

# Як учителям залишатись у ресурсному стані під час війни

Чи можливо в умовах війни залишатися в ресурсі, тренувати психологічну стійкість та знаходити час для відновлення? Дієві поради для підтримки педагогів.

Війна викликає відчуття безпорадності й незахищеності – як у дітей, так і в дорослих. На цьому тлі навесні 2022 року українські педагоги повернулися до викладання – попри стрес, нові умови та виклики, у яких вони опинилися.

## Підтримати учнів учителі можуть власною стійкістю та спокоєм.

Замислюючись над тим, де брати сили, спершу важливо зрозуміти, куди ми їх витрачаємо, наголошує коуч і наводить метафору: щоб полоти сад, ми прикріплюємо шланг до крана з водою. Але якщо в ньому є дірка, ми не зможемо це зробити, як би не намагалися: потрібно з'ясувати, куди стікає вода.

«Куди зникають мої сили? Запитайте себе про це і запишіть – мінімум 15 пунктів. Таким чином вийде зрозуміти, що можна зменшити, а що взагалі усунути, аби наша «вода» потрапила до місця призначення, аби вона поливала наш сад», – зазначає Анастасія Паньковецька.

### 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

