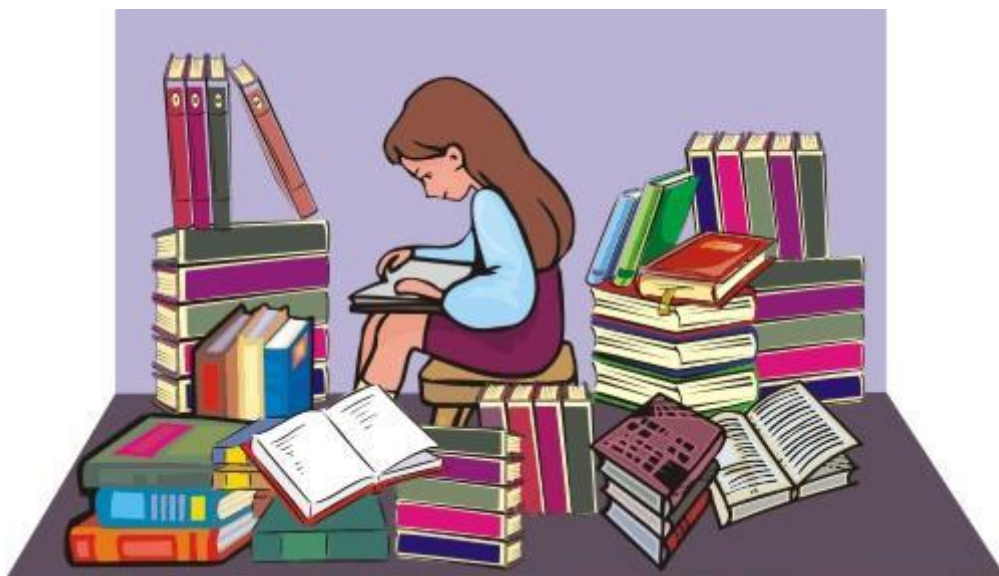


Консультація для педагогів

“Як сформувати психологічну стійкість педагогів у складних обставинах?”



Варто пам'ятати, що ми, дорослі, маємо спершу подбати про свій внутрішній стан, психологічну стійкість і здатність бути гнучкими у складних непередбачуваних обставинах.

Загальновідомо: колективну психічну травму лікувати найскладніше. Тож заради забезпечення відносного душевного спокою й адекватного емоційного стану не тільки свого, а й своїх близьких, насамперед дітей, маємо взяти на себе відповідальність, передусім за себе. Урятуймо спершу себе самих, а потім і весь світ.

10 засобів невідкладної психологічної самодопомоги в умовах війни

Визначаємося із власною картиною світу

Час відповісти собі на екзистенційні запитання: “Хто я? Де я?”; “У що я вірю? На що спираюся?”; “Що я здатний зробити, а чого не зроблю ніколи?”.

Чітке розуміння власних опор допоможе впоратися з гострими емоційними реакціями, знайти пояснення тому, що відбувається, побачити обрії та перспективи.

Відкриваємо власні джерела енергетичних ресурсів

Перебуваючи у спокійному стані, запишіть чи навіть намалюйте (аби добре запам'ятати) джерела, що надають вам сили, такі як природа, спорт, спілкування, присадибна ділянка, хобі та ін. І в момент, коли вас раптом «накриють» емоції або поглине апатія, ви зможете припасти до одного з цих джерел і наповнитись енергією.

Пам'ятаймо: тривале сидіння в соцмережах дає химерне відчуття бадьорості, проте діє як алкоголь: спершу надмірна енергійність, потім «відкат» і незабаром — залежність. Тож подбайте заздалегідь про безпечні «джерела живої води».

Залишаємося (або стаємо) фізично активними

Важливо рухатися. Крім очевидної фізичної користі отримуємо шанс підвищити рівень своєї життєздатності та емоційної стійкості. Згадайте, як чудово в мирний час ваше роздратування сублімувалося у прибирання квартири. Використовуйте цей ефект.

Надихаємося мистецтвом

Ефективним засобом «перемкнутися», відпочити від тяжких думок, а також усвідомити власні поведінкові прояви та емоційні реакції є перегляд мульт- і кінофільмів, читання книжок, розглядання репродукцій картин, слухання інструментальної музики чи пісень. Сучасні вітчизняні художники миттєво реагують на події в країні, допомагаючи їх пережити. Мистецький світ слугує своєрідним амортизатором, що пом'якшує емоційні коливання і психологічні удари.

Шукаємо опору в авторитетах

Ідеї та ідеали — це те, що тримає нас на поверхні бурхливого океану життя. Кожна людина упродовж свого життя має задовольнити дві базові екзистенційні потреби: знайти відповідь на запитання «Хто я?» і «йти за ідеєю» — за автором певної концепції, групою, що її сповідує.

Це може бути Святе Письмо, або ідеї древніх і сучасних філософів, мудреців, письменників, психологів тощо. Значущих людей може бути кілька, але їхні слова та погляди мають вписуватись у Вашу картину світу.

Робимо добрі справи

Отримали ресурс від значущої для Вас людини — передайте далі, станьте опорою для інших. Добрі справи можуть бути різними: це і благодійна допомога, і волонтерство, і молитва за тих, хто перебуває на передовій, у зоні бойових дій або у скрутних умовах.

Наповнюємось українським контентом

Нині відбувається велика битва за сам факт існування України як держави, як нації. Свій внесок у Перемогу кожен з нас може зробити тим, що говоритиме українською, переглядатиме українські фільми, читатиме вітчизняних письменників, відкриватиме по-новому історію Батьківщини.

Усвідомлюємо власні емоції

Візьмімо за звичку спостерігати за проявами в собі різних емоцій. Добре спрацьовує прийом «Стоп» (відчувши, що рівень люті зашкалює, перемикайтеся, виходьте з «новинного простору») або «Таймінг» (скажіть собі: «Я поплачу до певної години, а потім, встану і піду працювати, гуляти, малювати тощо»). Звучить трохи дивакувато — люди ж не роботи! Але це не просто механістичність чи бездушність. Це про здатність до саморегуляції, про почуття відповідальності, зрілість і вихід із дитячої, позиції. Так, ми даємо собі право гніватися, лютувати, боятися, дратуватися. Але також пам'ятаємо про можливі наслідки цих емоцій, серед яких — трансформація в якість характеру (наприклад, тотальна ненависть може, у разі «застрягання» в ній, зрештою стати і частиною нашої натури).

Вітамінізуємося

З огляду на те, що нині доводиться переживати українцям, пропонуємо такий «вітамінний комплекс»:

В (віра). Історія людства засвідчує: для того, хто вірить, немає нічого неможливого, завдяки вірі здобуваються великі перемоги.

Н (надія). Не втрачаймо надії: Україні бути — квітучій, вільній і самобутній!

Р (радість). Шукаймо краплинки радості в житті: у ніжній квіточці, дитячій усмішці, у ковтку гарячої кави, у дружніх обіймах.

Ви також можете додати до цього «рецепту» дещо від себе: розписати інструкцію та спосіб застосування «вітамінів».

Живемо тут і зараз

Нікому не відомо, що на нас чекає і скільки це все триватиме. Тому маємо навчитися жити в поточному моменті. Не тужити за минулим, не боятися майбутнього, а спробувати адекватно оцінити і прожити той досвід, який пропонує нам життя.

“Нам важко змінити зовнішні обставини, проте в нашій волі змінити себе” А. Шептицький

Матеріали взяті з журналу «Дошкільне виховання». – 2022р. – №3-4. Ст. 9-11.