



ШКІЛЬНА  
ПСИХОЛОГІЧНА  
СЛУЖБА

## 5 КРОКІВ ДЛЯ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ (СТРЕСОСТІЙКОСТІ)

**Резильєнтність (стресостійкість) – надзвичайно важлива якість для професійної діяльності викладача. Резильєнтність можливо розвивати за допомогою правильної організації робочого часу та розвитку корисних навичок. Також, цю якість можливо розвивати за допомогою зміни ставлення до стресових ситуацій.**

## Як змінити своє ставлення до ситуації



### 1. Подивіться на ситуацію під іншим кутом.

Дайте відповідь на запитання:

- Чи мої думки про цю ситуацію допомагають її вирішити?
- Якби я не переживав/ла цих емоцій, як тоді я дивився/лася б на цю ситуацію?
- Які є сильні або позитивні сторони в мене або в ситуації, на які я ще не звернув/ла уваги?



### 2. Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати або змінити.



### 3. Складіть «абетку ресурсу».

Напишіть на кожну літеру алфавіту своє джерело задоволення. В результаті ви отримуватимете список дій, які завжди покращуватимуть емоційний стан.



### 4. Ведіть щоденник станів та емоцій.

Коли змінюється настрій, ставте все на паузу та запитуйте себе: «Яка думка пронеслася в мене в голові?». Спробуйте її сформулювати та проаналізувати.



### 5. Практика «Вдячність».

Можете вести окремий щоденник, в якому будете записувати 5-10 речень, за що ви вдячні за день.