



BERGEN  
KOMMUNE

Центр Миграционного Здоровья

## ОБУЧАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ДИСЦИПЛИНЫ “УПРАВЛЕНИЕ ЖИЗНЬЮ”

---

**Этот буклет содержит:**

- Описание упражнений
- Советы по выполнению
- Цели обучения от IMDi

# УПРАЖНЕНИЯ

---

Карточки медицинских услуг.....	3
Окно толерантности.....	4
Карточки Управления жизнью .....	5
Сон .....	6
Дыхательные упражнения .....	7
Игра с мячом .....	8
Древо жизни .....	9
Дискриминация.....	10
Кувшин.....	11
Приложение.....	12
Подробнее об IMDi и ЦМЗ.....	13

# КАРТОЧКИ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ

**1**

Участникам раздаются карточки с картинками и описаниями различных медицинских услуг, которые существуют в коммуне. Карточки можно раздавать индивидуально или в группах.

**2**

Участникам дается время для просмотра медицинских услуг. Возможно, одни карточки будут им знакомы, а другие вызовут у них интерес.

**3**

Карточки используются для ответов на вопросы о медицинских услугах: Какие могут быть использованы в данном случае. Анонимные кейсы могут быть полезны.

**4**

Преподаватель объясняет, как службы здравоохранения организованы в виде пирамиды. Этап 1 - самопомощь и оздоровительно-профилактические места и мероприятия, которые не считаются услугами здравоохранения. Этап 2 – первичная помощь. Этап 3 – вторичные медицинские услуги. Этап 4 – специализированные медицинские услуги. Участники могут обсудить вместе то, что они знают о различных услугах, и задать вопросы личного характера.

## Сопутствующий продукт:

Карточки с изображением медицинских услуг и пояснительным текстом на обороте.

## Советы по выполнению

1. Объясните цель упражнения. Участники могут быть растеряны количеством медицинских услуг и тем, что они не знают о многих из них. Цель упражнения — понять и научиться лучше ориентироваться в медицинских услугах Норвегии, а не знать все обо всех. Желательно, чтобы участники получили ответы

на свои вопросы, если они чувствуют неудовлетворенность услугами здравоохранения в Норвегии и чтобы они знали, к кому они могут обратиться за необходимой для них помощью.

2. Адаптируйте упражнение к уровню знаний класса. Одни участники могут знать больше, чем другие.

# ОКНО ТОЛЕРАНТНОСТИ

1

Окно толерантности рисуется и поясняется по мере рисования. Активация варьируется от низкой (смерть, тоническая неподвижность, шок и депрессия) до нормальной и высокой (борьба, бегство и агрессия). Нормальная активация находится в пределах окна толерантности. Изменение активации — это нормально. В случае устойчивых стрессовых событий окно может сужаться. Травма может спровоцировать гипер- и гипоактивацию.

2

Участникам предлагается привести примеры различных уровней активации. Примеры могут быть основаны на ситуации, которую разбирали в классе, или на личном опыте.

## Сопутствующий продукт:

Видео с демонстрацией упражнения

3

Упор делается на профилактику и регулирование гипер- и гипоактивации. Могут ли участники определить сигналы или условия, которые предупреждают о надвигающейся гипер- или гипоактивации? Может ли такое осознание помочь предотвратить гипер- и гипоактивацию? Что можно сделать, чтобы привести себя в порядок?

## Советы по выполнению

1. Адаптируйте иллюстрацию к уровню образования, языку и потребностям участников. Например, используйте цвета, чтобы выделить гиперактивацию, нормальную активацию и гипоактивацию. Если модель слишком продвинута для некоторых участников, ее можно дополнить или заменить иллюстрацией “кувшина”: Как стрессоры могут накапливаться в виде жидкости в банке. Либо банка переполняется, либо используется кран сбоку, чтобы «ослабить давление».
2. Примеры: будьте осторожны, спрашивая о личном опыте; может быть легче и бережнее для участников принимать участие, если класс обсуждает предложенную ситуацию. Видео животных с тонической неподвижностью также являются хорошей иллюстрацией упражнения.
3. Упражнение можно с пользой использовать перед карточками управления жизнью или дыхательными упражнениями. Карточки управления жизнью и дыхательные упражнения могут дать участникам конкретные инструменты для работы с гипер- и гипоактивацией.

# КАРТОЧКИ “УПРАВЛЕНИЯ ЖИЗНЬЮ”

**1**

Участникам раздаются карточки управления жизнью. Карточки можно раздать индивидуально или в группах.

**2**

Участникам предлагается ознакомиться с карточками. Например: «Какие из этих действий вы делаете для себя? Какие вы не делаете? Что еще вы делаете, чтобы проявить заботу о себе?»

**3**

После того, как истечет время для индивидуальных/групповых размышлений, класс может обсудить вместе. Участники могут делиться мыслями, что, помимо прочего, дает возможность учиться друг у друга.

## Сопутствующий продукт:

Девять карточек с изображениями видов заботы о себе, и пояснительным текстом на обороте.

## Советы по выполнению

1. Карты делают акцент на поведении. Помогите участникам понять, что они могут с этим делать.
2. Преподаватель может ходить по классу во время проведения второго этапа и спрашивать, что думают отдельные лица/группы.

# СОН

---

**1**

Участникам представляется «гиря», нарисованная на доске, со знаком минус и плюс на каждой стороне. На каждой стороне пишутся вещи, которые соответственно мешают или помогают спать.

**2**

Упражнение представляет собой взаимодействие между примерами участников и психологической подготовкой преподавателя. Проблемы со сном являются обычной проблемой для участников интродукционной программы. Участники приводят примеры воров сна и свои собственные стратегии, чтобы лучше спать. С точки зрения психологического просвещения, преподаватель подробно рассказывает о том, что такое нормальный сон, к чему приводит слишком мало/слишком много сна и почему возникают трудности со сном. Упражнение адаптируется к вопросам и потребностям участников.

**Сопутствующий продукт:**

Видео с демонстрацией упражнения.

## Советы по выполнению

1. Здесь предлагается динамика между участниками, которые сначала приводят примеры, которые преподаватель затем углубляет с точки зрения психологического просвещения.

# ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

## / Описание первого упражнения:

- 1** **Объясните упражнение.** Это упражнение, где в качестве основы нужно обратить внимание на дыхание. Установите соответствующие рамки для упражнения, например, добровольное участие и возможность сделать перерыв.
- 2** **Пригласите участников** принять участие и направляйте их в устной форме во время выполнения. Сядьте на стул, чтобы вас было хорошо видно. Попросите участников сесть удобно. Закройте глаза и сосредоточьтесь внутри себя. Почувствуйте, как вы делаете вдох и выдох. Обратите внимание на различные элементы в дыхании, теле и непосредственном окружении. Периодически возвращайтесь к дыханию.
- 3** **Вместе откройте глаза** и отведите минутку на то, чтобы подвести итоги.
- 4** **Уделите достаточно времени,** чтобы узнать, как участники восприняли это упражнение.

## / Описание второго упражнения

- 1** **Объясните упражнение** и установите соответствующие рамки. Упражнение представляет собой добровольное подавление дыхания по схеме 5х4. Сделайте вдох через нос в течение пяти секунд. Задержите дыхание на пять секунд. Сделайте выдох через рот в течение пяти секунд. Задержите дыхание на пять секунд. Это приводит к расслаблению, так как мышцы получают меньше кислорода («топлива»), а холодный воздух при вдохе охлаждает гипофиз, расположенный близко к носовому ходу.
- 2** **Продемонстрируйте** упражнение, а затем пригласите участников участвовать. Повторите упражнение несколько раз.
- 3** **Спросите,** как участники восприняли это упражнение.

### Сопутствующий продукт:

Два видео с демонстрацией упражнений.

## Советы по выполнению

Упражнения имеют разные цели. Первый используется для определения того, где вы находитесь в окне толерантности и какая физическая и эмоциональная активация у вас есть здесь и сейчас. Другой используется для снижения телесной и эмоциональной активности (вернуться в окно толерантности). Следовательно, участники могут по-разному реагировать на первое упражнение (например, стресс или спокойствие), тогда как во время второго упражнения участники обычно более расслаблены. Важно нормализовать стрессовые реакции, если участникам первое упражнение кажется неприятным.

# ИГРА С МЯЧОМ

**1**

**Введение в упражнение.** Все встают в круг. Возьмите первый мяч. На первом этапе участник с мячом должен назвать свое имя и бросить мяч другому, который также называет свое имя. Все должны получить мяч. На следующих этапах вы должны называть имя человека, которому вы бросаете. Бросайте по диагонали и в разные стороны круга. Важно следить за двумя вещами: от кого участник получает мяч и кому он собирается его бросить.

**2**

**Выполнение упражнения.** Возьмите еще три-четыре шарика. Скажите, что вы постепенно увеличиваете уровень сложности, но участникам нужно просто сосредоточиться на двух упомянутых вещах. Сначала бросьте один мяч и увеличивайте количество мячей по мере того, как участники справляются с их возрастающим числом. Удерживайте максимальное количество мячей некоторое время, а затем уберите по одному мячу, когда они возвращаются к вам. Сокращайте количество мячей постепенно, чтобы легче было справляться.

**3**

**Спросите,** как участники восприняли это упражнение. Что они заметили – в своих мыслях, чувствах, теле и пространстве? Спросите, думали ли они о своих проблемах и т. д. Уделите время психологическому просвещению, что игра, физическая активность и отдых важны, даже если жизнь временами тяжелая и трудная.

## Сопутствующий продукт:

Видео с демонстрацией упражнения.

## Советы по выполнению

1. Адаптируйте упражнение в соответствии со способностями участников. Цель состоит не в том, чтобы управлять как можно большим количеством мячей, а добиться радости и расслабления в игре и получить вдохновение для дальнейшей игры и физической активности.
2. Уделите достаточно времени этапу называния имени и объяснению игры, особенно в случае, когда участники говорят на разных языках и присутствует несколько переводчиков.

# ДРЕВО ЖИЗНИ

**1**

**Введение в упражнение.** Раздайте листы, чтобы каждый участник мог заполнить свое древо жизни. Древо жизни может представлять идентичность и принадлежность каждого участника и поэтому может использоваться для иллюстрации процесса миграции. Переезд/беженство может ощущаться как выдергивание корней или обламывание ветвей. При этом участники не утратили всей своей идентичности и принадлежности.

**2**

**Выполнение упражнения.** Дайте участникам время подумать и заполнить свои деревья жизни или начните с поднятия рук и примеров от участников. Что потеряли участники, а что еще осталось? Уделите время психологическому просвещению о факторах, которые не были упомянуты, но которые также важны для идентичности и принадлежности, например, образование и количество братьев и сестер.

**3**

**Подведение итогов упражнения.** Как участники восприняли упражнение?

## Сопутствующий продукт:

Пример изображения древа жизни.  
См. Приложение (стр. 12)

## Советы по выполнению

1. Есть несколько способов выполнения упражнения. Адаптируйте упражнение к своему классу.
2. Цель – более широкое и тонкое понимание себя. Когда одна часть идентичности и принадлежности находится под угрозой, этому легко уделить повышенное внимание, в то время как другие части пренебрегаются.

# ДИСКРИМИНАЦИЯ

**1**

**Не вводите и не объясняйте упражнение.** Подготовьте небольшие пустые подарочные коробки, которые выглядят одинаково и привлекательно. Количество подарков должно составлять половину количества участников или меньше. Раздайте подарки некоторым участникам. Сообщите участникам, что им разрешено прикасаться к подаркам и показывать их другим, но не открывать их.

**2**

**Выполнение упражнения.** Дайте участникам время подумать. Затем задайте следующие вопросы тем, кто не получил подарок. Как вы себя чувствуете? Как вы думаете, почему вы не получили подарок? Как вы думаете, почему одни люди получили подарки, а другие нет? Поощряйте ответы и валидируйте чувства участников. Затем направьте вопросы и обсуждение участникам, получившим подарок. Как вы себя чувствуете? Как вы думаете, почему вы получили подарок? Как вы думаете, почему одни люди получили подарки, а другие нет?

**3**

**Подведение итогов упражнения.** Как участники восприняли это упражнение? Свяжите его с Законом о дискриминации.

## Сопутствующий продукт:

Видео с демонстрацией упражнения.

## Советы по выполнению

1. **ВНИМАНИЕ!** Не объясняйте \_\_\_упражнение заранее.
2. Старайтесь не дарить подарки участникам, которые, по вашему мнению, умеют говорить о своих чувствах и мыслях.
3. Не забудьте попросить участников открыть подарки и показать всем, что они пустые.

# КУВШИН

**1**

Представляется кувшин. Объясняется, что кувшин представляет собой окно толерантности. Когда мы находимся внутри окна толерантности, мы можем адекватно и без особых усилий справляться со многими различными стрессорами.

**2**

Вода обозначает различные стрессоры. Участников просят подойти к кувшину, назвать свой главный стрессор и наполнить банку водой. Количество воды демонстрирует серьезность стрессора.

**3**

Затем объясняется, что происходит, когда мы выходим за пределы окна толерантности, т. е. когда банка наполняется и вода переливается через край. Объясняются гипо- и гиперактивация.

**4**

Наконец, обсуждаются различные стратегии возврата в окно толерантности. Демонстрируется, как они работают, открытием крана.

## Сопутствующий продукт:

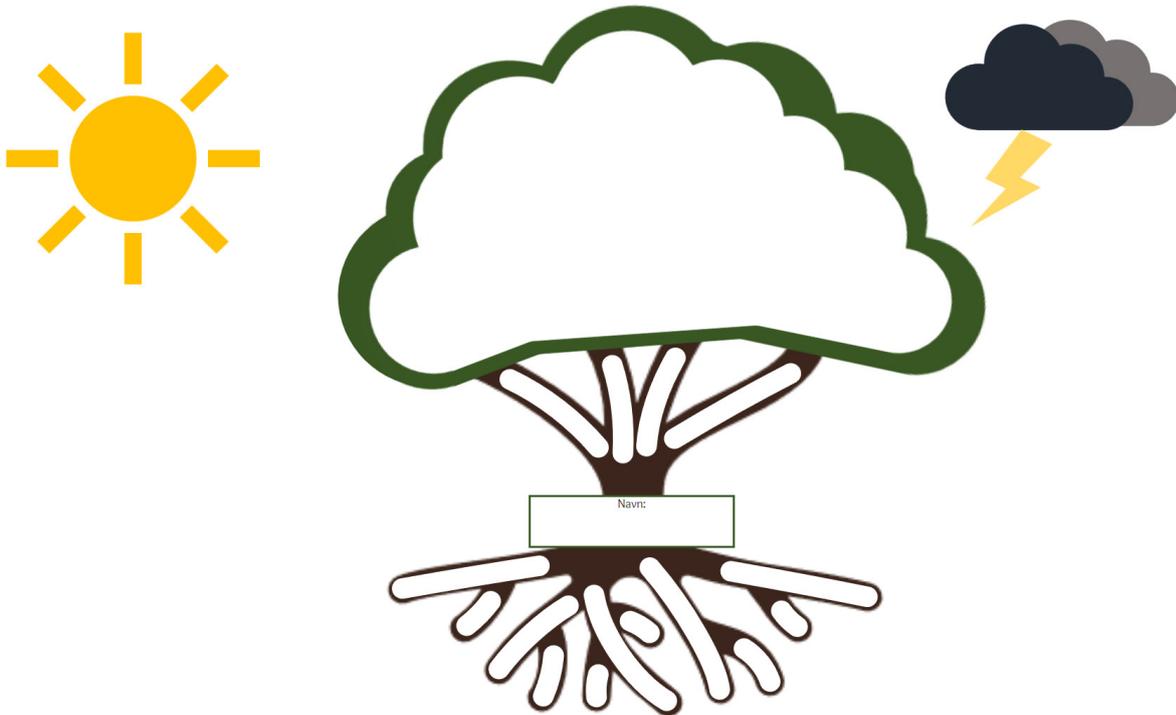
Видео с демонстрацией упражнения.

## Советы по выполнению

1. Примеры: будьте осторожны, спрашивая о личном опыте; может быть легче и бережнее для участников принимать участие, если класс обсуждает предложенный кейс. Видео животных с тонической неподвижностью также являются хорошей иллюстрацией упражнения.
2. Упражнение можно с пользой использовать перед упражнением “карточки” управления жизнью или дыхательными упражнениями. Карточки управления жизнью и дыхательные упражнения могут дать участникам конкретные инструменты для борьбы с гипер- и гипоактивацией.

# ПРИЛОЖЕНИЕ

---

**1****Пример изображения древа жизни**

# IMDi - УИР

---



## IMDi

Integrerings- og  
mangfoldsdirektoratet

Управление по интеграции и  
разнообразию (IMDi)

[Цели, рекомендованные УИР](#)

# Коммуна Берген

---



BERGEN  
KOMMUNE

Ресурсная страница  
Центра Миграционного Здоровья

[semiprosjekt.no](http://semiprosjekt.no)

Центр Миграционного Здоровья

---

