

«Як пережити травматичний досвід, та взяти з нього ресурс»

Вправа для педагогічних працівників



Підготувала психологиня
ДНЗ «НПАЛЧО»
Наталія Музиря

Це був дуже складний час для всіх українців, для кожного з нас. Пропоную техніку, яка допоможе проаналізувати свій травматичний досвід і взяти з нього ресурс.

Для виконання вправи вам потрібно взяти аркуш паперу. Та розділити його на три колонки.

1

2

3

Колонка № 1 Випишіть те, що змінилося у вашому житті за ці два роки, про що ви сумуєте, що, як за вашими відчуттями втрачено на- завжди або на якийсь період.

Колонка № 2 Випишіть те, що збережено, що залишилося у вашому житті незмінним.

Колонка № 3 Випишіть те, що набуто - те нове, що з'явилося у вашому житті за цей час.

Що змінилося (втрачено)	Що збережено (незмінне)	Що набуто (нове)
(втрачено)	(незмінне)	(нове)

Коли ви закінчили заповнювати колонки, дайте відповідь на наступні питання:

- У чому була цінність того, що втрачено?
- За що ви вдячні цьому досвіду?
- Чому ви навчилися?
- Як цей досвід вам зараз може допомогти?
- Що ви берете із собою?

Друга і третя колонки – це ваші нинішні опори. Усвідомте їх.

Ми не тільки втрачаємо, а й отримуємо, а ще й зберігаємо щось незмінне. Те, що незмінно залишається при вас показує, що хоч би що трапилося, завжди буде щось чи хтось постійне і ваш світ повністю не зруйнується. Те, що набуто, показує, що у світі є баланс, і ви не залишитеся без нічого. Ви здатні набувати нового.

Спираючись на це, стає легше визнавати втрати та зміни.

Дозвольте собі посумувати про це та подякувати цьому досвіду.

Відчуйте, як навіть те, що змінилося, те, що зараз втрачено залишається у вашому серці, стає найважливішим досвідом, який ви можете взяти з собою у сьогодення та майбутнє.

Все буде Україна!!!

