

Рекомендації для педагогів на основі опитування

- Якщо ви відчуваєте втому та виснаження
 - Впровадьте мікроперерви: 5–10 хвилин кожні 60–90 хвилин роботи.
 - Сон як пріоритет: встановіть стабільний режим сну, мінімізуйте екранний час перед сном.
 - Гігієна навантаження: делегуйте завдання, структуруйте день, уникайте багатозадачності.
- Якщо ви переживаєте тривожність або внутрішнє напруження
 - Дихальні практики: техніка “4-7-8” або глибоке діафрагмальне дихання.
 - Фізична активність: навіть 15 хвилин прогулянки знижують рівень кортизолу.
 - Психоемоційна гігієна: ведення щоденника думок, обмеження негативних інформаційних потоків.
- Якщо вам бракує задоволення від роботи
 - Фокус на позитивному: щодня записуйте 3 речі, які вдалися або принесли радість.
 - Професійна підтримка: обговорюйте успіхи з колегами, діліться досвідом.
 - Рефреймінг: змінюйте сприйняття труднощів як викликів, а не загроз.
- Якщо ви почуваетесь невпевнено
 - Мікроуспіхи: фіксуйте навіть дрібні досягнення — це зміцнює самооцінку.
 - Навчання та розвиток: оберіть одну нову навичку на місяць — це дає відчуття контролю.
 - Підтримка середовища: звертайтеся до колег, які надихають і підтримують.
- Якщо ви стикаєтесь із джерелами стресу (навантаження, дисципліна, адміністрація)
 - Пріоритезація: розділіть завдання на “важливі” та “термінові” — не все потрібно робити одразу.
 - Комунікація без конфліктів: використовуйте “Я-повідомлення” для вираження потреб.
 - Захист особистого простору: встановіть чіткі межі між роботою та особистим життям.