

Пам'ятка для вчителів щодо стабілізації та зберігання психологічної рівноваги під час дистанційного навчання у період війни!

В умовах війни кожен з нас відчуває найрізноманітніший спектр *емоцій*, які *постійно коливаються*...І зараз, ми повинні розуміти, що ми **переживаємо НОРМАЛЬНІ РЕАКЦІЇ** на ненормальну ситуацію. Але, незважаючи на всі переживання, ми *повинні продовжувати навчальний процес*. **І ЦЕ ВИКЛИК**, в-першу чергу, для вчителів, тому що перед дітьми потрібно бути врівноваженим та спокійним. Тому **найголовніше правило – ТУРБОТА ПРО СЕБЕ!** Ні в якому разі не розпочинайте роботу, коли розумієте, що відчуваєте тривогу. Щоб подолати стан тривоги та не допустити емоційного зриву пропонуємо **три універсальні поради**, що допоможуть залишитись у згоді з самим собою.



1. Щоб подолати тривожність та емоційність слід використати дихальні техніки, так як наше дихання безпосередньо пов'язано з нашим емоційним станом. Наприклад, однією з них є - «Релаксація». Усього 3-5 хвилин дихання, допоможе заспокоїтися.

1. Сидячи або стоячи розслабте м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні.

2. На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих через ніс.

3. На наступні чотири рахунки затримайте дихання.

4. Потім зробіть плавний видих на рахунок 1-2-3-4.

5. Знову затримайте дихання перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.

6. Уявити собі, що з кожним вдихом і видихом ви частково позбуваєтеся стресової напруги.



2. Наступним кроком, для того, щоб краще усвідомлювати себе та взяти себе «в руки», можна використати методику «Заземлення». Методика дуже легка – просто озирнутися довкола і назвати:

- 5 предметів, які ви бачите навкруги;
- 4 звуки, які чуєте зараз;
- 3 предмети, яких можете торкнутися;
- 2 запахи, які можете вловити;
- 1 смак, який можете відчутти;



3. Крайньою порадою, буде використання методики, яка дозволить **закріпити стан спокою** та не втратити його під час дистанційного уроку. Методика «Піджак». Щоб закріпити свій стан та **почувати себе більш впевнено**, а в результаті **й спокійно**, потрібен усього на всього піджак, або будь яка одежа чи аксесуар, який можна зняти одразу після уроку. Отже:

- Перед самим уроком потрібно надягнути «так званий піджак» та уявити, що ви нібито одягаєте обладунки, що захистять вас у будь-якій ситуації.
- Зробити глибокий вдих та видих, і після цього можна виходити в ефір.
- Щоб зняти напругу від уроку, або повернутися до стану спокою, потрібно просто зняти «піджак».
- Зробити глибокий вдих та видих наостанок. Це буде символічним закінченням уроку.

Наприкінці хотілось би всім побажати не забувати мріяти та планувати своє майбутнє. Тому що зараз, як ніколи, нам потрібно проявити оптимізм та віру у найкраще. Усе буде добре! Усе буде Україна!