Донецький обласний палац дитячої та юнацької творчості

Техніки відновлення ресурсів

Аліна АХАНКІНА
практичний психолог

Психологічні ресурси — це якраз ті емоції, які ми відчуваємо, коли дозволяємо собі похвалити себе, проаналізувати власну поведінку та виявити свої перемоги.

До психологічних ресурсів відносимо:

- особистісні властивості й здібності, що є для людини цінними та допомагають адаптуватися до стресових ситуацій й долати їх;
- сили характеру, що дають змогу реалізовувати чесноти;
- засіб, умови перетворення, знаходження і розкриття яких приводить до доступу максимальної реалізації потенціалу особистості, повноцінному і автентичному існуванню.

Види психологічних ресурсів

- Особистісні;
- Тілесні;
- Ресурси навколишнього середовища;
- Культуральні та історичні;
- Образні.

Ланцюжок реакцій людини

Ситуація => думки про неї => емоції, які ці думки викликають => поведінка, продиктована емоціями

Питання для роздуму

- Втратили інтерес до роботи;
- Ви працюєте, але думками десь далеко і думаєте про свої проблеми;
- Почали ставитися до близьких інакше;
- Легко дратуєтесь;
- Відчуваєте більше втоми;
- Швидко виснажуєтеся, пригнічені;
- Не отримуєте задоволення від тих речей, які вас радували раніше;
- Стали менше спілкуватися, ніж зазвичай, та уникаєте зустрічей.

ДЕВ'ЯТЬ ОЗНАК ПСИХІЧНОГОРОЗЛАДУ

ЯКЩО БЛИЗЬКА ВАМ ЛЮДИНА НЕ СХОЖА САМА НА СЕБЕ, ЯК ВІДРІЗНИТИ ПОГАНИЙ НАСТРІЙ ВІД ЧОГОСЬ ЗНАЧНО СЕРЙОЗНІШОГО?

ЗАНЕПОКОЄННЯ АБО СТУРБОВАНІСТЬ

ПРОБЛЕМИ ЗІ СНОМ

ВІДЧУТТЯ ВИНИ ТА ЗНЕЦІНЕННЯ

ЗМІНИ В ПОВЕДІНЦІ ЧИ ВІДЧУТТЯХ

РАПТОВІ ЕМОЦІЙНІ «ВИБУХИ»

ЗМІНИ ВАГИ ТА АПЕТИТУ

ПРИГНІЧЕНІСТЬ АБО НЕЩАСНІСТЬ

СУМИРНІСТЬ, ЗАМКНЕНІСТЬ

ЗЛОВЖИВАННЯ ТОКСИЧНИМИ РЕЧОВИНАМИ

ЯКЩО СИМПТОМИ ТРИВАЮТЬ БІЛЬШЕ ДВОХ ТИЖНІВ, ЦЕ МОЖЕ СВІДЧИТИ ПРО НАЯВНІСТЬ РОЗЛАДУ. ЗВЕРНІТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦІЄЮ ДО ФАХІВЦЯ

Поради які підсилять здатність відновлювати психологічний ресурс

- Тримайте емоції під контролем;
- Проговорюйте свої страхи;
- Обмежуйте кількість токсичних контактів;
- Дотримуйтесь інформаційної дієти;
- Зробіть чіткий план на день;
- Подумайте про свої пріоритети;

- Вчіться самопізнанню;
- Формуйте позитивне уявлення про себе;
- Ставтеся до себе з гумором;
- Беріть паузу, зупиняйтеся;
- Дбайте про себе;
- Виробляйте щоденні корисні звички.

Техніка
«Створення безпечного місця»

Інколи, коли ми засмучені, допомагає уявити спокійне та безпечне місце.

Вправа «4 стихії»

Вправа
«Відпочинок на уявній галявині»

- Запропонуйте учасникам сісти зручніше, заплющити очі та уявить, що ви зараз не вдома, а на залитій сонячним світлом лісовій галявині. Сонечко зігріває все навколо, мелодійно співають пташки, вітерець ласкаво торкається листочків на деревах. Вам тепло та комфортно, ви розслаблені. А тепер озирніться довкола та як слід роздивіться галявину. Яка вона? Чи є на ній квіти? Які? А яка квітка вам подобається найбільше та чому?
- Розплющьте очі та розкажіть, чи вдалося вам подумки перенестися на ту чудову сонячну галявину, і головне — що при цьому відчували?

Вправа
«Як я прямо зараз можу зробити собі добре?»

- Сядьте зручно. Подумайте і задайте питання: «Як я прямо зараз можу зробити собі добре?» Це можуть бути різні дії. Наприклад: з’їсти цукерку, випити води, встати з місця тощо. Не позбавляйте себе речей, які приносять задоволення та заспокоюють вас.

Обговорення:

- Чи змогли ви розслабитися і відновити сили?
- Що вам дала ця вправа?

Вправа
«Спокійне дихання»

- Сядьте зручно, максимально комфортно, закрийте очі. Зосередьтеся на своєму диханні.
- Робимо повільний вдих через ніс, затримуємо дихання і вдвічі довший видих через рот. Видих має бути повільнішим і довшим за вдих. Повторювати 7–8 р.

Вправа
«Я в порядку»

- Сядьте зручно, максимально комфортно. Розслабте тіло. Заплющіть очі. Прослідкуйте за своїм диханням. Дихайте спокійно, проговорюючи фразу: «Я не хвилююся, почуваю себе вільно, спокійно та впевнено».
- Потім виконайте наступні дії: розплющте очі, подивіться навколо, поверніть голову вліво, вправо, вгору, а потім вниз. Зосередьте свій погляд на ваших ногах, напружте ноги, ніби ви їх не можете відірвати від землі.
- Станьте рівно і максимально напружте живота. Потрясіть руками, ніби струшуєте воду з рук; підніміть плечі вгору і опустіть вниз; посовайте щелепою; поворушіть губами; насупте ніс; подивіться здивовано. А тепер щиро посміхніться.