

## Практичне заняття № 4

### Тема. Благополуччя педагогів

**Мета:** навчити усвідомлювати, як життєві труднощі впливають на благополуччя педагогів; розуміти вплив благополуччя педагогів на благополуччя дітей; використовувати ідеї з Плану турботи про себе щодня; розробити реалістичний план турботи про себе.

#### Хід заняття:

1. Ознайомитися з додатком «План турботи про себе» та розробити такий особистий план для підтримки власного благополуччя. ( 5 балів)

Студентам потрібно враховувати усі сфери та фактори їхнього благополуччя та занотувати ідеї, які будуть актуальними та значущими саме для них.

Студенти повинні створити *план турботи про себе за такими критеріями:*

- рутини — для підтримки благополуччя та гарного самопочуття (медитації, пробіжки, приготування їжі з родиною тощо);
- дії у надзвичайній ситуації — для подолання стресу або почуття тривоги (глибоке дихання, сконцентрованість, обмірковування ситуації тощо);
- ідеї підтримки власного благополуччя як педагога: самореалізація, запобігання емоційному виснаженню та стресу, задоволення від роботи, соціально-емоційна компетентність.