

Как да се свържем със своите ресурси?

Скъпи хора, родители, учители, приятели!

Моите впечатления от ситуацията в момента и от обратната връзка, която получавам от общуването ми с хора сочат, че трудности с приемането на случващото се имат повече възрастните, отколкото децата. Първоначалният шок отмина, започнахме да се адаптираме към промените и да организираме все по-добре времето и пространството около себе си. Но положението непрекъснато се променя, информацията от медиите често е тревожна, а ние се чувстваме объркани, понякога гневни, притеснени или безпомощни. Но дали това е действително така?

Ние хората често имаме нагласата да възприемаме проблемите като дело на съдбата, външна намеса, върху която нямаме контрол. Действително нямаме силата да променим ситуацията, но имаме възможността да променим своето отношение към нея. Добре е да знаем и помним, че притежаваме лични ресурси – начини, стратегии, способности, които можем сега да мобилизираме и използваме. По природа притежаваме тази сила, тя е част от нашата човешка същност и ни е помагала в хода на историята да се справим с различни кризи и катаклизми. Прочетете ги. Помислете си кои от тях най-често използвате, кои са работещи и кои бихте искали да усвоите.

Вяра / Доверие

Вярата е усещане за висша закрила. Дали ще е вярата в Бог, в Доброто, в някаква необятна сила, в Съдбата, в другите хора или в себе си? Това е доверие в положителния изход, оптимизъм, позитивна нагласа към бъдещето. Когато търсим подкрепа чрез нашата система за доверие за справяне с трудностите, нашите ръце вероятно инстинктивно ще се докоснат като за молитва – символ на стремежа ни да подхраним своята увереност и надежда;

Емоции / Въздействие

Какво се случва с нашия вътрешен свят? Как усещаме и изразяваме своите емоции? Този начин за справяне включва най-вече способностите за разпознаване на чувствата и обличането им в думи. Когато сме идентифицирали своето чувство и сме успели да го назовем / изкажем, запишем / можем да опитаем различни начини да го

изразим по безопасен за себе си и другите начин – с творчество или движение. Превърнете своите трудни чувства в рисунка, пластика, мелодия, танц, стих, история, свободна игра. Експресията освобождава напрежението и помага да преработим негативните емоции.

Общуване / Социални връзки

Да подкрепяме и да бъдем подкрепяни както от близките си /роднини и приятели/, така и в професионален план – от колеги, работодатели, ръководители. Тук говорим за споделено пространство на мисли, чувства и преживявания от една страна и от друга – за взаимопомощ, сътрудничество и движение в една посока.

Въображение / Фантазия

Цените ли силата на човешкия творчески потенциал? Нашата креативност, въображение, гъвкавост и интуиция често се оказват водещи и продуктивни в трудни и дори критични ситуации. Нашата способност да мечтаем, да се адаптираме, да се променяме ни дава възможности за възприемане на реалността от различна гледна точка и откриване на алтернативни начини за справяне.

Знания / Способности

Част от хората разчитат на своята компетентност, за да решават възникналите трудности в живота. За тях справянето се основава на способността да мислиш логично и рационално, да си разумен, да учиш, да преценяваш рисковете, да анализираш вариантите, да търсиш ефективни стратегии и да решаваеш задачите с помощта на науката и нейните възможности.

Физически / телесни усещания и усилия

Физическото справяне с трудностите включва сетивата – какво чуваме, виждаме, помиристваме, вкусваме и т.н. Можем да определим този ресурс като нашата телесна чувствителност или как ни помага психосоматиката. Всъщност сигналите в нашето тяло като „стягане в гърлото“ или „топка в стомаха“ са начин да се справим с преживяванията си на физиологично ниво. От друга страна физическите усилия – реакции, движения, действия, използването на

бързина и сила са важен ресурс, който приложен в критична ситуация, може да се окаже жизнено важен.

Това са ресурсите, които всички ние притежаваме по природа и ползваме в различни житейски ситуации за справяне с трудностите. В това време на неизвистност и объркани чувства предлагам да видим ситуацията като възможност. Сега можем да забавим темпото и да погледнем на живота си от друг ъгъл. Да помислим, когато нещо губим, всъщност какво печелим.

Ще се справим заедно! Нека използваме и вярата, и силата, и знанието и въображението, и връзката с другите, и своята неповторима същност.

Здравка Петрова, педагогически съветник
zdravka.petrova@alekoplovdiv.bg, тел. : 0879 884512

материалът е вдъхновен от терапевтичен подход за работа с травми чрез OH-Cards
COPE, др. Офра Айлон, Мориц Егетмайер