



Вероніка Ідзіковська, Кароліна Плута

Емоційне здоров'я молоді.

10 практик для його зміцнення

ПЕРШ НІЖ РОЗПОЧИНАТИ ПРАКТИКУ




Ми щодня стикаємося з особистими та глобальними кризами:

- відчуженість від інших людей, розрив зв'язків, глибоке відчуття самотності, неможливість виразити себе та загубленість у світі різноманітних історій;
- відчуженість від самої/самого себе, незрозуміння й неприйняття власної чутливості, відсутність визнання складних емоцій, які ми переживаємо, невміння зчитувати сигнали, що їх посиляє тіло, та реагувати на них;
- відчуженість від природи, «кліматична тривожність», відсутність відчуття безпеки та відчуття ритму, що відповідає природним потребам людини, неможливість уявити собі, що на нас чекає в майбутньому;
- війни, пандемії, економічні кризи, гуманітарні кризи тощо.

Ці кризи впливають на розвиток депресії у молодих людей, викликають поглиблення занепокоєння та страху за майбутнє, почуття втрати сенсу та відсутність почуття фізичної й емоційної безпеки, посилюють стрес, вони є причиною дефіциту стосунків і почуття відсутності приналежності, часто — розпачливої самотності.

Росс В. Бак, професор психології, зазначає: для того, щоб стабільно адаптуватися до світу, підвладного динамічним змінам і сповненого криз, особливо психофізичного характеру, ми мусимо досягти так званої емоційної компетентності*, тобто вміння опанувати власні почуття та прагнення, те, що відбувається в нас самих. Тільки тоді ми можемо протистояти навколишньому світові.



Тому пропонуємо вам невеличку публікацію, в якій постараємося звернути увагу на те, що спільна робота з молоддю вимагає від нас рефлексії та намагань вживати заходів, які зміцнюють її емоційну компетентність.

Зміцнення цієї компетентності ми шукаємо в розвитку конкретних установок:

- творення стосунків,
- бути зосередженими,
- прийняття і співчуття,
- поглиблення усвідомленості,
- формування довіри до самих себе,
- виявлення емоцій,
- ствердження замість осудливих оцінок,
- практикування щоденної вдячності.

Пропонуємо десять коротких практик (групових та індивідуальних), які базуються на творчому потенціалі людини. Кожна з практик містить звернення до важливої для нас установки, котру ми хочемо розвивати у співпраці з молоддю. Практики є запрошеннями до дії — ми прагнемо, аби вони були натхненням для здійснення подальших кроків. Скоріше, вони є трампліном для наших власних пошуків, придатних як для конкретних молодих людей, з якими ми співпрацюємо, так і для нас самих, як фасилітаторів молодіжних груп. Вони часто вимагають довіри та знання групи, а також рефлексії: чому ми хочемо їх використовувати у певний момент, як ми хочемо їх змінити тощо.

Практики — це не цикл вправ. Скоріше, це сукупність різноманітних можливостей, вказівок для роздумів і заходів, що зміцнюють емоційну компетентність молодих людей. Ви можете витягти з практик все, що схочете, безумовно, не розглядаючи їх як наступні пункти, які будуть реалізовані в розкладі зустрічей.

Ми усвідомлюємо, що жодна коротка практика не дозволить нам змінити глобальну реальність молоді. Але вона завжди може бути приводом для формування спільнот, глибокої розмови, пізнання себе та поштовхом до діяльності задля добробуту — власного та інших.

Успіху.

Авторки

* Ross Buck, *Emotional Communication, Emotional Competence, and Physical Illness: A Developmental-Interactionist View* [w:] J. Pennebaker, H.Treve (red.), *Emotional Expressiveness, Inhibition and Health*, Seattle 1993.



1. Про людину на фото

ЩО ВАРТО ЗНАТИ, ПЕРШ НІЖ РОЗПОЧИНАТИ ПРАКТИКУ:

Це практика для груп, де всі згуртовані та знають одне одного, оскільки полягає в роботі з емоціями та їхньому виявленні. Вона не призначена для молодіжних команд, які щойно почали формуватися, де люди можуть невпевнено почуватися в групі, а також для таких, де розкриття емоцій може бути висміяне в межах відкритих конфліктів між учасниками або групами учасників. Практика вимагає атмосфери довіри та відчуття емоційної безпеки.



ПІДГОТОВКА ДО ПРАКТИКИ:

Пошукайте в інтернеті фотографії/ілюстрації, що демонструють людину, яка переживає труднощі: це зовсім не обов'язково травматичні або страшні фотографії, але вони показують, наприклад, когось стурбованого, відкинутого, хто не може впоратися з чимось, хто з якоїсь причини страждає, сумує, боїться тощо.

Найкраще для цього використати платформи з фотографіями/ілюстраціями, що доступні за відкритими ліцензіями, ними можна вільно користуватися: Pixabay, Unsplash, Pexels, Pixinio, Magdalaine.

Видрукуйте або підготуйте посилання на 3 – 4 фотографії залежно від того, наскільки великою є група, з якою ви працюєте (на час практики група поділиться на підгрупи по 3 – 4 особи) — важливо, щоб кожна підгрупа отримала окрему фотографію.

Підготуйте художні матеріали: аркуші формату А4, фломастери.

ПРАКТИКА:

1-Й ЕТАП:

Попросіть молодь розділитися на менші підгрупи по 3 – 4 особи, кожна підгрупа отримує одну фотографію, аркуш паперу для записів та фломастери. Спробуйте у підгрупах знайти відповіді на такі запитання: «Що може відчувати людина на фото?», «За якими ознаками ви впізнаєте ці емоції?», «Як ми могли б її/його підтримати?», «З якими словами, жестами та діями звернутися до неї/нього, щоб підтримати?»

Далі поділіться з усією групою своїми історіями до фото та діями, спрямованими на підтримку.


Після серії презентацій оповідей та дій, спрямованих на підтримку, поговоріть про те, легким чи складним було це завдання? Чому? Чи легко розпізнавати чийсь емоції? Чи легко підтримувати людину, яка перебуває у скруті? Що ви думаєте про це?

НАСТАНОВА ФАСИЛІТАТОРЦІ/ФАСИЛІТАТОРУ:

Іноді реакцією на дію чи розмову про складні емоції та переживання є сміх — це захист від збентеження, реакція на стрес, що викликаний можливістю розкритися, підняттям тем, які можуть не бути для нас зручними, легкими чи звичними. Трапляється, що молодь, з якою ми працюємо, досі ніколи не говорила про емоції, особливо про тривогу, страх, гнів, розпач тощо. Ми не закликаємо боротися з реакціями підлітків, покликаними сигналізувати про спротив (наприклад, ми часто говоримо в такій ситуації: «Немає з чого сміятися!», хоча навпаки — сміх тут знімає напруження), — ідеться про те, щоб підтримувати молодь, спонукати її до спроб діяти та, попри почуття сорому чи дискомфорту, разом працювати над емоціями. Наша роль, як дорослих, полягає саме в тому, щоб спонукати та полегшувати цей процес, спостерігати за тим, що відбувається в групі, та реагувати на потреби учасників. Може виявитися, що такою потребою буде відмова від дій. Це теж нормально, й тоді наша зустріч може також стосуватися того, чому ми не хочемо брати участь у цій діяльності, що нам заважає, що викликає спротив і з якої причини.

2-Й ЕТАП:


Кожна людина в групі отримує аркуш А4 і фломастер. Попросіть, щоб усі самостійно спробували намалювати ситуацію (можливо, у формі коміксу), в якій переживалися складні емоції, коли йому/їй було тяжко. Пригадайте та спробуйте назвати емоції, які вас тоді супроводжували. Можливо, тоді з'явилися якісь конкретні думки, слова — можете записати їх у вигляді




бульбашок, як у коміксі. Коли закінчите, переверніть аркуші на зворотний бік. Нехай кожен (та кожна) подумає й напише, як можна було би підтримати себе в такій ситуації? Які слова, жести, вчинки можна було б адресувати собі, щоб підтримати? Про що попросити навколишніх людей, які їхні дії могли би допомогти?

Відведіть собі час на цю вправу, ви не повинні одразу знати відповіді чи мати ідеї щодо підтримки. Запропонуйте учасницям і учасникам піти на прогулянку, знайти місце, де можна зосередитися. Спокійно пориньте в думки. Можливо, вам потрібно увімкнути музику в навушниках, щоб зосередитися, а можливо, волієте знайти тихе місце. Кожен сам вирішує, де та як йому комфортніше.

НАСТАНОВА ФАСИЛІТАТОРЦІ/ФАСИЛІТАТОРУ:




Можете домовитися з учасниками, що для виконання цього завдання вони наразі мають стільки часу, скільки, на вашу думку, їм потрібно. Ви знаєте цю групу найкраще. Не забудьте попередити групу, що роботи, створені таким чином, спробуєте обговорити разом, але якщо хтось не матиме готовності та бажання презентувати свою історію, він не мусить цього робити. Це особисті рішення учасниць і учасників, котрі часто залежать від індивідуальної готовності, а також від довіри та рівня емоційної безпеки в групі.




Коли зробите свою роботу й знову зустрінетеся в групі, спробуйте поділитися своїми переживаннями та роздумами, розповідями про те, що вам вдалося зробити. Звісно, якщо не хочете, то й не мусите цього робити.



НАСТАНОВА ФАСИЛІТАТОРЦІ/ФАСИЛІТАТОРУ:




Передусім визначте умови цієї бесіди. Можна сказати, що ви всі домовляєтеся про взаємну повагу: «Те, що ми почуємо, це чиясь історія про досвід і переживання, на які людина має право, і вони можуть бути різноманітними. Ми не даватимемо осудливих оцінок і не сперечатимемося щодо історії. Може статися, що представлена історія надихне нас на щось — кожен з групи зможе побачити, які емоції вона викличе.»




Після взаємної презентації своїх робіт поговоріть у групі про те, легко чи складно було рисувати свої «фото» та шукати підтримки в собі, а також думати про те, аби прохати інших про конкретну допомогу? Чому? А як може бути щодня? Чи маємо ми можливість самі себе підтримувати? Чи прохання про підтримку викликає у нас спротив? Чому — «так», чому — «ні»?

УСТАНОВКИ, ЩО СПРИЯЮТЬ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ:



Співчуття та прийняття власних складних переживань, які ми викликаємо самі в собі, не обов'язково мають бути легкими. Це навички, які можуть допомогти нам у складних ситуаціях, коли ми можемо вдивлятися в себе без осудливих оцінок, але з розумінням та емпатією. Так само, як ми часто спостерігаємо й підтримуємо своєю присутністю іншу людину, яка страждає.

Звертатися по підтримку — ще одне непросте вміння. Але визнання того, що люди навколо нас часто можуть не знати того, як нас підтримати, що для нас є доречним і що ми можемо про це попросити — все це спонукає нас формувати навколо себе мережу підтримки.



2. Мапа стресу

ЩО ВАРТО ЗНАТИ, ПЕРШ НІЖ РОЗПОЧИНАТИ ПРАКТИКУ:

Практику орієнтовано на групи старшої молоді, яка спроможна усвідомлювати переживання стресу організмом або вміє на абстрактному рівні видобути з власних переживань роздуми, пов'язані з цими переживаннями. Більш юні до початку роботи можуть потребувати ґрунтовнішої підтримки та пояснень, чим взагалі є стрес, а також в процесі роботи підказок про те, як стрес може впливати на наш організм.

Варто у кожній групі від самого початку перевірити, що саме молоді відомо про стрес, не розпитуючи про деталі. Можна для прикладу запитати, хто вирізняє у тілі таке відчуття, як стресом? І чи часто учасниці або учасники групи перебувають у стресовому стані? На цьому етапі ми ще не питаємо, як вони переживають стрес.



ПІДГОТОВКА ДО ПРАКТИКИ:

Заздалегідь підготуйте матеріали: старі газети, кольоровий папір (бажано, щоб матеріали були з ресайклінгу; не треба купувати нових, можна попросити учасників занять принести якісь газети, папір з дому), ножиці, клеї, скотч, фломастери. Вам також знадобляться шість аркушів сірого паперу (крафт-паперу), які ви з'єднаєте скотчем і на яких наведете два контури людського тіла.

ПРАКТИКА:

1-Й ЕТАП:

Попросіть учасниць і учасників на мить самостійно замислитися про те, в яких ситуаціях вони відчувають стрес і як тоді поводить їхнє тіло. Що з ними в той час відбувається?

Можна запропонувати молоді записати свої роздуми у вигляді мапи думок, центром якої є слово «СТРЕС». Вони можуть рисувати та записувати пов'язані зі стресом різні асоціації, які у них виникають.

2-Й ЕТАП:

Далі розділіться на підгрупи по 2-3 особи та спробуйте поговорити про те, як на вас впливає стрес. Можна скористатися своїми мапами думок. Спробуйте відповісти на запитання і розказати іншим людям у групі: «Що тоді відбувається з вашим тілом? Де в тілі відчувається стрес і як саме? Які емоції, які думки виникають тоді, коли ви в стані стресу? Де в тілі відчуваються названі вами емоції та як саме?» У кожній підгрупі учасниці та учасники записують свої роздуми на стікерах. Скажіть групі подивитись, які з відповідей повторюються, а які властиві, наприклад, лише одній із присутніх осіб.

НАСТАНОВА ФАСИЛІТАТОРЦІ/ФАСИЛІТАТОРУ:

*Можна записати вищезгадані запитання, які є дороговказами у розмові про стрес, на дошці, щоб їх усі бачили та могли на них послатися. Може статися так, що якесь із запитань буде занадто абстрактним для молодих людей: вони часто не усвідомлюють процесів, котрі відбуваються у їхньому організмі, і нечасто про це розмовляють. Можна підготувати «підказки» до кожного запитання у вигляді конкретних прикладів-відповідей. Важливо не множити ці приклади-відповіді, а запропонувати молоді пошукати власні. Пам'ятайте, що ви можете апелювати до різного досвіду і нагадувати молоді, що ми маємо право почуватися по-різному.

*Якщо бачите, що молодь зосереджується тільки на окремих відповідях і, давши одну, вже переходять до наступного запитання, можете попросити пошукати ще хоча б декілька відповідей на кожне запитання, навіть якщо кожна особа в групі переживає стрес так само. Тут, можливо, корисно буде перепитати: «Я розумію, що в тебе це так, і у вашій групі всі відчувають так само, але поміркуйте, чи знаєте ви когось, хто відчуває це інакше? Як саме?»

Коли підгрупи закінчать роботу, попросіть учасниць і учасників склеїти скотчем три аркуші обгорткового паперу та намалювати на них контур людського тіла (одна людина може лягти на папір, а двоє-троє інших малюватимуть контури тіла).

Сядьте в коло навкруги намальованого контуру так, щоб усі бачили одне одного; можна розташуватися так, аби учасники підгруп сиділи поруч. Попросіть кожну підгрупу розповісти про те, що їй вдалося зробити. Оповідючи, можна наклеювати стікери у відповідних місцях контуру тіла: наприклад, якщо на стікері є запис «гнів і відчуття тепла у грудях», його слід прикріпити до грудей нашої «людини».

НАСТАНОВА ФАСИЛІТАТОРЦІ/ФАСИЛІТАТОРУ:

Можете ставити підгрупі запитання, над якими вона мала працювати. Їй буде легше говорити про те, що на стікерах. Ви також можете перепитати: «Що це означає для групи?», «Чому так?», «Де б ви поклали цей стікер у контурі людського тіла?», — якщо на ньому цього не вказано чітко.

Коли учасники всіх підгруп розташують свої стікери у намальованому ними контурі, поговоріть про те, як виглядає створена вами мапа стресу: деякі речі можуть повторюватися в багатьох групах, інші можуть бути індивідуальними для конкретної особи. Подивіться, ви заповнили увесь простір тіла «людини» чи ні? Чому? Чи є ще якісь речі, які ви хотілося б дописати, доклеїти? Якийсь простір дозаповнити/доопрацювати? Саме зараз ви маєте час, щоб зробити це, поділившись роздумами.

Насамкінець поговоріть про те, чи легко ви розпізнаєте стресові реакції свого організму. Чому — «так», чому — «ні»?

3-Й ЕТАП:

Поверніться до підгруп і замисліться, як ви можете впоратися з різноманітними стресовими ситуаціями та важкими емоціями, які часто супроводжують переживання стресу. Спробуйте записати на стікерах конкретні пропозиції щодо методів/технік/рішень і приклейте їх у відповідних, як ви вважаєте, місцях на мапі стресу. Коли всі підгрупи виконають свою роботу, сядьте навколо мапи стресу та усією групою обговоріть свої пропозиції. Як, на вашу думку, варто собі допомагати? Що може бути підтримкою в конкретних ситуаціях? Чому? Чи є тут універсальні рішення? Як дізнаватися, що може підтримати в стресі саме нас, а що — близьку людину?

НАСТАНОВА ФАСИЛІТАТОРЦІ/ФАСИЛІТАТОРУ:

Між першою та другою частиною практики варто дати молоді час зважити рішення, що спадають на думку. Ви можете попросити кожного (кожну) на дозвіллі подумати самостійно та прийти зі своїми ідеями на наступну зустріч.

Заздалегідь підготуйте приклади різних технік і методів зниження стресу; можете їх показати/попрактикуватися з молоддю наприкінці зустрічі. Рекомендована література: Кетрін М. Пітман, Елізабет М. Карле, «Переляканий мозок»; Стівен В. Порджес, «Полівагальна теорія»; Стенлі Розенберг, «Терапевтична сила блукаючого нерва»; Роберт М. Сапольскі, «Чому у зебр не буває виразок?». Ви також знайдете різноманітні пропозиції в інтернеті, спробуйте пошукати рішень та підказок на біомедичних сайтах.

УСТАНОВКИ, ЩО СПРИЯЮТЬ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ:

Усвідомлення того, що з нами відбувається в тій чи іншій ситуації, та як стрес проявляється в нашому організмі, має вирішальне значення, щоб мати можливість адекватно відреагувати та допомогти собі. Техніки й методи зниження напруженості та роботи зі стресом можуть бути дуже індивідуальними, але без усвідомлення, коли цей стрес виникає та що саме може нам допомогти, ми часто стаємо безпорадними перед його впливом. Невміння реагувати на стрес і відновлюватися може вплинути на якість життя молодих людей.

Термін «стрес» походить з фізики та стосується різних типів напруги, тиску або сил, які впливають на систему. Це поняття у 1926 році вперше

було введено в науку про здоров'я канадсько-угорським лікарем Гансом Гуго Сельє.

Сельє пояснює, що стрес впливає на увесь організм, а не лише на розум, як нам часто здається.

*Ось деякі з фізіологічних факторів, завдяки яким можна розпізнати стан стресу:

- фізичні симптоми: прискорене серцебиття, прискорене дихання, головний біль, біль у спині, діарея, пітливість, сонливість, втома тощо;
- психічні симптоми: занепокоєння, низька концентрація уваги, емоційне напруження, невміння отримувати радість від життя тощо;
- поведінкові симптоми: дратівливість, схильність до надмірних реакцій тощо.

Важливо, що ми можемо навчитися зчитувати сигнали, які надходять від тіла, щоб краще допомагати собі в стресових ситуаціях.



3. Ні! Досить! Стоп!

ЩО ВАРТО ЗНАТИ, ПЕРШ НІЖ РОЗПОЧИНАТИ ПРАКТИКУ:

Практика заснована на методах роботи Александра Лоуена й базується на роботі з тілом і голосом. Призначена для групи, яка застосовує театральні елементи або не боїться працювати з тілом, не соромиться дотиків і близькості з іншими людьми. Важливо, аби в групі всі були знайомі й довіряли одне одному. Перед початком практики також варто поговорити з молодими людьми про дотик у цій вправі — для чого він потрібен, чому його варто спробувати й не соромитися.

Практика може бути складною для виконання, якщо група втомлена фізично та/або емоційно. Також не рекомендована групам, в яких молоді люди не знайомі з цією формою роботи та/або не готові до неї.



ПІДГОТОВКА ДО ПРАКТИКИ:

Варто подбати про комфортний робочий простір, у якому молоді люди не почуватимуться так, ніби перебувають під наглядом сторонніх осіб, що забезпечить їм відчуття безпеки та інтимності.

ПРАКТИКА:

Запросіть учасниць і учасників об'єднатися в пари.

НАСТАНОВА ФАСИЛІТАТОРЦІ/ФАСИЛІТАТОРУ:

Запропонуйте учасницям та учасникам об'єднуватися в пари так, щоб чийсь розміри тіла не ускладнювали виконання вправи (наприклад, як тоді, коли хтось низького зросту об'єднується з кимось дуже високим).

Станьте навпроти одне одного парами на стійких, злегка зігнутих ногах; витягніть поперед себе долоні й спробуйте тиснути одне на одного так, ніби не хочете, щоб хтось зрушив вас з місця. Тут не йдеться про те, щоб втомитися від цієї вправи чи беркицьнутися, а лише про те, щоб відчувати взаємний натиск. Повторюйте спершу подумки, а потім вголос слова: «Ні!», «Досить!», «Стоп!». Після пари повторень запропонуйте учасницям і учасникам продовжувати злегка тиснути одне на одного, тепер спробувавши вигукнути ці слова: «Ні!», «Досить!», «Стоп!».

Відверніться спинами одне до одного і підійдіть так близько, щоб спертися на спину партнера чи партнерки. Стійте на розслаблених, злегка зігнутих, ногах, розставлених на ширину стегон. Спробуйте тиснути спинами одне на одного так, як у вправі з долонями, ніби ви хочете,

щоб інша людина зрушила зі свого місця. Не докладайте зусиль, просто перевірте, де в тілі виникає напруження, що відбувається з вашим тілом. Як воно приймає вагу, скільки у нього сил, чому. Повторюйте спочатку подумки, а потім вголос слова: «Ні!», «Досить!», «Стоп!». Повільно спробуйте вигукнути їх: «Ні!», «Досить!», «Стоп!».

Всі станьте в один ряд. На розслаблених, широко розставлених ногах, дивлячись в один бік. Плечем до плеча. Спробуйте вимовити слова: «Я не згоден» («Я не згодна»), одночасно активізуючи своє тіло — наприклад, витягнувши вперед руки на знак протесту, випнувши грудну клітину вперед, піднявши підборіддя. Жести та рухи тіла можуть бути різними. Ви можете запропонувати власні. Подивіться, як реагує ваше тіло, коли ви демонструєте свої межі. Які м'язи напружуються? Як тіло мимоволі хоче відреагувати? Чому?

НАСТАНОВА ФАСИЛІТАТОРЦІ/ФАСИЛІТАТОРУ:

Ваша роль полягає насамперед у фасилітації цього процесу: даєте інструкції, але не впливаєте на те, як молодь виконує цю вправу. Ви можете спостерігати, де виникають труднощі, спротив і напруження, але не надавайте осудливих оцінок та не намагайтеся їм протидіяти.

Після вправ попросіть учасниць і учасників виконати пару стрибків, вільно похитатися всім тілом, розслабити м'язи. Глибоко вдихніть.

Всядьтеся зручно в коло так, щоб бачити одне одного, та поговоріть у групі про те, як почувалися під час цих вправ: «Що було складно, що легко? Чому? Коли ми говоримо «ні», чи наше тіло слідує за нами? Чи воно заблоковане? Чи, може, реагує надмірно, і ми відчуваємо, що наші жести театральні? Які ваші враження? Чи вважаєте ви, що така вправа може бути корисною щодня? Чому — «так», чому — «ні»? Як саме?»

УСТАНОВКИ, ЩО СПРИЯЮТЬ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ:

Щоб дбати про себе у стосунках з іншими, треба вміти розпізнавати й демонструвати власні межі, а також висловлювати незгоду, коли ці межі порушуються. Практика заснована на методі американського психіатра та психотерапевта Александра Лоуена. Лоуен вважав, що аби звільнитися від страждань і відкрито реагувати на навколишній світ, ми маємо застосувати холістичну роботу розуму з тілом. Ключовим є навчитися виступати від свого імені — як на рівні розуму, так і на рівні тіла, не завдаючи шкоди собі та іншим і поважаючи власні й чужі межі. Щоб могли це робити, треба навчитися розуміти, читати і демонструвати особисті межі за допомогою слів, міміки, жестів, різноманітних можливостей нашого тіла.



4. Спільне ДИХАННЯ

ЩО ВАРТО ЗНАТИ, ПЕРШ НІЖ РОЗПОЧИНАТИ ПРАКТИКУ:

Це практика розслабленості, відпускання, спільного проведення часу. Можете запросити до неї друзів і родичів. Важливо, щоб це відбувалося в групі, яка хоче проводити час одне з одним: змушувати людей разом відпочивати чи розважатися немає ані найменшого сенсу. Однак пам'ятайте про те, що ніхто не повинен бути виключений з такого спільного проведення часу: адже може виявитися, що хтось із різних причин не зможе взяти участі в тому, що пропонує група; може також виявитися, що хтось із групи маргіналізований. Це те, над чим варто попрацювати, перш ніж пропонувати невимушене проведення часу разом.



ПІДГОТОВКА ДО ПРАКТИКИ:

Залежно від того, який вид спільного проведення часу запропонує група, складіть список необхідних речей і визначте, хто що принесе.

ПРАКТИКА:

Запропонуйте учасницям та учасникам приготувати разом пікнік. Хай хтось принесе ковдри, хтось інший щось поїсти. Розділіть конкретні завдання, оберіть час і місце, а потім... проведіть трохи часу одне з одним — розслаблено. Ні очікувань, ані прогнозів. Можна взяти з собою настільні ігри, книжки, спортивні ігри, гамачки, все, що придумаете. Все, що вам потрібно. Побачте, як це — нудьгувати, лінуватися, байдикувати, і це в той час, який ви зазвичай приділяєте додатковим заняттям, репетиторству, іншій праці. У той час, який зазвичай був розпланований, коли ви виконували конкретні завдання, конкретні справи. Тепер просто... спробуйте існувати без жодного плану. Перевірте: ця практика «лінивого пікніку» буде легкою чи складною для вас?

Якщо збираєтеся зустрітися в парку, на лузі, в лісі чи на інших «зелених просторах», то можете разом спробувати практику зосередженого дихання, натхненну лісом (можна також придумати власну медитацію). Проведіть практику.

Встаньте так, щоб відчувати себе стійко: ноги — на ширині стегон, руки вільно опущені. Можна заплющити очі. Уявіть, що ви дерево. Дерево повільно втягує повітря з навколишнього середовища (робіть це носом), підіймає руки-гілки вгору, росте, піднімаючись навшпиньки. Потім повільно видихає повітря (через рот) і «опадає»: «гілки» опускаються уздовж тіла, ноги повільно, спокійно опускаються на землю. Видихаючи повітря, дерево може «шелестіти»: видавати звук, випускаючи повітря через рот. Це може бути шум вітру чи якийсь відголосок, вирішуйте самі.

Повторімо цю практику ще декілька разів.

Відчуйте, як стійко ви стоїте навшпиньках: ноги — на ширині стегон, руки вільно звисають. Можете заплющити очі. Уявіть, що ви — дерево...

НАСТАНОВА ФАСИЛІТАТОРЦІ/ФАСИЛІТАТОРУ:

Пам'ятайте, що цю практику засновано на свободі та добровільності, ніхто не має почуватися змушеним до неї. Проводьте її без поспіху, спокійним голосом: так, щоб кожен і кожна спромоглися повільно робити певні рухи та спостерігати за своїм диханням. Однак, важливо, щоб голос не присипляв. Можна потренуватися вдома на друзях — який темп і тембр голосу сприяють виконанню цієї практики.

Практику зосередженого дихання можна застосувати в будь-якому просторі, адаптуючи її зміст до ситуації. Спробуйте: можете уявити себе котами, які напружують хребти, витягують лапи та м'яко падають на землю; можете уявити себе повітряною кулькою, яка надувається, підіймається вгору й опускається тощо.

Після практики зосередженого дихання поговоріть в групі про те, як почувалися під час вправи, на що звернули увагу? Дихання поглибилося чи, навпаки, стало коротшим? Як відчуваєтеся зараз — після вправи?

УСТАНОВКИ, ЩО ПІДТРИМУЮТЬ ЕМОЦІЙНУ КОМПЕТЕНТНІСТЬ:

Перебування з іншою людиною в глибоких стосунках, створення зв'язків сприяє розвитку емоційної відкритості та задовольняє потребу в контакті. Це формує відчуття емоційної безпеки та дозволяє реалізувати потребу

бути видимим і визнаним. У повсякденному житті молодих людей трапляється так, що їм бракує часу та вмінь створювати стосунки з ровесниками, формувати спільнот (заснованих не на безперервних спільних діях і досягненні якоїсь мети, а на звичайному співіснуванні, яке не ставить перед собою жодних цілей для досягнення). Часу — через постійні зобов'язання: школа, репетиторство, позакласні заходи, підготовка до іспитів тощо. Навичок — спілкування, проведення нерозпланованого дорослими часу, демонстрації своїх емоцій, переконань, потреб і очікувань перед іншими, роботи зі страхом осуду.

Регенерація є необхідною для правильного функціонування та стимуляції роботи парасимпатичної системи організму (частини вегетативної нервової системи людини). Без регенерації та відпочинку ми матимемо проблеми з концентрацією, мобілізацією до дії, прийняттям викликів, долаттям складних ситуацій та переживань тощо. Вправи, орієнтовані на дихання, заспокоюють як розум, у якому клубочаться різні думки, так і тіло, яке може «випустити» напругу.

*Дуже важливо, щоб те, що ви робитимете разом, було вашим спільним рішенням. Це може бути пікнік, але також спільна вечірка, перегляд фільмів. Щось, що спонукає разом та невимушено провести час. Без зобов'язань. Без жодної певної мети. Так, аби розслабитися, відпочити. Щоб не мусити щось спеціально планувати, розробляти, а потім реалізувати за планом. Учімося разом нудьгувати та відпускати.



5. Інтуїтивна творчість

ЩО ВАРТО ЗНАТИ, ПЕРШ НІЖ РОЗПОЧИНАТИ ПРАКТИКУ:

Практика є доступною для більшості молодіжних груп. Вона основана на інтуїтивній творчості, для якої не потрібно специфічних навичок, і на спробі вийти за межі схематичного оцінювання світу за дуальним поділом: добре/погано, приємно/потворно, правильно/неправильно. Вона може бути трампліном для подальших розмов із молодими людьми про оцінювання, різноманітність, креативність тощо.



ПІДГОТОВКА ДО ПРАКТИКИ:

Заздалегідь підготуйте приладдя для малювання: аркуші формату А4, фломастери, фарби, пензлики, кольорові та прості олівці, стікери тощо. Якщо плануєте працювати в просторі, де немає столів, подбайте про планшетки, щоб класти на них папір, мольберти тощо (залежно від того, які матеріали для малювання хочете використати).

Добре, якщо вам вдасться провести це заняття в комфортному просторі, де можна не тільки попрацювати, але також піти на прогулянку, полежати на дивані, пересісти тощо. Важливо, щоб в місці для роботи було достатньо світла.

ПРАКТИКА:

Попросіть учасниць та учасників вибрати інструменти для малювання/рисування. Почніть рисувати/малювати те, що приходить до вас. Немає жодної конкретної теми, жодної інструкції. Це можуть бути вільні фантазії, котрі виникають у вашій голові, візуалізація якихось думок, щось, що з'являється спонтанно і не потребує плану. Просто сідаєте й рисуєте/малюєте. Намагайтеся не контролювати процес. Не силуйте себе, аби щось вдалося; не замислюйтеся, чи має це сенс, чи добрий вигляд має. Намагайтеся не вигадувати, не проєктувати того, що має постати на аркуші паперу, — просто малюйте так, як відчуваєте в той момент, коли вам хочеться поворухнути рукою, застосувати колір тощо. Не очікуючи, що це має бути. Можна зробити собі так звану «медитаційну перерву»: походити, полежати. Намагайтеся творити в тиші, щоб не заважати один одному.

НАСТАНОВА ФАСИЛІТАТОРЦІ/ФАСИЛІТАТОРУ:

Не всі молоді люди люблять і хочуть малювати/ рисувати. Можна запропонувати групі різноманітне створення робіт: коміксів, колажів, скульптур тощо.

Коли закінчите, покажіть один одному роботи. Можете покласти їх на землю або повісити на стіну так, щоб усі було видно, створивши виставку.

Попросіть учасниць і учасників пройтися по виставці та спробувати приділити увагу кожній роботі. Нехай вони напишуть кілька слів чи речень на стікері та приклеять його поруч із певним твором.

Перш ніж розпочати перегляд і коментування творів, поговоріть із групою про те, що працюватимете ви не з позицій оцінювання. Можете навести приклади: коли ми щось інтерпретуємо, посилаємося на щось, досліджуємо щось із цікавістю, а коли оцінюємо — визначаємо цінність. Також поговоріть про те, які наслідки для адресата може мати оцінювання: як негативне, так і позитивне.

Можна використовувати спрощені визначення:

Оцінка — це надання цінності, визначення, подобається нам щось чи ні, гарне воно чи потворне, цінне чи нікчемне тощо.

Вияв глибокої уваги може полягати у тому, щоб вказати на те, що ми відчуваємо, коли бачимо ту чи іншу художню роботу, що ми думаємо неї, які емоції вона викликає в нас, як ми її інтерпретуємо та як вона на нас впливає. Твір, який ми бачимо, є довершеним — він не обов'язково має бути блискучим, і не треба його покращувати.

Після того, як ви пройдетеся вздовж творів і приклеїте свої спостереження, нехай кожен автор та кожна авторка познайомиться із змістом

послань щодо своєї роботи. Потім сядьте в коло і обговоріть всю практику в групі:

Чи інтуїтивне малювання/рисування було складним? Чому — «так», чому — «ні»? Який вплив на нашу творчість можуть мати оцінки, які ми надаємо своїм власним роботам, та оцінки інших?

Як ви почувалися, приділяючи увагу творам і даючи безоцінний зворотний зв'язок? Було складно, просто? Як саме? Чому?

УСТАНОВКИ, ЩО ПІДТРИМУЮТЬ ЕМОЦІЙНУ КОМПЕТЕНТНІСТЬ:

Афірмація — це ствердження, що щось є таким, як треба. Що воно є добрим вже таке, яке воно є. Здатність поважати самого себе і бачити, що зроблене мною може бути достатнім і нормальним, — це перший крок до прийняття процесу навчання, переживання невдач і відходу від перфекціонізму, який деструктивно впливає на почуття гідності.

Здатність до висловлювання про чужу роботу чогось безоцінного, але особистого, приділення уваги без необхідності оцінювати, поглиблює нашу цікавість: що ми відчуваємо, що думаємо, які відчуття виникають у нас, коли ми з чимось стикаємося. Вона також підсилює нашу здатність визнавати право на різноманітність: ми вчимося приймати, що світ не завжди відповідає нашим очікуванням і не завжди підпорядковується однаковим стандартам.

Інтуїтивна спонтанна діяльність підтримує молодь у самовираженні, у виявленні того, що є всередині нас. Вона зміцнює відкритість і готовність до пошуку, навички адаптації та розуміння себе.



6. Листок з календаря

ЩО ВАРТО ЗНАТИ, ПЕРШ НІЖ РОЗПОЧИНАТИ ПРАКТИКУ:

Це практика, заснована на вдячності, призначена для всіх людей, незалежно від переживань та ситуації, в якій вони перебувають. Однак майте на увазі, що молодь, яка бореться з труднощами і переживає депресійні стани, не завжди може впоратися з цією вправою. Якщо ви маєте справу з людьми в кризовій ситуації, можете заохотити їх спробувати цю практику (вона може виявитися підтримкою), але відмовтеся, якщо вам здається, що це занадто важко або понад їхні можливості.



ПІДГОТОВКА ДО ПРАКТИКИ:

Підготуйте художнє приладдя: аркуші паперу, фломастери, кольорові олівці, старі газети для колажу, клей, ножиці.

ПРАКТИКА:


Минають дні, минають години. Світ все ще спонукає нас дивитися в майбутнє. У невідомості криється пригода! Але... де взяти на неї енергію?

У цій вправі запропонуйте учасницям і учасникам озирнутися назад, в недавнє минуле, і пошукати там хороші події, заспокійливі моменти, надихаючі миті. Завдяки тому, що ми приділяємо їм увагу, вони можуть додати енергії для погляду в майбутнє.

Попросіть усіх трохи подумати про минулий тиждень. Що хорошого сталося у вашому житті? Зустріч, виконане завдання, важлива розмова, час для улюблених справ, час понудьгувати? Це може бути навіть маленька і проста подія: повсякденне життя складається з дрібниць.

Запропонуйте учасницям і учасникам на деякий час сісти в тихому місці, заплющити очі і, рівно дихаючи, викликати з пам'яті обрану подію. Що трапилось? Що ви тоді відчували? Хто був з вами? Спробуйте викликати в уяві якомога більше подробиць з тієї події.

Потім нехай кожен і кожна візьмуть чистий аркуш, простий та кольорові олівці або фломастери і спробують створити коротку нотатку тієї події. Можна написати в кількох словах, що відбулося, що ви робили, якщо можливо — дату, також створити простий рисунок, який асоціюється у вас з цією подією. Якщо хочете, можете також використати старі газети, щоб створити колаж про ту подію.




Таким чином буде створено авторський листок з календаря кожної учасниці та кожного учасника, завдяки яким енергетика події залишиться в цій людині надовше. Попросіть учасниць і учасників покласти листок у важливе для них місце, це може бути їхня власна кімната, дошка в кімнаті, зошит тощо. Добре, якщо це буде місце, яким вони користуються щодня і мають легкий доступ до своїх листків з календарів.

Запропонуйте учасницям та учасникам намагатися регулярно повертатися до цієї практики. Можливо, це ідея, з якої вони починатимуть кожен новий тиждень або підсумовуватимуть тиждень, що минає?


Експериментуйте з формою — не всі листки мають бути однаковими. Ви також можете вирішити, чи працюватимете над листками разом — наприклад, ви домовляєтеся зустрічатися час від часу, щоб кожен зробив свій аркуш, або ви працюєте самостійно. Також визначте, чи готові ви відкрито розповідати одне одному про події, представлені на листках, чи ні. Важливо, щоб всі встановлені правила були прийняті всіма учасницями та учасниками групи.

УСТАНОВКИ, ЩО ПІДТРИМУЮТЬ ЕМОЦІЙНУ КОМПЕТЕНТНІСТЬ:



Свідомо приділяючи увагу обраним подіям, ми надаємо їм цінності. Ми виводимо їх із тіні повсякденних подій, які йдуть одна за одною. Це як прожектор у театрі — висвітлює те, що має бути видимим і помітним.

Наш мозок розвивався таким чином, щоб звертати увагу насамперед на загрози, це дозволяло нам виживати в складних природних умовах. Сьогодні ці ризики часто відсутні, але наш мозок все ще сприймає багато подій як загрозливі та виділяє гормони стресу. Роздуми про хороші події, приємні зустрічі, гарні моменти, розвиток навички відчувати вдячність — усе це дозволяє заспокоїти налаштований на пошук загроз мозок людини і є гарною ідеєю для зниження рівня стресу.



7. Запитання до себе

ЩО ВАРТО ЗНАТИ, ПЕРШ НІЖ РОЗПОЧИНАТИ ПРАКТИКУ:

У цій практиці ми спираємося на самостійну роботу учасниць і учасників та на зміцнення самосвідомості. Може виявитися, що частина учасниць і учасників потребуватимуть розмови про те, які роздуми або почуття виникають в процесі самостійної роботи, тож будьмо відкритими для розмови, слухаймо, не оцінюймо думок молодих людей і не даваймо їм порад там, де вони про це зовсім не просять. Ймовірно, їм може знадобитися наш супровід і вміння слухати, і не обов'язково пояснювати їм, що слід робити в згаданій ситуації. Важливо, щоб ми створювали для молодих людей можливості самовизначатись і приймали їхній власний вибір, а не звільняли їх від ухвалення рішень.



ПІДГОТОВКА ДО ПРАКТИКИ:



Підготувати репортерські блокноти для всіх учасників.

ПРАКТИКА:




Кожен, кожна із нас розмовляє сам/сама із собою. У наших головах постійно відбувається внутрішній діалог. Іноді, непрошений, лунає критичний голос, іншим разом хтось тихесенько нас до чогось намовляє і, додаючи нам відваги, заохочує до ризику.

Варто скористатися цим потенціалом — спланувати інтерв'ю з самим/самою собою і таким чином заохотити різні внутрішні голоси висловитися.

Запропонуйте учасницям і учасникам занять уявити, що вони журналісти і збираються зустрітися з дуже важливою особою — експертом з мистецтва жити. Ніхто з журналістів і з журналісток не знає надто багато про цю особу й хоче з нею познайомитися, дізнатися, про що вона думає, які має погляди, що її цікавить і чому. Попросіть усіх продумати запитання, які можуть поставити під час інтерв'ю; про що запитати, щоб якнайкраще пізнати іншу людину та її світогляд. Перш ніж кожен, кожна проведе інтерв'ю, нехай самостійно продумає, про що саме хоче дізнатися.

Роздайте учасницям та учасникам блокноти і попросіть їх записати запитання. Нехай піддадуться своїй цікавості: що більше питань запишуть, тим краще. Можна питати про факти, емоції, фантазії, мрії, плани, стосунки, розчарування, минуле, сьогодення і майбутнє: мистецтво жити — складна матерія.

Попросіть учасниць і учасників не оцінювати власні запитання. Нехай створять власний унікальний перелік запитань про мистецтво жити.




Можете разом у групі обговорити правила, які сприяють проведенню інтерв'ю. Наприклад, добре розмовляти тоді, коли для цього є час і коли співрозмовник відпочив. Поспіх, шум, втома, тягар незроблених справ не допомагають вести діалог. Які ще правила важливі для вас?


Після того, як кожна особа збере запитання і списки будуть готові, попросіть кожну й кожного з учасників знайти час і місце, щоб поговорити із самим собою. Спонукайте їх використати зібрані запитання та поставитися з цікавістю до самих себе. Відповіді можна записувати в довільній формі, ними не треба ні з ким ділитися. Вони лише для них. Підкресліть, що записуючи відповіді, ми формуємо свої думки та емоції, «витягуємо» їх із голови та можемо до них придивитися. Перш ніж розпочати інтерв'ю з самим собою, ви можете поговорити та поділитися ідеями щодо того, як записати свої відповіді: наприклад, у формі запису голосу, візуальних нотаток, хореографії тощо.

Запропонуйте учасницям і учасникам регулярно виконувати практику інтерв'ювання себе як експерта з мистецтва жити — це можна робити раз на тиждень або раз на місяць, це їхнє рішення. Попросіть учасниць і учасників поспостерігати, чи змінюються їхні відповіді та як саме. У такий спосіб вони можуть відслідковувати свої думки та голоси.

НАСТАНОВА ФАСИЛІТАТОРЦІ/ФАСИЛІТАТОРУ:



Підготовка до інтерв'ю може тривати протягом однієї-двох зустрічей. Ви також можете відвести собі час на підготовку списку запитань — два, три і більше днів. Це залежить від групи: запитайте учасниць і учасників, скільки часу та яких умов вони потребують, щоб напрацювати свої запитання.



УСТАНОВКИ, ЩО ПІДТРИМУЮТЬ ЕМОЦІЙНУ КОМПЕТЕНТНІСТЬ:

Практикуючи розмову з самим собою, ви можете пізнати власні думки, емоції, переконання, страхи, мрії, сильні та слабкі сторони.

Знання себе та вміння розпізнавати те, що з нами відбувається, розуміння власних думок і відчуттів, здається, є однією з найважливіших компетенцій у світі, повному стимулів і динамічних змін. Це перший крок до формування довіри до себе та впевненості в собі. Відомо, що ніхто з нас не народжується із знанням себе. Ми помічаємо власні можливості та обмеження через вчинки, зустрічі з іншими людьми, коли стикаємося з новими викликами. Час для спілкування з собою дозволяє систематизувати знання, отримані з повсякденного досвіду, це шанс навчитися інтроспекції, тобто здатності аналізувати та спостерігати за власними думками й переконаннями. Це дозволяє свідомо ухвалювати рішення, в якому напрямку я хочу рухатися, що для мене важливо, з чим я хочу працювати тощо.



8. Будьте вашим власним гідом у художній галереї або музеї

ЩО ВАРТО ЗНАТИ, ПЕРШ НІЖ РОЗПОЧИНАТИ ПРАКТИКУ:

Практика полягає у самостійному відвідуванні художньої галереї та/або музею. Заснована на вірі, що молоді люди не злякаються цих відвідин. Якщо ви знаєте, що в групі є люди, які ніколи раніше не були в галереї чи музеї і можуть відчувати, що самостійні відвідини такого місця будуть для них складними, — можете спочатку організувати спільний похід для всієї групи, щоб молодь звикла «переступати поріг» мистецького закладу.



ПІДГОТОВКА ДО ПРАКТИКИ:


Дізнайтесь, які художні виставки чи заклади у вашому місці проживання ви можете порекомендувати молодим людям для огляду. Може виявиться, що про багато закладів молодь просто не знає, ніколи раніше ними не цікавилася. Разом можете перевірити, як до них потрапити, та чи є дні, в які молодь може скористатися правом на безкоштовний вхід, і коли саме.

Якщо молоді люди вирішать заплатити за вхід — заздалегідь погодьте це з їхніми опікунами та батьками: вони повинні знати, що це в програмі ваших групових занять.

ПРАКТИКА:

Музей може бути ігровим майданчиком, зоною випробувань, лабіринтом, у якому можна загубитися, а потім відшукати себе. Все залежить від нашого підходу. Спонукайте молодь сміливо переступати пороги закладів, які можуть здаватися серйозними чи навіть помпезними, а тому — недоступними. Кожна людина, незалежно від її досвіду, знань чи способу життя, може відвідати музей!

Запропонуйте молодим людям перед відвідуванням обраного закладу замислитися, на що вони хочуть звернути увагу під час перегляду виставки. Нехай кожен, кожна створить свій власний план, перш ніж побачити, що саме є в програмі обраного місця. Спонукайте молодих людей подумати, чи хочуть вони зосередити свою увагу на кольорах, формах чи фактурах поверхонь представлених у музеї об'єктів; втім, можливо, ключем стануть почуття, а завданням — назвати емоції, які виражають картини, фотографії, скульптури чи інші роботи. Вирішуйте самі, хочете ви оглядати об'єкти зблизька чи на відстані.



Якщо молодим людям важко розробити власний план огляду музею, ви можете надати їм різноманітні приклади практик, що надихнуть їх діяти. Декілька ідей:

1. Зупиняйтеся лише біля об'єктів, які мають у собі щось блакитне.
2. Швидко пройдіть всю виставку, а потім неквапливо огляньте її від кінця до початку.
3. Дайте власну назву принаймні чотирьом роботам, які ви побачите.
4. Зупиніться на хвилину перед обраним витвором мистецтва і станьте перед ним із заплющеними очима. Потім розплющте очі — що ви побачили першим?
5. Виберіть будь-які два предмети та подумайте, що їх об'єднує.
6. Заплющте очі стоячи в центрі галереї та дослухайтеся до усіх звуків, що до вас долинають.

Під час того, як усі працюють над своїми планами відвідин музею, попросіть учасниць і учасників, аби в призначений час (наприклад, протягом наступних двох тижнів) вони вибралися до музею та втілили свій план. Нехай зроблять нотатки про відвідини музею: які роздуми та враження у них є після того, як вони відвідали заклад за вигаданими ними самими правилами.

Домовтеся про загальну зустріч групи. Попросіть учасниць і учасників поділитися своїми розповідями: якими були їхні плани на екскурсію та враження від їхньої реалізації. Що вони думають про такий спосіб відвідування галерей, музеїв тощо?

НАСТАНОВА ФАСИЛІТАТОРЦІ/ФАСИЛІТАТОРУ:

Якщо там, де ви живете, немає музею чи художньої галереї, можна запропонувати групі здійснити віртуальну прогулянку обраним закладом, що демонструє свою колекцію в інтернеті. Дедалі більше закладів культури створюють пропозиції для публіки, яка фізично не може потрапити на виставку у віддаленому місті.

УСТАНОВКИ, ЩО СПРИЯЮТЬ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ:

Зосередженість можна розуміти як здатність спрямовувати свою увагу на власні переживання, на те, що відбувається тут і зараз. Це такий тип уваги, яка не містить оцінок, не оцінює те, що відбувається з нами, що відбувається навколо нас. Перебування «тут і зараз», а також спрямування своєї уваги на обрані елементи реальності, дозволяє розірвати замкнене коло стресу, яке живиться уявленнями про те, що нас чекає в майбутньому, або спогадами про те, що з нами вже сталося. Зосередженість сприяє свідомому прийняттю себе та світу, що допомагає не піддаватися автоматичним і часто негативним судженням та страхам.

Спілкування з мистецтвом, спроба вступити з ним у діалог — це практика, яка розвиває уяву, а та своєю чергою розширює сферу того, що здається нам можливим. Розвиток уяви дозволяє нам бачити світ, сповнений можливостей, створювати нові інтерпретації, допомагає шукати вихід із складних ситуацій.

У Монреалі франкомовні лікарі почали співпрацювати з Музеєм образотворчих мистецтв і разом помітили, що варто призначати пацієнтам і пацієнткам відвідування музею і спілкування з мистецтвом за рецептом.

Доведено, що відвідування музею підвищує рівень гормонів, які відповідають за гарне самопочуття.

Ми давно говоримо, що спорт — це здоров'я: фізичні навантаження сприяють покращенню кровообігу в організмі та виділенню гормонів щастя, в наслідок чого ми відчуваємося більш енергійними та радісними. Виявляється, мистецтво працює так само як спорт.

Завдяки перегляду витворів мистецтва ми можемо зустрітися з власними емоціями та думками. Роботи художників і художниць можуть стати приводом для діалогу з собою. Достатньо лише сформулювати у своїй голові або на аркуші паперу кілька запитань перед відвідуванням музею та поставити їх собі, роздивлячись картину чи скульптуру:

- Що я бачу?
- Що я відчуваю, коли дивлюся на цей об'єкт?
- Якою є перша думка коли я оглядаю цей предмет?
- Якби цей об'єкт міг сказати щось про мене, що б це було?



9. Занурення в природу

ЩО ВАРТО ЗНАТИ, ПЕРШ НІЖ РОЗПОЧИНАТИ ПРАКТИКУ:

Практика базується на виїзді на природу та індивідуальній роботі на природі. Заснована на довірі до групи. Коли ми практикуємо поблизу глибоких водойм, важливо дотримуватися правил безпеки, а також заздалегідь домовитися з опікунами та батьками молодих людей про згоду на таку роботу.



ПІДГОТОВКА ДО ПРАКТИКИ:

Заздалегідь визначте з групою, яка буде погода та як треба підготуватися до виїзду на природу. І, якщо маєте намір працювати біля глибоких водойм, — правила взаємної турботи про безпеку для всіх учасниць і учасників групи.

Заздалегідь підготуйте дзвіночок, маленький гонг або інший інструмент, що видає м'який звук. Підготуйте групі матеріали для записування та рисування: аркуші, планшетки та фломастери. Ви можете взяти з собою ковдри або каремати, щоб сидіти на землі (аби почуватися комфортно).

Тіло людини на 60-70% складається з води. Завдяки воді з'явилося життя на Землі. Вода — найцінніший ресурс людства. Вона оточує нас з усіх сторін.

ПРАКТИКА:

Візьміть групу, з якою працюєте, на прогулянку на лоно природи, найкраще — поблизу річки або якоїсь водойми: озера, ставка, моря. Якщо такої можливості немає, то луки чи ліс після дощу теж будуть гарними місцинами.

Спонукайте групу зупинитися в комфортному для себе місці, щоб учасниці та учасники могли сидіти чи стояти. Проведіть коротку групову медитацію, яка дасть змогу зосередити увагу на природі довкола вас, особливо — на воді.

Ви можете скористатися нижченаведеною медитацією або розробити власну заздалегідь:

Сядьте або станьте в зручне положення. Якщо для вас комфортно — заплющте очі.

Тепер зосередьтеся на своєму диханні. Більш нічого не треба робити, просто дихайте. Зробіть глибокий вдих носом і повільно видихайте повітря через рот. Відчуйте, як повітря наповнює все тіло.

Приділіть увагу усьому своєму тілові: спочатку зосередьтеся на ступнях, можете поворушити пальцями ніг, перевірити, як почувуються ваші ступні. Потім поволі, спокійно, по черзі зверніть увагу на частини вашого тіла: щиколотки, литки, коліна, стегна, таз, спину, живіт, грудну клітку, хребет від куприка до основи голови, долоні, передпліччя, лікті, плечі, шия, голову. Відчуйте ритм свого серця: можете покласти руку, щоб відчутти, як воно б'ється, як перекачує кров до всіх тканин. Уявіть, як кров циркулює у вашому організмі. Як сягає усіх найвіддаленіших «куточків» вашого тіла. Намагайтеся візуалізувати в уяві струмені життєдайної рідини, що ллється в усі клітинки тіла. Яка вона, ваша внутрішня течія? Куди плинуть струмки й річки, що є всередині вас? На кілька хвилин зосередьте увагу на всіх рідинах, що наповнюють ваше тіло. Можете дослідити: вони плинуть швидко чи повільно, звідки витікають і куди течуть; які вони — теплі чи холодні, густі чи рідкі. Дихайте спокійно.

Поволі зверніть увагу на навколишню природу. Які звуки долинають до вас? Чи чутно вам звуки води неподалік? Що ви чуєте? Як це впливає на вас? Слухайте ці звуки спокійно, відведіть на це час.

Повільно відкрийте очі, поверніться до групи.

НАСТАНОВА ФАСИЛІТАТОРЦІ/ФАСИЛІТАТОРУ:

Проведення медитаційної практики — це насамперед надання можливості учасницям і учасникам спокійно, по-своєму й у власному темпі спрямувати свою увагу на певний об'єкт (наприклад, на окремі частини тіла, дихання). Це не повинно бути зосередженням через силу, «на оцінку»: виконується добре чи погано? У цьому випадку оцінювання немає: ми медитуємо, не замислюючись, чи правильно це робимо. Можна сказати про це молоді, перш ніж запрошувати її до медитації.

Важливо, щоб ви проводили практику медитації поволі, не замислюючись про те, хто виконує її добре, а хто зовсім не зосереджується, — це не має значення. Важливо дати молоді простір: нехай кожен, кожна практикує так, як зараз відчуває, чого хоче, що може і чого потребує. І водночас — із повагою до практики інших: не заважаючи одне одному, безоцінно. Пристаньмо на те, що це індивідуальний час — для кожної та кожного, час, який можна провести по-своєму.



Після медитації запросіть групу здійснити невелику прогулянку околицями. Попросіть, щоб, зберігаючи увагу та зосередженість, вони провели наступні кілька хвилин, спостерігаючи за водою, що живить землю. Це може бути річка, якщо вона поруч, роса на листі, вода, що удобрює ґрунт, зволожує кору дерев тощо. Прогулянка триває 12 хвилин: учасники можуть гуляти протягом усього відведеного часу або сидіти на одному місці, стежачи за водою з обраного ракурсу.

Яка її течія? Де вона збирається? Як хвилюється поверхня озера коли віє вітер, з якою швидкістю біжать хвилі коли вода долає перешкоди — каміння, палиці? Як вода застоюється в затоці? Що відбивається у калюжі, озері, ставку? Яка на дотик волога: на деревах, у землі, на траві?

Домовтеся з групою про відстань, на яку можна віддалитися, та про сигнал, яким ви завершуєте прогулянку. Це буде удар в гонг, м'який дзвінок або будь-який інший інструмент, який у вас є з собою — продемонструйте цей звук учасникам і учасницям, перш ніж вони підуть на прогулянку.

Через дванадцять заздалегідь обумовлених хвилин скличте групу звуком. Роздайте всім аркуші паперу, планшетки та фломастери або кольорові олівці. Запропонуйте створити візуальні нотатки про спостереження за собою та природою.

Попросіть намалювати воду, за якою учасницям та учасникам практики вдалося поспостерігати. Це може бути як вода всередині тіла, так і вода з довкілля. Поясніть, що у візуальних нотатках найважливіше — рисувати

не замислюючись, гарний виходить рисунок чи негарний, не оцінюючи своєї роботи.

Для створення нотатки можна поставити учасникам і учасникам допоміжні запитання: «Що вам вдалося виявити?», «Якого кольору вода, котру ви споглядали, яка в неї течія, як вона поширюється, де збирається?», «Що за історію несе з собою ця вода?»

Через кільканадцять хвилин перевірте, чи група завершила створення своїх нотаток. Якщо так, попросіть, щоб кожна людина знайшла собі пару, й у цих парах усі обмінялися роздумами, пов'язаними із завданням.

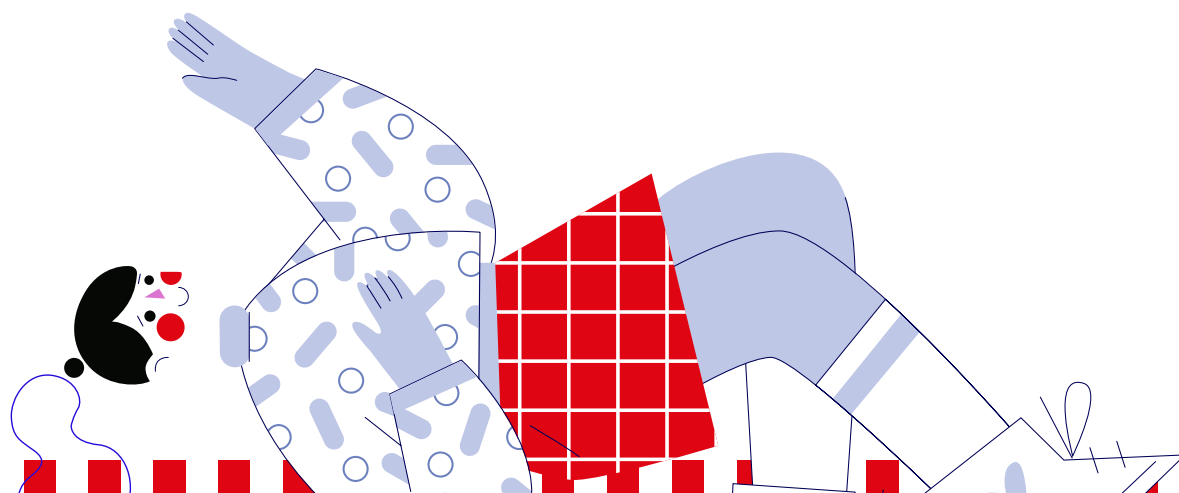
Насамкінець створіть коло: частина людей може сидіти, хтось стояти — залежно від того, кому як зручніше на цю мить. Запросіть учасниць і учасників висловитися на завершення практики — визначте, що говорять лише ті особи, які мають бажання. У колі ніхто нікого не змушує розповідати. Можна поставити запитання: «Як ви почуваетесь після цієї практики?», «Що в ній було для вас цікавим, можливо, важливим, а можливо, складним?», «Що ви дізналися сьогодні про воду?», «Може, хтось хоче поділитися своїми візуальними нотатками з усією групою?»

УСТАНОВКИ, ЩО СПРИЯЮТЬ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ:



Спостереження за природою та контакт із нею чи навіть медитація на природі дають можливість глибшого контакту з самим собою, вони також є шансом знайти і відновити зв'язки між людиною та світом природи. Перебування на природі дозволяє відчувати, що ми є частиною світу природи. Знайомство зі світом природи, контакт із рослинами, тваринами, водою та іншими природними елементами спонукає нас бачити гармонію і зв'язок з навколишнім світом. Визнання того, що ми є частиною цього світу — і не лише світу людей, — може сприяти зміцненню почуття безпеки та приналежності.

*Генрі Девід Торо, американський філософ і поет, автор книги *«Волден, або Життя в лісах»*, у ХІХ столітті писав, що природа заспокоює нерви й має силу зцілення, дозволяє відновити рівновагу та завважити те, що є насправді важливим у житті. Сьогодні інший американець, автор книжок про взаємозв'язок сім'ї, природи та суспільства, Річард Лоув каже, що в 21-му столітті дедалі більше людей, в тому числі дітей, страждають на синдром дефіциту природи. У своїй книзі *«Остання дитина в лісі. Як врятувати наших дітей від синдрому дефіциту спілкування з природою»* він спонукає до регулярного перебування на лоні природи — це дозволяє знизити кількість гормонів стресу в крові та відновитися. «Наш мозок налаштований на аграрний спосіб життя, близький до природи, — саме до цього ми звикли за останні 5 тисяч років.» (Р. Лоув, *«Остання дитина в лісі. Як врятувати наших дітей від синдрому дефіциту спілкування з природою»*, переклад А. Рогозінської, Варшава 2014).



10. Рухайся: танцюй!

ЩО ВАРТО ЗНАТИ, ПЕРШ НІЖ РОЗПОЧИНАТИ ПРАКТИКУ:

Ця практика заснована на русі, вільному танці. Це може бути складно для людей, груп, які ніколи не працювали зі спонтанним рухом тіла, та все ж її варто впроваджувати: спочатку це може викликати спротив, незрозуміння чи почуття сорому в учасниць та учасників; з часом це може змінитися. Не слід силою нав'язувати цю практику групі, яка рішуче відмовляється від такої співпраці, але тоді варто поговорити з молодими людьми про те, що викликає у них спротив, що насправді викликає незгоду чи неприязнь. За цими історіями про спротив можуть стояти ключові речі для спільної роботи в групі.



ПІДГОТОВКА ДО ПРАКТИКИ:

Щоб виконати цю практику, вам знадобиться настільки великий простір, щоб група, з якою ви працюєте, могла вишикуватися в коло. Кожній людині в колі потрібно достатньо місця, аби мати можливість вільно витягнути руки попереду себе та навколо.

ПРАКТИКА:

Життя — це постійний рух. Дихання, серцебиття, кровоток, рух очних яблук залишатися нерухомим просто неприродно. Кожна людина може танцювати. Ця практика є запрошенням до інтуїтивного танцю. Інтуїтивний танець — це танець, який іде з нас; його не планують, у ньому нема встановлених правилами кроків або хореографії; щоб танцювати, вам не потрібно мати ідеальну фізичну форму чи попередню підготовку. Його можна танцювати в тиші або під музику. Попросіть групу, з якою ви працюєте, утворити велике коло, щоб кожна людина могла вільно простягнути руку та мати простір для себе. Почніть спільну практику з розминки. Спочатку рухаєте ступнями, потім колінами, стегнами, грудьми, плечима та головою. Ви робите ніжні, але точні рухи: мета не в тому, щоб одразу перенапружитися, а в тому, щоб розтягнути та розігріти м'язи. Потім спонукайте кожну людину робити масаж свого тіла за допомогою м'яких поплескувань. Від ніг до маківки.

Коли кожну частину тіла буде розігріто та промасажовано, переходьте до наступного етапу розминки. Одна людина пропонує довільний порух — це різновид дуже простого танцю, що складається з одного або двох па; решта групи повторюють цей рух разом з першою людиною, аж доти, доки той, хто його запропонував, не закінчить дію. Коли людина, яка ініціювала дію, закінчує, наступний хід пропонує особа ліворуч від неї.

НАСТАНОВА ФАСИЛІТАТОРЦІ/ФАСИЛІТАТОРУ:

Перед початком цієї частини вправи ви можете запропонувати групі кілька правил:

- нехай кожен наступний рух відрізняється за темпом і динамікою від того, що йому безпосередньо передує;
- якщо перший рух швидкий і динамічний, наступний хай буде повільнішим; якщо в одному русі задіяно все тіло, то наступний має бути сконцентрований, наприклад, лише на одній руці;
- нехай рухи будуть експериментальними, не обов'язково очевидними: спробуйте рухи, яких ви не робите щодня.

Ви також можете придумувати правила всією групою. Може хтось має якісь пропозиції?

Коли всі запропонують свої рухи, спонукайте їх розірвати коло та вільно рухатися у просторі. Можна увімкнути музику й запропонувати, щоб, користуючись розминкою і внутрішніми тілесними відчуттями, кожен трохи потанцював свій власний танець.

Далі за кілька хвилин вимкніть музику та попросіть групу продовжувати рух без музики. Спонукайте до зміни темпу й характеру рухів. Підкажіть людям, хай спробують станцювати ті емоції, які відчувають цієї миті.

НАСТАНОВА ФАСИЛІТАТОРЦІ/ФАСИЛІТАТОРУ:

Якщо ви бачите, що група не бажає танцювати і вільно рухатися, можна запропонувати їм спробувати порухатися і потанцювати деякий час на місці із заплющеними очима.

За декілька хвилин попросіть усіх зупинитися. Запитайте, чи в цьому вільному танці виникли якісь характерні рухи?

Попросіть, щоб кожна людина спробувала скласти власну хореографію, спираючись на попередню вправу, та повторила цю сукупність хореографічних рухів кілька разів. Рухи не мусять бути точними; важливо, щоб це завдання приносило задоволення і радість. Якщо якась комбінація рухів є надто складною — запропонуйте учасникам вибрати щось простіше. Це має бути рух, який природним чином виникає у конкретної людини.

Далі попросіть, щоб кожна особа знайшла собі пару і в парах обоє вивчили рухи одне одного. Нехай затанцюють разом спочатку танець першої людини, потім другої — безоцінно, так, як відчують. Усі пари танцюють одночасно: на цьому етапі всі рухаються, ніхто не є глядачем. Розділіть групу на дві частини та попросіть їх виконати спільний танець — так, щоб спочатку всі дуети в першій групі танцювали одночасно, а потім усі дуети в другій групі танцювали одночасно. Можна також запропонувати, щоб кожен дует показав танці обох людей перед рештою аудиторії. Важливо, щоб поділ і рішення про те, танцювати дуетом перед усіма чи як група дуетів перед іншою групою, було продиктовано комфортом учасниць та учасників. Наприкінці спільної практики сядьте в коло та поговоріть про те, як учасниці та учасники почувалися після практики. Що для них було цікавим, легким, складним, дивним? Чи стали якісь рухи для них несподіваними? Взагалі, що таке рух, які історії можна розповідати за допомогою танцю?

УСТАНОВКИ, ЩО СПРИЯЮТЬ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ:

У процесі встановлення контакту дуже важливими є невербальні повідомлення, які надсилає тіло. Практика руху й танцю зміцнює усвідомлення тіла, дозволяє виражати емоції через тіло й таким чином вивільняти накопичену напругу та стрес. Вона вчить нас, як ми можемо спілкуватися за допомогою тіла, як працювати над тим, щоб те, що виражається вербально та через тіло, було зв'язним тощо.

Анна Гальпрін, танцівниця і хореографиня, авторка книжки «Танець як мистецтво зцілення. До здоров'я через рух, візуалізацію та творчу роботу з почуттями» казала: «Все, що відбувається в житті, можна станцювати», а також: «Рух таїть у собі можливість перенести нас у дім, в якому мешкає душа, у світ нашого нутра — світ, для якого ми не маємо назви. Рух сягає найглибшої природи, а танець виражає це творчим способом. Завдяки танцю ми можемо здобути новий погляд на таємницю внутрішнього життя».



АВТОРИ:

Вероніка Ідзіковська — тьюторка і тренерка, театральний педагог, просвітниця у сфері прав людини, емоційний асистент. Зазвичай працює у двох сферах: перша — зміцнення волі людей, які переживають відчуження та дисбаланс соціальних сил (зокрема дітей, підлітків, втомлених та емоційно вигорілих дорослих, людей у кризових ситуаціях), і друга — профілактика стресу й підтримка людей у саморегуляції (зокрема через практики, засновані на зосередженості, традиціях ненасильницького спілкування, театральній педагогіці, терапії АСТ). Вона проводить зустрічі, семінари та курує більш тривалі процеси, спрямовані на підтримку дітей, підлітків і дорослих у розвитку соціального діалогу та зміцненні компетенцій, що уможливають самостановлення. Закінчила зокрема Лабораторію «Проектування культури» в Університеті SWPS, процес сертифікації для тренерів «Familylab Polska» (педагогіка в дусі Єспера Юула), теорії та практики, орієнтовані на зосередженість в Університеті SWPS, емпатійні практики в дусі ненасильницького спілкування в Нью-Йоркському центрі ненасильницького спілкування.

Кароліна Плуца — тренерка, перформерка, театральний педагог, сертифікована тьюторка Школи лідерів, президентка правління Асоціації театральних педагогів. Продюсує театральні вистави та соціально-мистецькі заходи за участю різних соціальних груп. Як дослідниця, тренерка та коуч, підтримує культурні установи й неурядові організації у розвитку та розумному реагуванні на потреби громадськості. Проводить тренінги та майстер-класи із запобігання професійному вигоранню в третьому секторі та із розвитку психічної стійкості. Випускниця Лабораторії нових практик Університету соціальних та гуманітарних наук [Uniwersytet SWPS Wrocław] і Міжнародної літньої школи «Театр в соціальному контексті» [«Theatre in Social Context»] у празькому театрі «Archa» [«Ковчег»]. Учасниця колективу Театрально-соціальна лабораторія [Laboratorium Teatralno-Społeczne], в якому з 2016 року організовує вистави та перформативні заходи. У своїй діяльності поєднує соціальні, освітні та мистецькі перспективи.

Вероніка Ідзіковська, Кароліна Плуца
Емоційне здоров'я молоді.
10 практик для його зміцнення

ВИДАВЕЦЬ:

Малопольський інститут культури в Кракові
30-233 Краків, вул. 28 Липня 1943, буд. 17 «С»
Тел.: 12 422 18 84, www.mik.krakow.pl

ДИРЕКТОРКА:

Йоанна Орлик

РЕДАГУВАННЯ ТА КОРЕКТУРА:

Мартина Тондера-Лепковська (PL)

ДИЗАЙН, ВЕРСТКА:

Мачей Грохот. Zuckermelodien

ПЕРЕКЛАД:

Бюро Перекладів Спеціальних Атомініум

ГРАФІЧНИЙ РЕДАКТОР:

Кіра П'єтрек

ISBN 978-83-61406-68-6

Краків 2022

małopolski
instytut
kultury **mik**

INSTYTUCJA KULTURY
WOJEWÓDZTWA
MAŁOPOLSKIEGO


MAŁOPOLSKA



Публікація не призначена для продажу, доступна за міжнародною ліцензією Creative Commons: Зазначення авторства — Некомерційне використання — На тих самих умовах 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0).

Публікація виходить у межах проєкту «Мистецтво жити: зміцнення через культурне просвітництво», фінансується міжнародною організацією Польсько-німецька молодіжна співпраця (PNWM) у межах програми «Маяки» PNWM.

Організатор:

Партнер:

Фінансування:

małopolski
instytut
kultury

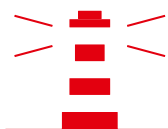
mik

INSTYTUCJA KULTURY
WOJEWÓDZTWA
MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA



Bundesvereinigung
Kulturelle Kinder- und Jugendbildung e.V.



**LATARNIE PNWM
DPJW LEUCHTTÜRME**

Gefördert durch das DPJW
Dofinansowano ze środków PNWM



Deutsch-Polnisches Jugendwerk
Polsko-Niemiecka Współpraca Młodzieży