Департамент освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти
Навчально-методичний центр психологічної служби

РЕГІОНАЛЬНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОЄКТ «ЗАВЖДИ ПОРУЧ»: КРАЩІ ПРАКТИКИ

(з досвіду роботи)

У двох частинах

Частина 2

Суми-2023

Рекомендовано до друку та практичного використання вченою радою
КЗ Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
28 грудня 2023 року, протокол № 13

Укладачі:
Марухина І.В., завідувач навчально-методичного центру психологічної служби КЗ Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
Кондратенко Л.О., методист навчально-методичного центру психологічної служби КЗ Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Регіональний психологічний проєкт «Завжди поруч»: кращі практики (з досвіду роботи). [у 2-х ч.]. Ч. 2 / Уклад. І.В. Марухина, Л.О. Кондратенко. Суми : НВВ КЗ СОІППО. 2023. С.40

У збірнику розміщено конспекти тематичних зустрічей для педагогів, що розроблені практичними психологами, соціальними педагогами закладів освіти Сумської області в рамках реалізації регіонального психологічного проєкту для педагогів «Завжди поруч». Також надано добірку вправ, ігор, що можуть бути використані фахівцями для стабілізації психоемоційного стану педагогів.

Матеріали стануть у нагоді практичним психологам, соціальним педагогам закладів освіти, психологам центрів професійного розвитку педагогічних працівників

ЗМІСТ

Лариса ЖИЛЯКОВА Завжди поруч……..... **4**

Лариса КОНДРАТЕНКО Професійний баланс…….. **5**

Лариса КОНДРАТЕНКО Мої ресурси ……... **6**

Світлана ГАВРИЛЕНКО Як не згоріти на роботі ……... **7**

Світлана ГАВРИЛЕНКО Життєвий баланс ……..… **9**

Людмила КОВАЛЬОВА Чому важливо дбати про себе ……..... **10**

Юлія МЕДЕН Тривожні думки ……... **11**

Ольга СТРИЖОВА Як позбутися некорисних думок ……..... **12**

Галина ІВЧЕНКО Екологічне проживання емоцій ……..... **13**

Олена ОБРАВИТ Кола підтримки ……... **15**

Олена ОБРАВИТ Як потурбуватися про себе ……...… **16**

Марина АКИМЕНКО, Леся ДЗЮБАН Позитивне переосмислення ……. **19**

Ольга БАБЕНКО Ефект річниці ……..… **20**

Ольга БАБЕНКО Коло тривоги і коло контролю ……...… **22**

Аксана СПИРИДОВИЧ Чарівна кулька ……... **23**

Ірина МАРЧЕНКО Техніки стабілізації психоемоційного стану …..…… **25**

Анна РАСТРОСТА Якого кольору моє життя ……....… **27**

Анна РАСТРОСТА Мій внутрішній світ ……..... **28**

Ірина МАРУХИНА З турботою про себе ……..… **29**

Ірина МАРУХИНА Співчуття до інших починається з співчуття до себе. **30**

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... **33**

ДОДАТОК..... **34**

.

Лариса ЖИЛЯКОВА,
практичний психолог Охтирської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів імені Б.Д. Антоненка-Давидовича Охтирської міської ради

Тема «Завжди поруч»

Мета: усвідомлення педагогами власних ресурсів та використання їх для зменшення напруги, психоемоційної стабілізації та відновлення.

І етап – «Потурбуйся про себе».

«Завжди поруч» – це не лише назва проєкту, не лише тема сьогоднішнього заняття. Це про те, як якісно бути завжди, перш за все, поруч із собою, як вміти чути власні потреби, усвідомлювати почуття та емоції, контролювати, керувати тим, на що ми ладні вплинути, вчитися приймати, адаптувати або ж адаптуватися до того, що є поза нашою зоною контролю.

Влаштовуємося зручно.

Виконайте декілька циклів глибокого дихання.

Зробіть ще один вдих. Уявно прослідкуйте за рухом повітря в тілі, прислухайтеся до себе:

- Що відчуваєте?
- Які ваші потреби задоволені? Які ні?
- Які емоції задоволені? Які ні? (учасники вивчають розташовані колом на підлозі перелік потреб та емоцій, визначаються, обирають)

Поділіться думками. Із якої власної соціальної ролі ви визначалися, говорили?

ІІ етап – Ознайомлення з техніками «Мрійник. Критик. Реаліст», «Місце сили».

1 коло – «Мрійник»: Як би зараз ідеально мала виглядати моя робота? (учасники по колу діляться власним баченням ідеального образу роботи).

2 коло – «Критик»: Про що мій внутрішній критик? Від душі покритикуйте себе у професії (учасники по колу діляться критичними зауваженнями щодо себе).

3 коло – «Реаліст»: Що реально від мене залежить? На що я можу впливати? (обмін думками по колу щодо поставлених питань).

Рефлексивне коло: Які мої потреби, почуття, емоції задовольняються в цих ситуаціях?

Так, у нашому житті є те, на що ми можемо впливати, контролювати, керувати. Та досить часто стикаємося з тим, що від нас не залежить, але здатне діяти на нас, актуалізуючи ті чи інші потреби, емоції, почуття. Важливо вміти розрізняти ці моменти, усвідомлювати необхідність і можливість вчитися приймати, адаптувати або ж адаптуватися до того, що є поза моєю зоною контролю, відчути внутрішню силу для цього.

Ресурсна техніка «Місце сили».

Мета: підвищення ресурсності педагогів шляхом актуалізації приємних спогадів.

Пригадайте 5 найсвітліших спогадів вашого життя, пов'язаних з родиною, домом та природою…

Не поспішайте. Пригадайте найменші деталі: скільки вам років, хто поряд, які у вас емоції, відчуття у тілі, які кольори, запахи і звуки навкруги.

Відчуйте спокій та радість у своєму тілі.

Ці спогади – місце вашої сили. Повертайтеся до них у складні хвилини свого життя, отримуйте ресурс та відновлюйтеся.

Лариса Кондратенко,
методист навчально-методичного центру
психологічної служби КЗ СОІППО

Тема «Професійний баланс»

Мета: профілактика емоційного вигорання педагогів.

І етап – «Потурбуйся про себе».

Сьогодні на педагога покладається виконання додаткових функцій, що виникли через війну. Це і турбота про безпеку учнів, організація освітнього процесу в умовах постійних сигналів повітряної тривоги, надання психологічної підтримки дітям та підліткам, які знаходяться в стані дистресу тощо. Щоб бути помічним та ефективним педагогу необхідно вміти піклуватися про себе, віднаходити ресурси для психоемоційної стабілізації та відновлення. Цьому може сприяти розвиток такої навички як рефлексія – форми активного переосмислення людиною тих чи інших станів, діяльності, спілкування.

Далі психолог пропонує педагогам відрефлексувати свій стан, самопочуття «тут і тепер» за шкалою від 1 до 10, де 1 – дуже погано, відсутність будь-якої енергії, мотивації до роботи, а 10 – максимально добре, творча налаштованість до взаємодії.

ІІ етап – Знайомство з технікою «Коло балансу».

Техніка «Коло балансу».

Мета: сприяти усвідомленню стресових ситуацій на роботі та наявних ресурсів для їх подолання.

Психолог наголошує, що професійна діяльність педагога пов'язана з багатьма стресовими ситуаціями. Тому важливо вміти знаходити баланс між неприємними моментами, пов'язаними з роботою, та ситуаціями, заради яких ми щодня приходимо на роботу.

Учасники малюють коло, від якого, як промінчики сонця, відходять лінії-стрілочки. Стрілочки через одну спрямовані від/до кола. На стрілочках, що спрямовані від кола, необхідно написати ситуації, фактори, умови, на які витрачається особиста енергія та ресурси. На стрілочках, що спрямовані до кола, – ситуації, обставини, які ці ресурси поповнюють, приносять задоволення.

Обговорення.

- Чи всі «промінчики» вдалося заповнити?
- Що відчуваєте, коли дивитеся на своє сонечко?

- Які можливості маєте на роботі, щоб залишатися в ресурсі?
- Які висновки можете зробити після проведеної роботи?

Психолог пропонує педагогам повторно оцінити свій стан за шкалою від 0 до 10, порівняти результати на початку та в кінці зустрічі, поділитися власними висновками.

Тема «Мої ресурси»

Мета: сприяти розширенню кола копінгових стратегій педагогів.

І етап – «Потурбуйся про себе».

Вправа «Ресурси нашої групи».

Мета: узагальнити техніки для емоційної стабілізації.

Учасники по колу називають по одній вправі, техніці, які допомагають їм заспокоїтися, стабілізувати свій психоемоційний стан або сприяють відновленню особистої ресурсності.

ІІ етап – Інформування.

Якщо заземлення та саморегуляція – це ті методики, які дозволяють швидко опанувати свої емоційні реакції та поведінку, то вправи на відновлення ресурсу представляють собою інструменти, які дають змогу людині ефективно справлятися зі стресом, адаптуючись до ситуації, що склалася.

Психологи виокремлюють декілька каналів, з яких можна брати ресурси для відновлення. Вони були вивчені та узагальнені у ході дослідження шляхів подолання кризових ситуацій ізраїльським психологом-травматерапевтом Мулі Лаадом (Mooli Lahad). Як результат, була розроблена модель BASIC Ph, згідно з якою розрізняють 6 стратегій відновлення ресурсу:

B (belief and values) – віра й переконання, система цінностей.

A (affect and emotions) – емоції, досвід переживання емоцій, які емоції собі дозволяю, які – ні, чому, як почуваюся після «заборонених» емоцій.

S (sociability) – соціальність, система підтримки, що мені дає соціальне оточення.

I (imagination and creativity) – уява, які процеси включаються, коли включається уява; творчість в моєму житті, чим планую зайнятися.

C (cognition and thought) – когнітивні стратегії: яка діяльність викликає інтерес.

Ph (physiological activity) – фізична активність, що приносить задоволення тілу, що планую спробувати.

На наступному етапі психолог пропонує присутнім педагогам розписати власну модель копінгових стратегій.

Обговорення:

- Які копінги переважають?
- Чим користуєтеся більше/менше?
- Які стратегії хотілося б розширити?

У кожної особистості формується індивідуальне поєднання ресурсних каналів, що визначає, які саме стратегії для подолання стресової ситуації

обираються. Пріоритетність зазначених елементів може змінюватися на різних етапах життя і залежати від контексту ситуацій та подій.

Дехто намагається почерпнути силу у вірі, переконаннях та цінностях, що стосується не лише релігії, а й почуття патріотизму, розуміння своєї місії у світі, впевненості, що життя має сенс тощо.

У декого домінує емоційний спосіб протидії стресу – відкритий прояв почуттів, сльози, сміх, обговорення пережитого досвіду з іншими, невербальне вираження емоцій через художню діяльність, читання або написання текстів.

Ті, у кого переважає соціальний канал як спосіб взаємопідтримки, прагнуть долучитися до якоїсь спільноти, відчути себе частиною соціальної групи.

Наступний тип протидії – уява – мрії та спогади про щасливі моменти й обставини з метою зменшення інтенсивності переживання страшних життєвих реалій.

Для когось найбільш ефективною є когнітивна стратегія – активний пошук інформації, вирішення практичних проблем, внутрішні діалоги, визначення пріоритетності справ тощо.

Щоб позбавитися негативних переживань, можна також залучати тілесні ресурси: виконувати вправи на релаксацію, займатися спортом, здійснювати будь-яку іншу фізичну діяльність (вишивати, майструвати, працювати в саду) тощо.

Часом звичних стратегій пошуку ресурсу виявляється недостатньо, коли йдеться про ситуації крайнього напруження. Саме тому психологи радять звертатися до інших шляхів відновлення, якими та чи інша людина зазвичай не послуговується. Наприклад, якщо раніше відчуття «перезарядження батарейок» виникало під час спілкування з оточуючими, а тепер не дає бажаного ефекту, то корисно обрати ресурс іншого напрямку, наприклад, зайнятися йогою чи помалювати.

Світлана Гавриленко,
методист навчально-методичного центру
психологічної служби КЗ СОШППО

Тема «Як не згоріти на роботі»

Мета: усвідомлення педагогами власних ресурсів та їх використання для профілактики професійного вигорання; оволодівання антистресовими техніками.

І етап – «Потурбуйся про себе».

Техніка для заспокоєння «Замок».

Мета: сприяти емоційній стабілізації педагогів.

Щоб зняти напругу, заспокоїтися, зосередитися і швидко відновити психоемоційну рівновагу, необхідно сісти на стілець, схрестити ноги. Потім

схрестити руки, поклавши зап'ясток правої руки на зап'ясток лівої руки, після чого з'єднати пальці в замок. Вивернути з'єднані в замок руки перед грудьми «навиворіт». Дивитися прямо, погляд вгору, кінчик язика притиснутий до верхнього піднебіння (можна на вдиху притискати до твердого піднебіння кінчик язика, розслаблюючи його на видиху). Посидіти в цій позі 1-5 хвилин до появи позіхання або до відчуття достатності.

Цей прийом (його можна виконувати також стоячи або лежачи) тільки на перший погляд здається простим. При цьому досягається об'єднання емоцій і процесів мислення (посилення міжпівкульної інтеграції), приводячи до найбільш ефективної роботи (навчання) і реагування на події.

По закінченню вправи педагогам пропонується дати відповідь на питання, як вони себе почувають.

ІІ етап – Інформування та оволодіння технікою «Аналіз ситуації».

Однією з причин професійного вигорання є накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» або «звільнення» від них. Яких необхідно вжити заходів щодо профілактики емоційного вигорання на роботі? Можна або пристосувати себе до роботи – що означає розвиток у себе таких рис, якостей, характеристик, які б допомагали здійснювати професійну діяльність без ризику вигорання. До таких навичок можна віднести професійну та особистісну рефлексивність, навички тайм-менеджменту, відновного спілкування, пошуку ресурсів та психоемоційної стабілізації, організації освітнього процесу в ситуації війни тощо. Ще один спосіб уникнути вигорання на роботі – пристосувати роботу до себе – зміна умов праці та/або місця роботи.

Сьогодні ми зупинимося саме на розвитку власних навичок, які допомагають знизити рівень напруги у стресовій ситуації, за рахунок зміни ставлення до неї. Однією із причин виникнення емоційного вигорання є наша схильність «глобалізуати» значення неприємних подій для себе, свого життя. Наступна вправа допоможе навчитися оцінювати реальну значимість тієї чи іншої події для життя, необхідність витрачати власну енергію та ресурси на її розв'язання.

Вправа «Аналіз ситуації».

Мета: зміна ставлення до стресової ситуації шляхом її аналізу.

Подумайте і згадайте останню стресову ситуацію, яка трапилася з вами на роботі, згадайте почуття, що ви відчували тоді. А тепер поставте собі наступні запитання:

1. Чи насправді це така велика проблема?
2. Чи становить те, що сталося, реальну загрозу для мене та мого благополуччя?
3. Чи дійсно це гірше, ніж те, що вже було зі мною раніше?
4. Чи здаватиметься це мені таким же важливим через 2 тижні?
5. Чи варте це того, щоб так переживати і витрачати свою енергію?
6. Які наслідки події можливі і як я можу з ними впоратися?

Аналіз ситуації за означеними питаннями дозволяє більш об'єктивному її сприйняттю та адекватному реагуванню на неї. Збереження власної енергії дозволить скерувати її на дійсно важливі проблеми, які варті нашої уваги.

Тема «Життєвий баланс»

Мета: усвідомлення педагогами власних ресурсів та їх використання для профілактики професійного вигорання; оволодіння антистресовими техніками.

І етап – «Потурбуйся про себе».

Той, хто вміє піклуватися про себе, зможе потурбуватися і про тих, хто поряд, надати необхідну підтримку та допомогу. Це особливо актуально в сучасних умовах.

Вправа «Перекати голови».

Мета: зниження фізичної напруги, емоційна стабілізація.

Після виконання цієї вправи голос починає звучати набагато впевненіше, емоції стабілізуються, повертається здатність до діяльності. Нахиліть голову вперед і повільно перекочуйте її від одного плеча до іншого. Нахиліть голову назад і знову робіть перекати.

ІІ етап – Інформування та оволодіння технікою «Баланс».

Щоденна робота педагога є доволі стресовою, особливо сьогодні, коли з'являються нові виклики, зумовлені війною. При цьому вдома вчитель виконує й інші ролі та функції, які теж потребують енергії та ресурсів. Знайти баланс між цими сферами власної життєдіяльності – один із механізмів протидії вигоранню.

Вправа «Баланс» .

Мета: сприяти усвідомленню ролі та місця професійної та особистої складових у власному житті, визначення ресурсів для підвищення стресостійкості на роботі та вдома.

Психолог пропонує намалювати два кола. У першому колі, орієнтуючись на внутрішні відчуття, секторами відмітити, в якому співвідношенні в теперішній час знаходиться робота (професійне життя) та особисте життя (робота по дому, відпочинок, хобі). У другому – їх бажане співвідношення.

Обговорення:

- Чи є різниця? В чому вона полягає? Чому так сталося?
- Що відчуваєте, розглядаючи два кола?
- Що можна зробити, щоб ситуацію наблизити до бажаної?
- Яких якісних характеристик при цьому набуде ваша професійна діяльність та особисте життя?
- Як це вплине на ваше самопочуття?

Наповнюйте і роботу, і особисте життя значимими для вас сенсами, творчістю. Це покращить настрій, самопочуття, сприятиме профілактиці емоційного та професійного вигорання.

Людмила Ковальова,
практичний психолог КЗ СОР «Обласний ліцей спортивного профілю «Барса»

Тема «Чому важливо дбати про себе»

Мета: усвідомлення залежності ресурсності особистості від турботи про себе, профілактика емоційного вигорання педагогів.

І етап – «Потурбуйся про себе».

Вправа «Потягушки».

Мета: зняти м'язову напругу, розслабитися.

Правила гри: для виконання вправи потрібно встати, якщо є можливість рухатися в просторі вільно. Потягнутися руками вгору і в сторони, потягнутися однією рукою вгору, іншою – вниз, підняти і потягнути праву ногу, підняти і потягнути ліву ногу. Все це супроводжується позіханням. Спочатку людина свідомо позіхає, потім включається природне позіхання, позіхання галасливе, яке супроводжується сильним гучним видихом, зі звуком «а-а-а» так, ніби легені звільняються від повітря.

Інструкція для учасників: «Зараз ми гратимемо в дуже просту гру, робитимемо звичайні речі! Хто любить потягушки вранці? Виявляється, це чудова вправа, яка допомагає нам відпочивати, почуватися краще і проганяти втому і напругу. Давайте встанемо, походимо і потягнемося вгору двома руками… А тепер одну руку тягнемо вгору, іншу вниз… А тепер потягнемо одну ногу, іншу і голосно позіхаємо в цей момент: «а-а-а-а»!

ІІ етап – Інформування та оволодіння технікою «5 пальців».

Як часто ви намагалися тримати рівновагу на роботі, вдома з останніх сил? Травмівний досвід війни не дає нам повною мірою жити, навіть те, що раніше ми робили з легкістю, сьогодні дається важко. Турбуватися про себе ми часом взагалі забуваємо або не дозволяємо собі думати про це. Та це зараз найважливіше завдання. Адже турбота про себе – це самозбереження. Дбаючи про себе, ми плекаємо свою ресурсність, а отже, можемо подбати про своїх рідних, допомагати іншим, бути корисними своїм учням і колегам.

Баланс між роботою та відпочинком, раціональним та емоційним допоможе втримати рівновагу.

Техніка «5 пальців».

Мета: формування навички завершення робочого процесу, профілактика професійного вигорання.

Техніка «5 пальців» – простий і ефектний спосіб навчитися закінчувати та відключатися від робочих процесів. Допомагає профілактиці вигоряння.

Техніка побудована на ритуалізації процесу завершення. Ваше завдання – знайти п'ять думок, які допомагатимуть вам говорити про те, що робота закінчилася і про неї можна більше не думати. Кожен матиме свої фрази. Запишіть їх, щоб можна було звернутися до них наприкінці робочого дня.

Наприклад:

- Сьогодні я провела 5 уроків.

- Я була корисна учням в міру своїх можливостей.
- Кожен отримав той результат, який йому потрібен саме сьогодні.
- Це був добрий досвід.
- Сьогодні мій робочий день завершено.

Перед тим, як повертаєтеся додому, виділіть собі 5 хвилин часу і прочитуйте вголос або послідовно всі п'ять фраз, загинаючи пальці. Можна додати аромат для якоріння. Підійде будь-яке ароматичне масло, яке можна капнути собі на зап'ясток і подихати ним (важливий момент – обраний аромат необхідно використовувати лише для цієї практики).

Цей простий ритуал допоможе завершити контакт із роботою та всіма процесами, пов'язаними з нею. Повторюйте техніку регулярно, протягом 3-4 тижнів, щоб виробилася звичка, яка стане частиною вас.

Юлія Меден,
практичний психолог Сумського дошкільного навчального закладу (ясла-садок) № 22 «Джерельце» Сумської міської ради

Тема «Тривожні думки»

Мета: надати педагогам практичні рекомендації щодо самодопомоги при тривожних думках.

І етап – «Потурбуйся про себе».

Професійна діяльність педагога пов'язана з багатьма стресовими чинниками, що зумовлюють занепокоєння, тривогу. Під час нападу сильної тривоги людина може відчувати утруднене дихання, часткову втрату координації, пітливість тощо. Однією з ефективних технік самодопомоги під час тривоги, страху або паніки є техніка ритмічного дихання.

Інструкція.

- Сядьте прямо, поставивши обидві ступні на підлогу. Руки можна покласти на коліна. Голову тримайте прямо, але в розслабленому положенні.

Можете заплющити очі. Зосередьтеся на своєму диханні: слідкуйте за вдихами та видихами. Потім зробіть паузу на 10-20 секунд.

Наступний крок – це сповільнення дихання. Дихайте в такому ритмі: на 4-5 секунди робимо вдих, потім затримуємо дихання на 1 секунду, далі протягом 4-5 секунд – видих. Повторюйте вправу кілька хвилин до заспокоєння.

Зверніть увагу: якщо такий темп дихання здається занадто повільним, спробуйте пришвидшити ритм, щоб почуватися комфортно. Відчувши полегшення, дозвольте диханню повернутися у звичайний ритм та повільно відкрийте очі.

ІІ етап – Інформування та оволодіння алгоритмом роботи з тривожними думками.

Наслідком впливу стресової, неприємної ситуації, крім почуття напруги, тривоги, можуть бути погані думки. Сама собою наявність поганих думок є

абсолютно нормальним явищем. Але тільки в тому разі, коли вони, як хмаринки на емоційному небосхилі: промайнули і зникли. Та іноді погані думки стають нав`язливими, забирають у нас багато енергії. Вони здатні псувати сон, впливати на здатність розсудливо міркувати, працювати й загалом вести активне життя. Існує техніка роботи з тривожними думками. Оволодіння нею допоможе вам зрозуміти причину її існування, як вона позначається на вашому самопочуття та замінити її на більш ресурсні, помічні.

Алгоритм для роботи з тривожними думками.

1. Опишіть ситуацію, що викликає у вас занепокоєння.
2. Перерахуйте тривожні думки, які виникають щодо цієї ситуації.
3. Розташуйте ці думки за ступенем вірогідної відповідності реальній ситуації (від більш реальних до менш реалістичних).
4. Придивіться до думок, в яких є високі шанси на втілення в житті. Подумайте, на які життєві обставини ви здатні вплинути?
5. Складіть план дій: що будете робити в разі розвитку подій за найгіршим і найкращим сценарієм.
6. Знайдіть та запишіть думки, які додають сил, ресурсу, надію на позитивний результат.

Аналізуючи тривожні думки, важливо усвідомити, що це лише думки. Проте вони здатні впливати на наш стан та самопочуття. І керуючи думками, ми тим самим впливаємо на наші емоції та настрій.

Ольга Стрижова,
практичний психолог дошкільного навчального закладу № 14 «Золотий півник» (Центр розвитку дитини) Сумської міської ради

Тема «Як позбутися некорисних думок»

Мета: зниження рівня впливу негативних думок на особистість, формування навичок позитивного мислення.

І етап – «Потурбуйся про себе».

Релаксація.

1. Уявіть, що ви підносите долоні до теплої води, відчуйте її температуру та зосередьтеся на відчуттях у долонях. Які вони?
2. Уявіть, як ваші руйнуючі, сумні чи тривожні думки пливуть у трубопровід разом з водою.
3. Переключіть вашу уяву на холодну воду. Відчуйте, що змінилося? Які відчуття?
4. Поверніться до теплої води. Що змінилося? Які відчуття?
5. Повторюйте допоки не відчуєте спокій.

Цю техніку можна виконувати з реальної теплою і холодною водою.

ІІ етап – Інформування та оволодіння технікою «Трамвай».

Наші думки і те, що ми говоримо собі, можуть змусити нас почуватися краще або гірше. Думки можуть як допомогти нам, так і підірвати нашу віру у себе. Не існує безслідних думок, усі вони впливають на наші фізіологічні системи: звужують або розширюють судини, затримують діяльність органів травлення, порушують сон, призводять до хвороби серця. Неможливо прослідкувати всю різноманітність відповідних реакцій. Погані думки, горе, злість, роздратування, жах, скарги, сумнів – все це призводить до ослаблення організму, а протягом тривалого часу – до серйозних захворювань.

Якщо ми віримо, що зможемо упоратися зі стресовою ситуацією, досягти успіху в роботі, особистих справах, то чарівним чином притягуємо до себе позитивний результат. Людина, яка працює зі своїми думками, поступово формує позитивне мислення, що дозволяє частіше помічати в житті хороше і, як наслідок, досягати успіху.

Техніка «Трамвай».

Мета: розвиток навичок відпрацювання негативних думок, підвищення стресостійкості.

Кроки техніки.

1. Коли ви відчуваєте стрес та тривогу, задайте собі питання: «Про що я зараз думаю?» (позначте ці думки).

2. Як тільки визначили думки, які викликають у вас стрес та тривогу, назвіть їх: «У мене є думки, що…». Наприклад, «У мене є думки, що я втрачу роботу й не зможу знайти нової».

3. Далі уявіть, що ви стоїте на зупинці, до якої під'їхав трамвай і в уяві «посадіть» ці думки в нього.

4. Трамвай від'їжджає, але ви не сідаєте в нього, а кажете собі: «Це не мій трамвай» і спостерігаєте, як він їде далі.

5. Переключаєте свою увагу на щось корисне та важливе для вас «тут і тепер».

Якщо ви не будете переключати увагу на важливу та корисну діяльність, то її займуть знову ті думки, які ви посадили у той трамвай.

Кожного разу, як думки повертаються, повторюйте попередні кроки.

Галина Івченко,
практичний психолог Сумського дошкільного навчального закладу (центр розвитку дитини) № 18 «Зірниця» Сумської міської ради

Тема «Екологічне проживання емоцій»

Мета: прийняття емоцій та почуттів, їх екологічне проживання.

І етап – «Потурбуйся про себе».

«Як витримати та як проживати реальність сьогодення?» – це питання найчастіше задаємо собі зараз. Наш емоційний стан іноді можна порівнювати з виверженням лави з гирла вулкана. До чого ці всі аналогії з вулканом? Бо це

дуже потужний та зрозумілий образ наших переживань, який можна використовувати в роботі, а саме – метафоричного опрацювання емоцій війни.

Арт-терапевтична техніка «Мій вулкан» (В. Назаревич).

Мета: розвиток навичок екологічного переживання емоцій.

Обладнання: папір А-4, олівці, пастелі, пластилін.

Учасникам пропонується уявити образ власного вулкану та створити його на аркуші паперу: намалювати або зліпити методом пластиціювання свій вулкан емоцій.

Інформування.

Передивляючись сюжети у природі і проводячи аналогії, можемо знайти необхідні паралелі. Те, що ми переживаємо, напряму дуже схоже на природне явище виверження вулкану.

1. Ефузивні емоції (виливні) – відбувається вихід емоцій, з сильними внутрішніми чи зовнішніми афектами, утворюються емоційні потоки, які можуть тривати до 3 днів. Потоки гарячої лави наших емоцій зносять усе, руйнуючи внутрішній ландшафт сенсів, намірів, безповоротно змінюють нас.

Коментар: якщо такі сильні емоції є, можливо, варто від них ухилятися в гарні думки, тілесні вправи, усвідомлене сприйняття реальності. Спробувати набратись сміливості і прийняти рішення тікати від цих лавових емоцій або змінити останні частки умовної стабільності.

2. Лінійні тріщини в емоційній сфері – цікава форма, коли емоції виходять через певну змістову тріщину і формують нові шари навколо. Так і ми у кризі через канал, яким реагуємо на події, змінюємо базову форму свого життя, і це може бути різне: хтось заповнює все емоціями в одній темі, на які дозволяє собі реагувати, наприклад, сумні пісні, хтось – діяльністю, хтось – деструкціями, хтось просто робить підміну і формує новий образ життя.

Коментар: варто відслідковувати, де наша емоційна лінійна тріщина, і що звідти виходить назовні. Мабуть, це зовсім не погано, але варто це розуміти і скеровувати.

3. Еруптивні емоції (від eruptivus – викинутий) – це коли всі процеси, які пов’язані з діяльністю вулкана, продукти виверження накопичуються навколо кратера, утворюючи конус вулкана.

Коментар: деякі люди всі переживання та проблеми тримають усередині себе, і вони катастрофічно їх змінюють, створюючи одну больову точку, що може стати невиправним початком змін усієї психіки чи організму.

ІІ етап – Оволодіння технікою «Виверження».

1. Уявити стан, ніби відбувається виверження вулкану.

2. Тілом та голосом імітувати спалахи вулкана, коли емоції дуже сильні (2-3 хвилини).

3. Назвати емоції, що вибухають. Проаналізувати та нормалізувати відношення до власних «вибухів».

4. Поспостерігати за виверженням «Вулкану».

5. Почути, про що «говорить Вулкан своїм виверженням».

Наразі добре, що ми не вулкан, і всі наші переживання можемо відрефлексувати та виразити в безпечній формі. В нашому випадку – у творчості.

Техніка «Мій вулкан» є дієвим методом у проживанні, регулюванні та саморефлексії емоцій та почуттів.

Олена Обравит,
практичний психолог Токарівського ліцею
Бездрицької сільської ради Сумського району

Тема «Кола підтримки»

Мета: усвідомлення педагогами власного ресурсу та можливості отримати підтримку через соціальне оточення.

І етап – «Потурбуйся про себе».

Техніка «Заспокійливе дихання».

Мета: сприяти заспокоєнню, зосередженню в ситуації «тут і тепер».

Дихання – це дія, яку люди рідко коли усвідомлюють. Утім, цей важливий процес дозволяє неабияк впливати на фізичний та емоційний стан. За допомогою дихальних практики ми можемо заспокоїтися, узяти під контроль тривогу та прояви стресу. Важливо, щоб вдих був коротшим за видих

Зробити вдих на 1-2-3-4, а видих на 1-2-3-4-5-6 і в кінці подумки проговорити «Заспокойся».

ІІ етап – Інформування та оволодіння технікою «Кола довіри».

В умовах стресових подій людині важливо розуміти, що вона не залишиться із проблемою сам на сам та зможе отримати підтримку від інших, задіявши свій соціальний ресурс. Усвідомити та візуалізувати його допоможе вправа «Кола довіри».

У її основі лежить ідея існування різних рівнів довіри — власне кіл, які визначають, залежно від ситуації, хто з оточення (рідні, друзі, знайомі, колеги, організації) може стати тим ресурсом, який дозволить адаптуватися до ситуації, отримати підтримку та сили, щоб пережити непрості часи.

Для проведення вправи необхідно опиратися на наведені нижче інструкції:

1. На аркуші паперу намалюйте 4 кола, розташованих одне в одному на певній відстані.

2. У центральному колі впишіть своє ім’я, адже саме ви є шукачем ресурсу.

3. У наступному колі вкажіть імена близьких людей, яким ви можете повністю довіритися у ситуації, що склалася, і вони завжди підтримають.

4. Третє коло заповніть іменами людей, яким також довіряєте, але в меншій мірі. Це можуть бути друзі, далекі родичі, люди, з якими ви спілкуєтеся, на яких ви, як правило, можете покластися.

5. У четвертому колі запишіть імена колег, знайомих, батьків однокласників ваших дітей та інших людей, які потенційно можуть прийти на допомогу та підтримати вас лише у певних ситуаціях.

6. За межі останнього кола винесіть інституції/організації, які також можуть виявитися корисними для того, щоб справитися з ситуацією: телефони довіри, медичні установи, психологічні чи юридичні консультації тощо. Це ті експерти, які можуть бути абсолютно незнайомими вам, але максимально корисними для вирішення питання.

7. Проаналізуйте свої кола довіри, імена, які в них записані. Поміркуйте над тим, чи бажаєте ви наблизити когось до свого внутрішнього кола чи навпаки віддалити. Це абсолютно природній процес, адже кола довіри не є фіксованими. Вони формуються відповідно до конкретної ситуації та є гнучкою структурою, яка адаптується до потреб окремої особистості. Це означає, що одна й та сама людина може переходити з кола в коло відповідно до того, наскільки важливою та корисною є для нас у тому чи іншому контексті та певному часовому проміжку.

Тема «Як потурбуватися про себе»

Мета: розширити копінг-стратегії турботи про себе в ситуації стресу.

І етап – «Потурбуйся про себе».

Всі ми зараз проходимо через травматичний досвід війни і варто дбати про себе, щоб відчувати себе краще фізично, емоційно та психологічно. Турбуватися про себе під час війни важливо, навіть коли ти ніби знаходишся у безпечному місці або просто працюєш.

Запитання для обговорення:

- Що для вас означає «турбота про себе»?
- Чим відрізняється «турбота про себе» від «егоїзму»?

ІІ етап – Інформування та складання «Щоденника турботи про себе».

Вправа. Щоденник турботи про себе.

Завдання: проаналізуйте свої активності протягом тижня.

ДЕНЬ ТИЖНЯ	КІЛЬКІСТЬ ГОДИН СНУ	ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ	ДОСТАТНЯ КІЛЬКІСТЬ ВОДИ	ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ	РЕСУРСНА АКТИВНІСТЬ
ПОНЕДІЛОК					
ВІВТОРОК					
СЕРЕДА					
ЧЕТВЕР					
П'ЯТНИЦЯ					
СУБОТА					
НЕДІЛЯ					

Запитання:

- Про що треба потурбуватися?
- Що заважає турбуватися про себе?
- Як ви розумієте вислів: «Тіло – це невидима частина душі, а душа – невидима частина тіла»?

Багатьом дуже важко доглядати за собою. Складно знаходити для цього час, особливо, коли налагоджений темп життя змінила війна. Зміна звичок ніколи не буває легкою.

Зараз догляд за собою може здатися важким. Проте важливо пам'ятати, що навіть кроки, які здаються незначними, все одно допоможуть.

Турбота про себе виявляється у дрібничках: випити склянку води, потягтись або зробити кілька глибоких вдихів. Також це можуть бути складніші активності, які потребують більше зусиль: повернутися до гарної фізичної форми, навести лад вдома або навчитися виконувати вправи на дихання.

З чого почати турботу про себе? Бажано не починати всі дії одразу. Виберіть лише одну або дві активності, які найбільше вам відгукуються. Пам'ятайте: догляд за собою повинен надати вам відчуття безпеки, комфорту, здоров'я та задоволення, а не перевантаженості чи стресу. Обов'язково вибирайте види діяльності, які вам найбільше підходять. І якщо щось змушує вас відчувати себе гірше, припиніть це робити та спробуйте іншу діяльність.

Пам'ятка «Як потурбуватися про себе».

1. Подбайте про тіло

• Пийте воду. Спробуйте випивати 8 склянок води протягом доби.

• Їжте здорову їжу. Правильно харчуючись, ми даємо своєму тілу необхідне паливо, щоб боротися з хворобами та добре працювати протягом дня. Ви можете спробувати з'їдати додаткову порцію фруктів або овочів на день, скоротити шкідливі перекуси та не забувати снідати вранці.

• Сон. Сон є одним із найважливіших факторів для нашого фізичного та психічного здоров'я. Більшість зараз відчувають проблеми зі сном.

• Фізичні вправи. Регулярні фізичні вправи покращать здоров'я, допоможуть краще спати та зменшувати почуття смутку та тривоги. Ви також будете відчувати себе сильнішими та бути в контакті зі своїм тілом. Важливо вибрати ті, що вам подобається: якщо вам не подобається ходити до спортзали, спробуйте прогулятися пішки, зайнятися садівництвом або потанцювати під улюблену музику.

• Спробуйте йогу. Науковці стверджують, що йога може бути корисною для людей, які пережили травму.

• Прийміть душ або ванну. Прийняття душу чи ванни може розслабляти, це не лише про особисту гігієну. Іноді це може здатися грандіозним завданням, зауважте, що вам у цьому подобається – тепло чи відчуття після.

• Побалуйте своє тіло. Вибирайте те, що вам підходить: нанесення зволожувального крему, маски для обличчя, нова стрижка, фарбування нігтів чи, можливо, нанесення улюбленого аромату. Все, що дасть вам відчуття турботи та розслаблення.

2. Подбайте про простір навколо вас.

• Подихайте свіжим повітрям. Якщо є можливість, спробуйте щодня гуляти чи проводити годину на вулиці. Ви також можете відкрити вікно, та провітрити кімнату чи будинок.

• Зробіть прибирання. Хоча домашня робота для більшості людей може здатися важкою справою, проте чисте житло допоможе вам відчувати себе набагато краще. Якщо вам все ж таки здається, що це забере багато зусиль, зосередьтеся на одній невеликій справі – помити брудний посуд, розкласти одяг або застелити ліжко.

• Приємні запахи. Це можуть бути свічки, спрей для кімнати, ефірні олії, випічка або свіжа білизна – все, що вам приємно пахне.

• Створіть затишок. Інколи це просто вмоститися на дивані та загорнутися в улюблену ковдру.

3. Потурбуйся про свій розум.

• Займіться справою, яка вам подобається. Дуже важливо, щоб ви знаходили годину, щоб зайнятися справами, які вам здаються цікавими, розслаблюючими чи веселими. Не має значення, що це таке: перегляд фільму, збирання пазлів, в'язання, приготування їжі, ігри, малювання, садівництво тощо.

• Спробуйте вправи на «заземлення». Практикуючи такі вправи, ви будете відчувати собе спокійніше, краще контролювати ситуацію. Такі вправи особливо корисні, якщо у вас є флешбеки, панічні атаки або відчуття дереалізації.

• Пам'ятайте, що говорити: «ОК», це не відчувати «ОК». Іноді ми намагаємось сховати, ігнорувати чи уникати негативних емоцій. Але насправді корисніше розпізнати ці емоції та висловити їх. Якщо ви відчуваєте себе пригніченим, тривожним, сумним чи злим – дайте собі знати, що це нормально. Іноді всім нам потрібно поплакати або провести день під ковдрою.

• Запишіть свої думки. Це допоможе вам відчувати себе краще, висловити свої почуття, досліджувати закономірності та розмірковувати. Можливо, спробуйте вести щоденник.

• Говоріть собі добрі та позитивні речі. Замість того, щоб говорити собі негативні чи критичні речі, спробуйте говорити позитивні твердження («Я вижив/-ла», «Я сильний/-а», «Я хороша людина») або заспокійливі заяви («Все буде добре», «Я роблю все можливе», «Я в безпеці»).

• Намагайтесь помічати хороші речі. Так еволюційно склалося, що наш мозок улаштований помічати погані чи негативні речі. Це означає, що ми зосереджуємось на негативі більше, ніж на позитиві. Ви можете спробувати збалансувати це, докладаючи зусиль, щоб помічати хороші речі навколо вас. Навіть помічаючи дрібниці: чашку смачного чаю чи гарну пісню по телевізору.

• Дихайте. Глибоке дихання може бути ефективним способом зменшення почуття тривоги та стресу. Багатьом таке дихання дозволяє відчувати собі спокійніше. Проте, якщо це змушує вас відчувати більшу паніку – зупиніться наразі.

4. Спілкуйтеся

• Надішліть повідомлення. Надішліть повідомлення комусь із ваших близьких чи другу. Це не повинно стосуватися того, як ви себе відчуваєте. Це може бути гумор, мем або запитання для них.

• Створюйте плани з рідними або друзями. Ви можете запланувати довгий телефонний дзвінок, піти на прогулянку, пограти в боулінг, випити кави, пограти в онлайн-ігри… Не має значення, що це за діяльність, мета – зв'язатися та розважитися.

• Поговоріть про те, що ви відчуваєте. Якщо є хтось, кому ви довіряєте, можете поговорити з ним про свої почуття. Вам потрібно лише поділитися тим, про що вам зручно говорити. Наприклад, ви можете зосередитись на тому, що ви відчуваєте зараз, а не на важких спогадах, якщо вам так буде краще.

Турбуватися про себе – це також бути добрим до себе.

Марина Акіменко, *практичний психолог,*
Леся Дзюбан, *соціальний педагог*
Миколаївської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів
Миколаївської селищної ради

Тема «Позитивне переосмислення»

Мета: узагальнити відомості про стрес; реакції на стресові та травматичні події, розширити арсенал стабілізаційних практик, що повертають силу й ресурс.

І етап – «Потурбуйся про себе»

Вправа «Чистий аркуш».

Візьміть чистий аркуш паперу, розділіть його на дві половини вертикальною лінією. На лівій, «темній» половині напишіть негативні думки, які заповнюють вашу голову, та почуття. Намалюйте образ вашого стану у вигляді конкретного предмета або набору абстрактних фігур.

Тепер перейдіть до другої (світлої) половини і починайте вимовляти твердження, протилежні за змістом тим, що пов'язані у вас зі стресом. Запишіть ресурсні фрази на правій стороні аркуша. Намалюйте позитивний образ, який при цьому приходить до вас в голову.

Потім розріжте ваш аркуш по розділовій лінії. Від його лівої половини необхідно позбутися. Можете просто зім'яти клаптик паперу і викинути його в кошик для сміття, але краще придумайте для себе цілий ритуал знищення негативних думок, що включає урочисте спалювання і розвіювання попелу.

Праву ж половину аркуша збережіть і запам'ятайте. Це список ваших сильних думок. Ці знайдені вами слова – твердження, що будуть для вас підтримкою у складні хвилини життя.

ІІ етап – Інформування та оволодіння технікою «Чотири папірці».

Важливо підкреслити: «стресовість» ситуації – не об'єктивна її характеристика, а продукт нашого сприйняття, оцінки та ставлення. Для когось і миша в кімнаті стрес, а комусь море по коліно.

Щоб перетворити негативний стрес на позитивний, потрібно змінити своє ставлення до нього, навчитися позитивно мислити.

Вправа «Чотири папірці».

Мета: розвиток навичок позитивного мислення, підвищення стресостійкості.

Візьміть чотири папірці (можна різного кольору). На першому папірці напишіть, що ви будете робити (три дії, справи) після війни. На другому папірці напишіть ім'я людини або декількох людей, кому ви хотіли б подякувати за те, що вони для вас зробили у цей час. Хто був для вас опорою. На третьому папірці напишіть три ваших сильних сторони, якості, які більш за все вам допомогли у цей складний час вистояти, були вашим ресурсом. Останній папірець – «криза як можливість». Напишіть на папірці одну гарну подію або зміну, яка сталася завдяки війні.

Обговорення:

- Що відчували, виконуючи завдання?
- Які думки виникли у процесі роботи?

Всі ці папірці можна покласти в конверт чи імпровізовану скриньку і поставити на видному місці. Це «Скринька нашої сили». У хвилини скрути розкрийте її і згадайте, що ви не одні, є люди, здатні вас підтримати. У вас є ресурси, знання, уміння, навички, які допомагають вам вистояти.

Ольга Бабенко,
практичний психолог Роменського дошкільного навчального закладу № 1 «Чайка» Роменської міської ради

Тема «Ефект річниці»

Мета: розвиток резильєнтності, націленості життя на певну мету, почуття безперервності життя, стимулювання позитивних емоцій, турботи про себе, створення ситуації розуміння власної індивідуальності, унікальності та важливості.

І етап – «Потурбуйся про себе».

Техніка дихання «Квадрат».

Мета: знизити рівень психоемоційної напруги, розслабитися.

Можна уявити так званий «квадрат» чи навіть його намалювати, де на горизонтальних гранях ви будете вдихати і видихати повітря, а на вертикальних гранях квадрату затримувати дихання. Тобто це працює, як «вдих, пауза, видих, пауза».

ІІ етап – Інформування.

На цьому тижні багато українців відчули на собі ефект річниці. Це період, у який наша психіка повторно переживає отриману травму. У пам'яті програються події перших днів повномасштабної війни, переживаються ті ж емоції.

Ефект річниці супроводжується такими симптомами:

- Бажання плакати чи відчувати постійну готовність до сліз.
- Загострене почуття провини та думки про те, що ми могли зробити, роздуми про те, чи правильні вибори ми робили.

- Зміна інтересу до роботи, до того, що було важливе. Можливі реакції знецінення себе, своєї ролі, своїх виборів та дій. Нам важливо конфронтувати з ними. Нагадуйте собі, скільки ви зробили, із якою кількістю всього впорались.
- Апатія, бажання усамітнитись.
- У нас може бути відчуття, наче все відбувається не з нами, наче дивимось кіно.
- Прояви катастрофізації (може бути відчуття, що обов'язково в ці дні станеться щось жахливе).
- Дратівливість, ми можемо відчувати роздратування собою та іншими, складності з контролем емоцій.
- Нав'язливі думки.
- Флешбеки. Це різновид інтрузивного спогаду, за якого людина відчуває себе прямо в середині травмуючих подій.
- Саме зараз може з'явитись бажання щось змінювати – піти з роботи, терміново піти на фронт, переїхати, змінити формат відносин тощо.

Як собі допомогти?

1. Усвідомленість.

Будьте уважними до себе, до того що ви відчуваєте та думаєте. Це перший крок до стабільності і стійкості.

Щоб розвинути стійкість, ми не заперечуємо свій болісний і травматичний досвід. Але ми можемо не зупинитися на ньому і натомість запитати себе: «Що позитивного зі мною відбувається?». У нас завжди є вибір.

2. Дозвіл на радість.

Робити щось радісне та відзначати важливі для вас події – це доречно. Дозволяйте собі все, що спрямоване у ваше щасливе майбутнє.

3. Планування.

Ставте короткотривалі цілі і невеликі задачі, не дивлячись на те, що невідомість може лякати. Продовжуйте робити рутинні справи. Це дасть відчуття контролю. Виділіть час на опрацювання негативного сценарію, подумайте, що в межах вашого контролю: підготувати тривожну валізку, відкласти кошти, заправити автомобіль, зарядити повербанки тощо.

Кожна особистість має різний рівень інтенсивності переживань, проте в ідеальному варіанті травма має перетворитись лише на досвід.

Перш за все, прожитий досвід потрібно прийняти, дозволити собі оплакати події, втрати, зруйновані плани і мрії, випустити біль. Лише після цього можна вкорінитися в теперішньому і починати його відбудовувати. Звичайно, майбутнє буде іншим, ніж планувалось колись. Після етапу прийняття реальності такою, якою вона є, ми можемо дозволити собі бачити картину майбутнього життя.

Тема «Коло тривоги і коло контролю»

Мета: сприяння формуванню навичок раціонального і обміркованого мислення, зосередження на тому, що можемо контролювати,

І етап – «Потурбуйся про себе».

Доброго та мирного ранку! Хай цей день пройде з позитивом. Обіймемо сьогодні близьку людину, зателефонуємо рідним і скажемо: «Як ти?», «Тримайся!» Подякуємо нашим захисникам.

Вправа «Продовж речення».

Мета: підвищення ресурсності педагогів.

Наразі дуже важливо вміти турбуватися про себе, щоб залишатися в ресурсі та бути помічним для інших. Пропоную продовжити речення «Що я можу зробити сьогодні для себе?».

Обговорення:

- Які ресурси з досвіду колег я можу запозичити для власного відновлення?

ІІ етап – Знайомство з технікою «Коло тривоги і коло контролю».

Вправа «Коло тривоги і коло контролю».

Мета: профілактика емоційного вигорання, повернення відчуття контролю над власним життям.

Часто навколо нас відбувається щось, над чим ми не маємо контролю. Це події у світі, війни, природні катаклізми, або ж навіть такі речі, як зміни на роботі. Усе це може викликати невпевненість і тривогу. Дуже важко зосередитись, якщо пропускати усе це через себе, переживаючи страх і власну неспроможність якось вплинути на несправедливість або рішення, які приймаються десь далеко від нас.

Пропонуємо просту і корисну вправу для наведення порядку в думках і емоціях.

1. Запишіть ті питання, які вас тривожать.

2. Намалюйте три кола:

Перше – «Коло Тривоги», друге – трохи менше – всередині «Кола Тривоги» (назвемо його «Коло Впливу»), а третє, ще менше, намалюйте всередині другого і назвіть «Коло Контролю».

У «Коло Тривоги» запишіть ті питання, на які ви не можете впливати і де у вас немає контролю.

У «Коло Впливу» – ті питання, на які ви можете впливати.

У «Коло Контролю» – питання, які ви можете контролювати.

3. Тепер спокійно подивіться на результати і зосередьтесь на питаннях, які потрапили у «Коло Контролю» і «Коло Впливу». Проаналізуйте ті питання, на які ви не можете впливати і де у вас немає контролю.

Якщо ви у великому стресі і вам важко знайти, що має бути у «Колі Контролю», подумайте, про наступне:

- На що я витрачаю свій час?
- Про що я думаю?

• Що я їм і що я п’ю, скільки уваги приділяю тілу?
• З ким спілкуюсь і про що?
• Як довго я фіксуюсь в негативі?
• Що я можу зробити для того, щоб підтримати себе?

Ця техніка була описана Стівеном Кові у його книжці «7 навичок високоефективних людей». Вона допомагає в ситуації невизначеності і стресу повертати собі впевненість і відчуття самоефективності замість того, щоб витрачати енергію і час на тривогу і генерування страхів.

Коли наша увага зосереджена на тому, чого ми не можемо контролювати, ми знаходимося у «реактивному» стані з відповідними емоціями (жаль, наляканість, лють, обурення).

Коли ми перемикаємо свою увагу на питання, які ми можемо контролювати, ми потрапляємо у «проактивний» стан (спокій, зібраність, надія на краще).

Якщо ви прямо зараз зробите подібну вправу з питаннями, які вас турбують, це допоможе перемикнути імпульси мозку з катастрофічних (типу «Все пропало!») на раціональні і обмірковані.

Аксана Спиридович,
практичний психолог
закладу дошкільної освіти № 7 «Горобинка»
Шосткинської міської ради

Тема «Чарівна кулька»

Мета: ознайомити педагогів з техніками, які сприяють емоційній стабілізації, підвищенню ресурсності та формуванню стресостійкості.

Вітаю вас, шановні колеги.

Сьогодні ми продовжуємо говорити про те, як самому залишатися в ресурсі і як допомогти іншим бути ресурсними.

Ізраїльські психологи розробили низку рекомендацій, які допомагають швидко повернутися до дійсності у кризових ситуаціях. Це прості техніки, але насправді є дуже дієві.

1. Відновіть дихання з допомогою вправи «Свічка-Квітка»: задуваєте уявну свічку (довгий видих), вдихаєте аромат уявної квітки (мінімум 8 разів).

2. Випийте склянку теплої води маленькими ковтками, або хоча б змочіть ротову порожнину.

3. Торкніться будь-якої поверхні. Дотик до чогось реального допомагає заземлитися. Бажано не просто торкнутися, а описати подумки, яка саме поверхня: гладка, холодна, шорстка тощо.

4. Назвіть 5 кольорів, які ви бачите прямо зараз. Знайдіть 5 найменших предметів та 5 найбільших. Знайдіть очима 5 предметів різної текстури. Ця техніка допомагає подолати синдром тунельного зору, який виникає при сильному стресі.

5. Порахуйте від 20 до 0 вголос. При зворотній лічбі активізуються лобні долі мозку, але будь-яке кризове дихання починається не з вдиху, а з довгого видиху, тому перед початком лічби треба видихнути.

6. Оцініть температуру приміщення та власного тіла. Термомоніторинг допомагає повернутися в тіло. Запитайте себе, холодно вам чи жарко. В кризових ситуаціях у людини зникає чутливість тіла, тому треба свідомо повертати собі відчуття температури.

7. Притисніть руки або спину до стіни. Це допомагає заземлитися і відчути зовнішню точку опори. Можна також повіджиматися від підлоги або «позабивати цвяшки п'ятами».

8. Зробіть вправу «Метелик».

Схрестіть руки перед собою та покладіть долоні собі на плечі й почергово постукуйте ними. Вправа допоможе повернути собі відчуття власного тіла.

Також відновити спокій допомагають:

- спів або мугикання;
- масаж очних яблук подушечками долонь;
- почергове напруження і розслаблення різних частин тіла (особливо, якщо ви довго сидите в одній позі й не маєте можливості порухатися).

Не менш важливо дозволяти собі жити звичайним життям, коли ви перебуваєте у відносній безпеці. Для нормалізації психіки потрібне відчуття, що ви можете контролювати хоча б якусь частину свого побуту.

Тому не можна відмовлятися від звичних дій та щоденних ритуалів:

- приймайте душ, як тільки випадає можливість, щоб «змити» з себе тривогу і стрес;
- спіть, коли це можливо;
- плачте, коли хочеться, це допомагає скинути напругу;
- лайтеся, якщо це допомагає вам випустити агресію і заспокоїтися (але потурбуйтесь, щоб поруч не було людей, яких це може налякати);
- виконуйте хоча б мінімальні фізичні вправи, щоб підтримувати тіло в тонусі;
- по можливості, займайтеся буденними речами: готуйте їжу, дивіться фільми, грайте з дітьми в ігри (чи навіть з дорослими, наприклад, у монополію) тощо;
- дотримуйтеся інформаційної гігієни, читайте новини декілька разів на день, а не кожні 5 хвилин;
- жартуйте, переглядайте гумористичні дописи та меми на злобу дня.

Гумор – прекрасний помічник у складні часи.

Навіть у важкі часи психіка людини має спиратися на дещо індивідуально цінне, що дозволяє утримувати відносно стабільний психоемоційний стан та надає ресурс для продовження життєдіяльності в часи невизначеності.

Пропоную створити ще один ресурс для нашої стресостійкості, який якраз і буде тим індивідуально цінним, що підтримає нас, надасть сил.

Вправа «Чарівна кулька» (Автор - Олена Луценко)

Матеріали: аркуш паперу А-4, фломастери, кольорові олівці.

Інструкція. Візьміть аркуш паперу. Покладіть руки знизу аркуша так, ніби ви підтримуєте його. Допоможіть один одному обвести долоні олівцем. Над долонями намалюйте дугу, щоб це мало такий вигляд, наче ви в руках тримаєте кулю.

За кілька хвилин ця куля перетвориться в чарівну кулю.

Завдання. Заплющить очі, уявіть себе в середині чарівної кулі.

Вам комфортно і затишно, ви відчуваєте радість і щастя. Озирніться навколо, роздивіться все, що вас оточує. Запам'ятайте побачене. Відкрийте очі. Протягом 5 хвилин намалюйте чарівний світ, який живе в вашій чарівній кулі.

Рефлексія:

- Що ви відчували, коли опинились всередині кулі в чарівному світі?
- Що ви відчуваєте, коли дивитесь на свою чарівну кулю?
- Чи є бажання щось змінити, доповнити?

«Чарівна кулька» допомагає доторкнутися до тієї частинки внутрішнього світу людини, яка є значущою на момент «тут і тепер». Ця «Чарівна куля» надає відчуття безпеки, тож є ще одним ресурсом нашої емоційної стабільності.

І якщо раптом ви відчуєте певний емоційний дискомфорт і потребуватимете спокою, впевненості, стабільності, безпеки – вам варто пригадати вашу «Чарівну кулю», або намалювати нову.

Ірина Марченко,
практичний психолог ВСП
«Глухівський агротехнічний фаховий коледж
Сумського НАУ»

Тема «Техніки стабілізації психоемоційного стану»

Мета: сприяти підвищеннб особистісної ресурсності педагогів, відпрацювання навичок стабілізації емоційного стану.

І етап – «Потурбуйся про себе».

Притча «Кавові зерна».

Прийшла донька до батька і каже:

– Батьку, я втомилася. В мене таке важке життя, я не бачу в ньому ніякого сенсу! У мене постійно труднощі і проблеми… Я весь час пливу проти течії… В мене просто немає більше сил!!! Що мені робити?

Батько замість відповіді поставив на вогонь три однакові каструлі з водою, в одну кинув моркву, в іншу поклав яйце, а в третю насипав каву. Через деякий час він вийняв з води моркву і яйце, налив у чашку кави з третьої каструлі.

– Що змінилося? – запитав він дівчину.

– Яйце і морква зварилися, а зерна кави розчинилися у воді, – відповіла вона.

– Ні, доню моя, це лише поверховий погляд на речі. Поглянь: тверда морква, побувавши в окропі, стала м'якою. Крихке і рідке яйце стало твердим. Зовні вони не змінилися, лише змінили свою структуру під впливом однакових

несприятливих обставин – окропу. Те саме відбувається і з людьми: сильні зовні можуть розклеїтися і стати слабкими, тоді як крихкі та ніжні лише затвердіють і зміцніють.

– А кава? – запитала дочка.

– О! Це найцікавіше! Кава повністю розчинилась у новому ворожому середовищі і змінила його, перетворивши окріп на чудовий ароматний напій. Є особливі люди, які не змінюються під тиском обставин, а самі змінюють обставини і перетворюють їх на щось нове і прекрасне, отримуючи користь і знання з будь-якої, навіть найбільш несприятливої ситуації. Я хочу, щоб ти припинила вести себе як «морквина», згадала про те, що ти людина, щастя якої – в її власних руках! Будь як кава. Будь сильнішою за каву! Змінюй обставини, зростай!

Обговорення:

• Коли у вас з'являються якісь труднощі, що ви робите?

• Що ви отримуєте, долаючи скрутні ситуації?

• Чого вас вчать труднощі?

ІІ етап – Інформування та оволодіння техніками психоемоційної стабілізації.

У професійній діяльності кожного педагога, особливо зараз, трапляються випадки, коли певні ситуації провокують надмірний вибух емоцій: зайве напруження, роздратування, обурення, страх. Значною мірою такі стани деструктивні, «вибивають з колії» і шкодять робочому процесу. Це зумовлює необхідність оволодіти прийомами заспокоєння, стабілізації власного емоційного стану.

Техніка «Вчимось розслаблятись».

Мета: підвищення резилієнтності педагогів.

Протягом дня, не зважаючи на зайнятість, зробіть «міні перерву». Сядьте, влаштуйтесь зручніше, повільно зробіть глибокий вдих, затримайте його і потім дуже повільно видихніть. Одночасно з цим розслабте м'язи плечей та опустіть плечі, посміхніться і скажіть що-небудь позитивне, наприклад: «Я розслабився/лась», «я спокійний/на», «все добре, я в нормі»…

Техніка «Візуалізація».

Мета: актуалізація ресурсів минулого шляхом візуалізації.

Це створення внутрішніх образів у свідомості, активізація уяви за допомогою слухових, зорових, смакових, нюхових, тактильних відчуттів (або їхніх комбінацій). Насправді, якщо ми пригадаємо позитивні переживання та враження, то зможемо не просто пережити їх заново, а ще й відкриємо психоемоційні резерви.

В ідеалі варто спеціально запам'ятовувати ситуації чи події, у яких ви почуваєте себе комфортно. Запам'ятовувати те, що ви бачите, чуєте, відчуваєте. Звісно, ми не завжди робимо це спеціально. Втім, у вашій пам'яті точно є приємні спогади, образи, які колись запам'яталися самі собою. Можливо, це буде яскраво-блакитне небо, шум лісу, спів птахів, тепло сонячних променів,

смак яблук… Отже, у випадку емоційного напруження, спробуйте виконати вправу:

- сядьте якомога зручніше, заплющить очі;
- дихайте глибоко та повільно;
- пригадайте приємну ситуацію;
- проживіть її заново, неодмінно пригадайте все, що відчували тоді;
- побудьте в цій ситуації декілька хвилин.

Ці прості, на перший погляд, практики допомагають покращити психоемоційний стан та самопочуття.

Анна Растроста,
методист навчально-методичного центру
психологічної служби КЗ СОІППО

Тема « Якого кольору моє життя»

Мета: відпрацювання емоцій, пов'язаних зі стресом, профілактика емоційного вигорання педагогів.

І етап – «Потурбуйся про себе».

Привітання «Я та інші» (з використанням креативних карток).

Мета: розвиток рефлексії в педагогів, профілактика емоційного вигорання.

Виберіть першу картку, яка б, на вашу думку, характеризувала ваш звичний емоційний стан, другу – та, що найбільше відображає ваші стосунки з оточуючими.

Назвавши своє ім'я, презентуйте свій вибір.

Обговорення:

- Що ви можете сказати про свій вибір?
- Що б ви хотіли змінити?

ІІ етап – Інформування та оволодіння техніками психоемоційної стабілізації.

Збереження психологічного здоров'я набуває дедалі більшого значення, адже у професійній діяльності педагога кількість стресогенних чинників постійно зростає. Наслідками їхнього впливу є постійне переживання, дратівливість, тривожність, надмірна схвильованість, невпевненість, що негативно позначається на здоров'ї людини та призводить до професійного вигорання.

Вправа «Якого кольору моє життя?».

Мета: аналіз власних емоцій, які впливають на якість життя, розвиток рефлексивності, профілактика емоційного вигорання.

Перший крок. Візьміть аркуш паперу, подумайте, які почуття найчастіше ви відчували за останній тиждень-два-місяць. Складіть список. В ньому має бути не менше 6-ти почуттів. Постарайтеся зберегти об'єктивність. Нехай це будуть ті почуття, які були насправді, а не ті, які ви хотіли б частіше зустрічати у своєму житті.

Другий крок. На аркуші паперу формату А4 накресліть коло. Поділіть коло на сектори, розмір яких буде відповідати величині присутності почуття в загальному наборі.

Третій крок. Розфарбуйте кожен сегмент кола, кожне почуття в колір, з яким воно асоціюється всередині вас. Спирайтеся на свої відчуття, а не на загальновизнане трактування: чорний може бути кольором спокою або печалі або ніжності, червоний – злості або радості, або збудження.

Обговорення:

- Наскільки добре ви знаєте свої почуття і чи легко визначилися з кольором?
- Яке почуття ви відчуваєте найчастіше? Як ви до цього ставитеся: задоволені чи хочеться щось поміняти?
- З яким почуттям хотілося б зустрічатися частіше / рідше? Як ви це можете зробити?

Рефлексія:

Кожен учасник по черзі продовжує речення:

Я думаю…..

Я відчуваю….

Тема «Мій внутрішній світ»

Мета: сприяти безпечному відпрацювання емоцій шляхом їх візуалізації.

І етап – «Потурбуйся про себе».

Привітання «Моя буква».

Кожен учасник вибирає собі будь-яку букву алфавіту. Протягом 1 хвилини учасники підбирають якомога більше слів, які описують їх і починаються на обрану літеру. Наприклад: моє ім’я Марія і моя буква П. Я – практична, пунктуальна, патріотка, перебірлива.

Обговорення:

- Що ви нового дізналися?
- Що для вас було цікавим?

ІІ етап – Інформування та оволодіння техніками психоемоційної стабілізації.

Мистецтво – невидимий місток, що поєднує два протилежні світи: світ фантазії та реальності. Часто неусвідомлені почуття та емоції легше виразити через творчість, ніж проговорити.

Форма, колір та інші характеристики продуктів творчості можуть не лише розкрити істинні бажання, страхи, відношення до когось або чогось, настрій в даний момент, але й вплинути на наш емоційний та фізичний стан. Адже відомо, що кожна форма, колір та звук випромінюють певну енергію, яку можна і потрібно використовувати для покращення життя та зміцнення здоров`я.

Вправа «Монотипії».

Мета: розвиток спонтанності самовираження через проєкцію внутрішнього світу у малюнок, опрацювання емоцій, які пригнічують, шляхом візуалізації.

Проаналізуйте свій актуальний емоційний стан, знайдіть образ-асоціацію, який відповідає вашому стану.

На гладкій поверхні – склі, пластмасовій дошці, плівці, товстому глянцевому папері – зробіть асоціативний малюнок. Зверху накладіть аркуш паперу і притисніть до поверхні. Зробіть декілька таких відтисків.

(Виходять відбитки в дзеркальному відображенні. Вони можуть бути менш чітким порівняно з оригіналом, більш розпливчастим, можуть стертися контури між різними фарбами).

Розкладіть малюнки у порядку притискання. Опишіть 1 малюнок: почуття, емоції, відношення, які викликає образи, що актуалізує. Так аналізується кожен малюнок.

Аналізуючи весь ланцюжок малюнків, складіть розповідь. Прочитайте її про себе. Якщо хочеться щось змінити або поліпшити, можна внести певні корективи.

Обговорення.

- Які почуття вас супроводжували під час подорожі по ланцюжку малюнків?
- На які проблнми ви вийшли під час складання своєї розповіді?
- Чим корисна для вас була ця робота?
- Про які зміни ви можете говорити?

Рефлексія.

Учасники продовжують речення: Для мене було сьогодні корисним… .

Ірина Марухина,
завідувач навчально-методичного центру
психологічної служби КЗ СОІППО

Тема «З турботою про себе»

Мета: сприяти усвідомленню педагогами особистісних ресурсів, попередженню професійного вигорання.

І етап – «Потурбуйся про себе».

– Оскільки ми зустрічаємося на початку робочого дня, пропоную розпочати з ранкових процедур.

Потріть, будь ласка, руки, відчуйте в них тепло. А зараз уявіть, що ви підставили руки під кран, щоб набрати теплу водичку. Уявіть, як ви її набираєте. Перед тим, як умити личко, ми гарно спочатку вимиваємо руки, а тепер набираємо водички – і умиваємо спочатку личко, вушка, шию.

А які ж ранкові процедури без того, щоб причесатися. Зробіть ось так руки, уявимо, що це лапки лева. І зараз ми будемо масажувати голову, іншими словами, розчісувати гриву лева. Розпушуємо, розпушуємо. А тепер зачешемо

«гриву». Робимо ось так (руками пригладжуємо волосся). Ну що ж, причепурилися, можемо розпочинати роботу.

ІІ етап – Інформування та активізація особистих ресурсів педагогів.

– Як кожного ранку ми дбаємо про свій зовнішній вигляд, так важливо дбати й про свій внутрішній стан, бачити ті ресурси, які дозволяють нам вистояти в складній ситуації, зберегти певну психоемоційну рівновагу, «не потонути» в емоціях.

Вправа «Килим саморегуляції».

Мета: сприяти усвідомленню педагогами власних ресурсів та їх використання для психоемоційної стабілізації в ситуації стресу.

– Пропоную протягом 5 хв. скласти на різнокольорових стікерах два списки (мінімум з 10 пунктів кожний). Перший про те, як ви позбавляєтеся негативних емоцій у повсякденному житті, і другий список про те, звідки ви отримуєте ресурс/позитив.

По закінченню роботи учасники за бажанням діляться своїми напрацюваннями та прикріплюють стікери на загальний фліпчарт/ватман.

Обговорення:

– Який список було складати легше?

– Чи було бажання скласти той чи інший список понад 10 пунктів?

– Які думки виникають, коли ви дивитеся на ці 2 списки?

Після закінчення обговорення психолог узагальнює і доповнює:

Позбавлення від негативних емоцій відбувається на 2 рівнях:

1) вербально-емоційному, до якого відносимо сльози, відверті розмови, крики як негативний вияв та пісенний спів, сміхотерапія, прослуховування приємної музики, вправи-медитації, позитивне мислення тощо як приємне наповнення.

2) фізичному, що включає заняття спортом, рухливі ігри, прибирання у кімнаті, позбавлення від шкідників на городі як позбавлення від негативу, вправи на напруження/розслаблення, приємні активності, допомога іншим, відвідування масажу, смакування їжі, подорожі як прояв ресурсних та приємних дій.

Усім нам добре відомий той факт, що корабель не тоне на воді, він тоне лише тоді, коли вода потрапляє всередину нього. І саме від нас залежить, що ми впускаємо в середину себе, чим ми наповнюємо себе у цей непростий час.

Тема «Співчуття до інших починається з співчуття до себе»

Мета: сприяти розвитку самоспівчуття в педагогів як умови підвищення стресостійкості.

І етап – «Потурбуйся про себе».

– Ми часто забуваємо про себе: з одного боку, в нашій культурі більш прийнятно турбуватися про інших, жертвувати собою; а з іншого – професія педагога дуже заточує на тому, щоб співчувати іншим людям, забуваючи інколи про себе. То ж пропоную розпочати зустріч з турботи про себе: обійміть

себе, побудьте у власних обіймах. Адже коли ми себе обіймаємо, вмикається парасимпатична система, що відповідає за заспокоєння, гальмування. І коли ми обіймаємо себе, вона наче каже нам: «Не бійся, ти впораєшся».

ІІ етап – Інформування та знайомство з методами самоспівчуття.

У нашому житті інколи трапляються ситуації, які так чи інакше виснажують нашу психіку. І дуже важливо в цей час бути уважним і добрим до себе. Не картати за невдачі, не примушувати бути таким же ефективним, як завжди, а давати собі час на відновлення внутрішнього ресурсу. Іншими словами, бути собі гарним другом. З цього приводу у Крістін Нефф, доцентки педагогічної психології із Техаського університету в Остіні, є чудові слова: «У багатьох із нас є хороші друзі, які завжди безумовно підтримують нас. Самоспівчуття – це спроба стати таким теплим і підтримуючим другом самому собі».

Результати зарубіжних досліджень стверджують, що співчутливе ставлення до себе впливає на наше емоційне благополуччя, змінює відповідь нашого організму на стрес, знижує рівень самоосудження, самознецінення, депресивних, тривожних станів, натомість, значно покращує якість і задоволення життям, ми маємо кращу мотивованість, просоціальність, успішніше будуємо стосунки та маємо кращу фізичну форму.

Існують певні техніки, вправи, які допомагають розвинути навички самоспівчуття:

1. Щоденник Самоспівчуття. У цьому щоденнику ви можете записувати ситуації, які змусили вас відчувати провину, сором або ж самоосудження. Спробуйте в кожній ситуації сфокусуватися не на тому, щоб осуджувати себе, а на тому, щоб підтримати. Наприклад, якщо ви не витримали і накричали на свою дитину, то в щоденнику ви можете записати: *«Ти не втрималася, я розумію. Сьогодні був важкий день, тобі треба відпочити. Спробуй бути більш чутливою до потреб дитини наступного разу.»*

2. Співчутливий дотик. У стресовій ситуації може допомогти лагідний дотик. Наша шкіра – це дуже чутливий орган, і дослідження підтверджують, що фізичний дотик сприяє вивільненню гормону окситоцину та активує парасимпатичну нервову систему, що дозволяє нам чутися більш безпечно і спокійно.

Наприкінці можна покласти руку на серце і сказати самому собі, що будь-якої миті, коли ви до себе критичні, можна «обійняти самого себе». І це допоможе.

3. Лист собі. У кожного з нас є уявлення про себе. І звісно ми бачимо в собі і сильні сторони, і вразливості. Ви можете уявити друга, який вас безумовно приймає і любить. Спробуйте написати листа собі від імені цього друга.

4. Співчуття собі в важкі часи. Коли вам важко і ви переживаєте страх, тривогу, сором чи інші емоції, відчуйте ці емоції в тілі і заспокоюйте себе словами: *«Це момент страждання. Страждання – це частина життя. В цей*

момент я хочу бути добрим та співчутливим до себе, я так цього потребую зараз».

5. Розмова з *«внутрішнім критиком».* Спробуйте помітити, які слова ви говорите собі, коли невдоволені собою? Яким є тон вашого голосу? Заспокоюйте свого критика словами *«розумію, що ти переживаєш за мене, але чи може моє Співчутливе Я сказати декілька слів?»* Переформулюйте слова критика в доброзичливий спосіб, наприклад, в такі: *«зараз я відчуваю турботу, співчуття та любов до себе».*

А ось наступну практику пропоную зробити разом.

Уявіть, що Ваш близький друг/подруга переживає не найкращі часи. Які слова б Ви йому/їй сказали? Яким тоном голосу? Що б зробили? Запишіть це.

Тепер подумайте про ситуації, коли Ви стикаєтеся з проблемами. Які слова Ви говорите собі? Яким тоном? Запишіть їх.

Тепер порівняйте ці два записи. Чи є різниця? Як Ви гадаєте, чому?

Відповіді педагогів.

Тепер запишіть, як би змінилося Ваше життя, якби Ви ставилися до себе як до друга?

Чи хоче хтось поділитися?

Застосовуючи ці практики для себе, ми можемо легше пережити складні часи, і водночас бути більш ефективними для допомоги іншим людям.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дитячий психолог. Перший український сайт для батьків та дитячих психологів. URL: https://cutt.ly/AXLePKN.
2. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/ життєстійкості у дітей та дорослих. Методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів / укл. Д.Д. Романовська., М.Г. Ящук. – Чернівці, 2018. 180 с.
3. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. – Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с
4. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни / Заг. ред. Любов Залюбовська : посібник для вчителів закладів загальної середньої освіти, розроблений Громадською організацією «GoGlobal» спільно з Центром «Розвиток КСВ» та експертною платформою Career Hub у рамках програми «Мріємо та діємо».
5. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. – Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с.
6. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос, Л.І. Литвиненко; за ред. З.Г. Кісарчук. – К. : ТОВ «Видавництво «Логос». 207 с.
7. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник. /Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харьківська Т. А. – К., 2023. – 149 с.
8. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / Наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. – К., 2012. – 275 с.
9. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : методичний посібник для педагогів / С. Богданов, О. Залеська. – К. : Пульсари. 2018. – 76 с.

Додаток

Вправи на відновлення ресурсів та профілактику емоційного вигорання

Вправа «Кола турботи і стійкості».

Мета: підвищення стресостійкості, повернення відчуття контролю.

Сьогодні дуже важливо залишатися стійкими, не опускати руки. І вправа «Кола турботи і стійкості» допоможе вам у цьому.

Учасники малюють велике коло і в середині нього прописують власні думки, хвилюванням, труднощі, які турбують їх на роботі.

На наступному етапі психолог пропонує педагогам на іншому аркуші намалювати 3 кола. В 1-ому необхідно записати ті проблеми, які вони можу контролювати; у 2-ому те, що контролювати не можуть, але можуть вплинути на їх вирішення; у 3-ому те, на що вплинути не можуть.

Обговорення:

- Як почувалися після першого етапу виконання вправи?
- Що відчуваєте після того, як розмістили проблеми по різним колам?
- Якими думками можете поділитися?

Коли ми фокусуємо увагу на тому, на що можна вплинути, зникає безпомічність. Ми розширюємо коло впливу і контролю над власним життям. Якщо постійно думати «Чи будемо жити завтра? Що буде завтра?» тощо – це виснажує, ми втрачаємо енергію. Ми додаємо собі сил, коли думаємо – Що я МОЖУ зробити? Хваліть себе за кожен зроблений крок, за кожну вирішену проблемну ситуацію.

Вправа «Як бачу себе я, як бачать мене інші».

Мета: розвивати рефлективність, бачення можливостей для професійного зростання шляхом використання досвіду колег.

Учасники отримують аркуш паперу А-4 із таблицею:

Як бачу себе я	Чим можу поділитися	Як бачать мене інші	Що можуть запропонувати для мого професійного зростання
Сильні сторони: - - - Слабкі сторони: - -			

У першій колонці кожен учасник складає перелік власних якостей, що, з його точки зору, притаманні йому як особистості, спеціалісту. У другому – досвід, знання, інформацію, якою може поділитися з колегами. Після цього аркуші передаються по колу за годинниковою стрілкою. Колеги знайомляться з «автопортретом» і в третьому стовпчику прописують своє бачення людини, якщо воно інше, ніж зазначене. В останньому стовпчику позначаються сильні якості, вміння, досвід, яким людина готова поділитися. Заповнені аркуші передаються далі. 3 і 4 стовпчики доповнюються без повторень, доки не повернуться автору. Ведучий наголошує на необхідності неупередженого професійного аналізу, уникнення особистісного ставлення.

Обговорення:

– Що відчували, створюючи свій портрет і аналізуючи власні професійні здобутки?
– Чи співпало ваше бачення себе і власних досягнень з баченням колег? Про що це може свідчити?
– Яким із запропонованих ресурсів колег ви хотіли б скористатися? Яким чином?

Вправа «Шлях героя».

Мета: сприяти життєвій активності, підвищенню особистій ресурсності.

Ця вправа є арт-технікою, яка сприяє усвідомленню життєвого шляху, ролі та місця особистості у власному життєтворенні.

Виконуючи вправу, можна опиратися на наведені нижче інструкції:

• Накресліть на аркуші паперу табличку розміром 2х3 клітинки.

• У першій комірці намалюйте своїх героя чи героїню. Можна додати ім’я, описати його суперсилу.

• У другій – місію героя, чому він вирушає у подорож, що кличе його до пригод.

• У третій комірці зобразіть перешкоду, яку має подолати герой чи героїня, щоб досягти
своєї мети.

• У четвертій – промалюйте внутрішніх помічників, які підтримують героя/героїню.

• У п’ятій – зовнішніх помічників, що приходять на допомогу.

• У шостій комірці зобразіть фінал історії, завершення пригод.

Після того, як історію буде намальовано, бажано поділитися нею з іншими. Необхідно обговорити зображене, аналізуючи, які почуття викликала вправа, що допомогла зрозуміти. Варто зосередитися на тому, що герой чи героїня є художнім відображенням самого автора/-авторки, тому місія, перепони, помічники і, власне, фінал розповіді можуть багато розповісти про якості особистості, яка їх створила.

Вправа «Дерево мого професійного Я».

Мета: сприяти усвідомленню якостей, визначити роль педагогічної рефлексії у власному професійному становленні і розвитку.

На першому етапі ведучий пропонує учасникам на аркуші паперу А-4 зобразити себе як педагога-професіонала у вигляді дерева. Де коріння – це підгрунтя, на яке педагог спирається у професійному житті, його чесноти та життєві цінності. Стовбур – це професійно-особистісні якості, уміння та навички, що характеризують педагога як спеціаліста, допомагають професійному зростанню та самореалізації. Гілки – це здобутки і досягнення у професійній діяльності, те, чим можна пишатися. А ще на дереві є листя і плоди. Що це може бути? Після завершення роботи учасники презентують свої роботи.

Обговорення:

- Яка професійна навичка дозволила вам створити «Дерево професійного Я»? (аналіз професійної діяльності, самоаналіз)
- Яке місце займає педагогічна рефлексія у становленні «Дерева професійного Я»?

Вправа «Рецепт стресостійкості».

Мета: консолідація усіх ресурсів людини та їх візуалізація.

Інструкція.

• Поміркуйте над тим, що дає підтримку у скрутні часи, може потішити та розрадити. Це можуть бути конкретні речі, дії та вчинки (прогулянка, обійми, подарунок другові і т.ін.).

• Створіть рецепт стресостійкості у вигляді творчого продукту будь-якого формату (малюнок, постер, колаж, асамбляж, презентація, мудборд).

• Обговоріть роботи і прокоментуйте, що саме і як допомагає, у яких ситуаціях найкраще спрацьовує.

Вправа «Малювання музики».

Мета: сприяти вивільненню емоцій та їх візуалізації.

Для проведення вправи потрібно взяти аркуш паперу, покласти його горизонтально та скласти втроє, щоб утворилося щось схоже на конверт чи буклет.

По черзі прослухати пісні GO_A – Shum, Один в каное – Човен, Андрій Хливнюк і The Kiffness – Ой, у лузі червона калина.

Під час прослуховування музики необхідно зобразити кольоровими олівцями, фломастерами чи фарбами відчуття, які викликає кожна з пісень, у вигляді абстракції, використовуючи різні лінії, фігури, кольори у довільній формі. Для кожної наступної пісні слід використовувати нову частину аркуша.

По закінченню роботи необхідно обговорити малюнки та емоції, які виникали протягом виконання завдання.

Вправа «Мої ресурси».

Мета: сприяти професійному самоусвідомленню, узагальнити наявні ресурси для здійснення професійної діяльності.

Запропонуйте учасникам на аркушах А-4 зобразити себе у вигляді якогось символу. Уже на цьому етапі може відбуватися саморефлексія щодо ідентифікації себе через образ. Можна запросити учасників групи по черзі презентувати себе для загалу, починаючи зі слів: «Я зобразив (ла) себе у вигляді <…> тому що <…>.

На другому етапі вправи ведучий пропонує намалювати на цьому ж аркуші всі ресурси, якими зараз користується учасник у своїй професійній діяльності.

Третій етап передбачає обговорення малюнків у парах, а потім, за бажанням, назагал. Під час обговорення в парах відбувається аналіз та порівняння малюнків. Крім того, ведучий може поставити додаткове завдання – обговорити ще 1–2 ресурси, які були почуті від партнера по парі та які також можуть бути застосовані у власній професійній діяльності.

У результаті виконання цієї вправи ми досягали бажаного результату, а саме аналізу життєвої ситуації на предмет наявних ресурсів та збільшення їхньої кількості в результаті обговорення з партнером та іншими учасниками.

Вправа «Метафоричні асоціативні картки (МАК)».

Мета: актуалізувати професійні ризики та копінг-стратегії, ефективні щодо їх подолання.

З огляду на форму роботи (індивідуальна чи групова) психолог може запропонувати обрати кілька карт, які асоціативно нагадують ті ресурси, які є (були, будуть) у професійній діяльності педагога, учасника групи або групи загалом. Також можна запропонувати обрати кілька карт про наявні або потенційні загрози, а також про ресурси, якими ці загрози можна подолати.

Обговорення.

- Які почуття викликало завдання?
- Які висновки щодо себе та своєї професійної діяльності можете зробити?

Вправа «Як накопичити сили?»

Мета: сприяти розширенню каналів для емоційного відновлення.

Коли ми починаємо вигорати, основне завдання – увімкнути «тумблер», що може дати нам емоційний ресурс. Для накопичення сил у нас є такі ресурси:

- Тілесний – фізична активність і тілесні відчуття;
- Аудіальний — музика або тиша;
- Візуальний – споглядання живих пейзажів або картин, перегляд кіно;
- Нюховий – приємні запахи;
- Смаковий – смачна їжа, солодощі;
- Відносини – теплі зустрічі зі світлими людьми, друзями;
- Інтелект – отримання нових знань;
- Інтуїція – медитації, духовні практики, молитви.

Зазвичай ми постійно використовуємо один-два канали. Є секрет: найбільше для нас енергії – у незадіяному каналі. Якщо, наприклад, під час уроку педагог використовує, в основному, канал мовлення, канал інтелекту, канал відносин, то відпочити може в каналі тіла – прогулянки, танці, смак і… у мовчанні. Якщо ми задіємо невикористаний канал, то накопичуємо сили швидше.

ДЛЯ НОТАТОК

РЕГІОНАЛЬНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОЄКТ «ЗАВЖДИ ПОРУЧ»: КРАЩІ ПРАКТИКИ
(з досвіду роботи)

У двох частинах

Частина 2

Здано в набір 16.08.2023
Підписано до друку __ _____ 2023
Формат 60х84/16
Гарнітура Times New Roman

НВВ КЗ СОІППО
м. Суми, вул. Миколи Сумцова, 5.
Тел. 0542 33-40-67