

Teacher Anna

НАСТАВНИЦТВО ВІД МЕТОДИСТА



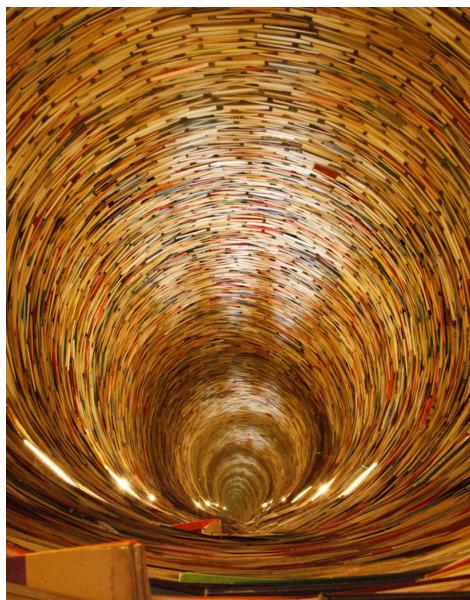
Поради для колег

“Як не вигорати вчителю
під час навчального року”



Teacher Anna

Вітаю! Мене звати Анна, і я вже багато років працюю вчителем англійської. За цей час я створила сотні уроків, вела заняття на різних платформах, готувала матеріали для онлайн-уроків, тематичні свята з вирізанням декору, дискотеками, маскарадними уроками онлайн – і ще тисячі ідей, які дарували дітям емоції та знання.



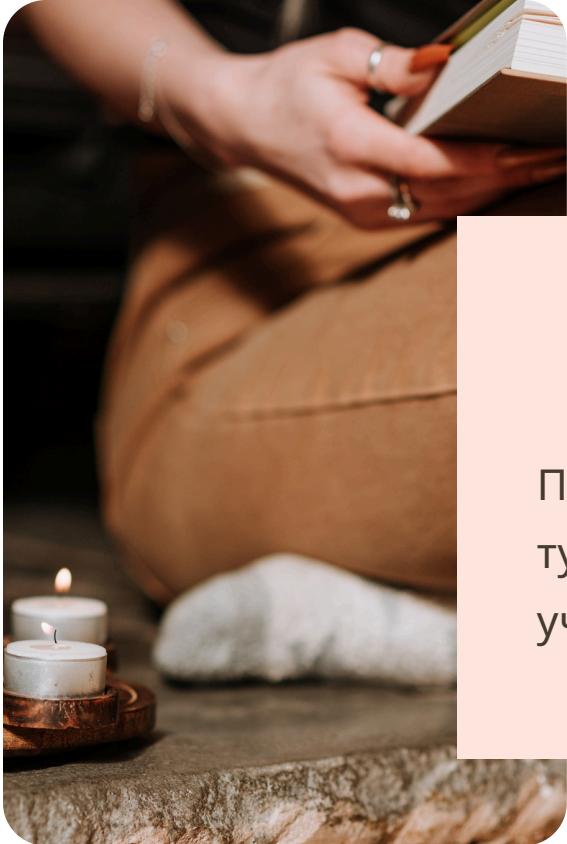
Чікава думка

“Бути вчителем – це запалювати інших. Але щоб горіти – потрібно берегти своє світло.”

Але разом з цим – усе це виснажує. Навіть коли ти любиш свою роботу.

Перед новим навчальним роком я вирішила зробити паузу. Не щоб зупинитися – а щоб зрозуміти себе, свої сили і свої справжні бажання.

Я створила цей гайд для Вас – щоб дати собі право на відпочинок, переосмислення та м'який старт у новий етап. Тут – не просто поради. Тут підтримка і шлях назад до себе.



Чікава думка

Професія вчителя починається з турботи про себе. Бо щасливий учитель – це щасливі діти.



Як допомогти собі на межі вигорання

Назвіть свої відчуття

"Відчуваю втому, мені важко, я не справляюсь."

Це не скарга – це чесність. А чесність – перший крок до полегшення.

Оберіть одну маленьку дію для себе

찻ча чашка чаю

🚶‍♀️ 15 хвилин на вулиці

🛀‍♀️ душ або медитація

Маленьке = можливе. І цього вже достатньо, щоб зрушити з місця.

Не намагайтесь "надолужити все"

Ваше тіло і розум – не фабрика. Що легше – те й достатньо на сьогодні.



Загальні поради

- 1. Ви вже зробили багато**
Всі тести, бесіди з батьками, перевірка домашніх завдань – позаду. Ви витримали це. Пишаймося собою!
- 2. Дозвольте собі пригальмувати**
Не все має бути ідеальним. Шось не встигли – світ не зупиниться. Збережіть сили на головне: здоров'я, натхнення, любов до професії.
- 3. Робочий день ≠ усе життя**
Лімітуйте робочий час: після 20:00 – жодних перевірок домашніх завдань або на вихідних – ніякого планування уроків. Це – мій час, для мене, моїх близьких, моїх уподобань.
- 4. Тіло говорить - слухайте**
Головний біль? Втома? Ви не лінуєтесь і не проявляєте слабкість. Це перенавантаження. Можна не бути "залізними". Можна відпочивати. Можна.
- 5. Слова мають силу - користуйтесь**
Афірмації – не чарівна паличка, а м'яка сила, яка повертає Вас до себе. Практикуйте щодня.

Практичні афірмації

1. День 1. «Я в центрі»

Сядьте, закрійте очі, уявіть квітку, яка розкривається зсередини.

Квітка - це Ви.

Повторіть подумки:

«Я дозволяю собі бути в центрі свого дня. Я – джерело спокою.»



2. День 2. «Одна справа»

Уявіть краплю, яка падає у воду, іде хвиля. Повторіть «Одна крапля рухає воду. Моя дія має силу.»

Напишіть одну справу, яка принесе відчуття дії сьогодні.



3. День 3. «Внутрішній вогонь»

Уявляєте як м'який вогник розгорається? Тепер подихайте глибоко. На вдиху уявіть світло, яке запалюється всередині. Повторіть собі:

«Я дозволяю собі горіти, а не згорати.»



Практичні афірмації

4

День 4. «Відпусти зайве»

Вітер розвює листя. Напишіть на листочку, що нанапружує. Порвіть і уявіть, що вітер це забрав.
«Мені не потрібно нести все. Я залишаю тільки важливe.»



5.

День 5. «Маленька дія»

Зробіть маленьку справу для тіла (розтяжка, вода, крок). Це Ваш крок.
Сходинка за сходинкою – вгору.
Повторіть:
«Я йду. Маленькими, але впевненими кроками.»

6.

День 6. «Тиша в мені»

Візуалізуйте кола на воді, вони зупиняються – стає гладь.
Вимкніть все на 3 хвилини.
Послухайте тишу. Нічого не робіть.
Скажіть собі:
«Тиша – це простір для моого життя.»

Практичні афірмації

7. День 7. «Я живу»

Послухайте, як Ваше серце б'ється. Закрийте очі і уявіть як на фоні змінюються кадри: гори, сонце, квіти.

Складіть список 3 речей, за які вдячні сьогодні.
«Я живу. Я вже в дорозі. Мені вже є за що дякувати.»



“

Афірмації дійсно можуть працювати – але не магічно, а через психологічний вплив на нейропластичність, переконання і фокус уваги. Щоб афірмації реально діяли, варто застосовувати техніки, які активують не лише свідомість, а й підсвідомість, емоції та тіло.

7 технік, щоб афірмації почали працювати глибоко і природно

1. Говорити вголос із тілом

Чому: голос активує мозок, а жести і міміка підсилюють вплив.

Як: вставайте, розпряміть плечі, дивіться в дзеркало й проговорюйте твердо, впевнено. Приклад: «Я дію не ідеально, але і дія – ідеальна» – з кивком, ніби підкреслюєте.



7 технік, щоб афірмації почали працювати глибоко і природно

2. Писати від руки



Чому: написання змінює глибинну увагу – ти не просто чуєш, а "виписуєш" нову реальність.

Як: 3-5 разів на день, щоденник/листочок. Можна підкреслювати емоційні слова.

3. Пов'язати з тілесним досвідом (тілесна якірність)

Чому: мозок запам'ятовує в тілі – дотик, подих, позу.

Як: при повторенні афірмації, кладіть руку на серце або живіт. Це формує "якір" – згодом достатньо буде доторку, щоб згадати стан.

4. Перед сном / після пробудження

Чому: свідомість у ці моменти більш гнучка (стан тета-хвиль).

Як: слухайте афірмації в записи, шепочи подумки або вголос.

7 технік, щоб афірмації почали працювати глибоко і природно

6. Питання-афірмації



Чому: мозок не любить прямі твердження, але любить питання.

Як: замість «Я впевнена» кажи «Чому я така впевнена зараз?» – мозок сам шукає підтвердження.

7. Повторення з емоцією (емоційна зарядка)

Чому: без емоції мозок не зберігає. Але з нею – запускає зміни.

Як: уявіть ситуацію, коли Вам вже вдалося. Відчуйте гордість, радість – і промовте афірмацію.



Ідеї афірмацій для роздумів

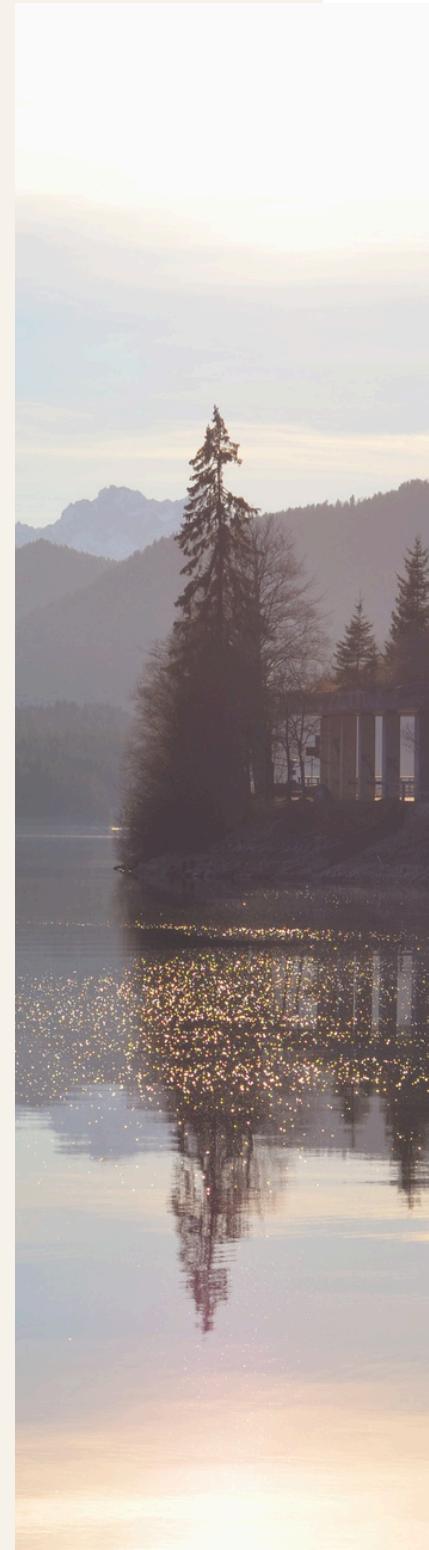
«Я дозволяю ідеї проростати й давати плоди – а не спалювати мене зсередини.»

«Мій вогонь – це сила творення, а не знищення.»

«Я відчуваю момент, коли варто діяти, а коли – відпочити.»

«Я не тримаю ідеї в собі. Я даю їм форму, рух, життя.»

5. «Я встигаю жити і працювати. Мені не потрібно бігти наперед.»



“Коли світло вчителя тьмяніє — пора підпалити свічку любові до себе”

Цей гайд – не просто слова. Це моя особиста мапа виживання, створена з досвіду, втоми, сумнівів і маленьких перемог.

Кожна афірмація тут – прожита, відчута, пройшла через моє серце й ті самі довгі вечори, коли було важко.

Я знаю, як це – жити в режимі постійної тривоги. І як важливо почати з малого – з тепла до себе.



👉 **Можемо йти разом**

Якщо щось із цього гайду Вам відгукнулось – напишіть. Просто так. Без офіційностей. Мені хочеться, щоб Ви знали – Ви не самі. Ми всі часом губимось, але можемо знаходити себе знову — разом. Підписуйтесь на мою сторінку в Instagram і будемо дружити.



Take care!



[@start_English_today](https://www.instagram.com/start_English_today)

Англійська для дітей з Анною