

Методичні рекомендації для педагогів щодо того, як зберегти життєвий баланс фізичних і психічних сил у сьогоdnішніх реаліях



«Бути ресурсним дорослим». Надавати ефективну і своєчасну допомогу своїй родині, близьким, учням, колегам можливо тільки за умови, якщо ти сам знаходишся в «ресурсному стані» за всіма показниками психічного, фізичного і психологічного здоров'я. У цьому сенсі головним завданням для педагога повинно стати зниження рівня тривоги, страхів, паніки та підтримка емоційної рівноваги. Дбайте про себе, щоб мати змогу піклуватися про інших! Намагайтесь організувати особистий простір. Виділяйте час «тільки на себе». У цей час робіть те, що дарує вам радість, спокій, задоволення, відновлює ваші ресурси (хобі, медитація, творчість, догляд за собою тощо).

Позитивне мислення. Концентруйтеся на позитиві. Для стимулювання позитивного мислення доцільно використовувати надихаючі фото та позитивні афірмації (фрази, речення). З давніх часів знайома кожному фраза із притчі про перстень Соломона «Це мине. І це теж мине». Відомий нам вислів Марка Аврелія «Якщо ти не можеш змінити обставини, зміни своє ставлення до них» тощо. Спробуйте різні способи відчувати позитивні емоції. Перегляньте комедії, послухайте музику, займіться улюбленими справами.

«Інформаційна дієта». Інформаційний стрес буває двох типів: інформаційна недостатність та інформаційна надмірність. Обидва типи інформаційного стресу негативно впливають на психологічне здоров'я. Отже, під час пандемії слід зважено користуватись інформаційними ресурсами:

черпати інформацію з авторитетних і достовірних джерел. Дозуйте кількість інформації на день, аналізуйте, мисліть критично.

«Режим». Обов'язково дотримуйтесь режиму харчування, питного режиму, режиму відпочинку та сну. Візьміть за правило час від часу робити вправи для відпочинку очей. Активна посилена робота з комп'ютерами та різноманітними гаджетами набирає обертів.

Рухова активність. Під час підготовки матеріалів до уроків не забувайте збалансувати свою рухову активність. Додайте до свого розкладу провітрювання приміщень, прогулянки на свіжому повітрі. Спробуйте самомасаж, контрастний душ та інші засоби, що допоможуть вам розслабитись, а потім додадуть фізичного тону і бадьорого настрою. Усе це дуже корисно для імунітету, здоров'я. До того ж, це забезпечить відчуття продуктивності вашого життя, що теж важливо в насичених ситуаціях.

Увага до свого стану (фізичного, емоційного, психологічного). Своєчасно звертайтеся за потрібною фаховою допомогою, якщо відчули тривожні для вас емоційні проблеми. Застосовуйте методи самодіагностики та саморегуляції емоційного стану. Це допоможе вам вчасно підтримати свій психологічний комфорт. Приділяйте увагу своїм почуттям. Намагайтеся не блокувати їх. Важливо розуміти, що з вами відбувається. Не тримайте все в собі. Якщо можна, діліться своїми думками та емоціями з людьми, які здатні вас підтримати. Зверніться за допомогою до працівників психологічної служби, які працюють у вашому закладі, або до тих, кому ви довіряєте. Розмова з близькими чи фахівцем допоможе заспокоїтися та подивитися на ситуацію під іншим кутом.

