

Спочатку — маску на себе: як подолати психологічне вигорання батьків

Вправа «Дерево-листки»

Мета: усвідомлення власних рис, що допомагають або заважають під час стресу; дослідження наявних ресурсів; розбудова необхідних ресурсів та контакт із цінностями.

Ресурси: аркуші паперу, олівці, ручка

Пояснення: для того, щоб пережити складний період, справлятися з проблемами, відновлюватись, а також мати можливість бути підтримкою для інших, нам необхідні ресурси. Так само як автомобілю необхідне паливо, щоб їхати в обраному напрямку. Нашим паливом є все те, що нас підтримує, розвантажує, відновлює, наповнює, покращує настрій, надає сили. Для кожної людини надзвичайно важливо знати, які на її шляху є «заправки», де вона може поповнити свій «бак», щоб рухатися далі.

Інструкція: на аркуші паперу схематично намалюйте дерево.

З одного його боку зобразіть зелені листки — це ті ваші риси, які, зазвичай, допомагають у роботі з невизначеною втратою.

З іншої боку стовбура намалюйте сухі листки — це ті ваші риси, які перешкоджають вам у роботі з невизначеною втратою.

Намалюйте хмарку і впишіть туди основні види діяльності, завдяки яким ви можете перезавантажитись, наповнитись, відновитись, набратись сил, покращити настрій.

Сонечко – це ваші цінності, які ведуть по життю, на які ви опираєтесь.

Корені – позначте імена трьох близьких вам осіб, на яких ви можете покластися та отримати допомогу у складний час.

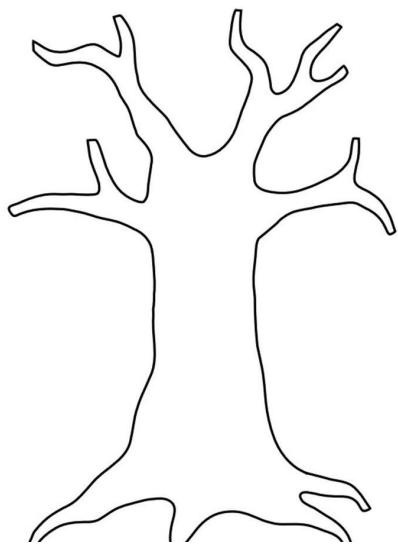
Після виконання вправи учасникам можна запропонувати розглянути декілька додаткових питань, наприклад:

1. Як і коли риси, що допомагають, можуть заважати, і навпаки – риси, що заважають, можуть бути корисними?

2. Які цінності зараз є опорою для кожного з учасників. Чи справді зараз є люди, до яких можна звернутись по допомогу.

3. Яка діяльність та заняття зараз є джерелом ресурсів учасників?

Для самостійної роботи можна запропонувати учасникам зробити список своєї ресурсної діяльності. Допоміжним у виконанні цього завдання буде перелік занять, з якого учасники можуть вибрати ті, які їм пасують, і внести до свого списку



Вправа «Компас життя»

Крок 1:

У кожній клітинці напишіть кілька ключових слів про те, що є важливим або значущим для вас у цій сфері життя.

Ким ви хотіли би бути? Які особисті сильні сторони та якості ви хочете розвивати або покращувати? Що ви хотіли б відстоювати, чим жити і чим запам'ятися? Як ви хотіли б себе поводити (ідеальна ситуація)?

Якщо будь-який пункт для вас не актуальний, залиште відповідну клітинку порожньою.

Якщо ви застрягли на якомусь пункті, вам важко його заповнити, пропустіть і поверніться до нього пізніше.

Нічого страшного, якщо ви використовуєте схожі слова в декількох клітинках, це показує основні цінності, які стосуються багатьох сфер життя.

Крок 2:

У верхньому маленькому квадратику в кожній графі позначте за шкалою від 0 до 10, наскільки важливі для вас ці цінності в даний момент вашого життя.

0 балів = не важливо

10 балів = надзвичайно важлива (це нормально, якщо у декількох верхніх квадратах будуть однакові оцінки).

Крок 3:

У нижньому маленькому квадратику в кожній графі позначте за шкалою від 0 до 10, наскільки ефективно ви живете цими цінностями наразі.

0 балів = зовсім ні; 10 балів = повноцінне життя (нічого страшного, якщо у декількох нижніх квадратах будуть однакові оцінки).

Крок 4:

Уважно подивіться на те, що ви написали.

Що це говорить про те, що є важливим у вашому житті?

Чим ви зараз нехтуєте?

Що ви хотіли б зробити більше? Як і чому?

Особистісний ріст (Саморозвиток)	Турбота про себе	Задоволення/Дозвіл ля
☐	☐	☐
☐	☐	☐
Здоров'я	Дружба	Прийняття
☐	☐	☐
☐	☐	☐
Сімейні стосунки	Допомога іншим	Співчуття і доброта
☐	☐	☐
☐	☐	☐
Робота	Успіх	Фінансова безпека
☐	☐	☐
☐	☐	☐

Швидкий погляд на ваші цінності

Цінності – це найглибші бажання вашого серця, це те, як би ви хотіли прожити своє життя.

Цінності — це не про те, що ви хочете отримати або досягти; це про те, як ви хочете вести себе або діяти на постійній основі.

Є сотні різних цінностей, але нижче ви знайдете список найбільш поширених. Можливо, не всі з них будуть вам близькі. Майте на увазі, що не існує «правильних» чи «неправильних» цінностей. Це трохи схоже на ваші смаки щодо піци. Якщо ви віддаєте перевагу шинці і ананасам, а я віддаю перевагу ковбасі і оливкам, це не означає, що мій смак щодо піци правильний, а у вас — неправильний. Це означає лише те, що в нас різні смаки. Так само ми можемо мати різні цінності.

Тож читайте за списком нижче і відзначте відповідною літерою поруч з кожним значенням: Д = дуже важливо, В = достатньо важливо, і Н = не так важливо. По завершенні спробуйте скласти список з тих цінностей, які ви визначили як дуже важливі.

1. Прийняття: бути відкритими і приймати себе, інших, життя тощо.

2. Пригоди: бути підприємливими; активно шукати, створювати або досліджувати, досвідчувати щось нове.

3. Асертивність: шанобливо відстоювати свої права і вимагати те, що хочете.

4. Автентичність: бути справжніми, реальними, вірними собі.

5. Краса: цінувати, створювати, розвивати або культивувати красу в собі, в інших.

6. Турбота: догляд (я, інші, навколишнє середовища).

7. Приймати виклики: рости, вчитися, вдосконалюватися.

8. Співчуття: бути добрими до тих, хто має труднощі.

9. Зв'язок: зосереджено брати участь у тому, що робите, і повністю бути присутніми з іншими.

10. Співпраця: бути причетними, допомагати або робити добро для себе й / або інших.

11. Відповідність: бути шанобливими, дотримуватися правил і обов'язків.

12. Співдружність: бути в співпраці і взаємодії з іншими.

13. Відважність: бути мужніми, хоробрими.

14. Креативність: бути творчими, продукувати інноваційні ідеї.

15. Цікавість: бути відкритими, зацікавленими, досліджувати й відкривати.

16. Заохочення: заохочувати й винагороджувати поведінку, яку цінуєте в себе чи інших.

17. Рівність: ставитися до інших, як до себе, і навпаки.

18. Відчуття захоплення: шукати, створювати і брати участь в діяльності, яка є стимулюючою або захоплюючою.

19. Справедливість: бути чесними щодо себе та інших.

20. Здоров'я: берегти або поліпшувати свою фізичну форму, піклуватися про своє фізичне і психічне здоров'я й добробут.

21. Гнучкість: регулювання і легка адаптація до умов, що змінюються.

22. Свобода: жити вільно; вибирати, як жити і поводити, або допомагати іншим робити те саме.

23. Дружелюбність: бути доброзичливими, товариськими.

24. Пробачати: собі й іншим.

25. Радість: бути тими, хто любить веселощі; шукати, створювати і брати участь у веселих заходах.

26. Щедрість: бути щедрими, ділитися.

27. Вдячність: бути вдячними і високо оцінювати свої позитивні аспекти, життя інших.

28. Чесність: бути чесними, правдивими і щирими з самим собою та іншими.

- 29. Гумор:** бачити й оцінювати гумористичний бік життя.
- 30. Смирення:** не вимагати, бути скромними — хай досягнення говорять самі за себе.
- 31. Працьовитість:** бути працьовитими, присвяченими своїй справі.
- 32. Незалежність:** бути самостійними ц робити власний вибір.
- 33. Близькість:** відкривати, розкривати себе і ділитися — емоційно чи фізично.
- 34. Справедливість:** відстоювати справедливість.
- 35. Доброта:** бути добрими, співчутливими, уважними, турботливими до себе й інших.
- 36. Любов:** робити люблячі і добрі вчинки для себе й інших.
- 37. Майндфулнес:** усвідомлювати, бути відкритими й прагнути отримувати досвід тут-і-тепер.
- 38. Порядок:** бути упорядкованими й організованими.
- 39. Відкритість:** обдумувати речі, дивитися на речі з інших позиції і зважувати докази.
- 40. Терпеливість:** спокійно чекати того, що для нас важливе.
- 41. Витривалість:** рішуче продовжувати, незважаючи на проблеми й труднощі.
- 42. Задоволення:** створювати задоволення собі або іншим.
- 43. Сила:** впливати або мати владу над іншими, наприклад, брати на себе відповідальність, бути лідером, організовувати.
- 44. Взаємність:** будувати стосунки, в яких є справедливий баланс «давати і брати».
- 45. Повага:** бути шанобливими до себе та інших, бути ввічливими, уважними.
- 46. Відповідальність:** нести відповідальність і звітувати за свої дії.

47. Романтика: бути романтичними для виявлення і висловлення своєї любові або прихильності.

48. Безпека: забезпечення, захисту інформації або для підтримання безпеки себе й інших.

49. Самоусвідомлення: усвідомлювати свої думки, емоції, поведінку.

50. Турбота про себе: піклуватися про своє здоров'я, добробут, задоволення потреб.

51. Саморозвиток: продовжувати рости, поліпшувати знання, навички, характер або життєвий досвід.

52. Самоконтроль: діяти відповідно до власних ідеалів.

53. Чуттєвість: створювати, досліджувати й насолоджуватися досвідом, який стимулюють п'ять органів чуття.

54. Сексуальність: досліджувати або проявляти свою сексуальність.

55. Духовність: з'єднатися з чимось більшим, ніж ви.

56. Уміння: постійно практикувати й покращувати свої навички.

57. Підтримка: надавати підтримку, допомогу, обнадіювати і бути доступним для себе або інших осіб.

58. Довіра: бути надійними, відданими, вірними, щирими й надійними.

59. Додайте свою цінність, не вказану у списку.

Після того, як ви визначили кожне значення як Д, В, Н пройдіться ще раз списком і виберіть 6 найважливіших для вас цінностей.

Техніка роботи з ресурсами

Вправа «Ревізія енерговитрат»

3-4 тижні записуйте в щоденник справи, які виконуєте впродовж дня.

Навпроти кожної справи ставте «+», якщо після її виконання ви відчуваєте приплив енергії, бадьорість; «-», якщо після виконання справа «викачала» з вас енергію, ви відчули спустошення.

Після 4-х тижнів записані справи необхідно поділити на сфери. Створіть свій власний реєстр енергообміну в усіх сферах життя: сфера погляду, успіх у соціальних мережах, сфера перегляду фільмів, сфера приготування їжі, сфера прочитання, сфера допомоги іншим людям тощо.

Проаналізуйте, скільки у вас вийшло справ зі знаком «+» і скільки — зі знаком «-». Таким чином ви зрозумієте, що «наповнює» енергією, що є вашими ресурсами, а що забирає у вас енергію.

Вправа «Пошук внутрішніх та зовнішніх ресурсів»

Складіть перелік ваших зовнішніх ресурсів, тобто того, що наповнює енергією, додає сил. Наприклад, читання конкретних книг, відвідування певних місць, розмови на важливі для вас теми.

Складіть перелік внутрішніх ресурсів (те, що наповнює зсередини, додає сил, бадьорості, задоволення собою). Наприклад, відчуття любові, успіху, задоволення від добре виконаної праці, власних знань та умінь, впевненості, як діяти в певних ситуаціях, зокрема кризових, стресових тощо.

Термін виконання: від 1 до 3 тижнів, в залежності від того, як швидко ви можете визначити, зрозуміти, відчути, що конкретно вас наповнює енергією, що додає сил.

Вправа «Впровадження ресурсів у власне життя»

Ця вправа поєднує вправу 1 і вправу 2. Знаючи свої внутрішні та зовнішні ресурси, введіть їх у власне життя. Почніть регулярно їх проживати та замінюйте те, що «викачує» з вас енергію, тим, що наповнює.

Третій крок: візьміть усі «+» з вправи 1. Поставте собі питання: що змушує відчувати енергію? Це ваша енергетична сила. Продовжуйте робити те, що робить вас сильнішими.

Необхідно зробити заміну того, що викачує з вас енергію, виснажує. Наприклад, якщо після перегляду фільмів ви відчуваєте виснаження, то не дивіться фільми. прочитайте книжку натомість чи прогуляйтеся.

Щодня, впродовж кількох місяців, виробляйте звичку заміни одного на інше. Таким чином ви збільшуєте кількість речей, які приносять вам задоволення, і зменшуєте кількість речей, які забирають у вас енергію. Ваше життя покращиться.

Проект «Родина для кожної дитини: розвиток сімейного патронату» реалізується спільно з Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) UNICEF Ukraine, Партнерством «Кожній дитині», Міністерством соціальної політики України, Координаційним центром з розвитку сімейного виховання та догляду дітей, Нацсоцслужбою України за фінансової підтримки Європейського Союзу.