

Як концентруватись на роботі під час війни?

Мотиваційний тренінг

Мета: допомогти емоційно та психологічно підготуватися до нового навчального року; заохочувати до активної взаємодії; надати рекомендації для продуктивної праці в умовах воєнного стану

В умовах війни важливо турбуватися не лише про перемогу, але й про економіку країни. Тобто, за можливості, продовжувати працювати, відновлювати роботу бізнесу в разі, якщо була вимушена перерва, шукати нову роботу замість втраченої тощо.

Впровадити активну трудову діяльність у стані стресу досить важко, тож до вашої уваги кілька порад, які допоможуть вам сконцентруватися на роботі і бути ефективним.

I. Вправа 1. Активізація учасників тренінгу.

Мета: використання позитивних емоцій, які пов'язані з успіхами в минулому та майбутньому для формування нових взаємин.

Учасникам пропонується: “Згадайте випадок із свого життя, коли ви переживали значний успіх. Заплющити очі і уявіть собі це яскраво. Створіть картинку в уяві. Зверніть увагу на розмір, точність і якість цієї картинки, на ті рухи, звуки, переживання, які створюють чи супроводжують її. Згадайте і відчуйте ті позитивні емоції та переживання, що володіли вами в цей час. Відчуйте зараз той стан вашого успіху. Поділіться своїм успіхом з нами і розкажіть, що ви відчували і відчуваєте зараз.

II. Інформаційне повідомлення «Професійна компетентність»

Педагогічна майстерність - це професійне вміння оптимізувати всі види освітньої діяльності, спрямувати їх на всебічний розвиток та удосконалення особистості, що забезпечує високу організацію педагогічного процесу. Вона характеризується високим рівнем розвитку спеціальних узагальнених вмінь, і, звичайно, суть його - в особистості викладача, його позиції, здатності керувати діяльністю на високому рівні. Велике значення у цьому контексті має володіння педагогом педагогічною технікою. Володіння цією технікою відзначається вмінням перетворювати на апарат педагогічного впливу свої емоції, голос (тон, сила, інтонація, жести, міміку).

Вміння керувати своїм психічним станом, педагогічно активно і емоційно відкрито виявляти своє ставлення до роботи є однією з ознак технологічної культури педагога.

При будь-якому підході до визначення змісту педагогічної техніки постійно зберігається ряд елементів, а саме:

- культура спілкування педагога з дітьми та батьками,
- саморегуляція технічної діяльності (самоконтроль, витримка), управління внутрішнім самопочуттям,
- оволодіння увагою співрозмовника, аудиторії,
- виразний показ почуттів і відношень (міміка, пантоміміка, зовнішній вигляд педагога),
- володіння мовою (голос, дихання, дикція, грамотність, інтонаційна гнучкість, емоційна виразність, тощо).

III. Поради психологів щодо концентрації на роботі в важких умовах війни.

- Плануйте робочий день поетапно, ставте прості цілі та завдання тільки на сьогодні. Не варто планувати роботу на тиждень, а тим паче місяць. **Ставте перед собою невеликі завдання на наступну годину чи дві.** Відмічайте для себе, що ви впоралися. Для вашої психіки це буде сигналом, що ви живі та готові діяти далі.
- **Не забувайте, для чого ви працюєте.** У кожного може бути свій мотив: Щоб зберегти дохід для своєї родини, щоб бути корисним суспільству, щоб підтримати економіку, щоб не сидіти без діла. Визначитесь з метою та домовтесь із собою про її значущість.
- **Турбуйтеся про свій психічний стан:** робіть перерви, не працюйте у вихідні, використовуйте вільний час для справ, не пов'язаних із роботою.
- **Чергуйте роботу з тими видами діяльності, що допомагають вам справлятися зі стресовими ситуаціями.** Знайдіть для себе відповідь на питання: «Що у моєму минулому допомагало мені проживати важкі та кризові моменти?». Для прикладу це може бути молитва, самомасаж, телефонна розмова з близькими, дихальна вправа, сльози, навчання, роздуми на кухні, в'язання, обійми, смачна їжа, водні процедури й т.д. Це ваша стратегія. Дозвілля завжди допомагає нам не вигоріти на роботі, особливо в ситуації стресу. Це наш помічник, тож не забувайте про хобі, прогулянки на свіжому повітрі, спілкування з

близькими тощо. Чергуйте робочі завдання з діяльністю, з якою вам вдається зняти стрес.

- **Постійно будьте в контактi із собою і перевіряти, а чи маєте ви достатньо сил, щоб працювати.** Якщо є сумнів, краще відновитися використовуючи стратегію чергування діяльності. Переглядаючи постійно рівень власної «батарейки» та надаючи собі спокій, ви суттєво знижуєте можливість розвитку симптомів ПТСР.

Професійне вигорання – психологічний стан, пов'язаний з відчуттям емоційного та фізичного виснаження. Для нього характерні втрата ентузіазму, зниження продуктивності й негативне сприйняття роботи загалом. Це відчуття переноситься і на колег – усіх, з ким необхідно контактувати в робочий час.

Зауважимо, що українці зустрічалися з цим явищем ще до війни: за [дослідженням](#) користувача DOU Миколи Кожухаренка, станом на грудень 2021 року 20% опитаних ІТ-фахівців фіксували в себе сформований синдром вигорання. При цьому вони мали високий дохід і невеликий рівень стресу на роботі. Звісно, такий психологічно-емоційний стан став наслідком впливу багатьох факторів, на кшталт поганого work-life балансу, гіпервідповідальності, організаційних проблем на роботі тощо.

Проте війна однозначно збільшила кількість стресу (зокрема і в неробочий час), що призвело до виникнення почуття виснаження. Зі свого боку це відчуття гальмує мотивацію до праці (та й будь-чого в цілому). Як цьому можна зарадити?

Перегляньте пріоритетність справ

Усі ваші дії мають бути проаналізовані зважаючи на їх енергоефективність. Це особливо важливо зараз, коли велика кількість непередбачуваних подій відволікає увагу на себе. Для покращення власного рівня енергозбереження слід розмежувати справи та новини, на які ви маєте вплив, та ті, що немає можливості змінити. Необхідно сконцентруватися на перших і абстрагуватися від других.

Після цього – відсортувати завдання за рівнем терміновості. Насамперед слід приділити увагу тим, які потребують негайного вирішення. Потім переходьте до менш важливих справ.

Також спробуйте використовувати техніку «Дерево рішень», яка допомагає організувати спосіб мислення та дій. Вона включає використання 4 складових:

- оцінка проблеми – чи є вона реальною або гіпотетичною;
- аналіз власних можливостей – якщо проблема реальна, слід визначити, чи можливо на неї вплинути;
- виокремлення конкретних кроків і встановлення строків розв'язання проблеми.

Звертайтеся до психотерапевтів

У кожної людини рівень стресостійкості індивідуальний, і залежить він від накопиченого досвіду, наявності психологічних травм, власних морально-особистісних якостей, зовнішнього середовища тощо.

Якщо ви розумієте, що не можете власноруч впоратися з навантаженням і робочим вигоранням, без вагань звертайтеся за допомогою. Фахівець є вашим помічником у розв'язанні проблеми, і його професійна консультація дозволить швидше відновити психологічне здоров'я.

Не занурюйтесь у проблеми надто глибоко

Практика розчинення у власних проблемах швидко призводить до вигорання на роботі. Запобігайте цьому за допомогою простих і надійних прийомів:

- встановіть час для отримання новин;
- дотримуйтесь деяких правил взаємодії з колегами на роботі, а саме – встановіть приблизний ліміт часу для обговорення проблем;
- коли не вдається абстрагуватись, дозвольте собі «потонути» в проблемах, проте лише протягом чітко визначеного проміжку часу.

Розподіляйте навантаження відповідно до власних біоритмів

Біологічні ритми впливають на самопочуття й працездатність людини залежно від часу доби. Тому намагайтесь зосередитись на енергозатратних завданнях у ті години, коли ваш мозок готовий обробити найбільші обсяги інформації.

Класична класифікація хронотипів була складена Гюнтером Гільдебрандтом із поділом на ранковий (жайворонок), денний (голуб) і вечірній (сова). Звісно, більшість людей належить до змішаних

хронотипів, проте слід розподіляти робоче навантаження відповідно до особистих схильностей. Це покращить робочу ефективність і допоможе запобігти професійному вигоранню.

«Відкалібруйте очікування і вимоги як до себе, так і до членів вашої команди. Визначте, наскільки робочі цілі відповідають тим можливостям, які є в наявності. Після цього – проаналізуйте наявність життєвого простору поза роботою і шляхи отримання більшого задоволення від щоденної діяльності.

Постійно будьте в контакті із собою і перевіряйте, чи маєте ви достатньо сил, щоб працювати. Якщо є сумнів, краще відновитися, використовуючи стратегію чергування діяльності. Пам'ятайте, що ви зараз в стані стресу та тривоги, тому ваша активна діяльність менш плідна. Не засуджуйте себе за це, віднесіться із розумінням до себе і не працюйте понад силу.

IV. Притча про каву...

Приходить до батька молода донечка і говорить:

– Батько, я втомилася, у мене таке важке життя, такі труднощі і проблеми, я весь час пливу проти течії, у мене немає більше сил ... Що мені робити? Проте замість відповіді батько поставив на вогонь три однакових каструлі з водою. В одну кинув моркву, в іншу поклав яйце, а в третю насипав зерна кави. Через деякий час він вийняв з води моркву, яйце і налив у чашку каву.

- Що змінилося? – Запитав він свою дочку.

- Яйце і морква зварились, а зерна кави розчинилися у воді, – відповіла вона.

- Ні, доню моя, це лише на перший погляд так....

Подивися – тверда морква, побувавши в кип'ятку, стала м'якою і вразливою. Рідке яйце стало твердим. Зовні вони не змінилися, вони лише змінили свою структуру під впливом однакових несприятливих умов – кип'ятку. Так і люди – сильні зовні можуть розклеїтись і стати слабкими там, де крихкі і ніжні лише тверднуть і міцніють.

- А кава?

- Це найцікавіше. Зерна кави повністю розчинилися в новому ворожому оточенні і змінили його – перетворили окріп в чудовий ароматний напій. Є особливі люди, які не змінюються в силу обставин – вони змінюють обставини і перетворюють їх на щось нове і прекрасне, отримуючи користь і знання в даній ситуації ...

Отож і ви вірте в себе свої сили, творіть розвивайтесь, вдосконалюйтесь....

V. Завершення тренінгу. Вправа « Крок – раз!»

Мета: поліпшити настрій і зміцнити впевненість у власних силах.

Учасники стають у коло, тримаючись за руки. Кожен по черзі каже: «Сьогодні я....(навчився, відчув, зрозумів...) і вся група ступає вперед.

Не гайте часу на біду.
Це страшно, я скажу відразу.
Живіть, як пташечка в саду.
І не носіть в душі образу.
З любов'ю в серці вчіться жити,
Умійте людям гріх прощати,
І навіть ворога любіть,
За себе вмійте постояти.

Список літератури та Інтернет-ресурсів:

1. Баранова Н.П Тренінги для вчителів з педмайстерності . Х.: Вид. група «Основа», 2011.-159 с
2. Гончар І Особистісне зростання педагогів //Психолог .- 2013 № 17 – С 17-18
3. Радзімовська О Розвиток професійної ідентичності // Психолог .- 2016 № 3-4 – С 15
4. Кручак О Володіти собою – найбільша влада. // Психолог .-2016 № 5-6 – С 22
5. <https://vn.20minut.ua/Zdorovya/yak-kontsentruvatis-na-roboti-pid-chas-viyni-dievi-rekomendatsiyi-11587466.html>
6. <https://novynarnia.com/2023/03/06/vygorannya-pid-chas-vijny-yak-zalyshatysya-efektyvnym-na-roboti-porady-eksperta/>