**Три лайфхаки на кожен день в умовах війни: як уникнути психологічної втоми.**

Багато українців зараз відчувають сильну психологічну та емоційну втому в умовах війни. Постійний моніторинг новин, тривожність, напруга, страх — це перевантажує нервову систему.

В умовах війни потрібно ставитись особливо дбайливо до свого психологічного стану. Впоратися з такою втомою можна ***за допомогою трьох лайфхаків.***

1.Атрибут-згадка про мирний день

Перше, що нам потрібно для того, щоб не вигоріти — згадувати про мирний час все, що нас пов'язує зі світом. Це профілактика вигорання.

Переживання стресу має різні етапи. У нас був етап активізації, адаптації, в стані гострого стресу ми не помічаємо втоми. Всі резерви націлені на виживання. У такому стані ми не відчуваємо, що нам потрібно в туалет, спати або їсти. І саме тоді ми виснажуємося. І треба не допустити цього, оскільки це буде впливати на психіку і на те, чи зможемо ми в такому стані надати допомогу іншим.

2.Інформаційний детокс.

Раджу не перенасичувати себе негативними новинами, не «репостити» кадри тяжких подій.

Потрібно відволікатися на позитивні моменти: по можливості, підтримувати контакти зі старими друзями та знайомими, не забувати про ті речі, які можуть підняти настрій і рівень гумору.

3. Культивувати мрії про майбутнє.

Життя обов'язково триватиме, а ми повинні задуматися, чим ми будемо займатися в першу чергу, коли закінчиться війна.

Варто пам'ятати про те, що війна закінчиться і дуже важливо, в якому психологічному стані ми прийдемо до мирних днів. Потрібно підтримувати рідних і близьких, піклуватися про себе, про дітей.

***Всі Психологи підтримують відновлення навчального процесу, але мають деякі зауваження та рекомендації до його організації.***

Головна мета дистанційних занять під час війни – не стільки засвоєння нових знань, а **психологічна підтримка, спілкування, переключення уваги дітей.**

**Не повинно бути жодних негативних оцінок,**  об’ємних завдань тощо, заняття повинно стати допомогою, підтримкою, а не черговим стресом та хвилюваннями.

**Ставтеся з розумінням до розсіяності слухачів**, неуважності та інертності під час онлайн занять.

**Педагоги мають підбадьорювати слухачів**, а не залякувати негативом під час навчальних занять. А відволікатися варто лише на підтримку та турботу, а не на актуальні новини.

Навчання у такий складний час – це новий виклик для педагогів, але знайте, що ваша безумовна любов до дітей, та підтримка допоможе їм стабілізувати психологічний стан.

Заходьте на мою сторінку у Фейсбук, там я викладаю різні поради. Сподіваюсь, що Вам буде цікаво.