

ТЕМИ: Досліджуємо власну життєстійкість за моделлю PEARLS (ПЕРЛИНИ). 2 астрономічні години
Соціальна компонента використання моделі **P.E.A.R.L.S. 2 астрономічні години**

Ведучі Мельник Олена, Ільїнова Ірина, психологині, членкині команди проекту "Мирна школа", м. Одеса

Коли устриця «зазнає агресії» з боку піщинки, що потрапила всередину раковини, вона повинна захищатися, виділяючи перламутр. В результаті такої захисної реакції з'являється перлина – цінна, блискуча та міцна коштовність.

*Джерело: Резильєнтність: від натхнення до дії. Історії життя, роздуми, досвід. Bureau International Catholique de l'Enfance
Париж – Женева, 2022 р., друге видання, - 141 с.*

Презентація до зустрічі тут:

https://docs.google.com/presentation/d/1oXIFEV4gY3GbDP77-r1jNjt9FRglCCjW/edit#slide=id.g143934e44d0_0_124

Дата та місце проведення: 10 серпня 2022 року онлайн

Учасники (позначити, скільки з команди лідерів + чол-жіні): _____

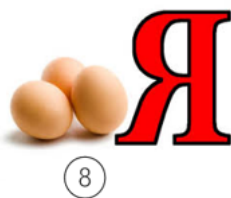
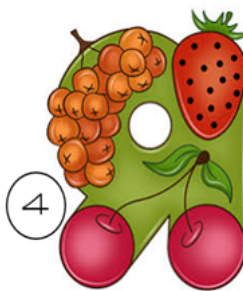
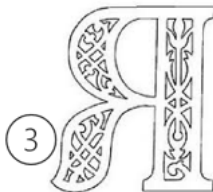
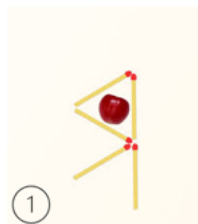
Мета зустрічі: усвідомити власний досвід подолання різних викликів у житті, на який можна спиратися у часи випробувань

Завдання зустрічі:

1. Познайомитись з моделлю PEARLS (ПЕРЛИНИ).
2. Дослідити, як 6 принципів PEARLS проявлені у власному житті.
3. Сформулювати новий кут зору на життестійкість як на здатність людини захищати свою недоторканість, коли вона відчуває сильний тиск та вміння будувати нове життя, приймаючи виклики та знаходячи відповіді на них із стану усвідомлення власних потреб.

Пропонована програма супервізійної зустрічі

Час	Тема	Формат онлайн	Матеріали
5 хв	Вітання та відкриття. Оголошення теми зустрічі	<i>Привітання учасникам, Оголошення теми роботи, плану зустрічі.</i> <i>Пропозиція бути активними, писати в чаті, говорити голосом, піднімати руку, вмикати камери.</i>	
15 хв.		<i>Робота у великій групі:</i> <i>Власне "Я" .</i> Вправа для створення довіри та робочої атмосфери. Розвиток рефлексії та відкритості, пошуку актуальних на зараз власних сенсів.	



15 хв.	Вправа на прийняття себе різним в нових умовах	<p>“5 якостей”</p> <p>Вправа на сприйняття полярних якостей своєї особистості. Підвищуємо резильєнтність</p> <p>Назвіть 5 якостей або частин власної особистості. Кожна якість в людській особистості має свою полярність. Важливо навчитись приймати їх усі.</p> <table border="1" data-bbox="510 592 1724 1007"> <thead> <tr> <th data-bbox="510 592 1122 711">Який (ка) я є?</th> <th data-bbox="1122 592 1724 711">Протилежні якості</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="510 711 1122 786">Працелюбна</td> <td data-bbox="1122 711 1724 786"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="510 786 1122 861">Любляча</td> <td data-bbox="1122 786 1724 861"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="510 861 1122 936">Весела</td> <td data-bbox="1122 861 1724 936"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="510 936 1122 1007">Смілива</td> <td data-bbox="1122 936 1724 1007"></td> </tr> </tbody> </table> <p>Згадайте ситуації, коли саме протилежна якість Вам допомогла. Обговорення результатів вправи в загальному колі</p>	Який (ка) я є?	Протилежні якості	Працелюбна		Любляча		Весела		Смілива		
Який (ка) я є?	Протилежні якості												
Працелюбна													
Любляча													
Весела													
Смілива													
15 хв		<p>Вправа “Моя устриця” 5 хвилин самостійно в загальній залі, 6 хвилин в залах в парах, 4 хвилини на рефлексію в загальному залі.</p> <p>Вправа на дослідження власних цінностей, сильних сторін особистості та того, як вони проявляються у часи змін Уявіть собі устрицю? Яка вона зараз? Спробуйте поміркувати, що підтримує життя Вашої устриці:</p>											

		<p>раковина (захисна і опорна частина) - Які Ваші цінності і потреби?</p> <p>моллюск -жива істота, "Я є!" - Які справи дають мені відчуття того, що я є і я важливий? Що я люблю робити із задоволенням?</p> <p>перламутр - "мати перлини". завжди є, але починає проявлятися тільки коли піщинка потрапляє всередину.</p> <p>Які мої якості почали проявлятися в мені з початку війни? Які дії? Які почуття?</p>	
5 хв		<p>В здоровому тілі - здоровий дух вправа на відновлення тілесності</p>	
20 хв		<p>Вправа "Шторм" Вправа на дослідження ресурсів кола спілкування.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Шторм по-різному впливає на мешканців моря. Він може змінити середу проживання, місце проживання, обставини. • Але щось, що є дійсно цінним і важливим - лишається незмінним. З ким в мене залишився тісний контакт? З ким стала більше спілкуватися? Кому я допомагаю? Хто допомагає мені? Хто звертається до мене за порадою, за послугою? • Як змінилися мої споживчі контакти (перукар, лікар, майстер педикюру, 	

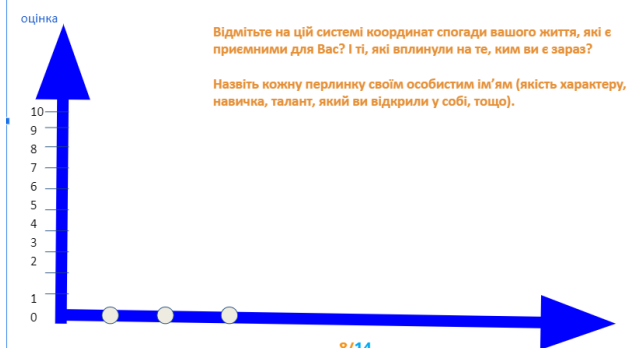
логопед дитини тощо)

20
хв.

Вправа “Перлинове намисто”

5 хвилин самостійно, 10 хвилин - в парах, 5 хвилин - рефлексія за питаннями в загальній залі.

Вправа на дослідження відчуття “авторства” та відчуття власної здатності до відновлення



Відмітьте на цій системі координат спогади вашого життя, які є приємними для Вас? І ті, які були і не дуже позитивні, але вплинули на те, ким ви є зараз, за які є почуття вдячності?

Назвіть кожну перлинку своїм особистим ім'ям (якість характеру, навичка, таланти тощо).

Рефлексія після вправи:

Що гарного ці спогади дають Вам сьогодні?

Як Ви себе відчуваєте зараз, коли бачите своє перлинове намисто?

Де ці відчуття знаходяться в Вашому тілі?

5 хв.	Руханка	<p><i>Вправи для відновлення відчуття тілесності</i></p> <p>Мудра “Черепаха” - поєднати всі свої надбання, збереження та інтеграція власних ресурсів, замкнена система.</p> <p>Вправа “Heavening” (укриття) - потерти долоні, розгладити своє обличчя (від носу до вух), обійняти себе руками за плечі, лікті.</p> <p>Вправа “Заземлення в небо” - підняти руки над головою (пальці в замку над головою, лікті в сторони). Декілька разів спробувати ліктями розійтись в сторони і при цьому пальцями міцно тримати замок так, щоб це не вдалося. А на третій раз знову повторити намір і <i>ліктями на видосі розірвати пальці.</i></p> <p><i>Ця вправа дуже розвантажує зону плечей, шиї, дає можливість вийти зайвій напрузі.</i></p>	
10 хв.		<p>Підсумування того, що ми робили через презентацію моделі.</p> <p>1. 1 МОДЕЛЬ Р.Е.А.Р.Л.С. (Франческа Гиардано, Міланський Католицький університет) (текст наводиться нижче)</p>	
10 хв.	Питання учасників та анонс	<p><i>Робота в колі</i></p> <p>Ведучий пропонує учасникам коротко по колу поділитись враженнями від сьогоднішньої роботи</p>	

	наступних зустрічей Завершення зустрічі	<p>Які перлини Ви берете із собою із нашої зустрічі?</p> <p>Як зараз себе відчуваєте?</p>	
--	--	---	--

Додаткова соціальна компонента використання моделі **P.E.A.R.L.S. (окрема зустріч)**

Час	Тема	Формат онлайн	Матеріали
20 хв	Вітання та відкриття. Оголошення теми зустрічі	<p><i>Привітання учасникам, Оголошення теми роботи, плану зустрічі.</i></p> <p><i>Пропозиція бути активними, писати в чаті, говорити голосом, підняти руку, вмикати камери.</i></p> <p><i>Коло одного питання: Яку свою перлинку я усвідомив/ла сьогодні?</i></p>	
10 хв.		<p>Підсумування того, що ми робили через презентацію моделі.</p> <p>2. Нагадування про складові МОДЕЛІ P.E.A.R.L.S. (Франческа Гиардано, Міланський Католицький університет) (текст наводиться нижче)</p>	

15 ХВ.		<p>3. Рефлексія стосовно того, які вправи, на думку учасників, відповідають реалізації якого принципу у розвитку резильєнтності. З тих, що виконували минулого разу і, можливо, ті, які відомі з будь-яких тренінгів.</p>					
20 ХВ.		<p>4. Рефлексія (від особистих до соціальних змін в контексті резильєнтності):</p> <ul style="list-style-type: none"> - чим ця модель може бути корисна нам самим, - чим вона може бути корисна нам як людям допомагаючих професій, - як вона може допомогти системно побудувати взаємопідтримку, виховну роботу у закладі в умовах війни? - Якщо змінити фокус уваги на іншу людину, що ми можемо чути від людини, що для нас може бути маркером для вибору активностей з відновлення та розвитку резильєнтності? 					
15 ХВ.		<p>5. Заповнюємо таблицю разом</p> <table border="1" data-bbox="562 1094 1628 1466"> <tr> <td data-bbox="562 1094 864 1299">Принципи резильєнтності</td> <td data-bbox="864 1094 1628 1299">Які фрази Ваших учнів та їх батьків, колег можуть надихнути Вас на практичну реалізацію того, що означає формування резильєнтності</td> </tr> <tr> <td data-bbox="562 1299 864 1466">Позитивне переосмислення</td> <td data-bbox="864 1299 1628 1466"></td> </tr> </table>	Принципи резильєнтності	Які фрази Ваших учнів та їх батьків, колег можуть надихнути Вас на практичну реалізацію того, що означає формування резильєнтності	Позитивне переосмислення		
Принципи резильєнтності	Які фрази Ваших учнів та їх батьків, колег можуть надихнути Вас на практичну реалізацію того, що означає формування резильєнтності						
Позитивне переосмислення							

		<table border="1"> <tr> <td>Розширення можливостей</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Суб'єктність та активація</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Відновлення (Recovery)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Активне слухання та комунікація</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Підтримуючі стосунки</td> <td></td> </tr> </table>	Розширення можливостей		Суб'єктність та активація		Відновлення (Recovery)		Активне слухання та комунікація		Підтримуючі стосунки		
Розширення можливостей													
Суб'єктність та активація													
Відновлення (Recovery)													
Активне слухання та комунікація													
Підтримуючі стосунки													
30 хв	Активізуємо комунікативні інструменти розвитку резильєнтності.	<p>Робота в загальній групі - 5 хвилин, в групах по 15 хвилин 10 хвилин презентація</p> <p>Активізація комунікативних інструментів розвитку резильєнтності.</p> <p>В загальній групі - прописуємо загальні комунікативні інструменти (емпатія, активне слухання тощо).</p> <p>В 6 групах - формулюємо відновні питання по допомозі іншій людині розвинути свою резильєнтність по кожному з принципів.</p>											

10 хв.	Питання учасників та анонс наступних зустрічей Завершення зустрічі	Робота в колі Ведучий пропонує учасникам коротко по колу поділитись враженнями від сьогоднішньої роботи Які перлини Ви берете із собою із нашої зустрічі? Як зараз себе відчуваєте?	
-----------	--	---	--

Основні напрацювання за результатами зустрічі з групою:

Питання, які обговорити далі:

Запити на зміни чи коригування:

Досліджуємо власну життєстійкість

Анонс

Під час нашого другого семінару «Досліджуємо власну життєстійкість» ми отримаємо досвід саморефлексії компонентів власної життєстійкості. Цей досвід допоможе цілісно бачити напрямки, за якими розвивається життєстійкість, та під час спілкування з учнями та їх батьками свідомо використовувати такі методи роботи, які будуть сприяти розвитку їх здатності до зростання під час протистояння труднощам.

Коли устриця «зазнає агресії» з боку піщинки, що потрапила всередину раковини, вона повинна захищатися, виділяючи перламутр. В результаті такої захисної реакції з'являється перлина – цінна, блискуча та міцна коштовність.

Мета зустрічі: усвідомити власний досвід подолання різних викликів у житті, на який можна спиратися у часи випробувань.

Завдання зустрічі:

1. Познайомитись з моделлю PEARLS (ПЕРЛИНИ).
2. Дослідити, як 6 принципів PEARLS проявлені у власному житті.
3. Сформулювати новий кут зору на життєстійкість як на здатність людини захищати свою недоторканість, коли вона відчуває сильний тиск та вміння будувати нове життя, приймаючи виклики та знаходячи відповіді на них із стану усвідомлення власних потреб.

Коли устриця «зазнає агресії» з боку піщинки, що потрапила всередину раковини, вона повинна захищатися, виділяючи перламутр. В результаті такої захисної реакції з'являється перлина – цінна, блискуча та міцна коштовність.

Резильєнтність – це саме здатність кожної людської істоти протистояти труднощам і перемагати їх. Йдеться не про повне відновлення чи повернення до попереднього стану до травми, а про подальше зростання, про новий етап життя, на якому шрам від отриманої рани не зникає, а востає в нове життя на глибшому рівні.

Резильєнтність – це спроможність людини або групи осіб позитивно розвиватися в дуже важких умовах.

- резильєнтність не можна побачити, але її наслідки легко впізнавані – це людські історії, які нас позитивно дивують.

Резильєнтність ширша за такі поняття як «опір» або «відновлення». Йдеться про здатність до зростання, що включає в себе дві складові:

- опір руйнуванню, тобто здатність людини захищати свою недоторканість, коли вона відчуває сильний тиск;
- окрім простого опору, здатність будувати повноцінне життя у важких умовах. Іноді це відбуватиметься «всупереч» цим умовам, іноді – «завдяки» їм, коли труднощі сприяють усвідомленню та мобілізації внутрішніх ресурсів, про які людина не має гадки; часто це поєднує і те, і інше.

ПРИНЦИПИ PEARLS (ПЕРЛИНИ)

Процеси формування резильєнтності у людей, які постраждали від конфліктів і нестабільності, можна ініціювати, підтримувати та заохочувати.

Щоб сприяти активізації цього процесу, фахівці Відділу досліджень з питань резильєнтності (RiRes) Католицького університету Святого серця в Мілані, який очолює Франческою Джордано

розробили шість принципів резильєнтності, що склали аббревіатуру PEARLS. Ось ці принципи:

- 1) Позитивне переосмислення (Positive reframing): *Розширте свій «фокус», тобто уявлення про людей, переводячи погляд з їхніх недоліків на сильні сторони та здатність до зцілення.*

Психологічні та фізичні рани людини можуть затьмарити їхні переваги та ресурси. Тому нам важливо разом з людиною з'ясувати, які з їхніх ресурсів та сильних сторін дозволили їм долати негаразди.

- 2) Розширення можливостей (Empowerment): *Мобілізуйте та зміцнюйте власні ресурси, навички та таланти людини.*

Важливо допомагати людині у пошуку їхніх внутрішніх ресурсів та ресурсів відносин, а також знайти можливості для їх посилення, починаючи з визнання моментів майстерності в їх житті.

3) Суб'єктність та активація (Agency and Activation): *Сформууйте у людини відчуття «авторства», щоб протиставити його відчуттю безпорадності та безнадії і підвищити їхню впевненість у собі.*

Обговорення сильних сторін людини може допомогти їм поєднати ці ресурси з процесом змін, водночас допомагаючи отримати мотивацію для досягнення своїх життєвих цілей. і побудувати новий образ поточної реальності, уточнивши та назвавши ризики, які її характеризують, і водночас виділивши засоби захисту, здатні допомогти бенефіціару впоратися з нею та досягти майбутніх цілей.

4) Відновлення (Recovery): *Інтегруйте догляд з урахуванням травми для покращення емоційного визнання людини та супроводу їх власного відновлення.*

Важливо створити безпечну фізичну та емоційну обстановку, у якій реагування буде послідовним, передбачуваним та шанобливим, і де людина зможе відчувати себе в безпеці, досліджуючи власні емоції та збираючи воєдино шматки своїх життєвих історій, пов'язуючи своє минуле, сьогодення та майбутнє. Як зазначають українські фахівці, які безпосередньо працюють з постраждалими, розрив зв'язку між минулим, сучасним і майбутнім виявився ключовою вразливістю.

5) Активне слухання та комунікація (Listening and Communicating Actively): *Активно слухайте життєві історії людини, проявляйте емпатію та шануйте їх як «експертів з самих себе».*

Необхідно постійно запевняти людей, що їх чують, у тому числі мовою тіла (кивки головою тощо). Використовуйте активне слухання, що показати, що вам цікаво те, що хоче розповісти клієнт, і спонукати його до участі в розмові:

- Перевіряйте те, про що говорить клієнт.
- Переконайтеся, що все зрозуміли правильно.

- Дайте клієнту можливість зупинитися на деталях.

б) Підтримуючі стосунки (Supporting relationships): *Підтримуйте людину, розбудовуючи довірливі стосунки з ними.*

Вибудовуючи підтримуючі стосунки, люди можуть розірвати хибне коло ізоляції та відкритися зовнішньому світу.

На завершення важливо згадати фундаментальне припущення, що лежить в основі будь-якого втручання, орієнтованого на резильєнтність: універсальних рішень не існує. І дійсно, визначити певні стандартизовані практики для впровадження резильєнтності у людей неможливо. Принципи повинні надихати професіоналів на конкретизацію та практичну реалізацію того, що означає формування резильєнтності. Важливо нагадати, що у кожної людини є свої потреби та вимоги. Відтак принципи PEARLS не мають певного хронологічного порядку і їх не варто реалізовувати в заздалегідь визначеній послідовності.

Натомість дуже важливо бути в гармонії з людиною, вміти слухати та задовольнити його потреби та вимоги в активний та турботливий спосіб, а також у процесі надання підтримки визначати, який із 6 наведених принципів є більш підходящим для цієї конкретної людини в даний конкретний момент, з метою забезпечення якнайкращого супроводу в процесі розвитку її резильєнтності. Також важливо пам'ятати, що чим рідше люди знаходять «вуха», готові вислухати їхні потреби, тим менше вони здатні чітко висловлювати ці потреби. Провідник резильєнтності має допомогти людині визначити свої потреби та поділитися ними, а також налаштувати підтримку для посилення резильєнтності на основі принципів PEARLS, яка б враховувала особливості кожної людини, а також цінувати та мобілізувати його власні сили, здатні допомогти людині впоратися з негараздами та почати процес зцілення.

