

ВПРАВИ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСУ

Намалюй своє ім'я

Вправа для групової терапії (можна використовувати для роботи з ресурсністю класу).

“З цієї вправи ми, як правило, починаємо знайомство та налаштовуємо учасників на роботу”, – пояснює Ніла Ярко.

Насамперед, кожному учаснику пропонують назвати своє ім'я та сказати одну фразу про себе – будь-що, що не стосується роботи чи навчання. Далі учасники мають намалювати свої імена на папері з використанням кольорів (як правило, від 3 до 5, хоча кількість кольорів можна й не обмежувати).

Далі – кожен має пояснити, що відбувається в нього на малюнку, чому обраний той чи інший колір тощо.

“Дехто пише ім'я маленькими літерами та в самому куточку. Дехто розмальовує цілу сторінку. У когось літери з нахилом, у когось рядок іде вгору чи вниз. Хтось пише чорним, а комусь мало тих п'яти запропонованих кольорів. Деякі є квіточки чи геометричні узори. Насправді все це може дуже багато сказати фахівцю-психотерапевту.

“Намалюй коло”

“Цю вправу рекомендується виконувати щодня самостійно, бажано під вечір, коли робочі справи вже завершено, а домашні ще не розпочаті. Вона допомагає переключити увагу, підняти настрій та трошки відпочити”.

Візьміть аркуш паперу й накресліть на ньому велике коло. Далі – просто малюйте. Малювати можна будь-що, що спадає на думку. Або навпаки – те, що малюється без залучення свідомості. Використовувати для малювання можна будь-які матеріали – олівці, фарби, ручки тощо. Колір також не має значення.

Рекомендується виконувати цю вправу впродовж хоча би 10 хвилин. Ви можете поставити собі будильник, щоби не відволікатися на споглядання годинника.

Ця вправа допомагає відпочити нашим розуму та психіці, заспокоїтися та переключитися, а також (за регулярного виконання) зменшує відчуття тривожності.

“Солодкі спогади”

Цю техніку можна використовувати як для відновлення свого ресурсу, так і для занять у класі з дітьми.

“Наші спогади – це безцінний дар. Ми пам’ятаємо емоційно яскраві для нас моменти. Але наша психіка працює так, що негативні моменти ми згадуємо швидше й більш яскраво. Тоді як приємні хвилини “дістаємо” з пам’яті довше і трошки складніше”.

Для виконання вправи визначте проміжок часу і згадайте позитивні моменти, які відбулися в цей період. Запишіть список на аркуші (одним словом, тезою – як завгодно, але щоби ви розуміли, про що йдеться). Не треба насильства над собою – записуйте те, що приходить на думку, але воно обов’язково має бути приємним для вас.

Візьміть інший аркуш і намалюйте ці спогади у вигляді солодощів. Вони можуть лежати у вазі, на тарілці чи столі або бути “розкиданими” по паперу – як забажаєте й “побачите”. Якщо ви проводите цю вправу в групі, можна обговорити малюнки і спогади.

Солодощі, які з’являться на вашому малюнку, – це ваші ресурсні фрази. Ця техніка має пролонговану дію. Картинку можна з часом домальовувати, заповнювати новими чи згаданими спогадами.

Вправу варто виконувати для боротьби з тривожністю, відпочинку та наповнення свого емоційного ресурсу.

“Подушка безпеки”

Це вправа для знімання тривожності.

“Ми звикли тривожитися. І від поганих моментів, і від хороших, і навіть від самої тривоги ми також тривожимося. І коли ми ловимо себе на цьому почутті, варто переспрямувати наш ресурс на позитив”.

Візьміть аркуш паперу й намалюйте на ньому ваші “подушки безпеки”. Наприклад, у вас є власне помешкання, і це – ваша подушка безпеки. У вас є робота, машина, рахунок, друзі, кохані – малюйте ще подушки. Вони можуть поєднуватися між собою або бути намальованими окремо.

Кожна подушка – це те, що вас підтримує. Їх може бути скільки завгодно – стільки, скільки ви зможете згадати.

Але намалювати їх потрібно так, щоби на кожній ви могли уявити зверху себе. Тож розташуйте аркуш максимально комфортно для вас. Кожну подушку треба підписати (щоби ви не забули, що малося на увазі), їх можна розмалювати в різні кольори.

Під час роботи намагайтеся відслідковувати ваші емоції: чому ви вибрали саме такий колір? яка кількість ваших подушок? чому вони розташовані саме так?

Цей малюнок нагадує нам, що, окрім тривожності, у нас є безліч інших моментів, які підтримують нас і дарують позитивні емоції. А за потреби – зможуть допомогти.

“Багаж щастя”

Уявіть, що за плечима у вас є сумочка чи рюкзачок, у якому лежить усе, щоби відчувати себе щасливим/-ою. Вам треба виписати ті речі та відчуття, які лежать у вашій торбинці. Дайте собі відповіді на запитання:

що лежить там?

хто збирав цей багаж?

що в ньому ваше?

що там не ваше?

може, від чогось треба відмовитися чи, навпаки, щось додати?

наскільки вам легко чи важко нести цей багаж?

Після того, як ви відповісте на ці запитання, намалюйте те, що лежить у вас у рюкзачку.

Й обов'язково треба відслідкувати свій стан у момент, коли ви не лише думаєте над тим, що лежить у вашій торбинці, а коли бачите всі ці речі намальованими на папері.

Вам, напевно, захочеться щось додати або від чогось відмовитися. Зробіть це.

Джерело: стаття Анна Степанова-Камиш, "Відновлення ресурсу вчителя"