



THE SOUL  
центр психології

Програма психологічного  
відновлення  
**УКРАЇНСЬКЕ  
КОЛО**



**ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ  
"УКРАЇНСЬКЕ КОЛО"**

**Український психологічний центр THE SOUL**

**Модуль 6. Дім  
Дати: 24-30 липня, 2023**

**Дякуємо нашим партнерам за підтримку в реалізації проекту:**



# 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 6

### Коло Дому

Повернення собі почуття дому  
і базової безпеки

Шлях героя і аналіз кліпу  
"У мене немає дому"

Дякуємо нашим партнерам  
за підтримку проекту:



Автор картини: художник Олег Шупляк



## ТИЖДЕНЬ 6

### Модуль 6 - Дім (24-30 липня)

Кількість зареєстрованих людей на Програму -209

Учасники в Телеграм каналі - 209

Ведуча Модулю 6 - Марина Яхно

#### Ціль модулю:

- Дійти до розуміння, що війна, травма, втрата та насилля забирає зараз в українців відчуття Внутрішнього Дому.
- Всі українці проходять Шлях Героя - психологічний маршрут для знаходження почуття Внутрішнього Дому. Учасники визначать, на якому етапі Шляху Героя вони знаходяться зараз.
- Через питання до себе та практики, учасники зможуть зрозуміти свій етап Шляху Героя, почати відчувати себе захищено і нарешті починати будувати близькі стосунки та життя взагалі.

#### Матеріали модулю:

1. Теоретичне відео + текстова версія Коло Дому - 25 хв.
2. Опитування в Телеграм, які допоможуть учасникам зрозуміти свій етап життя та проаналізувати своє почуття дому.
3. Аудіо-практика на повернення почуття дому Внутрішній дитині, створення безпечного місця в Душі - 5 хв. (Марина Яхно)
4. Зустріч з психологом у Zoom та відповіді на питання (Марина Яхно ) - 1 год 25 хв.



# 1.Відео+Текстова версія. Коло Дому

- **Психологічне почуття дому - це стан, коли ми можемо бути собою.** Саме цей стан є базою для відбудови нашого життя. **Війна, травматичний досвід забирають в нас це відчуття Внутрішнього Дому. Внутрішньої безпеки.**



Щоб в різних ситуаціях знаходити шлях до почуття Внутрішнього Дому, ми проходимо психологічний маршрут - **Шлях героя. Це - внутрішня подорож, але і одночасно проживання зовні.**



**Шлях героя дуже яскраво відтворений у кліпі гурту "Один в каное" - "У мене немає дому".** Давайте подивимось цей кліп та відслідкуємо всі етапи цього шляху.

- **Початок - це травма. Втрата.**

Кліп починається з того, що світ хлопчика ніби завмирає.

- **Цей хлопчик - образ нашої внутрішньої дитини.**



**"The escalation of Russia's war against Ukraine since February 2022 has prompted one of the most significant displacements of people in post-1945 Europe. Of the more than eight million people currently staying outside of Ukraine, most are women and one-third are children".**



- **Зробити крок у невідомість.** Хлопчик пішов з місця, де його не чують і не розуміють. **Потім, він досліджує свій внутрішній світ, проходить покроково свій Шлях Героя та, нарешті, може відпустити минуле і йти далі.**

**Наша рана ще відкрита, війна ще триває. І кожному з нас зараз важливо відповісти на питання: "Як це, мати внутрішній дім?"**



## 2. Практики:

### 1. Опитування в Телеграм, які допоможуть учасникам зрозуміти свій етап життя та проаналізувати своє почуття дому.

#### Опитування 1: За час повномасштабного вторгнення:

Три найбільші відсотки:

**42%** - Покидали свій дім і повернулись

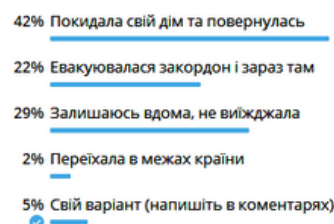
**29%** - Залишились вдома

**18%** - Євакуювалися за кордон і зараз там

Центр психології The Soul

За час повномасштабного вторгнення я:

Анонимний опрос



#### Опитування 2: Що для вас найважче зараз та коли ви покидали домівку?

Три найбільші відсотки:

**64%** - Розгубленість, постійна тривога, неможливість розслабитися

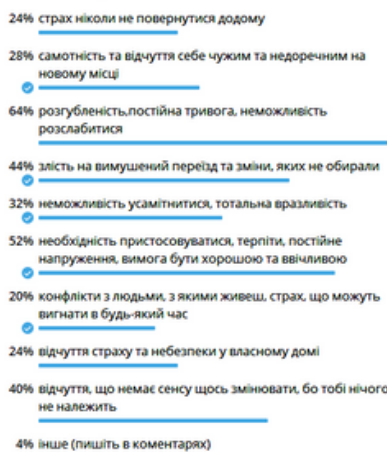
**52%** - Необхідність пристосовуватися, терпіти, постійне напруження, вимоги бути хорошим та ввічливим

**44%** - Злість на вимушений переїзд та зміни, які не обирали

Центр психології The Soul

Що для вас найважче зараз та коли ви покидали домівку?

Анонимний опрос



#### Опитування 3: Що вам допомогло і допомагає впоратись з цими відчуттями?

Три найбільші відсотки:

**62%** - Психологічна допомога, групи підтримки

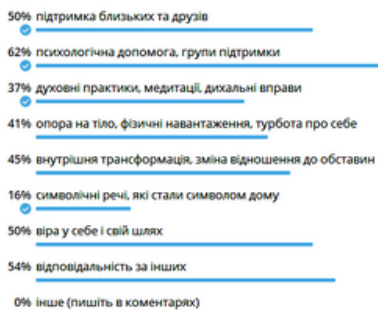
**54%** - Відповідальність за інших

**По 50%** - Підтримка близьких і друзів та віра у себе і свій шлях

Центр психології The Soul

Що вам допомогло і допомагає впоратись з цими відчуттями?

Анонимний опрос



## Опитування 4: Після того, як подивились відео, або просто подумайте і дайте відповідь собі на питання: На якому я зараз етапі, який етап мені найбільш актуальний?

Три найбільші відсотки:

**42%** - Віднайти власні цінності

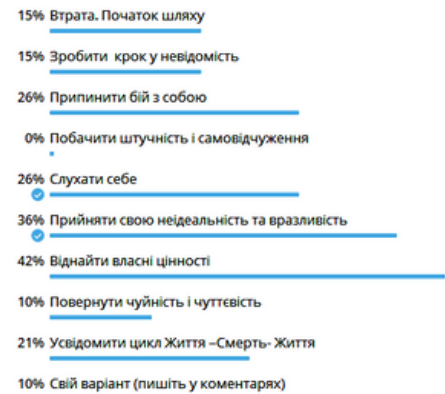
**36%** - Прийняти свою неідеальність та вразливість

**По 26 %** - Припинити бій з собою та слухати себе

Центр психології The Soul

Після того, як подивились відео, або просто подумайте і дайте відповідь собі на питання: На якому я зараз етапі, який етап мені найбільш актуальний?

Анонимний опрос



## Опитування 5: Що таке дім для вас?

### Що дає вам почуття дому?

Три найбільші відсотки:

**64%** - Стосунки з близькими, сім'я

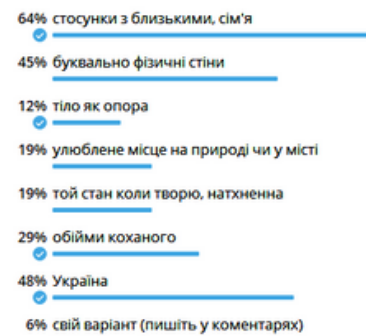
**48%** - Україна

**45 %** - Буквально фізичні стіни

Центр психології The Soul

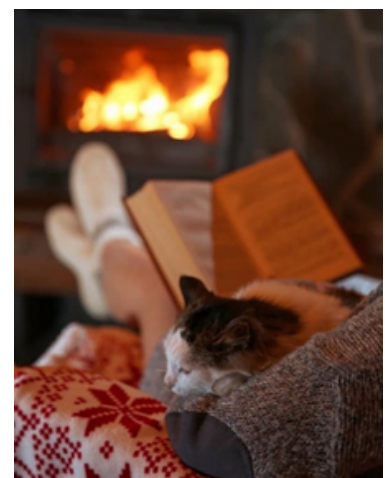
Що таке дім для вас? Що дає вам почуття дому?

Анонимний опрос

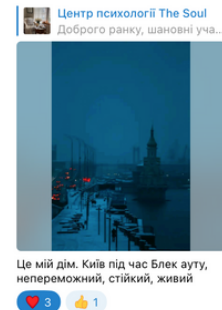
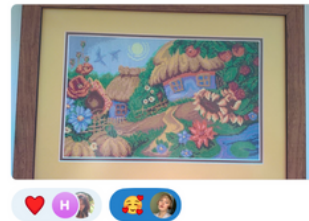
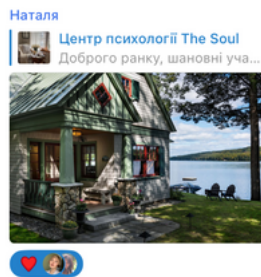
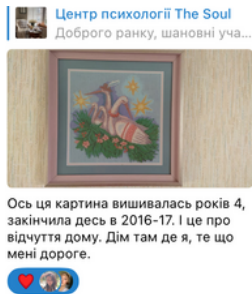
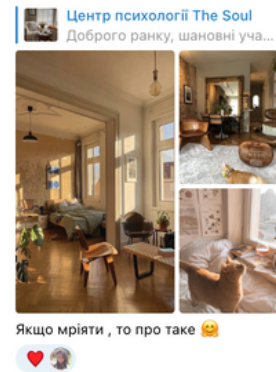
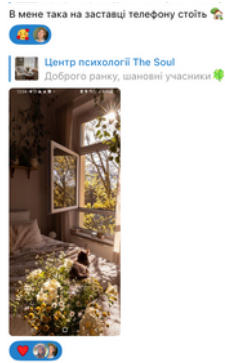


## 2. Аудіо-практика на повернення почуття дому Внутрішній дитині, створення безпечного місця в Душі - 5 хв. (Марина Яхно)

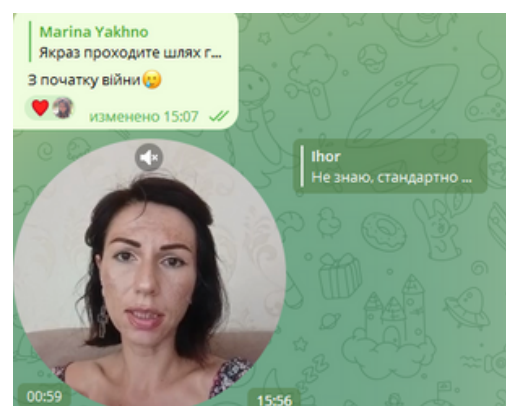
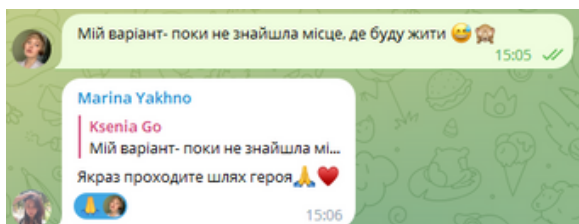
Ця практика залишила по собі теплі відгуки учасників проекту: вона наповнила їх бажаним відчуттям спокою, домашнього затишку та безпеки. Допомогла створити відчуття дому в душі кожного.



Також, учасникам було запропоновано поділитись зображенням - символом свого омріяного дому, щоб сфокусуватися на ньому та залишити собі як нагадування, що дім завжди є в нашій душі:



Психологи активно відповідають на всі питання учасників в текстовому, відео та аудіо форматі:



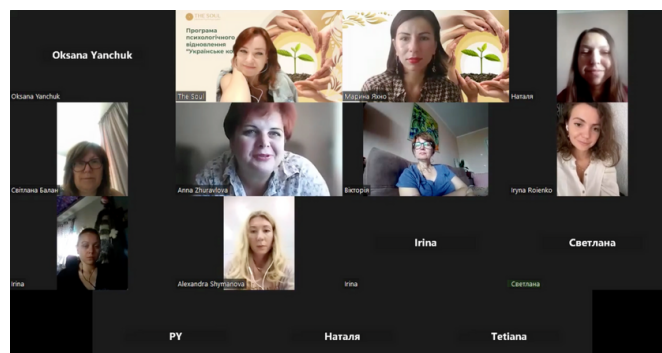
### 3. Зустріч з психологом в Zoom та відповіді на питання Зустріч відбулась об 11-00 в суботу 29.07.23. Ведуча - Марина Яхно.



Складалась з 2-х частин:

1. Відповіді на питання та взаємообмін досвідом щодо відчуття дому
2. Практика "Мій внутрішній дім"

**1. Тема дому** - одна з найактуальніших тем зараз для будь якого українця - як тих, хто покинув Україну через війну, так і тих, хто все ж таки залишився.



**Учасники створили дуже теплу підтримуючу атмосферу протягом всієї зустрічі, розповідали кожен свою історію про дім та війну, і як вони проживають це зараз.**



### 2. Практика "Мій внутрішній дім"

Допомогла учасникам зрозуміти свій психологічний стан та глибинне почуття безпеки, відтворивши в уяві образ свого дому.







## 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.

Дякую, дуже потужний модуль, проаналізувала деякі частини своєї душі. Активна, дійсно, йде вперед, постійно намагається зробити щось краще для себе і навколо себе (завдяки їй я наприклад закінчила ремонт, придбала меблі, з'їздила в подорож). Але є і своя «медуза», що постійно застерігає: можливо, зараз не час для цього, треба почекати. І втілює часто моя мама, яка й говорить мені усі ці слова.  
А ось Духотварина здалася мені якоюсь страшною, мабуть, я ще боюся зустрітися повною мірою один на один із своєю самістю.





11:25

Дякую за Коло, за практики і за можливість віддячити вам хоч трішки і обмінятися енергією 🙏❤️



изменено 13:30

От, як вам здається це робити?!  
Це круто!  
Відчуття наповненості, сили...  
Ухтишка!  
Бадьоро крокую в день!  
Уявила хвойних ліс з водоспадом, як на західній, що зненацька змінюється листовим. Там багато таких місцин.  
І ми, з моєю малою бігали по лісовим галявинам з папороті в тім лісі. Так прикольнo уявити себе малою з розплетиним волоссям. Розвинути руки і кружлять! Впасти і насолоджуватися сонячним промінням! Круто! Дякую! 🙌🥰



13:11





Ось ця картина вишивалась років 4, закінчила десь в 2016-17. І це про відчуття дому. Дім там де я, те що мені дороге.



19:42

Дякую. Так, в мене є вибір обрати краще для себе і своїх дітей).  
Нести добро легше ніж злість і відчай).  
Бажаю вам гарного вечора 🍷🍷

19:12

Ksenia Goncharova

Ответить

Центр психології The Soul

Повернення почуття Дому.аас, Діліться в коментарях...

Ця практика дає відчуття сили, спокою, дуже дякую 🙏❤️

KG



12:48

Ух ти, дууууже відкликається 🥰🥰🥰 Дуже Вам дякую, чудова практика! ❤️🔥🔥🔥

KG



21:06

**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**

