Як викладачу зберегти психологічне здоров'я та підвищити емоційний інтелект?

У зв’язку з російською воєнною агресією⚔️ в Україні, значно збільшилась потреба у психологічній підтримці усім категоріям населення 🤦‍♀️👪🧐. Найбільш розповсюдженими проблемами є: загострені відчуття страху, тривоги, невизначеності, емоційні розлади, реактивні стани, посттравматичні стресові розлади😱, горе, 😥переживання втрати близьких😖, панічні напади🤯. Особливої уваги та психологічної підтримки сьогодні потребують педагогічні працівники🏫👩‍🏫👩‍🏫.

🧘Для підвищення ресурсності в умовах викликів війни та дистанційного навчання психологи рекомендують освітянам⬇️:

🔵Фокусуйтесь на власному самопочутті.

🔵Піклуйтесь про своє професійне та емоційне здоров’я.

🔵 Ефективно розподіляйте робочий час та навантаження: 8-8-8.

🔵Критично оцінюйте свій професійний, емоційний і фізичний стан та своєчасно звертайтеся за потрібною фаховою допомогою.

🔵Застосовуйте методи самодіагностики та саморегуляції емоційного стану.

🔵Створюйте умови для формування та/або відновлення особистісного ресурсу.

🔵Дотримуйтесь правил психологічної безпеки в процесі професійної діяльності.

🔵Обмежуйте споживання новин за часом і надійними джерелами.

🔵Пам’ятайте, що створення комфортних умов для перебування вдома усіх членів родини є важливою складовою забезпечення здорового психологічного клімату.

🔵Знаходьте позитивні моменти у будь-яких ситуаціях. Головне завдання, що полягає перед кожним в цих умовах – зберігати критичне мислення та позитивний настрій.

❤️Будьте здорові!

За матеріалами Інтернет-видань