

## Психологічні поради щодо професійної діяльності педагога в умовах карантину

Події, які зараз відбуваються у світі внаслідок розповсюдження коронавірусної інфекції COVID-19, відносяться до надзвичайної ситуації природного характеру глобального рівня. Важливо пам'ятати, що іноді майже неможливо вплинути на зовнішні обставини та умови, які сприяють розвитку стресу та зростанню тривоги в людей.

Зараз всі, зокрема і педагогічні працівники, опинились у нетрадиційному, незвичному для нас форматі життя та роботи. Сказати що всім зараз важко – це нічого не сказати. Відповідно до наказу МОН України «Про організаційні заходи для запобігання поширення коронавірусу COVID-19» від 16.03.2020 № 406 на період карантину педагогічні працівники мають право працювати в гнучкому (дистанційному) режимі роботи з використанням технологій та онлайн-ресурсів для дистанційного навчання.

На жаль, більшість учасників освітнього процесу не були готові до такого швидкого розвитку подій. Через введення дистанційного навчання нервували педагоги, батьки, студенти.

Очевидно, що сьогодні дистанційна освіта продемонструвала низку складних викликів для всіх учасників освітнього процесу – від дефіциту якісного цифрового контенту та інтернет-покриття, особливо поза межами великого



міста, до неготовності та нестачі часу, небажання частини батьків займатися тим, чим завжди займались тільки педагоги.

Педагоги за короткий проміжок часу мали стати операторами, програмістами, активними користувачами соціальних мереж, перетворивши своє особисте реальне життя в суцільну віртуальну професійну діяльність.

Щоб витримати таке напруження, бути спроможним до конструктивної взаємодії зі студентами, керівництвом, батьками, своїми близькими, викладач в умовах сьогодення повинен бути фізично та психологічно здоровим, мати духовний імунітет для протистояння руйнівним зовнішнім факторам. Тому, не менш важливо нині, піклуватись і про власний психологічний комфорт, аби зменшити відчуття тривоги.

З метою збереження вашого психічного самопочуття, шановні педагоги, ми пропонуємо дотримуватися декілька психологічних порад. Дослухатись або не дослухатись до цих порад - обирати Вам.

➤ **Бути «ресурсним дорослим».** Надати ефективну й своєчасну підтримку та допомогу своїй родині, близьким, студентам, колегам можливо тільки за умови, якщо ти сам знаходишся в «ресурсному стані» за всіма показниками професійного здоров'я, як фізичного, так і психологічного, піклуєшся про власне здоров'я та благополуччя. У цьому сенсі головним завданням для педагога повинно стати зниження рівня тривоги, страхів, паніки та підтримка емоційної рівноваги. Дбайте про себе, щоб мати змогу піклуватися про інших! Намагайтесь організувати особистий простір; домовтеся, щоб родина поважала та не порушувала психологічні межі. Виділяйте час «тільки для себе». У цей час робіть те, що дарує вам радість, спокій, задоволення, відновлює ваші ресурси (хобі, медитація, творчість, догляд за собою тощо).

➤ **Позитивне мислення.** Концентруйтеся на позитиві. Для стимулювання позитивного мислення доцільно використовувати надихаючі фото та позитивні фрази, історії». Є відомий нам вислів Марка Аврелія «Якщо ти не можеш змінити обставини, зміни своє ставлення до них». Знайдіть для себе способи відчувати позитивні емоції. Переглядайте комедії, прослуховуйте музику, займайтеся улюбленими справами.

➤ **«Інформаційна діста».** Інформаційний стрес буває двох типів: інформаційна недостатність та інформаційна надмірність. Обидва типи інформаційного стресу негативно впливають на психологічне здоров'я людини. Отже, під час пандемії слід зважено користуватись інформаційними ресурсами: черпати інформацію з авторитетних і достовірних джерел і в жодному разі не «накручувати» себе зайвою емоційно-руйнівною інформацією з випусків теленовин або соціальних мереж. Дозуйте кількість інформації на день, аналізуйте, мисліть критично. Відокремте те, що знаходиться під вашим контролем, і те, на що ви вплинути не можете.

➤ **Тайм-менеджмент.** Одним із значних недоліків дистанційної роботи є те, що не кожна людина має розвинену силу волі й може організувати себе на виконання професійних завдань. Іноді люди, особливо трудоголіки, втрачають відчуття часу та не дотримуються режиму праці й відпочинку.

В умовах карантину та самоізоляції тайм-менеджмент, раціональний розподіл робочого часу та відпочинку стає однією з організаційних умов психогігієни професійної діяльності. Плануйте ваш день, максимально зберігаючи звичний режим професійної діяльності. Криза відчувається тим більше, чим більше порушений звичний уклад життя людини, її традиційний

план, розклад. Організм «хвилюється», подає сигнал у мозок «Щось не те відбувається», починається стрес.

➤ **Розподіл пріоритетів між завданнями.** Ефективним прийомом тайм-менеджменту в умовах карантину може стати матриця Ейзенхауера. За допомогою матриці визначте й усвідомте, що у вашому житті є важливим, а що не має важливого значення, та вибудуйте своє повсякдення згідно із цими пріоритетами. Ось як виглядає ця матриця:

**ТЕРМІНОВІ**

**ВАЖЛИВІ СПРАВИ**

**ТЕРМІНОВІ НЕВАЖЛИВІ СПРАВИ**

**НЕТЕРМІНОВІ ВАЖЛИВІ СПРАВИ**

**НЕТЕРМІНОВІ**

**НЕВАЖЛИВІ СПРАВИ**

Як використовувати цю матрицю? Спочатку запишіть усі справи, які потрібно виконати протягом дня, і дайте собі відповідь на питання (ця справа термінова? вона важлива? що станеться, якщо я просто зараз її не виконаю? що станеться, якщо я її взагалі не виконаю?). Спробуйте створювати таку матрицю для визначення пріоритетів щодня. Дбайте про задоволення своїх першочергових потреб і потреб ваших близьких! Пам'ятайте про цінності, що надають сенс вашому життю.

➤ **Режим.** Дотримуйтесь питного режиму (не менше 1,5–2 літрів чистої питної води за добу), режиму праці та відпочинку. Пам'ятайте, що в процесі роботи в закладі освіти у вас є перерви, обід, час на спілкування з колегами. Застосовуйте прийоми командної роботи. У разі наявних спільних можливостей та бажання, ви можете домовлятися із колегами про спільне проведення онлайн-перерви, обговорення проблем та труднощів, можливих рішень та порад. Не відмовляйтесь від спілкування. Комунікація, соціальні зв'язки – це важлива частина життя, і педагоги не є виключенням.

➤ **Перерва для відпочинку очей.** Зараз йде активна посилена робота з комп'ютерами, різноманітними гаджетами, тому рекомендовано кожні 2 години роботи влаштовувати собі 10–15-хвилинну перерву для відпочинку очей. Роздрукуйте комплекси вправ для очей, та з метою нагадування, тримайте їх поряд на робочому столі.

➤ **Враховуйте власні біоритми.** Окремі види діяльності (організаційна, самоосвіта тощо), можна зараз спланувати у визначені вами години. У кожної людини протягом дня є власні біоритми, періоди підвищеної ефективної діяльності. Організм відчуває, коли в нього пік активності, потрібно до нього лише прислухатися. Протягом таких активних періодів сила, енергія, працездатність найефективніша. Тому можна зробити багато за короткий проміжок часу.

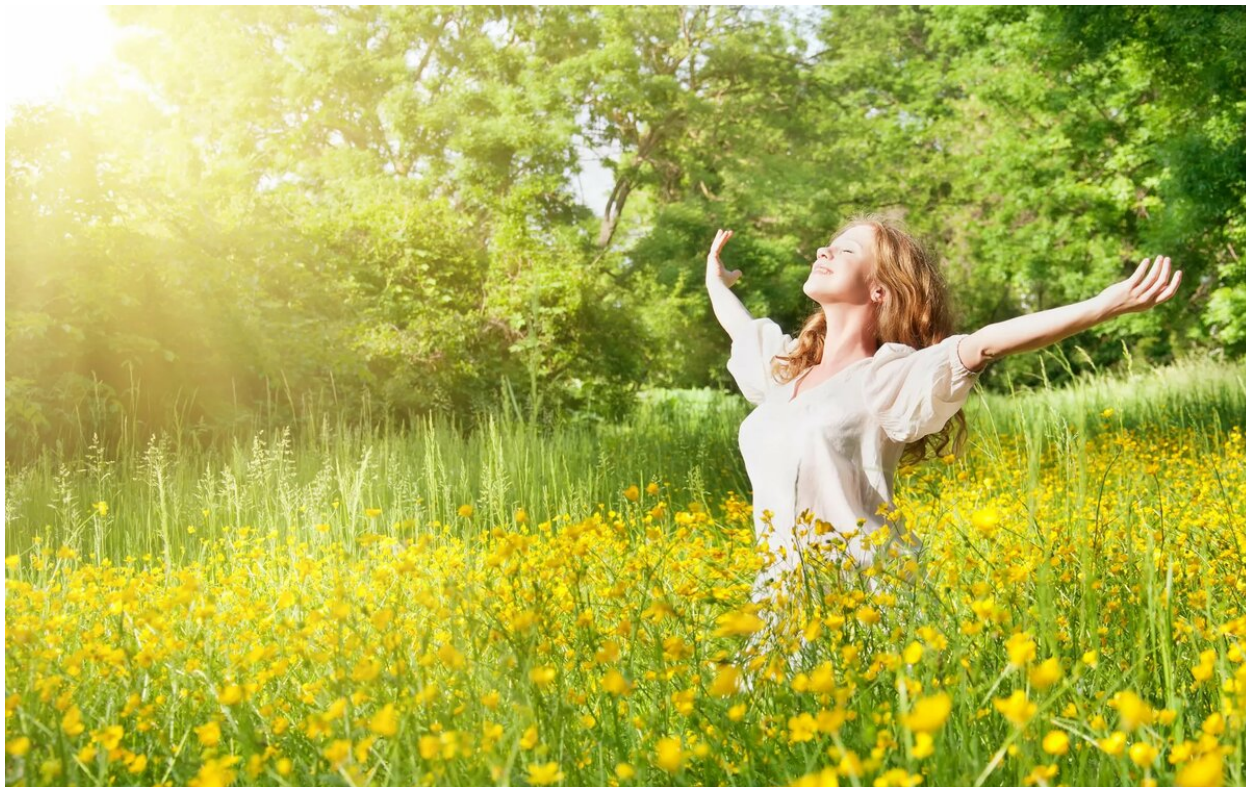


➤ **Рухова активність.** На період зменшення життєвого темпу під час карантину знаходьте час для рухової активності. Обов'язково додайте до свого розкладу провітрювання приміщень, прогулянки на свіжому повітрі в безлюдних місцях або перебування на балконі. Відсутність рухової активності може призвести до гіподинамії. Як наслідок, знижується вміст кисню в крові, кровопостачання в різні органи, сповільнюються процеси обміну речовин. Допоможіть у цей час своєму тілу: робіть зарядку, фізичні вправи, спробуйте самомасаж, контрастний душ та інші засоби, що допоможуть вам розслабитись, а потім додадуть фізичного тонуусу і бадьорого настрою. Усе це дуже корисно для імунітету, здоров'я. До того ж, це забезпечить відчуття продуктивності вашого життя, що теж важливо в кризових ситуаціях.

➤ **Увага до свого стану** (фізичного, емоційного, психологічного). Своєчасно звертайтеся за потрібною фаховою допомогою, якщо відчули тривожні для вас емоційні проблеми. Застосовуйте методи самодіагностики та саморегуляції емоційного стану. Це допоможе вам вчасно підтримати свій психологічний комфорт.

Чи ви «в нормі»? Чи потрібна вам допомога? Приділяйте увагу своїм почуттям. Намагайтеся не блокувати їх. Важливо розуміти, що з вами відбувається. Не тримайте все в собі. Якщо можна, діліться своїми думками та емоціями з людьми, які здатні вас підтримати. Зверніться за допомогою до психологічної служби вашого навчального закладу, або до тих, кому ви довіряєте. Розмова з близькими чи фахівцем допоможе заспокоїтися та подивитися на ситуацію під іншим кутом. Відчувати страх та тривогу в надзвичайних ситуаціях не соромно. Пам'ятайте, у вас є право хвилюватись, до того ж хвилюватись щодо здоров'я та життя, свого та рідних, – природно, але лише усвідомлюючи це, ви можете розв'язати цю проблему.

З'ясувалося, що ми сумуємо за студентами, колегами, зростає бажання піти на роботу, тому що таким чином ми мотивуємо себе на чудовий зовнішній вигляд, активну фізичну форму, ми відчуваємо себе потрібними для суспільства, і товариство батьків вже відчуло яка важлива та тяжка праця педагогів.



Життя значно довше, ніж карантин. І ми в цьому впевнені, тому що знаємо, що будь-яка пандемія має початок, розвиток, пік та спад. Після виходу з карантину ми змінимо свої думки та ставлення до багатьох речей, ми вийдемо іншими. Ми впораємось!