***Психолого-педагогічний семінар:***

**Ресурсність учителя: як зберегти енергію та мотивацію**

*підготувала: практичний психолог Наталія Чепурняк*

**Шановні колеги!**

Сьогодні ми говоримо про дуже важливу тему – як зберегти свою енергію та мотивацію в умовах постійного стресу. Війна змінила наше життя, і педагоги – це та категорія людей, яка щодня вкладає свої сили в підтримку дітей, незважаючи на власне визнання.

В умовах тривалого напруження нам важливо не тільки виконувати професійні обов'язки, а й дбати про власне психічне здоров'я, щоб залишитися ефективними та не вигоріти.

**1. Практики психічного здоров'я для освітян**

Психічне здоров'я – це не просто присутні тривоги чи депресії, це вміння відновлювати сили, підтримувати рівновагу та бути емоційно стійкими. Ось кілька практик, які можуть допомогти:

🔹 **Метод "тут і зараз" (усвідомленість)** – навчиться зупинятися у моменті, концентруватися на диханні, звуках, відчуттях. Це зменшити тривожність.

🔹 **Техніки саморегуляції** – наприклад, «Дихання 4-7-8»: вдихайте на 4 рахунки, затримуйте дихання на 7, видихайте на 8. Це знижує рівень кортизолу (гормон стресу).

🔹 **Фізична активність** – короткі вправи, прогулянки, йога або навіть 5-хвилинні розминки під час перерви максимально підтримати енергію.

🔹 **Ритуали відновлення** – знайдіть маленькі моменти радості: кава з колегами, улюблена музика, час на читання чи рукоділля.

🔹 **Дотримання режиму дня** – регулярний сон, харчування, час для відпочинку мають бути менше не менше, ніж робота.

**2. Як працювати у стані хронічного стресу**

Під час війни ми перебуваємо в стані постійної напруги. Хронічний стрес визнає нервову систему, тому важливо знати, як працювати в такому стані:

🔹 **Розпізнавайте ознаки вигоряння:**

* Втома, яка не проходить після відпочинку
* Втрата інтересу до роботи
* Дратівливість і емоційне виснаження
* Відчуття безнадії

🔹 **Навчіться перемикатися:** після роботи залиште час для себе, обмежуйте перегляд новин, знайдіть поняття, яке допоможе відволіктися.

🔹 **Не намагайтеся контролювати все** – зосередьтеся на тому, що вам під силу, не вимагайте від себе надлюдських результатів.

🔹 **Просити про допомогу** – якщо ви відчуваєте, що не справляєтеся, звертайтеся за підтримкою до колега, адміністратора чи психолога.

**3. Підтримка колективу: як допомогти одному**

Ми всі – частина однієї команди, і наша взаємодія впливає на емоційний стан кожного. Що ми можемо зробити для підтримки одного?

🔹 **Просте "Як ти?"** – часом щире запитання може стати великою підтримкою.

🔹 **Обмін емоціями** – говоріть про труднощі, діліться досвідом, обговорюйте, як кожен справляється зі стресом.

🔹 **Створюйте дружню атмосферу** – спільні кава-брейки, гумор, неформальне спілкування допомагають зменшити напругу.

🔹 **Підтримуйте ініціативи** – можливо, хтось із колег організовує групові заняття з йоги, творчі майстер-класи або просто ранкові прогулянки. Долучайтесь!

**Висновок**

Пам'ятайте: ви – не тільки вчителі, ви – люди, яким теж потрібна підтримка. Дбайте про себе, адже ваша ресурсність – це запорука успіху не тільки в професії, а й у житті.

Дякую за увагу! 💙💛

****



**Пам'ятка для вчителів від психолога**

**1. Турбота про фізичне здоров’я**

✅Дотримуйтеся режиму сну (не менше 7 годин на добу).
✅Включайте у розклад фізичну активність – прогулянки, йогу, руханки.
✅Харчуйтеся збалансовано, пийте достатньо води.
✅Робіть перерви під час роботи – коротке розтягування або глибоке дихання.

**2. Управління емоціями та стресом**

✅Практикуйте глибоке дихання для зняття напруги («4-7-8» – вдих на 4 секунди, затримка на 7, видих на 8).
✅Ведіть «Щоденник радості» – записуйте три позитивні моменти щодня.
✅Обмежуйте споживання негативних новин, зменшуйте інформаційне навантаження.
✅Використовуйте техніки заземлення – звертайте увагу на те, що бачите, чуєте, відчуваєте у моменті.

**3. Підтримка мотивації**

✅Формулюйте маленькі досяжні цілі на день.
✅Згадуйте, чому ви обрали цю професію – ваш внесок важливий!
✅Відзначайте свої досягнення, навіть незначні.
✅Додавайте до уроків щось нове – зміну підходу, цікаві методики.

**4. Соціальна підтримка**

✅Спілкуйтеся з колегами, обговорюйте не лише робочі питання.
✅Не бійтеся звертатися за допомогою – разом легше долати труднощі.
✅Організовуйте неформальні зустрічі з колективом.
✅Практикуйте «коло підтримки» – обмінюйтеся добрими словами та відгуками.

**5. Баланс «робота – відпочинок»**

✅Встановлюйте чіткі межі між роботою та особистим життям.
✅Виділяйте час лише для себе – хобі, читання, творчість.
✅Робіть цифровий детокс – мінімізуйте використання гаджетів у вільний час.
✅Пам’ятайте: якісний відпочинок робить вас продуктивнішими!

💙 **Турбуйтеся про себе – ви важливі!** 💛