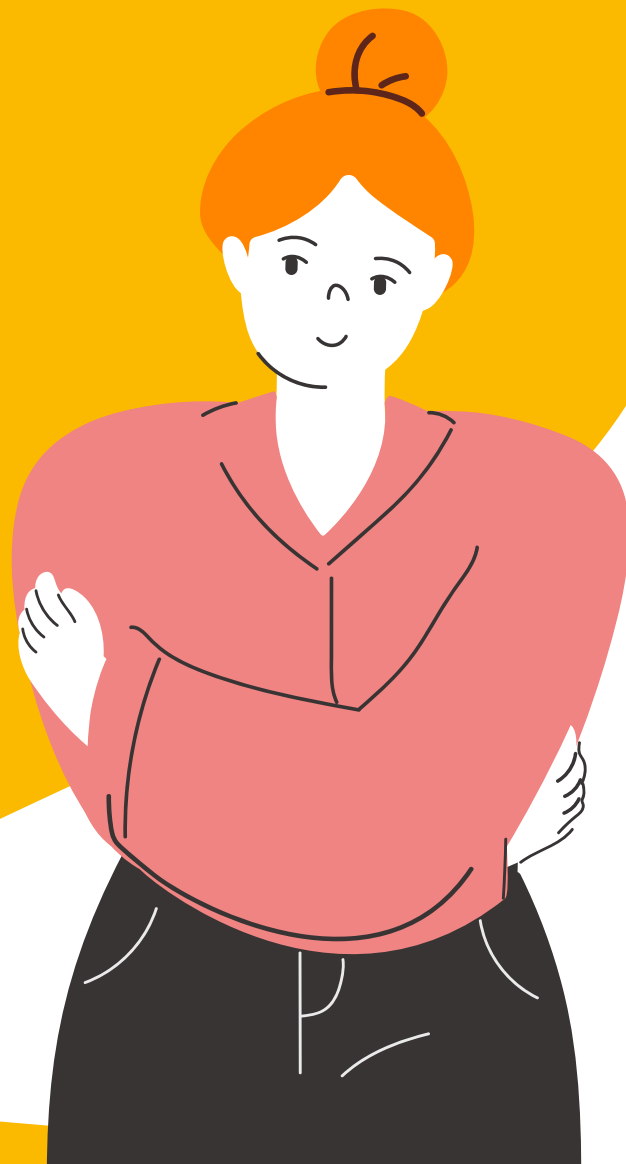




ПІДТРИМУЄМО СЕБЕ

Підготувала Марина Пристінська

ПІДТРИМУЄМО СЕБЕ

Усім людям важливо бути уважними до свого ресурсного стану, щоб залишатися здоровими та психологічно стійкими. А тим паче працівникам дошкілля, на яких лежить колосальна відповідальність, а водночас величезне фізичне та моральне навантаження! Нижче наведені прості вправи для дорослих, регулярне виконання яких займе не більше ніж п'ять хвилин, але допоможе зберегти енергію, підтримати емоційну рівновагу та уникнути професійного вигорання.

Ресурсний стан — це наявні фізичні та психоемоційні ресурси, які відчуються як енергія життя, що спонукає діяти, мотивує працювати, розвиватися, взаємодіяти з іншими та досягати цілей, дотримуючись загальнолюдських цінностей.

Професор Гарвардського університету Тал Бен-Шахар у курсі для українців «Резильєнтність 2.0», зазначає, що нервова система людини, як і м'язова, є потенційно антикрихкою, тобто може не лише бути стійкою до стресів, а й здатна значно міцнішати. Вчений розповідає про **три науково обґрунтовані способи розвитку психологічної стійкості (резильєнтності):**

- | | | |
|---|---|---|
| 1 Дати собі дозвіл бути людиною і відчувати (проживати) всі емоції, які нас огортають. | 2 Регулярно відновлюватися на трьох рівнях (мікро-, середньому та макро-). | 3 Благодійність: регулярно віддавати — спочатку собі, а потім іншим. |
|---|---|---|

Відновлення себе на макрорівні — це відпочинок щонайменше три тижні, **на середньому рівні** — відновлення ввечері та на вихідних, на мікрорівні — короткий (5–10 хв) перепочинок кожні 1–2 години та під час обідньої перерви. Усі ці рівні важливо наповнювати ресурсними активностями, які дарують енергію саме вам.

Нижче наведено кілька простих ресурсних вправ, які допоможуть вам зняти напругу, відновити сили під час перепочинку на мікрорівні та/або підтримати себе в складні виснажливі періоди. Спробуйте виконати всі вправи, щоб обрати для себе ті, які підтримують саме вас.

ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ЗАСПОКОЄННЯ

Дихання — це один із найефективніших способів заспокоїти нервову систему та знизити рівень стресу. Виконуючи дихальні вправи, важливо прислухатися до свого тіла: якщо ви відчуваєте запаморочення, зупиніться й поверніться до нормального дихання.

«СТАБІЛІЗАЦІЙНЕ ДИХАННЯ»

Ця вправа допомагає знизити тривогу, вгамувати злість, заспокоїтися й повернути собі здатність мислити конструктивно.



- ▶ **Сядьте або станьте зручно**, розправте плечі та вирівняйте спину, відчуйте опору під ногами й тими частинами тіла, які торкаються стільця, якщо ви сидите.
- ▶ Покладіть **одну долоню на верхню частину живота** (вище пупка), а **другу — в центрі грудини**.
- ▶ **Вдихайте повітря носом**. Живіт має рухатися так, ніби він наповнюється, як повітряна кулька. **Видихайте повітря ротом повільніше, ніж вдихали**. Живіт рухається назад, до хребта. Намагайтеся випустити все повітря з легень.

Цю вправу ви можете виконувати разом з дітьми. Навчайте їх тоді, коли всі спокійні й почуваються добре. Щоб діти навчилися «надувати» живіт, запропонуйте їм уявити повітряну кульку, яка від вдиху надувається, а під час видиху спускається. Можна лягти на підлогу й покласти на живіт невелику м'яку іграшку. Під час вдиху іграшка буде підніматися, на видиху — опускатися.

Коли діти знають вміють виконувати цю вправу, ви можете разом її практикувати у складні періоди життя, наприклад, під час дитячих істерик чи нападів негативізму та злості.

«ТРИКУТНИК ДИХАННЯ»

Ця вправа допомагає знизити тривожність, швидко розслабитися й повернути зосередженість, покращує кровообіг.

- ▶ **Сядьте або станьте зручно**, розправте плечі та вирівняйте спину, відчуйте опору під ногами й тими частинами тіла, які торкаються стільця, якщо ви сидите.
- ▶ **Вдихайте повільно** через ніс 3–5 секунд. **Затримайте дихання** на 3–5 секунд (стільки ж, скільки тривав вдих). **Видихайте** через рот 3–5 секунд (стільки ж, скільки тривав вдих). Повторіть цикл 5–7 разів.



ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ЗНЯТТЯ НАПРУГИ

Ці прості рухи допомагають зняти напругу в м'язах, розслабитися, переключити увагу та відновитися після стресової події чи тоді, коли ви втомлені.

ОБЕРТАННЯ ГОЛОВИ

- ▶ **Сядьте або станьте зручно**, відчуйте опору під ногами. Дуже **повільно крутіть головою** за годинниковою стрілкою, а потім — у зворотному напрямку.
- ▶ **Виконайте по п'ять обертань у кожен бік.** Під час виконання вправи з увагою та інтересом **слідкуйте за своїми відчуттями в тілі** та відпускайте думки. Вам не потрібно оцінювати свої відчуття чи змінювати, просто уважно спостерігайте.

РОЗТЯГНЕННЯ ШИЇ

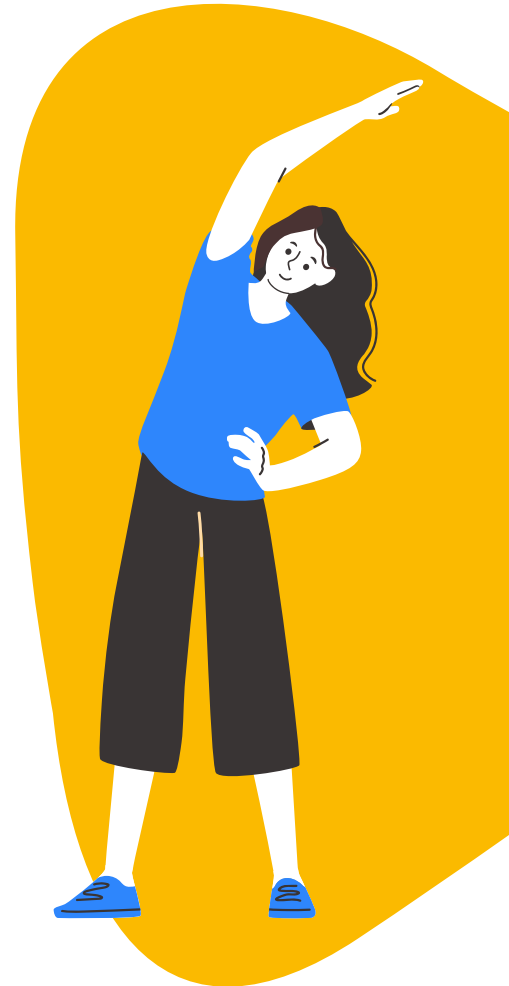
- ▶ **Сядьте або станьте зручно**, відчуйте опору під ногами.
- ▶ Дуже **повільно нахиліть голову** вправо, намагаючись торкнутися вухом плеча, праву руку покладіть на ліве вуха, ліве плече опустіть донизу. **Затримайтесь на 5–10 секунд.** Повторіть у другу сторону.

ЗНЯТТЯ НАПРУГИ З ПЛЕЧЕЙ

Сядьте або станьте зручно, відчуйте опору під ногами. Зробіть вдих і підніміть плечі до вух, тримайте їх так 3 секунди, а потім з видихом різко опустіть. Повторіть 5 разів.

РОЗТЯГУВАННЯ М'ЯЗІВ СПИНИ

- ▶ **Станьте прямо, відчуйте опору під ногами. Підніміть руки над головою й повільно потягніться вгору, намагаючись витягнути хребет. Затримайтеся на 5–10 секунд. Повільно виконайте кілька пружинистих нахилів уперед, намагаючись торкнутися пальців ніг. Зупиніться в нахилі й розслабтеся.**
- ▶ **Ноги залишаються напівзігнутими, живіт торкається стегон. Повільно злегка погойдатися зі сторони в сторону, щоб відчуті розслаблення в тілі та поперек.**
- ▶ **Піднімайтеся не поспішаючи, намагайтеся утримувати спину круглою, доки не вирівняєтеся.**
- ▶ **Зробіть кілька повільних нахилів вправо-вліво, витягуючи одну руку над головою з протилежної до нахилу сторони. Зупиніться на кілька секунд і зосередьтеся на відчуттях у власному тілі.**



РОЗМИНКА ПАЛЬЦІВ НА РУКАХ І НОГАХ

Стисніть пальці в кулак, потім розведіть їх максимально широко. Одночасно з руками стискайте й розводьте пальці на ногах (якщо є можливість, зніміть взуття). Повторіть 5–10 разів.

МАСАЖ ДОЛОНЬ

Помасажуйте подушечками пальців долоню іншої руки, рухаючись від основи пальців до зап'ястя. Далі помасажуйте кожен палець від основи до пучки. Поміняйте руку та повторіть.

ВПРАВИ ДЛЯ ШВИДКОГО ВІДНОВЛЕННЯ ЕНЕРГІЇ

«СОНЯЧНИЙ ПІДЙОМ»

Станьте прямо, ноги на ширині плечей. Підніміть руки вгору, розкрийте долоні та уявіть, як ви «ловите» сонячне світло. Підставляйте обличчя уявним сонячним промінчикам, насолоджуйтеся цією миттю.

Опускайте повільно руки так, щоб долоні були повернуті тильною стороною до тіла. Уявляйте, що ваші руки «вкладають» у ваше тіло всю ту сонячну енергію, яку взяли в сонця, і ви наповнюєтеся життєвою силою і радістю. Повторіть 3–5 разів.

«РЕСУРСНА ПРОГУЛЯНКА»

Виділіть 5–10 хвилин для прогулянки коридором або вулицею. Повільно крокуйте й зосередьтеся на диханні. Намагайтеся відчутти кожен крок і те, як він відгукується у вашому тілі. Якщо виникають думки, з вдячністю відпускайте їх і повертайте свою увагу до дихання й відчуттів у тілі.

ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНІКИ ДЛЯ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ

Ці вправи допоможуть повернути собі спокій, краще усвідомити свої думки, почуття та потреби, щоб уміти свідомо керувати своїми діями.

«СКРИНЬКА ТУРБОТ»

Допомагає зосередитися на поточних завданнях, залишивши тривоги «на потім».

Уявіть, що у вас є **маленька скринька**. **Перенесіть до неї всі свої думки, тривоги та переживання**. Закрийте її, уявляючи, що ці турботи залишаються там, доки ви виконуєте важливі справи. Коли буде час і ресурс, ви до них повернетеся.



«ТРИ РЕЧІ»

Завдяки цій вправі ви навчитеся помічати свої успіхи, свою цінність та покращувати собі настрій.

- ▶ Запишіть **три речі**, які сьогодні вам **вдалося зробити добре**.
- ▶ Подумайте, як ці досягнення допомогли дітям, колегам, рідним чи вам самим.
- ▶ **Подякуйте собі** за кожну справу окремо: «Я дякую собі за ... (назвіть те, за що дякуєте), тому що... (назвіть, що відчуваєте, коли усвідомлюєте, який позитивний вплив ваші дії мали на інших і на вас)».

«РЕСУРСНЕ МІСЦЕ»

Ця вправа-візуалізація допомагає заспокоїтися, відволіктися від негативних думок, відчути контроль над ситуацією, відновити емоційну рівновагу та наповнитися ресурсною енергією життя.

- ▶ **Сядьте зручно, відчуйте опору** під собою, розведіть плечі й вирівняйте спину, заплющіть очі.
- ▶ **Зосередьтеся на диханні**. Спостерігайте, як ви вдихаєте і як видихаєте.
- ▶ **Уявіть місце, де ви відчуваєтеся добре, спокійно** (на березі водойми, в лісі, в улюбленій кімнаті тощо).
- ▶ Протягом кількох хвилин **просто уявляйте цю картинку**, спостерігаючи за своїми відчуттями.

Коли будете готові, повільно розплюште очі та подивіться навколо себе.



Назвіть 5 речей, які ви бачите.



Назвіть 2 речі, запах яких ви можете відчути.



Назвіть 4 речі, яких ви можете торкнутися.



Назвіть 1 річ, яку ви можете скуштувати чи уявити її смак.



Назвіть 3 звуки, які ви чуєте.

