



§ 15. Відновлення власних життєвих ресурсів



Ні, я жива, я буду вічно жити, я в серці маю те,
що не вмирає.

*Леся Українка,
письменниця, перекладачка, громадська діячка*



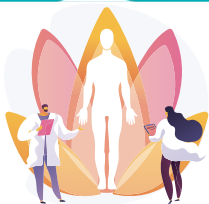
1. Як ти розумієш слова Лесі Українки? Чи віриш ти у власні сили, у свої внутрішні ресурси, які допоможуть вистояти перед будь-якими випробуваннями? Чи є вони в кожній людині? Що, на твою думку, може бути джерелом цих ресурсів?

Що спричиняє дефіцит життєвих ресурсів?



2. Пригадай, що таке власні життєві ресурси. Якими вони бувають? Яку роль відіграють життєві ресурси в забезпеченні індивідуального добробуту?

Вочевидь тобі відомі відчуття, коли ти перебуваєш у стані бадьорості, енергійності, готовності активно діяти, творити, навчатися, долати виклики, ефективно контактуючи з навколишнім світом. Такий стан організму називають ресурсним. У ньому людина перебуває за умови, коли “надходження” ресурсів не перевищує їх “витрати”.



Ресурсний стан, або ресурсність, — оптимальний психофізіологічний стан, коли в організмі людини достатньо внутрішніх і зовнішніх ресурсів, необхідних для ефективної адаптації, діяльності, подолання стресових ситуацій і досягнення життєвих цілей.

Оскільки життєві ресурси вичерпні, то вони потребують регулярного поповнення. Їх надмірна витрата може призвести до втоми, зниження концентрації уваги, дратівливості, погіршення настрою, нестабільного сну, ослаблення імунітету і навіть серйозних проблем зі здоров'ям.

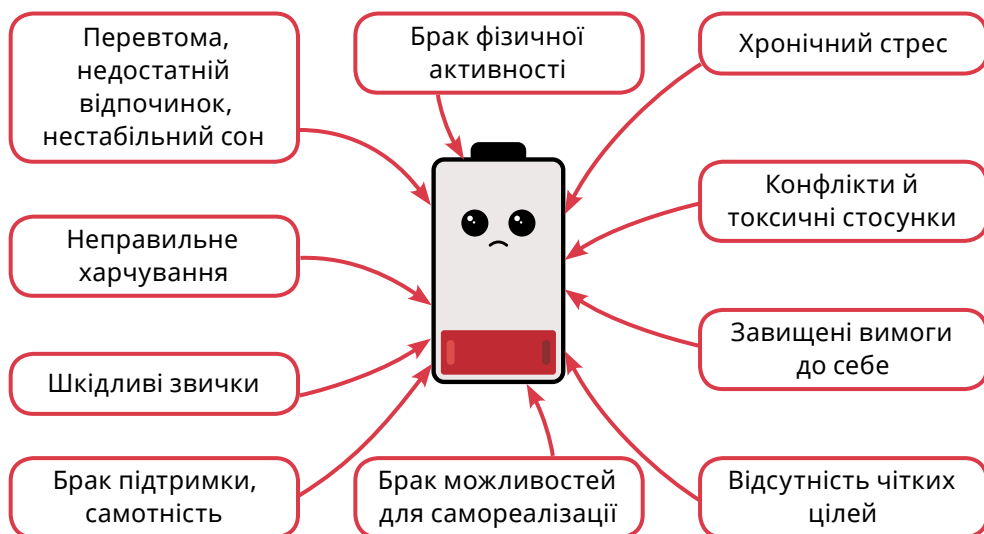


3. Разом з однокласником/однокласницею пригадайте й назвіть ситуації, коли ви відчували себе виснаженими, безсилими.

✧ Які чинники, на вашу думку, найчастіше призводять до втрати життєвих ресурсів?



До дефіциту життєвих ресурсів у людини може призвести низка причин. Найвагоміші з них представлено на схемі.



Коли життєві ресурси людини вичерпуються, її тіло й мозок починають сигналізувати про це. Важливо навчитися розпізнавати ці сигнали, щоб вчасно вжити заходів і не допустити повного виснаження організму. Дефіцит ресурсів може проявлятися на різних рівнях: фізичному, психо-емоційному, соціальному, духовному.

4. Диференцію за рівнями прояву сигнали твого організму, що свідчать про дефіцит життєвих ресурсів.

Як відстежувати власний ресурсний стан?



Для ефективного відновлення власних життєвих ресурсів необхідно зрозуміти, які саме аспекти твого життя спричиняють виснаження організму. Щоб відстежити ресурсність і з'ясувати причини втрати чи поновлення життєвих ресурсів, ти можеш вести щоденник або журнал самоспостереження. У нього треба щодня занотовувати інформацію про власний стан: сон, харчування, фізичну активність, настрій, стресові події, соціальну взаємодію, час на себе/хобі, почуття та емоційні реакції протягом дня.

Завдяки аналізу спостережень можна зрозуміти, що саме спричинило втрату ресурсів у той чи інший день. Також можна спланувати дії щодо їх поповнення, додати більше часу на сон, зменшити фізичні наванта-

ження, знайти час для відпочинку або звернутися по підтримку до дорослих.

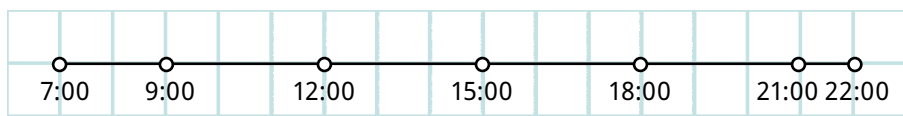
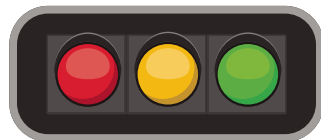
5. Розпочни вести щоденник спостереження за власним ресурсним станом. Не забувай аналізувати результати своїх спостережень наприкінці дня. Використовуй отримані дані для корекції індивідуальної стратегії здорового способу життя.



Також є низка експрес-діагностик, за якими можна швидко з'ясувати стан своєї ресурсності впродовж короткого періоду (наприклад, протягом дня). До них, зокрема, належать “Світлофор стану”, “Шкала «Заряд батарейки» (від 1 до 10)”. Відповіді на запитання “Наскільки я відчуваю енергійним/енергійною сьогодні?”, “Наскільки я задоволений/задоволена своїм емоційним станом?” також дадуть змогу дізнатися про ресурсний стан організму.

6. Проведи моніторинг власного ресурсного стану за експрес-методикою “Світлофор стану”. Для цього накресли ресурсну шкалу, укажи на ній час і впродовж дня позначай свій стан відповідним кольором:

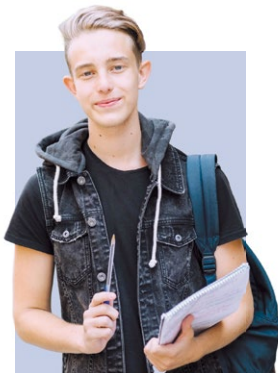
-  — “Я в ресурсі! Усе чудово! Відчуваю піднесення й сили”;
-  — “Я на межі. Відчуваю втому / роздратування, треба перепочити”;
-  — “Я виснажений / виснажена. Треба негайно відпочити й відновитися”.



Для повної картини свого стану біля колірної позначки можеш указати оцінку (в балах) свого рівня енергії та готовності діяти за шкалою від 1 (повністю виснажений / виснажена) до 10 (сповнений / сповнена енергія). Наприкінці дня проаналізуй свій стан і відшукай закономірності. Дай відповіді на запитання:

- ⚙️ Що мене “розряджає”? (наприклад, пізній сон, конфлікти, надмірний час у соцмережах)
- ⚙️ Що мене “заряджає”? (наприклад, спорт, спілкування з друзями, читання, хобі)

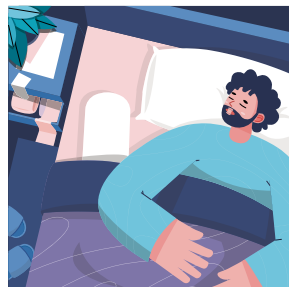
За отриманими результатами аналізу відкоригуй індивідуальну стратегію здорового способу життя.



Які є стратегії відновлення життєвих ресурсів?

Відновлення життєвих ресурсів критично важливе для людини, адже це підвищує її особистісну ефективність, запобігає стресам, виснаженню, розвиває психологічну стійкість.

Передусім стратегії і практики відновлення ресурсів включають турботу про організм на фізичному рівні: важливо мати повноцінний сон, збалансовано харчуватися, регулярно займатися фізичною активністю й не допускати появи шкідливих звичок. Вони також передбачають роботу над внутрішнім станом і стосунками з іншими людьми. Зокрема, це вироблення вміння долати стрес, свідомо керувати емоціями, налагоджувати міцні соціальні зв'язки.



Значну увагу у відновленні ресурсності приділяють і духовній сфері: особистим цілям, цінностям та життєвим орієнтирам.

Застосування належних стратегій і практик — необхідна умова для підтримання високого рівня життєвого добробуту і здатності людини до самореалізації.

7. Ознайомся з найпоширенішими стратегіями і практиками відновлення життєвих ресурсів.
8. Створи мапу стратегій і практик, які ти вже застосовуєш для відновлення власних ресурсів. Обери ті, які хочеш впровадити, та відкоригуй відповідно розроблену тобою індивідуальну стратегію здорового способу життя. Працюй над утіленням свого наміру. Пам'ятай, що формування корисної звички — тривалий процес, який потребує вольових зусиль. Для зручності використовуй трекер звичок у мобільних застосунках або виготовлений власноруч.



Відновлення ресурсів — це не одноразова дія, а постійний процес. Важливо прислухатися до себе, експериментувати з різними стратегіями і практиками й віднайти ті, що якнайкраще підходять саме для тебе. Адже саме регулярність і усвідомленість у цих діях допомагають зберігати баланс і підтримувати довготривале здоров'я й добробут.

9. Переглянь відео, щоб поглибити свої знання про пошуки ресурсів для оптимальної роботи організму.
 - ✨ Склади список порад із 3–5 пунктів для своїх ровесників.





1. Ресурсність — це оптимальний стан людини, коли вона має життєві ресурси (внутрішні й зовнішні) для успішної адаптації та реалізації цілей. Оскільки ці ресурси вичерпні, вони потребують постійного відновлення.
2. Дефіцит життєвих ресурсів виникає під впливом різних чинників: перевтоми й неповноцінного сну, обмеженої фізичної активності, шкідливих звичок, нездорового харчування, стресу, конфліктних стосунків тощо.
3. Для ефективного відновлення ресурсів важливо вміти розпізнавати ознаки їх дефіциту. Для цього треба систематично відстежувати власний ресурсний стан.
4. Відновлення життєвих ресурсів — безперервний процес, важливий для ефективності та психологічної стійкості особистості. Цього можна досягнути за допомогою комплексних стратегій.



svitdovkola.org/zbd9/16

§ 16. Моделі поведінки, безпечної для здоров'я і добробуту

Бути справжньою людиною — це почуватися відповідальним за все, що коїться у світі.

*Василь Сухомлинський,
український педагог, письменник, публіцист*



1. Як ти розумієш вислів Василя Сухомлинського? Чи відчуваєш відповідальним / відповідальною за свої вчинки, зокрема й щодо здоров'я?

Як поєднати корисне й приємне?



Навряд чи когось треба переконувати, що варто їсти здорову їжу, займатися спортом, старанно вчитися, робити інші корисні речі. Але ми не завжди так діємо. Комусь може здатися, що користь і задоволення несумісні. Проте насправді є багато речей, які нас радують і водночас корисні для нашого здоров'я та добробуту.