**«Психогігієна професійної діяльності педагога в умовах карантину»**

 Державна комісія з питань техногенно-екологічної безпеки та надзвичайних ситуацій поділила Україну на «зелену», «жовту», «помаранчеву» та «червону» зону за рівнем поширення коронавірусного захворювання. Досить складно передбачити , якою буде зона на території нашої області навіть через тиждень, а як відомо , в «червоній зоні» існує заборона відвідувати заклади освіти.

 Ситуація непередбачуваності стресово впливає на огранізм людини і психологічне здоров'я в цілому. І навіть, якщо карантин відмінять у найближчому майбутньому , проблеми внаслідок змін звичайного ритму життя, до яких призвела пандемія, не зникнуть разом із закінченням карантину.

 Негативні наслідки цього явища педагоги можуть відчувати найближчі місяці й навіть роки, тому виникає гостра потреба в наданні інформації щодо своєчасної психологічної профілактики та гігієни. Адже, залишаючись у стані психологічного комфорту, педагоги можуть набагато краще протистояти будь-яким стресовим ситуаціям та ефективніше виконувати поставлені перед ними завдання.

 Для збереження життєвого балансу фізичних і психічних сил у сьогоднішніх реаліях доцільно буде:

* **«Залишатися в ресурсі»** Ресурсність і відновлення власних сил у кожного свої. Комусь допомогає кіно, комусь музика, комусь прогулянки, кави попити, обійнятися. Кожному педагогу потрібно дбати про себе, щоб мати змогу піклуватися про інших! Слід намагатися організувати особистий простір; не допускати порушення «особистих кордонів». Обов’язково навчитися виділяти час «тільки для себе», віднайти справи, які дарують радість, спокій, задоволення, відновлюють ресурси (хобі, медитація, творчість, догляд за собою тощо).
* **«Включеність замість жертовності»** У нас все ще дітоцентрована країна. І до сих пір батьківська жертовність місцями триває. Кожен педагог це не лише педагог, але і мама власної дитини. Тому, в умовах карантину підвищується відповідальність за власних дітей, а не лише за вихованців. Але, насправді, дитина не просить ідеальну маму. Вона просить маму, якій не байдуже. Маму, яка включиться в гру, навіть якщо вона не приготувала вишуканої вечері. Найпростіша їжа дитину теж задовольнить, якщо мама в цей час з нею. З нею готує і спілкується.
* **«Позитивне мислення.»** Концентрація на позитиві. Для стимулювання позитивного мислення доцільно використовувати надихаючі фото та позитивні афірмації (фрази, речення). З давніх часів знайома кожному фраза із притчі про перстень Соломона «Це мине. І це теж мине». Слід знайти місце для гумору. Він добре знімає нервову напругу. Інший спосіб відчуття позитивних емоцій: перегляд комедій, прослуховування музики, заняття улюбленими справами.
* **«Інформаційна дієта».** 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..
* **«Тайм-менеджмент.»** Дуже важлива навичка у повсякденному житті – правильний розподіл часу. Іноді педагоги, втрачають відчуття часу та не дотримуються режиму праці й відпочинку. Робочий час та особисті й хатні справи обов’язково гарно розплановувати. Тут доцільно враховувати баланс між робочим часом та особистим життям. Не треба працювати цілодобово. Ефективним прийомом тайм-менеджменту в умовах карантину може стати матриця **Ейзенхауера.** За допомогою матриці можна визначити, що у житті є важливим, а що не має важливого значення, та вибудовуйте своє повсякдення згідно із цими пріоритетами.



Як працює ця матриця? Спочатку треба записати усі справи, які потрібно виконати протягом дня, і дати 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?). Створювати таку матрицю для визначення пріоритетів треба щодня. Ідеально, якщо квадрат «Важливі термінові справи» буде порожнім: а це цілком реально, якщо частіше займатися справами квадрата «Важливі нетермінові справи». Особлива увага приділяється задоволенню свої першочергових потреб і потреб близьких!

* **«Режим дня.»** Обов’язково слід дотримуватися режиму харчування, питного режиму (не менше 1,5–2 літрів чистої питної води за добу), режиму відпочинку та сну. Адже під час роботи в школі, у кожного педагога є перерви, обід, час на спілкування з колегами. Якщо можна, доцільно буде застосувати методи онлайн-командної роботи. Не слід відмовляти від спілкування. Комунікація, соціальні зв’язки – це важлива частина життя, і педагоги не є виключенням.
* **«Перерва для відпочинку очей.»** Під час пандемії йде активна посилена робота з комп’ютерами, різноманітними гаджетами, тому кожні 2 години роботи треба влаштовувати собі 10–15-хвилинну перерву для відпочинку очей. Необхідно роздрукувати комплекси вправ для очей та з метою нагадування тримати їх на робочому столі.
* **«Враховування власних біоритмів.»** 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.
* **«Увага до свого стану»** (фізичного, емоційного, психологічного). Своєчасно звертатися за потрібною фаховою допомогою, якщо відчуваються тривожні емоційні проблеми. Доцільно користуватися методами самодіагностики та саморегуляції емоційного стану. Це допоможе вчасно підтримати свій психологічний комфорт. Не потрібно тримати емоції в собі. У важких ситуаціях можна звернутися за допомогою до працівників психологічної служби, які працюють у закладі, де працює педагог, або до тих, кому він довіряє. Розмова з близькими чи фахівцем допоможе заспокоїтися та подивитися на ситуацію під іншим кутом. Відчувати страх та тривогу в надзвичайних ситуаціях не соромно.

 Це лишень невеликий перелік заходів щодо підтримки психологічного здоров’я та працездатності , оптимізації режиму праці і відпочинку для педагогів.

**Підготувала:** практичний психолог Лагойко О.В. за матеріалами методичних рекомендацій Луганського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти «Психогігієна професійної діяльності педагога в умовах карантину», Сєвєродонецьк:, 2020.13 с.