

## Як викладачам підтримувати свій емоційний ресурс, бути здоровими та сповненими енергії, попри всі виклики навчання в новим умовах?

Ми підготували для вас кілька корисних порад.

1. Створіть простір для усамітнення. Мати простір вільний від інших людей — обов'язкова умова відпочинку та відновлення. Це може бути зручне крісло, пінна ванна, або ж тихий скверик... і ви з горнятком кави/доброю книжкою/улюбленою музикою в навушниках. Дозволяйте собі частіше такі усамітнення.

Робота педагога — це постійна взаємодія з великою кількістю людей, обмін емоціями. І для гарного самопочуття дуже важливо поповнювати енергію.

2. Переключайтесь на нові емоції чи враження:

- ✓ виділіть час на спорт. Це може бути домашнє тренування під відео або самотійно;
- ✓ приготуйте собі щось смачненьке та корисне;
- ✓ слухайте приємну музику, танцюйте;
- ✓ подивіться улюблені фільми чи серіали.

Час від часу всі ми переживаємо стрес. Мати переживання, особливо у складні періоди — нормально. Однак, щоб тривожні думки не залишались з вами надовго, змінюйте фокус вашої уваги.

3. Лягайте в один і той же час та приділяйте сну 7-8 годин на добу. Робота, хатні справи, піклування про близьких займає багато часу, проте ваші рідні і ви будете точно щасливішими, якщо добре себе почуватимете.

**Залишайтеся завжди в ресурсі!**