

«Як уникнути емоційного вигорання та знизити рівень стресу під час дистанційного навчання вчителю».



# Що таке емоційне вигорання?

Це реакція на хронічний стрес, пов'язаний з великою кількістю насичених ситуацій і вимушено величезними обсягами спілкування.

Це виникає тоді, коли адаптаційні ресурси людини в подоланні стресу перевищені. До того ж, чим довше триває стрес, тим вищим є ризик емоційного виснаження, втрати психологічної енергії.



# Рекомендації:

## **1. Сплануйте свій день.**

Щоб упорядкувати свій час, приділіть особливу увагу плануванню.

## **2. Робіть «тайм-аути».**

Робіть перерви. Для забезпечення психічного та фізичного благополуччя дуже важливо відпочивати від роботи та інших навантажень.

## **3. Встановіть часові межі.**

Повідомте всім, що ви на зв'язку тільки в певні години, які ви визначили як робочий час.

## **4. Подбайте про свій емоційний стан.**

Частіше посміхайтесь. Сміх покращує емоційний стан, допомагає зняти напруження та й просто забезпечує приємні враження.

## **5. Спілкуйтесь.**

Знаходьте час на спілкування з друзями, колегами. Це допоможе зняти напруження, вирішити непрості питання.

## **6. Слідкуй за своїм здоров'ям.**

Піклуйтесь про якісний та повноцінний відпочинок. Регулярно здійснюйте фізичну активність.

## **7. Любіть себе.**

Будьте уважні до себе: це допоможе своєчасно помітити перші симптоми втоми.

# Вправи для зняття стресу та емоційної напруги

## Вправа «Гора з плечей»

Можна стати або сісти.  
Максимально різко підняти плечі, широко розвести їх назад і опустити. Скинути гору втоми з плечей.

## Вправа «Ритмічне дихання»

Помітивши, що ви починаєте хвилюватися, напружуватися, обурюватися, починайте дихати за таким принципом: вдихаючи, рахуйте до трьох, видихаючи, також рахуйте до трьох. Потім спробуйте зробити видих іще тривалішим: видихаючи, рахуйте до п'яти, до семи тощо.



# Позитивні емоції знижують рівень гормону стресу

**сміх**

**прослуховування  
класичної музики**

**заняття  
улюбленою справою**

**дихальні вправи**

**робіть для себе щось, що  
приносить задоволення**

**якісний сон**



**збалансоване  
харчування**

**спілкування**

**говоріть про почуття**

**прогулянки**

**спілкування з природою**

# Дорога до школи

Найчастіше вчителі, йдучи на роботу, думають про ті труднощі, які на них чекають. Тому сама дорога до школи не видається їм привабливою. А якщо по дорозі на роботу:

- спілкуватися з природою (сонце гріє для вас, пташки співають для вас, природа радіє тому, що ви йдете по вулиці).

Дивіться на навколишній світ з любов'ю.



**ОЧІ,**  
щоб дивитися,  
на дітей  
і радіти їх  
успіхам,  
творчості

**РОЗУМ,**  
щоб думати,  
як допомогти  
кожному  
з дітей

**РОТ,**  
щоб посміхатися  
дітям щодня

**ВУХА,**  
щоб слухати,  
історії, які їй  
розповідатимуть  
діти

**РУКИ,**  
щоб тримати,  
обіймати та  
допомагати

**СЕРЦЕ,**  
щоб любити  
всіх дітей

**НОГИ,**  
щоб мандрувати  
з дітьми в цікаві  
місця пізнаючи  
довкілля

**СУКНЯ  
ПЕДАГОГА,**  
щоб діти легко  
знаходили  
в натовпі

**ЧАСТИНИ  
ПЕДАГОГА**