



THE SOUL
центр психології

Програма психологічного
відновлення
**УКРАЇНСЬКЕ
КОЛО**



**ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ
"УКРАЇНСЬКЕ КОЛО"**

Український психологічний центр THE SOUL

**Модуль 4. Любов і стосунки
Дати: 10-16 липня, 2023**

Дякуємо нашим партнерам за підтримку в реалізації проекту:



WORLD
CONSCIOUSNESS
ALLIANCE
wca.earth



DR. KATIE EASTMAN
Transforming loss into
CHANGE and GROWTH

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ "УКРАЇНСЬКЕ КОЛО"

Складається з 9 модулів:

Модуль 1 - Душа і Почуття (19-25 червня)

Модуль 2 - Тіло (26 червня - 2 липня)

Модуль 3 - Сила та впевненість (3-9 липня)

Модуль 4 - Любов і стосунки (10-16 липня)

Модуль 5 - Свобода та відповідальність (17-23 липня)

Модуль 6 - Дім (24-30 липня)

Модуль 7 - Гроші та благополуччя (31 липня - 6 серпня)

Модуль 8 - Єдність та цілісність (7-13 серпня)

Модуль 9 - Майбутнє (14-19 серпня)



THE SOUL
Ukrainian Psychology Center

Українське коло Модуль 4 Любов як відносини

Що з моїми стосунками?
Хто поруч зі мною?



ТИЖДЕНЬ 4

Модуль 4 - Любов і стосунки (10-16 липня)

Кількість зареєстрованих людей на Програму -206

Учасники в Телеграм каналі - 206

Ведуча Модулю 4 - Ірина Роєнко

Ціль модулю:

- Проаналізувати, які зміни стались у стосунках людей через стрес та війну?
- Прийти до розуміння, що наш внутрішній стан формує наш зовнішній світ: стосунки і партнер - це своєрідне дзеркало нашого відношення до себе.
- Через питання до себе та практики, зрозуміти бажаний баланс у стосунках та рухатись в цьому напрямку.

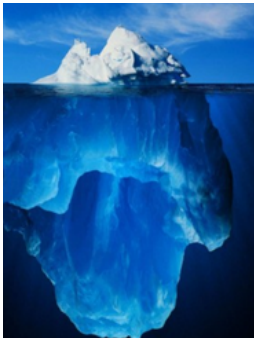
Матеріали модулю:

1. Теоретичне відео Любов і стосунки - 11 хв.
2. Відео-практика на поліпшення відносин: "Яка правда в мене на серці до тебе?"- 6 хв. (Ірина Роєнко)
3. Опитування учасників в Телеграм для усвідомлення стану їх відносин, наявності проблем та кращого розуміння себе
4. Зустріч з психологом у Zoom та відповіді на питання (Ірина Роєнко) - 1 год 15 хв.



1.Відео+Текстова версія. Любов і стосунки

- Висновок найглобальнішого з наукових досліджень в історії Гарвардського університету: **"Хороші стосунки роблять нас щасливішими та здоровішими"**



- Це природньо, що стосунки змінюються під час війни, бо кожен партнер справляється зі стресом по своєму. **Війна просто підсвітила цю реальну, але не помітну, "підводну частину" ваших відносин.**



- **Дуже важливо зрозуміти, які труднощі зараз є у ваших відносинах та що ви відчуваєте щодо цього?**
- **Наш внутрішній стан формує наш зовнішній світ. Через яку призму ми дивимось на свої відносини? Все починається з нас .**

- **Часто відносини можуть бути нашим дзеркалом. Це правда про себе. Який я?**

Дуже часто ми дивимось на свого партнера, але не помічаємо його справжнього через свої ілюзії щодо ідеальних відносин. Необхідно чесно зізнатися собі в цьому та побачити свого партнера справжнім: чи можу я сприймати його таким, як він є?



- Треба також розуміти, що у відносинах не завжди все залежить від вас. **У вас та партнера є у кожного по 50% відповідальності за ваші стосунки.**
- **Важливо підтримувати цей баланс-рівно 50 на 50%. Також, відокремлювати свої почуття та вміти безумовно приймати партнера.**

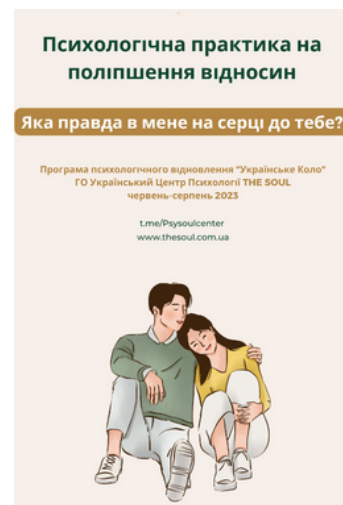


2. Практики:

1. Відео-практика на поліпшення відносин: "Яка правда в мене на серці до тебе?"- 6 хв. (Ірина Роєнко)

Ця практика допоможе учасникам встановити зв'язок зі своїм партнером:

- Що зараз я насправді відчуваю до партнера?
- Нормально відчувати все, що завгодно, навіть якщо це біль та злість.
- Пространслуйте свої почуття партнеру, скажіть все, що вам важливо та відчуйте що змінилося.



2. Опитування в Телеграм, які допомагають усвідомити стан стосунків, а також проаналізувати потреби, які реалізуються у відносинах

Опитування 1: Який стан ваших відносин зараз?

Три найбільші відсотки:

34% - Я у відносинах(сім'я), живемо разом

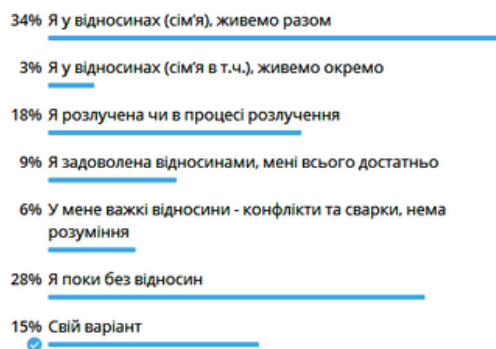
28% - Я поки без відносин

18% - Я розлучена або в процесі розлучення

Центр психології The Soul

Який стан ваших відносин зараз?

Анонимный опрос



Опитування 2: Чи є у вас діти?

Три найбільші відсотки:

58% - Так, живемо разом

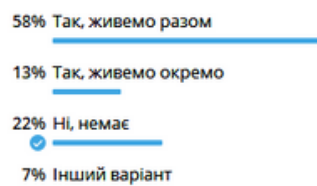
22% - Ні, немає

13% - Так, живемо окремо

Центр психології The Soul

Чи є у вас діти?

Анонимный опрос



Як показує опитування, значний процент (34%) живуть зараз з чоловіком у сім'ї, а більше половини опитуваних (58%) живуть з дітьми різного віку. Тож позитивний вплив оздоровлених відносин буде поширюватись і на цих людей, окрім безпосередньо учасників нашої Програми.

Опитування 3: Чого вам не вистачає зараз найбільше у стосунках?

Три найбільші відсотки:

38% - Спільних справ та проведення часу разом

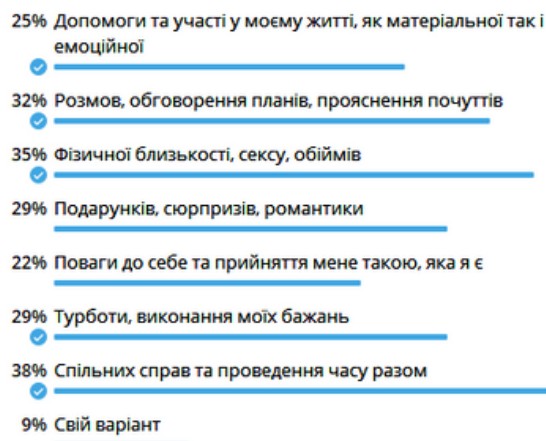
35% - Фізичної близькості, сексу, обіймів

32% - Розмов, обговорення планів, прояснення почуттів

А незадоволені потреби у відносинах стосуються відсутності контакту, а часто і близької людини поруч, бо війна розлучила багато сімей.

Чого вам не вистачає зараз найбільше у стосунках?

Анонимний опрос



Центр психології The Soul

Як ви розумієте, що вас люблять? 📌

👉 це буде відкрите запитання, на яке ми дуже просимо відповісти собі в першу чергу 🙏, та поділитись з нами вашими варіантами. ❤️

👁️ 120 Інна, 12:17

ГБ СД 18 коментаріев

Була запропонована
Практика-роздуми

"Як ви розумієте, що вас люблять?"

Це дало змогу людям зрозуміти свої основні потреби у стосунках, а також запропонували забезпечити все це собі, щоб вміти про себе потурбуватись, бути у стосунках більш наповненими та ресурсними, а також краще розуміти та поважати потреби партнера.



3. Зустріч з психологом в Zoom та відповіді на питання

Зустріч відбулась об 11-00 в суботу 15.07. 23

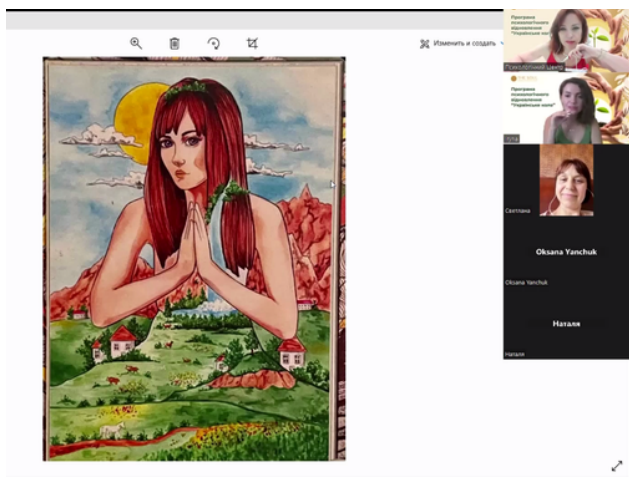
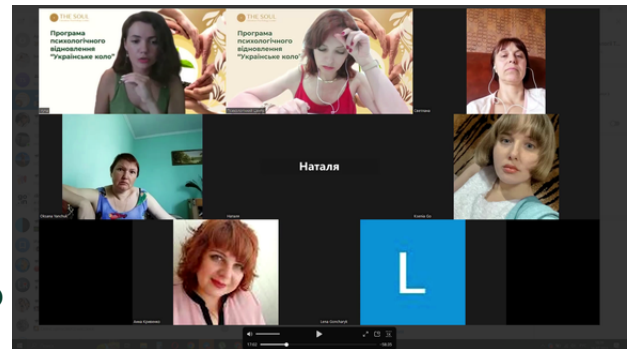
(Ведуча - Ірина Роєнко)



Складалась з 2-х частин:

1. Відповіді на питання та розгляд опитувань.
2. Практика "Метафорична карта"

Протягом зустрічі, учасники задавали свої питання та жваво обговорювали разом з психологом ситуації учасників. Обговорювали питання балансу у відносинах, підтримання контакту навіть на відстані та ті маркери, що показують закінчення відносин.

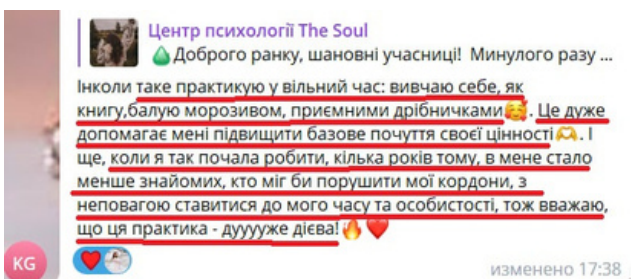
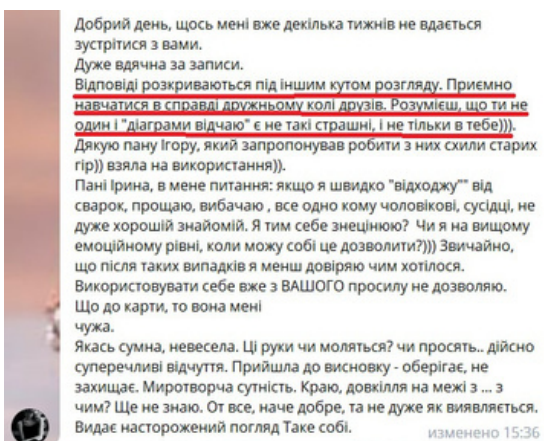


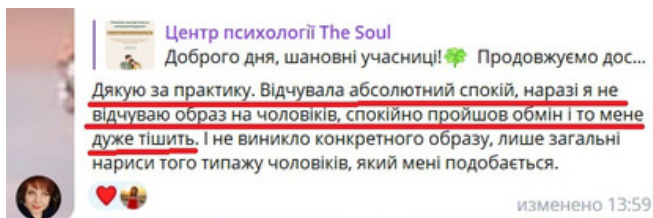
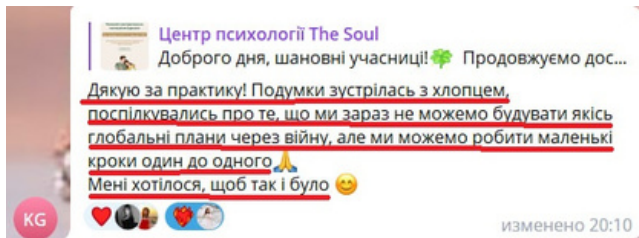
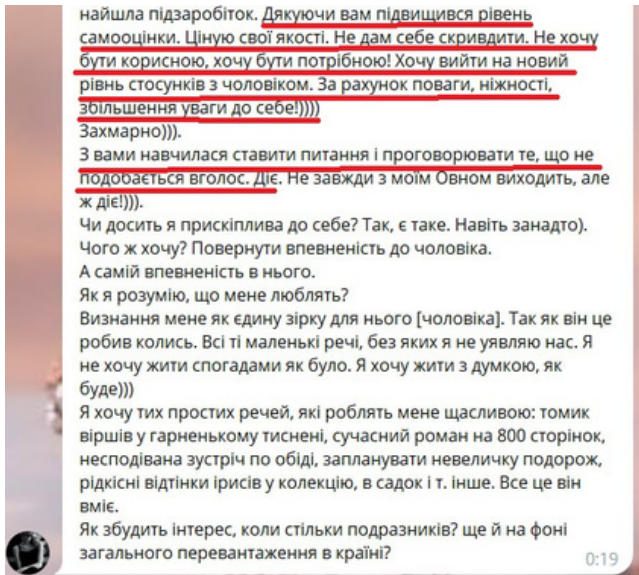
Практика з метафоричною картою - це практика, в якій, дивлячись на карту та відслідковуючи свої почуття до неї, учасники змогли глибше зрозуміти свою ситуацію через образи та асоціації. Це дало змогу учасникам зазирнути всередину себе та побачити нові аспекти своїх відносин.



Відгуки учасників проекту “Українського Кола” :

- Червоним виділено той терапевтичний ефект, який учасники відчують в ході проходження практик, переклад справа - саме цих частинок тексту;
- Неперекладена частина тексту - це рефлексія, роздуми, письмове нотування своїх переживань, яке також має терапевтичний ефект, є конфіденційною інформацією;
- З часом проходження програми, в учасників з'являється більша глибина роздумів, здатність до усвідомлення власних переживань, відбувається “випаковка” травматичного досвіду з себе, одночасно із надбанням ресурсного життєдайного стану.





**Всі матеріали є інтелектуальною власністю
ГО Український Психологічний Центр Душа (THE SOUL).
Будь-яке використання дозволено лише за згоди
організації або з посиланням на джерело**

