



THE SOUL
центр психології

Програма психологічного
відновлення
**УКРАЇНСЬКЕ
КОЛО**



**ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ
"УКРАЇНСЬКЕ КОЛО"**

Український психологічний центр THE SOUL

**Модуль 8 - Єдність
Дати: 7 Серпня - 13 Серпня 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 8

Єдність

Zoom Зустріч

Відповіді на питання

Дякуємо нашим партнерам
за підтримку проекту:



ТИЖДЕНЬ 8

Модуль 8 - Єдність

(7 серпня - 13 серпня)

Кількість зареєстрованих людей на Програму - 240

Учасники в Телеграм каналі - 223

Ведучі Модулю 8 - Олександра Шиманова, Марія Винницька,
Марина Яхно, Ірина Роєнко

Ціль модулю:

- Подолати розкол на рівні суспільства та на рівні душі кожного
- Знайти те, що нас об'єднує та робить сильнішими
- Навчитись приймати відмінності іншого та не карати його за це
- Стати більш терпимими та толерантними до власних проявів зараз.

Матеріали модулю:

1. Теоретичне відео+текстова версія Єдність - 18 хв
2. Аудіо практика на подолання внутрішнього розколу душі "Міст"
3. Опитування учасників в Телеграм на ті кроки що вже поєднують чи можуть поєднати з іншими
4. Зустріч з психологом у Zoom, відповіді на питання та практики (Марія Винницька) - 1 год 28 хв.



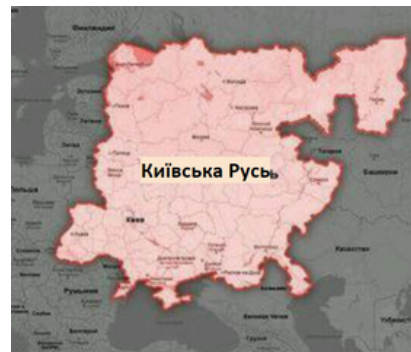
Матеріали модулю:

1. Теоретичне відео+текстова версія Єдність



Як подолати розкол на рівні українського суспільства та на рівні своєї власної душі?

Чи була і чи є Україна єдина?



Наші попередники жили у 4х !!! різних країнах

В часи Київської Русі, Україна була об'єднана з іншими князівствами

Україна, яку ми всі з вами знаємо і яку зараз відстоюємо
Україна - єдина (?)
Україна - єдина !



ВІДМІННІСТЬ МІЖ УКРАЇНЦЯМИ СПРИЙМАЄТЬСЯ ЯК ЛІНІЯ РОЗПОДІЛУ

Мислиш крайнощами:
оцінюючи лише, як добре чи погано,
чорне або біле, красивий або жахливий.
Це значно звууже свідомість та погіршує життя.



Війна - це завжди чорно-білий світ

**Поняття Свій-Чужий
Життя Смерть
На моєму боці - чи ні
Нема полутонів
Люблю - ненавиджу**

**Коли неможливо напяму
висловити агресію тому, хто
загрожує життю та здоров'ю,
то ми несемо цей РОЗКОЛ
всерединою нашого
суспільства і всередину себе**



**Завдання і функція терапії - коли ми знаходимо відколоті
шматочки душі і поєднуємо їх в новій якості.**

За рахунок цього - стаємо більш цілісними і багатшими



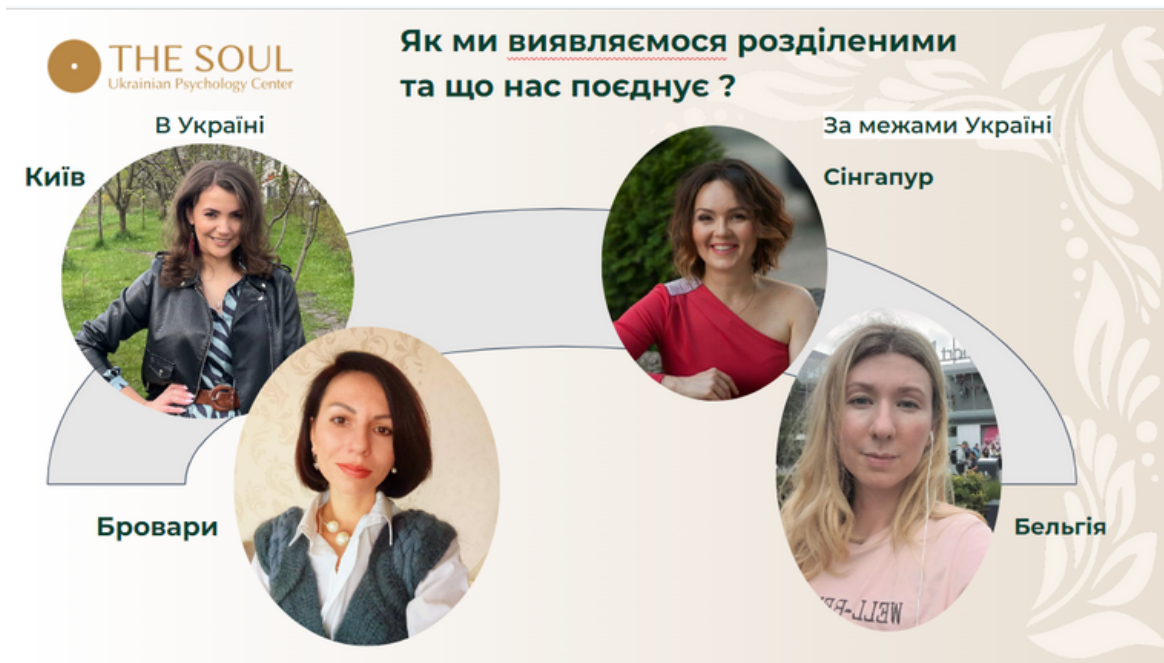
**Цілісність душі
КОЛО**

**За якими
принципами
ми поєднуємося?**

Що нас об'єднує?



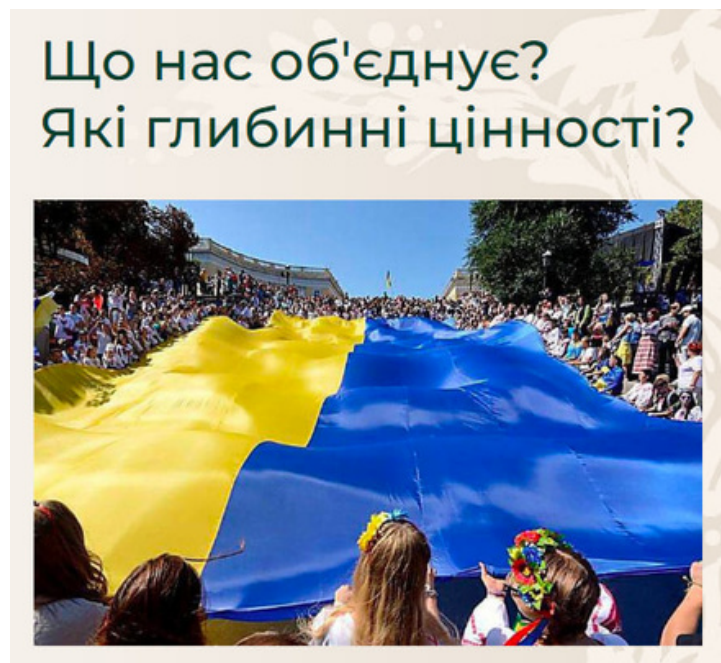
Наша команда теж виявилась розділена Олександра Шиманова та Марія знаходяться поза межами України, а Ірина Роєнко та Марина Яхно - в Україні.



Нас об'єднує спільна справа, і Програма Українське коло також.

А що об'єднує українців? Які глибинні цінності?

- Бажання перемоги
- Мати свою незалежну країну і визначати свою долю
- Мова
- Культура
- Мистецтво
- Історія та спільне минуле
- Цінності, любов до свободи
- Любов до своєї землі
- Почуття гумору
- Український креатив та творчість
- Емоційність та сердечність
- Гостинність та людяність
- Бажання допомоги
- Сила духу



І так само,
як цілісна
особистість
стає сильною і
могутньою,
ЄДИНА країна -
це запорука
ПЕРЕМОГИ і
ЩАСЛИВОГО
МАЙБУТНЬОГО



2. Аудіо практика "Міст" (Олександра Шиманова)

Аудіо практика направлена на подолання
внутрішнього розколу душі та відновлення
цілісності та єдності у взаєминах



THE SOUL
Ukrainian Psychology Center

Техніка "МОСТ"



3. Опитування учасників в Телеграм на кроки та способи укріплення єдності та подолання суспільного розколу та власного душевного.

Опитування 1: Як ви вважаєте, що вас об'єднує з іншими як людину та особистість?

Три найбільші відсотки:

- 78%** - Схоже світосприйняття та погляди на життя
- 65%** - Схожі інтереси та спільні цілі
- 43%** - Спільна діяльність, коли щось створюєте разом (будуєте бізнес, будинок виховуєте дітей тощо)

Опитування 2: Які "мости" вам хочеться побудувати між вами та іншими людьми?

Три найбільші відсотки:

- 56%** - Цінити все те, що інший робить для вас і відчувати, що вас цінять також
- 47%** - Бачити в чому ви не схожі та цінити це також
- 43%** - Більше говорити про почуття та ділитися думками

Опитування 3: Як ви вважаєте, що нас більш за все зараз об'єднує всіх як українців?

Три найбільші відсотки:

- 68%** - Суспільні цінності (патріотизм, солідарність, гідність, любов до свободи тощо)
- 63%** - Травмуючий воєнний досвід
- 45%** - Мова, культура традиції та творчий здобуток

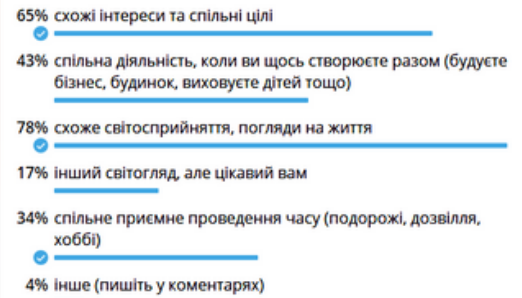
Опитування 4: Які "мости" на вашу думку зможуть більше об'єднати українців?

Три найбільші відсотки:

- 75%** - Бажання змін в країні та кроки, щоб їх наблизити (відмова від хабарів, культура спілкування тощо)
- 70%** - Спільна ідея майбутнього і мета
- 58%** - Суспільна та політична свідомість (участь у виборах та соціальних ініціативах)

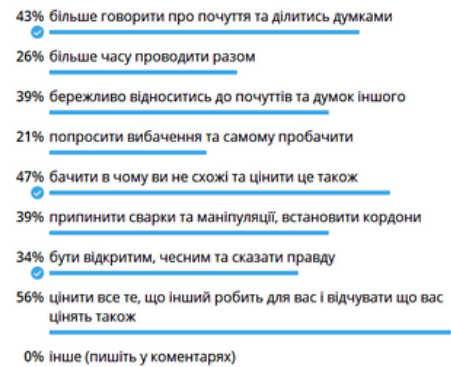
Як ви вважаєте, що вас об'єднує з іншими як людину та особистість?

Анонимний опрос



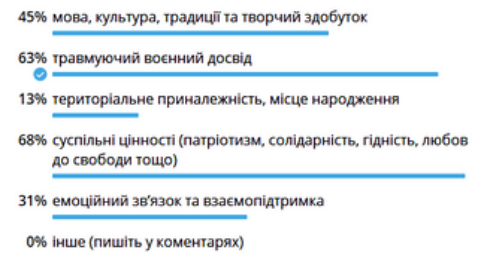
Які "мости" вам хочеться побудувати між вами та іншими людьми?

Анонимний опрос



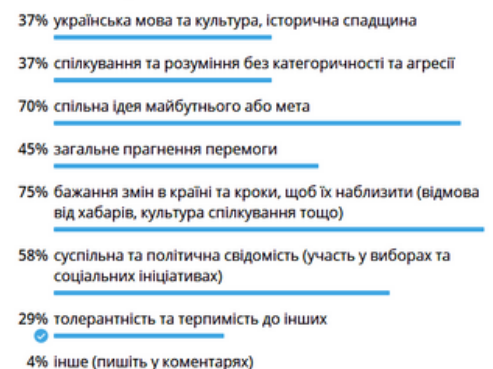
Як ви вважаєте, що нас більш за все зараз об'єднує всіх як українців?

Анонимний опрос



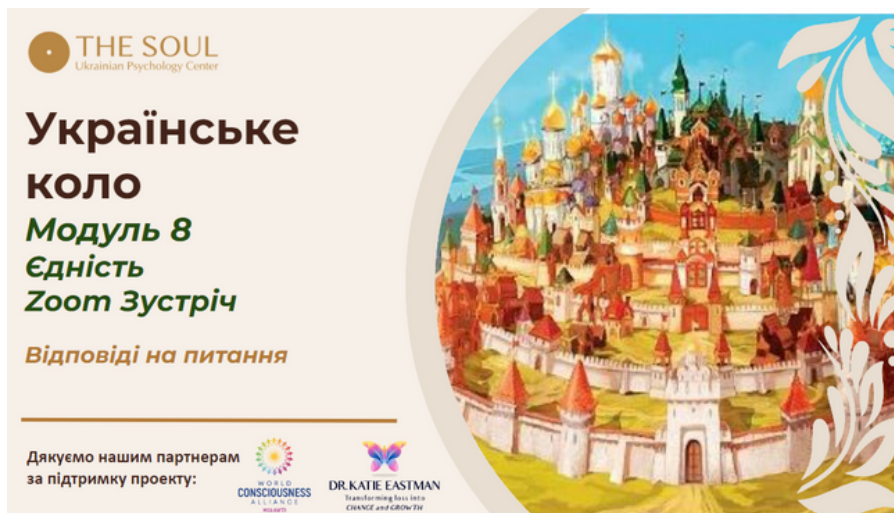
Які "мости" на вашу думку зможуть більше об'єднати українців?

Анонимний опрос



4. Зустріч з психологом у Zoom, відповіді на питання та практики (Марія Винницька та Олександра Шиманова) - 1 год 28 хв.

Зустріч відбулась об 11-00 в суботу 12.08.23



THE SOUL
Ukrainian Psychology Center

Українське коло

Модуль 8
Єдність
Zoom Зустріч

Відповіді на питання

Дякуємо нашим партнерам за підтримку проекту:

WORLD CONSCIOUSNESS ALLIANCE
DR. KATE EASTMAN
Transforming loss into GRIEF and GROWTH

На зустрічі:




THE SOUL
Ukrainian Psychology Center

Автономія і Залежність

Єдність як здорова свідома взаємозалежність

Невелика теоретична частина про Єдність, незалежність та взаємозалежність

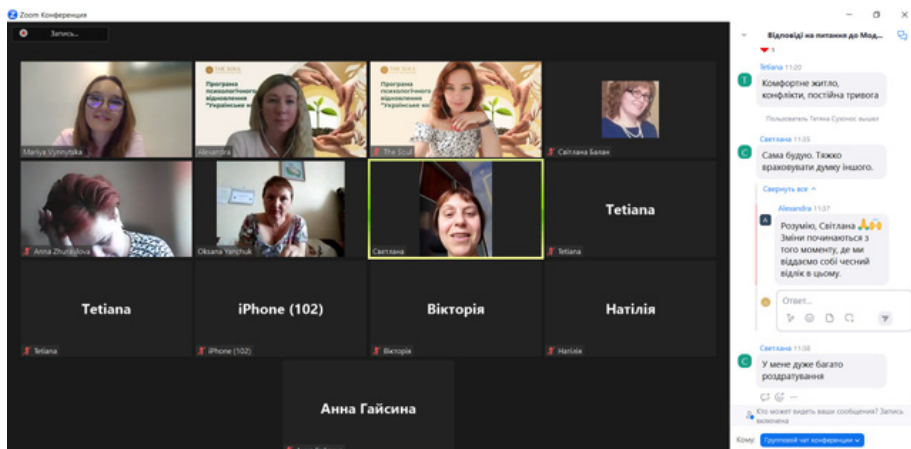
Про конфлікти зовнішні та внутрішні



THE SOUL
Ukrainian Psychology Center

Що нам дають Конфлікти?

Всередині
Назовне



Zoom Конференція

Відповіди на питання до Модуля 8

Тетяна 11:07 Конфортне життя, конфлікти, постійна тривога

Психолог Тетяна Євдокимович

Світлана 11:05 Сама будую. Також враховувати думку іншого.

Світлана 11:07 Розумію, Світлана 😊😊😊 Звіти починаються з того моменту, де ми віддалимо собі чесний відлік в цілому.

Тетяна 11:08 У мене дуже багато роздратування

Тетяна

iPhone (102)

Вікторія

Натілія

Тетяна

iPhone (102)

Вікторія

Натілія

Анна Гайсіна

Відповідали на питання учасників та була проведена індивідуальна робота в міні-форматі для однієї з учасниць



Далі, учасники розмірковували та дискутували яке саме місце зараз у них?



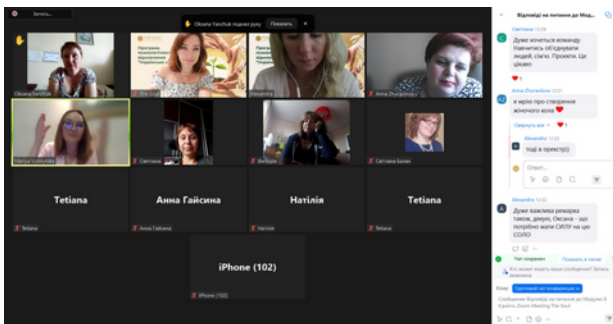
Що вам ближче?

Я сама
Я у парі
Я в команді

Я сам / сама
В парі
В команді

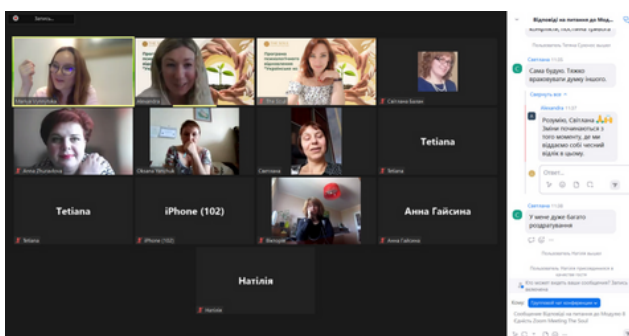


Учасники писали свої враження та результати в чат:



"Дуже хочеться команду.
ОБ'єднувати сім'ю, ідеї, проекти. Це цікаво"

"Я мрію про створення жіночого кола"



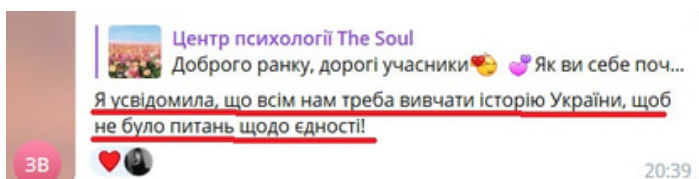
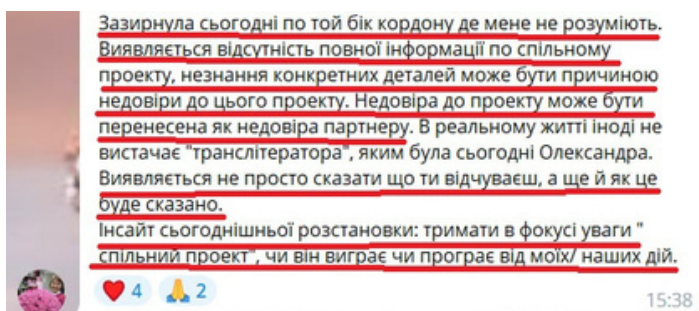
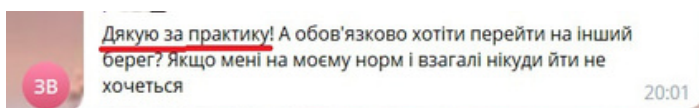
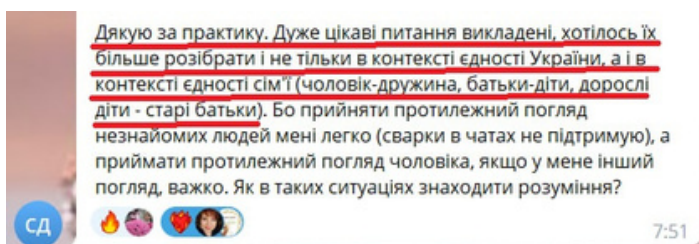
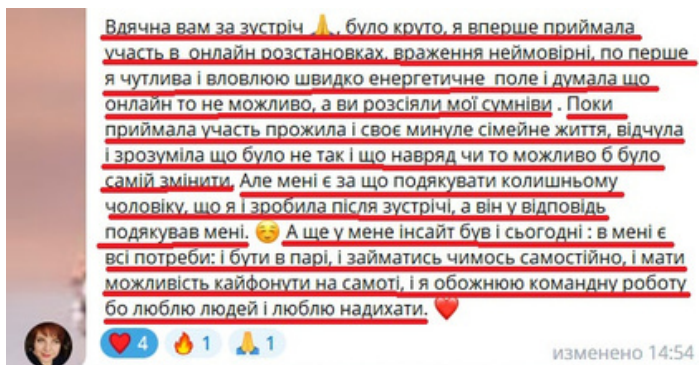
Сама будую завжди. Тяжко враховувати думку іншого. Я зараз це усвідомила"

"Зміни починаються з чесного усвідомлення"



Відгуки учасників проекту “Українського Кола” :

- Червоним виділено той терапевтичний ефект, який учасники відчувають 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.