

**ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ
ПЕДАГОГІВ. БАЗОВІ ПРАКТИКИ
УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ ТА
ВІДНОВЛЕННЯ ВЛАСНОГО РЕСУРСУ**



ЦПРПП ЧМР

Практичний психолог

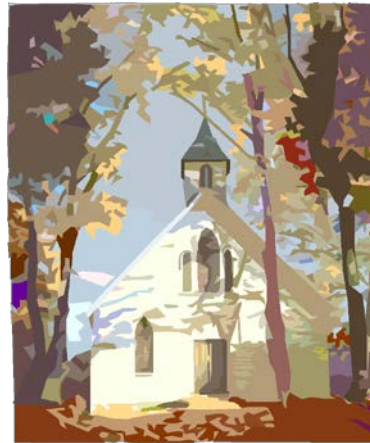
Ілона Гусева

ПРИГАДАЙТЕ П'ЯТЬ РЕЧЕЙ, ЯКИМ ВДЯЧНІ В ЖИТТІ. ЗГАДУЮЧИ ЇХ, ЗАГИНАЙТЕ ПАЛЬЦІ.

Подяка — це ознака сильних і впевнених людей. Щоразу, коли ми дякуємо собі, іншим, життю, гормональна система відгукується підвищенням рівня серотоніну, дофаміну, окситоцину. Це робить життя більш радісним і безпечним. Коли ми загинаємо пальці, перераховуючи, то буквально на рівні тіла самі собі даємо сигнал: це моє, «це» — у моїх руках



Happy Birthday



ПРОСТЕ ТРЕНУВАННЯ РІВНОВАГИ

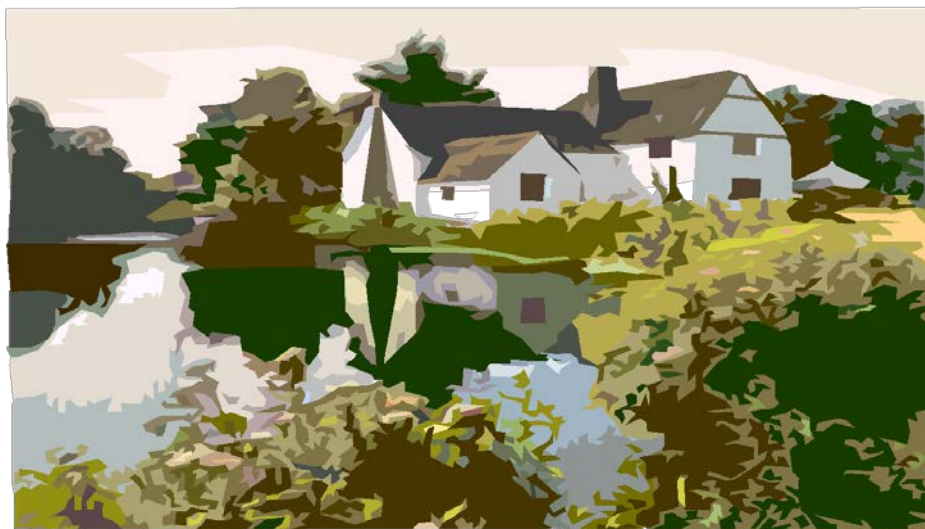
❑ Покладіть книжку на голову й утримуйте впродовж трьох хвилин



❑ Неможливо утримувати книжку, не перебуваючи в рівновазі, не підтримуючи стійку поставу. Ця практика допомагає повернути й утримувати стан балансу



УПРОДОВЖ ДНЯ, ЧАС ВІД ЧАСУ, ЗАПЛЮЩУЙТЕ ОЧІ ТА ПРОБУЙТЕ ВИРІЗНИТИ 4 ЗВУКИ



ЩОГОДИНИ РОБІТЬ ПЕРЕРВИ В РОБОТІ НА 2-3 ХВ.

- ❑ Дихайте свіжим повітрям біля вікна.
- ❑ Мозку важливо перемикає увагу. Йому необхідний кисень, йому важливо, щоб ми відпочивали як мінімум **дві-три хвилини**. Це час, коли в нього є можливість почати впорядкування отриманої інформації. Такі паузи підвищують результативність нашої роботи.



ЗАПИТАЙТЕ В БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ, ПРО ЩО ВОНА МРІЄ


- ▣ Якщо поруч нікого немає: запишіть лівою чи правою (якщо ви шульга) рукою власну мрію. Люди звикли ставити питання закритого типу, де відповідь це «так» чи «ні». Вони не створюють простору для стосунків, не дають можливості відчутти близькість і щиру зацікавленість. Такі формулювання — від нестачі часу й сил. Запитання ж відкритого типу (на які можна дати розгорнуту відповідь) — це двері, що відчиняються до близькості. А Мрія — це окремий Ресурс, паливо, яке допомагає рухатися в майбутнє




ЗГАДАЙТЕ П'ЯТЬОХ ОСІБ, ПРО ЯКИХ ПРИЄМНО ЗГАДУВАТИ

Стосунки — це те, без чого людина як соціальна істота не може почуватись комфортно. Знання про те, що є люди, яким ми довіряємо, до яких можемо звернутися по допомогу, які викликають у нас відчуття тепла й радості, — створює наш внутрішній фон безпеки й довіри до життя. Це важливо, особливо — у напружені часи.






Ця практика — одна з базових у роботі зі стресом. У багатьох людей проявлений щелепний затиск (щось роблять, «зціпивши зуби», не дозволяють собі вимовити важливе). У кінезіології ця вправа використовується як «енергетизатор», а в різних напрямках тілесної психотерапії — як спосіб зняття напруги



❓ ПОЗІХНІТЬ
ШИРОКО, “ЯК
КРОКОДИЛ”,
РОЗКРИВАЮЧИ РОТ
І
ВИДАЮЧИ ЗВУК
“ААААА!”





ВИЗИРНІТЬ У ВІКНО. ЗНАЙДІТЬ П'ЯТЬ ОЗНАК ЛІТА (ОСЕНІ, ВЕСНИ, ЗИМИ – ПОРИ РОКУ, ЯКА ЗАРАЗ ТРИВАЄ

- ❓ У цій простій практиці ви перефокусовуєте увагу з внутрішнього в зовнішній простір. Цей процес допоможе заспокоїтися, знизити інтенсивність хвилювань і водночас повернути важливий контакт із теперішнім моментом




ДВІ ГОДИНИ НЕ ЗАХОДЬТЕ У СОЦМЕРЕЖІ (ФБ, ІНСТАГРАМ...)




Дуже важливо влаштувати інформаційний детокс. Мозок не в змозі впоратися з великою кількістю інформації, емоцій (часто токсичних), які виливаються на нас із віртуального середовища.


Якщо зможете дозволити собі 15–30 хвилин (ідеально — 2 години або й кілька днів без соцмереж), то відчуете, скільки часу й сил вивільняється. І наскільки легше ці сили відновлюються



ЗРОБІТЬ 10 ПРИСІДАНЬ (ВІДТИСКАНЬ)



Будь-які фізичні вправи сприяють виробленню дофаміну. А дофамін пов'язаний із концентрацією уваги, відчуттям себе успішними, ресурсними. Будь-яка фізична активність, яка в радість, — внесок і в емоційну стійкість. Тілу важливо допомогти вміщувати в себе всі емоції та інформацію, яка надходить, і кожним блоком вправ зміцнюється «тілесний контейнер»



НАМАЛЮЙТЕ КОЛЬОРОВОЮ РУЧКОЮ МАЛЕНЬКОГО КОТИКА НА ЗАП'ЯСТІ.

У моменти втрати рівноваги,
дивіться на нього .
Важливо створювати собі
«якірці уваги», які б
нагадували про рівновагу,
повертали в стан спокою. Це
острівці «справжнього» у світі
емоцій. Будь-який малюнок,
будь-яка деталь, які б
спонукали усміхнутись, — це
можливість нейтралізувати
спонтанні реакції (про які
згодом людина, як правило,
шкодує)



ДВА ПРОСТИХ ПИТАННЯ СОБІ

❓ Запитайте себе: «За що сьогодні я була/-в вдячна/-ий собі?», «Як я про себе подбала/-в, щоб залишатися тою/ тим, хто відчуває?».

Щоб мати змогу давати, важливо мати, що давати. Лише в стані ресурсності ми зможемо відгукуватися на потреби наших близьких і тих, хто поруч. Ці внески в себе, як правило, дуже прості. Горнятко чаю, дозвіл собі на дві хвилини тиші.



З'їЖТЕ ЩОСЬ ІЗ НАСИЧЕНИМ СМАКОМ

- ❓ Коли людина переживає сильну емоцію, вона перебуває під її впливом. Вийти з-під влади домінуючої емоції допоможе «перемикання каналу». Їжа з сильним, виразним смаком, ароматом перефокусовує увагу на себе. Буквально — виводить за «територію напруги». Врешті, звернути увагу на смак їжі — це зробити внесок у канал ресурсу «смак»



ЗНАЙДІТЬ П'ЯТЬ ЧЕРВОНИХ ОБ'ЄКТІВ НА ВУЛИЦІ

- ❑ Кожен колір пов'язаний із певним станом. Коли ми усвідомлено шукаємо об'єкти певного кольору, то вмикаємо «зоровий канал», тренуємо концентрацію уваги, адже слід із великої кількості сигналів виділити один найважливіший. Червоний колір пов'язаний із активністю, життєвістю, з «емоційним гемоглобіном».



ЗРОБІТЬ ВДИХ...

❑ Подумки промовляючи: “Я вдихаю силу (життя, здоров’я, радість...)”

❑ Медитативні дихальні практиці допомагають зосередитися на диханні, заспокоїтися, бути більш усвідом - леними. Також вона сприяє фокусуванні на тому, що ж ми готові прийняти у своє життя. Уважність до цього зберігається та розвивається й поза практикою



ВИКИНЬТЕ П'ЯТЬ НЕПОТРІБНИХ РЕЧЕЙ ДЕНЬ

- ❑ Уміння викидати непотріб — це вміння сказати «ТАК» важливому й «НІ» — тому, що для нас не є чи перестало бути ресурсним. Це вміння очистити власний простір від того, що його засмічує і, можливо, уже стало токсичним. Сказати «НІ» часто буває складно. Здійснюючи маленькі дії в незначному, ми привчаємо себе до більш сміливих рішень



ПОБУДЬТЕ ДВІ ХВИЛИНИ В ТИШІ

- ❑ Впродовж дня люди часто відчувають сенсорні перевантаження, не можуть упоратися з величезним потоком інформації з різних джерел. Дві хвилини — час, що потрібен для початку «перезавантаження». Важливо намагатися впродовж цих хвилин не брати до рук телефон, не входити в соцмережі. Це — час інформаційної тиші



ЗІЖМАКАЙТЕ ПАПІР

- і закиньте його в кошик для сміття з якимось гучним переможним вигуком
- Після інтелектуальної або наповненої емоціями роботи важливо зробити «скидання», перезавантаження систем. Один із простих методів — «увімкнення» тілесності. Стискаючи аркуш паперу, ми даємо можливість проявитися іноді неусвідомлюваній напрузі (роздратуванню) — і звільняємося від нього, «утилізуємо» — екологічно, кидаючи у смітник. Ця проста вправа використовується також з дітьми для профілактики тактильної агресії.

