

**Психологічний тренінг для учасників  
освітнього процесу  
«Техніка маленьких кроків»  
в умовах війни**

Аліна АХАНКІНА

Практичний психолог

***Першими ламались ті,  
хто вірив, що скоро все закінчиться***

***За ними ті, хто  
не вірив, що це  
колись  
закінчиться.***

***Вижили ті, хто зосередився на своїх  
діях, без очікування того,  
що може статися чи не статися.***

**Віктор Франкл**

# Пам'ятаймо, зараз цілком нормально

Боятись

Дратуватись

Мати проблеми  
з пам'яттю,  
увагою,  
мисленням

Бути менш  
продуктивними,  
ніж раніше

Почувати  
провину

Мати розлади  
сну, або апетиту

Мати  
депресивні  
думки та  
настрої

# Справи, що можуть допомогти відволіктись

Різноманітні  
форми  
рукоділья

Фізичні  
активності

Буденні справи

Догляд за собою

Справи, які були  
до вподоби  
колись давно

Спілкування з  
близькими

Активності, що є  
загалом  
приємними

# Принципи планування поведінкових активацій


- ▮ Орієнтація на ресурси
- ▮ Створення графіків і розкладів активності
- ▮ Фіксація настрою впродовж виконання активностей
- ▮ Переважний відбір тих активностей, які приносять найбільше позитивного настрою
- ▮ Поступове ускладнення активностей
- ▮ Врахування можливих труднощів



Техніка  
маленьких  
кроків

# Поведінкова активація

Час доби	День:		Вираженість депресивного настрою (0-10)	Відчуття досягнення (0-10)	Відчуття приємності (0-10)
	Запланована активність	Активність яка реально мала місце			
7.00-8.00					
8.00-9.00					
10.00-11.00					
11.00-12.00					
12.00-13.00					
13.00-14.00					
14.00-15.00					
15.00-16.00					
16.00-17.00					
17.00-18.00					
18.00-19.00					
19.00-20.00					
20.00-21.00					
21.00-22.00					
22.00-23.00					
23.00-24.00					



Техніка  
маленьких  
кроків

# Чому важливо формулювати цілі?



- ▮ Вони допомагають рухатись у напрямку цінностей
- ▮ Вони концентрують увагу, енергію
- ▮ Вони мотивують, надихають
- ▮ Вони організовують поведінку
- ▮ Вони дають відчуття успіху

Але

Іноді процес є більш цінним, ніж результат

Іноді цілі можуть змінюватись і це нормально