

РОЗУМІЮ

Курс з психологічно-емоційної підтримки для вчителів і шкільних психологів



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



О. ОСВІТОРІЯ

Усі діти, які повернуться до української школи цього року, матимуть різний досвід життя під час війни. Ми, вчителі, повинні це враховувати, спілкуючись із ними та навчаючи їх. Щоб зрозуміти, як допомогти учням у цей період, пропонуємо розглянути **кілька варіантів** такого досвіду та приклади його впливу на дітей.

- Діти, які пережили важку втрату, але зараз перебувають у безпеці. Вони втратили одного чи обох батьків, близьких родичів, друзів, хороших знайомих, були учасниками або свідками жорстокості, насильства, можливо, пройшли через фільтраційний табір, втратили дім, чи вимушені були швидко покинути його, щоб врятуватися. Вони можуть переживати стадію гострого горя, заціпеніння, депресії чи вже перебувати у порівняно стабільному стані. Такі діти потребують особливої, але ненав'язливої уваги з боку дорослих, психологічного супроводу.
- Діти, чиї батьки чи близькі родичі служать у Збройних Силах України або перебувають на інших службах, пов'язаних із ризиками для життя. Цих дітей постійно переслідують страхи, нав'язливі думки (румінації) й тривога за рідних. Вони потребують уваги до свого актуального стану, підтримки й допомоги в перемиканні уваги та мотивації у навчанні.
- Діти, які залишаються на окупованих територіях чи перебувають під загрозою ракетних ударів. Через постійну фізичну небезпеку вони вимушені весь час відстежувати, що відбувається навкруги, піклуватися про себе та інших дітей, а іноді й про безпорадних дорослих. Через це часто не мають можливості навчатися чи відвідувати школу навіть у дистанційному форматі. Потребують фізичної і психологічної допомоги в організації навчання, підтримки з боку фахівців – кризових психологів. Такі діти страждають від втрати можливості спілкування з однодумцями, друзями та авторитетними дорослими.
- Діти, які покинули країну через загрозу воєнних дій. Переважно їм доводиться долати довгий шлях до нового місця перебування, що стає доволі сильним потрясінням. Вони часто сумують за родиною, близькими, друзями, домом, домашніми тваринами, звичним способом життя і комфортом. Частина з них відвідує школи в країнах перебування, частина навчається дистанційно або за програмою екстернату. Іноді вони поєднують навчання у новій закордонній школі з дистанційним навчанням в українській, що може створювати певний дискомфорт та бути причиною перенавантаження.

Часто досвід дітей поєднує декілька ознак із вищенаведених категорій. Наприклад, дитина, що пережила втрату чи перебувала в окупації, зараз живе закордоном, далеко від родини і дому. Це посилює вплив несприятливих чинників на учня і позначається на сприйнятті ним дійсності, мотивації й системності у навчанні. Така дитина перебуває в стані депресії чи гострого горя, а дорослі через брак часу чи сил можуть не помітити змін у її поведінці й

РОЗУМІЮ

Курс з психологічно-емоційної підтримки для вчителів і шкільних психологів



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



пропустити критичний стан. Тому ми, вчителі, маємо розуміти, як визначити, що дитина потребує додаткової допомоги, і вчасно спрямувати її до фахівця чи просто підтримати, якщо самі маємо на це ресурс.

Отже, на що варто звернути увагу:

1. Дитина проявляє регресію. Регресія (від лат. regressus — зворотний рух) — це захисний механізм, який є формою психологічного пристосування у випадку загрози життю або тривоги. Полягає у тому, що людина несвідомо вдається до раніших, менш зрілих і адекватних зразків поведінки, які начебто гарантують їй захист і безпеку. В основі цього лежить об'єктивний факт: маленьку дитину зазвичай захищають більше, ніж дорослу. Більшість із нас відчували силу цього захисту в дитинстві, тож мозок вирішує змоделювати ситуацію так, щоб повернути бажані відчуття безпеки й передбачуваності. Найпростіший спосіб захисту від неприємностей – виявляти дитячі, неадаптивні риси характеру та моделі поведінки.

У ситуації, що викликає страх, стрес чи тривогу можливий короточасний регрес навичок: учень може почати гірше говорити, перестати вимовляти деякі звуки, його мова стає менш розбірливою, спрощеною. Дитина може просити погодувати її з ложечки, загорнути в пелюшки, у неї зникають деякі навички самостійності, може навіть з'явитися енурез. У сфері навчання втрачаються навички читання, здатність виконувати математичні дії, запам'ятовувати навіть прості речі. Іноді дитина перестає орієнтуватися в просторі й часі.

Регрес емоційної регуляції проявляється після емоційного виснаження у тих формах реагування на афективні труднощі, які більше властиві дітям молодшого віку. Дитина може почати більше плакати, проявляти агресію, вдаватись до істерик та емоційно-контрастних проявів почуттів.

2. Різкі зміни в звичках і поведінці дитини. Якщо ми мали можливість спостерігати за учнем протягом певного часу, то зможемо їх помітити. У дітей, з якими ми тільки познайомилися, приміром, якщо вони переїхали з інших регіонів, ці симптоми відслідкувати складніше, але можливо. Це, наприклад, втрата інтересу до життя, навчання, друзів. Різка зміна режиму дня, порушення сну – завчасне засинання чи навпаки, неможливість заснути, і як наслідок – млявість і втомленість на уроках. Порушення харчової поведінки – переїдання чи відмова від їжі, закрепи, проноси, біль у животі. Емоційне напруження, прояви агресії або ж навпаки – апатичність, відсутність бажання спілкуватись, емоційна відстороненість. Важливо також звертати увагу на будь-які розмови про втрату сенсу життя, смерть і відсутність майбутнього. Часто педагогам і батькам здається, що подібні балачки – лише спроба привернути до себе увагу. Іноді це дійсно так, і дитина просто хоче відновити свою цінність, але й тоді ми не маємо право ігнорувати її. Бо в стані афекту чи гострого горя дитина може не усвідомлювати, що певні її дії загрожують життю.

РОЗУМІЮ

Курс з психологічно-емоційної підтримки для вчителів і шкільних психологів



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



3. Дитина виявляє агресію чи аутоагресію. Діти, які були свідками агресивних дій, можуть самі почати проявляти агресію щодо інших чи щодо себе. Агресія, спрямована на себе, називається **аутоагресією**. Її причиною може бути підсвідоме бажання покарати себе за «неправильні дії» чи слабкість, яку дитина начебто проявила, або бажання випробувати себе на міцність, перевірити межі своєї стійкості і витримки. В результаті з'являються порізи на кінцівках, начебто випадкові забої; іноді дитина починає себе бити, дряпати, кусати, виривати волосся або битися головою об стіну. Також аутоагресія може проявлятися в негативних висловлюваннях про себе, свої можливості, особисті якості, зовнішність тощо. Ще одним важливим симптомом аутоагресії є голодування, причиною якого стає бажання перевірити власний організм на здатність обходитися без їжі внаслідок подій, свідком яких стала дитина. Наприклад, після перебування в укритті з обмеженою кількістю продуктів харчування дитина вирішила спробувати їсти менше, щоб натренувати свою здатність обходитися без їжі. Бажання зробити татуювання чи пірсинг у дітей також може бути ознакою аутоагресії.

До агресії, спрямованої назовні, ми можемо зарахувати фізичну агресію, яка проявляється в бійках, пошкодженні чужого майна, відбиранні чужих речей тощо. Одним із її різновидів є вербальна агресія — лайка, яка вже стала майже нормою, глузування, булінг, який може мати нові прояви і пояснення з боку дітей. Відомі випадки, коли діти вдаються до ігнорування однокласників через мову, переконання чи відсутність чіткої позиції з тих чи інших питань, пов'язаних з війною. Ігнорування – досить жорстокий вид психологічного насильства, до якого можуть вдаватися і діти, і дорослі по відношенню до дітей. Війна спричинила жорстку поляризацію поглядів навіть серед дітей і підлітків, і вчителям доведеться докласти неабияких зусиль та використати вплив власного авторитету, щоб відновити довіру й дружні стосунки в дитячому колективі.

4. У дитини проявляються нервові тики – різкі неконтрольовані рухи або звуки. Зазвичай вони досить помітні і можуть бути дуже різноманітними. Найчастіше трапляються моторні тики – тремтіння плечей, щік або губ, хитання головою, здригання, відкривання рота й висовування язика, кліпання, висмикування волосся, вій чи брів. Також дуже помітні вокальні тики: гмикання, хлюпання носом, неконтрольоване повторення однакових звуків, покашлювання тощо.

Сильні переживання, довготривалий стрес, фізичні та розумові навантаження, переляк, конфлікти з однолітками, дефіцит любові або навпаки зайва турбота батьків – усі ці фактори стають причиною тілесної напруги і як наслідок – тикових розладів, які яскраво виявляються на уроках.

Звичайно далеко не всі діти мають вищенаведені психологічні особливості, але якщо навіть одна дитина страждає, ми маємо знати як діяти, щоб допомогти їй і не завдати додаткового болю.

РОЗУМІЮ

Курс з психологічно-емоційної підтримки для вчителів і шкільних психологів



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



О. ОСВІТОРІЯ

Сьогодні вчителям важливо врахувати всі чинники, які будуть впливати на пізнавальні процеси дітей та їхню здатність засвоювати знання, а саме: пам'ять, увагу, уяву й мовленнєву активність. До того ж ми пам'ятаємо, що ці учні вже отримали досвід навчання під час карантинних обмежень і мають особливі стосунки з гаджетами, але часто їм не вистачає мотивації для засвоєння знань. Тож нам доведеться докласти певних зусиль, щоб стимулювати їхню пізнавальну активність.

Оскільки вчителі та батьки переважно скаржаться на відсутність у дітей достатньої концентрації уваги, почнемо з цього важливого, але доволі невловимого процесу. Увага — це коли свідомість людини спрямовується на деякі предмети чи явища або на певні їхні властивості, відволікаючись від решти. Тобто це така організація психічної діяльності, за якої деякі образи, думки або почуття стануть важливішими і виразнішими за інші.

Увазі притаманні наступні властивості: концентрація, вибірковість, розподіл, обсяг, інтенсивність, стійкість, перемикання.

Наразі проблема концентрації уваги у дітей полягає ще й в тому, що окрім такого чинника як гаджет, який відволікає учня, існують ще й обставини війни, якими переймаються і малі, і дорослі. Фокусуватися на декількох об'єктах одразу дітям досить складно, тому мозок намагається обрати найважливіше, і такою є безпека, якої він прагне. У той час, коли мозок очікує нападу, увага учня зосереджена не на навчанні. Якщо ми запевнимо дитину, що зараз за безпеку відповідають дорослі, яким можна довіряти, її мозок перемикнеться на інші, цікавіші речі. Тобто важливо додатково наголосити на тому, що зараз дитина в безпеці і їй не треба про це турбуватися. Особливо тоді, коли ми бачимо, що учень наче «завис» і не слухає на уроці.

Звичайно, проблеми з концентрацією, перемиканням і утриманням уваги нікуди не зникають, але спочатку варто дати дитині можливість зняти напругу, тоді все інше ми зможемо тренувати в звичному форматі.

Важливо пам'ятати, що під час уроку нам слід декілька разів змінювати види діяльності, перемикаючи увагу учнів, але про щось зовсім несподіване зараз краще попереджати заздалегідь, щоб не створити додаткового стресу, який завжди впливає на розподіл уваги.

Щодо пам'яті маю для вас добру новину. Звичайно, хотілося б, щоб діти чули якомога менше сирен, а їхні заняття не переривали повітряні тривоги й біганина в укриття, але від такого навчання теж можна отримати певну користь, якщо враховувати один цікавий феномен. Його виявили абсолютно випадково. Відомий німецький психолог Курт Левін якось завітав до кав'ярні в супроводі своєї студентки Блюми Зейгарнік. Зробивши доволі об'ємне замовлення офіціанту, вони зі здивуванням зазначили, що той не зробив жодних записів чи поміток. Після того, як до столу було безпомилково подано всі страви, психологи вирішили перевірити, чи дійсно офіціант має таку потужну пам'ять. У процесі з'ясувалося,

РОЗУМІЮ

Курс з психологічно-емоційної підтримки для вчителів і шкільних психологів



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

unicef

О.ОСВІТОРІЯ

що той справді чудово запам'ятовував навіть довжелезні списки страв, але був один нюанс: усі виконані й оплачені замовлення він одразу забував.

Вибіркова пам'ять офіціанта наштовхнула викладача та ученицю на думку, що людина підсвідомо надає різного значення завершеним та незавершеним діям. Після цього Зейгарнік провела серію експериментів і довела, що у процесі виконання тієї чи іншої дії у людини виникає певна емоційна напруга. Якщо дія не завершується, а, наприклад, переривається, напруга не отримує відповідної розрядки, і в результаті те, що залишилось не доведеним до кінця, надовго закарбовується у пам'яті. У тих випадках, коли емоційна напруга розряджається і процес дії завершується, наш мозок не напружується і погано запам'ятовує подію. Відкриття, яке зробила студентка, згодом назвали на її честь – ефект Зейгарнік.

Сила ефекту залежить від різних чинників, зокрема мотивації. Чим більше процес емоційно нас захоплює, тим більше турбуватиме його незавершеність. Цим, до речі, постійно користаються кінематографісти та телевізійники: наприклад, щоб заохотити глядачів дивитися серіал, достатньо закінчувати кожну серію на найцікавішому місці, тобто залишати дії героїв незавершеними.

Отже, навчання в умовах незавершеної дії може мати вторинну користь – підвищення цікавості до матеріалу та якості запам'ятовування інформації. Але йдеться не лише про повітряні тривоги — знати про ефект Зейгарнік важливо для того, щоб використовувати його й за мирних умов.

Щоб навчання було спокійним і комфортним, з огляду на всі обставини і особливості когнітивних функцій дітей, маю для вас декілька порад.

Перше, що варто встановити в дитячому колективі – це правила, дотримуючись яких учні будуть надалі діяти й співіснувати.

Основні правила мають стосуватися фізичної безпеки, тому навчання цивільного захисту є невід'ємною їх частиною. Протягом першого місяця перебування на очному навчанні учителі разом з дітьми мають проговорити та відпрацювати алгоритми дій у надзвичайних ситуаціях та у випадку загрози ракетних ударів чи пожеж. Діти мають знати, куди і яким шляхом вони йдуть в укриття, якщо звучить сирена, та як повертаються до місця навчання. Дорослі, що перебувають в будівлі школи, повинні демонструвати свідоме ставлення до власної безпеки й теж іти в укриття. Вони не мають права показувати дітям приклад ігнорування сигналу тривоги.

Важливо розуміти, що емоційний стан і поведінка дорослої людини є маркером і для дитини, тож якщо дорослі — батьки, вчитель, вихователь — зберігають спокій, діти також будуть орієнтуватися на них.

РОЗУМІЮ

Курс з психологічно-емоційної підтримки для вчителів і шкільних психологів



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



В укриттях дітям слід перебувати до відбою тривоги, і це варто особливо підкреслити в правилах. Ми маємо і для себе усвідомити, що фізична безпека важливіше навчання і оцінок. Дітей категорично не можна карати за запізнення, якщо на їхньому шляху до школи почалася тривога і їм довелося перебувати в укритті. Дуже раджу взагалі відмовитися від покарань, щоб не викликати у дітей відразу до школи і навчання.

Після відбою тривоги діти можуть переживати за те, де зараз знаходяться їхні батьки і чи в безпеці вони, тому дозвольте їм коротку комунікацію з рідними, щоб дитина переконалася, що з ними все гаразд. Це важливо зробити для того, щоб дитина звільнилась від нав'язливих думок про можливі неприємності, адже зараз рівень тривоги за рідних у дітей настільки високий, що може стати на заваді навчанню. Пам'ятайте, що будь яке навчання можливе лише за умови спокою і відсутності тривоги.

Діти в укритті можуть потребувати постійного захищеного місця, тому можна дозволити їм залишати там улюблені іграшки, теплі ковдри, килимки, подушки, покривала тощо. Нехай створюють тимчасові «халабуди» — вони потрібні дітям для відчуття комфорту й затишку. В укритті через емоційну напругу діти можуть частіше ходити в туалет, бажати попити чи поїсти, відволікатись на комп'ютерні ігри чи залипати в гаджетах. Підлітки часто використовують навушники, щоб мати змогу відволіктись від реальності.

Менші діти потребують більше уваги й залученості з боку дорослих щодо організації їхнього часу. Можна запропонувати їм словесно-логічні ігри, ігри на увагу та пам'ять. Можна залучити їх до малювання, ліплення, створення оригамі. У разі довгого перебування в укритті, дітям можна читати вголос книжки чи запропонувати поспівати.

Якщо ви бачите, що в дитини панічна атака, посадіть її на стілець чи крісло і спробуйте поговорити на будь-які теми, не пов'язані з війною. Не очікуйте, що дитина відповідатиме. Щоб повернути учня до реальності, також можна дати йому відчуття на дотик різні поверхні, напоїти солодким теплим напоєм – підійде чай, компот, узвар (але пам'ятайте про можливі протипоказання щодо певних продуктів). Можна дати завдання на зорову активність, наприклад, знайти в приміщенні всі квадратні чи круглі предмети або дерев'яні чи залізні. Дитину, якщо вона дозволяє, можна пригорнути чи обійняти, але не варто без дозволу чіпати голову, вуха та шию – діти часто сприймають це як порушення особистих кордонів.

РОЗУМІЮ

Курс з психологічно-емоційної підтримки для вчителів і шкільних психологів



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

unicef

ОСВІТОРІЯ

Вправи для тренування уваги

Рекомендую прості **таблиці Шульте**. Необхідно знайти й показати всі цифри підряд від 1 до 25. Має значення швидкість і точність виконання вправи.

21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	10	5
9	14	11	23	16

РОЗУМІЮ

Курс з психологічно-емоційної підтримки для вчителів і шкільних психологів



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

unicef

ОСВІТОРІЯ

14	18	7	24	21
22	1	10	9	6
16	5	8	20	11
23	2	25	3	15
19	13	17	12	4

5	9	11	23	20
14	25	17	1	6
3	21	7	19	13
18	12	24	16	4
8	15	2	10	22

РОЗУМІЮ

Курс з психологічно-емоційної підтримки для вчителів і шкільних психологів



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



О.ОСВІТОРІЯ

Таблиця Шульте зі зміною кольору. Необхідно показати всі цифри у порядку зростання, але при цьому щоразу іншого кольору, починаючи з червоного. Тобто 1 покажемо червону, 2 – чорну, 3 – червону, 4 – чорну і так далі.

8	2	24	23	15	2	11
5	5	12	1	24	10	23
12	21	17	22	9	19	6
22	11	7	18	13	3	9
6	4	16	20	18	16	8
13	1	21	4	10	25	20
15	3	19	17	7	14	14

РОЗУМІЮ

Курс з психологічно-емоційної підтримки для вчителів і шкільних психологів



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



О.ОСВІТОРІЯ

8	9	24	20	15	6	19
4	5	12	1	24	13	23
14	18	17	22	2	11	6
22	11	7	21	8	3	9
2	7	16	23	19	16	3
13	1	21	5	10	25	17
15	10	18	20	4	14	12

РОЗУМІЮ

Курс з психологічно-емоційної підтримки для вчителів і шкільних психологів

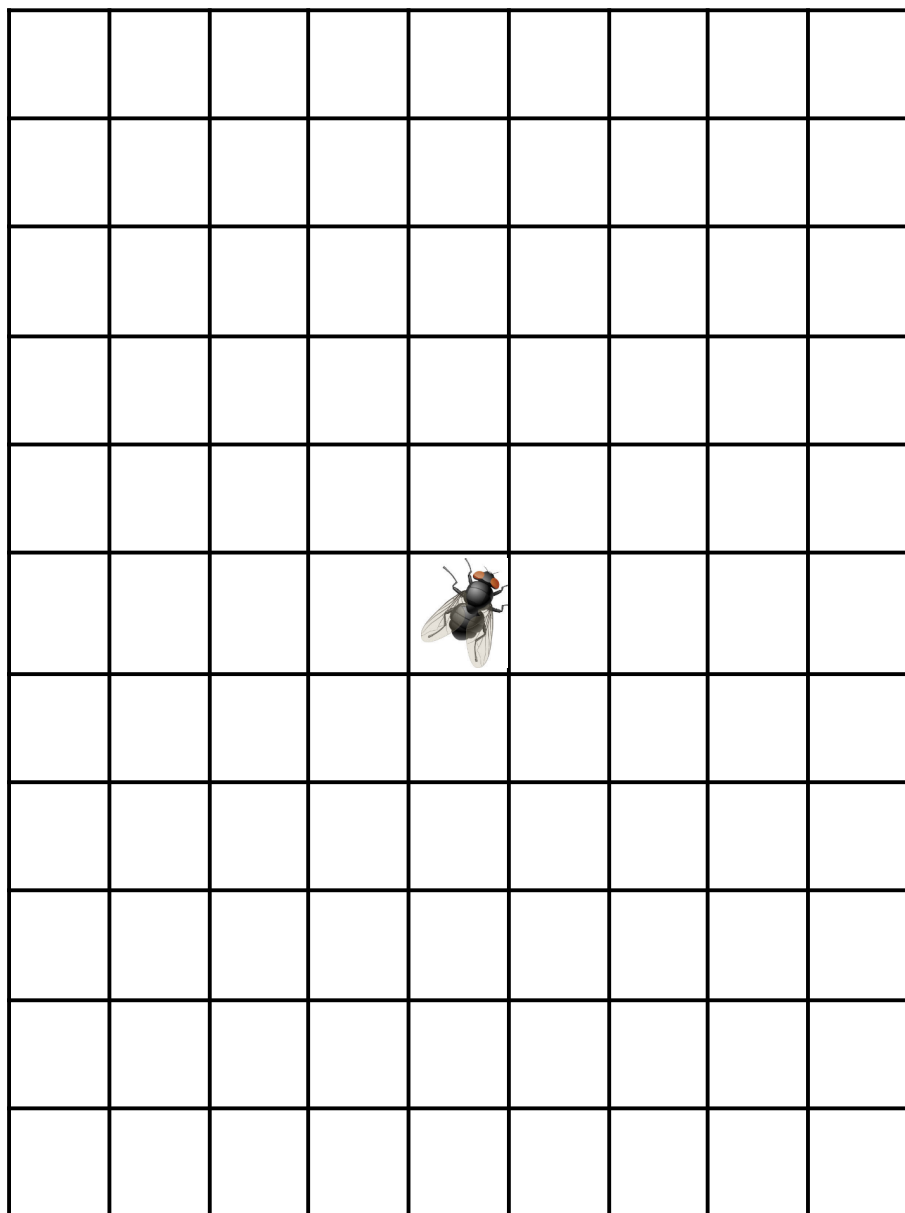


МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



О.ОСВІТОРІЯ

Вправа «Муха». Діти мають очима слідкувати за переміщеннями мухи по клітинках на дошці. Учитель словами «керує» рухами мухи. Наприклад: одна клітинка вліво, дві клітинки вниз, одна клітинка вправо, одна вгору. Де зараз муха? Учні показують клітинку, куди потрапила муха.



РОЗУМІЮ

Курс з психологічно-емоційної
підтримки для вчителів
і шкільних психологів



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



Анаграми. В словах переплутані літери. Треба визначити, які слова тут зашифровано.

КУБМАБ – бамбук

ВАРИЧУКАК – рукавичка

АРОБТ – торба

ШІКАК – кішка

АСКОБА – собака

ЗУКДҒИ – гудзик

РОПТЕЛЬФ – портфель

ШОТИЗ – зошит

ЧІРКАГАН – ганчірка

РОЗУМІЮ

Курс з психологічно-емоційної підтримки для вчителів і шкільних психологів



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



СТРЕС І КОГНІТИВНІ ЗДІБНОСТІ ДИТИНИ

Через війну і порушення ритму звичайного життя кількість факторів стресу навколо зростає щодня, тож потреба у навичках стресостійкості стає все більш актуальною.

Коли людина переживає стрес, зазвичай страждають усі сторони її когнітивної діяльності, зокрема такі базові психічні функції як пам'ять та увага. Порушення показників уваги насамперед зумовлено тим, що в корі великих півкуль мозку людини формується зона, яка гальмує концентрацію довільної уваги. Функція пам'яті страждає дещо меншою мірою, але оскільки свідомість постійно завантажена обговоренням причин стресу та пошуком виходу з нього, об'єм оперативної пам'яті зменшується. При цьому змінений під час стресу гормональний фон порушує процес відтворення необхідної інформації.

Почуття страху та реакція «бий або біжи» колись давно були необхідними людині для виживання. Також доведено, що невелике відчуття тривоги й напруженість іноді допомагає краще концентруватися та ефективніше працювати. Кортизол, що виділяється при короткочасному стресі, стимулює виробництво дофаміну — гормону, який викликає відчуття задоволення і підтримує організм у бадьорому й активному стані.

Однак в умовах тривалого стресу, в якому ми зараз усі перебуваємо, кортизол негативно впливає на мозок і організм в цілому, рівень дофаміну знижується і призводить до втрати сил. Мигдалеподібне тіло — область головного мозку, в якій зароджується почуття страху, — під впливом кортизолу стає надчутливим, тож людина весь час відчуває занепокоєння і тривогу. Крім того, постійне збільшення «гормону стресу» може спровокувати порушення пам'яті, хронічну втому, проблеми зі щитовидною залозою, підвищення артеріального тиску та зниження імунітету.

Гостра стресова реакція, тобто стан «бий або біжи», посилює і одночасно звужує наші почуття та увагу. Людина запам'ятовує краще, але виключно те, що викликало сам стрес або те, що допоможе від нього врятуватися. Тобто пам'ять працює вибірково, стає націленою на формування досвіду, який здається мозку найбільш важливим у даний момент. Таким чином ми краще запам'ятовуємо основну інформацію, що стосується стресової ситуації, і набагато гірше — не такі значні подробиці. Наприклад, якщо дитина стала свідком надзвичайної події, то, найімовірніше, вона пам'ятатиме яскраві моменти, а не, наприклад, місце чи людей поруч.

Хронічний стрес може призвести до того, що людина буде не в змозі адекватно реагувати на зовнішні стимули.

Якщо процеси уваги й концентрації порушено, утримувати й запам'ятовувати інформацію учню буде складно. Також коли діти надміру стурбовані чи відчувають ірраціональний страх, у них може бути порушено процес збирання, зберігання й відновлення інформації,

РОЗУМІЮ

Курс з психологічно-емоційної підтримки для вчителів і шкільних психологів



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



навіть якщо при цьому вони чимось щиро захоплені.

Пам'ять покращується тоді, коли у дитини все добре з увагою, тому не забуваймо однаково тренувати їх. Наприклад, можна запропонувати дітям у класі описати людину, яка заходила раніше: якого кольору у неї було взуття, одяг, що вона тримала в руках, чи які останні слова сказала.

Не обов'язково тренувати увагу тільки на учбовому матеріалі, можна використовувати будь-яку ситуацію, щоб прокачати потрібні навички.

Ще одна важлива особливість, яку ми маємо враховувати в навчанні в умовах постійного стресу, це відмінність між експліцитною – декларативною та імпліцитною – процедурною пам'яттю. Експліцитна пам'ять передбачає усвідомлене згадування і стосується фактів і подій, а також інформації, яку ми добре знаємо: я — психолог, сьогодні середа, я живу в місті Києві тощо. Імпліцитна ж, або процедурна, пам'ять є несвідомим типом пам'яті. Вона відповідає за навички та звички, тобто за дії, які ми робимо автоматично, без необхідності усвідомлено думати про це: перемикає швидкості в автомобілі, користуватися гребінцем для волосся, бити по м'ячу ногою.

Однак якщо ми щось із імпліцитної сфери застосуємо до експліцитних каналів, у мозку настане збій. Тому багато речей зараз, під час війни, важливо не тільки проговорити, а й закріпити через дію, щоб мозок мав можливість використовувати усі види пам'яті. Поєднуючи їх у навчанні, ми матимемо значно кращі результати запам'ятовування. Так, стрес впливає на мозок, але звідти нічого не зникає безслідно. Тобто він не забуває інформацію, яку ми споживаємо, а ніби відкладає її в папку «На потім» у підсвідомості. Для того, щоб ми пам'ятали та усвідомлювали, мозку необхідно сформувати нейронні зв'язки до цієї інформації, а для цього він має постійно та важко працювати. Отримана інформація так чи інакше впливає на наші думки, емоції й дії.

Що може допомогти?

По-перше, знайдіть для дітей додаткову дієву мотивацію. Дайте їм завдання: з'ясувати, для чого нові знання, яка від них користь і де їх можна застосувати. Ціль завжди змінює фокус сприйняття будь-якої інформації.

Використовуйте методи мнемоніки. Нейронні зв'язки в мозку формуються саме в результаті повторення, тож воно відіграє велику роль у запам'ятовуванні. Але запам'ятовувати легше асоціативно. Наприклад, кольори веселки ми можемо вивчити за допомогою оригінальної фрази: «Чому Пінгвіни Живуть Зимомю Без Своїх Фантазій?». Незвичність вислову допомагає краще запам'ятати його.

Допомагайте дітям усвідомлено контролювати процес запам'ятовування, тоді їм стане

РОЗУМІЮ

Курс з психологічно-емоційної підтримки для вчителів і шкільних психологів



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



О.ОСВІТОРІЯ

легше це робити. Наприклад, школярі часто забувають імена вчителів, але якщо вчитель протягом певного часу регулярно нагадує своє ім'я і щоразу просить повторити, учні запам'ятають його швидше.

Асоціації також допомагають нам згадувати начебто «забуту» мозком інформацію. Наприклад, оглянувши свою кімнату, ми можемо пригадати, що хотіли взяти чи зробити в ній певний час тому. Тобто обставини чи предмети дають натяк на те, що ми забули, адже асоціації допомагають нам згадати свої дії у зворотному порядку.

Чудово вправою для повсякденної практики вчителя є спеціальні ігри на тренування пам'яті. Наприклад, гра «Ідіть за ланцюжком». Людина утримує увагу на об'єкті, поки той їй цікавий і поки вона знаходить у ньому щось нове. Потім увага слабшає і перемикається. Запропонуйте дітям вивчити властивості предмету чи явища, послідовно дізнаючись про його різні якості і фіксуючи їх у пам'яті, потім попросіть учнів у зворотному порядку переповісти все, що спало на думку щодо цього предмету. Так само можна просити дітей переповідати події вчорашнього дня в прямому послідовному та в зворотному порядку. Відтворюючи в пам'яті минуле, важливо згадувати подробиці та нюанси. Таким чином ви тренуєте можливість дітей утримувати увагу сконцентрованою.

РОЗУМІЮ

Курс з психологічно-емоційної підтримки для вчителів і шкільних психологів



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



О.ОСВІТОРІЯ

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ПАМ'ЯТІ

Метод історій (сторітелінг)

Принцип даної техніки полягає в тому, щоб передати необхідну інформацію у формі захопливої розповіді. Смішну історію запам'ятати набагато легше, ніж двадцять абстрактних понять. При цьому що парадоксальнішою буде розповідь, то краще вона зайде в пам'ять. Цей метод також тренує креативність, але не підходить для запам'ятовування великого обсягу інформації.

Метод «Ланцюжок»

Суть цієї техніки для запам'ятовування — поєднувати образи чи дії між собою, нанизуючи їх, мов намистини, на «ланцюжок». Важливо з'єднувати їх яскраво та стежити за послідовністю. Відтворюючи, слід уявляти і переказувати всю конструкцію разом, наприклад у зворотньому порядку.

Метод асоціацій

Вигадування яскравих та нестандартних асоціацій до певної інформації.

Цей метод допомагає ефективно запам'ятовувати іноземну лексику. Його суть полягає у використанні фонетичної співзвучності іноземних слів з українськими.

Римування

Складання римованих рядків чи слів з інформації, яку потрібно запам'ятати. Потребує творчого підходу від вчителя, але має дуже високу ефективність.

РОЗУМІЮ

Курс з психологічно-емоційної підтримки для вчителів і шкільних психологів



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



О. ОСВІТОРІЯ

ЩО РОБИТИ З ЕМОЦІЯМИ? ЯК НЕ ВТРАТИТИ ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я?

Емоції у навчанні відіграють значну роль, бо впливають не тільки на стан дитини, а й на її здатність запам'ятовувати, бути уважною, фантазувати, спілкуватись, працювати в команді та рефлексувати.

Дитячі емоційні реакції під час війни можуть бути настільки різноманітними й непередбачуваними, що у відповідь ми, вчителі, можемо розгубитися чи й спродувати власні, не менш деструктивні. Це цілком нормально в умовах ненормальної ситуації. Дитина дуже залежна від емоційного стану значущої дорослої людини, яка перебуває поряд з дитиною у стресовій ситуації. Тому нам необхідно вчитися розуміти власні емоційні стани і емоційні стани дітей, про яких ми піклуємося і яких навчаємо.

У чудовому мультику студії Pixar «Думками навиворіт» дуже точно продемонстровано, як базові емоції впливають на стан дитини. До речі, сюжет розповідає саме про дівчинку, яка вимушена переїхати на постійне проживання в інше місце. Вона переживає складне розставання зі своїми друзями, домом, звичками, і ми бачимо, як сильно це впливає на її емоційний стан. Окремими персонажами в мультику є п'ять базових людських емоцій — радість, страх, злість, печаль і відраза, — які живуть у голові дівчинки і весь час сперечаються за керівний вплив на її життя. Згідно з науковими даними, це основні емоції, притаманні всім людям. Але деякі дослідники додають до них ще здивування — про нього ми поговоримо окремо.

Тож розберемо детальніше наші базові й дотичні до них емоції. Але, перш ніж почати, хочу окремо наголосити: немає хороших і поганих емоцій. Є приємні і неприємні. Розділяючи емоції на хороші й погані, ми автоматично намагаємося уникати «поганих», щоб не стати «поганою» людиною, і привчаємо до цього дітей. Але це дуже небезпечно, адже ці, начебто «погані», емоції можуть надсилати дуже важливі сигнали, які іноді навіть рятують нам здоров'я і життя. Однак емоції дійсно можуть бути неприємними, тому важливо зрозуміти, що стало їх причиною і розібратися саме з нею.

Отже, **радість**. Часом може здаватися, що психологи приділяють увагу лише проблемам і неприємним почуттям — досліджують різні відхилення, порушення, шукають способи їх корекції тощо. Але насправді вивчення щастя, особливостей душевно благополучних, гармонійних людей — це значна частина психологічної науки. Радість – це базова емоція, яка допомагає зближуватися та взаємодіяти з іншими людьми і формує психологічну прихильність. Вона виникає як реакція на задоволення чи виправдання надій та бажань, а також підтримує позитивний настрій і надихає нас на добрі справи. Багато людей наразі уникають цього почуття, бо вважають його недоречним та несвоєчасним. Однак радість — одна з основних позитивних емоцій і головних цінностей для дитини. Проявляти її школярі можуть у різний спосіб: голосно сміятись, верещати, стрибати, плескати в долоні. Важливо не забороняти їм цього, не засуджувати, не відкладати на потім таку важливу емоцію і не

РОЗУМІЮ

Курс з психологічно-емоційної підтримки для вчителів і шкільних психологів



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



ОСВІТОРІЯ

накладати на неї табу. Дитині важливо відчувати, що інші люди, особливо дорослі, долучаються до її власної радості, і це дає можливість ще більше довіряти тим, хто поруч.

Сум і печаль. (Увага: спойлер!) У кінці мультфільму «Думками навиворіт» стає чітко зрозуміло, якою надважливою емоцією є для нас печаль. Саме вона рятує всіх героїв в цій історії, а дитячу психіку від руйнування — в реальності. Печаль — це реакція на втрату чогось дуже важливого, це відчуття спустошення, розчарування і навіть горя. Вона виконує захисну функцію, стимулюючи вихід негативу та внутрішньої напруги, що, у свою чергу, не дозволяє нам впасти у тривалу депресію.

Печаль — одна з довготривалих емоцій, складовими якої часто є періоди протесту, смирення і безпорадності. Зверніть увагу: це не депресія. Остання є поширеним і серйозним психічним розладом, для неї характерне повторюване, стійке й сильне відчуття смутку та безнадії, яке заважає повсякденному життю людини і надзвичайно виснажує її.

Якщо ми бачимо, що учень сумує, не треба відразу намагатися його розважити. Краще забезпечити можливість пережити цю емоцію, надати підтримку. Наприклад, дитину можна обійняти, якщо вона не заперечує проти цього, висловити співчуття, запропонувати поділитися своїми думками. Як і всі ми, через печаль дитина переживає, наприклад, втрату, що, на жаль, наразі є дуже актуальним.

Страх. У ході еволюції вижили ті люди, у яких сформувалися «корисні» види страхів та реакцій, що допомогли їм врятуватися від небезпек і передати свої гени. Страх є найбільш важливою емоцією для нашого фізичного виживання. Це ланцюгова реакція в мозку, яка починається зі стресового стимулу і закінчується викидом хімічних речовин, які викликають прискорене серцебиття, дихання і наповнюють м'язи енергією, тобто створюють реакцію відому як «бий або біжи». Оскільки клітини мозку постійно передають інформацію та викликають реакції, десятки його областей прямо чи опосередковано дотичні до страху. Центральну роль у цьому процесі відіграють такі частини мозку:

- **таламус** — вирішує, куди відправляти вхідні сенсорні дані від очей, вух, рота, шкіри;
- **сенсорна кора** — інтерпретує отримані сенсорні дані;
- **гіпокамп** — зберігає та витягує свідомі спогади, обробляє набори стимулів для встановлення контексту;
- **мигдалеподібне тіло** — розшифровує емоції, визначає можливу загрозу, зберігає спогади про страх;
- **гіпоталамус** — активує реакцію «бий або біжи».

Коли гіпоталамус наказує симпатичній нервовій системі ввімкнутися, загальний ефект полягає в тому, що тіло прискорюється і напружується, посилюється увага, виділяються адреналін і норадреналін. Якщо зараз пролунає сигнал тривоги, доведеться швидко діяти. У цей час організм активує вивільнення приблизно 30 різних гормонів, які готують його до

РОЗУМІЮ

Курс з психологічно-емоційної підтримки для вчителів і шкільних психологів



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



О. ОСВІТОРІЯ

боротьби з загрозою.

Раптовий потік адреналіну та інших гормонів викликає фізіологічні зміни в організмі, у тому числі:

- підвищення частоти серцевих скорочень та артеріального тиску;
- розширення зіниць, щоб очі поглинали якнайбільше світла;
- звужування вен на шкірі, щоб направити більше крові до основних груп м'язів (саме тому коли людям страшно, їх іноді «морозить»);
- збільшення рівня глюкози у крові;
- напругу м'язів, які отримують енергію від адреналіну та глюкози;
- розслаблення гладких м'язів, щоб дозволити більшій кількості кисню надходити у легені;
- відмикання несуттєвих систем (наприклад, травлення та імунної системи), щоб дати більше енергії аварійним функціям;
- проблеми з концентрацією уваги на дрібних завданнях (мозок спрямований на те, щоб зосередитись виключно на загальній картині того, що відбувається).

Наразі в умовах реальної постійної загрози життю страх став домінуючою емоцією у дітей і дорослих. Не можна нехтувати дитячими страхами. Ми, вчителі, маємо враховувати їх у роботі, не провокувати додатково та допомагати учням впоратися з ними. Не можна говорити дитині «не бійся» чи «заспокойся», не можна соромити дитину за почуття страху, нав'язувати гендерні стереотипи на кшталт «хлопчики не бояться». Краще дати можливість поділитися своїм страхом в приватній бесіді, можна навіть намалювати чи скласти про нього історію.

Під час війни у дітей загострився страх втратити життя, батьків чи благополуччя, тобто дім, їжу, базові потреби тощо. У такому випадку дорослі мають гарантувати їм збереження цих базових речей. Дитина має лише обов'язок вчасно реагувати на сигнали тривоги – загальні чи ті, які надходять від дорослих, і у випадку загрози сховатися, перебувати у безпечному місці та не порушувати правил.

Гнів та злість. Якщо дитина проявляє надмірну агресію, нам слід задати собі запитання: чого саме вона зараз боїться? Так, не дитині, а собі. Тому що основною причиною гніву є фрустрація — психічний стан, викликаний об'єктивно непереборними труднощами на шляху до досягнення мети. Суб'єктивно це може бути саме страх, що цілі досягнути неможливо. До того ж гнів — це природна реакція на страх. Пам'ятаєте «бий або біжи»? Бити — це і є прояв гніву чи агресії щодо об'єкту який викликає страх. Основною особливістю ситуації, що спровокувала фрустрацію, є те, що вона непідвладна нашому контролю. Обставини непереборної сили, які зруйнували надії дитини і позбавили її можливості задовольнити свою потребу, можуть бути як реальними, так і уявними, але почуття дітей однаково реальні і в тому, і в іншому випадку. Діти є маркером емоційного стану громади, адже вони більш природно і швидко реагують на те, що відбувається

РОЗУМІЮ

Курс з психологічно-емоційної підтримки для вчителів і шкільних психологів



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



довкола. У нашому суспільстві наразі зберігається високий рівень агресії, тож завдання вчителів — допомогти дітям каналізувати її — направити у безпечне русло для реалізації. Це можуть бути заняття спортом, ігри з водою і предметами, на які агресію можна направити безпечно — м'яч, папір, слайми, пісок, конструктор «Лего» тощо.

Відраза. Позитивна функція цієї емоції — розрізнити шкідливе і корисне. Відраза — це свого роду попереджувальний сигнал. Вона, як і страх, зберігає нам життя, адже ми, наприклад, не з'їмо щось бридке чи огидне, що має неприємний запах. Ми знаємо: те, що викликає цю емоцію, є потенційно небезпечним для нас — предмет, місце чи живий об'єкт. У нашому мозку є центр огиди, який надсилає сигнал про те, що попереду критична точка неповернення, досягнувши якої, ми припиняємо взаємодію з об'єктом нашої огиди. Часом нас нудить і від деяких людей, тож очевидно, що вступати з ними в стосунки небажано, тому що з відразою впоратися не вийде, і вона матиме накопичувальний ефект. Цю емоцію важливо вміти розпізнавати, адже вона завжди сигналізує про можливі неприємності та шкоду здоров'ю.

Цікавість. Станіслав Деан у своїй книзі «Як ми вчимося» казав, що ефективне навчання неможливе без цікавості. Психологи неодноразово замислювалися про алгоритми допитливості і дійшли висновку, що цікавість — це «безпосередній прояв дитячого прагнення пізнання світу і побудови його моделі». Це відчуття виникає щойно мозок виявляє розбіжність між тим, що ми вже знаємо, і тим, що ми хотіли б знати.

Ще одна емоція, яку варто зазначити, — **здивування**. Емоція подиву допомагає нам розвиватися, саме тому вона є такою важливою для навчання. Науковці стверджують: що частіше ми дивуємося, то більшою стає тривалість нашого життя. Тож стимулюйте розвиток і позитивне здивування в учнів та не втрачайте здатність дивуватись самим!

Які б емоції не переживали школярі, ми маємо бути поруч, підтримувати їх і не засуджувати ані дітей, ані себе.

РОЗУМІЮ

Курс з психологічно-емоційної підтримки для вчителів і шкільних психологів



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



ОСВІТОРІЯ

ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ.

У ці складні часи ми всі потребуємо психологічної підтримки, адже для того, щоб навчати учнів і ділитися з ними досвідом, важливо мати на це власний ресурс. Діти добре відчують емоційний стан дорослих, адже їм необхідно бути впевненими у надійності тих, хто гарантує їхню безпеку, є авторитетом і зразком для наслідування. У першу чергу, це мати й батько. Наступні в списку довірених людей — вчителі, які, до речі, іноді навіть більше часу проводять із дітьми, ніж батьки, тож орієнтуватися на їхній емоційний стан для учнів є природним. Педагогу важливо навчитися вгамовувати власні деструктивні думки, регулювати емоції та вчасно запобігати власному вигорянню.

Що ж воно таке?

Синдром емоційного вигоряння означає емоційне виснаження, що зростає з часом. Це поняття вперше використав американський психіатр Герберт Фрейденбергер у 1974 році. Особливо вразливими до вигоряння на роботі є ті, чия професія пов'язана з постійним спілкуванням і турботою про когось. Це лікарі, педагоги, психологи, соціальні працівники, волонтери тощо. Необхідність постійно бути на зв'язку, вислуховувати і говорити самому, стежити за важливими новинами, поведінкою інших людей, намагатися виправдати чийсь очікування — усе це призводить до того, що в якийсь момент у людини просто не вистачає енергії на подальшу діяльність.

Втома і вигоряння – схожі процеси, але мають різну природу. Втома виникає внаслідок інтенсивної і тривалої роботи і призводить до тимчасової втрати активності і працездатності. На відміну від фізичної втоми вигоряння може виникнути майже на порожньому місці. Порожні місця в нашому житті часто заповнюються апатією, млявістю і байдужістю. Тому дуже важливо звернути увагу на **симптоми вигоряння**, які поділяють на три групи:

1. **Емоційна виснаженість**, якій притаманно почуття спустошеності та втоми.
2. **Деперсоналізація**, для якої характерним є байдуже ставлення до оточення. Часто вона проявляється через цинізм чи негативне сприйняття реальності.
3. **Редукція професійних досягнень**, тобто знецінення своїх успіхів і досвіду, почуття власної некомпетентності, безпорадності.

Також ознаками вигоряння можуть бути **пасивність, депресія, підвищена дратівливість** навіть на незначні події, **спалахи невмотивованого гніву, небажання спілкуватися, емоційні гойдалки, посилення тривожності, постійне відчуття страху, негативний погляд на життєві й професійні перспективи**.

Вигоряння — наслідок стресу, а точніше — його остання стадія, коли людина вже повністю знесилена. Найчастіше помічають вигоряння на роботі, незважаючи на те, що емоційно

РОЗУМІЮ

Курс з психологічно-емоційної підтримки для вчителів і шкільних психологів



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



ОСВІТОРІЯ

можна вигоріти і вдома, наприклад, перебуваючи в декреті чи, як всі ми зараз, — у постійній напрузі через війну, якій не видно кінця. Таке виснаження від безперервного моніторингу військових дій я назвала «стратегічною втомою», коли ми не можемо розпланувати майбутнє, тому відчуваємо себе, мов у тумані. Здається, що невідомо, куди рухатись, як жити і що зробити, щоб покращити ситуацію. Психічно здорова людина прагне будувати плани — це наша природна потреба. Коли можливість планування зникає, ми відчуваємо безпорадність, тривогу і невпевненість.

Для того, щоб відновитися і мати бажання жити й плідно працювати, важливо зрозуміти, які ресурси у нас уже є, і їх треба зберегти, а які — відновити. Війна — час серйозних трансформацій, що стосуються не тільки суспільства загалом, але й кожної окремої особистості. І етапи цих трансформацій тісно пов'язані з наявністю у нас ресурсів та вмінням ці ресурси розподіляти. Коли ресурсів не вистачає, ми можемо реагувати по-різному: істерично їх накопичувати, метушитися і панікувати, максимально заощаджувати чи навіть відкладати своє життя на потім. Проблема лише у тому, що це «потім» може не настати, а відкладене — «зіпсуватися», перестати тішити й загалом не дати того ефекту, який ми від нього чекаємо, а отже, призвести до розчарувань.

Щоб цього не сталося, варто пам'ятати, що **в нас є кілька основних ресурсів**, які суттєво впливають на наше життя.

Найважливіші з них — це, власне, **життя і фізичне здоров'я**. Їх необхідно берегти, підтримувати й не ризикувати ними дарма. Турбота про власну фізичну безпеку — першочергове завдання людини, бо життя — невідновлюваний ресурс. Із ним тісно пов'язано здоров'я, адже коли воно погіршується, якість нашого життя суттєво знижується. Перебувати у максимально можливій безпеці — це найкраще, що ви можете для себе зробити. Не зважайте на докори людей чи власні сумніння: ми не просто маємо право піклуватися про своє життя і здоров'я, ми не маємо права цього не робити.

Наступний і дуже важливий ресурс — це **гроші**. Як не дивно, у нас їх прийнято знецінювати, мовляв, «не в грошах щастя» та «за гроші не можна купити здоров'я/щастя/любов». Тема коштів у нашому суспільстві є табуованою: про них не прийнято розпитувати, це намагаються не обговорювати з дітьми. Але досі нікому не вдалося прожити, наприклад, без їжі, яка теж має свою ціну. Гроші дають нам можливість поновлювати інші ресурси — їжу, одяг, фізичне здоров'я та благополуччя тощо. У сучасному світі вони фактично забезпечують першу сходинку піраміди Маслоу (тобто фізіологічні потреби), без якої рухатися нагору ніяк не виходить. Тому хвилюватися через відсутність цього ресурсу — абсолютно нормально, якщо це не переростає у хворобливі форми накопичення. Війна — це завжди ризик втрати матеріальних ресурсів, який спричиняє паніку, а та, у свою чергу, — бажання або витратитися на непотрібні загалом речі, або навпаки — надто економити.

Тому в разі тривоги, пов'язаної з втратою грошей чи інших матеріальних ресурсів, важливо

РОЗУМІЮ

Курс з психологічно-емоційної підтримки для вчителів і шкільних психологів



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



О.ОСВІТОРІЯ

зрозуміти, який стиль відновлення ресурсів вам більше підходить — заощадження чи заробіток. Обидва шляхи є можливими.

Важливо також навчитися **просити про допомогу**, щоб мати можливість використовувати доступні ресурси, які пропонують інші люди. Просити про допомогу — не соромно. Допомогати іншим — приємно і шляхетно.

Варто також поговорити про **час** — неймовірно важливий ресурс, який також не підлягає відновленню. Але саме його ми витрачаємо найлегше, відкладаючи життя на потім. На жаль, переважно нас не навчили цінувати власний час, і це суттєво погіршує наші перспективи на краще майбутнє та не дає змоги повною мірою відчувати радість життя тут і зараз. Варто пам'ятати, що берегти час означає не існувати в очікуванні, а наповнювати його життям, помічати те, що відбувається навколо, знаходити те, чому можна радіти, планувати, шукати можливість працювати, приносити користь і спілкуватися з людьми, тобто вкладати в одиницю часу максимум сенсу.

Останній пункт — **психічне здоров'я**, яке потрібне нам для того, щоб мати сили на роботу, стосунки, спілкування і водночас радіти життю. Психологічний ресурс — це та опора, яка дає нам змогу задовольнити свої життєві потреби, сформулювати моральні орієнтири і рухатися вперед.

До психологічного ресурсу зараховують також і **здатність рефлексувати**, тобто усвідомлювати власний досвід, ділитися ним, емоціями, знаходити однодумців і тих, хто поділяє наш стиль життя.

Дисципліна і змога будувати повсякденні плани також є ознаками психічного здоров'я. Віктор Франкл в своїй книзі «Людина у пошуках справжнього сенсу» наголошував на тому, що зі складними обставинами легше впоратися тим людям, які сфокусовані на звичайних повсякденних справах. Тобто певна рутинна, дисципліна і план дій можуть стати рятівними у стресовій ситуації.

Допомога іншим, гумор, пісні, творчість також відновлюють наш психологічний ресурс. Варто користуватися буквально всім, що дає нам сили й натхнення, а також відчуття власної цінності й важливості. Бажаю вам не витрачати дарма власних ресурсів і наповнювати життя справжнім сенсом!