

Резильєнтний викладач. Теорія та практика.

Складановська М.Г.

Доцент кафедри філософії
доктор філософії
керівник психологічної служби ПДАБА



Стійкість потрібна нам усім, щоби мудро навігувати крізь складні дороги життєвих випробувань.

Стійкість потрібна, щоб берегти, відновлювати та плекати психічне здоров'я, особистісну цілісність та зріст, соціальні зв'язки.

Але стійкість не з'являється сама собою.

Стійкість - це вибір.

Стійкість потребує мудрого і осмисленого гартування.



Зараз перед нами стоїть невідкладне завдання – навчитися й навчити відновленню своїх особистісних ресурсів.

Під цим терміном, як правило, розуміють ті особистісні властивості й здібності, що є для людини цінними та допомагають адаптуватися до стресових ситуацій й долати їх.

І найголовніше, на мій погляд, забезпечувати особистісний розвиток навіть у такий важкий період воєнного стану.

Внутрішній ресурс – це фізичні й моральні сили, які потрібні для повсякденного життя і трохи більше.

Навіть у найскладніші часи важливо знаходити джерела, які хоча б на один відсоток поповнюватимуть внутрішній ресурс.

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



Розкажи
мені

Institute of
Cognitive Modeling

Де взяти сили і зберегти
внутрішній ресурс



У ситуації життєвої кризи та повної нестабільності зовнішнього світу - вихід у зверненні всередину себе, набуття контакту зі своїми внутрішніми опорами - тим, на що ми можемо спертися завжди за будь-яких обставин і що у нас неможливо відібрати.

Наше завдання – зберегти себе, не зруйнуватися, витримати випробування. І допоможуть нам у цьому наші внутрішні ресурси. Поставте собі питання, що у вас є такого, на що ви можете спертися і що у вас не забере ніхто і ніколи? Чим ви багаті внутрішньо?

Будь-яка, навіть найнеефективніша дія — краща за бездіяльність. Ви можете помилятися тисячі разів, але поки ви намагаєтеся досягти успіху, поки рухаєтеся - нічого не втрачено.

Ви можете зіткнутися з безліччю поразок, але ви не повинні бути переможені.

Успіх – це коли ти дев'ять разів упав, але десять разів піднявся.

Ось і настав час... 

✓ Відпустити людей, які не цінують тебе

✓ полюбити себе

✓ творити те життя, про яке ти завжди мріяла

✓ відмовитися від речей, що роблять тебе нещасливою

✓ інвестувати у себе та у свій розвиток.

Цінують тих, з ким можна бути собою.

Адже у вашому житті таких людей лише одиниці.



Навчитися не витратити наявний ресурс

- ◆ Тимчасово не включайтеся в ситуації, які вас безпосередньо не стосуються.
- ◆ Не витрачайте внутрішній ресурс на відстоювання не принципової для вас думки.
- ◆ Відпочивайте. Наше тіло здебільшого відпочиває під час сну, а от мозок відпочиває в інформаційній тиші. Для нормального відпочинку зменшіть кількість спожитої інформації.
- ◆ Відгукуйтеся на потреби душі і тіла, максимально організуйте для себе те, що подобається, хочеться, цікаво. Це найважливіше джерело сил та творчої енергії.



ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ

Емоційна регуляція дозволяє людині тримати свій емоційний стан у межах, комфортних для неї самої.

Це усвідомлена зміна чи подолання актуального емоційного стану: хвилювання, відчаю або сильної радості.

Проте методи, до яких люди вдаються, аби регулювати свій емоційний стан, різні.

Серед них є так звані здорові стратегії та нездорові.

Нездорові стратегії:

- самоушкоджуюча поведінка
- зловживання алкоголем та психоактивними речовинами
- емоційне харчування
- надмірне використання соціальних мереж
- соціальна ізоляція

Здорові стратегії:

- медитація
- участь у терапії
- обговорення емоцій з близькими
- ведення щоденника емоцій– фіксування випадків, коли потрібна перерва та тимчасове зниження соціальної активності– гігієна сну

«Пізнай себе», – переконував грецький філософ Сократ. Самооцінювання – цінне джерело самопізнання.

Практична вправа «В якому ви стані?»



◆ Намагайтеся регулярно отримувати нові позитивні враження, шукайте джерела навколо. Йдеться про те, щоб відстежити речі, явища й події, які наповнюють вас і при цьому не стомлюють.

◆ Знаходьте приємні для вас події, образи, запахи в навколишньому світі.

◆ Подумайте про ті дрібниці, які приносять Вам радість

◆ Не забувайте про те, що речі, які дійсно роблять людину щасливою, абсолютно безкоштовні. Досить згадати про кохання та сміх.

Спробуйте різні способи релаксації.

Комусь допомагає музика, комусь – ароматерапія або фототерапія.

Майже всім – аутогенне тренування (АТ), медитація.

Психолог допоможе Вам опанувати ці техніки.

Найкращий варіант профілактики емоційного вигорання – зайнятися релаксацією на природі, поговорити з психологом, пройти антистресовий тренінг.

Творча діяльність – найефективніший спосіб саморегуляції, розвитку й особистісного зростання.

Отже, сила людини – у вмінні оцінити свої внутрішні ресурси та регулювати свій психологічний стан.

У житті завжди є те, що залишається у нашій владі – вчинки, думки, слова.

Відгукуйтеся на потреби душі і тіла, максимально організуйте для себе те, що подобається, хочеться, цікаво. Це найважливіше джерело сил та творчої енергії.

Під час нашого тренінга ми з вами обговорили і виконали тренінгові вправи, що дозволять кожному проаналізувати свої внутрішні особистісні ресурси та можливості їх відновлення.

Не забуваймо, що ефективними є зусилля, які ми прикладаємо систематично. Отже, плекаймо нашу стійкість, нашу резильєнтність.

І, як підсумок, мої поради.



Насолоджуйтесь свіжим повітрям і хорошою музикою.

Нестача сну підвищує гормон стресу.

Прислуховуйтеся до власних відчуттів.

Вчіться пробачати (але не забувати).

Вчіться контролювати свої емоції.

Розвивайте свої таланти та здібності.

Пам'ятайте-тьма закінчується світанком.

Джерело стійкості всередині нас.

Оточуйте себе людьми, що надихають,
дарують позитивні емоції.



Оптимістичний настрій сприяє новим
відкриттям, ідеям і можливостям.



Дякую за увагу