

**Психологічні рекомендації педагогам  
«Як уникнути погіршення психологічного стану та  
«емоційного вигорання» під час дистанційного навчання»**



Як ви ставитесь до роботи, яку треба брати додому і робити щодня допізна, а ще й у вихідні та у відпустці? І ні, не лише в період дедлайнів і не тому, що ви працюєте віддалено або через те, що робота - ваша любов і пристрасть.

Йдеться про щодня й понаднормово - за рахунок сну, відпочинку, спілкування з родиною, розваг, спорту, сніданку та вечері...

Працюючи дистанційно ми втрачаємо баланс між роботою та особистим життям. Зникають рамки робочого дня, вечір із родиною перетворюється у вечір з ноутбуком і новим завданням. Так непомітно ми виснажуємося і вже не в змозі контролювати свій емоційний стан. Це шкодить, в першу чергу, нам і нашому оточенню: дітям, нашій половинці. Тому, щоб уникнути «емоційного вигорання», працюючи вдома, слід дотримуватися певних правил розпорядку та організації.

**1.** Візьміть собі за правило заводити будильник для того, щоб контролювати час, не пересиджувати за роботою біля комп'ютера. Дозвольте собі працювати за таймером від «сигналу» до «сигналу». За дзвінком вимикайте все та ідіть відпочивати.

**2.** Обов'язково робіть повноцінні обідні перерви. Не забирайте в себе можливість відпочити, переключитися з робочих завдань на турботу про себе

і близьких. Тим більше, що шкідливо одночасно їсти і займатися розумовою діяльністю.

3. Проговоруйте спірні питання, які вас хвилюють по телефону з колегами, так ви уникнете непорозумінь і негативу, які можуть виникнути в ході роботи.
4. Обов'язково складайте список завдань на день і дотримуйтеся його. Якщо ви виконуєте якесь велике завдання, діліть його на кілька днів. По мірі виконання ставте позначки і ви будете бачити свій прогрес.
5. Вмійте бути ледачим! Проблема педагогів у тому, що вони розвивають бурхливу діяльність, але забувають думати про себе. Пам'ятайте: думати про себе - ваш головний обов'язок.
6. Хваліть себе самого тричі на день: вранці, вдень і ввечері. Застосовуйте таку магічну формулу самонавіювання: "Я - чудовий педагог: мене діти слухаються, батьки мене поважають, адміністрація мене поважає".
7. Плануючи робочий день, обов'язково виділяйте час для емоційного відпочинку. Так, обідню перерву можна із користю для здоров'я провести під музичний супровід, перегляд сімейного фото.
8. Варто впорядкувати власні думки та бажання. Не слід хапатися за все й одразу в гонитві за примарним результатом або похвалою керівника.
9. Відомо, що саме фізична активність додає сил та енергії, покращує сон. На рівні психіки, фізичні вправи вдосконалюють здатність до планування та прийняття рішень, покращують настрій, знижують рівень тривоги та стресу, підвищують самооцінку. На біохімічному рівні, фізична активність стає природним джерелом для хімічних речовин мозку. Таким чином у мозку збільшується рівень серотоніну, ендорфінів тощо. Між станом тіла й розумом є тісний зв'язок. Ні за яких обставин не можна нехтувати повноцінним сном, адже тільки в цей час мозок відпочиває та накопичує енергію на наступний день.

## Поради «Як уникнути синдрому «професійного вигорання»



- Будьте уважні до себе: це допоможе своєчасно помітити перші симптоми втоми.
  - З'ясуйте, що саме вас тривожить та зачіпає за живе.
  - Припиніть шукати в роботі щастя або порятунку.
  - Знаходьте час не тільки на робоче, а і на приватне життя.
- Припиніть жити життям інших. Живіть своїм власним. Не замість людей, а разом з ними.
- Якщо вам дуже хочеться комусь допомогти або зробити за нього роботу, запитайте себе: чи так це йому потрібно? Може, він впорається сам?
  - Сплануйте свій день.
  - Робіть «тайм-аути». Для забезпечення психічного та фізичного благополуччя дуже важливо відпочивати від роботи та інших навантажень.
  - Навчіться керувати своїми емоціями.
- Відмовтеся від думки, що у вас щось не вийде. Якщо ви думаєте так, то це може стати істиною, оскільки ви самі переконаєте в цьому інших.
  - Усміхайтесь, навіть якщо вам не дуже хочеться.
  - Робіть фізичні вправи не менше 30 хвилин на день.
  - Вмійте сказати "НІ".
  - Вживайте вітаміни.

Дуже важливо навчитися керувати своїми думками та емоціями. Варто пам'ятати: має значення не те, що з нами відбувається, а те, як ми це сприймаємо.

На формування усвідомлення своєї вартості, позитивного сприйняття свого «Я», розвиток почуття самоповаги спрямована психологічна вправа «Мій портрет у променях сонця» (візуалізуєте свій портрет у променях сонця). Дуже допомагає справитися з виснаженням, поганим настроєм арт-терапія.

Це спосіб, який не має протипоказань та підходить кожному. Малюйте наприклад, щось красиве - квіти, натюрморт, пейзаж з картинки чи з натури.

Співайте, танцюйте або пишiть щоденник чи оповiдання.  
Звiсно, i сiм'я - це потужний чинник. Добре, коли ви обговорюєте свої  
проблемнi питання з рiдними. Кожен член сiм'ї має свої пiдходи вирiшення  
проблем . Обмiнюйтесь ними.  
Любiть себе!



Пiдготувала психолог лiцею – Мартинюк О.Ю.