

Донецький обласний палац дитячої та юнацької
творчості

Базові ресурси педагога під час війни

Аліна АХАНКІНА
практичний психолог

- Війна є надзвичайно стресовою та травмуючою подією для психіки, адже за таких умов людина переживає реальну загрозу життю, як власному, так і життю близьких.
- Ми були переконані, що живемо в справедливому, логічному та передбачуваному світі. Ми будували плани на наступний день, тиждень, місяць, рік. Хтось вже планував відпустку, а хтось ремонт.
- Війна ж стала тією подією, яка розділила наше життя на «до» і «після», порушивши цілісність нашої життєвої картини.
- Тому єдине, що може нормалізувати наш стан — це відновлення безперервності життя та розірваних зв'язків.
- Допоки ми чекаємо на перемогу, ми повинні подбати про себе та своїх близьких.



«Корабель не тоне на воді, він тоне, коли вода потрапляє всередину нього. Тому не так важливо, що ззовні, важливо – що ми впускаємо всередину»



Ресурс – це комплекс особистісних властивостей, які дозволяють людині зберігати відчуття впевненості, щастя, мудрості та життєвого досвіду. Це також про подолання труднощів, про внутрішні сили, які необхідні людині, щоб конструктивно долати кризи у житті.



Яким буває ресурс?

Зовнішній

Внутрішній



Чому так важливо мати ресурс і звідки його черпати?

У першу чергу ресурсний стан допомагає нам, особливо зараз у стані постійних стресів, тривог та втоми не вигоріти, а дати сили та розуміння як жити далі і в якому напрямку рухатися. Не менш важливим є вчитися раціонально розподіляти свій ресурс та шукати джерела наповнення.



**Базові ресурси – це місця, де сховався
ваш потенціал виживання та розвитку.**



ПРОСТІР

Те, що навколо тебе – те є в тобі

Створюйте навколо себе простір, в якому хочеться жити, працювати.

Простір чистий, світлий, наповнений життям.

Простір – це те, що піддається вашому контролю.



ЧАС

У всіх нас є тільки 24 години на добу
Час сьогодні безцінний!

Обирати час на позитив чи негатив?

Потрібно:

- Обмежити поглинання негативної інформації;
- Соціальні мережі, пабліки – не більше 10 хв в день;
- Бути на позитиві;
- Зробити те, що відкладали на потім, те, що приносить задоволення.





ЛЮДИ

Ваше оточення створює вас або руйнує

Намагайтесь спілкуватись із ресурсними людьми.

Ресурсні люди – це люди, наповнені життям, оптимізмом, вірою в перемогу, люди, які несуть позитив!



«Як ти там?»



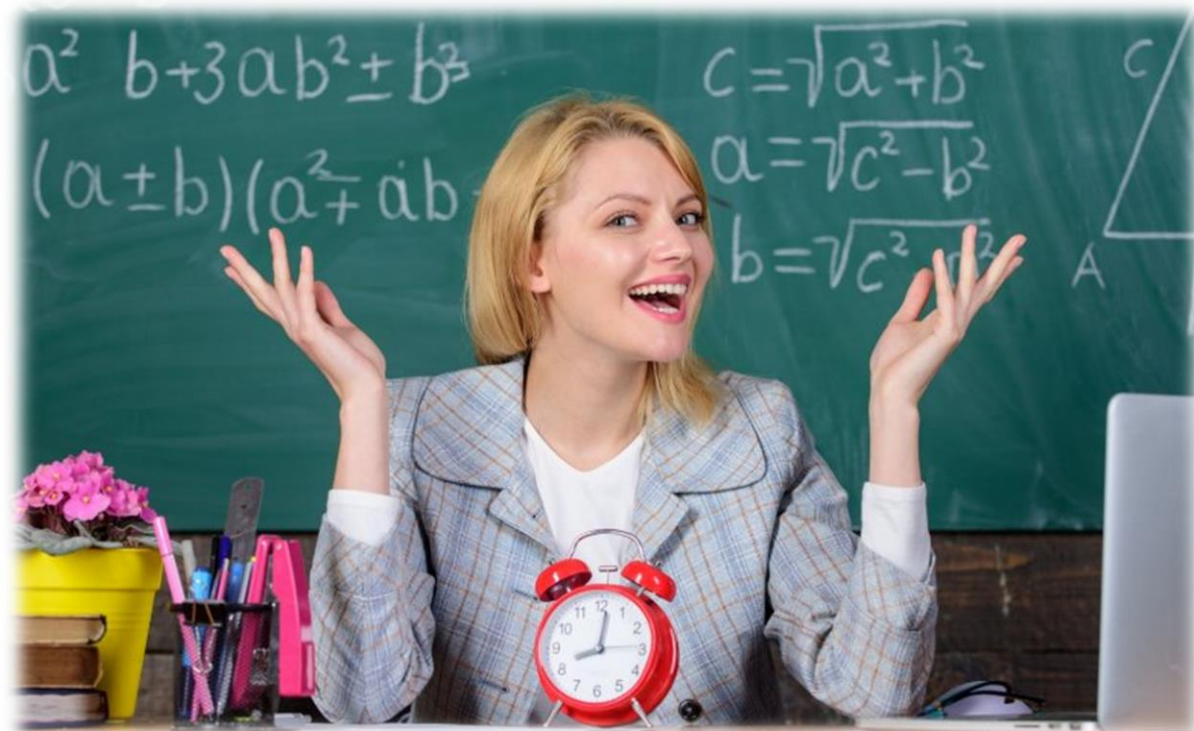
Pyx



**Мозок і
здатність
вчитись**



Гумор



Розрізняють 6 стратегій відновлення ресурсу:

- Віра, переконання, цінності
- Емоції
- Соціальність
- Уява
- Когнітивні стратегії
- Фізична активність





МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

Як знайти сили під час воєнного стану

Будьте активними
Вчіться пробачати
Слідкуйте за чистотою вдома
Вчіться віддавати
Читайте
Приділяйте час собі
Змінюйте себе, а не оточуючих
Не шукайте ідеалів
Пам'ятайте, що життя просте
Не поспішайте
Любіть усе, що вас оточує



Більше легких і корисних порад із питань безпеки та психології,
а також цікаві факти та спостереження шукайте в Telegram-каналі [«Подбай про себе»](#).

Першочергова людина, якою Ви повинні зараз
опікуватись – це Ви самі!

