

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ВЧИТЕЛІВ

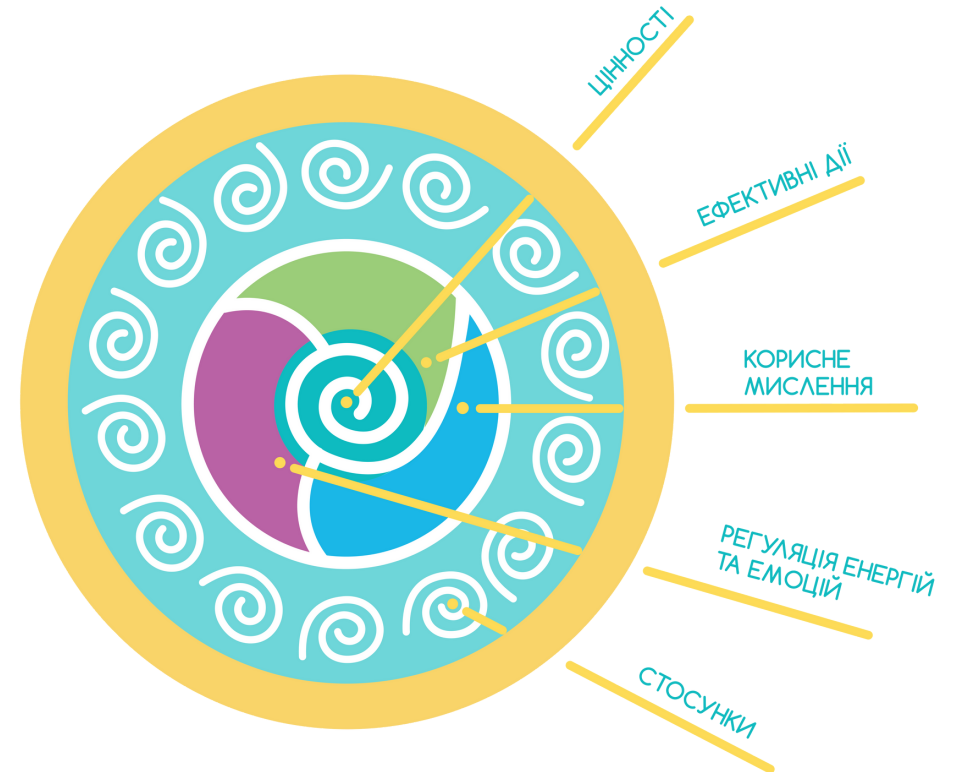
Робочий зошит



ЗМІСТ

Модель "Колесо стійкості"	2
Колесо стійкості - самообстеження	3
Швидкий погляд на ваші цінності	4
Сфери життя	7
Питання для саморефлексії щодо цінностей в різних сферах життя	7
Вправа "Мішень"	10
Вправа "Сфера-Цінності-Практичні дії"	11
Техніка вирішення проблем	12
SMART-аналіз цілей	13
Техніка тестування автоматичних думок	14
Техніка дистанціювання від думок	15
Менеджмент вигорання	16
Мої ресурси	17
Мій внутрішній "вічний двигун"	18
Баланс спільноти: що я даю і що отримую	19
Алгоритм ефективної комунікації	20
Календарний план стійкості	21
"Валіза" знань і технік	22

Модель "Колесо стійкості"



Упорядники:
Григасова Юлія
Фломбойм Анна

Колесо стійкості - самообстеження

Що сприяє моїй стійкості??

Що підтримує мою "антистійкість" (вразливість, негнучкість)?

Чого я потребую для посилення стійкості?

Швидкий погляд на ваші цінності

Є сотні різних цінностей. Нижче ви знайдете список найбільш поширених з них. Можливо, не всі будуть вам співзвучні. Ознайомтесь зі списком нижче і відзначте відповідною літерою кожна з цінностей:

Д = дуже важливо, В = важливо, Н = не надто важливо.

- Прийняття: бути відкритим і приймати себе, інших, життя і т.д.
- Пригоди: бути підприємливим; активно шукати, створювати або досліджувати нове, досвідчувати нове
- Асертивність: шанобливо відстоювати свої права і вимагати те, що я хочу
- Автентичність: бути справжнім, реальним; бути вірним собі.
- Краса: цінувати, створювати, розвивати або культивувати красу в собі, в інших та навколишнього середовища і т.д.
- Турбота: догляд по відношенні до себе, інших, навколишнього середовища і т.
- Прийняття: бути відкритим і приймати себе, інших, життя і т.д.
- Пригоди: бути підприємливим; активно шукати, створювати або досліджувати нове, досвідчувати нове
- Асертивність: шанобливо відстоювати свої права і вимагати те, що я хочу
- Автентичність: бути справжнім, реальним; бути вірним собі.
- Краса: цінувати, створювати, розвивати або культивувати красу в собі, в інших та навколишнього середовища і т.д.
- Турбота: догляд по відношенні до себе, інших, навколишнього середовища і т.д.
- Приймати виклики: приймати виклик росту, вчитися, вдосконалюватися.
- Співчуття: діяти з добротою по відношенню до тих, хто має труднощі
- Зв'язок: в повній мірі брати участь в тому що я роблю, і повністю бути присутнім з іншими.
- Співпраця: бути причетним, допомагати, або зробити позитивну справу для себе або інших.
- Відповідність: бути шанобливим і слухняним правил і обов'язків.
- Співдружність: бути в співпраці і взаємодії з іншими.
- Відважність: бути мужнім або хоробрим; наполягати перед лицем страху, загрози або труднощів.

- Креативність: бути творчим або інноваційним.
- Цікавість: цікавитися, бути відкритим і зацікавленим; досліджувати і відкривати.
- Заохочення: заохочувати і винагороджувати поведінку, яке я ціную для вас або інших.
- Рівність: ставитися до інших рівним собі, і навпаки.
- Відчуття захоплення: шукати, створювати і брати участь в діяльності, яка є захоплюючою.
- Справедливість: бути чесним по відношенню до себе і до інших.
- Здоров'я: щоб зберегти або поліпшити свою фізичну форму; піклуватися про своє фізичне і психічне здоров'я і благополуччя.
- Гнучкість: регулювання і адаптація до умов, що змінюються.
- Свобода: жити вільно; вибирати, як я жити і поводити себе вільно, або допомогти іншим зробити те ж саме.
- Дружелюбність: бути доброзичливим, товариським, або приємним по відношенню до інших.
- Прощати: бути прощаючим по відношенню до себе або іншим.
- Радість: бути тим хто любить веселощі; шукати, створювати і брати участь у веселих заходах.
- Щедрість: бути щедрим, ділитися і давати собі та іншим.
- Вдячність: бути вдячним і високо оцінювати свої позитивні аспекти, інших і життя.
- Чесність: бути чесним, правдивим і щирим з самим собою та іншими.
- Гумор: щоб побачити і оцінити гумористичну сторону життя.
- Смирення: бути не вимогливим або скромним; щоб мої досягнення говорили самі за себе.
- Працьовитість: бути працьовитим, присвяченим своїй справі.
- Незалежність: бути самостійним і робити свій власний вибір.
- Близькість: відкривати, розкривати себе і ділитися – емоційно чи фізично – в моїх близьких особистих стосунках.
- Справедливість: відстоювати справедливість.
- Доброта: бути добрим, співчутливим, уважним, турботливим по відношенню до себе або інших.
- Любов: робити люблячі і добрі вчинки по відношенню до себе і до інших.
- Усвідомленість: усвідомлювати, бути відкритим і прагнути бути тут-і-тепер.
- Порядок: бути упорядкованим і організованим.
- Відкритість: обдумувати речі, дивитися на речі з інших позиції і зважувати докази.
- Терпеливість: спокійно чекати, того, що важливе.

- Витривалість: рішуче продовжувати, незважаючи на проблеми і труднощі.
- Задоволення: створювати і приносити задоволення собі або іншим.
- Сила: впливати або мати владу над іншими, наприклад, брати на себе відповідальність, бути лідером, організовувати.
- Взаємність: будувати відносини, в яких є справедливий баланс давати і брати.
- Повага: бути шанобливим по відношенню до себе або іншим; бути ввічливим, уважним і показувати позитивне ставлення.
- Відповідальність: нести відповідальність за свої дії.
- Романтика: бути романтиком; для вираження і висловлення своєї любові або прихильності.
- Безпека: забезпечення, захисту інформації або для підтримання безпеки себе або інших.
- Самоусвідомлення: усвідомлювати свої думки, емоції, поведінку.
- Турбота про себе: піклуватися про своє здоров'я і благополуччя і піклуватися про задоволення своїх потреб.
- Саморозвиток: продовжувати рости, поліпшувати знання, навички, характер або життєвий досвід.
- Самоконтроль: діяти відповідно до своїх власних ідеалів.
- Чуттєвість: створювати, досліджувати і насолоджуватися досвідом, який стимулюють п'ять органів чуття.
- Сексуальність: досліджувати або виражати свою сексуальність.
- Духовність: з'єднатися з чимось більшим за себе.
- Уміння: постійно практикувати і покращувати свої навички, і віддаватися в повній мірі при їх використанні.
- Підтримка: надавати підтримку, допомогу, обладнювати і бути доступним для себе або інших осіб.
- Довіра: бути надійним; бути відданим, вірним, щирим.
- Додайте свою цінність не вказану у списку.

Після того, як ви визначили кожне значення як Д, В чи Н, погляньте ще раз на усі цінності і виберіть **6 найважливіших** для вас. Напишіть ці шість цінностей нижче, щоб нагадувати собі, що це те, як ви хочете жити своє життя.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Сфери життя

Запишіть свої основні сфери життя та оцініть від 1 до 10 ступінь важливості кожної сфери для вас.

Мої сфери життя	Значення 1-10

Запитання для рефлексії щодо цінностей в різних сферах життя

Сімейні стосунки

- Якою/яким дружиною/чоловіком, дочкою/сином, мамою/татом, сестрою/братом ви хотіли би бути?
- Які особистісні якості хотіли би привносити в стосунки?
- Які стосунки в сім'ї ви хочете побудувати?

Ваші цінності в цій сфері:

Стосунки з друзями та колегами

- Що для вас означає поняття "хороший друг" чи "хороший колега"?
- Яким другом ви би хотіли бути? Які якості привносити в дружбу?
- Які дружні стосунки ви хотіли би будувати?
- Якими справами ви хотіли би займатися з друзями?

Ваші цінності в цій сфері:

Стосунки з собою, саморозвиток

- Які стосунки з собою ви би хотіли мати?
- Яке ставлення до себе ви би хотіли розвинути чи закріпити?
- Які особистісні якості ви би хотіли привносити в процес саморозвитку? Яким учнем/ученицею хотіли би бути?
- Чого ви би хотіли навчитися в житті?
- Які стосунки хотіли би будувати з наукою та іншими сферами знань?

Ваші цінності в цій сфері:

Професійна реалізація та розвиток

- Яким співробітником ви хотіли би бути?
- Яким вчителем ви хотіли би бути?
- Які особистісні якості хотіли би привносити в роботу?
- Як би ви поводитися з колегами, з учнями, якби були ідеальним собою?
- Що могло би додати більше сенсу в вашу роботу?

Ваші цінності в цій сфері:

Здоров'я і турбота про тіло

- Що для вас означає добрий фізичний стан?
- Яким чином ви хотіли би піклуватися про своє здоров'я?
- Як би ви хотіли організувати своє харчування, фізичну активність, режим дня?

Ваші цінності в цій сфері:

Дозвілля та творчість

- Що для вас означає творчість?
- Яким чином ви би хотіли реалізовуватись в творчому плані?
- Які нові творчі активності хотіли би спробувати?
- Як би ви хотіли відпочивати? Що для вас ідеальний відпочинок?

Ваші цінності в цій сфері:

Духовність

- Що для вас значить духовність?
- Хто це – духовна людина?
- Які якості ви хотіли би розвинути в собі в сфері духовності?

Ваші цінності в цій сфері:

Стосунок з природою та громадою

- Яким українцем/українкою ви хотіли би бути?
- Які свої якості хотіли би розвинути, щоб бути більш свідомим/свідомою жителем/жителькою України та світу в цілому?
- Які навички ви хотіли би розвинути в контексті цієї сфери?

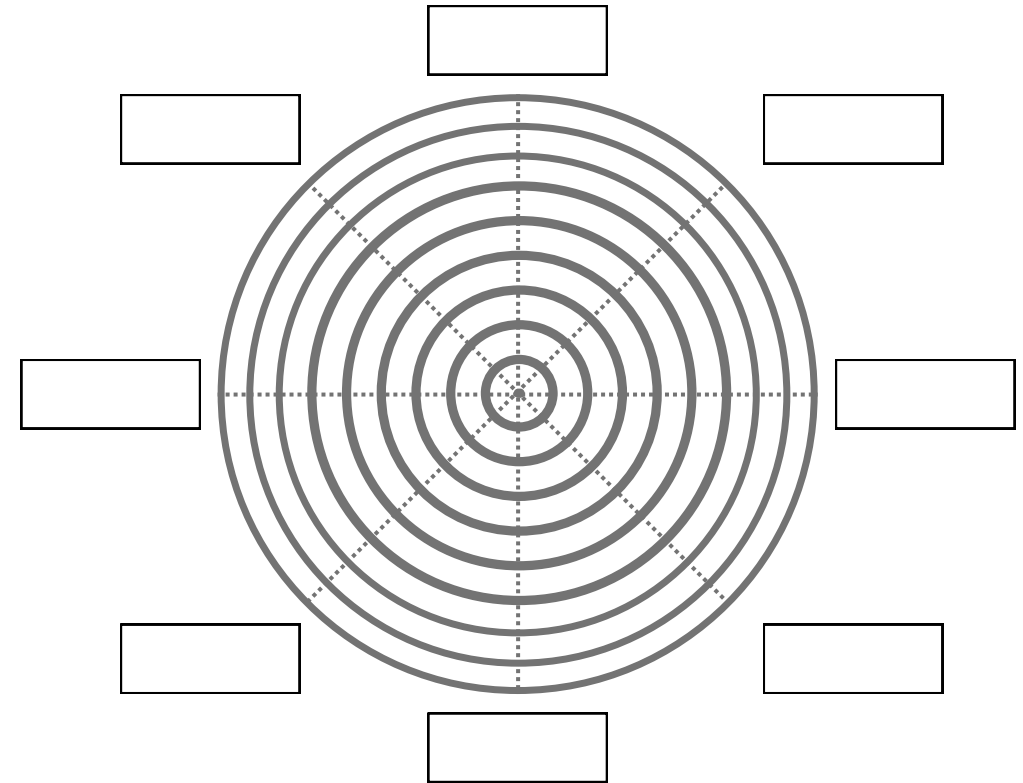
Ваші цінності в цій сфері:

Вправа "Мішень"

Оцініть від 1 до 10, на скільки ви реалізуєте свої цінності в кожній зі сфер життя зараз. Для наочності відмітьте це на секторах "мішені", де кожен сектор – окрема сфера.

1 - дію не відповідно до своїх цінностей

10 - живу повною мірою згідно з цінностями



Запитання для рефлексії:

- Які цінності важливі для мене найбільше? Відповідно до яких цінностей я живу зараз?
- Які цінності практично ігнорую? Над чим потрібно почати працювати насамперед?

Вправа "Сфера. Цінності. Практичні дії"

Сфера життя	Важливість сфери (1-10)	Мої цінності	Кроки, звички, дії, які просувають мене до цінностей
Сім'я	9	Бути люблячою, підтримуючою...	Мати сімейні традиції, щовечора разом вечеряти, питати дітей про їх вподобання...

Техніка вирішення проблем

Суть проблеми і ціль щодо вирішення	
Усі можливі способи вирішення	
Плюси, мінуси, наслідки кожного способу	
Кращий варіант	
План втілення	
Оцінка результату, корекція чи вибір нового рішення	

SMART-аналіз цілей

Сформулюйте одну з актуальних цілей і проаналізуйте її, використовуючи критерії SMART

	Критерій	Запитання для аналізу
S	Specific / Конкретна	<i>Чи достатньо конкретно звучить моя ціль? Чи зрозуміло з неї, якого результату я прагну?</i>
M	Measurable / Вимірювана	<i>Як я зможу зрозуміти, що ціль досягнута? Які критерії чи одиниці вимірювання результату я маю?</i>
A	Attainable / Досяжна	<i>Чи може ця ціль бути досягнута за умов, в яких я зараз є? Чи залежить результат від моїх дій? Чи маю я необхідні ресурси?</i>
R	Relevant / Відповідна	<i>Чи відповідає ця ціль моїм цінностям? Важливо прямувати до неї прямо зараз, а в принципі?</i>
T	Time-framed / Окреслена в часі	<i>Скільки часу може піти на досягнення цієї цілі? Скільки я можу виділити зараз? Як мені встановити часову межу (кінцеву, проміжну)?</i>

Підсумуйте проведену роботу - скоригуйте формулювання цілі відповідно до висновків.
Переходьте до планування і реалізації цілі!

Техніка тестування автоматичних думок

Помітьте або згадайте момент, коли у вас раптово погіршився настрій - з'явилася пригніченість, тривога, відчай тощо. Затримайтеся в цьому моменті чи у спогаді і спробуйте ідентифікувати думку, образ, надане подіям значення, що в першу мить заповнили вашу свідомість.

Запишіть цю **автоматичну думку** (опишіть образ) і оцініть, на скільки ви в неї зараз вірите (вірили в той момент)

Спробуйте **протестувати** її - перевірити адекватність, керуючись такими критеріями:

Реалістичність

Які є докази (факти, а не почуття), що підтримують цю мою першу думку? Які є докази проти неї? Які докази є сильнішими? Що б сказало справедливе журі?

Альтернатива

Якщо ця думка є лише одним зі способів подивитися на ситуацію, то які інші способи існують? Що могла б думати інша людина? Яким чином я би запропонував(-ла) поглянути на таку ж проблему своєму другові?

Спотворення

Чи не сприймаю я реальність через певний негативний, чи не викривлене зараз моє мислення? Можливо, я занадто узагальнюю? Чи думаю лише за принципом «чорне - біле»? Фокусуюся лише на негативі або забагато беру на свій рахунок?

Користь

Який вплив на мене мають такого типу думки? Які наслідки можуть бути, якщо я буду вірити їм? Чи допомагають вони якимось мені чи іншим людям? А може просто роблять мене нещасним і менш спроможним допомогти іншим?..

Чи змінилася ваша думка про ситуацію? Чи надали б ви інше значення подіям після критичного переосмислення? Якщо так,

- запишіть нову більш **усвідомлену думку**,
- оцініть, на скільки ви в неї вірите,
- спостерігайте, як змінюється при цьому ваш настрій.

Техніка дистанціювання від думок

Часом, коли негативні думки "крутяться" в нашій голові і заповнюють весь простір свідомості, ми не помічаємо, як загрузаємо в цьому непродуктивному процесі, гаємо час, втрачаємо контакт з чимось дійсно важливим тут і зараз. Спробуйте помітити цей процес і відсторонити так звану румінацію - виконати техніку **дистанціювання**.

Крок 1

Візьміть аркуш паперу та напишіть на ньому одну з таких гнітючих думок. Подивіться на написане, піднесіть аркуш дуже близько до обличчя: тепер ви не можете бачити нічого крім написаного. Відчуйте, як ви перебуваєте ніби в пастці цієї думки - вона заповнює всю вашу свідомість, але це абсолютно непродуктивно. Зауважте, що саме так "працюють" ці думки.

Крок 2

Повільно відводьте аркуш від обличчя на витягнуту руку, озирайтесь поглядом довкола, помічайте багато інших речей, оточуючих вас - тепер ця думка все ще добре видима вам, але вона лише одна з багатьох речей, про які ви вільні думати або ні. Затримайтеся в цьому положенні, зауважте зміни в тілі, в свідомості.

Крок 3

А тоді перегорніть аркуш написаним донизу і покладіть збоку від себе. Відведіть від нього погляд чи розверніться спиною. Уважно роздивіться світ довкола - на що ви могли б скерувати свої мисленнєві або фізичні зусилля з більшою користю зараз? Сфокусуйте увагу на реальному факті, який варто обміркувати чи обговорити з кимось, або на реальній справі, яку зараз варто було б зробити. Дійте!

Очевидно, що таке дистанціювання не вирішує проблем і навіть не гарантує, що думка не повернеться. Але за певний час, поки вдалося її відігнати, ви зможете відволіктися, мобілізуватися і побачити кращі альтернативи.

Менеджмент вигорання

Подумайте і запишіть, які ви спостерігаєте особисті ознаки того, що ви в "зеленій", "жовтій" чи "червоній" зонах в контексті емоційного вигорання? Які в кожному разі є ваші емоції, дії, думки, світогляд?

1. Коли я в "**зеленій зоні**", я...

2. Коли я в "**жовтій зоні**", я...

3. Коли я в "**червоній зоні**", я...

Мої ресурси

Запишіть список ваших ресурсів: від невеличких і доступних будь-якої миті до більш глобальних.

Мої ресурсні активності	Слова, що мене надихають і підтримують
Споглядання, слухання, дотики	Мої ресурсні спогади

Мій внутрішній "Вічний двигун"

Що я можу робити для підтримки рівня своєї енергії **кожного дня**:

Декілька разів чи раз на **тиждень**:

Декілька разів чи раз на **місяць**:

Декілька разів чи раз на **квартал**:

Баланс спільноти: що я даю і що отримую?

Порефлексуйте над запитаннями в таблиці і запишіть думки щодо підтримки власної і групової резилієнтності в своїй спільноті.

Цінності - Співдія	Приналежність - Автентичність	Комунікація - Здорові межі	Турбота - Безпека
Що я даю своїй спільноті?			
Які мої дії служать іншим в моїй групі? Які активності я ініціюю для користі всіх?	Чи маю я прийняття і цікавість до інших в моїй групі? Як я плекаю нашу єдність?	Як я взаємодію з іншими в групі? Чи є моя комунікація з поваги до своїх і чужих меж?	Як я турбуюся про інших в групі? Який мій вклад в нашу спільну безпеку? Чи безпечна(-ий) я?
Що спільнота дає мені?			
Які спільні активності в групі дають мені ресурс? Чи активуються мої цінності у співдії з групою?	Чи маю я можливість бути собою, водночас відчуваючи зв'язок з іншими, у своїй групі?	Чи задоволені мої потреби в спілкуванні в групі? Чи маю я достатньо інтересу, ділення, поваги?	Чи безпечно мені в моїй групі? Завдяки чому? Яку специфічну турботу я отримую від інших?

Алгоритм ефективної комунікації

Крок 1

Ділення спостереженням, озвучення фактів
Використовуючи факти, а не надані значення, означте ситуацію, назвіть, що саме ви чуєте чи бачите, процитуйте слова співрозмовника

Крок 2

Ділення емоціями, відчуттями
Поділіться тим, що відчуваєте в цій ситуації, розкажіть про свої емоції, тілесні відчуття, що виникли тут і зараз

Крок 3

Обґрунтування думками, потребами
Розкажіть, що ви думаєте, що це означає для вас, які образи викликає, а також - які ваші потреби зараз актуальні

Крок 4

Прохання щодо певних дій, зміни поведінки
Сформулюйте у формі конкретного прохання (не вимоги) звернення до співрозмовника про те, що допомогло би вам із задоволенням потреби, покращенням самопочуття

Календарний план стійкості

На основі матеріалів тренінгу та ідей, що народилися в спільному обговоренні, оформіть для себе календар на найближчий місяць - наповніть кожен день завданням, активністю, враженням, висловом, зображенням тощо, яке би зміцнювало вашу стійкість.

Слідуйте за календарем, намагайтеся помічати, як це впливає на вас

"Валізка" знань і технік

Що я знаю і розумію?

Що я вмію?

З чим можу допомогти іншій людині?

Чого можу навчити інших?