Психічне здоров'я усіх учасників освітнього процесу – запорука досягнення успіху та особистої гармонії.

У сучасних реаліях нашого життя спостерігається вагоме збільшення різноманітних проблем для людини, зростає кількість фізичних і психічних навантажень, проявляється невпевненість, розгубленість та розчарування.

Розкриваючи поняття психічного здоров'я, слід виокремити сім компонентів:

1) усвідомлення постійності та ідентичності;

2) постійність й однаковість переживань в однотипних ситуаціях;

3) критичне ставлення до себе і своєї діяльності;

4) адекватність психічних реакцій впливу середовища;

5) здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм;

6) планування власної життєдіяльності і реалізація її;

7) здатність змінювати свою поведінку залежно від зміни життєвих обставин.

Розглянемо труднощі, з якими ми зіткнулися в умовах теперішнього напруженого навчання:

- труднощі з самоорганізацією, і не лише при організації освітньої діяльності.

- труднощі зниження рівня працездатності, концентрації уваги.

- підвищення вразливості до соціальних ризиків, зокрема в Інтернеті.

- відсутність можливості бачитися з друзями, педагогами, чи близькими людьми наживо.

Важливим є створення сприятливої психологічної атмосфери, позитивного емоційного тла навчання, бо для формування і збереження психічного здоров'я дітей важливу роль відіграють позитивні емоції, зумовлені доброзичливими взаєминами дітей і батьків, учнів та вчителів, батьків і педагогів, пов'язані з усвідомленням кожним учнем своїх можливостей у досягненні успіхів у навчанні.

Оскільки батьки стали невід'ємною частиною процесу навчання в домашніх умовах, необхідно акцентувати увагу саме на їхню допомогу, підтримку,для отримання позитивних результатів навчання.

Водночас психологічної підтримки потребують і педагогічні працівники. Робота у сучасному форматі характеризується збільшенням рівня потреби у використанні та вільному володінні онлайн-ресурсами, проведенням великої кількості часу за комп'ютером, у режимі телефонного спілкування й іншими організаційними ризиками.

Щоб бути спроможним до конструктивної взаємодії з учнями, керівництвом, батьками учнів, своїми близькими, педагогічний працівник повинен бути фізично та психологічно здоровим, мати духовний імунітет для протистояння руйнівним зовнішнім факторам. Тому не менш важливо піклуватись і про власний психологічний комфорт, аби зменшити відчуття тривоги.

Намагайтеся подолати фіксацію на негативній стороні життя. Робіть те, що дарує вам радість, спокій, задоволення, відновлює ваші ресурси.

Будьте уважними до себе, своїх відчуттів, почуттів, станів. Самовідчуття здійснює природний контроль за внутрішніми станами організму і психіки. Важливо розуміти свої почуття, щоб вчасно відреагувати та подолати емоційні проблеми.

Використовуйте різні техніки для саморегуляції психічного стану. Інформаційну гігієну. Інтернет та інші засоби масової інформації дають дуже багато інформації.

Довіряйте лише перевіреним джерелам, а ще краще – науковим. При цьому неодмінно дозуйте інформацію.

Раціонально організовуйте свій робочий час. Плануйте ваш день, максимально зберігаючи звичний режим професійної діяльності. Розписуйте пріоритетність: складіть план, на якому відмітьте важливість робочих та особистих справ, потім, вирішіть, які з пунктів можна делегувати або відкласти.

Обов'язково займайтеся власним розвитком, самовдосконаленням, адже це принесе не тільки користь в роботі, але й поліпшить мозкову активність, розширить інтелектуальні можливості. Так, той факт, що вчитель має організувати взаємодію з учнями та колегами, навчитися працювати з новими інтернет-ресурсами є певним поштовхом для самосвітньої діяльності.

І нехай у кожного з усіх учасників освітнього процесу ніколи не порушується психологічний баланс рівноваги.

Соціальний педагог **Вавренчук Ю.В.**