Корисні кейси та базові правила психологічної підтримки стійкості педагогів під час війни

Актуальність

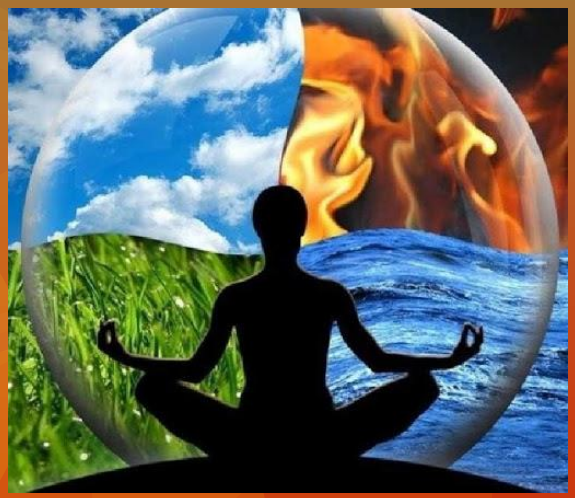
- Життя українців назавжди поділилося на до і після 24 лютого 2022 року. Головний стан, із яким маємо боротися зараз, це відчуття безсилля. Перебувати в такому стані шкідливо для психіки дорослих та дітей.
- Збереження психічного здоров'я – в наш час найактуальніша проблема. Професія педагога в усі часи вважалася такою, яка має досить багато стресогенних факторів і ризиків втратити психічне здоров'я, розчаруватися в роботі, в собі, отримати психосоматичні захворювання.
- Для ефективної роботи, збереження психічного здоров'я педагога важливо відновити свій психоенергетичний потенціал, позбутися страхів, розчарування, пом’якшити вплив стресових ситуацій.

Інколи почуття тривоги буває настільки сильним, що у людини повністю блокується здатність радіти, мріяти, відчувати впевненість, спокій, гармонію і заважає щось робити.

Неможливо уникнути тривожності, але є способи, які допомагають значно знизити її рівень:

Кейс 1. *Частіше рухайтеся*

Люди, які ведуть малорухливий спосіб життя сильніше відчувають на собі тривогу і стрес. Вчені стверджують, що справа тут не у відсутності фізичного навантаження, а у тривалому періоді, який людина проводить в нерухомому стані, зокрема коли проводить більше шести годин за робочим столом. Тож варто зосередитися на частоті рухів, а не на їх інтенсивності.



Кейс 2. ***Проговоріть свої тривоги***

Коли тривожні думки беруть верх, перерахуйте їх. Потім спробуйте згадати ситуацію, коли у вас з’явились думки і почуття, які тепер не залишають вас. Назвіть найсильнішу емоцію. Висловіть її якнайяскравіше, посиливши голосом, жестами, рухами тіла. Вправу треба робити в такому місці, де вам ніхто не заважатиме.

Ідея полягає в тому, щоб виплеснути до цього непроявлені почуття та емоції, таким чином позбавивши себе думок, які викликають дискомфорт.

Кейс 3. *Пишіть те, що думаєте*

Візьміть блокнот, або листочок паперу і пишіть усе, що приходить на думку. Не підбирайте слів, не звертайте увагу на правильність написання, не виправляйте себе. Це дасть вихід вашим переживанням та сумнівам і дозволить поглянути на ситуацію під іншим кутом.

Кейс 4. *Слухайте музику*

Не важливо яку, голове – ту, яка вам подобається. Улюблена музика сприяє зниженню частоти серцебиття і дихання, артеріального тиску, м’язової напруги і поглинання кисню, що призводить до зменшення тривоги і стресу.

Кейс 5. *Культивуйте позитивні емоції*

Перш за все потрібно навчитися смакувати задоволення. Відведіть собі час, щоб у повній мірі відчути радість від досягення бажаного, відчути задоволення від зробленого вибору. Також варто припинити увесь час вимагати від себе більшого, зробити своє життя простішим і займатися головним. Найкращий спосіб відчути радість – займатися тим, чим захоплюєтеся, тим, що наповнює ваше життя сенсом.

Кейс 6. ***Зміцнюйте віру в себе і свої сили***

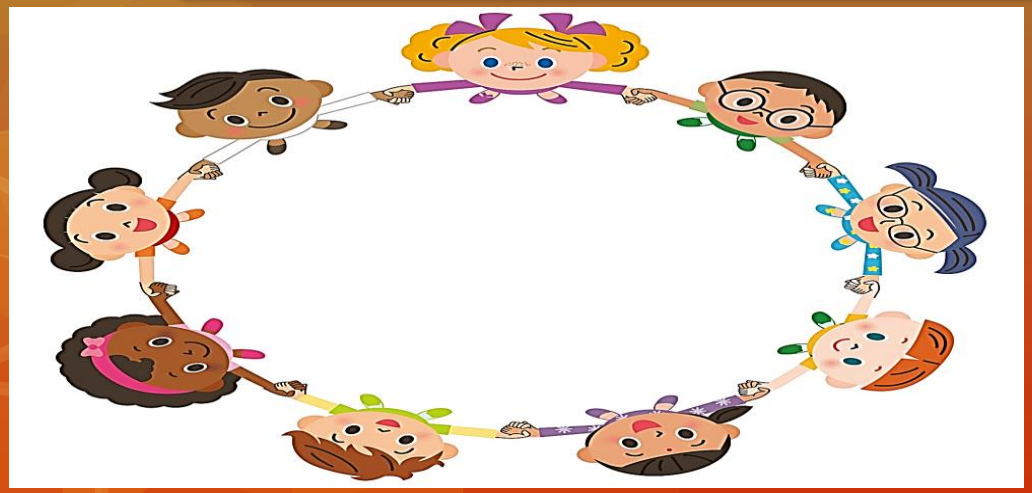
Щораз впевнюючись у власній компетентності та вмінні долати труднощі, ми захищуємо себе від тривожності. Джерелом впевненості може послугувати ваш власний досвід, спогади про ваші успіхи і пов’язане із ними задоволення. Також нагадуйте собі про людей, якими ви захоплюєтеся, чий успіх вас мотивує.

Кейс 7 . *Медитуйте*

Медитуючи, займаючись йогою, дихальними практиками, ми створюємо свій внутрішній простір, котрий дозволяє нам відсторонитися від ситуації, заспокоїтися, віднайти баланс. Також дуже допомагають заняття рукоділлям: в’язання, вишивання, малювання, тощо.

Кейс 8. Встановити різницю між «небезпечно» і «страшно».

Небезпека — це коли є конкретна загроза, її можна зменшити дією. Страх — це наше відчуття, а не небезпека, проте тіло поводиться так, наче це небезпека. Поясніть цю різницю дітям і запитайте: зараз вам небезпечно чи просто страшно? Якщо є відчуття страху, можемо пробувати разом повільно дихати, стискати-розслабляти м’язи, відволікати увагу.



Вправа «Портфель настрою»

Кейс 9. Організація.

Коли світ змінився, потрібно організувати свій день. Навіть найменші побутові справи чи проблеми, які ми вирішуємо, укріплюють нас.

Бажаємо вам бути в гармонії із собою і відчувати задоволення від життя!

Вправа «Портфель настрою»

- **Мета:** встановити контакт з педагогами, зняти напругу.
- **Матеріали:** кольорові картки або круги (по кілька штук одного кольору).
- **Інструкція:** щоб почати плідну роботу, подивимося який настрій і самопочуття у Вас переважає. Для цього вам потрібно вибрати круг того кольору, який більше подобається в цей момент.

У мене в руках малюнок портфеля. Нам необхідно заповнити його, Вашим настроєм. Я пропоную вибрати той колір, який відповідає Вашому самопочуттю на даний момент і прикріпити його на малюнок.

Картки «Значення кольору»

- **Синій колір** - спокій, задоволеність, вміння співпереживати, довіру, відданість.
- **Фіолетовий** - тривожність, страх, засмучення.
- **Зелений** - впевненість, наполегливість, впертість, потреба в самоствердженні.
- **Червоний** - агресивність, збудження, прагнення до успіху, бажання панувати і діяти, домагаючись успіху.
- **Коричневий** - колір спокою і стабільності, необхідність в домашньому затишку.
- **Жовтий** - активність, веселість, прагнення до спілкування, очікування щастя.
- **Сірий** - тривожність і негативний стан.
- **Чорний** - захищеність, прихованість, бажання «піти в свій внутрішній світ»

Базові правила психологічної стійкості під час війни:

1. Перестати очікувати “коли це закінчиться”. Це звучить жорстоко, але таке очікування забирає у вас сили. Закінчиться. Обов’язково. Але необхідно діяти відповідно до реалій сьогодення.

2. Безперервно пристосовуватися до нових умов. Для цього відповідаємо на запитання:
Що я можу робити зараз, щоб я відчув себе краще? Безпечніше? Тепліше?
Який маленький крок я можу зробити протягом 5 хвилин? Найближчої години? В цей день?”

3. Відмовлятися від того, що емоційно послаблює. Для цього відповідаємо на запитання:

Що погіршує мій стан?

Після чого я відчуваю безсилля?

Від чого мені потрібно зараз відмовитись?

Перегляд яких каналів новин посилює мою тривогу?

Які розмови мене виснажують?

4. Поповнювати свої емоційні запаси. І тому відповідаємо на запитання:

Що додає мені життєвого ресурсу?

Що допомагало почуватися ліпше останніми днями?

Якась діяльність?

Якісь розмови?

Перегляд якоїсь інформації?

5. Підтримувати зв’язки з близькими людьми.

Запитувати трендове «Як ти?». Обмінюватись новинами.

Обійматися. Проводити час разом.

Зараз дуже потрібен емоційний контакт. Тому, якщо ви на відстані, додайте аудіо та відеоспілкування замість текстових повідомлень.

6. Допомагати іншим, але уважно стежити за правилом «кисневої маски»: допомагаємо лише після того, як подбали про себе (дивись попередні пункти). Якщо сили та можливість є, то думати:

Кому я можу принести користі зараз?

Хто потребує моєї допомоги?

Якою може бути допомога?

Прохання доброти:

- Зараз я прошу кожного з вас, подумати лише про одну хорошу справу, яку в силах зробити найближчим часом, щоб комусь стало легше, було приємно, щоб світ трішечки став кращим.
- Запишіть її на листочку щоб не забути, і постарайтесь виконати найближчим часом.

ДЕРЕВО ВРАЖЕНЬ І ПОБАЖАНЬ