

РОЗДІЛ 5. Піклуюся про здоров'я

Урок 19. Відновлення власних життєвих ресурсів

Обговорюємо епіграф до теми — "Людина має в собі сили, щоб подолати все, що може з нею трапитись" *Леся Українка, видатна українська письменниця, перекладачка, громадська діячка.*

Запитання для обговорення з учнями

- Як ви розумієте вислів Лесі Українки? Чи вірите у свої сили, у свої внутрішні ресурси, які допоможуть вистояти перед будь-якими випробуваннями?
- Чи наявні внутрішні ресурси в кожній людині? Що, на вашу думку, є джерелом цих ресурсів?
- Що, на вашу думку, означає "мати в собі сили"? Це про фізичну силу, емоційну, чи щось інше?
- Чи завжди ми відчуваємо ці сили в собі? Що допомагає їх знайти, коли здається, що їх немає?
- Які життєві ситуації можуть перевірити нашу внутрішню силу?
- Чи можна навчитися бути сильним? Якщо так — як?
- Як підтримка інших людей впливає на нашу здатність долати труднощі?
- Чи є різниця між "подолати" і "пережити"? Як ви це розумієте?
- Які приклади з літератури, історії або вашого життя підтверджують думку Лесі Українки?
- Чи погоджуєтесь ви з епіграфом? Чому так або ні?
- Як би ви переформулювали цю думку для сучасних підлітків?
- Які внутрішні ресурси допомагають вам справлятися з труднощами — віра, гумор, мрії, цілі, щось інше?

Ці запитання можна використати для роботи в парах, колі думок. Також можна запропонувати як домашню роботу: написати есе або створити мотиваційний постер.

Що спричинює дефіцит життєвих ресурсів? Поставте учням кілька запитань, що актуалізують засвоєні раніше знання:

- Що таке власні життєві ресурси? Якими вони бувають?
- Яку роль відіграють життєві ресурси в забезпеченні індивідуального добробуту?

Об'єднайте учнів у пари і дайте завдання: пригадати ситуації, коли підлітки відчували себе виснаженими, безсилими.

Відтак працюючи за **методом "Карусель"** з'ясуйте, які фактори, найчастіше призводять до втрати життєвих ресурсів. Ваша мета — зібрати різноманітні думки учнів щодо причин втрати життєвих ресурсів (часу, енергії, здоров'я, емоцій, мотивації тощо). Перед виконання завдання створіть 4—6 "станцій" (столів або аркушів), кожна з темою-фактором: стрес і перевантаження, невміння планувати час, токсичне оточення, залежність від гаджетів, відсутність цілей, низька самооцінка.

Учні об'єднуються у групи (по 4—6 осіб). Кожна група починає з першої станції, де обговорює тему і записує свої думки (5—7 хв). Після сигналу групи переходять до наступної станції, читають попередні записи і доповнюють новими ідеями. Після завершення кола — короткий синтез: кожна група презентує найважливіші висновки з кожної станції.

Узагальнення (після "каруселі"). Найпоширеніші фактори втрати життєвих ресурсів:

- Хаотичний спосіб життя без пріоритетів.
- Постійне перебування в негативному емоційному середовищі.
- Відсутність навичок тайм-менеджменту.
- Надмірне споживання інформації без фільтрації.
- Внутрішня невпевненість і страх помилок.

Запропонуйте учням диференціювати за рівнями прояву тривожні сигнали організму, що свідчать про дефіцит життєвих ресурсів, виконавши онлайн-вправу (див. е-додаток <https://svitdovkola.org/zbd9/14>).

Як відстежувати власний ресурсний стан? Проведіть бесіду "Як відстежувати свій ресурсний стан" за такими запитаннями для саморефлексії та обговорення (їх можна обговорити в колі довіри, у парній розмові).

Про фізичний ресурс:

- Чи я сьогодні добре виспався?
- Як я почуваюся фізично: енергійно чи втомлено?
- Чи я їв щось корисне сьогодні?
- Чи рухався / гуляв на свіжому повітрі?

Про емоційний стан:

- Які емоції переважають у мене сьогодні?
- Чи я відчуваю внутрішній спокій чи напруження?
- Чи було щось, що мене засмутило або роздратувало?
- Чи я мав підтримку від друзів або дорослих?

Про ментальний ресурс:

- Чи я можу зосередитися на навчанні або справах?
- Чи я відчуваю перевантаження інформацією?
- Чи я маю чіткі цілі на день/тиждень?
- Чи я робив щось, що приносить мені задоволення?

Про внутрішній баланс:

- Коли я востаннє робив паузу для себе?
- Чи я вмію сказати "стоп", коли мені складно?
- Як я реагую на критику або невдачі?
- Що допомагає мені відновити сили?

Запитання можна оформити як щоденник самоперевірки, картки для групової гри або експрес-методики "Світлофор ресурсу".

Дайте підліткам пораду розпочати вести щоденник спостереження за власним ресурсним станом. У ньому слід аналізувати результати своїх спостережень наприкінці дня. Отримані дані використовувати, щоб скорегувати індивідуальну стратегію здорового способу життя.

Запропонуйте учням здійснити моніторинг власного ресурсного стану за експрес-методикою "Світлофор ресурсу". Для цього підлітки мають накреслити ресурсну шкалу, позначити на ній час і впродовж дня позначити відповідним кольором свій стан.

- Зеленим: "Я в ресурсі! Все чудово! Відчуваю піднесення і сили".
- Жовтим: "Я на межі. Відчуваю втому / роздратування, треба перепочити".
- Червоним: "Я виснажений / виснажена. Потрібний терміновий відпочинок-відновлення".

Для повної картини свого стану біля колірної позначки можете запропонувати оцінити (в балах) власний рівень енергії та готовність діяти за шкалою від 1 (повністю виснажений) до 10 (повний енергії).

Наприкінці дня нехай учні проаналізують свій стан і відшукають закономірності. Насамкінець учні мають відповісти на запитання:

- Що мене насичує енергією? (*Наприклад, пізній сон, конфлікти, надмірний час у соцмережах*).
- Що мене виснажує? (*Наприклад, спорт, спілкування з друзями, читання, хобі*).

За отриманими результатами порадьте відкорегувати індивідуальну стратегію здорового способу життя.

Підсумуйте: Відстежувати свій ресурсний стан — це як мати внутрішній термометр. Якщо вчасно помітити, що "батарея сідає", можна встигнути підзарядитися: поспати, поговорити з другом, зробити паузу.

Які є стратегії відновлення життєвих ресурсів? Ознайомте підлітків із найпоширенішими стратегіями і практиками відновлення життєвих ресурсів у форматі бесіди, гри або постера "Стратегії та практики відновлення життєвих ресурсів".

1. Фізичне відновлення

- Сон — регулярний, достатній (7—9 годин).
- Рух — прогулянки, спорт, танці, йога.
- Харчування — вода, фрукти, тепла їжа.
- Відпочинок без гаджетів — хоча б 30 хвилин на день.

2. Емоційне відновлення

- Спілкування з тими, хто підтримує.
- Ведення щоденника емоцій.
- Мистецтво — малювання, музика, письмо.

- Обійми, сміх, добрі слова.

3. Ментальне відновлення

- Пауза від інформаційного шуму.
- Читання для задоволення.
- Медитація або дихальні практики.
- Фокус на одній справі, без багатозадачності.

4. Мотиваційне відновлення

- Постановка маленьких цілей.
- Відзначення власних досягнень.
- Нагадування собі: "Навіщо я це роблю?".
- Візуалізація мрій і бажань.

5. Соціальне відновлення

- Зміна оточення, якщо воно виснажує.
- Участь у спільних проєктах.
- Допомога іншим — як джерело енергії.
- Вміння сказати "ні", коли потрібно захистити себе.

Інтерактивна ідея "Ресурсне лото". Створіть картки з різними відновними практиками. Нехай учні обирають ті, які їм найбільше допомагають, і діляться досвідом. Можна оформити це як гру або плакат "Мій ресурсний набір".

Запропонуйте учням створити "ресурсну мапу стратегій і практик" на стіні, де кожен може прикріпити свою улюблену практику. Це стане нагадуванням про способи турботи про себе.

Також можна, об'єднавши учні у мінігрупи, запропонувати створити "мапу стратегій і практик", які вони вже застосовують для відновлення власних ресурсів. Відтак вони мають відкоригувати відповідно до мапи розроблену індивідуальну стратегію здорового способу життя. Нагадайте, що, працюючи над утіленням власного наміру, слід пам'ятати, що формування корисної звички — тривалий процес, що потребує вольових зусиль. Для зручності можна використовувати трекер звичок у мобільних застосунках або ж виготовлений власноруч.

Підсумуйте: відновлення ресурсів — це не одноразова дія, а постійний процес. Важливо прислухатися до себе, експериментувати з різними стратегіями і практиками та віднайти ті, що якнайкраще підходять саме для тебе.

Поглибити знання про пошуки ресурсів для оптимальної роботи організму учні зможуть завдяки перегляду відео (див. е-додаток <https://svitdovkola.org/zbd9/14>).