на місцевому діалекті (тобто глосарій). Ці терміни можна обговорити з учасниками перед сесіями, щоб вони знали еквівалентні слова.

8.2 Учасникам потрібна матеріальна допомога

Обговоріть зі своїм супервізором/організацією, як поводитися в ситуаціях, коли учасники потребують матеріальної допомоги. Це може бути пов'язане з місцевим контекстом. Загалом, ви можете сказати:

«Як ми з'ясували під час розглядання основних правил, ми не можемо надавати нікому на курсі грошову чи матеріальну підтримку. Курс зосереджений на тому, як допомогти кожному впоратися зі стресом у своєму житті, якими б не були ці джерела стресу.»

Якщо хтось попросить про матеріальну допомогу вас особисто, ви можете підтвердити його страждання та його складну ситуацію, давши зрозуміти, що ви не можете надати таку допомогу:

«Пере прошу, але мені заборонено надавати щось подібне учасникам. Схоже, зараз ви маєте справу з великою кількістю стресових речей у вашому житті. Я сподіваюся, що деякі навички, отримані під час цього курсу, допоможуть вам подолати цей стрес.»

8.3 Учасники перебувають у стані інтоксикації

Якщо люди вживали алкоголь або інші психоактивні речовини (тобто наркотики, які впливають на їх психічний стан), їм може бути важко брати участь у сесії. Фасилітатори повинні дотримуватися локально узгоджених процедур для врегулювання таких ситуацій. Загалом, люди можуть залишатися на сесії до тих пір, поки вони не заважають іншим, але їх слід доброзичливо заохочувати не пити та не вживати наркотики перед сесіями, оскільки це може вплинути на їхню взаємодію з групою. Якщо учасник заважає, фасилітатори можуть попросити його залишити місце проведення сесії й повернутися наступного тижня, коли він не буде знаходитися у стані алкогольного/ наркотичного сп'яніння. Також, під час встановлення основних правил, буде корисним обговорити з групою алгоритми реагування на подібні ситуації.

Учасникам із розладами, пов'язаними з вживанням психоактивних речовин, може бути запропонована додаткова підтримка шляхом скринінгу, короткого втручання та направлення на лікування, якщо це необхідно та оговорено з особою.

8.4 Учасники скаржаться, що вправи викликають у них стрес

Іноді, коли люди виконують вправу на Заземлення, вони виявляють, що це викликає у них більшу напругу, запаморочення або нудоту. Часто це відбувається тому, що вони дихають занадто глибоко або занадто швидко. Якщо це станеться, ви можете нагадати учасникам, що їм слід виконувати вправу так, щоб їм було комфортно. Ви можете дати людині настанову дихати повільно і м'яко або просто дихати нормально і зосередитися на інших частинах вправи:

«Це може бути поширеною проблемою. Якщо ви починаєте відчувати запаморочення або нудоту, то це означає, що ви дихаєте надто інтенсивно та швидко, або ваше дихання занадто глибоке. Спробуйте дихати більш природньо і просто зосередьтеся на інших частинах вправи, наприклад, сфокусуйте увагу на речах навколо вас.»

8.5 Учасники засмучуються під час виконання вправ

Люди можуть описувати те, що під час проходження курсу SH+ вони потрапляють на гачок важких думок та почуттів. Наприклад, вони можуть сказати: *«Мені не подобаються ці вправи. Я занадто багато думаю під час них»*, або *«Коли я намагаюся виконати вправу, я згадую минуле»*. У багатьох ситуаціях, подібних до цієї, може бути корисно сказати щось на кшталт:

«Коли ми говоримо чи думаємо про складні ситуації, ми можемо відчувати тривожні думки та почуття. Важливо пам'ятати, що вони не залишаються назавжди; навпаки, вони приходять і залишають нас, змінюються як погода за вікном. Це нормально, якщо ви не хочете виконувати вправу, але я пропоную вам спробувати якомога більше практикуватися, оскільки вправи можуть допомогти вам відключитися від важких думок і почуттів, коли ті виникають.»

Якщо учасник почувається засмучено і просить про індивідуальну допомогу, ви можете запропонувати ненадовго залишити групу і провести коротку вправу на Заземлення (див. [Додаток 7](#)).

8.6 Учасники скаржаться, що навички надто прості, базові або повторювані

У ситуації, коли учасники скаржаться на те, що навички є надто базовими або повторюваними, може допомогти пояснення того, як важливо постійно практикуватися, щоб переконатися, що вони зможуть використовувати навички, навіть ті, які здаються дуже простими, перебуваючи у важкому стані. Наприклад, ви можете сказати:

«Так, ви праві, ці навички прості. Незважаючи на те, що вони прості, ми повинні практикувати їх багато разів, щоб ми змогли використовувати їх, у моменти, коли стикаємося з великим стресом.»

Також може допомогти використовувати аналогію, описуючи цінність постійного відпрацювання простих навичок. Наприклад, ви можете сказати щось на кшталт:

«Навіть дуже прості навички можуть бути дуже потужними, і вони вимагають багато практики у будь-якому випадку. Наприклад, при грі у футбол може бути важливо повторювати один і той самий рух знову і знову, щоб він став більш природним і легшим. Навіть дуже талановитим гравцям потрібно багато тренуватися. Те саме стосується цих навичок у SH+.»

Фасилітатори також можуть використовувати саморозкриття, якщо їм це комфортно, щоб підкреслити цінність практичних навичок. Наприклад, ви можете сказати щось на кшталт:

«Так, коли я вперше навчався цим навичкам, я також думав, що вони занадто базові. Але потім я зрозумів, що, незважаючи на те, що вони прості, коли я дійсно витрачаю час на їх використання та практику, вони набувають великого значення.»

8.7 Учасники сперечаються чи не погоджуються один з одним

У малоймовірному випадку, якщо учасник сперечається з іншими в групі з будь-якої причини (включаючи релігію, етнічну приналежність, культуру чи особисті причини), фасилітатори повинні вжити заходів для забезпечення безпеки групи. Дії повинні відповідати політиці організації-виконавця та місцевим культурним нормам. Нижче наведено запропонований підхід. Фасилітатори повинні повідомляти про будь-які розбіжності такого типу своєму супервізору.

Якщо одну або двох осіб було залучено, кофасилітатор повинен попросити поговорити з ними окремо та:

- Пояснити важливість того, щоб група була безпечним місцем для людей:

«Цей курс має допомогти людям навчитися керувати стресом у безпечному та спокійному місці. Ваша незгода може викликати у деяких людей відчуття небезпеки або нездатності зосередитися й вчитися.»

- Попросіть учасників утримуватися від розбіжностей під час проходження курсу:

«Коли курс почався, ми домовилися зробити все можливе, щоб залишити осторонь наші розбіжності під час групових занять. Будь ласка, не могли б ви зробити все можливе, щоб уникнути розбіжностей? Може бути корисно розміститися в іншій частині кімнати подалі від людини, з якою ви маєте розбіжності, або сидіти поруч з друзями чи іншими людьми, яких ви знаєте.»

Якщо розбіжності тривають, помічнику, можливо, доведеться попросити людей, які сперечаються або не можуть прийти згоди, покинути групу:

«Мені шкода, але мені доведеться попросити вас обох залишити групу на цю сесію, тому що ваша незгода заважає іншим людям. Ми можемо поговорити наприкінці сесії, щоб спробувати вирішити цю проблему, якщо ви були б не проти.»

8.8 Учасники стають злими чи агресивними під час роботи в групі

Гнів, як і смуток, є нормальною людською емоцією. Якщо учасник відчуває злість, не слід розглядати це як проблему, якщо особа не поводить себе агресивно або руйнівно. У разі виникнення малоімовірної ситуація, коли людина починає поводитися агресивно під час сеансу SH+, вам слід спочатку забезпечити безпеку для інших учасників і себе. Якщо це безпечно, ви можете виконати інструкції для індивідуального спілкування з учасниками (див. [Розділ 6.5.2](#)). Якщо людина дуже схвильована, також прислухайтеся та пошукайте ознаки будь-яких проблем із безпекою (див. [Розділ 7](#)). Після групи зверніться до свого супервізора, щоб обговорити ситуацію та визначити яка додаткова підтримка може знадобитися даній особі.

8.9 Використання мобільних телефонів порушує програму курсу

Деякі учасники можуть мати проблеми з залученістю у курс через перерви, спровоковані телефонним зв'язком (наприклад, дзвінками, текстовими повідомленнями). Вирішенню цієї проблеми може допомогти звернення до основних правил. Наприклад, під час групового сеансу учасників можна попросити перевести телефони у беззвучний режим та покласти екраном донизу або залишити групу, якщо їм дуже потрібно прийняти дзвінок.

8.10 Учасники приводять дітей, які порушують перебіг курсу

У деяких випадках учасникам може знадобитися взяти з собою в групу немовлят або дітей старшого віку. В залежності від умов, це можливо. Якщо це можливо, слід заздалегідь передбачити умови (наприклад, килимки для немовлят і місце, куди людина може піти з дитиною, яка плаче). Маленькі діти та немовлята можуть залишатися в групі, якщо це відповідає особливостям місцевої культури, нормам та політиці організацій-виконавців. Якщо діти або немовлята заважають групі, їхній опікун може залишити групу, щоб подбати про них, і повернутись, коли дитина освоїться. Це може бути обговорено під час встановлення основних правил.

Організації-виконавці можуть також розглянути питання наявності ресурсів для догляду за дітьми, поки особи, які забезпечують догляд, відвідують групу. Це може збільшити участь у деяких налаштуваннях.

8.11 Учасникам складно займатися вдома

Проблеми з домашньою практикою можуть виникати з ряду різних причин. Залежно від ситуації, фасилітатори можуть використовувати такі підходи до відповіді.

- Під час обговорення домашньої практики активно поводить себе лише невелика кількість людей, тоді як більшість групи виглядає відстороненою від обговорення.
 - Фасилітатори можуть запитати, чи є у учасників питання щодо теми обговорення.
 - Фасилітатори можуть перетворити це на обговорення з залученням усієї групи, та попросити 2–3 волонтерів поділитися з групою будь-якими перевагами, які вони відчули під час відпрацювання навичок.
- Ніхто не намагався практикувати навички, або ніхто не помітив жодних переваг:
 - Фасилітатори можуть поділитися з усією групою будь-якими особистими перевагами, які вони відчули, якщо це зручно для них. Приклад:

«Я особисто виявив, що якщо я практикую заземлення, коли я відчуваю стрес, це допомагає мені краще справлятися з ситуацією і зосередитися на тому, що мені дійсно потрібно.»

- Учасники мають труднощі з використанням отриманих навичок під час стресових ситуацій:
 - Заохочуйте учасників спочатку практикувати навички під час менш стресових ситуацій. Ви можете використати аналогію, щоб пояснити це, наприклад, займатися спортом зі своєю командою під час тренування або готувати певну страву для себе, перш ніж приготувати її для інших людей.
- Учасник каже: «У мене немає часу робити ці вправи» або «Ці вправи займають занадто багато часу»:
 - Допоможіть людині виділити кількість хвилин (наприклад, до 5 хвилин) на день, які вона може присвячувати практиці на регулярній основі. Заохочуйте їх починати з виконання короткої вправи на Заземлення.
 - Заохочуйте людей практикувати заземлення протягом декількох хвилин, поки вони займаються іншими справами, наприклад, стоять у черзі за чимось або лежать у ліжку перед сном.
- Учасник каже: «Я взагалі не практикував заземлення протягом цього тижня»:
 - Похваліть будь-які, навіть незначні, зусилля, які людина доклала, і обговоріть, як полегшити виконання практики Заземлення.
- Учасник каже: «Це не допомогло мені»:
 - Нагадайте людині, що справа Заземлення виконується не для того, щоб розслабитися або усунути важкі думки та почуття, а для того, щоб допомогти зіскочити з гачка важких думок та почуттів, встановити зв'язок зі світом.
- Учасник каже: «Я забув зробити це»:
 - Зробіть пропозиції, що відповідають контексту:
 - Встановіть будильник.
 - Використовуйте будильник мобільного телефону.
 - Попросіть когось нагадати вам.
 - Пов'яжіть це зі звичним щоденним завданням (наприклад, коли одягаєтеся вранці, коли кудись гуляєте або чогось чекаєте).
 - Напишіть нагадування, наприклад «Практикувати Заземлення кожен день».
 - Покладіть свою книгу SH+ на місце, де ви бачитимете її кожен день, щоб вона нагадувала вам про необхідність практикуватися.
- Учасник каже: «Мене перервали»:
 - Запропонуйте людині вибрати час і місце, де ймовірність того, що його перериватимуть є найменшою. Наприклад, ввечері перед сном, або коли дітей немає вдома.

- Скажіть, що у людей немає необхідності перебувати у спокійному чи тихому місці. Вони можуть практикувати заземлення протягом декількох хвилин, навіть за наявності відволікаючих факторів. Наприклад, якщо діти шумлять, людина може витратити кілька секунд, щоб помітити, що вона відчуває стрес, уповільнити темп і зосередитися на своєму диханні, а потім з допитливістю звернути увагу на все, що вона може бачити та чути навколо, у тому числі на дітей та інші елементи та звуки навколишнього середовища.
- Учасник каже: *«Я почуваюся дуже погано, щоб займатися цим»*:
 - Нагадайте людині, що суть практики заземлення полягає в тому, щоб навчитися зіскакувати з гачка важких думок і почуттів. Тому переживання важких почуттів (смутку, гніву, напруги, тощо) насправді може бути корисним.

8.12 Учасники відвідують заняття із запізненням або нерегулярно, або хочуть залишити курс

Люди можуть відвідувати курс SH+ так часто, як вони цього бажають, хоча, ймовірно, буде корисніше, якщо вони відвідуватимуть його регулярно. Важливо, щоб фасилітатори заохочували людей залишатися в групі, але вони **ніколи** не повинні намагатися змусити когось почуватися погано, винним чи неправим через те, що він хоче залишити сесію.

Якщо учасник пропустив Сесію 1, допоможіть йому коротко ознайомитися з основними правилами в індивідуальному порядку - разом із ними або коли ви будете читати сценарій Привітання з групою на початку наступного заняття (див. сценарій Привітання в [Додатку 4](#)). Ви можете повідомити учаснику, що основні вправи та поняття з Сесії 1 будуть повторені.

Якщо учасник пропустив сесії 2, 3 або 4 і запитує, що він пропустив, ви можете сказати йому, що в аудіозаписі будуть коротко розглянуті важливі частини попередніх занять.

Якщо учасники часто запізняються на заняття:

- Ви можете відкласти початок сесії. Слід враховувати переваги та недоліки такого рішення: наприклад, пізній початок групи може вплинути на плани інших учасників, особливо, якщо заняття триває значно довше, ніж планувалося спочатку.
- Ви можете обговорити з групою способи поведінки з запізненнями на початку курсу, при встановленні основних правил, або пізніше, у випадку, якщо це стане проблемою.

Якщо учасник хоче залишити курс, фасилітатори можуть показати згоду на те, що він хоче піти, визначити причини його бажання піти, запропонувати будь-які рішення, які можуть сприяти тому, щоб він залишився, та допомогти йому обґрунтувати причини зробити це. Однак учасники повинні мати право залишити групу без пояснення причини. Приклад:

«Я розумію, що у вас може з'явитися бажання залишити цю групу, ви вільні зробити це.»

«Чи хотіли б ви поділитися зі мною причиною свого бажання піти? Тоді ми зможемо побачити, чи можна щось змінити, щоб ви могли продовжувати відвідувати групу й далі.»

«Мені цікаво, чи маєте ви також причини залишатися на курсі? Чого б ви хотіли досягти або змінити? Розмірковуючи про ці причини, що б ви хотіли зробити?»

Якщо людина все ще хоче піти, подякуйте їй за те, що вона прийшла, і запропонуйте їй повернутися в будь-який час, якщо вона передумає або якщо її ситуація зміниться. Якщо ваша організація планує продовжити роботу з учасниками, які відмовилися від участі в курсі, повідомите цю людину, що хтось зв'яжеться з нею найближчим часом.

8.13 Учасники неувважні, незадоволені і не залучені до процесу курсу

Учасники можуть бути незадоволені або не залучені до процесу курсу з багатьох причин:

- Вони не впевнені чому вони відвідують курс.
- Вони не розуміють ідей, представлених у SH+.
- Їм не подобається курс або матеріал курсу здається нудним.
- Вони не бажають сидіти поруч з іншими учасниками курсу.
- Вони мають інші проблеми в житті.

При необхідності кофасилітатор може відвести людину убік, щоб поговорити наодинці, тоді як провідний фасилітатор буде продовжувати керувати групою. Використовуйте свої базові навички допомоги та спробуйте зрозуміти причину їхнього невдоволення. Приклад:

«Я бачу, що ти нещасний. Я хочу краще зрозуміти: чим ти незадоволений?»

Якщо нещастя пов'язане з проблемою в житті людини, дотримуйтесь [Розділу 6.5.2](#) щодо індивідуальної розмови з учасниками. Якщо учасник незадоволений через труднощі з виконанням вправ SH+ або їх розумінням, дотримуйтесь [Розділів 6.4.3 - 6.4.7](#) щодо відповідей на поширені завдання. Фасилітатор також може підбадьорити учасника, та з'ясувати, чи знайшов той будь-який матеріал із курсу корисним.

«Чи було щось із курсу, навіть найменше, корисним для вас? Чи хотіли б ви якомога більше практикувати цю навичку і подивитися, чи не знайдеться корисної інформації у наступних сесіях?»

«Спочатку цей курс може бути важким, але багато людей знаходять корисним проходження курсу протягом повних п'яти занять. Але якщо ви не хочете залишатися, ви можете піти в будь-який час.»

8.14 Багато учасників здаються неуважними, нудьгують або незадоволені курсом

Якщо багато учасників здаються неуважними або їм нудно під час курсу, ви можете розглянути:

- Зупиніть звук і спробуйте виконати одну з наступних дій, щоб зарядити людей енергією:
 - Ведення групи протягом короткого 20-секундного відрізка
 - Запропонуйте учасникам встати і походити протягом декількох хвилини, щоб допомогти собі залишатися уважним і та позбутися бажання заснути
 - Проведення швидкої, культурно-прийнятної активності.
- Призупиніть аудіозапис, щоб нагадати людям бути уважнішими та слідкувати за інформацією якомога краще, щоб отримати більше користі від курсу
- Якщо аудіозапис здається занадто повільним або занадто швидким, ви можете запитати учасників, чи хотіли б вони змінити швидкість. Ви можете зробити це за допомогою деяких програм аудіоплеєра на смартфоні. Однак цю функцію слід перевірити заздалегідь, щоб фасилітатори могли бути впевнені, що звук не спотворюється при зміні швидкості.

Якщо багато людей у групі висловлюють незадоволення або занепокоєння з приводу курсу, важливо вирішити це, щоб зменшити ризик залишення групи учасниками. Використовуйте свої базові навички допомоги, щоб вислухати й підтвердити занепокоєння учасників. Ви повинні дати групі час для висловлення їхніх занепокоєнь, і ці проблеми слід обговорити під час супервізії. Приклад:

"Дякую за ваш відгук. Я чув, що є кілька аспектів групи, які викликають ваше незадоволення. Ваш відгук дуже важливий і допоможе нам покращити групу у майбутньому. Я поговорю з іншими членами команди про ваші відгуки, і ми подивимося, чи можна щось змінити в групі для майбутніх сесій. Коли ви повернетесь наступного тижня, я розповім вам, як ми реагуватимемо ваші відгуки.»

Нагадайте групі, що вони все ще можуть використовувати ті частини курсу, які вважають корисними. Ви можете сказати:

«Навіть якщо вам можуть не сподобатися певні частини цього курсу, є багато нових навичок, які ви можете отримати протягом найближчих тижнів. Будь ласка, продовжуйте пробувати ці нові навички та подивіться, чи є щось, чому ви можете навчитися, що може стати у нагоді.»

Частина 2

ІНСТРУКЦІЇ З ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ НА КУРСІ SH+






ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ІНСТРУКЦІЯМИ З ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ

Частина 2 цього посібника надає вам (фасилітатору SH+) інструкції для кожного сеансу, яких слід дотримуватися під час відтворення аудіозаписів під час сесій.

Перед кожним заняттям не забувайте заповнювати контрольні списки сесії (див. [Додаток 3](#)), щоб переконатися, що ви взяли з собою все необхідне.

На початку кожного заняття є розділ «Ласкаво просимо до SH+», з інформацією, яку ви повинні прочитати вголос групі, перед відтворенням аудіо.

Три звуки використовуються для позначення наступного:


	Звук 1: Вказує на початок нового розділу.
	Звук 2: Вказує на те, що фасилітатор повинен щось зробити.
	Звук 3: Вказує на те, що учасники повинні повернутися до основної групи. Цей звук використовується в кінці певної діяльності або перерви, коли учасники, можливо, розмовляють.

Кожна сесія SH+ складається з кількох розділів. Кожен розділ оформлено наступним чином:






Назва: назва розділу (наприклад, заземлення)


Огляд: (приблизні часові рамки)	Огляд коротко підсумовує те, що охоплює аудіо.
---	--

Перший рядок аудіо

	«Це перший рядок аудіо, який ви почуєте в цьому розділі. Це допоможе вам відстежувати, на якому етапі сесії ви перебуваєте.»
---	--

Дії фасилітатора

	У цій таблиці перераховані дії, які необхідно виконати під час сеансу. Він використовує такі значки:
 Відтворити	Відтворіть аудіо.
 Пауза	Призупиніть аудіо.
 Слухайте	Прослухайте певну фразу в аудіо та виконайте дію.
 Можна	Продемонструйте або зробіть щось.
 Таймер	<p>Фасилітатор використовує таймер, щоб відраховувати час усіх пауз (наприклад, під час обговорення) та 10-хвилинних перерв.</p> <p>Можливо, вам доведеться додати декілька додаткових хвилин до деяких обговорень (максимум до 3 хвилин).</p> <p>Є кілька попередньо записаних коротших пауз (від 5 до 30 секунд), щоб учасники могли подумати над питанням або попрактикуватися в різних діях, таких як розтяжка та повільне дихання. Вам не потрібно розраховувати час цих коротких пауз.</p>

 <p>Скажи/ Прочитай</p>	<p>Скажіть або прочитайте щось.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Підкреслений</u> текст можна прочитати вголос безпосередньо групі. • Інструкції для фасилітатора містяться в квадратних дужках [] і їх не слід читати вголос. • Іноді ви зачитуватимете питання для обговорення, яке потім учасники обговорюватимуть у невеликих групах по 2–3 особи. • Деякі розділи «Скажи/прочитай» містять порожні рядки для запису інформації або прикладів, що стосуються вашої культури та контексту. Підготуйте ці частини завчасно, разом з вашим супервізором. В якості альтернативи ви можете використовувати наведені приклади, якщо вони відповідають вашому контексту. У ході курсу ви будете читати ці приклади вголос групі. • Іноді ви будете переказувати інформацію вголос (наприклад, кроки з відпрацювання навички). У групах, де учасники можуть читати, ці списки також можна записати на фліпчарті або іншому наочному посібнику. • Щоб адаптувати обговорення відповідно до розміру або ситуації вашої групи, див. Розділ 6.4.2 Частини 1 цього посібника. <p>Приклад: <u>Це слова, які ви читатимете вголос групі.</u></p> <p>[Це інструкції, яких ви повинні дотримуватися, і їх не слід читати вголос.] [Прочитайте підготований приклад:]</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>[Або ви можете використовувати надані приклади:]</p>
--	---

Важливі примітки

Додаткова інформація:

Цей розділ містить додаткову інформацію. Він може включати додаткові пояснення, які є підкресленими і можуть бути прочитані вголос учасникам, якщо вони не розуміють чогось.

Подальші пояснення для фасилітаторів

У цьому розділі наведено додаткові пояснення для фасилітаторів, які допоможуть у навчанні та розумінні. **Ці пояснення не можна читати учасникам вголос.**

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ВСІХ ЗАНЯТЬ

Нижче наведено важливу інформацію, яка стосується всіх сесій.

Під час групових занять зберігайте спокій і привітність, оскільки деякі люди можуть нервувати або не знати, чого очікувати. Якщо людям спочатку здається дивним аудіоформат курсу, ви можете сказати щось на кшталт:

- Прослуховування аудіокурсу може здатися дивним, але з часом це відчуватиметься чимось звичним та нормальним. Спробуйте дати такому формату деякий час і подивіться, чи вдасться вам звикнути до нього.

Люди прибувають

- Подбайте про те, щоб простір був безпечним, комфортним і спокійним. Обмежте джерела шуму та людей, які входять і виходять.
- Будьте привітні, невимушені та доброзичливі з учасниками.
- Привітайте учасників та повідомте їм, де вони можуть сісти. Враховуйте культурні аспекти (наприклад, стать або вікову групу).
- Намагайтеся відповісти на будь-які питання, які можуть виникнути в учасників курсу.
- Переконайтеся, що групи відповідають будь-яким культурним нормам групової діяльності.
- Якщо люди спізнюються, то кофасилітатор може попросити їх сісти та послухати.

Основні правила

У Сесії 1 ведучий переглядає основні правила для групи. Ви запитаете учасників групи, чи згодні вони з основними правилами, які ви запропонували, та можете попросити їх запропонувати додаткові правила. Основні правила можна ще раз коротко переглянути на початку наступних сесій, якщо це необхідно (наприклад, якщо до групи приєднуються нові учасники або якщо учасники не дотримуються правил і потребують нагадування). Якщо людей, що вміють читати, багато, можна підготувати список основних правил на фліпчарті/білій дошці:

1. Конфіденційність: не говоріть поза цими сесіями про те, що сказали інші люди.
2. Слухайте та будьте уважними.
3. Ви можете пропустити будь-яку вправу курсу, яку ви не хочете виконувати, і можете залишити курс, коли захочете.
4. Ставтеся один до одного з турботою та повагою.

5. Намагайтеся відвідувати всі сесії та приходити вчасно.

Ви можете пропонувати додаткові основні правила, що відповідають ситуації. Приклад:

- Вимикайте мобільні телефони або переводьте їх у беззвучний режим і не надсилайте повідомлення під час сесій.
- Виходьте із кімнати, якщо вам потрібно зателефонувати, і повертайтеся, коли завершите розмову.
- Якщо діти, які перебувають під вашим наглядом, відвідують збори, будь ласка, виводьте їх з кімнати, якщо вони заважають вам, і приєднуйтеся до групи, коли вони будуть поводитися тихо.
- Не вживайте алкоголь (і не приймайте психоактивні речовини) перед приходом у групу, оскільки це може ускладнити для вас розуміння і запам'ятовування речей, що викладаються на курсі.

Участь

Деякі учасники можуть мати бажання відвідувати курс і слухати, не беручи участі в обговореннях або вправах. Це нормально, і **не** слід змушувати їх говорити чи виконувати вправи.

Заохочувальна практика


Учасників слід заохочувати практикувати навички SH+, отримані під час кожного заняття курсу, а також поза ним, оскільки курс SH+ заохочує навчання на практиці. Учасники отримають набагато більше користі від повторного відпрацювання навичок SH+, ніж від простого читання матеріалів курсу або відвідування лише сесій курсу. Для підтримки практики були розроблені окремі аудіофайли²³, які допоможуть учасникам відпрацювати кожну з основних навичок SH+. Доступ до цих аудіофайлів можна отримати через Інтернет із будь-якого пристрою. Якщо в учасників відсутній доступ до Інтернету, але є пристрої з можливістю запису (наприклад, багато мобільних телефонів), фасилітатори можуть відтворити вправи самостійно після заняття та дозволити учасникам записати їх. Крім того, учасники можуть отримати друковану копію документа *«Важливі навички в періоди стресу»: Ілюстрований посібник*, у якому розглядаються основні навички та концепції SH+. Також, його можна отримати онлайн.²³



23 Щоб отримати доступ до аудіофайлів документа *«Важливі навички в періоди стресу»: Для отримання доступу до Ілюстрованого посібника*, будь ласка, відвідайте: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>


ІНСТРУКЦІЇ ДЛЯ ЗАНЯТТЯ 1

Ласкаво просимо до Самодопомога плюс (Self-Help Plus, SH+)

Огляд: (7–10 хвилин)	Забезпечує дружній вступ.
--------------------------------	---------------------------

Дії фасилітатора	
	<p>[Прочитайте цей сценарій. Ви можете адаптувати його до свого стилю та контексту, але, будь ласка, переконайтеся, що ви передаєте всю інформацію.]</p> <p>[Представтеся:]</p> <ul style="list-style-type: none"> Ласкаво просимо до курсу Самодопомога плюс (Self-Help Plus, SH+) <u>По-перше, ми хотіли б представити себе. Мене звати</u> _____ [ваше ім'я] , а це _____ [ім'я кофасилітатора], і ми з _____ [назва організації]. <u>Будь ласка, зверніться до людей навколо вас і представтеся.</u> [Дозвольте людям представлятися один одному протягом 1 хвилини.] <u>Щоб зберегти час ми не будемо просити всіх представлятися. Під час курсу ви можете представитися один одному.</u> [Якщо інші люди спостерігають за курсом, представте їх також.] <u>Зараз я збираюся озвучити декілька важливих моментів.</u>

	<p>[Представте курс:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Цей курс призначений для всіх нас, щоб навчитися боротися зі стресом.</u> • <u>Ми разом послухаємо аудіозапис, який навчить нас навичкам, які допомагали багатьом людям раніше.</u> • <u>Ми особисто виявили, що ці навички дуже корисні у нашому житті, і ми сподіваємося, що вони стануть у нагоді і вам.</u> • <u>Прослуховування аудіозапису спочатку може здатися дивним, але, будь ласка, спробуйте сконцентруватися на ньому, і з часом, ви звикнете.</u> • Перша сесія триватиме _____ [очікувана тривалість сесії, яка зазвичай становить від 1 години 30 хвилин до 1 години 40 хвилин]. • <u>Ви можете піти, коли захочете, але ви отримаєте більше користі, якщо залишитеся на весь час.</u>
	<p>[Поясніть ролі головного фасилітатора та кофасилітатора:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Моя роль полягає в тому, щоб відтворювати аудіо, зачитувати питання для обговорення та виконувати разом з вами вправи на курсі. Я буду використовувати цей посібник, щоб допомагати собі.</u> • <u>Якщо в вас виникнуть запитання під час відтворення аудіо, підніміть руку [або зробіть іншу еквівалентну прийнятну в вашій культурі дію] і _____ [кофасилітатор] підійде до вас, або ми відповімо на запитання в кінці секції аудіо.</u> • <u>Можливо, хтось може засмутитися, перебуваючи в групі. Це нормально, тому що у всіх нас у житті багато стресу. Якщо це станеться, можливо, буде корисно спробувати використати деякі навички, отримані в цьому курсі.</u> • <u>Оскільки цей курс присвячений тому, щоб навчитися керувати власним стресом, ми запропонуємо вам підтримку, лише в тому випадку, якщо ви про це попросите. Якщо вам потрібна наша допомога, ви хочете сказати щось особисте або занадто засмучені, щоб продовжувати, будь ласка, зверніться до _____ [кофасилітатору] за допомогою, або прийдіть і поговоріть з одним із нас під час перерви чи після завершення сесії.</u>

	<p>[Поясніть конфіденційність:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Все, що ви скажете, залишиться конфіденційним і буде доступне тільки нашому супервізору і всередині нашої команди. Ми не будемо ділитися цими речами з будь-ким за межами нашої команди.</u> • <u>Ми можемо робити деякі нотатки, які допоможуть нам у проведенні курсу, але ця інформація також зберігатиметься в таємниці.</u> • <u>Винятком є випадки, коли ми вважаємо, що комусь загрожує небезпека: наприклад, якщо ми вважаємо, що ви можете серйозно нашкодити собі чи комусь іншому. У цій ситуації нам може знадобитися поговорити з кимось поза командою, щоб переконатися, що ви отримуєте належну підтримку.</u>
	<p>[Поясніть межі підтримки:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Ми пропонуємо вам цей курс безкоштовно, і ми не дамо вам грошей чи чогось іншого за проходження курсу. [Змініть це відповідно до свого контексту та формату групи, особливо якщо ви будете надавати їжу чи іншу підтримку під час сеансів.]</u> • <u>Ми також не можемо допомогти з такими речами, як:</u> _____ _____ <p>[Вкажіть будь-які додаткові обмеження – наприклад, харчування, допомога в навчанні або юридична підтримка].</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Якщо у вас виникла ситуація, коли ви або хтось інший можете опинитися в небезпеці, повідомте про це одного з нас, і ми обговоримо додаткову підтримку.</u>



[Поясніть основні правила:]

- Перш ніж ми почнемо курс, ми хотіли б переглянути деякі основні правила, щоб кожен відчував повагу та безпеку.
- У першу чергу, ми просимо вас не розмовляти за межами цих сесій про те, що сказали інші люди, якщо у вас немає на це їхнього дозволу.
- По-друге, будь ласка, намагайтеся слухати й бути уважними.
- По-третє, ми рекомендуємо спробувати всі заняття курсу, щоб отримати максимальну користь, але ви вільні самостійно обирати які заняття ви бажаєте відвідати. Ви також можете залишити кімнату, сесію або курс, коли захочете.
 - Буде багато різних занять, таких як спільні виступи в невеликих групах по дві-три особи та вправи з управління стресом.
 - Деякі з вправ передбачають легке розтягування або рух, щоб допомогти нам залишатися пильними та пов'язаними з сьогоднішнім.
 - Почувши ці вказівки, ви можете рухатися будь-яким зручним способом.
 - Якщо у вас є якісь фізичні обмеження, ви можете змінити тип руху так, як вам зручно.
 - Для того, щоб отримати слово при розмові в малих групах, будь ласка, зробіть це [подайте сигнал – напр. махніть рукою або похитайте головою], якщо ви не бажаєте говорити. Якщо хтось подає цей сигнал, будь ласка, не тисніть на нього та не змушуйте його говорити.
- По-четверте, просимо ставитися один до одного з турботою та повагою.
 - Ми всі тут, щоб навчитися краще керувати стресом, тому, будь ласка, уникайте суперечок і критики.
 - Вам не потрібно погоджуватися з переконаннями чи способом життя інших. Ми просто просимо вас з повагою ставитися до всіх у цій групі.
- По-п'яте, намагайтеся відвідувати всі сесії та приходити вчасно, щоб не пропустити важливу інформацію.

[Обговоріть будь-які додаткові основні правила та попросіть згоди з усіма основними правилами:]

- Є кілька додаткових правил, які ми обговоримо разом. [Прочитайте підготовані приклади:]

[Або ви можете використовувати приклади наведені нижче:]

- Як нам впоратися із запізненнями? Чи маємо ми розпочинати групу через 15 хвилин після запланованого часу, навіть якщо не всі прибули на заняття?
- Як нам розпоряджатися користуванням мобільними телефонами, щоб вони не відволікали нас і не заважали групі? Чи маємо ми відключати їх під час групового сеансу або перемикати на беззвучний режим? Або людям варто виходити з кімнати, якщо їм потрібно прийняти важливий дзвінок?



[Також розглянемо правила щодо інших питань, якщо вони доречні, наприклад, що робити, якщо діти заважають, або як керувати вживанням алкоголю чи наркотиків].

- У когось є запитання щодо правил?
- Якщо ви згодні з усіма основними правилами, які ми обговорювали, кивніть головою [або використовуйте інший відповідний знак згоди, напр. сказати «так» або підняти руку].
- Якщо ви не можете дотримуватися всіх правил або не погоджуєтесь з усіма ними, ми дякуємо за ваш інтерес до групи, але пропонуємо вам залишити курс, оскільки ці правила важливі, щоб усі відчували себе в безпеці та отримували підтримку. Чи хоче хтось піти? Якщо так,
_____ [кофасилітатор]
доступний для обговорення будь-яких проблем з основними правилами.

[Дайте людині час піти, якщо вона не згодна з правилами.]

- Дякуємо, що погодилися з правилами.
- Будь ласка, влаштовуйтеся зручніше, і ми почнемо. Я увімкну аудіозапис.
- Сподіваюся, вам сподобається сесія.

Важливі примітки

Розгублені учасники, які не знають, де сісти або не впевнені, що відбувається:

Попросіть людей сісти, де їм подобається, скажіть, що група незабаром розпочнеться, і що все стане зрозумілішим у міру того, як сесія буде тривати.

Люди, які залишають курс, якщо не погоджуються з основними правилами:


- Важливо, щоб люди не відчували себе змушеними залишатися.
- Пам'ятайте, що це їхній вибір, піти чи залишитися. Вони можуть піти в будь-який момент.
- Залишайтеся дружніми та подякуйте їм за те, що вони прийшли.

СЕСІЯ 1: ЗАЗЕМЛЕННЯ

Вступ

Огляд: (2 хвилини)	Учасники знайомляться з курсом.
------------------------------	---------------------------------

Перший рядок аудіо

	«Дякую, що прийшли сьогодні на цей курс управління стресом.»
---	--


Дії фасилітатора

	Відтворіть аудіозапис.
---	------------------------

 **Про що ми сьогодні поговоримо**

Огляд: (3 хвилини)	Описує зміст сесії.
------------------------------	---------------------

Перший рядок аудіо

	«Під час сьогоднішнього заняття ми дамо визначення стресу та проаналізуємо, як стрес зазвичай впливає на людей.»
---	--


Дії фасилітатора

	Немає жодних завдань, які потрібно виконати.
--	--








**Більше про «стрес» та про те, як можна «зацепитися за гачок»**


Огляд: (приблизно 5 хвилин)	Описує поняття «стрес» і «зацеплення за гачок».
---------------------------------------	---

Перший рядок аудіо

	«Стрес - це природна реакція на будь-яку складну ситуацію.»
---	---

Дії фасилітатора

	«Зараз фасилітатор покаже групі Малюнок 1.1»
	Покажіть малюнок 1.1.
	 «Зараз фасилітатор покаже групі малюнок 1.2.»
	<p>Покажіть малюнок 1.2.</p> <p>ФАКУЛЬТАТИВНО: Призупиніть аудіо та коротко поясніть зображення (при необхідності вказуючи на відповідні частини):</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>На цій картині чоловік настільки зосереджений на своїх думках та почуттях, що він наче риба, що потрапила на гачок. Коли його захоплюють ці думки і почуття, він не може повністю зосередитися на грі з дітьми.</u> <p>Натисніть кнопку відтворення, щоб відновити аудіозапис, якщо він був призупинений.</p>
	 «Зараз фасилітатор покаже групі малюнок 1.3.»

	<p>Покажіть малюнок 1.3.</p> <p>ФАКУЛЬТАТИВНО: Призупиніть аудіо та коротко поясніть зображення (при необхідності вказуючи на відповідні частини):</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>На цій картинці показано, як хтось потрапляє на гачок стресових думок та почуттів серед стресової ситуації. Потрапивши на гачок, ми часто відриваємося від наших цінностей або того, що для нас важливо. Ліворуч наведено приклади того, що може статися, коли нас відривають від наших цінностей; наприклад, ми можемо сперечатися з іншими людьми. З правого боку наведено приклади руху до наших цінностей та виконання дій, які надають сенс нашого життя, наприклад, допомога іншим або турбота про них.</u> <p>Натисніть кнопку відтворення, щоб відновити аудіозапис, якщо він був призупинений.</p>
---	---

Важливі примітки

Якщо є плутанина з поняттям «потрапити на гачок»:

Я бачу, що люди виглядають розгубленими. Вивчати щось нове може бути складно.

Спочатку участь у цій групі може здатися трохи дивною, але просто спробуйте послухати аудіозапис, і з часом все стане зрозумілим.


Якщо є багато плутанини, подумайте про те, щоб зупинити аудіо та пояснити:

«Потрапити на гачок» означає, що важка думка або почуття відвернуло вашу увагу від того, що ви робите. Наприклад, ви розмовляєте з друзями, потім починаєте думати про щось стресове. Це «зачіпляє» вас: ви губитеся в своїх думках і більше не можете зосередитися на розмові з друзями.








 **Усвідомлене Споживання Напою (вправа)**




Огляд: (приблизно 15 хвилин)	Введення в те, як зосередження на певній діяльності може допомогти впоратися зі стресом, і приклади вправ.
--	--

Перший рядок аудіо

	«Більшість людей втрачає концентрацію в моменти стресу.»
---	--

Дії фасилітатора

	 «Зараз фасилітатор покаже групі малюнок 1.4.»
	Покажіть малюнок 1.4. ФАКУЛЬТАТИВНО: Призупиніть запис і дайте коротке пояснення малюнку 1.4: <ul style="list-style-type: none"> • <u>На зображенні ця людина настільки захоплена своїми думками й почуттями, що погано виконує свою роботу.</u> <p>Натисніть кнопку відтворення, щоб відновити аудіозапис, якщо він був призупинений.</p>
	 «Зараз фасилітатор поставить запис на паузу і роздасть всім безалкогольні напої. Після цього фасилітатор знову включить запис.»
	Призупиніть аудіо.
	[Надайте Інструкції] <ul style="list-style-type: none"> • Я збираюся роздати _____ [назва напою] для виконання цієї вправи. <u>Зробіть кілька ковтків, як зазвичай, але, будь ласка, не пийте все.</u> <p>[Роздайте напої. Якщо хтось спустошить свій напій, наповніть його і нагадайте, щоб він не допивав все. Далі скажіть:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Всі ви зробили кілька ковтків _____ [назва напою].</u> • Тепер для цієї вправи ми вип'ємо трохи більше _____ [назва напою], але інакше, ніж ми зазвичай робимо. • <u>Коли ми відчуваємо стрес, ми часто робимо речі у дуже розсіяний спосіб, не звертаючи уваги на те, що ми насправді робимо.</u>

	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Навчившись перенаправляти свою увагу й приділяти пильну увагу тому, що відбувається прямо перед нами, ми можемо краще управляти стресом у нашому житті.</u> • <u>Отже, ми будемо практикувати це з напоєм.</u> • <u>Зараз я ще раз увімкну аудіозапис із поясненням, як виконувати цю вправу. Будь ласка, уважно слухайте та дотримуйтесь інструкцій.</u>
	Відтворіть аудіозапис.
	Продемонструйте вправу «Споживання напою» учасникам.

Важливі примітки

Люди спантеличені вправою або запитують, у чому її суть:

Мета цієї вправи — відчувати, як приділяти всю свою увагу діяльності, яку ви виконуєте, у цьому випадку спостерігаючи за процесом споживання напою. Це дуже відрізняється від того, як ми п'ємо зазвичай _____ [назва напою] не звертаючи на це особливої уваги. Навчитися приділяти чомусь всю свою увагу – це перший крок на шляху до того, щоб навчитися краще керувати стресом.

Вживання напою під час цієї вправи не підходить для вашого контексту (наприклад, з практичних причин, культурних причин чи інших контекстуальних факторів):


Під час сеансу, якщо ця вправа з якихось причин не підходить, учасникам можна запропонувати просто прослухати аудіо, а не виконувати вправу.

Існує альтернативна вправа під назвою «Обізнаність», яку можна використовувати в умовах, коли «Усвідомлене споживання напою» не підходить. Для цього потрібна альтернативна версія аудіо. Будь ласка, дивіться [Додаток 8](#) (Альтернативна вправа на усвідомлення) для отримання додаткової інформації та перевірте, чи доступний цей альтернативний звук для вашого налаштування.










Що ви зрозуміли? (Усвідомлене Споживання Напою)







Огляд: (приблизно 25 хвилин)	Обговорення.
--	--------------






Перший рядок аудіо






	«За мить ми попросимо вас сформувати невеликі групи по дві-три людини.» Обговоріть, будь ласка, протягом кількох хвилин в цих невеликих групах, що ви виявили для себе під час виконання цієї вправи.»
---	---

Дії фасилітатора

	 «Фасилітатор поставить цей запис на паузу, щоб прочитати документ 1.1, який містить інструкції для групи.»
	Призупиніть аудіо.
	[Прочитайте нижченаведений Документ 1.1:] <ul style="list-style-type: none"> Будь ласка, тепер зверніться до людини поруч і обговоріть: <ul style="list-style-type: none"> Що для вас було найцікавішим або незвичним у цій вправі із <u>споживання напою?</u>
	Використовуйте таймер, щоб надати 1 хв. 30 сек. для цього обговорення. Якщо потрібно, повторіть запитання. ФАКУЛЬТАТИВНО: Якщо учасникам важко визначити щось цікаве чи незвичне, ви можете запитати: <u>Чим ця вправа відрізнялася від того, як ви зазвичай споживаєте напій _____ [назва напою]? Чи помітили ви щось про _____ [назва напою] що ви не помічали раніше? Наприклад, візерунки на поверхні рідини, світло, що відбивається від поверхні, її запах або те, що ви відчуваєте у роті?</u>
	Натисніть кнопку «Відтворити» на аудіо та послухайте звук дзвінка, який сигналізує про закінчення обговорення.
	 «Фасилітатор поставить цей запис на паузу, щоб прочитати Документ 1.2.»
	Призупиніть аудіо.

	<p>[Прочитайте Документ 1.2 нижче:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Під час виконання вправи ми відпрацьовували навичку <u>Допитливого Спостереження</u>. Приділення чомусь великої кількості уваги, можливо, здавалося незвичним у порівнянні з повсякденним життям, коли ми часто відволікаємося та захоплюємося своїми думками. Наприклад... [Прочитайте підготований приклад:] <hr/> <hr/> <p>[Або прочитайте цей приклад:]</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Коли ви не звертаєте увагу на те, що говорять ваші друзі, тому що вас захоплюють думки чи почуття, це може їх засмутити. Якщо ви приділите їм пильну увагу, ви зможете більше насолоджуватися проведеним часом і краще підтримувати один одного.</u>
	<p>[Продовжуйте читати документ 1.2 нижче:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Тепер знову обговоріть це питання з людиною, яка сидить поруч:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Як би покращилося ваше життя, якби ви приділяли всю свою увагу людям і заняттям, які вам небайдужі, так само, як ви приділяли пильну увагу споживанню цього напою?</u>
	<p>Використовуйте таймер, щоб надати 2 хв. для цього обговорення.</p>
	<p>Натисніть кнопку «Відтворити» на аудіо та послухайте звук дзвінка, який сигналізує про закінчення обговорення.</p>
	<p>🔔 «Фасилітатор поставив цей запис на паузу, щоб прочитати Документ 1.3.»</p>
	<p>Призупиніть аудіо.</p>

	<p>[Прочитайте Документ 1.3 нижче:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Пам'ятайте, Допитливе Спостереження означає приділення повної уваги тому, що відбувається прямо перед вами, не оцінюючи це як добре чи погане. Наприклад...</u> [Прочитайте підготований приклад:] <hr/> <hr/> <p>[Або використайте приклад, наведений нижче:]</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Ви можете з допитливістю звертати увагу під час їжі: у перші пару хвилин їжі використовуйте п'ять органів чуття, щоб дійсно звернути увагу на кожен шматочок, помічаючи всі різні кольори, форми, запахи, смаки та текстури. І якщо ви їсте пальцями, зверніть увагу на відчуття дотику до їжі.</u> • <u>Тепер, звернувшись до людини поруч, обговоріть наступне питання:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Протягом наступного тижня які одне-два щоденні завдання ви могли б виконувати, застосовуючи навичку Допитливого Спостереження? Я щойно навів вам кілька прикладів. Ви можете використовувати їх або придумати власні дії, які ви можете виконувати, приділяючи всю свою увагу.</u>
	<p>Використовуйте таймер, щоб надати 1 хв. 30 сек. для цього обговорення.</p>
	<p>[Продовжуйте читати документ 1.3 нижче:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Тепер знову обговоріть це друге питання з людиною, яка сидить поруч:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>На кого (виберіть 1-2 людини) протягом наступного тижня ви можете звернути увагу з допитливістю, проявляючи щирий інтерес і відкритість? Наприклад, це може бути член сім'ї, друг або діти. Це означає приділяти всю свою увагу тому, що вони говорять чи роблять, не намагаючись припускати, що ви вже знаєте, що вони скажуть чи зроблять.</u>
	<p>Використовуйте таймер, щоб надати 1 хв. 30 сек. для цього обговорення.</p>
	<p>Натисніть кнопку «Відтворити» на аудіо та послухайте звук дзвінка, який сигналізує про закінчення обговорення.</p>

	<p>🔔 «Якщо комусь було складно визначити шляхи, як звертати увагу з допитливістю, фасилітатор поставить цей запис на паузу, щоб допомогти цим людям як групі. Після цього фасилітатор знову включить запис.»</p>
	<p>[ФАКУЛЬТАТИВНО: Призупиніть запис і поясніть:]</p> <p>Я наведу інші приклади дій, на які можна було б звернути увагу з допитливістю. Наприклад, ви можете з допитливістю спостерігати за...</p> <p>[Прочитайте підготовлений приклад:]</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>[Або використайте ці приклади:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Вихід на прогулянку</u> • <u>Прибирання</u> • <u>Приготування їжі</u> • <u>Купання/догляд</u> • <u>Розмова з другом або членом сім'ї.</u> <p>[Натисніть кнопку відтворення, щоб відновити аудіозапис, якщо він був призупинений.]</p>
	<p>🔔 «Зараз фасилітатор зробить паузу в записі на 10 хвилин.»</p>
	<p>Призупиніть аудіо.</p>
	<p>Використовуйте таймер, щоб дати перерву 10 хвилин. Встаньте і, якщо потрібно, поясніть, що настав час зробити перерву.</p>

Важливі примітки**Проблеми з тим, що це перша групова діяльність:**









Очікуйте, що люди не братимуть участі, будуть не впевнені чи продовжать розмовляти. Потрібен деякий час, щоб людям було комфортно.

Учасники плутають поняття або спантеличені вправою:

Нічого страшного, якщо деякі частини курсу для вас незрозумілі. Просто продовжуйте слухати та звертайте увагу на частини, які здаються вам зрозумілими та мають сенс.

(10-хвилинна перерва)

Огляд: (приблизно 10 хвилин)	10-хвилинна перерва.
--	----------------------


Дії фасилітатора	
	Під час 10-хвилинної перерви немає потреби в жодних додаткових діях. Учасники можуть використовувати цей час як завгодно.
	Через 10 хвилин увімкніть аудіозапис.
	<p>   «Перерва закінчилась. Будь ласка повертайтеся на свої місця для наступного розділу цього курсу.»</p> <p> «Фасилітатор поставить запис на паузу, поки всі займають свої місця, і відновить його, коли всі повернуться.»</p>
	Якщо потрібно, призупиніть аудіозапис, доки всі не займуть свої місця. Знову увімкніть аудіозапис, коли люди повернуться на місця.

Важливі примітки
<p>Люди покидають приміщення: Це нормально. Нагадайте їм, що вони можуть повернутися іншим разом, та що SH+ є найбільш корисною, якщо ви відвідуєте усі сеанси.</p> <p>Учасники можуть звернутися за додатковою допомогою або можуть висловити побажання обговорити проблеми: Дивіться розділи 6.4 і 6.5 у частині 1 щодо вирішення питань і проблем.</p> <p>На запитання щодо змісту курсу скажіть: <u>Багато чого стане зрозумілішим про цей курс у міру його продовження. Будь ласка, просто продовжуйте слухати та стежте за відповідями на ваші запитання.</u></p> <p>Стежте за часом: Переконайтеся, що ви відстежуєте тривалість перерви.</p>

 **Емоційні бурі**

Огляд: (приблизно 3 хвилини)	Описання Емоційних бур.
--	-------------------------

Перший рядок аудіо

	«Як ми згадували раніше, коли ми переживаємо стрес, у нас з'являються важкі думки та почуття. Це природна частина будь-якого виду стресу. Але коли водночас з'являється багато важких думок та почуттів, вони нас пригнічують і мають над нами надмірну владу. В цьому курсі ми називаємо це відчуття «емоційною бурєю».»
---	---

Дії фасилітатора

	Немає дій для завершення; просто слухайте.
--	--

Важливі примітки

Що означає звернути увагу з допитливістю?

Це означає звертати увагу на навколишній світ, бути відкритим і допитливим до всього, що знаходиться прямо перед нами, начебто ми бачимо це вперше.

Подальші пояснення для фасилітаторів


Що таке емоційна буря?

«Емоційна буря» — це відчуття, що нас переповнюють наші важкі думки та почуття. Емоційні бурі можуть бути сповнені смутку, втрати і горя, або сповнені гніву, або сповнені страху і тривоги. Деякі емоційні бурі настільки великі, що містять все це.








 **Заземлення**

Огляд: (приблизно 12 хвилини)	Пояснення та практика Заземлення.
---	-----------------------------------

Перший рядок аудіо

	«Ми можемо відчепитися з гачка за допомогою метода, який називається «Заземлення».»
---	---

Дії фасилітатора

	 «Зараз фасилітатор покаже групі малюнок 1.5, поки ми розглядаємо наступний пункт.»
	Покажіть малюнок 1.5.
	 «Зараз фасилітатор покаже групі малюнок 1.6 в той час, як ми будемо проходити наступні пункти.»
	Покажіть малюнок 1.6.
	<p>Коли ви почуєте інструкції щодо практики Заземлення, дотримуйтесь інструкцій разом із аудіо.</p> <p>Ведучий фасилітатор: закрийте очі під час практики Заземлення, якщо вам це зручно.</p> <p>Кофасилітатор: тримайте вухо гостро, щоб вчасно помітити, якщо комусь потрібна індивідуальна допомога.</p>

Важливі примітки

Якщо люди думають, що вони роблять це неправильно:

Мета заземлення - зв'язатися з тим, що відбувається в саме зараз. Якщо ви відволікаєтеся, просто зверніть увагу на те, на що ви відволікалися, а потім знову зосередьтеся на своєму диханні. Це нормально відволікатися і це не означає, що ви робите щось не так.

Вправа викликає у деяких учасників дискомфорт:

Це нормально, ви можете пропустити будь-які некомфортні частини.

Деякі учасники відволікаються:

Це нормально, і вам не потрібно нічого робити, щоб допомогти їм. Якщо хтось попросить про допомогу, нагадайте їм, щоб вони намагалися виконувати вправу так добре, як тільки вони можуть; під час курсу буде багато інших можливостей для практики.

Хтось запитає: "Навіщо мені звертати увагу на щось погане, що відбувається?":

Ми хочемо звертати увагу на всі типи подій, тому що важкі думки і почуття можуть зачепити нас і завадити робити те, що могло б допомогти. Якщо ми зможемо зіскочити з гачка, ми зможемо вибирати, як реагувати.

Хтось каже, що у них запаморочення або відчувається легка нудота:

Це може відбуватися тому, що вони дихають занадто глибоко або занадто швидко. Скажіть:

- Це може бути поширеною проблемою. У більшості випадків якщо ви починаєте відчувати запаморочення або нудоту, то це означає, що ви дихаєте надто інтенсивно та швидко, або ваше дихання занадто глибоке. Спробуйте дихати повільніше і м'якше.

Якщо багато учасників спантеличені вправою:

- Нічого страшного, якщо деякі частини курсу для вас незрозумілі; це нові поняття. Будь ласка, просто продовжуйте слухати та намагайтеся практикуватися, щоб побачити, на що це схоже.
- Навички заземлення допомагають вам, коли ви захоплені думками чи почуттями, допомагаючи вам звернути увагу на те, що ви робите саме зараз.

Подальші пояснення для фасилітаторів

Пояснення для фасилітаторів – що таке Заземлення?


Заземлення — це техніка для управління емоційними бурями та напруженими емоційними станами. У такі моменти ми можемо загубитися в тому, про що думаємо і в тому, що ми відчуваємо, втратити зв'язок з тим, що робимо. Заземлення повертає нас до теперішнього моменту. Техніки заземлення відрізняються, але багато хто використовує п'ять органів чуття (звук, дотик, нюх, смак і зір), щоб негайно зв'язати людей з тут і зараз. Інші техніки заземлення зосереджені на диханні.

Коли ми заземляємося, ми не намагаємося позбутися своїх важких думок та почуттів. Натомість ми просто намагаємося відчепитися з гачка цих думок та почуттів і триматися за навколишній світ, поки вони не пройдуть.












 **Обговорення**

Огляд: (приблизно 6 хвилин)	Обговорення Заземлення.
---------------------------------------	-------------------------

Перший рядок аудіо

	«За мить ми сформуємо групи з двох-трьох осіб, щоб обговорити коротку вправу на заземлення, яку ми щойно виконали.»
---	---

Дії фасилітатора

	 «Зараз фасилітатор нагадає нам про сигнал, який люди можуть зробити руками, якщо вони не бажають говорити.»
	Продемонструйте знак «не говорити».
	 «Фасилітатор поставить цей запис на паузу, щоб прочитати Документ 1.4.»
	Призупиніть аудіо.
	[Прочитайте Документ 1.4 нижче:] <ul style="list-style-type: none"> • <u>Будь ласка, обговоріть це питання з людиною, яка сидить поруч:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Як вам далася вправа на Заземлення?</u>
	Використовуйте таймер, щоб надати 2 хв. для цього обговорення.
	[Продовжуйте читати документ 1.4 нижче:] <ul style="list-style-type: none"> • <u>Тепер, будь ласка, обговоріть це питання:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Як заземлення може бути корисним у вашому житті?</u>
	Використовуйте таймер, щоб надати 2 хв. для цього обговорення.
	Натисніть кнопку «Відтворити» на аудіо та послухайте звук дзвінка, який сигналізує про закінчення обговорення.

Важливі примітки

Ви можете переглянути деякі із загальних проблем, у боротьбі з якими заземлення може бути корисним:

- Заземлення може допомогти у ситуаціях, коли ви знаходитесь на гачку думок чи почуттів, оскільки воно допомагає зосередитися на тому, що відбувається у реальності, а не у вашій голові.
- Це може допомогти, якщо ви не хочете реагувати певним чином (наприклад, пити, курити або сперечатися з кимось).
- Заземлення може бути корисним у повсякденному житті. Наприклад...
Прочитайте підготовлений приклад:


Або прочитайте один із цих прикладів:

- Коли деякі люди відчувають стрес, вони можуть вживати алкоголь або інші наркотики, що в кінцевому підсумку створює для них ще більше проблем. Заземлення може допомогти подолати тягу, не впливаючи на неї.
- Уявіть, що ви чимось стурбовані і не можете перестати думати про це, але комусь потрібна ваша допомога. Заземлення може допомогти вам перефокусувати свою увагу на «тут і зараз» та допомогти цій людині.





 Практикування вправи на Заземлення




Огляд: (приблизно 10 хвилин)	Додаткові обговорення щодо практики Заземлення.
--	---






Перший рядок аудіо

	«Навички заземлення треба тренувати. Вправи, які ми щойно виконали разом, корисні як відправна точка, але тренування заземлення між заняттями допоможе вам ще більше.»
---	--

Дії фасилітатора

	 «Фасилітатор поставить цей запис на паузу, щоб прочитати Документ 1.5.»
	Призупиніть аудіо.
	<p>[Прочитайте Документ 1.5 нижче:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Пам'ятайте, що заземлення складається з трьох основних етапів:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Крок 1: Намагайтеся помічати, що ви відчуваєте і про що думаєте. Чи відчуваєте ви стрес, або розумієте що потрапили в емоційну бурю?</u> ▪ <u>Крок 2: Сповільніться і з'єднайтеся зі своїм тілом: для цього потягніться, опускаючи ноги вниз і зосереджуючись на своєму диханні. Ви можете уповільнити дихання або просто спостерігати за тим, як ви дихаєте природним шляхом.</u> ▪ <u>Крок 3: Зосередьтеся на навколишньому світі, з допитливістю спостерігаючи за тим, що ви робите, і що ви можете побачити, почути, до чого можете доторкнутися, що можете спробувати на смак та понюхати.</u>

	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Заземлення не потребує багато часу – ви можете займатися в будь-який час і в будь-якому місці, навіть протягом 1–2 хвилин з відкритими очима, навіть якщо навколо вас зовсім не тихо.</u> • <u>Ви можете практикуватися, чекаючи чогось, до або після будь-якої дії, наприклад, вмивання, приготування або споживання їжі.</u> • <u>Практика дуже важлива, тому що, якщо ви практикуватиметеся, вам буде легше використовувати Заземлення пізніше, у стресових ситуаціях.</u> • <u>Заземлення є особливо корисним під час стресових ситуацій і емоційних бур. Наприклад, заземлення може бути особливо корисним...</u> [Прочитайте підготовлений приклад:] _____ _____ <p>[Або використайте ці приклади:]</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>...коли ви злитесь або засмучуєтеся через дітей.</u> ▪ <u>...коли ви не можете заснути.</u> ▪ <u>...коли ви не можете припинити думати про погані речі з минулого або турбуватися про майбутнє.</u>
	<p>[Продовжуйте читати документ 1.5 нижче:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Тепер разом із людиною поруч перегляньте, як практикувати Заземлення. Які три основні кроки? Допоможіть один одному запам'ятати ці кроки.</u> • <u>Якщо ви не знаєте, як практикувати заземлення, підніміть руку [або культурний еквівалент] , і ми вам допоможемо.</u>
	<p>Використовуйте таймер, щоб надати 1 хв. для цього обговорення. Якщо багато учасників не знають, як практикувати Заземлення, нагадайте всій групі три кроки.</p>

	<p>[Продовжуйте читати документ 1.5 нижче:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Далі, складіть план практикування Заземлення. Запитайте один одного:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Протягом наступного тижня, коли, де і скільки разів на день ви будете робити вправи на Заземлення?</u>
	<p>Використовуйте таймер, щоб надати 2 хв. для цього обговорення.</p>
	<p>[Продовжуйте читати документ 1.5 нижче:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Тепер запитайте один одного:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Як ви нагадуватимете собі про необхідність практикувати Заземлення? Наприклад, ви можете використовувати будильник, попросити когось нагадати вам або зробити звичкою практикуватися до або після звичайної щоденної дії, наприклад, вмивання.</u>
	<p>Використовуйте таймер, щоб надати 2 хв. для цього обговорення.</p>
	<p>Натисніть кнопку «Відтворити» на аудіо та послухайте звук дзвінка, який сигналізує про закінчення обговорення.</p>

Важливі примітки

Люди не розуміють:

Ви вивчаєте щось нове, а коли вивчаєте щось нове, це вимагає практики. Чи можете ви придумати способи, нагадувати собі про практику? Наприклад, в який час дня ви робитимете це? Як ви нагадуватимете про себе?

 **Підсумок сьогоднішнього заняття**

Огляд: (приблизно 2 хвилини)	Підіб'ємо підсумки сесії.
---	---------------------------

Перший рядок аудіо

	«Зараз ми швидко згадаємо, чим ми займалися на сьогоднішньому занятті.»
---	---

Дії фасилітатора

	Немає дій для завершення; просто слухайте.
--	--


Важливі примітки

Для цього розділу немає важливих приміток.
--




 **Остання вправа**

Огляд: (приблизно 5 хвилин)	Надання інструкцій для короткої вправи з вдячності.
---------------------------------------	---

Перший рядок аудіо

	«Зараз ми наближаємося до кінця сьогоднішнього заняття, тому виконаємо нашу останню вправу.»
---	--

Дії фасилітатора

	Коли ви почуєте інструкції з вправи, дотримуйтеся їх разом із групою.
	«І звичайно кожного разу, коли ви будете тренувати вправи, які ми сьогодні вивчили, вони виходитимуть у вас все краще і краще. Бажаємо удачі та з нетерпінням чекаємо вас на другому занятті.»
	<p>[Скажіть наступне в кінці заняття:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Дякуємо за участь у Сесії 1. Протягом наступного тижня, будь ласка, практикуйте дві основні навички, яким ми навчилися сьогодні:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Перша — «Допитливе спостереження», так само, як ви робили це зі справою «Споживання напою». Протягом наступного тижня потренуйтеся приділяти пильну увагу одному або двом людям у вашому житті та одній або двом повсякденним справам, таким як прийом їжі або прогулянка.</u> ▪ <u>Друга навичка - "Заземлення", коли ви помічаєте, що думаєте і відчуваєте, сповільнюєтеся і з'єднуєтеся зі своїм тілом, а потім знову зосереджуєтеся на тому, що робите. Кожен із вас склав план практики заземлення та план того, як нагадувати собі про необхідність практикуватися.</u> • <u>Пам'ятайте, що важливо практикувати навички, набуті в цьому курсі, тому що вам буде легше використовувати їх у житті. Намагайтеся практикуватися стільки, скільки зможете, хоча б кілька хвилин щодня. Згодом використання цих навичок стане більш простим та автоматичним.</u>



- Зараз ми дамо вам книгу, яка узагальнює те, що ми розглянули сьогодні. Здебільшого це картинки із деякими словами. Ви можете отримати користь від перегляду книги, навіть якщо ви не можете прочитати її, оскільки вона може нагадати вам про те, що ви дізналися. Ви також можете попросити когось прочитати це для вас. Ви знайдете все, що ми сьогодні розглянули в Частині 1. [Візьміть книгу і перейдіть до Частини 1, щоб показати групі.]
- Крім того, наприкінці книги є невеликий розділ, в якому підсумовується кожна з основних навичок. [Покажіть короткий огляд заземлення наприкінці книги.]
- [Якщо ви використовуєте аудіовправи, що супроводжують курс, скажіть:] Ви також можете практикувати заземлення, використовуючи аудіовправи, які є частиною цього курсу. [Поясніть, де їх можна завантажити, або дозвольте учасникам записати їх на мобільний телефон.]
- До зустрічі на наступній сесії! [Нагадайте учасникам, коли і де відбуватиметься наступне заняття.]

Важливі примітки



Для цього розділу немає важливих приміток.

ІНСТРУКЦІЇ ДЛЯ ЗАНЯТТЯ 2

Ласкаво просимо до SN+

Огляд: (приблизно 3 хвилини)	Забезпечує дружній вступ.
--	---------------------------

Дії фасилітатора

	Читайте сценарій привітання в Додатку 4 .
	Відтворіть аудіозапис.

Важливі примітки

Люди, які не були присутні минулого тижня:

Попросіть їх просто приєднатися до групи та поясніть, що буде підбиття підсумків сесії минулого тижня.


СЕСІЯ 2: ВІДЧІПЛЯЄМОСЯ З ГАЧКА










Вступ






Огляд: (приблизно 10 хвилин)	Учасники коротко обговорюють будь-які переваги, які вони помітили після останньої сесії.
--	--

Перший рядок аудіо

	<p>«Дякуємо, що повернулися на друге заняття цього курсу управління стресом, який складається з п'яти занять. Так само, як і минулого разу, усвідомте на хвилинку, що багатьом з вас було непросто прийти сюди сьогодні, тим не менш, ви тут.»</p>
---	--

Дії фасилітатора

	<p> «Заказ фасилітатор продемонструє знак, який вказує на те, що ви не хочете говорити.»</p>
	<p>Продемонструйте знак «не говорити.» Використовуйте такий самий знак, який ви демонстрували у Сесії 1 під час повторення основних правил.</p>
	<p> «Фасилітатор поставить цей запис на паузу, щоб прочитати Документ 2.1.»</p>
	<p>Призупиніть аудіо.</p>
	<p>[Прочитайте Документ 2.1 нижче:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пам'ятайте, у Сесії 1 ми довідалися про те, як <u>Звертати Увагу з Допитливістю</u>. Це означає використання ваших п'яти почуттів, з метою приділення повної уваги тому, що відбувається прямо перед вами, не оцінюючи це як добре чи погане. На Сесії 1 ми практикували це, під час виконання справи із <u>Повільного Споживання Напою</u> [назва напою]. Але ви можете з допитливістю звертати увагу на будь-яку повсякденну діяльність, наприклад на процес споживання їжі, прогулянки, прибирання або приготування страв.

	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Будь ласка, зверніться до людини поруч і обговоріть:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Якщо ви практикували «Допитливе спостереження» хоч раз протягом минулого тижня, які переваги ви помітили? Приклад:</u> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Чи допомогло це вам бути більш зосередженим на тому, що ви робите?</u> - <u>Чи допомогло це вам оцінити те, що ви робили, чи насолодитися ним?</u> ▪ <u>Якщо вам не вдалося попрактикуватися, оберіть щоденне заняття для практики «Допитливого спостереження» протягом наступного тижня та обговоріть, як це може вам допомогти.</u>
	<p>Використовуйте таймер, щоб надати 3 хв. для цього обговорення.</p>
	<p>[Продовжуйте читати документ 2.1 нижче:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>У Сесії 1 ми також отримали навичку під назвою «Заземлення». Заземлення може допомогти нам під час стресових ситуацій. Він складається із трьох основних кроків:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Крок 1: Намагайтеся помічати, що ви відчуваєте і про що думаєте.</u> ▪ <u>Крок 2: Сповільніться і з'єднайтеся зі своїм тілом: для цього потягніться, опускаючи ваші ноги вниз і зосереджуючись на своєму диханні.</u> ▪ <u>Крок 3: Зосередьтеся на навколишньому світі, з допитливістю спостерігаючи за тим, що ви робите, і що ви можете побачити, почути, до чого можете доторкнутися, що можете спробувати на смак та понюхати.</u> • <u>Будь ласка, зверніться до людини поруч і обговоріть:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Коли ви практикували Заземлення та як це допомогло вам?</u> ▪ <u>Якщо ви не практикували Заземлення, будь ласка, обговоріть, як Заземлення може бути корисним у вашому житті. Ми практикуватимемо це знову разом, пізніше на сьогоднішній сесії.</u>
	<p>Використовуйте таймер, щоб надати 2 хв. для цього обговорення.</p>
	<p>Натисніть кнопку «Відтворити» на аудіо та послухайте звук дзвінка, який сигналізує про закінчення обговорення.</p>

Важливі примітки**Проблеми з практикою:**

Якщо багато учасників кажуть, що у них виникли проблеми з практикою, ненадовго призупиніть аудіо і дайте кілька пропозицій з практики. Приклад:

- Практикування Допитливого спостереження не потребує додаткового часу. Це просто означає приділяти всю свою увагу та допитливість тому, що ви вже робите, чи то ходьба, слухання когось чи споживання їжі.
- Почніть з виконання короткої вправи на заземлення, яка займає всього 1–2 хвилини.

Щоб отримати додаткову інформацію, дивіться розділ про проблеми з домашньою практикою в [Розділі 8.11](#) Частини 1.



Про що ми сьогодні поговоримо

Огляд: (приблизно 1 хвилина)	Дає уявлення про те, що буде розглянуто на сесії.
--	---

Перший рядок аудіо

	«На цьому занятті ми спочатку повторимо ключові моменти минулого заняття: що таке стрес, як ми чіпляємося за гачок важких думок та почуттів, як зосередженість на справі, яку ми зараз робимо, може допомогти нам робити її краще та отримувати більше задоволення і як ми можемо заземлитися, коли з'являються емоційні бурі.»
--	---

Дії фасилітатора

	Немає дій для завершення; просто слухайте.
--	--


Важливі примітки

Для цього розділу немає важливих приміток.
--




 Підсумок минулого тижня

Огляд: (приблизно 3 хвилини)	Огляд стресу, залежності та того, як зачеплення на гачок відводить нас від того, ким ми хочемо бути.
--	--

Перший рядок аудіо

	«Ви, мабуть, пам'ятаєте, що «стрес» - це природна реакція на складну ситуацію. І коли ми переживаємо стрес, у нас з'являються важкі думки та почуття.»
---	--

Дії фасилітатора

	 «Фасилітатор покаже групі малюнок 2.1.»
	<p>Покажіть малюнок 2.1.</p> <p>ФАКУЛЬТАТИВНО: Призупиніть запис і дайте коротке пояснення Малюнку 2.1, вказуючи на відповідні частини, якщо необхідно:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>На цій картині чоловік зачеплений своїми думками і почуттями, тому він не може повністю зосередитися на своїх діях, хоча вони дуже важливі для нього.</u> <p>Натисніть кнопку відтворення, щоб відновити аудіозапис, якщо він був призупинений.</p>

Важливі примітки
Учасники плутають поняття:

Поясніть, що цей розділ є підсумком сеансів, проведених минулого тижня. Їхнє розуміння концепцій має стати більш ясним під час цього заняття.

**Ми можемо позбутися важких думок та почуттів (Частина 1)?**



Огляд: (приблизно 2 хвилини)	Обговорення того, що люди роблять, щоб позбутися важких думок і почуттів.
--	---

Перший рядок аудіо

	«Мабуть, більшість з вас вже розмірковувала над тим, як позбутися цих важких думок та почуттів; як залишити ці болісні думки про минуле.»
--	---

Дії фасилітатора

	«Фасилітатор поставить цей запис на паузу, щоб прочитати Документ 2.2.»
	Призупиніть аудіо.
	<p>[Прочитайте Документ 2.2 нижче:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Коли ми відчуваємо стрес, часто нашою природною реакцією є спроба <u>позбутися важких думок і почуттів. Наприклад, ми можемо спробувати почуватися краще, роблячи такі речі, як...</u> [Наведіть п'ять прикладів, що відповідають культурі, які ви підготували:] <ul style="list-style-type: none"> ▪ _____ ▪ _____ ▪ _____ ▪ _____ ▪ _____ <p>[Або використайте ці приклади:]</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Намагатися не думати про погані речі, що сталися</u> ▪ <u>Куріння, вживання алкоголю чи вживання наркотиків</u> ▪ <u>Перебування в ліжку</u> ▪ <u>Суперечки та критика інших людей</u> ▪ <u>Звинувачення чи критика себе.</u>

	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Підніміть руку [або культурний еквівалент], якщо ви або хтось із ваших знайомих колись намагалися позбутися стресу, роблячи щось із того, що я щойно перерахував.</u> • <u>Ми всі іноді робимо хоча б деякі з цих речей, щоб відчути себе краще. Далі в аудіо буде обговорюватися, чи працюють ці методи, чи вони навпаки викликають більше проблем.</u>
	<p>Натисніть кнопку «Відтворити» на аудіо та послухайте звук дзвінка, який сигналізує про закінчення обговорення.</p>


Важливі примітки

Для цього розділу немає важливих приміток.




**Ми можемо позбутися важких думок та почуттів (Частина 2)?**

Огляд: (приблизно 3 хвилини)	Описує, як спроба відштовхнути думки та почуття не змушує їх піти; пояснює, як ми можемо відчепитися від них.
--	---

Перший рядок аудіо

	«Існує багато способів позбутися різних важких думок і почуттів.»
---	---

Дії фасилітатора

	 «Зараз фасилітатор покаже групі малюнок 2.2, щоб це проілюструвати.»
	<p>Покажіть малюнок 2.2.</p> <p>ФАКУЛЬТАТИВНО: Призупиніть запис і дайте коротке пояснення Малюнку 2.2, вказуючи на відповідні частини, якщо необхідно:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>На першому малюнку ця людина намагається відштовхнути важкі думки та почуття. Але це не працює. На другому малюнку людина виявляє, що спроби відштовхнути ці думки і почуття лише посилюють їх, і людина потрапляє на гачок.</u> <p>Натисніть кнопку відтворення, щоб відновити аудіозапис, якщо він був призупинений.</p>

Важливі примітки**Люди, які не розуміють концепти:**

Ці поняття може бути важко зрозуміти людям. Якщо учасники здаються спантеличеними, скажіть: Це нові поняття. Продовжуйте слухати, і з часом ви почнете краще розуміти їх.

Подальші пояснення для фасилітаторів

Чому ми не можемо позбутися наших думок і почуттів?

Багатьох з нас з раннього дитинства вчили, що ми повинні вміти контролювати свої думки та почуття. У дитинстві нам, можливо, казали: «Перестань плакати» чи «Не вішай носа». Або ми можемо думати, що оскільки ми здатні контролювати речі в інших сферах нашого життя (наприклад, те, що ми робимо), ми також повинні бути в змозі контролювати свої думки та почуття.

Реальність така, що думки та почуття функціонують іншим чином. Ми не можемо контролювати те, що ми думаємо, або що ми відчуваємо в будь-який момент. Насправді, спроби позбавитися певної думки чи почуття зазвичай роблять їх сильнішими.


Те саме стосується усіх думок та почуттів. Чим більше ми намагаємося їх позбутися, тим сильнішими вони стають.

Але є й інший шлях. Ми можемо навчитися зіскакувати з гачка важких думок і почуттів. Коли ми відчіпляємося від них, вони не зникають. Вони й досі залишаються з нами. Вони є частиною нас. Але вони не мають контролю над нами.







**Вправа «Дотики як думки і почуття»**



Огляд: (приблизно 8 хвилин)	Використання вправи для демонстрації «Відчеплення з гачка».
---------------------------------------	---

Перший рядок аудіо

	Зараз ми будемо робити вправу, яка надасть Вам краще розуміння того що означає «бути на гачку», та як «відчеплення від гачка» може допомогти.
---	---

Дії фасилітатора

	Продемонструйте вправу разом із аудіо.
	«Тепер уявіть, що перед вами - навпроти цього простору - є все, що має значення...»
	Продовжуйте тримати руку долонею вгору перед собою. Іншою рукою, вкажіть на простір поза цією рукою, щоб було зрозуміло, що «перед вами» означає простір поза вашими руками. Тоді продовжуйте демонструвати вправу за допомогою аудіо.
	 «Фасилітатор поставить цей запис на паузу.»
	Призупиніть аудіо.

	<p>[Прочитайте це пояснення:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>У цій вправі ми уявляли, що наші руки — це наші думки та почуття. [Підніміть обидві руки.]</u> • <u>Тому, коли нас захоплюють наші думки та почуття, це відбувається ось так. [Закрийте очі руками.] Нас так переповнюють наші думки та почуття, що ми пропускаємо життя; стає важко зосередитися на чомусь або зробити щось добре.</u> • <u>Проте, коли ми зіскочимо з гачка, це виглядає так. [Опустіть руки та покладіть їх на коліна] Наші думки та почуття досі присутні, так як і наші руки досі тут, покладені на коліна. Але вони не забирають всю нашу увагу. Це полегшує зосередженість та здатність робити речі, які є важливими та змістовними для нас.</u> • <u>Коли ми не зачеплені на гачок наших думок та почуттів, зазвичай ми більше насолоджуємося приємною діяльністю і навіть нудна діяльність здається нам цікавішою.</u> • <u>Якщо ви зараз не до кінця це розумієте, це цілком нормально; з часом це стане зрозуміліше.</u>
	<p>Натисніть кнопку «Відтворити» на аудіо та послухайте звук дзвінка, який сигналізує про закінчення обговорення.</p>

Важливі примітки

Люди не розуміють або не дотримуються інструкцій:

Деякі люди знайдуть цю вправу дуже дивною і можуть не зрозуміти, що робити. Продовжуйте моделювати вправу.

Якщо в групі багато плутанини, скажіть:

Деякі вправи можуть здатися вам дивними. Просто намагайтеся виконувати їх так добре, наскільки можете, або сидіть тихо, доки ми не перейдемо до наступного розділу.

**Резюме «Заземлення»**

Огляд: (приблизно 2 хвилини)	Короткий огляд того, як Заземлення може допомогти.
--	--

Перший рядок аудіо

	«Звісно, це справу виконувати легко, якщо використовувати лише руки. Але як ми можемо це зробити зі своїми справжніми думками та почуттями? Заземлення, про яке ми дізналися на минулому занятті, може допомогти у цьому.»
--	--

Дії фасилітатора

	Немає дій для завершення; просто слухайте.
--	--

Важливі примітки

Для цього розділу немає важливих приміток.
--



Тренування вправи на Заземлення

Огляд: (приблизно 10 хвилин)	Надає інструкції для більш коротких та довгих версій вправ на Заземлення.
--	---

Перший рядок аудіо	
	«Зараз ми виконаємо коротку вправу на заземлення.»


Дії фасилітатора	
	Продемонструйте вправи за допомогою аудіо. Ведучий фасилітатор: закрийте очі під час практики Заземлення, якщо вам це зручно. Кофасилітатор: тримайте очі відкритими, щоб ви могли бачити, якщо комусь знадобиться індивідуальна допомога.

Важливі примітки	
<p>Виглядає, що учасникам нудно або вони сонні: Сісти струнко може допомогти людям прокинутися та зберігати увагу. Покажіть це, аби заохотити учасників так зробити.</p> <p>Люди відволікаються: Вправи із Заземлення можуть бути складними для людей, особливо довші версії, тому людям властиво відволікатися. Просто заохочуйте учасників робити те, що вони можуть.</p> <p>Якщо учасники знову скаржаться щодо практики Заземлення, або запитують чому вона повторюється, скажіть: Щоразу, коли ви практикуєте Заземлення, ви отримуєте від цього користь. Це так само, як і з кожною навичкою, як от _____ _____ [Підготуйте приклад навички з урахуванням культурних особливостей або використайте ці навички: футбольна гра або куховарство]. Навіть якщо ви знаєте, як це робити, кожного разу, коли будете вправлятися, у вас буде виходити краще.</p> <p>Дехто відмічає, що відволікається або занадто багато думає: Відповідайте доброзичливо та підтримуючи: <u>Це нормально відволікатися. Як тільки ви помітите, що відволікаєтесь, просто поверніть свою увагу до наступної вправи. Це нормально, якщо ви відволікаєтесь багато разів під час вправи. Щоразу, коли ви помітите, що відволікаєтесь і повернете увагу до того, що відбувається у теперішній момент, ви виконуєте вправу. Продовжуйте практикувати, і ви, можливо, виявите, що з часом стає легше.</u></p> <p>Хтось каже, що у них запаморочення або відчувається легка нудота: <u>Це може бути поширеною проблемою. У більшості випадків якщо ви починаєте відчувати запаморочення або нудоту, то це означає, що ви дихаєте надто швидко, або ваше дихання занадто глибоке. Спробуйте дихати повільніше та м'якше.</u></p>	





 **Вирішення проблем**

Огляд: (приблизно 4 хвилини)	Надаються поради щодо поширених труднощів при виконанні вправ.
--	--

Перший рядок аудіо

	«Як і минулого тижня, ви могли помітити, що ця вправа складна. Знову і знову ви, ймовірно, відволікалися; опинившись на гачку думок та почуттів, ваша увага могла блукати.»
---	---

Дії фасилітатора






	 «Зараз фасилітатор зробить паузу в записі на 10 хвилин.»
	Призупиніть аудіо.
	Використовуйте таймер, щоб виділити 10 хвилин на перерву. Встаньте і, якщо потрібно, поясніть, що настав час зробити перерву.

Важливі примітки
Якщо хтось говорить, що вправа не діє:

Пам'ятайте: ці вправи не спрямовані на те, щоб позбутись думок та почуттів, вони мають на меті допомогти вам зіскочити з гачка та перенаправити увагу. Як і у вправі «Дотики як думки і почуття», ваші руки досі тут, але вони не закривають очі та не заважають вам зосереджуватись на тому, що важливе для вас.

(10-хвилинна перерва)

Огляд: (приблизно 10 хвилин)	10-хвилинна перерва.
--	----------------------


Дії фасилітатора	
	Під час 10-хвилинної перерви немає потреби в жодних додаткових діях. Учасники можуть використовувати цей час як завгодно.
	Через 10 хвилин увімкніть аудіозапис.
	 «Перерва закінчилась. Будь ласка, повертайтеся на свої місця, і ми розпочнемо наступний розділ цього курсу.» (Коротка попередньо записана тиша, щоб учасники могли повернутися на свої місця.)
	Якщо потрібно, призупиніть аудіозапис, доки всі не займуть свої місця. Знову увімкніть аудіозапис, коли люди повернуться на місця.

Важливі примітки
<p>Люди покидають приміщення: Це нормально. Нагадайте їм, що вони можуть повернутися іншим разом, та що SH+ є найбільш корисною, якщо ви відвідуєте усі сеанси.</p> <p>Учасники можуть звернутися за додатковою допомогою, або обговорити проблеми: Дивіться Розділ 6.4 і 6.5 Частині 1 щодо вирішення питань та проблем.</p> <p>На запитання щодо змісту курсу скажіть: <u>Багато чого стане зрозумілішим про цей курс у міру його продовження. Будь ласка продовжуйте слухати та переконайтесь, чи ви отримали відповідь на своє запитання.</u></p> <p>Стежте за часом: Переконайтесь, що ви стежите за тривалістю перерви.</p>






Що таке думки та почуття?




Огляд: (приблизно 12 хвилини)	Надаються пояснення щодо думок, фізичних відчуттів і стресу. Учасники відзначають фізичні відчуття та думки у робочих аркушах.
---	--

Перший рядок аудіо

	«З поверненням. Сподіваємося, ви провели цю перерву у своє задоволення.»
---	--

Дії фасилітатора

	 Тепер фасилітатор призупинить цей запис, щоб дати всім Лист з завданням 2.1.
	Призупиніть аудіо.
	<p>Роздайте ручки або олівці та одну копію аркуш із завданнями 2.1 кожному учасникові. Прочитайте вголос наступні інструкції для групи:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Будь ласка спершу подивіться на малюнок спереду та ззаду людини. Покажіть малюнок]</u> • <u>Намалюйте або позначте на тілі усі місця, де ви часто відчуваєте фізичні ускладнення, особливо коли ви у стресі. Наприклад, коли ви у стресі, у вас ймовірно може боліти голова, плечі, спина або живіт, або щось зовсім інше.</u> • <u>Наприклад, якщо у мене болить голова, коли я у стресі, то я обведу кружечком цю ділянку на малюнку. Або коли я відчуваю важкість шлунку під час стресу, то обведу кружечком цю ділянку, у якій відчувається важкість. На малюнку, обведіть чоло для позначення головного болю, та зробіть позначки на шлунку для означення важкості.</u>
	Використовуйте таймер, щоб виділити 2-3 хвилини для цієї вправи.

	<p>Прочитайте вголос інструкції, наведені нижче:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Наступне, подивіться на малюнок «хмара думок» покажіть малюнок.</u> • <u>Наші думки складаються зі слів та образів. Наші думки включають спогади, та фрази, які ми говоримо самі до себе. У хмарі думок є приклади важких думок та спогадів, які люди можуть мати.</u> [Вкажіть на малюнки у хмарі думок.] • <u>Будь ласка обведіть кружечком малюнки, до яких ви можете віднести себе. Або ви можете намалювати чи написати інші важкі думки, болючі спогади чи хвилювання, які виникають у вас під час стресу. Якщо вам більше подобається, то подумайте, що це.</u> <p>[Головний помічник: демонструє пишучи речі у хмарі думок або малюючи чи обводячи кружечком малюнок.] [Кофасилітатор: ходить довкола, щоб перевірити, чи потрібна комусь допомога.]</p>
	<p>Використовуйте таймер, щоб виділити 2-3 хвилини для цієї вправи.</p>
	<p>Відтворіть аудіозапис.</p>

Важливі примітки

Люди не розуміють інструкцій:

Поясніть інструкції до вправи, використовуючи приклади:

- Наприклад, поставте позначку біля голови людини, якщо у вас бувають головні болі під час стресу.
- У хмарі думок, напишіть або намалюйте важкі думки, наприклад «Я хвилююсь за свою сім'ю».

Люди нічого не пишуть або не малюють:

Вправа є на вибір, тому люди не повинні щось писати або малювати, якщо вони не хочуть. Вони не мають відчувати тиску до писання чи малювання.

Люди не вписують думки у хмару або почуття на тілі:

Це не проблема; не виправляйте людей, якщо вони вписують слова у неправильних місцях.



Помічати та називати

Огляд: (приблизно 9 хвилин)	Вправа, у якій учасники вчаться відчіплятися з гачка важких думок та почуттів через техніку «помічати» та «називати» їх.
---------------------------------------	--

Перший рядок аудіо

	«Важкі думки і почуття цілком природні в стресових ситуаціях.»
--	--

Дії фасилітатора

	Продемонструйте вправу разом із аудіозаписом.
--	---

Важливі примітки

Люди поведуться емоційно або засмучуються:

Їх просять помітити важкі думки або почуття, які можуть викликати емоції. Це природньо для людей та нормально - засмучуватися. Дивіться загальну інформацію у [Розділ 8.4](#) та [8.5](#) Частина 1 про те, як справлятися зі стресом.

Люди не розуміють інструкцій:

Будь ласка спробуйте виконувати вправу якомога краще. Це нормально, якщо ви не можете повністю її виконувати.

Подальші пояснення для фасилітаторів


Відчіплюємося з гачка: Чому важливо навчити, як помічати та називати?

Здатність помічати та називати важкі думки і почуття дозволяє вам побачити їх такими, як вони є. Коли ви так робите, тоді вони мають менший вплив на вас. Чим більше ви будете практикувати як відчіплятися з гачка, ви зауважите, що важкі думки та почуття втрачають свою здатність залякувати, турбувати, хвилювати або призводити вас до депресії.



 Прихильність до практики

Огляд: (приблизно 12 хвилини)	Описує важливість практикування вправ та запрошує учасників взяти на себе зобов'язання практикуватися.
---	--


Перший рядок аудіо



	«За мить ми попросимо вас подумати про ваш наступний тиждень.»
---	--




Дії фасилітатора



	 «Фасилітатор поставить цей запис на паузу, щоб прочитати Документ 2.3.»
---	---




	Призупиніть аудіо.
---	--------------------

	<p>Прочитайте нижчевказаний Документ 2.3. Зверніть увагу, що формат цієї дискусії - дещо інший, щоб допомогти учасникам сфокусуватися та легше зрозуміти концепти:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Наступного тижня ми будемо практикувати дві навички: Заземлення, яке ми вивчили на Занятті 1 та практикуватимемо сьогодні знову, і як Відчіплятися з гачка, яке ми засвоїли кілька хвилин тому.</u> • <u>Ви, мабуть, помітили, що Заземлення є досить схоже на Відчіплюємося з гачка.</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Обидві техніки є способами, як зіскочити з гачка важких думок та почуттів, але Заземлення триває довше і має додатковий крок сповільнення та контакту з вашим тілом.</u> • <u>По-перше, ми поглянемо на деякі ситуації, в яких застосування Заземлення або Відчіплюємось з гачка може бути корисним.</u> • Будь ласка _____ [Підніміть руку, кивніть або застосуйте відповідний культурний еквівалент] якщо ви... [Зробіть коротку паузу після кожного питання, поки учасники піднімають руки:] <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>...в якийсь момент заблукаєте в спогадах про минуле. [Пауза].</u> ▪ <u>...зачепитесь на гачок турбот про майбутнє. [Пауза].</u> ▪ <u>...відчуватимете над собою надмірний контроль смутку, фрустрації* або гніву. [Пауза.]</u> ▪ <u>...боретесь з фізичним болем або почуваетесь втомленими. [Пауза.]</u>
---	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Чи відволікали вас коли-небудь ці думки та почуття настільки, що було важко зосередити увагу на чомусь або добре виконувати певні речі? [Зробіть паузу, поки учасники піднімають руки.] • Це все ситуації, в яких корисно практикувати або Відчіплюємось з гачка, або Заземлення. Спершу ми розглянемо Відчіплюємось з гачка, яку ми щойно вивчили з аудіозапису.
	<p>[Продовжуйте читати нижчеказаний Документ 2.3, щоб пояснити Відчіплюємося з гачка:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Три кроки до Відчіплюємося з гачка - це: <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Крок 1: Намагайтеся помічати думку чи почуття з допитливістю, Якщо це думка, то що це? Слова? Картинки? Чи обидва одночасно? Якщо це відчуття у вашому тілі, то де саме воно знаходиться?</u> ▪ <u>Крок 2: Назвіть думку або почуття. Ви можете зробити це, тихо сказавши собі, «Ось важка думка» або «Я помічаю важке почуття».</u> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Для другого кроку, вам НЕ потрібно знати точну назву думки чи почуття. Ви можете просто загально назвати її так, як це зробив я.</u> ▪ <u>Крок 3: Перенаправте увагу на те, що ви робите, звертаючи увагу з допитливістю на те, що ви бачите, чуєте, торкаєтеся, смакуєте або відчуваєте на запах.</u> • <u>Техніка Відчіплюємося з гачка - дуже зручна. Її можна виконувати в будь-який час, в будь-якому місці, всього лише за декілька секунд. Наприклад...</u> [Прочитайте ваш підготований варіант:] <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

	<p>[Або використайте цей приклад:]</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Якщо ви відволікаєтеся через сумні спогади з минулого, ви можете практикувати Відчіпляємося з гачка за допомогою цих трьох кроків:</u> <ul style="list-style-type: none"> - <u>У Кроці 1: зверніть увагу на те, що ви зачепилися на гачок сумних спогадів і що ви відчуваєте важкість у грудях.</u> - <u>У Кроці 2: назвіть це, кажучи собі: «Ось важка думка» або «Я помічаю, що присутнє важке почуття» або ж «Я відчуваю біль у грудях».</u> - <u>У Кроці 3: перенаправте увагу на те, що ви робите, звертаючи увагу з допитливістю на те, що бачите, чуєте або чого торкаєтеся.</u>
	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Ви можете вивчити кроки, запам'ятавши три слова: Зверніть увагу, Назвіть та Перенаправте увагу. Можливо вам краще запам'ятаються ці три слова, якщо ви їх запишете [запропонуйте додаткові, доцільні способи для запам'ятовування цих кроків - наприклад, записати їх на телефоні].</u> • <u>Тепер, в тиші наодинці з собою, подумайте про стресову ситуацію, з якою ви зіткнетесь наступного тижня, та уявіть, як практикуєте ці три кроки: Зверніть увагу, Назвіть та Перенаправте увагу.</u>
	<p>Використовуйте таймер, щоб виділити 45 секунд для цієї вправи на мислення. Повторіть інструкції, якщо необхідно.</p>

	<p>[Продовжуйте читати наведений нижче Документ 2.3, щоб переглянути техніку Заземлення:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Зараз ми переглянемо другу навичку для практики: Заземлення.</u> • <u>Сьогодні ми практикували дуже коротку, а також довшу вправу на заземлення. Як ми вже згадували, Заземлення є дуже схожим на Відчіпляємося з гачка.</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Обидва способи допомагають зіскочити з гачка важких думок та почуттів.</u> ▪ <u>Обидва починаються зі звернення уваги на те, як ви почуваетесь та про що думаєте.</u> ▪ <u>Обидва закінчуються перенаправленням уваги на те, що ви робите, і використовуючи ваших п'ять чуттів, щоб звернути всю вашу вагу на світ довкола вас.</u> ▪ <u>Заземлення включає додатковий крок сповільнення та налагодження контакту з вашим тілом через розминку, рух або дихання.</u> ▪ <u>Заземлення займає трохи більше часу, однак може бути потужнішим. Воно може допомогти, коли ви загубились в емоційній бурі або почуваетесь у стресі.</u> ▪ <u>Заохочуємо вас практикувати його. Можливо, Заземлення та Відчіпляємося з гачка виявяться корисним для вас у різних ситуаціях.</u> • <u>Отже, три кроки для Заземлення:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Крок 1: Намагайтеся помічати, що ви відчуваєте і думаєте просто зараз.</u> ▪ <u>Крок 2: Сповільніться і з'єднайтеся зі своїм тілом для цього притискаючи ноги до підлоги, потягніться, та зосередьтеся на своєму диханні.</u> ▪ <u>Крок 3: Перенаправте увагу на світ довкола вас і на те, що ви робите.</u>
	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Попри те, що Заземлення займає трохи більше часу, ніж Відчіпляємося з гачка, та має додатковий крок налагодження контакту з вашим тілом за допомогою потягування та руху, ви все ще можете практикувати Заземлення в будь-коли, будь-де, навіть якщо довкола вас не зовсім тихо.</u> • <u>Наприклад, ви можете практикувати в той час, коли чекаєте на щось, або перед чи після діяльності, як-от споживання їжі, вмивання або під час сну. Якщо ви практикуєте в цей час, вам буде легше використовувати Заземлення пізніше в стресових ситуаціях або під час емоційних бур.</u> • <u>Ви можете запам'ятати кроки для Заземлення, вивчивши напам'ять слова Звернути увагу, Сповільнитися та З'єднатися, та Перенаправити увагу.</u>

	<p>[Продовжуйте читати наведений нижче Документ 2.3:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Тепер зверніться до учасника поруч з вами та обговоріть:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Коли ви будете практикувати Заземлення та як ви запам'ятаєте спосіб цієї практики? Наприклад, ви можете нагадати собі за допомогою будильника, або практикувати перед чи після чогось, що робите щодня. Будь ласка поділіться вашими планами щодо практики один з одним, і запам'ятайте свій план.</u> • <u>Якщо ви не хочете говорити, залишайтеся наодинці і в тиші складіть план для практики.</u>
	<p>Використовуйте таймер, щоб надати 2 хв. для цього обговорення.</p>
	<p>Натисніть кнопку «Відтворити» на аудіо та послухайте звук дзвінка, який сигналізує про закінчення обговорення.</p>

Важливі примітки

Учасники описують перешкоди для практики:

Практика - дуже важлива. Спробуйте та виберіть щось, що вам сподобалось з сьогоднішньої сесії та визначте час, коли ви можете це робити - наприклад, коли прокидаєтеся, або перед обідом. Вправління навіть протягом кількох хвилин буде корисним.

Продовжуйте надавати підтримку:

Люди більш схильні до змін, коли відчувають позитивні емоції та підтримку радше, ніж осуд і критику.

Спантиченість між Відчіпляємося з гачка і Заземленням:

Учасники можуть бути спантичені через схожість між цими двома техніками. Якщо необхідно, перегляньте знову пояснення у Документі 2.3. Щоб допомогти з поясненням, ви можете показати учасникам підсумкові розділи Заземлення та Відчіпляємося з гачка (Інструменти 1 та 2) в кінці ілюстрованої книги SH+, *Важливі навички в періоді стресу*.


Використовуйте самостійні аудіо вправи:

Ви можете нагадати учасникам, що вони також можуть використовувати самостійні аудіо вправи для практики Заземлення та Відчіпляємося з гачка. Використання їх декілька разів на день полегшить застосування цих навичок у стресових ситуаціях в щоденному житті.




Підсумок сьогоднішнього заняття

Огляд: (приблизно 2 хвилини)	Підіб'ємо підсумки сесії.
--	---------------------------

Перший рядок аудіо

	«Зробимо короткий огляд сьогоднішнього заняття.»
---	--

Дії фасилітатора


	 «Зараз фасилітатор покаже групі малюнок 2.3.»
	<p>Покажіть малюнок 2.3.</p> <p>ФАКУЛЬТАТИВНО: Поставте запис на паузу та прочитайте текст на малюнку 2.3 (особливо, якщо деякі учасники не вміють читати):</p> <ul style="list-style-type: none"> Цей малюнок нагадує нам про три кроки для <u>Відчіплюємося з гачка важких думок та почуттів</u>: Крок 1: Звернути увагу; Крок 2: Назвати; та Крок 3: <u>Перенаправити увагу</u>. <p>Натисніть кнопку відтворення, щоб відновити аудіозапис, якщо він був призупинений.</p>




Важливі примітки



Для цього розділу немає важливих приміток.

 **Остання вправа**

Огляд: (приблизно 5 хвилин)	Надання інструкцій для короткої вправи з вдячності.
---------------------------------------	---

Перший рядок аудіо	
	«Зараз ми наближаємося до кінця сьогоднішнього заняття, тому виконаємо нашу останню вправу.»

Дії фасилітатора	
	Продемонструйте вправу паралельно з аудіо.
	«Бажаємо успіхів та з нетерпінням чекаємо вас на третьому занятті.»
	<p>[Скажіть наступне в кінці заняття:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Дякуємо за те, що ви прийшли на друге заняття. Впродовж наступного тижня, ви зосередите увагу на практикуванні двох основних навичок: 1. Відчіпляємося з гачка та 2. Заземлення.</u> • <u>Пам'ятайте, важливо практикувати навички з цього курсу, тому що тоді ви зможете набагато легше застосувати їх у житті. Намагайтеся практикуватися стільки, скільки зможете, хоча б кілька хвилин щодня. Згодом використання цих навичок стане більш простим та автоматичним.</u> • <u>Якщо у когось є питання з приводу того, що потрібно практикувати наступного тижня, будь ласка залишіться після заняття, щоб поговорити зі мною або [з кофасилітатором], або ви можете запитати один одного та перевірити, чи зможете у такий спосіб допомогти.</u> • <u>Також у вас є книга, яка допоможе вам пригадати, що ми пройшли сьогодні. Все, що ми сьогодні пройшли, ви знайдете у Частині 2. [Покажіть Частину 2.]</u> • <u>В кінці книги ви знайдете короткий розділ з підсумками про кожну основну навичку з окремого заняття курсу. Для сьогоднішнього заняття, є короткий опис на одну сторінку про те, як практикувати Відчіпляємося з гачка. [Покажіть короткий опис Відчіпляємося з гачка в кінці книги.]</u>

	<ul style="list-style-type: none"> • [Якщо ви використовуєте аудіо вправи у комплекті з курсом, скажіть:] Ви також можете практикувати Заземлення та Відчіплюємося з гачка використовуючи аудіо вправи, які є частиною курсу. <u>[Якщо потрібно, поясніть де їх можна завантажити, або дайте учасникам можливість записати їх на мобільний телефон в кінці заняття.]</u>
	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Якщо ви не все зрозуміли сьогодні, це нормально; спробуйте використовувати те, що ви навчились. Ви можете теж переглянути малюнки у книзі, попросити когось, щоб прочитав її вам, або зустрітися з кимось з групи, щоб допомогти один одному зрозуміти теми.</u> • <u>До зустрічі на наступній сесії!</u> [Нагадайте учасникам, коли і де відбуватиметься наступне заняття.]



Важливі примітки

Для цього розділу немає важливих приміток.

ІНСТРУКЦІЇ ДЛЯ ЗАНЯТТЯ 3

Ласкаво просимо до SN+

Огляд: (приблизно 3 хвилини)	Подається дружній, короткий вступ.
--	------------------------------------

Дії фасилітатора	
	Читайте сценарій привітання в Додатку 4 .
	Відтворіть аудіозапис.


Важливі примітки
<p>Люди, які не були присутні минулого тижня: Попросіть їх просто долучитися до групи, та поясніть, що буде короткий опис заняття з минулого тижня.</p>

ЗАНЯТТЯ 3: ДІЮЧИ ЗГІДНО З ЦІННОСТЯМИ

Вступ

Огляд: (приблизно 2 хвилини)	Проводиться вступ для групи, учасників просять коротко обміркувати причини, через які вони прийшли на сьогоднішнє заняття.
--	--

Перший рядок аудіо

	«Дякуємо, що повернулися на третє заняття цього курсу з управління стресом, який складається з п'яти занять. І так само, як і минулого разу, ми приділимо час роздумам про головні причини, через які ви витрачаєте свій час та енергію, коли приходите сюди сьогодні: турбота про себе, турбота про свою сім'ю, турбота про своє оточення.»
---	--

Дії фасилітатора

	Немає дій для завершення; просто слухайте.
--	--


Важливі примітки

Для цього розділу немає важливих приміток.
--



 Підсумок минулого тижня та огляд практики

Огляд: (7 хвилин)	Огляд концептів з минулого тижня.
-----------------------------	-----------------------------------

Перший рядок аудіо

	«На минулому занятті ми розглянули багато способів, які більшість з нас використовує, щоб позбутися важких думок і почуттів.»
---	---

Дії фасилітатора

	 «Фасилітатор поставить цей запис на паузу, щоб прочитати Документ 3.1.»
---	---






Призупиніть аудіо.



[Прочитайте наведений нижче Документ 3.1, щоб переглянути Відчіплюємося з гачка та Заземлення:]

- На Сесії 2, з метою зіскочити з гачка важких думок та почуттів, ви практикували дві навички: **Відчіплюємося з гачка** та **Заземлення**.
- Пам'ятайте, що Відчіплюємося з гачка має три кроки:
 - Крок 1: **Зверніть увагу** на важку думку чи почуття і спостерігайте за ними з допитливістю.
 - Крок 2: **Назвіть** думку або почуття. Наприклад, скажіть собі, «Ось важка думка», або «Я помічаю важке почуття».
 - Крок 3: **Перенаправте увагу** на те, що ви робите, звертаючи увагу з допитливістю на те, що ви бачите, чуєте, торкаєтеся, смакуєте або відчуваєте на запах.
- Заземлення - дуже схоже і також допомагає вам зіскочити з гачка важких думок і почуттів.
- Заземлення займає трохи більше часу і може бути більш потужним.
 - Перший крок **звернути увагу** на те, як ви себе почуваете і що ви думаєте.
 - Другий крок **сповільнитися та налагодити контакт з вашим тілом**. Ви можете це зробити притиснувши ступні до підлоги, потягнувшись, та зосередивши увагу на диханні.
 - Завершальний крок такий самий, як і у Відчіплюємося з гачка: ви **перенаправляете увагу** та звертаєте увагу на те, що робите і на світ довкола вас.

	<p>[Продовжуйте читати наведений нижче Документ 3.1. Можливі адаптації дискусії: прочитайте питання для всієї групи, попросіть учасників підняти руку, якщо вони відчували одну з переваг, та попросіть 2-3 добровольців поділитися їхнім досвідом.]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Тепер зверніться до учасника поруч з вами та обговоріть:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Які переваги ви відчували практикуючи Відчіпляємося з гачка або Заземлення? Наприклад, чи ці вправи допомогли вам...</u> <ul style="list-style-type: none"> - <u>зосередитися на тому, що ви робите або на людях, з якими ви були разом?</u> - <u>або діяти спокійніше у стресовій ситуації?</u> ▪ <u>Якщо ви не практикували жодну з цих вправ, зробіть план з метою вправлятися у одній з цих технік наступного тижня, та обговоріть як, на вашу думку, це вам допоможе.</u>
	<p>Використовуйте таймер, щоб виділити 2,5 хвилин на цю дискусію.</p>
	<p>Натисніть кнопку «Відтворити» на аудіо та послухайте звук дзвінка, який сигналізує про закінчення обговорення.</p>

Важливі примітки


Проблема з практикою:

Подивіться [Розділ 8.11](#) Частина 1 щодо проблем з домашньою практикою.








**Огляд навичок: Дотики як думки та почуття, звертання уваги та називання, заземлення**

Огляд: (приблизно 20 хвилин)	Учасники практикують навички та вправи з попереднього заняття.
--	--

Перший рядок аудіо

	«Щоб нагадати собі, наскільки корисно. є техніка Відчіпляємося з гачка, ми швидко повторимо вправу, яку ми робили руками на минулому занятті.»
---	--

Дії фасилітатора

	Слідкуйте за виконанням вправи разом з учасниками.
	«Тепер уявіть, що перед вами - навпроти цього простору - є все, що має значення...»
	Продовжуйте тримати руку долонею вгору перед собою. Іншою рукою, вкажіть на простір поза цією рукою, щоб було зрозуміло, що «перед вами» означає простір поза вашими руками. Тоді продовжуйте демонструвати вправу за допомогою аудіо.
	 «Зараз фасилітатор покаже групі малюнок 3.1 в той час, як ми будемо проходити наступні пункти.»
	Покажіть Малюнок 3.1. ФАКУЛЬТАТИВНО: Поставте на паузу запис і прочитайте текст на Малюнку 3.1 (особливо, якщо якісь учасники не вміють читати): <ul style="list-style-type: none"> Цей малюнок нагадує нам про три кроки для Відчіпляємося з гачка важких думок та почуттів: Крок 1: Звернути увагу; Крок 2: Назвати; та Крок 3: Перенаправити увагу. Натисніть кнопку відтворення, щоб відновити аудіозапис, якщо він був призупинений.
	Слідкуйте за виконанням вправи разом з аудіо. Головний помічник: закрийте очі в той час, коли на аудіо це буде запропоновано, якщо вам так комфортно. Кофасилітатор: тримайте вухо гостро, щоб вчасно помітити, якщо комусь потрібна індивідуальна допомога.

Важливі примітки**Учасники спантеличені через вправу «Дотики як думки і почуття»:**

Поставте аудіо на паузу та повторіть пояснення цієї вправи, яке ви давали на Сесії 2:

- У цій вправі, ми уявляли, що наші руки - це наші думки та почуття. [Підніміть руки вгору]
- Тому коли ми опиняємося на гачку наших думок та почуттів, це виглядає таким чином. [Закрийте очі своїми руками]. Наші думки та почуття мають надмірний контроль над нами, що життя проходить повз нас, нам важко зосередитися на чомусь, і важко робити певні речі добре.
- Проте, коли ми зіскочимо з гачка, це виглядає так. [Опустіть руки та покладіть їх на коліна] Наші думки та почуття досі присутні, так як і наші руки досі тут, покладені на коліна. Але вони не забирають всю нашу увагу. Це полегшує зосередженість та здатність робити речі, які є важливими та змістовними для нас.
- Коли ми не зачеплені на гачок наших думок та почуттів, зазвичай ми більше насолоджуємося приємною діяльністю і навіть нудна діяльність здається нам цікавішою.
- Якщо ви зараз не до кінця це розумієте, то це в порядку; з часом це стане зрозуміліше.

Виглядає, що учасникам нудно або вони сонні:

Сісти струнко може допомогти людям прокинутися та зберігати увагу. Покажіть це, аби заохотити учасників так зробити.

Люди відволікаються:

Вправи із Заземлення можуть бути складними для людей, особливо довші версії, тому людям властиво відволікатися. Просто заохочуйте учасників робити те, що вони можуть.

Людам важко виконувати інструкції:

Ви можете сказати: Будь ласка просто спробуйте та робіть все, щоб виконувати інструкції.

Якщо учасники знову скаржаться щодо практики Заземлення, або запитують чому вона повторюється, скажіть:


Щоразу, коли ви практикуєте Заземлення, ви отримуєте від цього користь. Це так само, як і з кожною навичкою, як от

_____ [Підготуйте приклад навички з урахуванням культурних особливостей або використайте ці навички: футбольна гра або куховарство]. Навіть якщо ви вже знаєте, як це робити, щоразу, як ви це робите, то стаєте кращими в цьому.

 **Вирішення проблем**

Огляд: (приблизно 2 хвилини)	Порада щодо найчастіших труднощів, які можуть виникнути під час виконання вправ.
--	--

Перший рядок аудіо

	«Зараз ми розглянемо: чи виникали у вас зараз проблеми з виконанням цих вправ?»
---	---

Дії фасилітатора

	Немає дій для завершення; просто слухайте.
---	--


Важливі примітки

Для цього розділу немає важливих приміток.
--




 **Вступ до цінностей**

Огляд: (приблизно 3 хвилини)	Опишіть цінності, дії та цілі. Поясніть важливість діяти згідно з цінностями, незалежно від важкості ситуації.
--	--

Перший рядок аудіо

	«На сьогоднішньому занятті ми розглянемо нове важливе питання: що ми робимо після того, як зіскочили з гачка або заземлилися?»
---	--

Дії фасилітатора

	 «Зараз фасилітатор покаже групі Малюнок 3.2, поки ми розглядаємо наступні пункти.»
	Покажіть Малюнок 3.2 та продовжуйте його тримати, поки відбувається аудіо пояснення малюнка. Вкажіть на відповідні частини малюнка в той час, як аудіо його пояснює.

Важливі примітки**Люди не розуміють концепти:**

Деякі люди можуть вважати ці концепти важкими для розуміння. Ви можете сказати:
Ці концепти будуть повторюватися, коли ми будемо проходити сьогоднішній курс. Будь ласка просто послухайте. Це нормально, якщо ви не розумієте усього в цьому курсі.

Подальші пояснення цінностей та дій:

Наші цінності керують нашими діями. Цінність - це наше глибоке бажання того, як ми хочемо поводитися у житті. Наприклад, якщо моя цінність - бути добрим, дією може бути доглядати за кимось, хто є хворий. Коли ми перебуваємо у стресі, ми можемо діяти у такий спосіб, який віддаляє нас від наших цінностей. Проте в будь-який момент, ми можемо обрати замість того, щоб говорити і робити речі, які наблизатимуть нас назад до наших цінностей.

Подальші пояснення для фасилітаторів

Вступ до цінностей: чим саме є цінності?

Цінності - це ваші найглибші бажання того, як саме ви хочете поводитися; якою людиною ви хочете бути; і як хочете діяти і ставитися до себе та до інших. Цінність - це своєрідний напрямок для вашого життя (як от бути добрим або дбайливим, чи надійним). Цінності - це не про те, що ви хочете отримати або досягти (наприклад, роботу); вони про те, як ви хочете *поводитися* або *діяти* у вашому житті.

Цінності відрізняються від цілей. Отримати роботу або одружитися - це цілі. Цінності - це те, як ви хочете поводитися, працюючи над досягненням своїх цілей, і як ви хочете поводитися, якщо не можете досягнути свої цілі просто зараз.

- Наприклад, якщо вашою цінністю є бути працьовитим, ви можете поводитися відповідно тепер і завжди, навіть якщо ви ніколи не досягнете цілі отримати роботу. Навіть якщо неможливо отримати роботу через вашу ситуацію, ви завжди можете знайти спосіб бути працьовитим, з усіх сил стараючись у всьому, що б ви не робили.
- Бажання, щоб вас любили та поважали, не належить до цінностей. Це ціль, тому що йдеться про те, щоб отримати щось, або хотіти щось, що не є під вашим безпосереднім контролем.
- Однак любити та поважати - це цінності. Ви прямо можете контролювати, чи ви вирішуєте, що це важливі цінності для вас, і чи ви поведетеся, проявляючи любов та повагу. Незалежно від вашої ситуації, можливо поводитися в такий спосіб, який узгоджується з цими цінностями, навіть у незначний спосіб.

Цінності відрізняються від почуттів. Цінності - це про те, як ви хочете діяти та якою людиною хочете бути, але не про те, як ви хочете почуватися. «Я хочу почуватися спокійно та терпляче», - це не про цінність. Це бажання почуватися певним чином, але неможливо контролювати як ми відчуваємося. Ми не можемо вибрати відчувати спокій та терплячість весь час, інакше ми б усі так робили. Проте зверніть увагу, як ви можете обрати діяти у спокійний та терплячий спосіб щодо інших, навіть якщо через дрібні вчинки, зрештою навіть тоді, коли всередині ви сердитесь або відчуваєте нетерпляче. Іноді життя згідно зі своїми цінностями може вплинути на ваші почуття: наприклад, якщо ви говорите спокійним терплячим тоном, це може допомогти вам почуватися спокійніше. Але навіть якщо ви не відчуваєтеся спокійніше, ви будете задоволені знаючи, що ви поведилися як спокійна та терпляча людина, якою хочете бути.

Якщо ви невпевнені щодо власних цінностей, може бути корисно подумати про різні стосунки у вашому житті та запитати себе: «Якою людиною я хочу бути для моїх друзів, сім'ї та оточення?» Наприклад, можливо, для вас важливо бути щедрим другом, працьовитим колегою та привітним сусідом. Ви також можете подумати про виклики, з якими стикаєтеся та запитати себе: «Ким я хочу бути в цій ситуації?» Наприклад, чи вам важливіше бути справедливим, або добрим, або сміливим? Лише ви можете обирати свої цінності; ніхто не може зробити цього замість вас.



Щоб визначити ваші цінності, корисно може бути також поставити собі такі запитання:

- Чим ви бажаєте, щоб було ваше життя?
- Якою людиною ви хочете бути?
- Які стосунки ви хочете побудувати?





 **Вправа на виявлення цінностей**






Огляд: (приблизно 11 хвилин)	Учасники визначають цінності, це супроводжується дискусією.
--	---











Перший рядок аудіо

	 «Тепер фасилітатор призупинить запис, і прочитає аркуш 3.2, який є списком поширених цінностей. Будь ласка запам'ятайте, що ці цінності не є «правильними» або «найкращими». Вони - не «кращі», ніж будь-які інші, вони просто загальноприйняті.
---	--

Дії фасилітатора

	 «Тепер фасилітатор призупинить запис, і прочитає аркуш 3.2, який є списком поширених цінностей. Будь ласка запам'ятайте, що ці цінності не є «правильними» або «найкращими». Вони - не «кращі», ніж будь-які інші, вони просто загальноприйняті.
	Призупиніть аудіо.
	[Прочитайте нижчевказаний Аркуш 3.2 :] <ul style="list-style-type: none"> • <u>Будь ласка послухайте цей список поширених цінностей та подумайте про те, чи якась з них є важливою особисто для вас.</u> • <u>Я прочитаю цей список двічі. Перший раз просто послухайте його; другий раз, зверніть увагу, чи почали ви обирати якісь цінності, важливі для вас.</u>

	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Ось список:</u> [Прочитайте нижчевказаний список та інші додаткові цінності, які ви підготували. Зробіть коротку паузу після кожної цінності:] <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Бути добрим/доброю</u> ▪ <u>Бути турботливим/турботливою</u> ▪ <u>Надавати підтримку</u> ▪ <u>Бути щедрим/щедрою</u> ▪ <u>Надавати допомогу</u> ▪ <u>Бути терплячим/терплячою</u> ▪ <u>Бути відповідальним/відповідальною</u> ▪ <u>Захищати інших</u> ▪ <u>Бути працьовитим/працьовитою</u> ▪ <u>Бути сміливим/сміливою</u> ▪ <u>Бути великодушним/великодушною</u> ▪ <u>Бути вдячним/вдячною</u> ▪ <u>Бути вірним/вірною</u> ▪ <u>Бути шанобливим/шанобливою</u> ▪ <u>Бути надійним/надійною</u> ▪ <u>Бути справедливим/справедливою</u> ▪ _____ ▪ _____ • <u>Зараз я ще раз прочитаю цей список. Цього разу зверніть увагу, чи ви можете почати вибір важливих цінностей для вас. Також подумайте про інші цінності, які не є у списку, та можуть бути важливими для вас.</u> <p>[Прочитайте знову список.]</p>
	<p>Відтворіть аудіозапис.</p>
	<p>🔔 «Фасилітатор поставить цей запис на паузу, щоб прочитати Документ 3.3.»</p>
	<p>Призупиніть аудіо.</p>
	<p>[Прочитайте наведений нижче Документ 3.3:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Будь ласка поверніться до учасника біля вас та поділіться про цінності, які є важливі для вас. Ці цінності можуть відрізнятися від цінностей зі списку, та від цінностей інших учасників вашої групи. Ви не мусите погоджуватися з цінностями іншої особи. Найважливіша частина цієї вправи - просто поділитися вашими цінностями з іншими.</u>

	Використовуйте таймер, щоб виділити 5 хвилин на цю дискусію.
	Відтворіть аудіозапис.
	 «Зараз фасилітатор покаже групі малюнок 3.3, щоб продемонструвати цю ідею.»
	Підніміть малюнок 3.3 вгору.
	«Перш ніж перейти до наступного розділу цього курсу, ми зробимо невелику десятихвилинну паузу. Коли ви почуєте дзвоник через 10 хвилин, будь ласка, припиніть те, чим ви займаєтеся, повертайтеся до групи та ми почнемо наступний розділ.»
	 «Зараз фасилітатор зробить паузу в записі на 10 хвилин.»
	Призупиніть аудіо.
	Використовуйте таймер, щоб виділити 10 хвилин для перерви. Встаньте і, якщо потрібно, поясніть, що настав час зробити перерву.

Важливі примітки

Якщо багато учасників виглядають спантеличеними або не розуміють вправу на цінності:

Ідея цінностей може бути складною для розуміння спочатку, але пояснення можуть допомогти. Коли ви почули список цінностей, яка саме описувала людину, якою ви хочете бути? Наприклад, можливо цінності однієї людини - це бути працьовитим та відповідальним, в той час як для іншої цінність - бути турботливим та вірним. Це нормально, якщо ваші цінності відрізняються від цінностей інших людей, або якщо ваші цінності відрізняються від тих, які на думку інших людей, мають у вас бути. Ви - єдина людина, яка може вирішувати які цінності важливі для вас.




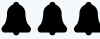

Якщо спантеличеність продовжується:

Ми поговоримо про цінності більше сьогодні та на наступних заняттях. Якщо ви продовжуватимете слухати аудіо та братимете участь в наступних заняттях, вам стане зрозуміліше.

(10-хвилинна перерва)

Огляд: (приблизно 10 хвилин)	10-хвилинна перерва.
--	----------------------

Дії фасилітатора

	Під час 10-хвилинної перерви немає потреби в жодних додаткових діях. Учасники можуть використовувати цей час як завгодно.
	Через 10 хвилин увімкніть аудіозапис.
	 «Перерва закінчилась. Будь ласка, повертайтеся на свої місця, і ми розпочнемо наступний розділ цього курсу.» (Коротка попередньо записана тиша дозволить учасникам зайняти їхні місця.)
	Якщо потрібно, призупиніть аудіозапис, доки всі не займуть свої місця. Знову увімкніть аудіозапис, коли люди повернуться на місця.

Важливі примітки**Люди покидають приміщення:**

Це нормально. Нагадайте їм, що вони можуть повернутися іншим разом, але що SH+ є найбільш корисною, якщо ви відвідуєте усі заняття.

Учасники можуть звернутися за додатковою допомогою, або хочуть обговорити проблеми:

Дивіться [Розділ 6.4](#) і [6.5](#)у Частині 1 щодо вирішення питань та проблем.

Щодо питань про програму курсу:

Багато чого стане зрозумілішим про цей курс у міру його продовження. Будь ласка, просто продовжуйте слухати та стежте за відповідями на ваші запитання.

Стежте за часом:

Переконайтеся, що ви стежите за тривалістю перерви.

Реалізація цінностей в дії

Огляд: (приблизно 5 хвилин)	Описується, як люди реалізують цінності на дії, навіть через дрібні кроки.
---------------------------------------	--

Перший рядок аудіо

	«З поверненням.»
---	------------------

Дії фасилітатора

	Немає дій для завершення; просто слухайте.
--	--

Важливі примітки

Для цього розділу немає важливих приміток.
--

Подальші пояснення для фасилітаторів

Чому цінності важливі?


Визначення та налагодження контакту з вашими цінностями дає нас відчуття смислу та наповнення. Це відбувається, тому що незалежно від обставин або складності нашого життя, всі ми вже зараз можемо жити згідно з нашими цінностями. Ми не можемо мати під контролем багато речей у нашому житті, але ми завжди можемо поводитися як людина якою ми хочемо бути, навіть у складних ситуаціях.

Цінності також дають нашому життю відчуття мети. Вони можуть вести нас та мотивувати нас по житті. Коли ми керуємося нашими цінностями, ми можемо набагато легше зіскочити з гачка наших важких думок і почуттів, і тоді зосередити увагу на тому, що важливе для нас.













 Розробляючи ваш план дій






Огляд: (приблизно 13 хвилин)	Вступ до плану дій, включаючи приклади, подані фасилітатором та час для учасників на розроблення свого власного плану.
--	--

Перший рядок аудіо

	«А тепер час створити особливий план дій на наступний тиждень, зробити перші кроки у цій мандрівці.»
---	--

Дії фасилітатора

	 «Перед тим, як ми почнемо, для того, щоб ми могли зосередити нашу увагу, фасилітатор проведе для групи коротку, 20-секундну розминку в положенні сидячи.»
	Проведіть 20-секундну розминку в положенні сидячи. Використовуйте прості розтягнення, легкі для всіх, включаючи людей з фізичними обмеженнями.
	 «Фасилітатор поставить цей запис на паузу, щоб прочитати Документ 3.4.»
	Призупиніть аудіо.
	[Прочитайте нижченаведений Документ 3.4:] <ul style="list-style-type: none"> Будь ласка поверніться до людини, яка сидить поруч з вами. Під час останньої дискусії, ви визначили декілька цінностей, які є важливими для вас. Тепер поділіться один з одним, якими єнайголовніші дві або три цінності, які особисто найважливіші для вас?
	Використовуйте таймер, щоб надати 2 хв. для цього обговорення.
	Натисніть кнопку «Відтворити» на аудіо та послухайте звук дзвінка, який сигналізує про закінчення обговорення.
	 «Фасилітатор поставить цей запис на паузу, щоб прочитати Документ 3.5.»
	Призупиніть аудіо.

	<p>[Прочитайте нижченаведений Документ 3.5:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Наступне, ми подумаємо про способи, як діяти згідно з нашими цінностями впродовж наступного тижня. Наприклад...</u> [Прочитайте ваш приготований приклад:] <hr/> <hr/> <p>[Або використайте один з цих прикладів:]</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Якщо ваша цінність бути терплячим, ви можете діяти відповідно до цього, звертаючи увагу на те, коли у вас виникає бажання кричати чи нетерпляче розмовляти, але ви натомість будете говорити спокійно та терпляче.</u> ▪ <u>Якщо ваша цінність бути дружнім, ви можете тепло привітатися з сусідом та спитати, як у нього справи.</u> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Тепер подумайте про свій наступний тиждень. Обговоріть з учасником поряд з вами:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Яким може бути один або два малі вчинки, які ви можете зробити наступного тижня, щоб діяти згідно зі своїми цінностями? Це може бути дія, про яку ви подумати кілька хвилин тому, коли на аудіо записі вас попросили подумати про вчинки відповідно до ваших цінностей, з важливою особою у вашому житті. Або можете подумати про інші вчинки.</u> ▪ <u>Що конкретно ви зробите або що скажете? Коли і де ви це зробите?</u>
	<p>Використовуйте таймер, щоб виділити 4 хвилини на цю дискусію.</p>
	<p>[Продовжуйте читати нижченаведений Документ 3.5:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Тепер обговоріть, чи ваш план здається вам реалістичним? Ви вірите, що зможете це зробити? Якщо він здається вам занадто складним, або ви не впевнені, що можете це зробити, тоді оберіть менші, простіші або легші вчинки для реалізації.</u>
	<p>Використовуйте таймер, щоб виділити 1-2 хвилини на цю дискусію.</p>
	<p>Натисніть кнопку «Відтворити» на аудіо та послухайте звук дзвінка, який сигналізує про закінчення обговорення.</p>

Важливі примітки

Люди не розуміють, не можуть придумати план дій або у них виникають труднощі зі створенням плану дій, який демонструє їхні вчинки згідно цінностей:

Уявіть якусь одну річ, яка відповідає вашим цінностям і якою людиною ви хочете бути. Спробуйте створити реалістичний план та уявіть як ви виконуєте його. Якщо ви невпевнені, як це зробити, або не хочете виконувати цю вправу, це нормально, просто тихо послухайте решту вправи і зробіть стільки, скільки можете.

Приклад плану дій:

Щоб допомогти учасникам зрозуміти, як скласти план дій, ви можете прочитати наступні додаткові приклади:

[Використовуйте нижченаведені плани або підготуйте тут свій власний:]

Приклад плану дій 1:

Якщо я ціную працюовитість, я можу діяти згідно з цією цінністю, кожного дня проводячи час на городі, займаючись садівництвом, навіть якщо я зауважу, що почуваюсь засмученим і у мене з'являються думки: «Я не хочу це робити» або «Який в цьому сенс?» Я все одно піду, навіть якщо це на кілька хвилин. Якщо я ціную працюовитість, але я не маю роботи, я все ще можу діяти згідно з моєю цінністю, приділяючи час кожного дня пошуку роботи, або виконуючи свої обов'язки, як от турбота про дітей, або допомога іншим, навіть якщо я часом почуваюсь знеохоченим.

Приклад плану дій 2:

Якщо я ціную доброту та турботу, я можу діяти згідно зі своєю цінністю відвідуючи хвору сусідку, проводячи час спілкуючись з нею, і готуючи для неї їжу.

Якщо є питання, на які ви не знаєте як відповісти:


- Для кращого розуміння, ви можете запропонувати учасникам переглянути відповідний розділ в ілюстрованій книзі, *Важливі навички в періоді стресу*.
- Або скажіть: Будь ласка, виконуйте цю вправу в тиші. Якщо ви не можете, тоді будь ласка посидьте у тиші, доки не почнеться наступна частина курсу.




Дискусія щодо зобов'язань

Огляд: (приблизно 2 хвилини)	Учасники розмірковують над власними почуттями, зобов'язавшись діяти згідно з власними цінностями.
--	---

Перший рядок аудіо

	«Молодці, що взяли на себе публічне зобов'язання діяти згідно з власними цінностями. Як ви відчуваєте?»
---	---

Дії фасилітатора

	Немає дій для цього розділу; просто послухайте.
---	---

Важливі примітки

Для цього розділу немає важливих приміток.
--

**Підсумок сьогоднішнього заняття та заохочення до практики**



Огляд: (приблизно 4 хвилини)	Учасники обдумують та діляться один з одним, як практикуватися впродовж тижня.
--	--

Перший рядок аудіо

	«Ми наблизились до закінчення Заняття 3 цього курсу, який складається з п'яти занять.»
--	--

Дії фасилітатора

	«Фасилітатор поставить цей запис на паузу, щоб прочитати Документ 3.6.»
	Призупиніть аудіо.
	<p>[Прочитайте нижченаведений Документ 3.6. Формат дискусії дещо відрізняється, щоб допомогти учасникам зосередитися та легше виконати вправу:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Настав час почати об'єднувати все, чого ми раніше навчилися. Протягом наступного тижня, ми б хотіли, щоб ви завершили план дій згідно з вашими цінностями, який ви створили під час останньої дискусії.</u> • <u>Однак, часом важкі думки та почуття ускладнюють нашу здатність діяти згідно з власними цінностями. Отже, ми можемо використати раніше вивчені навички такі, як Заземлення або Відчіпляємося з гачка, щоб допомогти собі зіскочити з гачка цих думок та почуттів, а тоді діяти згідно з нашими цінностями. Приклад:</u> [Прочитайте підготований приклад:] <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

	<p>[Або використайте один з цих прикладів:]</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Бути турботливим може належати до ваших цінностей, проте коли ви перебуваєте у стресі, у вас може виникати спокуса накричати на когось з вашої сім'ї або ізолюватися, [адаптуйте приклад з урахуванням культурних особливостей:] навіть, якщо ви знаєте, що це згодом призведе до проблем. Коли ви у стресі, ви можете виділити кілька хвилини, щоб попрактикувати Заземлення. Це полегшить вашу здатність перенаправити увагу на турботливу відповідь, і ви будете діяти згідно з вашою цінністю.</u> ▪ <u>Уявіть, що ваша цінність - це бути спокійним та терплячим, і ви спілкуєтесь з другом, який чимось засмучений. Проте, коли ваш друг починає використовувати аргументи або злитись, і ви почуваетесь настільки у стресі, що виникає бажання сперечатися у відповідь. Замість крику, ви можете на кілька секунд повправлятися у Відчіпляємося з гачка. Практика Відчіпляємося з гачка в цьому випадку може допомогти говорити спокійно та терпляче, і ви будете діяти згідно з вашою цінністю.</u> • <u>Тому, протягом наступного тижня, якщо у вас виникне складність виконувати план дій згідно з вашими цінностями, спробуйте спершу практикувати Заземлення або Відчіпляємося з гачка.</u>
	<p>Натисніть кнопку «Відтворити» на аудіо та послухайте звук дзвінка, який сигналізує про закінчення обговорення.</p>

Важливі примітки

Учасники описують перешкоди для практики або не мають наміру практикуватися:

Практика - дуже важлива. Спробуйте та виберіть щось, що вам сподобалось з сьогоднішньої сесії та визначте час, коли ви можете це робити - наприклад, коли прокидаєтеся, або перед обідом. Практика навіть протягом кількох хвилин дуже допомагає.

Проявляйте підтримку: люди схильні до змін, коли вони більше відчують позитивні емоції та підтримку, ніж осуд та критику. Спробуйте визначити, чому вони не хочуть практикувати та заохочуйте їх до практики, навіть якщо це буде декілька хвилин кожного дня.



Остання вправа



Огляд: (приблизно 5 хвилин)	Надання інструкцій для короткої вправи з вдячності.
---------------------------------------	---

Перший рядок аудіо

	«Ми наближаємось до кінця сьогоднішнього заняття, тому ми знову закінчимо вправою вдячності за групу.»
--	--

Дії фасилітатора

	Коли ви почуєте інструкції з вправи, дотримуйтесь їх разом із групою.
	«Кожного разу, коли ви будете практикувати вправи, які навчилися сьогодні, ви будете вчитись, як діяти згідно з власними цінностями. Бажаємо вам успіхів у цьому, та з нетерпінням чекаємо вас на четвертому занятті.»
	<p>[Скажіть наступне, щоб завершити заняття:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Дякуємо за те, що прийшли на третє заняття. Протягом наступного тижня, ви зосередите увагу на виконанні плану дій згідно з вашими цінностями.</u> • <u>Якщо важкі думки або почуття перешкоджатимуть вам діяти згідно з вашими цінностями, пам'ятайте практикувати Заземлення або Відчіпляємося з їхнього гачка. Ви також можете продовжувати практику Заземлення в інший час. Ви можете нагадати собі про практику за допомогою будильника, або практикуючи перед чи після чогось, що робите щодня.</u> • <u>Пам'ятайте важливо практикувати ці звички на цьому курсі, тому що тоді ви зможете легше застосовувати їх у вашому житті. Спробуйте та практикуйте якомога більше, навіть якщо це буде декілька хвилин кожного дня. З часом, використовувати ці навички буде легше та автоматично.</u>

	<ul style="list-style-type: none"> • Якщо у когось є запитання про те, що практикувати протягом наступного тижня, будь ласка залиштеся після заняття, щоб поговорити зі мною або _____ [кофасилітатором], або ви можете запитати один одного та перевірити, чи можете допомогти. • У вас також є ваша книга, яку ви можете переглянути, щоб пригадати собі, що ми пройшли сьогодні. Все, що ми пройшли, ви знайдете у <u>Частині 3</u>. [Покажіть Частину 3.] • Також, в кінці книги, ви знайдете короткий опис на одну сторінку <u>Діємо згідно з власними цінностями</u>. [Покажіть короткий опис «Діємо згідно з власними цінностями» в кінці книги.]
	<ul style="list-style-type: none"> • [Якщо ви користуєтеся аудіо вправами, які йдуть в комплекті до цього курсу, скажіть]: <u>Ви також можете практикувати Заземлення, Відчіпляємося з гачка та інші SH+ навички використовуючи аудіо вправи, які є частиною курсу</u>. [Якщо потрібно, поясніть, де їх можна завантажити. або дайте учасникам можливість в кінці заняття записати їх на мобільний телефон.] • Якщо ви не все зрозуміли сьогодні, це нормально; спробуйте <u>застосувати будь-що з того, що вивчили</u>. Ви також можете переглянути <u>малюнки у книзі, попросити когось прочитати її для вас, або зустрітися з кимось з цієї групи, щоб ви могли допомогти один одному краще це зрозуміти</u>. • <u>До зустрічі на наступному занятті!</u> [Нагадайте учасникам, коли і де відбудеться наступне заняття.]

Важливі примітки



Для цього розділу немає важливих приміток.

ІНСТРУКЦІЇ ДЛЯ ЗАНЯТТЯ 4

Ласкаво просимо до SN+

Огляд: (приблизно 3 хвилини)	Надається швидкий та дружній вступ.
--	-------------------------------------

Дії фасилітатора

	Читайте сценарій привітання в Додатку 4 .
	Відтворіть аудіозапис.

Важливі примітки

Люди, які не були присутні минулого тижня:


Попросіть їх просто долучитися до групи, та поясніть, що буде короткий опис заняття з минулого тижня.

ЗАНЯТТЯ 4: ПРОЯВЛЯЄМО ДОБРОТУ

Вступ

Огляд: (приблизно 2 хвилини)	Вступ до заняття; попросіть учасників коротко поміркувати над їхньою мотивацією відвідати сьогоднішнє заняття.
---	--

Перший рядок аудіо

	Дякуємо, що повернулися на четверте заняття цього курсу управління стресом, який складається з п'яти занять.
---	--

Дії фасилітатора

	Немає дій для завершення; просто слухайте.
--	--

Важливі примітки

Для цього розділу немає важливих приміток.
--

**Підсумок трьох останніх занять та огляд практики.**




Огляд: (приблизно 11 хвилин)	Надається огляд останніх трьох занять.
--	--








Перший рядок аудіо

	«Зараз фасилітатор покаже групі малюнок 4.1 в той час, як ми будемо проходити наступні пункти.»
--	---

Дії фасилітатора

	«Зараз фасилітатор покаже групі малюнок 4.1 в той час, як ми будемо проходити наступні пункти.»
	<p>Підніміть вгору малюнок 4.1.</p> <p>ФАКУЛЬТАТИВНО: Призупиніть аудіо та коротко поясніть зображення (при необхідності вказуючи на відповідні частини):</p> <ul style="list-style-type: none"> На цій картинці показано, як хтось потрапляє на гачок стресових думок та почуттів серед стресової ситуації. Потрапивши на гачок, ми часто відриваємося від наших цінностей або того, що для нас важливо. Ліворуч наведено приклади того, що може статися, коли нас відривають від наших цінностей; наприклад, ми можемо сперечатися з іншими людьми. З правого боку наведено приклади руху до наших цінностей та виконання дій, які надають сенс нашого життя, наприклад, допомога іншим або турбота про них. <p>Натисніть кнопку відтворення, щоб відновити аудіозапис, якщо він був призупинений.</p>
	«Зараз фасилітатор покаже групі малюнок 4.2 в той час, як ми будемо проходити наступні пункти.»
	<p>Підніміть малюнок 4.2.</p> <p>ФАКУЛЬТАТИВНО: Поставте запис на паузу та дайте коротке пояснення малюнку 4.2:</p> <ul style="list-style-type: none"> Це малюнок людини, яка відчепилась з гачка важких думок та почуттів. Думки та почуття досі тут; вони не зникли, але вони більше не контролюють, що робить ця людина. <p>Натисніть кнопку відтворення, щоб відновити аудіозапис, якщо він був призупинений.</p>

	<p>🔔 «Фасилітатор поставить цей запис на паузу, щоб прочитати Документ 4.1.»</p>
	<p>Призупиніть аудіо.</p>
	<p>[Прочитайте нижчевказаний Документ 4.1:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Пам'ятайте, на третьому занятті кожен з вас розробив план дій згідно з вашими цінностями. Наприклад...</u> <p>[Прочитайте підготований вами приклад, який може бути такий самий, як і приклад для Документу 3.5:]</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>[Або прочитайте один з цих прикладів:]</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Якщо турбота є однією з ваших цінностей, можливо, ви планували діяти згідно з цією цінністю, помічаючи коли у вас з'являється бажання кричати або говорити до когось з вашої сім'ї у не турботливий спосіб, натомість виявляти турботу, звертаючись до них.</u> ▪ <u>Якщо бути спокійним та терплячим - це ваші цінності, можливо ви планували практикувати Відчіплюємося з гачка або Заземлення, щоб коли ви почувались у стресі, то могли поводитися спокійно та терпляче.</u> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Тепер з людиною поруч з вами, будь ласка обговоріть:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Які вчинки ви здійснили, які відповідають вашим цінностям, і які переваги ви відчули?</u> ▪ <u>Якщо ви не діяли згідно з вашим цінностями протягом минулого тижня, поділіться одним невеликим вчинком, який ви можете здійснити наступного тижня, і яку вигоду, на вашу думку, ви можете отримати від цього.</u>

	Використовуйте таймер, щоб виділити 3 хвилини на цю дискусію.
	Натисніть кнопку «Відтворити» на аудіо та послухайте звук дзвінка, який сигналізує про закінчення обговорення.
	🔔 «Фасилітатор поставить цей запис на паузу, щоб прочитати Документ 4.2.»
	Поставте аудіо на паузу.
	<p>[Прочитайте наведений нижче Документ 4.2:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>З тією самою особою, обговоріть:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Як воно знати, що навіть у стресовій ситуації, ви все ще можете діяти згідно з вашими цінностями і бути тією людиною, якою хочете бути? Використовуйте дії, які ви здійснили минулого тижня, або подумайте про інший випадок, коли ви так вчинили.</u>
	Використовуйте таймер, щоб виділити 2 хвилини на цю дискусію.
	Натисніть кнопку «Відтворити» на аудіо та послухайте звук дзвінка, який сигналізує про закінчення обговорення.

Важливі примітки

Учасники плутають поняття:

Повторіть пояснення цінностей, кажучи:

Цінності - наші найглибші бажання того, як ми хочемо поводитися у житті. Наприклад, якщо моя цінність - бути добрим, дією може бути доглядати за кимось, хто є хворий.

Коли я у стресі, я можу зачепитися на гачок важких думок і почуттів, які віддалятимуть мене від того, щоб бути добрим до інших. Однак, коли я зіскочу з гачка, практикуючи Заземлення або Відчіплююся з гачка, мені буде легше сказати та робити добрі речі, які повертатимуть мене до моїх цінностей.

 **Огляд навичок: звертання уваги, називання та включення.**

Огляд: (приблизно 8 хвилин)	Практикуйте Відчіпляємося з гачка та коротку вправу на заземлення.
---------------------------------------	--

Перший рядок аудіо

«Як ви знаєте, швидким способом, як відчепитись з гачка є три кроки - звертання уваги, називання та включення у світ довкола себе.»

Дії фасилітатора

Продемонструйте вправи за допомогою аудіо.

Головний помічник: закрийте очі в той час, коли на аудіо це буде запропоновано, якщо вам так комфортно.

Кофасилітатор: тримайте вухо гостро, щоб вчасно помітити, якщо комусь потрібна індивідуальна допомога.

Важливі примітки**Виглядає, що учасникам нудно або вони сонні:**

Сісти струнко може допомогти людям прокинутися та зберігати увагу. Покажіть це, аби заохотити учасників так зробити.

Люди відволікаються:

Вправи із Заземлення можуть бути складними для людей, особливо довші версії, тому людям властиво відволікатися. Просто заохочуйте учасників робити те, що вони можуть.

Учасники плутають поняття:

Нагадайте учасникам просто продовжувати слухати аудіо, і їм має стати зрозуміліше.

Учасники скаржаться щодо повторюваної практики Заземлення, або запитують чому вони її повторюють:



Кожного разу, коли ви практикуєте заземлення, ви отримаєте якусь користь. Це так само, як і з кожною навичкою, як от _____ [Підготуйте приклад навички з урахуванням культурних особливостей або використайте ці навички: футбольна гра або куховарство]. Навіть якщо ви вже знаєте, як це робити, щоразу, як ви це робите, то стаєте кращими в цьому.









Проявляємо доброту та відчіпляємось з гачка недобрих думок







Огляд: (приблизно 6 хвилин)	Описується як може допомагати прояв доброти та відчіпляємось з гачка самокритики і судження.
---------------------------------------	--

Перший рядок аудіо

	 «Зараз фасилітатор покаже групі малюнок 4.3 в той час, як ми будемо проходити наступний пункт.»
---	---

Дії фасилітатора

	 «Зараз фасилітатор покаже групі малюнок 4.3 в той час, як ми будемо проходити наступний пункт.»
	<p>Підніміть вгору малюнок 4.3.</p> <p>ФАКУЛЬТАТИВНО: Поставте запис на паузу та дайте коротке пояснення малюнка 4.3:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Цей малюнок показує, як прояв турботи застосовується у стосунку до інших та до нас самих.</u> <p>Натисніть кнопку відтворення, щоб відновити аудіозапис, якщо він був призупинений.</p>
	 «Фасилітатор поставить цей запис на паузу, щоб прочитати Документ 4.3.»
	Призупиніть аудіо.




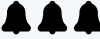

	<p>[Прочитайте нижченаведений Документ 4.3:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Ось список недобрих суджень, які часто виникають, коли ми відчуваємо стрес. Це речі, які ми можемо казати до себе або які інші говорять про нас, і часом ми віримо.</u> <p>[Прочитайте підготовлені приклади і також прочитайте будь-які інші нижченаведені приклади, які, на вашу думку, можуть резонувати з вашими учасниками:]</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ _____ ▪ _____ ▪ Я - поганий/а. ▪ Я - слабкий/а. ▪ Я - дурний/а. ▪ Я ганьблю свою сім'ю. ▪ Я - нікчема. ▪ <u>Зі мною щось не в порядку.</u>
	<p>Відтворіть аудіозапис.</p>
	<p>«Дякуємо! Перш ніж перейти до наступного розділу цього курсу, ми зробимо невелику десятихвилинну паузу. Коли ви почуєте дзвоник через 10 хвилин, будь ласка, припиніть те, чим ви займаєтеся, повертайтеся до групи та ми почнемо наступний розділ.»</p>
	<p>🔔 «Зараз фасилітатор зробить паузу в записі на 10 хвилин.»</p>
	<p>Призупиніть аудіо.</p>
	<p>Використовуйте таймер, щоб виділити 10 хвилин для перерви. Встаньте і, якщо потрібно, поясніть, що настав час зробити перерву.</p>

Важливі примітки

Для цього розділу немає важливих приміток.

(10-хвилинна перерва)

Огляд: (приблизно 10 хвилин)	10-хвилинна перерва.
--	----------------------


Дії фасилітатора	
	Під час 10-хвилинної перерви немає потреби в жодних додаткових діях. Учасники можуть використовувати цей час як завгодно.
	Через 10 хвилин увімкніть аудіозапис.
	 «Перерва закінчилась. Будь ласка, повертайтеся на свої місця, і ми розпочнемо наступний розділ цього курсу.» (Коротка попередньо записана тиша дозволить учасникам зайняти їхні місця.)
	Якщо потрібно, призупиніть аудіозапис, доки всі не займуть свої місця. Знову увімкніть аудіозапис, коли люди повернуться на місця.

Важливі примітки
<p>Люди покидають приміщення: Це нормально. Нагадайте їм, що вони можуть повернутися іншим разом, але що SH+ є найбільш корисною, якщо ви відвідуєте усі заняття.</p> <p>Учасники просять про подальшу допомогу, або хочуть обговорити проблеми: Подивіться Розділ 6.4 і 6.5 у Частині 1 про ...з запитаннями та проблемами.</p> <p>Щодо питань про програму курсу: Відповідайте на запитання, якщо ви впевнені у відповіді та можете відповісти швидко. Або ви можете сказати: <u>Хоч ми й наближаємося до завершення курсу, будь ласка, просто продовжуйте слухати та стежте за відповідями на ваші запитання.</u></p> <p>Стежте за часом: Переконайтеся, що ви стежите за тривалістю перерви.</p>







 **Дружба з іншими**




Огляд: (приблизно 15 хвилин)	Описується, як прояв доброти може допомогти кожному, після чого відбувається обговорення.
--	---






Перший рядок аудіо

	До перерви, ми почули, як важливо проявляти доброту до себе та до інших. Ми спостерігали за тим, як різкі судження про себе можуть стати на заваді проявів доброти до себе та життя згідно з власними цінностями.
---	---

Дії фасилітатора

	 Зараз фасилітатор покаже групі малюнок 4.4, який демонструє малі вчинки доброти.
	Покажіть малюнок 4.4. ФАКУЛЬТАТИВНО: Поставте запис на паузу та коротко поясніть малюнок 4.4: <ul style="list-style-type: none"> • <u>Ці малюнки показують малі вчинки доброти, такі як допомога іншим або просто розмова чи слухання когось, хто засмучений.</u> Натисніть кнопку відтворення, щоб відновити аудіозапис, якщо він був призупинений.
	 «Та спершу фасилітатор зробить паузу в записі, щоб прочитати Документ 4.4, який пропонує приклади добрих слів та добрих вчинків. Це лише приклади. Ви можете обрати щось з цього списку, або ж вибрати щось зовсім інше. Після прочитання, фасилітатор знову включить запис.»
	Призупиніть аудіо.

	<p>[Прочитайте нижченаведений Документ 4.4:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Ось декілька прикладів добрих слів:</u> [Прочитайте підготовлені приклади і також прочитайте будь-які інші приклади, які, на вашу думку, можуть резонувати з вашими учасниками:] <ul style="list-style-type: none"> ▪ _____ ▪ _____ ▪ _____ ▪ _____ ▪ <u>Я люблю тебе.</u> ▪ <u>Я тут для тебе.</u> ▪ <u>Я бачу, що тобі боляче.</u> ▪ <u>Я хочу лише найкращого для тебе.</u> ▪ <u>Я ціную те, що ти є у моєму житті.</u> • <u>Ось декілька прикладів добрих слів:</u> [Прочитайте підготовлені приклади і також прочитайте будь-які інші приклади, які, на вашу думку, можуть резонувати з вашими учасниками:] <ul style="list-style-type: none"> ▪ _____ ▪ _____ ▪ _____ ▪ _____ ▪ <u>Провести час розмовляючи з кимось.</u> ▪ <u>Запросити когось на чай.</u> ▪ <u>Допомогти з домашніми обов'язками або у чомусь іншому.</u> ▪ <u>Слухати, не даючи порад, якщо вас про них не попросять.</u> <p>[Повторіть список, якщо потрібно.]</p>
	<p>Відтворіть аудіозапис.</p>
	<p>🔔 «Фасилітатор поставить цей запис на паузу, щоб прочитати Документ 4.5.»</p>

	<p>[Прочитайте нижченаведений Документ 4.5 :]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Багато з вас ймовірно вже говорить добрі слова та робить добрі вчинки людям у вашому житті. Отже, ви вже користуєтеся цих корисним підходом.</u> • <u>Усвідомлення доброти, яку ми показуємо, і також ще більші навмисні прояви доброти можуть принести нам велику користь.</u> • <u>Лише кілька хвилин тому, ви почули на аудіо прохання вибрати важливу людину у вашому житті, щоб сказати їй добрі слова та проявляти їй добрі вчинки. Можливо, ви вже це робили, в цьому випадку ви можете продовжити і просто додати до цього.</u> • <u>А зараз будь ласка поверніться до учасника поруч з вами та обговоріть:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Кого ви вибрали, і які добрі слова вискажете цій людині?</u> ▪ <u>Якщо ви вже говорите добрі слова цій людині, чи є якісь нові слова, які ви можете їй сказати? Або ви можете вибрати іншу людину, щоб сказати їй добрі слова, чи, можливо, когось, кому ви ще не говорили добрих слів?</u>
	<p>Використовуйте таймер, щоб надати 2 хв. для цього обговорення.</p>
	<p>[Продовжуйте читати нижченаведений Документ 4.5:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Наступне, обговоріть будь ласка:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Які добрі дії ви покажете цій людині? Якщо ви вже проявляли доброту цій людині, які додаткові добрі вчинки ви можете зробити? Чи можете ви вибрати когось іншого, щоб проявляти доброту йому/їй?</u>
	<p>Використовуйте таймер, щоб надати 2 хв. для цього обговорення.</p>
	<p>Натисніть кнопку «Відтворити» на аудіо та послухайте звук дзвінка, який сигналізує про закінчення обговорення.</p>

Важливі примітки**Учасники кажуть, що вони вже роблять дуже багато для інших:**

Заохочуйте це: Так, виглядає, що ви вже добрі та турботливі та робите багато для інших. У цій справі вам потрібно звернути увагу на добрі речі, які ви вже робите, подумати про будь-які додаткові речі, які ви можете сказати або зробити, а тоді звернути увагу, який вплив це має на вас.

Учасникам важко придумати добрі слова або дії:

Наведіть приклад:

[Підготуйте приклад для читання:]


[Або прочитайте ці приклади:]

- Якщо б я побачив когось у моєму селі, хто страждає від фізичного болю, тоді я б міг виявити доброту, кажучи, «Я бачу, що ви страждаєте, я тут, щоб вам допомогти, якщо зможу якимось чином.» | тоді я можу виконати завдання або щось, що для цієї людини важко зробити.
- Або, наприклад, мій план може бути підійти до сусіда, який переживає смуток через смерть когось з сім'ї. Ми разом вип'ємо чай, і я скажу, що думаю про них та радий скласти компанію, коли він захоче.







 **Дружба з собою**

Огляд: (приблизно 11 хвилин)	Вправа, щоб показати, що означає дружба з собою та як це можна зробити.
--	---

Перший рядок аудіо

	«Наступне, ми подумаємо про важливий пункт: як бути добрим - або подружитись - з собою.»
---	--

Дії фасилітатора

	 «Зараз фасилітатор покаже групі малюнок 4.5, щоб продемонструвати значення того, як це подружитись з собою.»
	<p>Підніміть малюнок 4.5 вгору.</p> <p>ФАКУЛЬТАТИВНО: Поставте аудіо на паузу та коротко поясніть малюнок 4.5:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>На цій стрілці - слово доброти, тому цей малюнок означає, що важливо також ставитися до себе з добротою.</u> <p>Натисніть кнопку відтворення, щоб відновити аудіозапис, якщо він був призупинений.</p>
	 «Фасилітатор продемонструє наступну частину вправи. Будь ласка дотримуйтесь інструкцій.»
	Продемонструйте вправу разом із аудіозаписом.

Важливі примітки

Людам вправа здається дивною або вони не хочуть її робити:

Ця вправа може виглядати дивною для учасників. Запевніть їх у тому, що вони не мусять її виконувати, якщо не хочуть.

Подальші пояснення для фасилітаторів

Чому слід дружити з собою?

- Інколи, коли нам справді потрібен добрий друг, саме тоді нікого немає поряд.
- Коли ви подружитися з собою, кожен у вашому житті буде мати від цього вигоду. Чим з більшою добротою і підтримкою ви ставитеся до себе, тим більше енергії та мотивації ви будете мати, щоб допомагати або піклуватися про інших.
- Так само, коли ви ставитеся до себе недобре або непривітно, кожному у вашому житті гірше від цього. Ставлення до себе у такий жорсткий спосіб виснажує вашу енергію та знижує вашу мотивацію, залишаючи вас менш здатними допомагати або піклуватися про інших.


Як ви можете практикувати бути добрим другом для себе?

- Відчепитися з гачка недобрих думок Коли ви зауважите, що говорите до себе у жорсткий спосіб або з критикою, зверніть увагу: «Ось недобра думка.»
- Наступне, тихо скажіть собі, добрим та турботливим тоном, «Це боляче. Це справді важко. Це природно... Кожен має такі важкі думки та почуття... Усі люди переживають це, коли вони у стресі.»
- Використайте дружній фізичний жест; покладіть вашу руку на серце, або на живіт чи чоло - там, де ви відчуватимете заспокоєння та комфорт. Через цю руку надішліть собі повідомлення: «Я бачу, що тобі боляче, і я дбаю про тебе, я тут для тебе.» Відчуйте, як тепло та доброта прямує від вашої руки до цілого тіла.
- Зверніть увагу на те, як це бути добрим до себе.





Вирішення проблем згідно з власними цінностями

Огляд: (приблизно 5 хвилин)	Описуються різні варіанти для людини, коли вона стикається зі складною ситуацією.
---------------------------------------	---

Перший рядок аудіо

	У цьому місці люди іноді запитують: «Але всі ці нові навички – заземлення, відчеплення з гачка, життя згідно з моїми цінностями, дружба з собою та іншими – як вони вирішать мої проблеми?»
---	---

Дії фасилітатора

	 Фасилітатор поставить цей запис на паузу, щоб прочитати Документ 4.6, який описує ці три способи. Після прочитання, фасилітатор знову включить запис.»
	Призупиніть аудіо.
	<p>[Прочитайте нижченаведений Документ 4.6 :]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>У вас є три підходи до будь-якої складної ситуації.</u> • <u>Варіант 1 - залишити ситуацію, але це не завжди можливо. Наприклад:</u> [Прочитайте підготований приклад:] <hr/> <hr/> <p>[Або прочитайте цей приклад:]</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Якщо хтось, кого ви любите, помер, неможливо просто залишити цю ситуацію.</u>



[Продовжуйте читати нижченаведений Документ 4.6:]

- **Варіант 2** - змінити те, що можна змінити, прийняти біль того, що неможливо змінити, і жити згідно зі своїми цінностями, будучи людиною, якою ви хочете бути.
 - Під «прийняти біль того, що неможливо змінити», ми маємо на увазі те, що в деяких ситуаціях неможливо навіть трохи щось змінити.
 - Тому «змінити те, що можна змінити» означає робити те, що ви можете для покращення ситуації, і «прийняти біль того, що неможливо змінити», означає використовувати заземлення та інші SN+ вправи, щоб допомогти вам справитись з усім болем цієї ситуації. «Жити згідно зі своїми цінностями» означає знайти способи якнайкраще діяти згідно зі своїми цінностями, навіть у невеликій мірі, наприклад проявляючи турботу та підтримку собі та іншим.
- Наприклад:
[Прочитайте підготований вами приклад:]



[Або прочитайте цей приклад:]

- Якщо хтось близький помер, на жаль, ви не можете цього змінити.
- «Прийняти біль того, що неможливо змінити», може означати використовувати Заземлення, Відчіплюємося з гачка та Проявляємо турботу до себе (також відоме як Дружба з собою), щоб справитися зі смутком та горем, яке ви відчуваєте.
- «Змінити те, що можна змінити» може означати, що ви можете змінити свою власну поведінку та діяти у спосіб, який вшанує вашу близьку особу або вони будуть пишатися вами. Наприклад, якщо ви зловживаєте алкоголем або сваритеся з іншими [адаптуйте з урахуванням культурного ...], ви можете змінити те, як ви поведіться.
- «Жити згідно ваших цінностей» може означати турбуватися про себе, вживаючи менше алкоголю [...] і бути привітним та допомагати друзям або сусідам, навіть якщо ви відчуваєте смуток та не хочете бути поряд з іншими людьми.

	<p>[Продовжуйте читати нижченаведений Документ 4.6:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Варіант 3 здатися, втратити зв'язок зі своїми цінностями, і робити те, що не допомагає або погіршує ситуацію. Наприклад, [Прочитайте підготований вами приклад:] <hr/> <hr/> <p>[Або прочитайте один з цих прикладів:]</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Коли ви засмучені, вам ймовірно хочеться провести цілий день в ліжку, не бачити нікого, але це може ще більше посилити ваш сум, і віддалити вас від цінності контакту з іншими людьми.</u> ▪ <u>Вживання великої кількості алкоголю [адаптувати на прикладі, що відповідає культурі] може допомогти вам краще почуватися і забути власні проблеми в короткостроковій перспективі, проте у довготривалій перспективі це може дорого коштувати або спричинити проблеми зі здоров'ям чи у вашій сім'ї.</u> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Очевидно ніхто з нас навмисне не обере Варіант 3, але коли ми зачіпаємося на гачок важких думок та почуттів, ми часто схильні робити саме так. Тому на цьому курсі ми приділяємо багато часу для вивчення як зіскочити з гачка, щоб ми могли частіше вибирати Варіант 2: змінити те, що можна змінити, прийняти біль того, що не можна змінити, і жити згідно з нашими цінностями.</u> • <u>Зараз ми детальніше розглянемо Варіант 2, оскільки цей варіант може бути новим для вас.</u> <p>[Повторіть, якщо потрібно.]</p>
	<p>Відтворіть аудіозапис.</p>

Важливі примітки**Альтернативний приклад Документу 4.6:**



- Наприклад, якщо ви живете у місці, де важко знайти роботу або отримувати дохід, у вас є три варіанти:
 - Варіант 1 покинути це місце та переїхати кудись інше, але в багатьох випадках це неможливо. Можливо ви не можете дозволити собі покинути це місце, або це небезпечно, або ви не маєте куди йти.
 - Варіант 2 - змінити те, що можна змінити у цій ситуації; прийняти біль того, що неможливо змінити, і жити згідно зі своїми цінностями. Ви можете змінити те, що можна змінити шукаючи нові способи, як заробити гроші, та прийняти біль ситуації, використовуючи Заземлення, Відчіплюємося з гачка та інші SH+ навички або встановивши контакт з іншими в той час, ви відчуваєте фрустрацію або смуток. Тоді, якщо ваша цінність бути працьовитим, ви можете жити згідно з цією цінністю, інвестуючи час та зусилля в пошуки роботи.
 - Варіант 3 здатися, втратити контакт з вашими цінностями і робити те, що не допомагає або погіршує ситуацію, як от перестати дбати про себе та інших, ізолювати себе або злитися на всіх довкола.










Досліджуючи Варіант 2






Огляд: (приблизно 17 хвилин)	Учасники роздумують над важкою ситуацією безпосередньо у світі довкола них, наприклад, вдома або у громаді, та застосовують Варіант 2 для вирішення проблеми.
--	---








Перший рядок аудіо

	 «Перед тим, як перейти до наступного розділу, щоб ми могли перенаправити нашу увагу, фасилітатор проведе для групи коротку, 20-секундну розминку сидячи.»
---	---

Дії фасилітатора

	 «Перед тим, як перейти до наступного розділу, щоб ми могли перенаправити нашу увагу, фасилітатор проведе для групи коротку, 20-секундну розминку сидячи.»
	Проведіть 20-секундну розминку в положенні сидячи. Використовуйте прості розтягнення, легкі для всіх, включаючи людей з фізичними обмеженнями.
	 «Фасилітатор поставить цей запис на паузу, щоб прочитати Документ 4.7.
	Призупиніть аудіо.
	<p>[Прочитайте нижченаведений Документ 4.7:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Тому що спершу це може бути складно, ми будемо повторювати те, що ми почули в аудіо, а потім обговоримо дії на основі цінностей, які ви вирішили здійснити.</u> • <u>Спочатку я зроблю огляд кроків для Варіанту 2, який також відомий як вирішення проблем згідно з власними цінностями. Ось приклад.</u> [Прочитайте підготовлений вами приклад:] <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

	<p>[Або прочитайте цей приклад:]</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Крок 1 — визначити складну ситуацію, з якою ви зіткнулися. Такою ситуацією може бути невиліковна хвороба у близької людини. ▪ Крок 2 нагадайте собі про важливі особисті цінності, які ви визначили. Подумайте про дві або три цінності, які ви визначили як найбільш важливі для вас - наприклад, бути добрим та допомагати. ▪ Крок 3 подумати про дії на основі цінностей, які ви можете здійснити, щоб вплинути на ситуацію. Подумайте про якнайбільш можливу кількість дій. Наприклад, це може включати прояви доброти та допомоги, коли ви даєте ліки або їжу своїм близьким, спілкуєтеся з ними або переконаєтеся, що їм комфортно. Використовуйте Заземлення та Відчіплюємося з гачка, якщо у вас з'являються важкі думки. ▪ Крок 4 це вибрати дію та здійснити її. Я можу вирішити собі, що перша дія, якою я розпочну буде приносити їжу моїм близьким.
	<p>[Продовжуйте читати нижчевказаний Документ 4.7:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>За мить я проведу вас кроками для вирішення проблем, в той час, як ви будете сидіти в тиші та роздумувати над кожним кроком. Можливо, ви вже зробили це під час прослуховування аудіо, але повторне виконання кроків допоможе вам їх запам'ятати.</u> • <u>По-перше, для Кроку 1, будь ласка сидячи наодинці в тиші, подумайте про важку ситуацію, з якою ви зіткнулися, і яку не можете просто так залишити.</u> <p>[Якщо учасникам важко зрозуміти будь-який з наступних кроків, поміркуйте над іншими прикладами.]</p>
	<p>Використовуйте таймер, щоб виділити 30 секунд для того, щоб учасники подумали над цим у тиші.</p>
	<p>[Продовжуйте читати нижчевказаний Документ 4.7:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Наступне, для Кроку 2, пригадайте ваші найважливіші цінності.</u>
	<p>Використовуйте таймер, щоб виділити 30 секунд для того, щоб учасники подумали над цим у тиші.</p>

	<p>[Продовжуйте читати нижчевказаний Документ 4.7:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Тепер для Кроку 3, подумайте про можливі дії, на основі цінностей, які ви можете здійснити, щоб краще вплинути на цю ситуацію або допомогти справитися з нею. Метою є визначити якомога більше ідей. Будь ласка не осуджуйте їх як хороші або погані, або правильні чи неправильні, або дурні чи розумні - просто поміркуйте про якомога більшу кількість ідей.</u>
	<p>Використовуйте таймер, щоб виділити 1 хвилину для того, щоб учасники подумали над цим у тиші.</p>
	<p>[Продовжуйте читати нижчевказаний Документ 4.7:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Для Кроку 4, виберіть одну річ, яку, на вашу думку, ви можете зробити, щоб краще вплинути на ситуацію або справитися з нею. Подумайте що ви будете робити з точки зору своїх дій – іншими словами, що ви зробите, що ви скажете, коли і де ви це зробите?</u>
	<p>Використовуйте таймер, щоб виділити 30 секунд для того, щоб учасники подумали над цим у тиші.</p>
	<p>[Продовжуйте читати нижчевказаний Документ 4.7:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Тепер, будь ласка поверніться до учасника поруч з вами та поділіться дією на основі цінностей, яку ви обрали для виконання на наступний тиждень. Поділіться з цією особою, що конкретно ви будете робити, що скажете, і коли та де ви це зробите. Будь ласка просто поділіться дією, вам не треба розповідати про складну ситуацію.</u> • <u>Якщо ви не хочете говорити, залиштеся наодинці та в тиші зробіть зобов'язання самі перед собою здійснити ваш план.</u>
	<p>Використовуйте таймер, щоб надати 2 хв. для цього обговорення.</p>
	<p>Натисніть кнопку «Відтворити» на аудіо та послухайте звук дзвінка, який сигналізує про закінчення обговорення.</p>

Важливі примітки

Альтернативний приклад Документу 4.7:

Приклад 1

- Пам'ятайте, **Крок 1** — визначити складну ситуацію, з якою ви зіткнулися. Для прикладу, може бути ситуація, коли ви не можете знайти роботу або отримувати дохід.
- **Крок 2** визначити найважливіші для вас цінності. Цінностями, які важливі для вас, може бути працьовитість та підтримка сім'ї.
- **Крок 3** подумати про дії, на основі ваших цінностей, які ви можете здійснити, щоб вплинути на ситуацію. Ви можете діяти на основі вашої цінності - бути працьовитим, інвестуючи час та зусилля в пошук роботи та освоєння нової навички. Або ви можете діяти на основі вашої цінності проявляти підтримку, уважно слухаючи членів своєї сім'ї, коли вони говорять з вами, або допомагаючи їм з тим, що вони потребують.
- **Крок 4** вибрати одну дію та скласти план саме того, що ви будете робити, коли і де ви здійсните цю дію. Якщо ви вирішите бути працьовитим, освоюючи нову навичку, ви можете завтра пошукати безкоштовні заняття, де можна це зробити, або попросити когось компетентного з цієї громади про можливість освоїти нові навички.

Приклад 2

- Пам'ятайте, **Крок 1** — визначити складну ситуацію, з якою ви зіткнулися. Наприклад, ситуація - ви сумуєте через те, що сталося в минулому.
- **Крок 2** визначити найважливіші для вас цінності. Цінностями, які важливі для вас, може бути турбота про себе та контакт з іншими.
- **Крок 3** подумати про дії, на основі цінностей, які ви можете здійснити, щоб вплинути на ситуацію. Ви можете діяти на основі ваших цінностей налагодження контакту з іншими, проводячи приємні та корисні заняття з іншими, наприклад, граючи у футбол, або спільне чаювання. Ви можете діяти на основі вашої цінності турбуватися про себе, практикуючи Заземлення, коли ви сумуєте або вживання меншої кількості алкоголю, адже знаєте, що це не добре для вашого здоров'я у довгостроковій перспективі.
- **Крок 4** вибрати одну дію та розробити план для того, що конкретно ви будете робити, коли і де ви це зробите. Якщо ви вирішите пити менше, ви можете запропонувати вашому другові зробити щось інше, наприклад, піти на прогулянку, зіграти у футбол, або разом випити чаю.

Нагадайте учасникам, що вони можуть подумати про це після заняття.

Ця вправа може зайняти трохи часу. Вам не потрібно придумувати всі відповіді прямо зараз. Якщо ви нічого не можете придумати, уважно слухайте, що говорять інші.

Учасники намагаються впоратися зі стресом, намагаючись не думати про ситуацію:

Це є типовою реакцією на проблеми. Наприклад, учасники можуть сказати: «Я б волів не думати про свої проблеми і не хвилюватися про них». Ви можете сказати:

- Ця вправа не про те, щоб думати чи турбуватися про свої труднощі. Йдеться про життя малих кроків, щоб покращити своє становище. Які дії ви могли би виконати або які слова ви могли б сказати?
- Є природнім намагатися не думати про речі, які є важкими або болючими, але це часто погіршує ситуацію в довгостроковій перспективі. Ви можете вибрати повільний шлях і почати з практики вирішення проблем згідно з власними цінностями, взявшись за невеличку проблему у вашому житті, про яку не так болісно думати. Немає потреби починати з найбільшої проблеми у вашому житті. Якщо ви побачите, що практика вирішення проблем згідно з власними цінностями, на прикладі невеликих проблем є корисною, ви можете спробувати використовувати її для інших проблем.

**Підсумок сьогоднішнього заняття та заохочення до практики**

Огляд: (приблизно 3 хвилини)	Учасникам пропонують ідеї як практикувати навички протягом наступного тижня.
--	--

Перший рядок аудіо

	«Ми наблизились до закінчення Заняття 4 цього курсу, який складається з п'яти занять.»
--	--

Дії фасилітатора

	Немає дій для цього розділу; просто послухайте.
--	---

Важливі примітки**Учасники описують перешкоди для практики:**

Практика - дуже важлива. Спробуйте та виберіть щось, що вам сподобалось сьогодні та визначте час коли ви це зробите - наприклад, коли прокидаєтеся, або перед обідом.


Практика навіть протягом кількох хвилин дуже допомагає.

Проявляйте підтримку: люди схильні до змін, коли вони більше відчують позитивні емоції та підтримку, ніж осуд та критику.




 **Остання вправа**

Огляд: (приблизно 5 хвилин)	Надання інструкцій для короткої вправи з вдячності.
---------------------------------------	---

Перший рядок аудіо

	«Ми наближаємось до кінця сьогоднішнього заняття, тому ми знову закінчимо вправою вдячності за групу.»
---	--

Дії фасилітатора

	Дотримуйтесь інструкцій до вправи.
	«Пам'ятайте, що кожного разу, коли ви будете застосовувати на практиці навички, отримані на цьому курсі, ви діятимете відповідно до тих самих цінностей турботи. Успіхів вам, і побачимось з вами знову на заключному занятті.»
	<p>[Скажіть наступне в кінці заняття:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Дякуємо, що прийшли на Заняття 4. Протягом наступного тижня, зосередьтеся на практиці двох речей:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>1. Практика прояву доброти до інших і до себе. Виконайте план, який ви розробили для добрих слів, та демонструйте добрі дії людині, про яку ви подумали раніше під час обговорення.</u> ▪ <u>2. Виконайте свій план для вирішення проблем згідно з власними цінностями Пам'ятайте, це означає діяти на основі власних цінностей та здійснювати малі кроки, щоб змінити те, що можна змінити у важкій ситуації.</u> ▪ <u>Якщо важкі думки або почуття ускладнюють вас завершення добрих дій або вирішення проблем згідно з власними цінностями, ми заохочуємо вас використати Заземлення та Відчіпляємося з гачка цих думок і почуттів.</u> • <u>Якщо у когось є питання з приводу того, що потрібно практикувати наступного тижня, будь ласка залишіться після заняття, щоб поговорити зі мною або _____ [кофасилітатором], або ви можете поговорити один з одним та перевірити, чи можете допомогти.</u> • <u>У вас також є ваша книга, яку ви можете переглянути, щоб пригадати що ми пройшли сьогодні. Все, що ми пройшли, ви знайдете у Частині 4. [Покажіть Частину 4]</u>



- Також, в кінці книги, є одна сторінка короткого опису Проявляємо доброту. [Покажіть короткий опис Проявляємо доброту в кінці книги.]
- [Якщо ви користуєтеся аудіо вправами, які йдуть в комплекті до цього курсу, скажіть]: Ви також можете практикувати Заземлення, Відчіпляємося з гачка та інші SH+ навички, використовуючи аудіо вправи , які є частиною курсу.[Якщо потрібно, поясніть де можна їх завантажити, або дайте учасникам можливість записати їх на мобільний телефон в кінці заняття.]
- Якщо ви не все зрозуміли сьогодні, це нормально; спробуйте застосувати будь-що з того, що вивчили. Ви можете теж переглянути малюнки у книзі, попросити когось, щоб прочитав її вам, або зустрітися з кимось з групи, щоб допомогти один одному зрозуміти теми.
- До зустрічі на наступному занятті! [Нагадайте учасникам, коли і де відбудеться наступне заняття.]



Важливі примітки

Для цього розділу немає важливих приміток.

ІНСТРУКЦІЇ ДЛЯ ЗАНЯТТЯ 5

Ласкаво просимо до SH+

Огляд: (приблизно 3 хвилини)	Забезпечує дружній вступ.
--	---------------------------

Дії фасилітатора	
	Читайте сценарій привітання в Додатку 4 .
	Відтворіть аудіозапис.


Важливі примітки
<p>Люди, які не були присутні минулого тижня : Попросіть їх просто приєднатися до групи та поясніть, що буде підбиття підсумків заняття з минулого тижня.</p>

ЗАНЯТТЯ 5: СТВОРЮЄМО ПРОСТІР

Вступ

Огляд: (приблизно 2 хвилини)	Вступ до заняття.
---	-------------------

Перший рядок аудіо

	Дякуємо, що повернулися на заключне заняття цього курсу управління стресом.
---	---

Дії фасилітатора

	Немає дій для завершення; просто слухайте.
--	--


Важливі примітки

Для цього розділу немає важливих приміток.
--





Короткий опис останніх чотирьох занять: Відчіпляємося з гачка, Заземлення, Virшення проблем згідно з власними цінностями, Дружба

Огляд: (приблизно 12 хвилини)	Практика Відчіпляємося з гачка та Заземлення та огляд ключових понять.
---	--

Перший рядок аудіо

	«Дотепер нам всім було відомо, що коли ми зачіпляємося на гачок думок та почуттів, ми відступаємо від наших цінностей; ми говоримо і робимо речі, які віддаляють нас від того, якою людиною ми хочемо бути. І це, звичайно, робить наше життя ще складнішим, ніж воно є.»
---	---

Дії фасилітатора

	 «Зараз фасилітатор покаже групі малюнок 5.1.»
	<p>Підніміть малюнок 5.1 вгору.</p> <p>ФАКУЛЬТАТИВНО: Поставте запис на паузу та прочитайте текст на малюнку 5.1:</p> <ul style="list-style-type: none"> Цей малюнок нагадує нам про три кроки для Відчіпляємося з гачка важких думок та почуттів: 1. <u>Звернути увагу</u>; 2. <u>Назвати</u>; і 3. <u>Перенаправити увагу</u>. Зараз аудіо пояснить нам, як виконувати ці три кроки. <p>Натисніть кнопку відтворення, щоб відновити аудіозапис, якщо він був призупинений.</p>
	Дотримуйтесь вправ з аудіо.

Важливі примітки**Виглядає, що учасникам нудно або вони сонні:**

Сісти струнко може допомогти людям прокинутися та зберігати увагу. Покажіть це, аби заохотити учасників так зробити.

Люди відволікаються:

Вправи із Заземлення можуть бути складними для людей, особливо довші версії, тому людям властиво відволікатися. Просто заохочуйте учасників робити те, що вони можуть.

Учасники плутають поняття:

Нагадайте учасникам просто продовжувати слухати аудіо-матеріали та використовувати все, що вони можуть.


Учасники скаржаться щодо повторюваної практики Заземлення, або запитують чому вони її повторюють:

Щоразу, коли ви практикуєте Заземлення, ви отримуєте від цього користь. Це так само, як і з кожною навичкою, як от _____ [Підготуйте приклад навички з урахуванням культурних особливостей або використайте ці навички: футбольна гра або куховарство]. Навіть якщо ви вже знаєте, як це робити, кожен раз, коли ви це робите, ви можете вдосконалювати навички.










Аналіз практики та вирішення проблем




Огляд: (приблизно 8 хвилин)	Огляд практики з останнього заняття.
---------------------------------------	--------------------------------------

Перший рядок аудіо

	«За кілька хвилин ми обговоримо у малих групах, як проходила наша практика після останнього заняття».
---	---

Дії фасилітатора

	 «Фасилітатор поставить цей запис на паузу, щоб прочитати Документ 5.1».
	Призупиніть аудіо.
	<p>[Прочитайте Документ 5.1 нижче:]</p> <ul style="list-style-type: none"> На останньому занятті ви склали план, щоб говорити добрі слова та робити добрі вчинки по відношенню до конкретної людини. <u>Будь ласка, зверніться до людини поруч і обговоріть:</u> <ul style="list-style-type: none"> <u>Які добрі слова чи вчинки ви сказали або зробили протягом останнього тижня? Якщо ви цього не зробили, ви можете поділитися, як ви могли б це зробити наступного тижня.</u>
	Використовуйте таймер, щоб надати 2 хв. для цього обговорення.
	Натисніть кнопку «Відтворити» на аудіо та послухайте звук дзвінка, який сигналізує про закінчення обговорення.
	 «Фасилітатор поставить цей запис на паузу, щоб прочитати для групи Документ 5.2.».
	Призупиніть аудіо.

	<p>[Прочитайте документ 5.2 нижче:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Із людиною поруч обговоріть таке питання:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Який ефект мали ваші добрі слова чи вчинки? Наприклад, чи було у вас відчуття сенсу чи задоволення, тому що для вас важливо проявляти доброту?</u>
	<p>Використовуйте таймер, щоб надати 2 хв. для цього обговорення.</p>
	<p>Натисніть кнопку «Відтворити» на аудіо та послухайте звук дзвінка, який сигналізує про закінчення обговорення.</p>


Важливі примітки

Для цього розділу немає важливих приміток.





Підбиття підсумків та завершення заняття з вирішення проблем згідно з власними цінностями







Огляд: (приблизно 15 хвилин)	Вирішення проблем згідно з власними цінностями.
--	---










Перший рядок аудіо

	«Пам'ятайте, що є три підходи реагування на складну ситуацію».
---	--

Дії фасилітатора

	 «Для огляду фасилітатор поставить цей запис на паузу, щоб прочитати документ 5.3».
	Призупиніть аудіо.
	<p>[Прочитайте документ 5.3 нижче:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>У вас є три підходи до будь-якої складної ситуації.</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Варіант 1 – <u>вийти з ситуації, що не завжди можливо.</u> ▪ Варіант 2 означає змінити те, що можна змінити, прийняти біль того, що неможливо змінити, і жити згідно з власними цінностями, будучи людиною, якою ви хочете бути. <ul style="list-style-type: none"> - <u>Під «прийняти біль того, що неможливо змінити», ми маємо на увазі те, що в деяких ситуаціях, незалежно від того, наскільки ви хотіли б змінити ситуацію, її не можна навіть трохи змінити.</u> - <u>Тож «змінити те, що можна змінити» означає зробити все можливе, щоб покращити ситуацію, якщо це можливо.</u> - <u>«Прийняти біль від того, що неможливо змінити» означає застосувати заземлення й інші навички SH+, щоб допомогти собі впоратися з болем, якого завдає ситуація.</u> - <u>А «жити відповідно до власних цінностей» означає знайти способи діяти у згоді зі своїми цінностями, навіть у незначній мірі.</u> ▪ Варіант 3 <u>здатися, втратити зв'язок зі своїми цінностями, і робити те, що не допомагає або погіршує ситуацію. Більшість з нас не хотіли б вибирати варіант 3, але часто ми автоматично робимо це, коли губимося у важких думках і почуттях.</u>

	<p>[Продовжуйте читати документ 5.3 нижче:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>На останньому занятті ми говорили про вибір варіанту 2, а потім практикували вирішення проблем згідно з власними цінностями, використовуючи чотири кроки:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Крок 1: <u>Визначте складну ситуацію у вашому житті.</u> ▪ Крок 2: <u>Подумайте про 2–3 цінності, які найбільш важливі для вас в цій ситуації.</u> ▪ Крок 3: <u>Подумайте про те, як ви могли б «змінити те, що можна змінити». Подумайте про те, що ви можете зробити, керуючись своїми цінностями, щоб вплинути на ситуацію.</u> ▪ Крок 4: <u>З усіх ваших ідей виберіть одну річ, яку, на вашу думку, ви можете зробити, і зробіть це.</u> • <u>Тепер я увімкну аудіозапис, що містить пояснення останнього кроку до вирішення проблем згідно з власними цінностями: оцінку ефективності нашої дії. Будь ласка, слухайте уважно. Аудіо допоможе вам відпрацювати цей останній крок, і ми також обговоримо це разом після прослуховування запису.</u>
	<p>Відтворіть аудіозапис.</p>
	<p>🔔 «Фасилітатор поставить цей запис на паузу, щоб прочитати Документ 5.4».</p>
	<p>Призупиніть аудіо.</p>
	<p>[Прочитайте Документ 5.4 нижче:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Із людиною поруч обговоріть таке питання:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Яку дію ви вчинили за останній тиждень, щоб спробувати вирішити проблему?</u> ▪ <u>Якщо ви не вжили жодних дій протягом минулого тижня, щоб спробувати вирішити проблему, поговоріть про те, що ви могли б зробити протягом наступного тижня.</u>
	<p>Використовуйте таймер, щоб надати 2 хв. для цього обговорення.</p>

	<p>[Продовжуйте читати документ 5.4 нижче:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Тепер обговоріть, чи відповідали ваші дії вашим цінностям, і чи покращило це якимось чином ситуацію.</u> • <u>Якщо ви ще не завершили дію для вирішення проблеми, переконайтеся, що дія, яку ви плануєте здійснити, відповідає вашим цінностям.</u>
	<p>Використовуйте таймер, щоб надати 2 хв. для цього обговорення.</p>
	<p>[Продовжуйте читати документ 5.4 нижче:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Тепер обговоріть:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Якщо така ж проблема – або подібна – продовжує виникати, які дії ви вживатимете? Це може бути та сама дія, яку ви виконували минулого тижня (якщо ви вважаєте, що виконання більше тих самих дій може бути корисним). Або ви можете вирішити спробувати іншу дію.</u> ▪ <u>Обговоріть, чи здається ваш план дій наступного тижня реалістичним. Ви вірите, що зможете це зробити? Якщо це здається занадто складним, виберіть дію, яка менша, простіша або легша для виконання. Важливо, щоб ви завершили цю дію, навіть якщо вона дуже мала, щоб ви могли побачити, як невеликі дії можуть покращити вашу ситуацію.</u>
	<p>Використовуйте таймер, щоб надати 2 хв. для цього обговорення.</p>
	<p>Натисніть кнопку «Відтворити» на аудіо та послухайте звук дзвінка, який сигналізує про закінчення обговорення.</p>
	<p>«Перш ніж перейти до наступного розділу цього курсу, ми зробимо невелику десятихвилинну паузу. Коли ви почуєте дзвоник через 10 хвилин, будь ласка, припиніть те, чим ви займаєтеся, та повертайтеся до групи для наступного розділу».</p>
	<p>🔔 «Зараз фасилітатор зробить паузу в записі на 10 хвилин.»</p>
	<p>Призупиніть аудіо.</p>
	<p>Використовуйте таймер, щоб дати перерву 10 хвилин.</p>

Важливі примітки**Учасники збентежені наявністю трьох варіантів для будь-якої складної ситуації:**

Знову наведіть приклад, який ви підготували для документа 4.6, або скористайтеся наведеним нижче прикладом:

- Наприклад, якщо померла близька людина, то варіант 1 – вихід із ситуації – неможливий.
- Вибір варіанту 2 може означати «прийняти біль від того, що неможливо змінити», використовуючи «Заземлення», «Відчеплення з гачка» і «Проявлення доброти до себе», щоб впоратися з сумом і горем, які ви відчуваєте. «Змінити те, що можна змінити» може означати, що ви можете змінити свою власну поведінку та діяти у спосіб, який вшанує вашу близьку особу або вони будуть пишатися вами. «Жити у згоді зі своїми цінностями» може означати бути доброзичливим і допомагати своїм друзям або сусідам, навіть якщо вам сумно і не хочеться бути поруч з іншими людьми.
- Приклад варіанту 3 у цій ситуації — провести цілий день у ліжку й нікого не бачити. Через це ми можете стати ще більш сумними й такий підхід може відірвати вас від цінності спілкування з людьми.

Учасники спантеличені кроками для вирішення проблем згідно з власними цінностями:

Знову наведіть приклад, який ви підготували для документа 4.7, або скористайтеся цим прикладом:

- Крок 1 — визначити складну ситуацію, з якою ви стикнулися. Такою ситуацією може бути невиліковна хвороба у близької людини.
- Крок 2 — нагадати собі про свої цінності, як-от проявляти доброту і бути помічним.
- Крок 3 — подумати про якомога більше дій на основі ваших цінностей, які допомогли би вам вплинути на ситуацію або впоратися з нею, як-от принести близькій людині ліки та їжу, поговорити з нею чи переконатися, що їй зручно, або використати заземлення та відчеплення з гачка, якщо вам сумно.
- Крок 4 — вибрати одну дію і виконати її, наприклад, принести їжу близькій людині.

Нагадайте учасникам, що вони можуть подумати про свій план вирішення проблеми після сесії:

Планування шляхів вирішення проблеми може зайняти деякий час, щоб подумати. Вам не потрібно придумувати всі відповіді прямо зараз. Якщо ви нічого не можете придумати, уважно слухайте, що говорять інші.

Учасники намагаються впоратися зі стресом, намагаючись не думати про ситуацію:




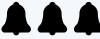

Це є типовою реакцією на проблеми. Наприклад, учасники можуть сказати: «Я б волів не думати про свої проблеми і не хвилюватися про них». Ви можете сказати:

- Ця вправа не про те, щоб думати чи турбуватися про свої труднощі. Йдеться про вжиття малих кроків, щоб покращити своє становище. Які дії ви могли би виконати або слова, які ви могли б сказати?
- Є природнім намагатися не думати про речі, які є важкими або болючими, але це часто погіршує ситуацію в довгостроковій перспективі. Ви можете вибрати повільний шлях і почати з практики вирішення проблем згідно з власними цінностями, взявшись за невеличку проблему у вашому житті, про яку не так болісно думати. Немає потреби починати з найбільшої проблеми у вашому житті. Якщо ви побачите, що практика вирішення проблем згідно з власними цінностями, на прикладі невеликих проблем є корисною, ви можете спробувати використовувати її для інших проблем.

(10-хвилинна перерва)

Огляд: (приблизно 10 хвилин)	10-хвилинна перерва.
--	----------------------

Дії фасилітатора

	Під час 10-хвилинної перерви немає потреби в жодних додаткових діях. Учасники можуть використовувати цей час як завгодно.
	Через 10 хвилин увімкніть аудіозапис.
	 «Перерва закінчилась. Будь ласка, повертайтеся на свої місця, і ми розпочнемо наступний розділ цього курсу.» (Коротка попередньо записана тиша дозволить учасникам зайняти їхні місця.)
	Якщо потрібно, призупиніть аудіозапис, доки всі не займуть свої місця. Знову увімкніть аудіозапис, коли люди повернуться на місця.

Важливі примітки**Люди покидають приміщення:**

Це нормально. Нагадайте їм, що вони можуть повернутися іншим разом, але що SH+ є найбільш корисною, якщо ви відвідуєте усі заняття.

Учасники можуть звернутися за додатковою допомогою або можуть висловити побажання обговорити проблеми:

Дивіться [Розділ 6.4](#) і [6.5](#)у Частині 1 щодо вирішення питань та проблем.





Стежте за часом:









Переконайтеся, що ви стежите за тривалістю перерви.

 Створюємо простір для болю

Огляд: (приблизно 6 хвилин)	Опис, як прийняти те, що неможливо змінити, і звільнити місце для болісних почуттів.
---------------------------------------	--

Перший рядок аудіо	
	«З поверненням.»

Дії фасилітатора	
	🔔 «Фасилітатор поставить цей запис на паузу, щоб прочитати Документ 5.5».
	Призупиніть аудіо.
	<p>[Прочитайте Документ 5.5 нижче:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Коли ми відчуваємо стрес, часто нашою природною реакцією є спроба позбутися важких думок і почуттів. Наприклад, ми можемо спробувати почуватися краще, виконуючи такі дії, як...</u>[Прочитайте 2–3 підготовлені приклади:] <hr/> <hr/> <p>[Або прочитайте деякі з прикладів нижче:]</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Намагання не думати про те, що сталося</u> ▪ <u>Вживання алкоголю або наркотиків</u> ▪ <u>Уникання людей або проведення цілого дня в ліжку.</u> <ul style="list-style-type: none"> • <u>З людиною поруч обговоріть:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Які ще речі роблять люди, щоб позбутися важких думок і почуттів?</u>
	Використовуйте таймер, щоб надати 2 хв. для цього обговорення.

	<p>[Продовжуйте читати документ 5.5 нижче:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>А тепер обговоріть це питання:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Чи дозволяють ці методи позбавитися від важких думок і почуттів назавжди? Або вони працюють лише деякий час?</u>
	<p>Використовуйте таймер, щоб надати 1 хв. для цього обговорення.</p>
	<p>[Продовжуйте читати документ 5.5 нижче:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Далі обговоріть з тією ж людиною це питання:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Чи можуть ці методи призвести до інших проблем? Наприклад...</u> [Прочитайте ваш приготований приклад:] <hr/> <hr/> <p>[Або прочитайте один з цих прикладів:]</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Якщо ви уникаєте людей і просто залишаєтеся на самоті цілий день, можливо, ви станете відчувати себе ще більш сумним.</u> - <u>Якщо ви вживаєте алкоголь або наркотики, щоб забути, як погано себе почуваєте, це може призвести до проблем зі здоров'ям, проблем у вашій родині або проблем з грошима.</u>
	<p>Використовуйте таймер, щоб надати 1 хв. для цього обговорення.</p>
	<p>Натисніть кнопку «Відтворити» на аудіо та послухайте звук дзвінка, який сигналізує про закінчення обговорення.</p>
	<p>🔔 «Тепер фасилітатор призупинить цей запис, щоб дати кожному аркуш паперу. Коли всі будуть готові, ведучий відновить аудіо».</p>
	<p>Призупиніть аудіо.</p>
	<p>Роздайте папір (якщо паперу немає, ведучий може використовувати будь-який предмет – паличку, ручку тощо).</p>
	<p>Відтворіть аудіозапис.</p>

Важливі примітки

Учасники розгублені та не розуміють питань для обговорення, навіть якщо ви навели приклади:

Спробуйте адаптувати приклади у документі 5.5 для обговорення з усією групою, переконавшись, що люди не діляться інформацією, яка є надто особистою чи такою, що стигматизує.

Люди не діляться та не говорять:


Це нормально, якщо люди не діляться. Може бути тиша або люди можуть говорити про інші речі, що теж нормально.








Вправа зі штовханням паперу



Огляд: (приблизно 7 хвилин)	Вправа, щоб проілюструвати, що відбувається, коли хтось намагається відштовхнути біль у порівнянні зі створенням простору для нього.
---------------------------------------	--

Перший рядок аудіо

	«Уявіть, що цей папір — це усі ваші складні чи болісні думки та почуття».
---	---

Дії фасилітатора

	«Уявіть, що перед вами все, що для вас важливо».
	<p>Продовжуйте тримати папір перед собою однією рукою.</p> <p>Іншою рукою зробіть рух у просторі поза папером, так щоб стало зрозуміло, що «перед вами» означає простір поза папером. Інакше учасники можуть подумати, що «перед вами» означає папір, який вони тримають.</p>
	 «Фасилітатор поставить цей запис на паузу, щоб прочитати Документ 5.6».
	<p>[Прочитайте Документ 5.6 нижче. Наведене нижче пояснення можна зробити інтерактивним, проводячи демонстрацію за допомогою аркуша паперу:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Цю вправу може бути трохи важко зрозуміти, тому я спробую пояснити.</u> • <u>У цій вправі ми уявляємо, що всі наші важкі думки, спогади та почуття знаходяться на аркуші паперу.</u> • <u>Якби ми зосередили всю свою енергію на відштовхуванні цих важких думок чи почуттів, як-от штовхання паперу, ми б зрозуміли, що це дуже втомлює.</u> • <u>І якщо ми зайняті тим, щоб відштовхнути важкі думки та почуття, ми не вільні робити інші важливі для нас речі.</u> • <u>Натомість, якщо ми дозволимо паперу лежати на колінах, просто бути там, наші руки звільняться, і це дозволить нам діяти відповідно до наших цінностей. Те саме з думками та почуттями; якщо ми перестанемо боротися з цими думками та почуттями, вони залишаться з нами. Але це не так втомлює чи відволікає, як постійні спроби відштовхнути їх, і тоді ми можемо діяти відповідно до наших цінностей.</u>

	<p><u>Наприклад...</u> [Прочитайте підготовлений приклад:]</p> <hr/> <hr/> <p>[Або прочитайте один із прикладів нижче:]</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Якщо у вас багато неприємних спогадів, ви можете спробувати позбавитися їх, зловживаючи алкоголем, вживаючи наркотики або уникаючи певних людей, які нагадують вам про ці спогади. Це може бути втомливим, як спроба відштовхнути папір, або це може спричинити інші проблеми та залишити менше часу на те, що має для вас значення. Якщо натомість ви дозволите цим спогадам залишитися, і використовуватимете заземлення або відчеплення з гачка, коли вони вас поглинають, у вас може залишатися більше енергії для того, щоб робити важливі для вас речі.</u> ▪ <u>Якщо ви часто відчуваєте стрес, ви можете намагатися уникати його, залишаючись наодинці та відмовляючись від справ. Ви можете зрозуміти, що через це ви стаєте більш нещасними і знервованими, оскільки ви перестаете бачитися з людьми і сумуєте за речами, які для вас важливі. Якщо ви припините намагання відштовхнути стрес і дозволите йому бути, вам може бути легше робити те, що для вас важливо.</u> • <u>У нашій вправі ми використали аркуш паперу, щоб продемонструвати, що відбувається, коли ви намагаєтесь відштовхнути важкі думки та почуття. У наступній частині ви дізнаєтесь про вправу, яку можна використовувати зі своїми реальними думками та почуттями.</u>
	<p>Відтворіть аудіозапис.</p>

Важливі примітки

Учасники не беруть участь:

Деякі люди можуть не брати участі, тому що не хочуть або не розуміють. Це нормально.


Подальші пояснення для фасилітаторів

Під час останньої дискусії учасники визначили речі, які люди роблять, щоб позбутися важких думок і почуттів або болісних спогадів. Вони можуть ізолюватися, вживати алкоголь чи наркотики, або уникати певних місць чи людей. Вправа зі штовханням паперу демонструє, як ці спроби позбутися важких думок і почуттів можуть бути виснажливими, так само, як ми втомлюємося тримати руки перед собою, коли намагаємося відштовхнути папір. Витрачання часу й енергії на те, щоб позбутися думок і почуттів, також заважає нам зосередитися на тому, що насправді важливо. Наприклад, уникнення важливих речей, щоб на деякий час позбутися болісних думок і почуттів, може значно ускладнити виконання тих речей, які нам потрібно зробити. Якщо покласти папір на коліна замість того, щоб намагатися його відштовхнути, ми можемо побачити, що нам не потрібно позбавлятися від важких думок і почуттів. Замість цього ми можемо просто дозволити їм залишатися з ними.








 **Помітьте, назвіть та створіть простір**

Огляд: (приблизно 10 хвилин)	Вправа, за допомогою якої учасники помічають і називають почуття та створюють для них простір.
--	--

Перший рядок аудіо

	«У наступному розділі сьогоднішнього заняття ми докладніше розглянемо ідею «створення простору».
---	--

Дії фасилітатора

	 «Але спочатку, щоб ми могли перенаправити увагу, ведучий проведе з групою коротку, 20-секундну розтяжку в положенні сидючи».
	Проведіть 20-секундну розминку в положенні сидючи. Використовуйте прості розтягнення, легкі для всіх, включаючи людей з фізичними обмеженнями.
	 «Зараз фасилітатор покаже групі малюнок 5.2, щоб проілюструвати ідею створення простору».
	Покажіть малюнок 5.2. ФАКУЛЬТАТИВНО: Призупиніть запис і дайте коротке пояснення малюнку 5.2, вказуючи на відповідні частини, якщо необхідно: <ul style="list-style-type: none"> • <u>На цьому малюнку видно, що в небі є місце для будь-якої погоди: сонця, дощу та вітру. У цій наступній вправі ми збираємося уявити, що наші почуття схожі на погоду, а ми — як небо, де ми можемо звільнити місце для всіх типів думок і почуттів, таких як щастя, смуток, гнів чи занепокоєння.</u> <p>Натисніть кнопку відтворення, щоб відновити аудіозапис, якщо він був призупинений.</p>
	Продемонструйте вправу паралельно з аудіо.

Важливі примітки

Учасники не розуміють суть:

Це може бути важко зрозуміти, але хоча б спробуйте застосувати те, що вам вдасться з цього курсу.

Якщо учасники засмучені:

У цій вправі просять людей навмисно пригадати складні ситуації, думки та почуття. Деякі люди можуть відчувати смуток, розчарування або злість, і вони можуть потрапити на гачок. Див. інформацію в [розділах 8.4 і 8.5](#) частини 1 щодо роботи зі стражданнями.

Подальші пояснення для фасилітаторів

Чим прийняття відрізняється від спроби не думати про речі?


Спочатку це може спантеличити, але прийняття болю відрізняється від того, щоб просто нічого не робити або намагатися не думати про нього. Приймаючи біль, ви визнаєте, що біль є, ви відчуваєте його, а потім звільняєте для нього місце. Ви дозволяєте йому бути з вами, замість того, щоб відштовхувати його або ігнорувати. Важливою ідеєю є те, що з часом усі почуття приходять і зникають, якщо ми дозволимо їм просто бути там, де вони є.






Практикування навичок




Огляд: (приблизно 6 хвилин)	Опис того, як практика може допомогти.
---------------------------------------	--

Перший рядок аудіо

	«Отже, для багатьох із вас ця вправа може здатися досить важкою. Це природно. На це слід очікувати».
---	--

Дії фасилітатора

	 «Фасилітатор поставить цей запис на паузу, щоб прочитати Документ 5.7».
	<p>[Прочитайте Документ 5.7 нижче:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>У цій вправі ви практикували звільняти місце для болісних думок і почуттів, замість того, щоб витратити енергію на боротьбу з ними.</u> • <u>Важкі думки і почуття схожі на погоду; ми не можемо їх контролювати чи зупинити.</u> • <u>Але ми можемо створити простір для них і дозволити їм бути з нами, і в той же час робити речі, які для нас важливі. Так буде легше впоратися з такими думками й почуттями. Отже, три кроки для створення простору:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Крок 1. Зверніть увагу</u> на важку думку чи почуття і спостерігайте за ними. Помітьте, де ви відчуваєте їх у своєму тілі. ▪ <u>Крок 2. Назвіть їх</u>, про себе проговоривши «Це важка думка» або «Ось таке відчуття». ▪ <u>Крок 3. Дозвольте цьому почуттю чи думці прийти й зникнути</u>, як на небі з'являється і зникає погода. Вдихніть у це почуття і навколо нього, щоб звільнити для нього місце. Замість того, щоб боротися з думкою чи почуттям, <u>дозвольте їм проходити крізь вас наче погода, яка змінюється на небі. Потім ви можете використовувати свій час і енергію, щоб діяти відповідно до своїх цінностей.</u>

	<ul style="list-style-type: none"> • <u>З людиною поруч обговоріть:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Як вам далася ця вправа? Як вам вдалося створити простір для важких думок і почуттів під час цієї вправи?</u> ▪ <u>Наприклад, деякі люди вважають, що це відрізняється від того, що вони зазвичай роблять. Інші люди можуть вважати це полегшенням або що почуття здаються більш керованими.</u>
	<p>Використовуйте таймер, щоб надати 3 хв. для цього обговорення.</p>
	<p>Натисніть кнопку «Відтворити» на аудіо та послухайте звук дзвінка, який сигналізує про закінчення обговорення.</p>

Важливі примітки

Люди плутають заземлення, відчеплення з гачка та створення простору:


Ви можете помітити, що ця навичка подібна до інших, яких ви навчилися на цьому курсі. Багато навичок у цьому курсі засновані на одному й тому ж початковому кроці, а саме помічанні своїх думок та почуттів. Якщо вас заплуталися у відмінностях, просто продовжуйте практикувати те, чого навчилися, і з практикою ви дізнаєтеся переваги кожної навички.




Вдячність і доброта

Огляд: (приблизно 2 хвилини)	Надання інструкцій для короткої вправи з вдячності.
---	---

Перший рядок аудіо

	«Ми наближаємося до кінця сьогоднішнього заняття, тому ми знову закінчимо вправою вдячності за цю групу».
---	---

Дії фасилітатора

	Продемонструйте дії паралельно зі звуком.
---	---


Важливі примітки

Для цього розділу немає важливих приміток.
--






 **Що буде далі?**

Огляд: (приблизно 6 хвилин)	Надання порад щодо подальших дій після курсу.
---------------------------------------	---

Перший рядок аудіо

	«Чудово, що ви взяли участь у заключному занятті цього курсу. Я сподіваюся, що ви тренуватиметеся, тренуватиметеся, тренуватиметеся в цих техніках, поки вони не увійдуть у звичку».
---	--

Дії фасилітатора

	 «Зараз фасилітатор поставить цей запис на паузу, щоб показати та зачитати групі малюнок 5.3. Після закінчення читання фасилітатор відновить запис, але продовжить показувати картинку».
	<p>Підніміть малюнок 5.3 і прочитайте на ньому текст.</p> <p>ФАКУЛЬТАТИВНО: Призупиніть запис і дайте коротке пояснення малюнку 5.3:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Це зображення нагадує нам про всі основні навички, отримані на цьому курсі: заземлення, відчеплення від гачка, діяння згідно з власними цінностями, проявлення доброти та створення простору.</u> <p>Натисніть кнопку відтворення, щоб відновити аудіозапис, якщо він був призупинений.</p>
	«Тому, на завершення курсу, ми дякуємо вам за участь у ньому і бажаємо кожному з вас удачі у вашому подальшому життєвому шляху».
	<p>[Скажіть наступне в кінці заняття:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Дякуємо за участь у заключній сесії SH+.</u> • <u>На цьому курсі ви дізналися про багато навичок. Сподіваюся, ви знайшли певні способи попрактикувати й застосувати їх у своєму житті.</u> • <u>Я не можу виразити словами, наскільки важливою є практика. Чим більше ви використовуєте ці навички та застосовуєте їх щодня, навіть на кілька хвилин, тим більше користі ви побачите і тим довше ця користь триватиме. Я запрошую вас продовжувати практикувати те, чого ви тут навчилися. Можливо, ви навіть захочете продовжувати обговорювати один з одним курс і допомагати один одному практикувати.</u> • <u>У вас є книга, щоб нагадати вам про те, що ми розглянули сьогодні в частині 5. [Показати частину 5.]</u>



- І пам'ятайте, що в кінці книги всі основні навички в SH+ узагальнено, щоб швидко нагадати, як слід практикувати. [Показати розділ.]
- [Якщо ви користуєтеся аудіо вправами, які йдуть в комплекті до цього курсу, скажіть]: Ви також можете практикувати заземлення, відчеплення з гачка та інші навички SH+, використовуючи аудіовправи, які є частиною курсу.
- Якщо у когось є запитання щодо курсу, залиштеся після сеансу та поговоріть з нами.
- Якщо ви не все зрозуміли, це нормально. Спробуйте застосувати те, чого ви навчилися, і використовуйте книгу як нагадування.
- Бажаємо вам всього найкращого у майбутньому та ще раз дякуємо за участь у цьому сеансі.

Важливі примітки

Люди можуть сумувати або непокоїтися через те, що це останній сеанс:

Заохочуйте учасників продовжувати практикувати навички, яких вони навчилися. Скажіть щось на кшталт:

- Я помітив(-ла), що коли я продовжую практикувати навички, я їх покращую. У вас є книга, яка вас підтримає.
- Чи можете ви щось зробити, щоб підтримати один одного, щоб продовжувати практикувати? Чи могли би ви якось зустрітися, щоб поговорити про навички чи разом практикувати вправи?

ДОДАТКИ



ДОДАТОК 1: КОРОТКИЙ ОПИС НАВИЧОК SH+ (САМОДОПОМОГИ ПЛЮС)

Навичка	Короткий опис	Як практикувати	Користь від практики
Допитливе спостереження (Звертати увагу з допитливістю) (Сесія 1)	<p>Допитливе спостереження означає приділення всієї своєї уваги всьому, що відбувається прямо перед вами, не оцінюючи це як добре чи погане. В аудіозаписі учасникам пропонується взяти участь у вправі з усвідомлення (наприклад, усвідомлене споживання напою). Це перший крок до розвитку подальших навичок SH+.</p>	<p>Використовуйте свої п'ять почуттів, щоб повністю зосередити всю свою увагу на тому, що ви робите (наприклад, їсте, гуляєте, готуєте, прибираєте, розмовляєте або слухаєте когось). Намагайтеся з допитливістю помічати те, що ви бачите, чуєте, нюхаєте, смакуєте, або до чого торкаєтесь.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Допитливе спостереження часто допомагає нам зосередитися на тому, що ми робимо, і робити це краще. Це також може допомогти нам насолоджуватися або цінувати те, що ми робимо.
Заземлення (Сесія 1)	<p>Заземлення повертає нас до теперішнього моменту і допомагає нам зіскочити з гачка, коли ми захоплені емоційними бурями.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Намагайтеся помічати, що ви відчуваєте і думаєте. 2. Сповільніться і з'єднайтеся зі своїм тілом: для цього потягніться, опускаючи ноги вниз і зосереджуючись на своєму диханні. 3. Перенаправте увагу на навколишнє середовище і на те, що ви робите. 	<ul style="list-style-type: none"> • Коли ми захоплені емоційними бурями й важкими думками та почуттями, важко робити щось корисне. Заземлення може допомогти нам перенаправити увагу на те, що нам слід зробити в стресовій ситуації. • Регулярна практика, навіть коли ми не відчуваємо сильного стресу, може допомогти нам потім використовувати цю навичку в більш складних ситуаціях.
Відчіплюємося з гачка (Сесія 2)	<p>Подібно до заземлення, коли ми відчіплюємося з гачка, це допомагає нам звільнитися від важких думок і почуттів. Це швидше, ніж заземлення, і може бути зроблено всього за кілька секунд.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Намагайтеся помічати думку чи почуття з допитливістю. 2. Назвіть думку чи почуття. 3. Перенаправте увагу на навколишнє середовище і на те, що ви робите. 	<ul style="list-style-type: none"> • Відчеплення з гачка важких думок і почуттів дозволяє нам бачити їх такими, якими вони є, і зменшує їх контроль над нашими діями. • Як і заземлення, відчеплення з гачка може допомогти нам перенаправити увагу на те, що нам слід зробити, і діяти відповідно до наших цінностей.

<p>Діємо згідно з власними цінностями</p> <p>(Сесія 3)</p>	<p>Діяти згідно з власними цінностями означає діяти відповідно до ваших найглибших бажань щодо того, як ви хочете поводитися як людина, якою людиною ви хочете бути і як ви хочете ставитися до інших.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Виберіть цінності, які найбільш важливі для вас (наприклад, проявляти доброту та підтримку, бути працьовитим). Тільки ви можете вибрати, які цінності найбільш важливі для вас; ніхто інший не може вирішувати за вас. 2. Виберіть одну невелику дію, яка відповідала б вашим цінностям. Це може бути щось, що ви робите, або щось, що ви комусь говорите. 	<ul style="list-style-type: none"> •Діючи згідно з власними цінностями, ви можете знайти почуття цілі й сенсу навіть у стресових ситуаціях.
<p>Проявляємо доброту (дружба)</p> <p>(Сесія 4)</p>	<p>Проявляти доброту означає використовувати добрі слова і дії по відношенню до себе і до інших людей.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Намагайтеся зісхочити з гачка недобрих думок і почуттів, помітивши і назвавши їх. 2. Розмовляйте з собою по-доброму. Ви також можете уявити собі, як ви наповнюєте одну з ваших рук добротою, а потім розмістіть руку десь на своєму тілі, де ви відчуваєте біль. 3. Говоріть з іншими по-доброму і робіть добрі вчинки. 	<ul style="list-style-type: none"> •Доброта до самих себе дає нам більше енергії, щоб справлятися зі стресовими ситуаціями і допомагати іншим. •Бути добрим до інших може мати значення навіть у дуже важких ситуаціях. Це також може дати нам почуття зв'язку, благополуччя та самореалізації.

<p>Вирішення проблем згідно з власними цінностями</p> <p>(Сесія 4)</p>	<p>У вас є три підходи до будь-якої складної ситуації:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Піти. 2. Змінити те, що можна змінити, прийняти біль того, що не можна змінити, і жити згідно зі своїми цінностями. 3. Здатися, втратити зв'язок зі своїми цінностями та робити те, що не допомагає або погіршує ситуацію. <p>Рішення проблем згідно з власними цінностями фокусується на варіанті 2.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Визначте важку ситуацію у вашому житті. 2. Подумайте про 2–3 цінності, які найбільш важливі для вас в цій ситуації. 3. Подумайте про те, як ви могли б «змінити те, що можна змінити». Подумайте про те, що ви можете зробити, керуючись своїми цінностями, щоб вплинути на ситуацію. 4. З усіх ваших ідей виберіть одну річ, яку, на вашу думку, ви можете зробити, і зробіть це. 5. Оцініть, чи були ваші дії ефективними. Запитайте себе: <ul style="list-style-type: none"> • Чи діяв я у відповідності зі своїми цінностями? • Чи допомогли мої дії якимось чином ситуації? • Чи було б корисно зробити більше цього в майбутньому, або що я міг би зробити по-іншому в наступний раз? 	<p>•Вирішення проблем згідно з власними цінностями може дати нам можливість приймати ефективні заходи в складних і стресових ситуаціях.</p>
<p>Створюємо простір</p> <p>(Сесія 5)</p>	<p>Створити простір означає дозволити болючим думкам і почуттям приходити і йти, як у випадку з погодою, замість того, щоб витратити енергію на боротьбу з ними.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Зверніть увагу на важку думку чи почуття і спостерігайте за ними з допитливістю. 2. Назвіть думку чи почуття. 3. Дозвольте цим болючим думкам або почуттям приходити і йти, як погоді. Вдихніть у це почуття і навколо нього, щоб звільнити для нього місце. 	<p>•Ми можемо зробити багато чого, щоб спробувати позбутися від важких думок і почуттів. Ці методи часто працюють не дуже довго і можуть бути для нас шкідливими. Якщо ми перестанемо боротися зі своїми думками й почуттями та дозволимо їм проходити через нас, як погода рухається крізь небо, у нас буде більше часу та енергії, щоб діяти відповідно до наших цінностей.</p>

ДОДАТОК 2: КОРОТКИЙ ЗМІСТ РОЗДІЛІВ ТА ВПРАВ КУРСУ SH+

Структура SH+

У курсі SH+ розповідається про навички, яким люди можуть навчитися і практикувати, щоб допомогти собі краще впоратися зі стресом. Ці навички можуть допомогти людям менше зациклюватися на важких думках і почуттях, щоб вони могли більше зосередитися на тому, що для них важливо.

Ключем до оволодіння навичками SH+ є практика. SH+ включає багато вправ, які допомагають людям розвивати ці навички. З метою стимулювання практики курс розроблено з великою кількістю повторень. Нижче наведено основні розділи кожного заняття з коротким описом головної мети розділу.

Сесія 1

Ласкаво просимо до SH+	Фасилітатор представляє курс і розглядає основні правила, яких слід дотримуватися учасникам.
Вступ	Цей перший розділ аудіокурсу містить загальний вступ до курсу SH+.
Стрес та «зацеплення на гачок»	Інформація про те, що таке стрес і як стресові думки та почуття можуть «зацепити на гачок» і створити ще більше стресу.
Вправа для підвищення усвідомленості (наприклад, усвідомлене споживання напою)	Ця вправа запрошує учасників звернути пильну увагу на щоденний досвід (наприклад, споживання напою). Учасникам буде запропоновано практикувати цю навичку (допитливе спостереження) під час інших повсякденних занять протягом наступного тижня (опис цієї навички див. у Додатку 1). ЗВЕРНІТЬ УВАГУ: Замість вправи для усвідомлене споживання напою можна використовувати альтернативну вправу (Усвідомлення предмета), якщо вона більше відповідає контексту та культурі (див. Додаток 8).
Емоційні бурі	Використовує аналогію зі штормом для опису стресу та емоцій. Підкреслює, як краще залишатися на землі, де стабільніше під час шторму, а не на дереві. Цим вводиться ідея «Заземлення».
Заземлення	Основна навичка, яка практикується під час курсу, заземлення — це спосіб зосередитися під час емоційних бур (стресу). Учасники практикують цю вправу (опис цієї вправи див. у Додаток 1).
Остання вправа	Учасники повторюють коротку вправу вдячності разом з аудіо. Потім фасилітатор завершує сеанс і нагадує учасникам практикувати дві навички протягом наступного тижня: 1) допитливе спостереження та 2) заземлення.

Сесія 2

Вступ	Фасилітатор перевіряє навички допитливого спостереження та заземлення. Учасники обговорюють, як вони практикували ці навички поза сесіями за останній тиждень, і яку користь вони помітили.
Підсумок минулого тижня	Розглядається концепція зачеплення на гачок важкими думками та почуттями.
Чи можемо ми позбутися важких думок і почуттів?	Учасники обговорюють, що люди часто роблять, щоб позбутися важких думок і почуттів, і як це зазвичай не працює. Потім вводиться новий підхід відчеплення з їхнього гачка.
Вправа «Дотики як думки і почуття»	Ця вправа дозволяє учасникам відчути на власному досвіді, як захоплення на гачок думок і почуттів може заважати їм бачити те, що для них важливо. Вправа також демонструє, як відчеплення з гачка важких думок і почуттів не позбавляє від них, але полегшує зосередженість на важливих і значущих справах.
Тренування вправи на Заземлення	Розглядається, як заземлення може допомогти нам відчепитися з гачка важких думок і почуттів, і скеровує учасників під час практикування цієї навички.
Що таке думки та почуття? (з аркушем із завданнями 2.1)	Інформація про те, що таке думки та почуття. Учасники виконують вправу, щоб ідентифікувати важкі думки та почуття, які вони часто відчують.
Помічати та називати	Впроваджується навичка «відчеплення з гачка», що зменшує вплив важких думок і почуттів. Надаються інструкції щодо того, як практикувати «відчеплення з гачка», помічаючи й називаючи важкі думки та почуття, а потім знову зосереджуючи увагу на навколишньому світі (опис цієї навички див. у Додатку 1).
Прихильність до практики	Учасники складають план подальшого практикування навичок, отриманих на занятті, поза групою.
Остання вправа	Після короткої вправи вдячності фасилітатор завершує заняття і нагадує учасникам практикувати дві навички протягом наступного тижня: 1) відчеплення з гачка та 2) заземлення.

Сесія 3

Підсумок минулого тижня та огляд практики	Короткий огляд понять із сесії 2. Учасники обговорюють свій досвід практикування відчеплення з гачка та заземлення поза сеансами та будь-яку користь, яку вони помітили.
Огляд навичок	Повторення раніше охопленого вмісту. Повторення вправи «дотики як думки і почуття» та скеровування учасників у практикуванні ключових навичок «відчеплення з гачка» та «заземлення».
Вступ про цінності та вправу «Цінності»	Введення поняття цінностей і огляд того, як ми можемо діяти відповідно до наших цінностей або відмовитися від наших цінностей. Вправа допомагає учасникам визначити основні цінності, за якими вони хочуть жити.
Розробляючи ваш план дій	Учасники розробляють план дій на тиждень, де вони будуть виконувати невеликі дії, щоб жити у згоді зі своїми цінностями (наприклад, проявляти доброту до когось, бути працьовитим, бути турботливим батьком) (опис поняття «Діємо згідно з власними цінностями» див. у Додатку 1).
Підсумок сьогоднішньої сесії та заохочення до практики	Підбиття підсумків сесії та заохочення учасників практикувати отримані навички.
Остання вправа	Фасилітатор завершує заняття і нагадує учасникам: 1) виконати свій план дій щодо практики «Діємо згідно з власними цінностями» та 2) продовжити практику заземлення та відчеплення з гачка.

Сесія 4

Підсумок трьох останніх занять та огляд практики.	Учасники обговорюють, як вони діяли відповідно до своїх цінностей поза сесіями за останній тиждень, і яку користь вони помітили.
Огляд навичок	Скеровування учасників у вправі відчеплення з гачка та заземлення.
Проявляємо доброту та відчіпляємось з гачка недобрим думок	Введення ключової навички — проявлення доброти (також відомої як дружба). Скеровування учасників у визначенні недобрим думок про себе та відчеплення з їхнього гачка (опис цієї навички див. у Додатку 1).
Дружба з іншими	Опис того, як невеликі вчинки проявлення доброти можуть змінити ситуацію навіть у дуже складних ситуаціях. Учасники визначають речі, які вони можуть сказати, або невеликі дії, які вони можуть виконати, щоб проявити доброту до інших, і складають план, як це зробити протягом наступного тижня.
Дружба з собою	Вправа, в якій учасники практикують проявлення доброти до себе, приязно розмовляючи з собою та практикуючи приязні жести.

Вирішення проблем на основі власних цінностей	<p>Мабуть, найскладніша частина курсу. У цьому розділі учасники дізнаються, як вирішувати проблеми у своєму житті, діючи згідно з власними цінностями. Учасникам пропонують три варіанти будь-якої складної ситуації:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вийти з ситуації. Це не завжди можливо у всіх ситуаціях. 2. Змінити те, що можна змінити, прийняти біль того, що неможливо змінити, і жити згідно зі своїми цінностями, будучи людиною, якою ви хочете бути. Це означає змінювати те, що можна змінити, а коли ситуацію не можна змінити, діяти відповідно до своїх цінностей і справлятися з болем, практикуючи заземлення та інші навички SH+. 3. Здатися, втратити зв'язок зі своїми цінностями та робити речі, які або не допомагають ситуації, або погіршують її. Пояснюється, що коли нас захоплюють важкі думки та почуття, ми часто вибираємо цей варіант автоматично.
Досліджуючи Варіант 2	<p>Досліджується та пояснюється варіант 2 вище, який також відомий як вирішення проблем згідно з власними цінностями (опис цієї навички див. у Додатку 1). Учасники обмірковують, як застосувати вирішення проблем згідно з власними цінностями у складній ситуації у власному житті.</p>
Остання вправа	<p>Фасилітатор завершує сесію і нагадує учасникам: 1) практикувати проявлення доброти до інших і самих себе та 2) виконувати свій план дій щодо вирішення проблем згідно з власними цінностями.</p>

Сесія 5

Підсумок останніх чотирьох сесій	<p>Огляд вмісту, розглянутого раніше, і скеровування учасників у практикуванні відчеплення з гачка та заземлення.</p>
Аналіз практики та вирішення проблем	<p>Учасники обговорюють свій досвід практикування «Проявлення доброти» поза сесіями за останній тиждень.</p>
Підбиття підсумків та завершення заняття з вирішення проблем згідно з власними цінностями	<p>Огляд вирішення проблем згідно з власними цінностями та останні кроки. Учасники обговорюють свій досвід практикування вирішення проблем згідно з власними цінностями поза сесіями за останній тиждень.</p>
Створюємо простір для болю	<p>Огляд засобів, які багато людей вживають, щоб позбутися важких думок і почуттів, і якими неефективними є ці методи в довгостроковій перспективі і часто створюють додаткові проблеми.</p>
Вправа зі штовханням паперу	<p>Вправа, під час якої учасники практикують, як дозвіл складним думкам і почуттям залишатися, замість того, щоб постійно боротися з ними, може допомогти нам діяти відповідно до цінностей і спілкуватися з іншими.</p>
Помітьте, назвіть та створіть простір	<p>Вправа, де учасники практикують створення простору для важких думок та почуттів, помічаючи та називаючи їх і дозволяючи їм бути, замість того, щоб намагатися позбутися їх (опис цієї навички див. у Додатку 1).</p>
Що буде далі?	<p>Учасників заохочують продовжувати практикувати навички SH+ і дякують за участь у курсі.</p>

ДОДАТОК 3: МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ПЕРЕД КОЖНИМ ЗАНЯТТЯМ

Контрольний список сесії 1

Конкретні матеріали, які потрібно принести на сесію 1

- Принесіть наступні матеріали, залежно від версії SH+, яка використовується. (Обговоріть зі своїм супервізором, яку вправу на усвідомлення використовувати, виходячи з вашого місцевого контексту)
 - Усвідомлене споживання напою: напої (наприклад, вода, сік, кава або чай) і чашки/стакани для кожної людини
 - Усвідомлення предмета (див. [Додаток 8](#)): повсякденні предмети для кожної людини (наприклад, ручки чи олівці, палички, маленькі камені, листя) або попросіть людей доторкнутися до поверхні столу, свого сидіння чи землі.
- Місцеві адаптовані приклади для аркушів обговорення 1.2, 1.3 і 1.5, якщо потрібно
- Фліпчарт і ручки (необов'язково, якщо є і якщо багато учасників можуть читати/писати). Ви можете заздалегідь написати ключову інформацію з сесії 1 на фліпчарті, наприклад:
 - Основні правила (перелік основних правил див. у розділі «[Інформація для всіх сесій](#)» на початку частини 2)
 - Три основні кроки до заземлення: 1. Звернути увагу; 2. уповільнення і з'єднання зі своїм тілом; 3) перенаправлення уваги.
 - Навички, які потрібно попрактикувати перед наступним заняттям: допитливе спостереження і заземлення
 - Розгляньте можливість написання всіх питань для обговорення на сесії 1 (або роздрукуйте їх у великому форматі для зручного читання)
- Копії книги SH+, «Важливі навички в періоди стресу: Ілюстроване керівництво» (достатня кількість копій для роздачі учасникам)

Загальні матеріали для кожної сесії

- Роздрукуйте / зробіть одну копію кожного зображення з [Додатка 5](#) для сесії. Якщо можливо, зображення можна збільшити, щоб його було легше побачити
- Цей посібник SH+
- Таймер або секундомір (для відстеження часу між кожним питанням обговорення)

- Аудіопрогравач або динамік, що достатньо гучні, щоб усі учасники добре чули. Можна підключати до кабелю або бездротового зв'язку (наприклад, Bluetooth). Переконайтеся, що він заряджений, якщо бездротовий.
- Кабелі для динаміків (наприклад, для підключення до розетки або для зарядки)
- Резервний динамік (необов'язково)
- Аудіопрогравач/смартфон
- Аудіофайл для сеансу (завантажений, щоб ви могли відтворити його без підключення до Інтернету)
- Аркуш відвідування для відстеження відвідуваності учасників кожного заняття
- Папір/блокнот і ручка для фасилітаторів, щоб робити нотатки про заняття, якщо це необхідно, або форма огляду після сесії (див. приклад у [Додатку 6](#))
- Сидіння (стілці, столи, килимки)

ФАКУЛЬТАТИВНО

- Якщо багато учасників можуть читати/писати: додатковий папір і ручки/олівці, якщо учасники захочуть робити нотатки
- Автономні аудіофайли з *Важливі навички в періоді стресу*, завантажені для відтворення в автономному режимі (щоб учасники могли записати на свій телефон або пристрій після сеансу)
- Закуси – вода тощо.
- Основні правила та скотч для підвішування основних правил
- Копія відповідей на запитання у разі можливого ризику самогубства (наприклад, [Додаток 9](#))

Контрольний список сесії 2

Конкретні матеріали, які потрібно принести на сесію 2

- Копії аркуша з завданнями 2.1 для кожної особи (копія з [Додаток 5](#))
- Олівці /ручки для кожного учасника для заповнення аркуша з завданнями 2.1
- Одна копія [Додаток 4](#) (сценарій привітання для сесій 2, 3, 4 і 5) або закладка [Додаток 4](#), щоб його було легко читати під час розділу привітання
- Місцеві адаптовані приклади для аркушів обговорення 2.2 й 2.3, за потреби
- Фліпчарт і ручки (необов'язково, якщо є і якщо багато учасників можуть читати/писати). Ви можете заздалегідь написати ключову інформацію з сесії 2 на фліпчарті, наприклад:
 - Три основні кроки до заземлення: 1. Звернути увагу; 2. уповільнення і з'єднання зі своїм тілом; 3) перенаправлення уваги.
 - Три основні кроки до відчеплення з гачка: 1. Звернути увагу; 2. називаємо; 3) перенаправлення уваги.
 - Навички, які потрібно попрактикувати перед наступним заняттям: Заземлення та відчеплення з гачка
 - Розгляньте можливість написання всіх питань для обговорення на сесії 2 (або роздрукуйте їх у великому форматі для зручного читання)
- Копії книги SH+, «Важливі навички в періоди стресу: Ілюстрований посібник (одна копія, щоб показати учасникам, і достатньо копій, щоб роздати новим учасникам)

Загальні матеріали для кожної сесії

- Роздрукуйте / зробіть одну копію кожного зображення з [Додатка 5](#) для сесії. Якщо можливо, зображення можна збільшити, щоб його було легше побачити
- Цей посібник SH+
- Таймер або секундомір (для відстеження часу між кожним питанням обговорення)
- Аудіопрогравач або динамік, що достатньо гучні, щоб усі учасники добре чули. Можна підключати до кабелю або бездротового зв'язку (наприклад, Bluetooth). Переконайтеся, що він заряджений, якщо бездротовий.
- Кабелі для динаміків (наприклад, для підключення до розетки або для зарядки)
- Резервний динамік (необов'язково)
- Аудіопрогравач/смартфон
- Аудіофайл для сеансу (завантажений, щоб ви могли відтворити його без підключення до Інтернету)

- Аркуш відвідування для відстеження відвідуваності учасників кожного заняття
- Папір/блокнот і ручка для фасилітаторів, щоб робити нотатки про заняття, якщо це необхідно, або форма огляду після сесії (див. приклад у [Додатку 6](#))
- Сидіння (стілці, столи, килимки)

ФАКУЛЬТАТИВНО

- Якщо багато учасників можуть читати/писати: додатковий папір і ручки/олівці, якщо учасники захочуть робити нотатки
- Автономні аудіофайли з *Важливі навички в періоді стресу*, завантажені для відтворення в автономному режимі (щоб учасники могли записати на свій телефон або пристрій після сеансу)
- Закуси – вода тощо.
- Основні правила та скотч для підвішування основних правил
- Копія відповідей на запитання у разі можливого ризику самогубства (наприклад, [Додаток 9](#))

Контрольний перелік сесії 3

Конкретні матеріали, які потрібно принести на сесію 3

- Одна копія [Додаток 4](#) (сценарій привітання для сесій 2, 3, 4 і 5) або закладка [Додаток 4](#), щоб його було легко читати під час розділу привітання
- Місцеві адаптовані приклади для аркушів обговорення 3.2, 3.5 і 3.6, за потреби
- Фліпчарт і ручки (необов'язково, якщо є і якщо багато учасників можуть читати/писати). Ви можете заздалегідь написати ключову інформацію з сесії 3 на фліпчарті, наприклад:
 - Три основні кроки до відчеплення з гачка: 1. Звернути увагу; 2. називаємо; 3) перенаправлення уваги.
 - Три основні кроки до заземлення: 1. Звернути увагу; 2. уповільнення і з'єднання зі своїм тілом; 3) перенаправлення уваги.
 - Перелік поширених цінностей (з Документа 3.2)
 - Навички, які потрібно попрактикувати перед наступним заняттям: виконання плану дій щодо дій у згоді зі своїми цінностями; продовжуючи практикувати заземлення та відчеплення з гачка
 - Розгляньте можливість написання всіх питань для обговорення на сесії 3 (або роздрукуйте їх у великому форматі для зручного читання)
- Копії книги SH+, «Важливі навички в періоді стресу: Ілюстрований посібник (одна копія, щоб показати учасникам, і достатньо копій, щоб роздати новим учасникам)

Загальні матеріали для кожної сесії

- Роздрукуйте / зробіть одну копію кожного зображення з [Додатка 5](#) для сесії. Якщо можливо, зображення можна збільшити, щоб його було легше побачити
- Цей посібник SH+
- Таймер або секундомір (для відстеження часу між кожним питанням обговорення)
- Аудіопрогравач або динамік, що достатньо гучні, щоб усі учасники добре чули. Можна підключати до кабелю або бездротового зв'язку (наприклад, Bluetooth). Переконайтеся, що він заряджений, якщо бездротовий.
- Кабелі для динаміків (наприклад, для підключення до розетки або для зарядки)
- Резервний динамік (необов'язково)
- Аудіопрогравач/смартфон
- Аудіофайл для сеансу (завантажений, щоб ви могли відтворити його без підключення до Інтернету)
- Аркуш відвідування для відстеження відвідуваності учасників кожного заняття

- Папір/блокнот і ручка для фасилітаторів, щоб робити нотатки про заняття, якщо це необхідно, або форма огляду після сесії (див. приклад у [Додатку 6](#))
- Сидіння (стілці, столи, килимки)

ФАКУЛЬТАТИВНО

- Якщо багато учасників можуть читати/писати: додатковий папір і ручки/олівці, якщо учасники захочуть робити нотатки
- Автономні аудіофайли з *Важливі навички в періоді стресу*, завантажені для відтворення в автономному режимі (щоб учасники могли записати на свій телефон або пристрій після сеансу)
- Закуси – вода тощо.
- Основні правила та скотч для підвішування основних правил
- Копія відповідей на запитання у разі можливого ризику самогубства (наприклад, [Додаток 9](#))

Контрольний перелік сесії 4

Конкретні матеріали, які потрібно принести на сесію 4

- Одна копія [Додаток 4](#) (сценарій привітання для сесій 2, 3, 4 і 5) або закладка [Додаток 4](#), щоб його було легко читати під час розділу привітання
- Місцеві адаптовані приклади для аркушів обговорення 4.1, 4.3, 4.4, 4.6 і 4.7, якщо потрібно
- Фліпчарт і ручки (необов'язково, якщо є і якщо багато учасників можуть читати/писати). Ви можете заздалегідь написати ключову інформацію з сесії 4 на фліпчарті, наприклад:
 - Три варіанти будь-якої складної ситуації:
 - Варіант 1. Піти.
 - Варіант 2. Змінити те, що можна змінити, прийняти біль того, що неможливо змінити, і жити згідно зі своїми цінностями
 - Варіант 3. Здатися і втратити зв'язок зі своїми цінностями
 - Кроки для вирішення проблем згідно з власними цінностями:
 - 1. Визначити складну ситуацію в своєму житті
 - 2. Подумати про 2–3 цінності, які найбільш важливі для вас у цій ситуації
 - 3. Подумати про те, як «змінити те, що можна змінити» і діяти в згоді зі своїми цінностями
 - 4. Обрати щось одне і зробити це
 - Навички, які потрібно попрактикувати перед наступною сесією: попрактикувати проявлення доброти до інших і до себе; вирішення проблем згідно з власними цінностями
 - Розгляньте можливість написання всіх питань для обговорення на сесії 4 (або роздрукуйте їх у великому форматі для зручного читання)
- Копії книги SH+, «Важливі навички в періоді стресу: Ілюстрований посібник (одна копія, щоб показати учасникам, і достатньо копій, щоб роздати новим учасникам)

Загальні матеріали для кожної сесії

- Роздрукуйте / зробіть одну копію кожного зображення з [Додатка 5](#) для сесії. Якщо можливо, зображення можна збільшити, щоб його було легше побачити
- Цей посібник SH+
- Таймер або секундомір (для відстеження часу між кожним питанням обговорення)
- Аудіопрогравач або динамік, що достатньо гучні, щоб усі учасники добре чули. Можна підключати до кабелю або бездротового зв'язку (наприклад, Bluetooth). Переконайтеся, що він заряджений, якщо бездротовий.
- Кабелі для динаміків (наприклад, для підключення до розетки або для зарядки)
- Резервний динамік (необов'язково)

- Аудіопрогравач/смартфон
- Аудіофайл для сеансу (завантажений, щоб ви могли відтворити його без підключення до Інтернету)
- Аркуш відвідування для відстеження відвідуваності учасників кожного заняття
- Папір/блокнот і ручка для фасилітаторів, щоб робити нотатки про заняття, якщо це необхідно, або форма огляду після сесії (див. приклад у [Додатку 6](#))
- Сидіння (стілці, столи, килимки)

ФАКУЛЬТАТИВНО

- Якщо багато учасників можуть читати/писати: додатковий папір і ручки/олівці, якщо учасники захочуть робити нотатки
- Автономні аудіофайли з *Важливі навички в періоди стресу*, завантажені для відтворення в автономному режимі (щоб учасники могли записати на свій телефон або пристрій після сеансу)
- Закуси – вода тощо.
- Основні правила та скотч для підвішування основних правил
- Копія відповідей на запитання у разі можливого ризику самогубства (наприклад, [Додаток 9](#))

Контрольний перелік сесії 5

Конкретні матеріали, які потрібно принести на сесію 5

- Папір (один аркуш на особу) для вправи зі штовханням паперу. (Крім того, якщо паперу немає, попросіть учасників скористатися будь-яким фізичним предметом, який є в наявності — наприклад, ручкою, палицею, ременем, капелюхом тощо)
- Одна копія [Додаток 4](#) (сценарій привітання для сесій 2, 3, 4 і 5) або закладка [Додаток 4](#), щоб його було легко читати під час розділу привітання
- Місцеві адаптовані приклади для аркушів обговорення 5.5 та 5.6, якщо потрібно
- Фліпчарт і ручки (необов'язково, якщо є і якщо багато учасників можуть читати/писати). Ви можете заздалегідь написати ключову інформацію з сесії 5 на фліпчарті, наприклад:
 - Три варіанти будь-якої складної ситуації:
 - Варіант 1. Піти.
 - Варіант 2. Змінити те, що можна змінити, прийняти біль того, що неможливо змінити, і жити згідно зі своїми цінностями
 - Варіант 3. Здатися і втратити зв'язок зі своїми цінностями
 - Кроки для вирішення проблем згідно з власними цінностями:
 - 1. Визначити складну ситуацію в своєму житті
 - 2. Подумати про 2–3 цінності, які найбільш важливі для вас у цій ситуації
 - 3. Подумати про те, як «змінити те, що можна змінити» і діяти в згоді зі своїми цінностями
 - 4. Обрати щось одне і зробити це
 - 5. Оцініть, чи були ваші дії ефективними, і вирішіть, що робити далі
 - Кроки до створення простору: 1. Зверніть увагу на важку думку чи почуття; 2. Назвіть його; 3. Дозвольте йому прийти і піти, як погода
 - Розгляньте можливість написання всіх питань для обговорення на сесії 5 (або роздрукуйте їх у великому форматі для зручності читання)
- Копії книги SH+, «Важливі навички в періоді стресу: Ілюстрований посібник» (одна копія, щоб показати учасникам, і достатньо копій, щоб роздати новим учасникам)

Загальні матеріали для кожної сесії

- Роздрукуйте / зробіть одну копію кожного зображення з [Додатка 5](#) для сесії. Якщо можливо, зображення можна збільшити, щоб його було легше побачити
- Цей посібник SH+
- Таймер або секундомір (для відстеження часу між кожним питанням обговорення)
- Аудіопрогравач або динамік, що достатньо гучні, щоб усі учасники добре чули. Можна підключати до кабелю або бездротового зв'язку (наприклад, Bluetooth). Переконайтеся, що він заряджений, якщо

бездротовий.

- Кабелі для динаміків (наприклад, для підключення до розетки або для зарядки)
- Резервний динамік (необов'язково)
- Аудіопрогравач/смартфон
- Аудіофайл для сеансу (завантажений, щоб ви могли відтворити його без підключення до Інтернету)
- Аркуш відвідування для відстеження відвідуваності учасників кожного заняття
- Папір/блокнот і ручка для фасилітаторів, щоб робити нотатки про заняття, якщо це необхідно, або форма огляду після сесії (див. приклад у [Додатку 6](#))
- Сидіння (стілці, столи, килимки)



ФАКУЛЬТАТИВНО

- Якщо багато учасників можуть читати/писати: додатковий папір і ручки/олівці, якщо учасники захочуть робити нотатки
- Автономні аудіофайли з *Важливі навички в періоді стресу*, завантажені для відтворення в автономному режимі (щоб учасники могли записати на свій телефон або пристрій після сеансу)
- Закуси – вода тощо.
- Основні правила та скотч для підвішування основних правил
- Копія відповідей на запитання у разі можливого ризику самогубства (наприклад, [Додаток 9](#))

ДОДАТОК 4: СЦЕНАРІЙ ПРИВІТАННЯ ДЛЯ СЕСІЙ 2, 3, 4 І 5

Для сесій 2–5: Прочитайте цей сценарій. Ви можете адаптувати його до свого стилю та контексту.

Для сесій 3, 4 або 5: Ви можете розглянути можливість зменшити кількість висвітлених тут деталей. Наприклад, ви можете запитати, чи хоче хтось переглянути основну інформацію про курс або основні правила. Якщо ніхто не каже «так», і немає нових учасників, ви можете скоротити цей сценарій.

Дії фасилітатора	
	<p>[Представтеся знову:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дякуємо, що повернулися на сесію _____ [2, 3, 4 або 5] цього курсу для набуття <u>навичок боротьби зі стресом</u>. [Під час сесії 5 також скажіть: <u>Це буде наша остання сесія</u>.] • Нагадаю, що мене звати _____ [ваше ім'я], а це — _____ [ім'я кофасилітатора]. • [Якщо на курсі присутні інші особи, познайомтеся з ними й дізнайтеся, чому вони тут.]
	<p>[Представте курс:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Сподіваємося, що цього тижня формат курсу здасться вам більш знайомим. Просимо вас продовжувати робити все можливе, щоб випробувати впродовж цього курсу все.</u> • <u>Сьогоднішня сесія триватиме _____ [очікувана тривалість сесії, яка зазвичай становить від 1 години 30 хвилин до 1 години 40 хвилин].</u> • <u>Якщо в вас виникнуть запитання під час відтворення аудіо, підніміть руку [або зробіть іншу еквівалентну прийнятну в вашій культурі дію] і _____ [кофасилітатор] підійде до вас, або ми відповімо на запитання в кінці секції аудіо.</u> • <u>Також ви можете подати сигнал _____ [кофасилітатору], якщо вам потрібна допомога, ви хочете сказати щось особисте або занадто засмучені, щоб продовжувати.</u>




[Якщо до курсу приєднався хтось новий:]

- Ласкаво просимо тих із вас, хто сьогодні вперше приєднався до нашого курсу! Ми раді, що ви змогли приєднатися до нас. Може здатися трохи дивним приєднуватися до курсу після його початку, але основні поняття й вправи з попередніх сесій розглядатимуться на початку кожної сесії.
- Просто робіть усе можливе, щоб слідувати за ними, й, продовжуючи відвідувати курс, ви почнете розуміти все більше й більше. [Якщо це не суперечить культурній традиції, ви можете сказати учасникам: Це може нагадувати початок перегляду фільму з середини; ви можете не відразу все зрозуміти, але через певний час усе стане зрозуміліше.]
- Вам не потрібно розуміти все, щоб курс вам допоміг.
- [ФАКУЛЬТАТИВНО: за потреби перегляньте основні правила й обмеження підтримки:]
На нашій першій сесії ви всі погодилися з цими основними правилами [покажіть перелік основних правил, якщо багато людей у групі можуть читати /писати].
 1. Просимо вас не розмовляти за межами цих сесій про те, що сказали інші люди, якщо у вас немає на це їхнього дозволу.
 2. Намагайтеся слухати й бути уважними.
 3. Ви можете пропустити будь-яку вправу курсу, яку ви не хочете виконувати, і можете залишити курс, коли захочете.
 4. Просимо ставитися один до одного з турботою та повагою.
 5. Намагайтеся відвідувати всі сесії та приходити вчасно, щоб не пропустити важливу інформацію.

[Коротко перелічіть інші правила, які ви встановили для групи під час сесії 1.]

- Крім того, як ми вже обговорювали під час сесії 1, ми не можемо допомогти з такими речами, як: _____ [Надання додаткових ресурсів, таких як гроші, харчування, допомога в навчанні або юридична підтримка].
- Проте якщо в вас виникла проблема, яка означає, що ви або хтось інший можете бути в небезпеці, повідомте про це когось із нас, і ми поговоримо з вами, щоб зрозуміти, яка вам може знадобитися додаткова підтримка.
- У когось є запитання щодо основних правил для цієї групи?

	<p>[Нагадайте учасникам про книгу:]</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>У вашій книзі «Важливі навички в періоді стресу» інформація з сьогоднішньої сесії стисло викладена в розділі _____ [2, 3, 4 або 5: покажіть розділ].</u>• <u>Під час сьогоднішньої сесії ми покажемо деякі малюнки з книги.</u>• <u>Сподіваюся, вам сподобається сесія.</u>
---	--

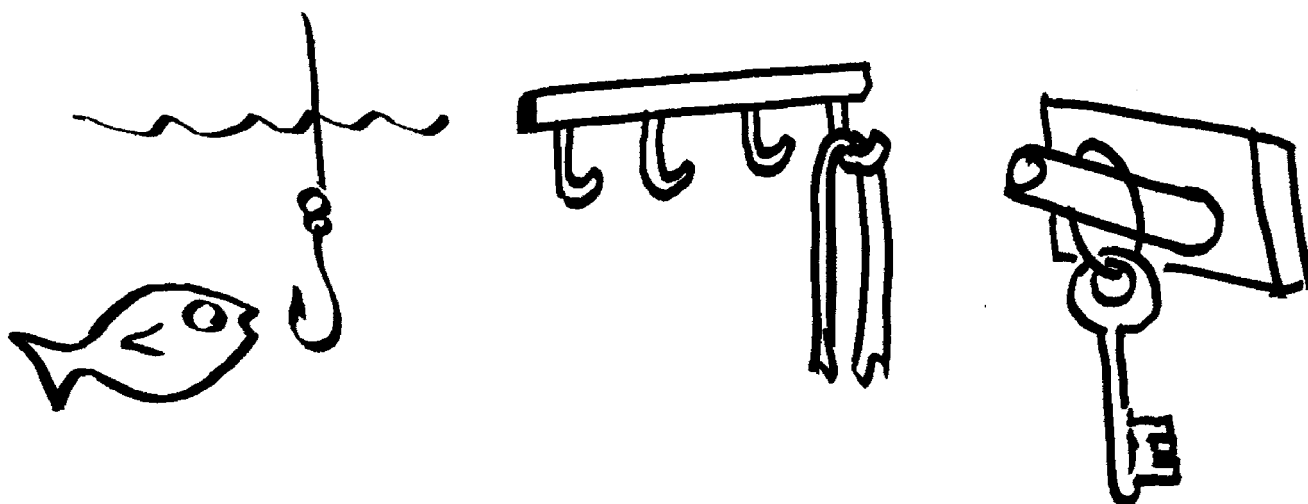
ДОДАТОК 5: МАЛЮНКИ Й АРКУШ ІЗ ЗАВДАННЯМИ

У цьому додатку містяться всі зображення, які будуть показані групі, а також аркуш із завданнями 2.1.

Ці зображення взяті з версії «Важливі навички в періоді стресу: Ілюстрований посібник. Культурно адаптовані зображення з цього посібника слід використовувати для всіх малюнків та аркуша з завданнями в цьому додатку. Наявність доступних альтернативних зображень перевіряйте на сторінці видавця SH+ або зв'яжіться з WHO за адресою psych_interventions@who.int.

Сесія 1

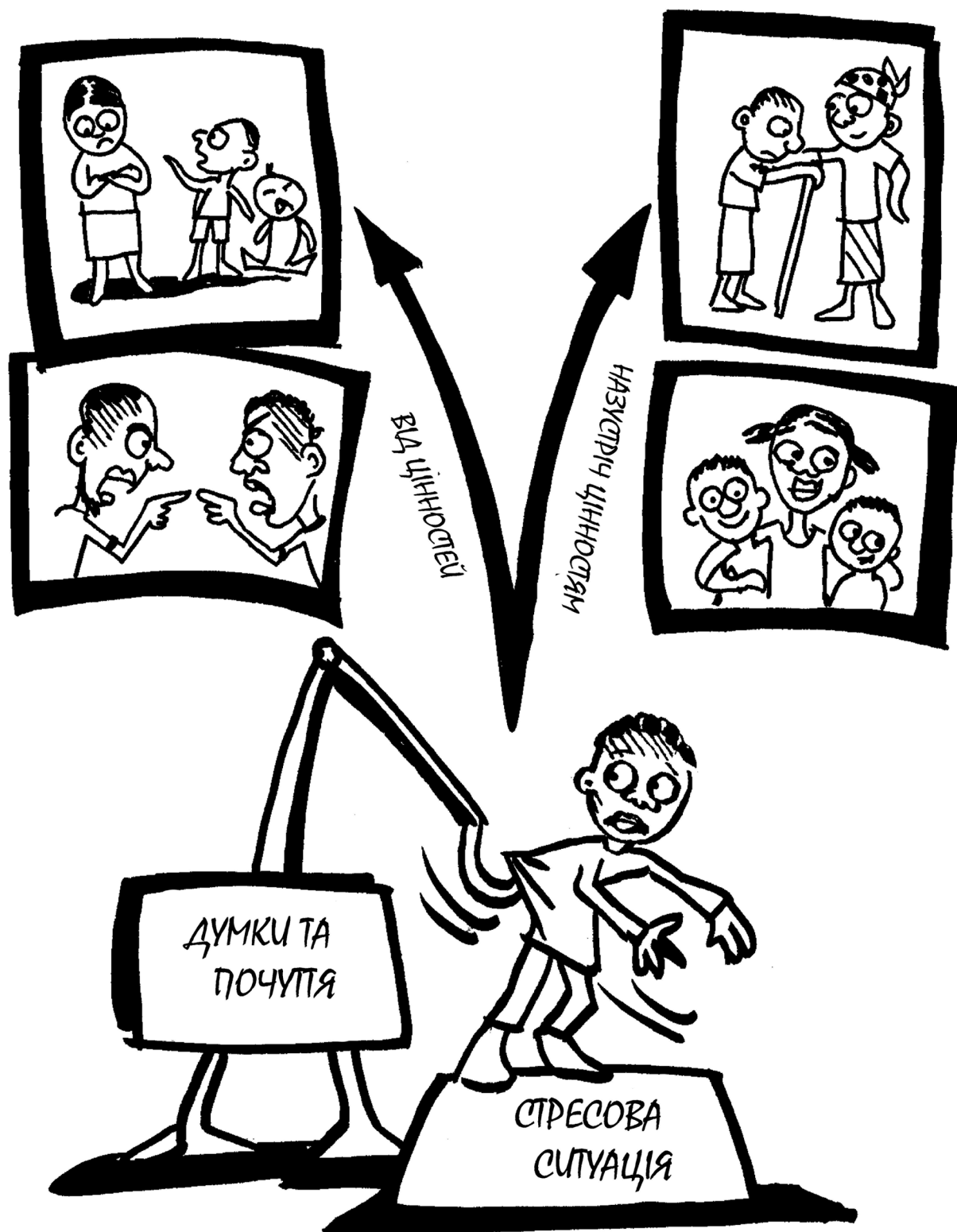
Малюнок 1.1



Малюнок 1.2



Малюнок 1.3



Малюнок 1.4



Малюнок 1.5



Малюнок 1.6



Сесія 2

Малюнок 2.1



Малюнок 2.2



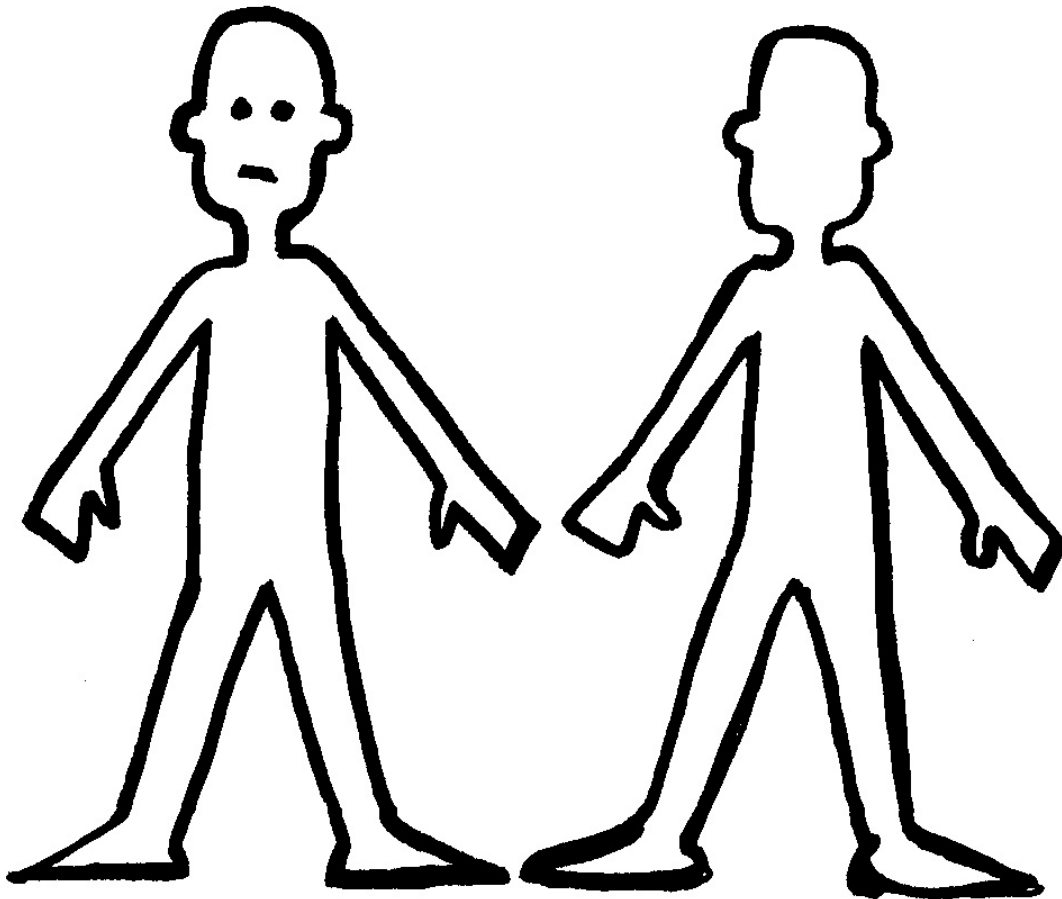
=



Малюнок 2.3

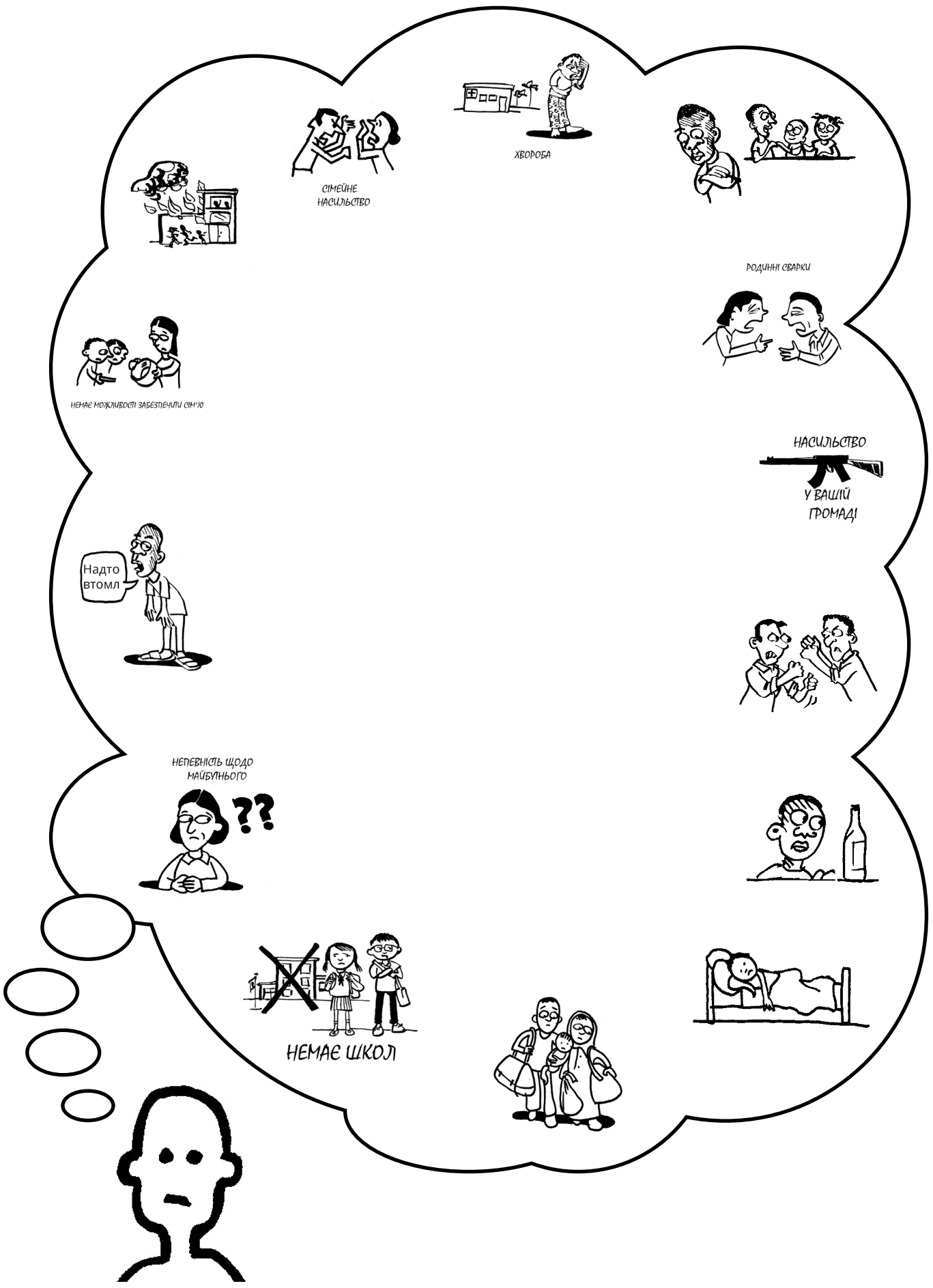


Аркуш із завданнями 2.1



Спереду

Ззаду

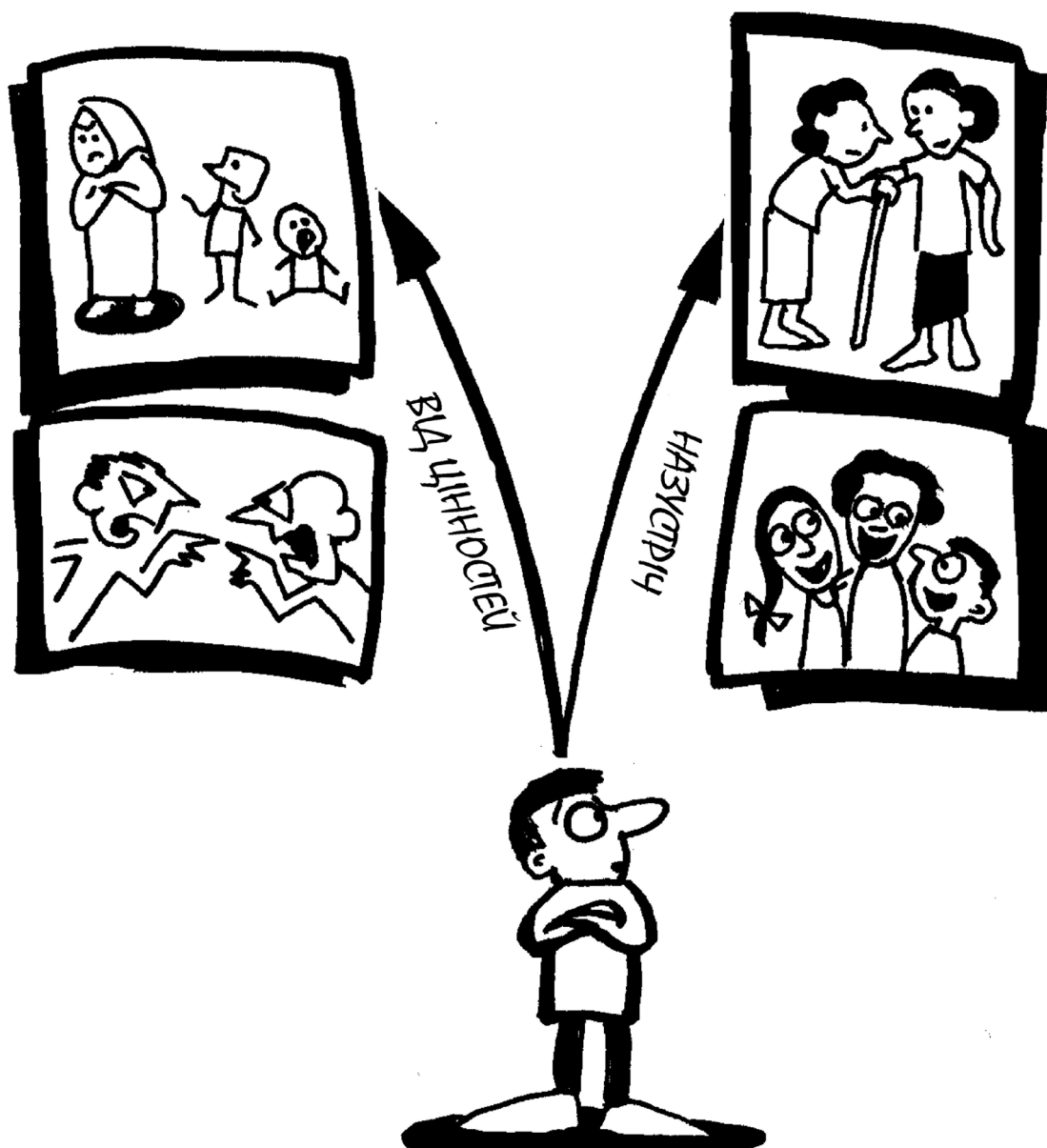


Сесія 3

Малюнок 3.1



Малюнок 3.2

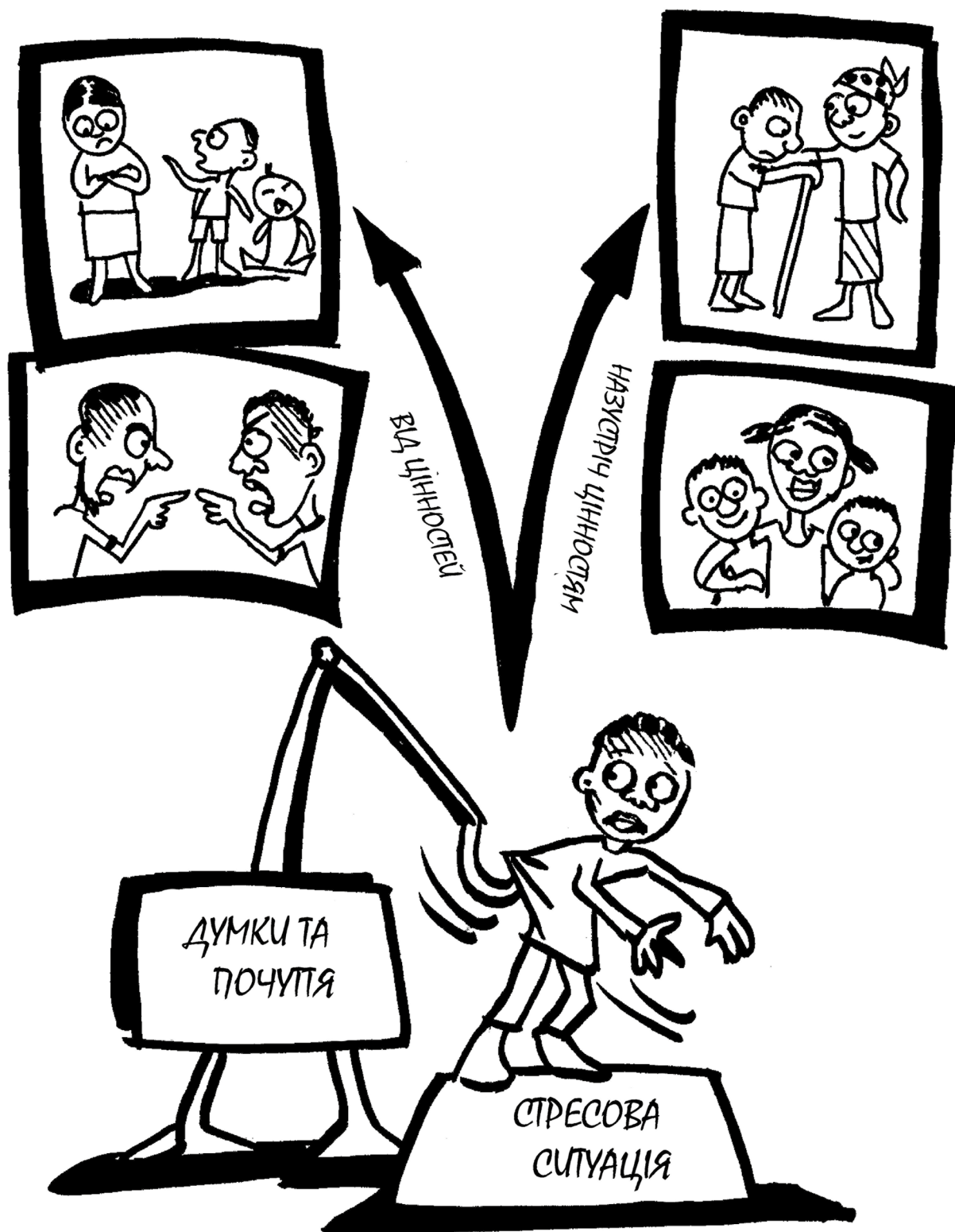


Малюнок 3.3



Сесія 4

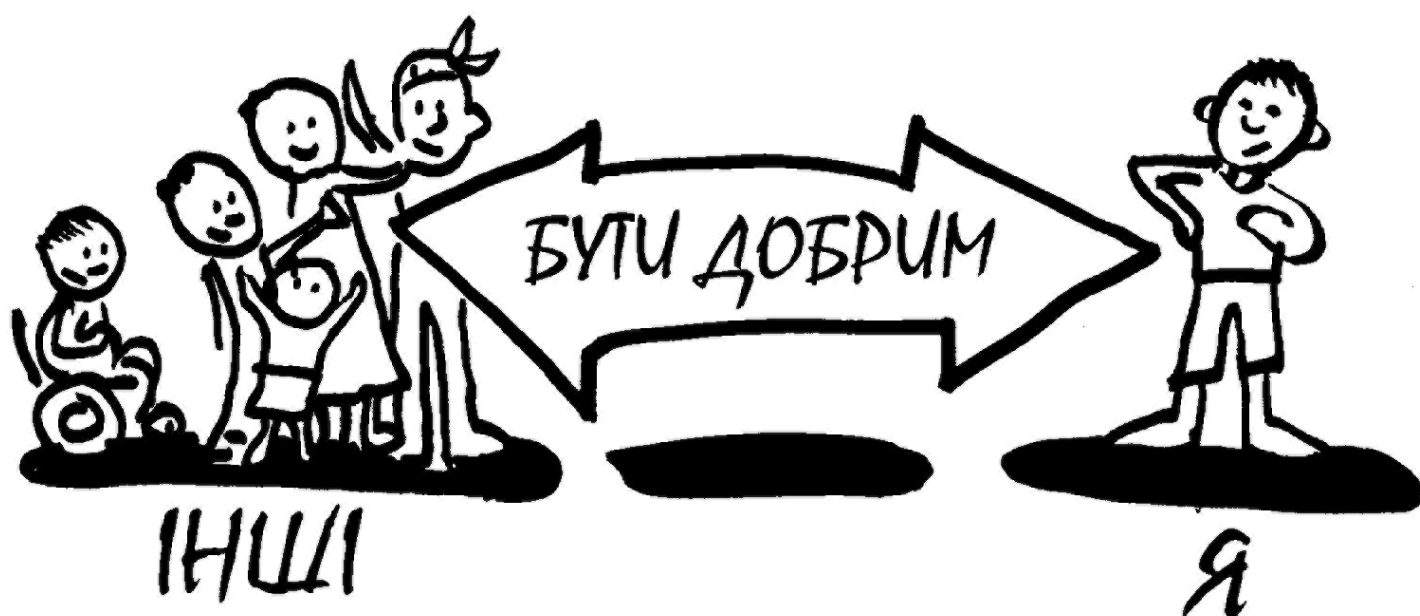
Малюнок 4.1



Малюнок 4.2



Малюнок 4.3



Малюнок 4.4



Малюнок 4.5

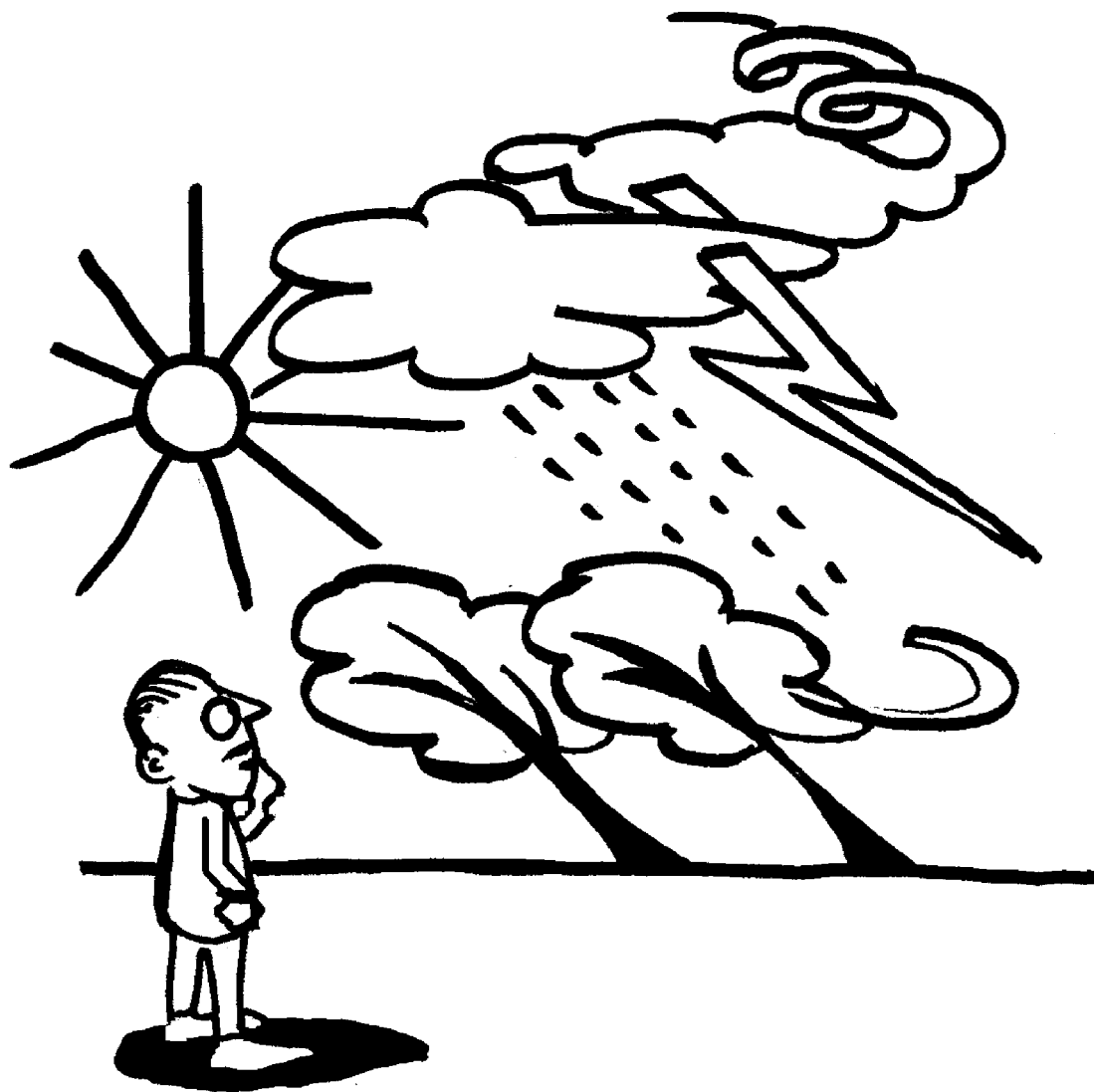


Сесія 5

Малюнок 5.1



Малюнок 5.2



Малюнок 5.3



ДОДАТОК 6: ФОРМА ОГЛЯДУ ПІСЛЯ СЕСІЇ

Цю форму можна адаптувати й використовувати, щоб допомогти фасилітаторам переглянути кожну сесію й занотувати все, що слід обговорити з супервізором. Зазвичай, краще не вносити в цю форму жодну інформацію, яка може бути використана для ідентифікації учасника (наприклад, не зазначати імена учасників).

Кофасилітатори:

Номер сесії:

Дата сесії SH+:

Тривалість сесії SH+:

1. Що під час сесії було добре?
2. Що можна було б покращити?
3. Чи є якісь зміни, які ви хотіли б запропонувати для наступної сесії або для наступного перегляду курсу?
4. Чи є будь-які інші відгуки?
5. Якщо доречно: основні висновки від спостерігачів
6. Чи потребували якісь учасники додаткової допомоги? (наприклад, учасник, який попросився розповісти про інші проблеми, попросив додаткової підтримки, виглядав дуже засмученим або повідомив про проблему з безпекою)
7. Чи були в когось із учасників мовні труднощі?
8. Чи потрібні будь-які подальші дії? (Переконайтеся, що будь-які подальші дії в групі перелічені й виконані)

Форма огляду після сесії SH+ (ПРИКЛАД)

Кофасилітатори: Сара і Маріам

Номер сесії: 1

Дата сесії SH+: 06 березня 2021 року

Тривалість сесії SH+: 95 хвилин

1. Що на сесії пройшло добре?

Головний фасилітатор тепло й дружньо представився.

Кофасилітатор надав додаткову інформацію, яку головний фасилітатор забув зазначити.

Учасники добре виконували вправи. Середовище було приємним. Жодного шуму та незручностей.

Учасники докладно обговорили запитання та поділилися деякими своїми відповідями з кофасилітатором.

Учасники зрозуміли вправу з усвідомлення та взяли активну участь у обговоренні.

2. Що можна було б покращити?

Головному фасилітатору слід трохи краще вивчити вступну частину, щоб не упускати важливу інформацію.

Деякі учасники запізнилися, що відволікло групу. Наступного разу в кінці сесії ми можемо нагадати всім прийти вчасно, а якщо запізнилися — зайти до кімнати тихо. Нам потрібно було призупинити аудіо та виділити час на те, щоб знайти малюнки. Наступного разу ми можемо додати малюнки в закладки в [Додатку 5](#) і попросити кофасилітатора потримати малюнки.

3. Чи є якісь зміни, які ви хотіли б запропонувати для наступної сесії або для наступного перегляду курсу?

Усі предмети, необхідні для сесій (наприклад, малюнки) слід підготувати заздалегідь, щоб курс проходив плавно та щоб запобігти стресу в останню хвилину для фасилітаторів.

4. Чи є будь-які інші відгуки?

Більшість учасників не дуже добре читає.

5. Якщо доречно: основні висновки від спостерігачів

Багато учасників хотіли поговорити з фасилітаторами про особисті проблеми під час перерви та після групи.

6. Чи потребували якісь учасники додаткової допомоги? (наприклад, учасник, який попросився розповісти про інші проблеми, попросив додаткової підтримки, виглядав дуже засмученим або повідомив про проблему з безпекою)

Учасниця підійшла до кофасилітатора і розповіла, що її будинок потребує ремонту через витік води, і про сильні головні болі. Кофасилітатор скористався базовими навичками надання допомоги, щоб визнати значущість проблеми учасниці й допомогти їй визначити додаткові способи отримання відповідної

підтримки (наприклад, звернутися до медичного закладу, попросити друга допомогти відремонтувати будинок).

7. Чи були в когось із учасників мовні труднощі?

Один учасник, який розмовляв іншим діалектом, мав запитання щодо деяких слів, але він імовірно все зрозумів, коли фасилітатор скористався глосарієм, щоб пояснити, що означає те чи інше слово в його діалекті.

8. Чи потрібні будь-які подальші дії? (Переконайтеся, що будь-які подальші дії в групі перелічені й виконані)
Жодних.

ДОДАТОК 7: СЦЕНАРІЙ ВПРАВИ НА ЗАЗЕМЛЕННЯ

Якщо учасник сильно переживає, фасилітатори можуть розглянути можливість використання вправи на заземлення, щоб допомогти йому заспокоїтися і повернути його переживання до контрольованого рівня. За потреби наведену нижче вправу на заземлення можна адаптувати для людей з фізичними або когнітивними порушеннями (див. [Розділ 6.2.3](#) у частині 1): наприклад, заохочувати учасників рухатися в будь-який зручний і комфортний для них спосіб.

Учасникам, які сильно переживають, зазвичай краще тримати очі відкритими під час виконання вправи та приділити найбільше часу кроку 3, на якому вони спостерігають за речами в навколишньому середовищі, а не зосереджуються на внутрішніх відчуттях.

Заохочуйте людину ділитися вголос тим, що вона бачить у навколишньому середовищі. Наприкінці вправи перевірте, як учасники почуваються, і за бажання запропонуйте повторити вправу.

1. Пам'ятайте, що існує три кроки до заземлення. Ви можете тримати очі відкритими під час їх проходження. Спочатку зверніть увагу на те, що ви відчуваєте і про що думаєте зараз. Чи відчуваєте ви стрес, або розумієте що потрапили в емоційну бурю?
2. Для кроку 2 уповільніться та з'єднайтеся зі своїм тілом. Упріться ногами в підлогу, потягніться і зосередьтеся на своєму диханні.
3. Тепер на кроці 3 ми переспрямуємо увагу на навколишній світ.
 - Які п'ять речей ви бачите? [Зупиніться і дочекайтеся відповіді, якщо потрібно.]
 - Які три або чотири речі ви бачите? [Зупиніться і дочекайтеся відповіді, якщо потрібно.]
 - Протягніть руку й торкніться чогось – наприклад, того, на чому ви сидите. Яке відчуття під пальцями? [Зробіть паузу та дочекайтеся їхньої відповіді, якщо потрібно.]
 - Зверніть увагу, де ви знаходитесь і що ви робите. [Попросіть їх сказати вголос, де вони і що вони роблять.]
4. Ми щойно разом виконали коротку вправу на заземлення. Як ви себе відчуваєте?
5. Ви готові повернутися до групи чи хочете повторити вправу?

ДОДАТОК 8: АЛЬТЕРНАТИВНА ВПРАВА НА УСВІДОМЛЕННЯ


Цей додаток містить інструкції до вправи "Усвідомлення об'єкта", альтернативної вправи на усвідомлення, яку можна використовувати замість вправи "Усвідомлене споживання напою" на сесії 1. Цю альтернативну вправу можна використовувати, якщо вправа "Усвідомлене споживання напою" не є доцільною або не підходить з точки зору культури чи конкретного контексту. Щоб використовувати цю вправу, має бути доступна альтернативна версія аудіозапису для сесії 1.²⁴ Уточніть це у свого супервізора. Ця альтернативна версія зазвичай записується під час процесу перекладу та адаптації SH+. Подальші інструкції включені в матеріали перекладу та адаптації, які доступні за запитом у ВООЗ.

24 Англійська версія цього альтернативного аудіозапису Сесії 1 доступна на сторінці публікації SH+ веб-сайту ВООЗ







Усвідомлення об'єкта (альтернативна вправа)




Огляд: (приблизно 15 хвилин)	Введення в те, як зосередження на певній діяльності може допомогти впоратися зі стресом, і приклади вправ.
--	--

Перший рядок аудіо

	«Більшість людей втрачає концентрацію в моменти стресу.»
---	--

Дії фасилітатора

	 «Зараз фасилітатор покаже групі малюнок 1.4.»
	Покажіть малюнок 1.4. ФАКУЛЬТАТИВНО: Призупиніть запис і дайте коротке пояснення малюнку 1.4: <ul style="list-style-type: none"> • <u>На зображенні ця людина настільки захоплена своїми думками й почуттями, що погано виконує свою роботу.</u> <p>Натисніть кнопку відтворення, щоб відновити аудіозапис, якщо він був призупинений.</p>
	 «Тепер фасилітатор призупинить цей запис, щоб переконатися, що в кожного є повсякденний предмет».
	Призупиніть аудіо.

	<p>[Ознайомте з вправою:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Я роздам <u>невеликий предмет для цієї вправи, а потім поясню, що ми з ним будемо робити.</u> <p>[Роздайте по одному предмету кожному учаснику:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Для цієї вправи ми будемо дивитися на цей предмет, але не так, як ми зазвичай дивимося на речі.</u> • <u>Коли ми відчуваємо стрес, ми часто робимо речі у дуже розсіяний спосіб, не звертаючи уваги на те, що перед нами відбувається.</u> • <u>Навчившись перенаправляти свою увагу й приділяти пильну увагу тому, що відбувається прямо перед нами, ми можемо краще управляти стресом у нашому житті.</u> • <u>Отже, ми збираємося виконувати цю практику, дуже уважно вивчаючи цей предмет, уявляючи, що ніколи раніше нічого подібного не бачили.</u> • <u>Зараз я ще раз увімкну аудіозапис із поясненням, як виконувати цю вправу. Будь ласка, уважно слухайте та дотримуйтеся інструкцій.</u>
	<p>Відтворіть аудіозапис.</p>
	<p>Продемонструйте вправу учасникам.</p>

Важливі примітки


Люди спантеличені вправою або запитують, у чому її суть:

Мета цієї вправи — відчути, як приділяти всю свою увагу діяльності, яку ви виконуєте, у цьому випадку спостерігаючи за повсякденним предметом. Навчитися приділяти чомусь повну увагу – це перший крок до того, щоб навчитися краще керувати стресом.










Що ви зрозуміли? (Усвідомлення предмета)







Огляд: (приблизно 20 хвилин)	Обговорення.
--	--------------






Перший рядок аудіо








	«За мить ми попросимо вас сформувати невеликі групи по дві-три людини.» У цих невеликих групах ми б хотіли, щоб ви приділили кілька хвилин, щоб обговорити те, що вам стало зрозуміло під час виконання цієї вправи».
---	--

Дії фасилітатора

	 «Фасилітатор поставить цей запис на паузу, щоб прочитати документ 1.1, який містить інструкції для групи.»
	Призупиніть аудіо.
	[Прочитайте Документ 1.1 нижче]: <ul style="list-style-type: none"> • <u>Будь ласка, тепер зверніться до людини поруч і обговоріть:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Що для вас було найцікавішим або незвичним у цій вправі?</u>
	Використовуйте таймер, щоб надати 1 хв. 30 сек. для цього обговорення. Якщо учасникам важко визначити щось цікаве чи незвичне, ви можете запитати: <ul style="list-style-type: none"> • <u>Чим ця вправа відрізнялася від того, як ви зазвичай дивитесь на цей предмет? Чи помітили ви у предметі щось таке, чого зазвичай не помічаєте? Наприклад, як світло відбивається від нього чи його температуру, текстуру чи запах?</u>
	Натисніть кнопку «Відтворити» на аудіо та послухайте звук дзвінка, який сигналізує про закінчення обговорення.
	 «Фасилітатор поставить цей запис на паузу, щоб прочитати Документ 1.2.»
	Призупиніть аудіо.

	<p>[Прочитайте Документ 1.2 нижче:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Під час виконання вправи ми відпрацьовували навичку допитливого спостереження. Приділення чомусь великої кількості уваги, можливо, здавалося незвичним у порівнянні з тим, як ми поведимося у нашому повсякденному житті, коли ми часто відволікаємося та захоплюємося своїми думками. Наприклад... [Прочитайте підготовлений приклад:] <hr/> <hr/> <p>[Або прочитайте цей приклад:]</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Коли ви не звертаєте увагу на те, що говорять ваші друзі, тому що вас захоплюють думки чи почуття, це може їх засмутити. Якщо ви приділите їм пильну увагу, ви зможете більше насолоджуватися проведеним часом і краще підтримувати один одного.
	<p>[Продовжуйте читати документ 1.2 нижче:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тепер, будь ласка, обговоріть з тією ж людиною: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Як би це покращило ваше життя, якби ви приділяли всю свою увагу людям і видам діяльності, які вас турбують, так само, як ви приділяли пильну увагу предметам повсякденного життя?
	<p>Використовуйте таймер, щоб надати 2 хв. для цього обговорення.</p>
	<p>Натисніть кнопку «Відтворити» на аудіо та послухайте звук дзвінка, який сигналізує про закінчення обговорення.</p>
	<p>🔔 «Фасилітатор поставив цей запис на паузу, щоб прочитати Документ 1.3.»</p>
	<p>Призупиніть аудіо.</p>

	<p>[Прочитайте Документ 1.3 нижче:]</p> <ul style="list-style-type: none"> Важливо пам'ятати, що допитливе спостереження означає приділення повної уваги всьому, що відбувається прямо перед вами, не оцінюючи це як добре чи погане. Наприклад... [Прочитайте підготовлений приклад:] <hr/> <hr/> <p>[Або прочитайте цей приклад:]</p> <ul style="list-style-type: none"> Ви можете з допитливістю звертати увагу під час їжі: у першу хвилину їжі використовуйте п'ять органів чуття, щоб дійсно звернути увагу на кожен шматочок, помічаючи всі різні кольори, форми, запахи, смаки та текстури. І якщо ви їсте пальцями, зверніть увагу на відчуття дотику до їжі. Тепер, звернувшись до людини поруч, обговоріть такі питання: <ul style="list-style-type: none"> Протягом наступного тижня які одне-два щоденні завдання ви могли б виконувати, застосовуючи навичку допитливого спостереження? Я щойно навів вам кілька прикладів. Ви можете використовувати їх або придумати власні дії, які ви можете виконувати, приділяючи повну увагу.
	<p>Використовуйте таймер, щоб надати 1 хв. 30 сек. для цього обговорення.</p>
	<p>[Продовжуйте читати документ 1.3 нижче:]</p> <ul style="list-style-type: none"> Далі обговоріть з тією ж людиною це питання: <ul style="list-style-type: none"> На кого (виберіть 1-2 людини) протягом наступного тижня ви можете звернути увагу з допитливістю, проявляючи ширий інтерес і відкритість? Наприклад, це може бути член сім'ї, друг або діти. Це означає приділяти всю свою увагу тому, що вони говорять чи роблять, не намагаючись припускати, що ви вже знаєте, що вони скажуть чи зроблять.
	<p>Використовуйте таймер, щоб надати 1 хв. 30 сек. для цього обговорення.</p>
	<p>Натисніть кнопку «Відтворити» на аудіо та послухайте звук дзвінка, який сигналізує про закінчення обговорення.</p>

	<p> «Якщо комусь було складно визначити шляхи, як звертати увагу з допитливістю, фасилітатор поставить цей запис на паузу, щоб допомогти цим людям як групі. Після цього фасилітатор знову включить запис.»</p>
	<p>[ФАКУЛЬТАТИВНО: Призупиніть запис і поясніть:]</p> <p>Я наведу інші приклади дій, на які можна було б звернути увагу з допитливістю. Наприклад, ви можете з допитливістю спостерігати за...</p> <p>[Прочитайте підготовлений приклад:]</p> <hr/> <hr/> <p>[Або використайте ці приклади:]</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Вихід на прогулянку</u> • <u>Прибирання</u> • <u>Приготування їжі</u> • <u>Купання/догляд</u> • <u>Розмова з другом або членом сім'ї.</u> <p>[Натисніть кнопку відтворення, щоб відновити аудіозапис, якщо він був призупинений.]</p>
	<p> «Зараз фасилітатор зробить паузу в записі на 10 хвилин.»</p>
	<p>Призупиніть аудіо.</p>
	<p>Використовуйте таймер, щоб дати перерву 10 хвилин. Встаньте і, якщо потрібно, поясніть, що настав час зробити перерву.</p>

Важливі примітки

Проблеми з тим, що це перша групова діяльність:

Очікуйте, що люди не братимуть участі, будуть не впевнені чи продовжать розмовляти. Потрібен деякий час, щоб усім було комфортно.

Учасники плутають поняття або спантеличені вправою:

Нічого страшного, якщо деякі частини курсу для вас незрозумілі. Просто продовжуйте слухати та звертайте увагу на частини, які здаються вам зрозумілими та мають сенс.

ДОДАТОК 9: ПРИКЛАД ПРОТОКОЛУ ПРО БЕЗПОСЕРЕДНІЙ РИЗИК САМОГУБСТВА

Фасилітатори повинні дотримуватися процедур своєї організації для оцінки безпосереднього ризику самогубства. Наведений нижче приклад протоколу²⁵ також може бути адаптований організаціями для свого власного контексту.

Перегляньте запитання разом з учасником та одразу запишіть відповіді у форму нижче. Якщо це неможливо, ви можете заповнити форму пізніше. Якщо особа вже надала достатньо інформації, щоб відповісти на запитання нижче, вам не потрібно знову ставити питання.

Приклад сценарію для введення питань з оцінки ризику:

Дякую, що ви розповідаєте мені про це. Іноді, коли люди дуже засмучені або відчувають безнадійність, у них виникають думки про смерть або самогубство. Ці думки не є рідкістю, і вам не повинно бути соромно мати такі думки. Я хотів би поставити вам ще кілька запитань, щоб краще зрозуміти, як у вас справи. Чи це прийнятно? Можемо продовжити?

	ТАК	НІ
<p>1. <u>Протягом останнього місяця чи виникали у вас серйозні думки або плани, щоб покінчити зі своїм життям? Або чи робили ви якісь дії, щоб покінчити зі своїм життям протягом останнього року?</u></p>	<p>Якщо так, попросіть людину описати свої думки, плани чи дії. Запишіть подробиці тут:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Якщо учасник відповідає «ні» на запитання 1, подякуйте йому за відповідь на ваші запитання, і ви можете завершити оцінку. • Якщо учасник відповідає «так» на запитання 1, перейдіть до запитання 2. 		

25 Адаптовано на основі: Всесвітня організація охорони здоров'я. *Управління проблемами плюс (УП+): Групова психологічна допомога для дорослих у стані дистресу в громадах, що знаходяться під впливом несприятливих обставин*. Женева: WHO; 2016. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MSD-MER-16.2>

<p>2. Чи є у вас зараз думки про те, щоб <u>покінчити зі своїм життям, чи є у вас план покінчити зі своїм життям, чи ви зараз робите якісь кроки, щоб покінчити зі своїм життям?</u></p>	ТАК	НІ	НЕВПЕВНЕНИЙ / НЕВПЕВНЕНА
<p>Якщо «так» або людина «невпевнена», попросіть її описати вам свої думки, план чи дії. Запишіть подробиці тут:</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • Якщо особа відповість «так» або «не впевнена» на запитання 2, вона може покінчити з життям найближчим часом. Виконайте наведені нижче дії. • Якщо особа відповість «ні» на запитання 2, але вона надзвичайно схвильована, агресивна, засмучена або не спілкується, вона може покінчити з життям найближчим часом. Виконайте наведені нижче дії. • Якщо людина відповідає «ні» на запитання 2 і вона НЕ є дуже схвильованою, агресивною, засмученою чи не спілкується, навряд чи у неї буде план покінчити зі своїм життям найближчим часом. Негайні дії не потрібні. Вам не потрібно виконувати наведені нижче кроки, але скажіть особі, що ви повідомите свого супервізора для обговорення будь-якої додаткової підтримки, яка може бути корисною. • У разі будь-яких сумнівів у безпеці людини поговоріть зі своїм супервізором. 			

Заходи, які слід негайно вжити, якщо людина може покінчити з життям найближчим часом:

- **Ви завжди повинні негайно зв'язатися зі своїм супервізором.** Поясніть це учаснику. Приклад: Виходячи з того, що ви мені описали, я стурбований вашою безпекою. Як я вже згадував раніше, якщо я вважаю, що є ризик того, що ви можете покінчити зі своїм життям, я повинен зв'язатися зі своїм супервізором. Це дуже важливо для того, щоб ми змогли якнайшвидше отримати найкращу допомогу для розв'язання цих проблем. Я зараз зроблю це, добре?
- **Залишайтеся з людиною весь час**, або попросіть іншого фасилітатора залишитися з людиною.
- Зв'яжіться з кимось, кому ця особа довіряє. Наприклад, ви можете сказати: Я також хотів би зв'язатися з кимось із вашої спільноти, щоб переконатися, що ви будете в безпеці. Хто б це міг бути?
- Створіть безпечне та сприятливе середовище. Якщо можливо, запропонуйте тихе місце, поки очікуєте на прибуття супервізора або довіреної особи.
- Запитайте людину, чи є у неї доступ до будь-яких засобів самоушкодження. Обговоріть способи позбавитися цих предметів з їхнього домашнього середовища.
- Звертайте увагу на психічний стан та емоційний дистрес людини.
- Розгляньте причини та способи залишитися в живих.
- Зосередьтеся на сильних сторонах людини, заохочуючи її розповідати про те, як попередні проблеми були вирішені.

Рекомендації щодо питання про самогубство або самоушкодження

Задавайте прямі, чіткі запитання:

- Ставлячи питання про самогубство, уникайте використання непрямих слів, які можуть звучати двозначно.
- Прямі запитання допомагають людині відчувати, що її не засуджують за думки чи плани самогубства або за те, що вона робила спроби самогубства чи завдавала собі шкоди в минулому.
- Деяким людям може бути незручно говорити з вами про самогубство, але ви можете сказати їм, що для вас дуже важливо чітко розуміти рівень їхньої безпеки.
- Запитання про самогубство не змусить людину вжити заходів, щоб покінчити зі своїм життям, але часто може допомогти їй відчувати, що її розуміють, та почуватися менш засмученою.

Європейське регіональне бюро ВООЗ

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) - спеціалізоване агентство Організації Об'єднаних Націй, яке було створене в 1948 р, і чия головна функція полягає у вирішенні міжнародних проблем охорони здоров'я і охорони здоров'я населення. Європейське регіональне бюро ВООЗ є одним із шести регіональних бюро в різних частинах світу, кожне з яких має свою власну програму діяльності, спрямовану на вирішення конкретних проблем охорони здоров'я країн, якими Європейське регіональне бюро ВООЗ опікується.

Країни-члени

Австрія	Північна Македонія
Азербайджан	Польща
Албанія	Португалія
Андорра	Республіка Молдова
Бельгія	Російська Федерація
Білорусь	Румунія
Болгарія	Сан-Марино
Боснія і Герцеговина	Сербія
Вірменія	Словаччина
Греція	Словенія
Грузія	Сполучене Королівство
Данія	Таджикистан
Естонія	Туреччина
Ізраїль	Туркменістан
Ірландія	Угорщина
Ісландія	Узбекистан
Іспанія	Україна
Італія	Фінляндія
Казахстан	Франція
Киргизстан	Хорватія
Кіпр	Чеська Республіка
Латвія	Чорногорія
Литва	Швейцарія
Люксембург	Швеція

Мальта

Монако

Нідерланди

Німеччина

Норвегія

World Health Organization

Regional Office for Europe

UN City, Marmorvej 51

DK-2100, Copenhagen Ø, Denmark

Tel: +45 45 33 70 00

Fax: +45 45 33 70 01

Email: eurocontact@who.int

Website: www.who.int/europe

WHO/EURO:2022-3163-42921-65350