

Україна без бар'єрів

Вчитель завше має бути гнучким і адаптивним навіть у непередбачуваних ситуаціях. Важлива риса вчителів — резистентність: внутрішня стійкість та необхідність швидко відновлюватися після стресів. У кожному з нас є невичерпна сила та саяво, але часом забуваємо про це, бо зорієнтовані на щось зовнішнє. Для того, щоб дозволити сяяти своєму сонцю, важливо приділяти увагу собі, розуміти себе та вміти піклуватися про свої душевні потреби. У стресовій ситуації ми нібито втрачаємо звичні радары та опори, можемо звинувачувати себе та знецінювати свої здобутки. Тож дуже важливо володіти техніками з допомоги іншим і собі насамперед, бо за будь-яких обставин кисневу маску спершу надягаємо на себе. Саме з цією метою для вчителів ліцею було проведено зустріч «Ключі до ресурсу» Під час зустрічі говорили про силу запитань «як ти себе відчуваєш» чи «що ти відчуваєш зараз». Переглянули анімаційний відеоролик, де простою мовою є відповідь на це питання, виконували вправи та використовували рекомендації з психологічної підтримки себе й тих, хто поруч. Використані матеріали були запропоновані в «Довіднику безбар'єрності», створеного в рамках ініціативи першої леді України Олени Зеленської «Україна без бар'єрів».

