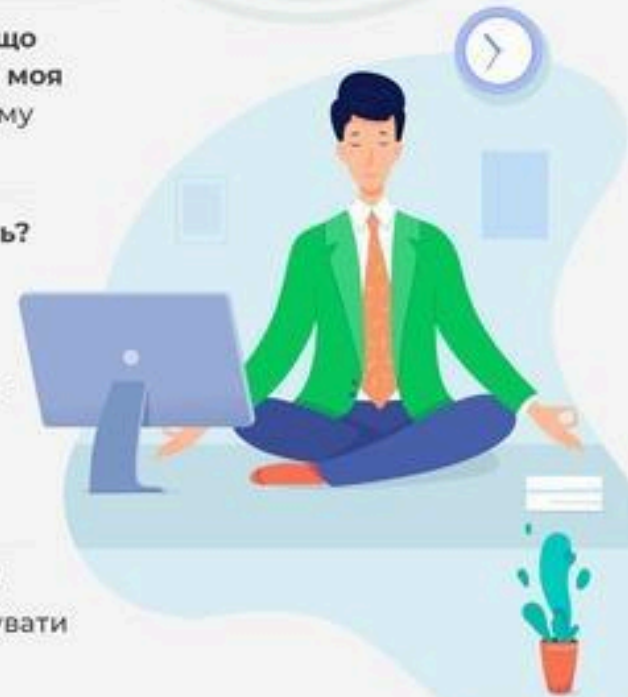


# Як учителям залишатись у ресурсному стані під час війни

[https://znayshov.com/News/Details/Yak\\_uchyteliam\\_zalyshatys\\_u\\_resursnomu\\_stani\\_pid\\_chas\\_viiny](https://znayshov.com/News/Details/Yak_uchyteliam_zalyshatys_u_resursnomu_stani_pid_chas_viiny)

## 5 кроків для відновлення стійкості від коуча Анастасії Паньковецької

- 1 Зупиніться та закрийте очі, відкладіть усі гаджети.
- 2 Запитайте себе: що зі мною відбувається в цей момент, що я відчуваю, які мої думки, про що мої переживання, яка моя фізична форма? Це допоможе нам відчути себе у власному тілі та думках.
- 3 Запитайте себе: чого я хочу? Якою має бути моя стійкість? Як я хочу почуватися всередині? Детально опишіть це, проговоріть уголос або продумайте.
- 4 Обміркуйте, на що зі списку «хочу» ви можете вплинути на всі 100%? Що знаходиться у зоні вашого контролю? Наприклад, змінити свій рівень тривоги, вплинути на особисті дії, ставлення до ситуації.
- 5 Запитайте себе: що я можу зробити для цього і як саме? Що я готовий/-а зробити вже зараз? Дуже важливо відчувати готовність до певних дій



# Професійне вигорання вчителя: як стабілізувати свій емоційний стан?

## Як розпізнати вигорання?

- відсутність відчуття власної ефективності;
- брак сил на конструктивне розв'язання проблем;
- обмежені хобі та інтереси поза роботою;
- емоційне та фізичне виснаження;
- відсутність задоволення від роботи.

## Як підтримати себе?

- Подбайте про відновлення на різних рівнях: фізичному, духовному та розумовому.
- Регулюйте навантаження відповідно до свого самопочуття.
- У конфліктних ситуаціях візьміть паузу й дайте собі час все обміркувати.
- Практикуйте вдячність: щодня занотуйте або проговоріть 3-5 хороших речей, які з вами сталися.
- Якщо відчуваєте потребу, попросіть про допомогу та підтримку людину, якій ви довіряєте або зверніться до психолога.



