

ПЛЕКАТИ СТІЙКІСТЬ КОМАНД ТА ФАХІВЦІВ

Робочий зошит
до тренінгу

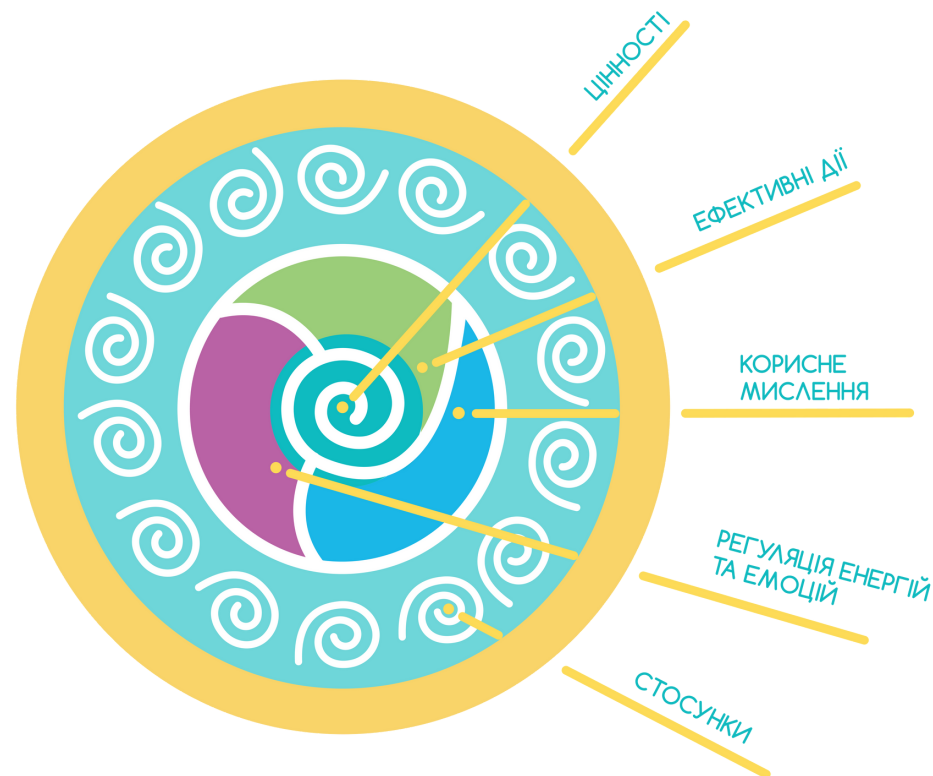


ЗМІСТ

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
Когнітивні спотворення - фільтри	14
Техніка дистанціювання від думок	15
Техніка тестування автоматичних думок	16
Мій внутрішній "вічний двигун"	17
Менеджмент вигорання	18
Мої ресурси	19
Баланс спільноти: що я даю і що отримую	20
Алгоритм ефективної комунікації	21
Маніфест психологічної стійкості	22
Календарний план стійкості	23
"Валіза" знань і технік	24

Упорядники:
Григасова Юлія
Фломбойм Анна

Модель "Колесо стійкості"



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 кожен 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 рости, 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 позицій 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, обнадіювати 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?

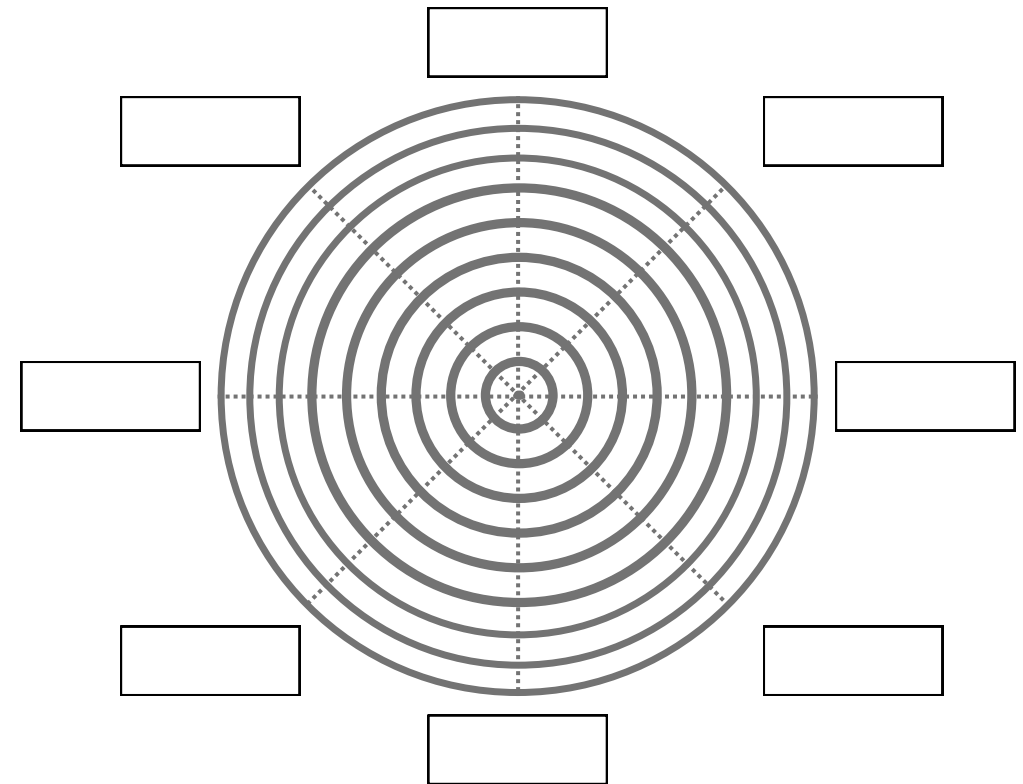
Ваші цінності в цій сфері:

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!

Когнітивні спотворення - фільтри



Виокремлення і зосередження на одній негативній деталі, не зважаючи на інші, кращі. Забування досягнень чи вдалих моментів, натомість зосередження на критиці, невдачах.



Прогнозування найгіршого, іноді навіть при сприятливому початку. Це може відбуватися дуже швидко, так ніби ми відразу "перескакуємо" до найгіршого наслідку з можливих.



Відкинення, применшення або ігнорування частини фактичної інформації, часто - позитивних сторін.



Погляд на одну негативну подію чи аспект як на ознаку того, що все погано. Поширення поодиноких висновків на цілісне сприйняття ситуації, життя загалом.



Схильність вважати, що емоції свідчать про факти, або сприйняття подій через призму надмірних емоцій.



Перебільшення важливості негативних подій і недооцінення важливості позитивних.



Схильність характеризувати факти обмеженою кількістю стереотипних інтерпретацій, перехід до неаргументованих висновків про когось чи щось



Погляд на речі "все або нічого", не оцінюючи спектру можливостей між двома крайнощами. Усі речі "хороші або погані", є "успіх або провал".

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 обмірковувати 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.

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.
-

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**:

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

Баланс спільноти: що я даю і що отримую?

Порефлексуйте над запитаннями в таблиці і запишіть думки щодо підтримки власної і групової резиліентності 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 відчуючи 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

Маніфест психологічної стійкості

1. Джерело стійкості всередині нас. Ми сильніші, ніж думаємо.
2. Ми народилися з індивідуальною та колективною стійкістю.
Наше завдання полягає в тому, щоб знайти свій шлях до цих внутрішніх джерел і плекати їх.
3. Ми розвиваємо стійкість, щоб процвітати, а не просто запобігати невдачам або вижити.
4. Стійкість культивується через щоденні звички та думки, які зміцнюють характер.
5. Найбільше значення має те, як ми інтерпретуємо події та розповідаємо свою історію. У нас є свобода вибору свого ставлення, і це лягає в основу тлумачення ситуацій.
6. Людина має базове право досліджувати та виражати емоції.
7. Успішні та ефективні педагоги говорять про емоції на роботі.
8. Щоб допомогти дітям розвинути свій емоційний інтелект і стійкість, ми повинні розвивати власні емоційний інтелект та стійкість.
9. Ми всі пов'язані та відповідальні один за одного: турбота про інших – турбота про себе.
10. Ми розвиваємо свою стійкість і стаємо сильнішими, завдяки чому ми можемо допомагати іншим ставати сильнішими; ми розвиваємо свою стійкість, щоб мати енергію для зцілення та покращення світу.

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?