

10 простых шагов, которые помогут учителям предотвратить

выгорание: руководство для каждого педагога!

Многие педагоги выгорают и перегружены стрессовыми нагрузками, что приводит к физическому и психическому истощению. Хотя выгорание может коснуться любого профессионала, оно особенно распространено в профессии учителя, поскольку работа связана с высокими требованиями.

Вот десять советов для учителей, как избежать выгорания и сохранить здоровье:

1. Уделяйте первостепенное внимание уходу за собой: учителя должны быть уверены, что их собственное здоровье и благополучие для них превыше всего. Это может включать в себя достаточный отдых, здоровое питание, регулярные физические упражнения и занятия, приносящие радость или расслабление, такие как йога или медитация.
 2. Управляйте своим временем: управление временем — ключевой момент в предотвращении выгорания учителей. Составьте расписание, которое позволит вам успевать выполнять задания, не чувствуя себя перегруженным или спешащим.
 3. Установите границы: учителям важно установить четкие границы между рабочим и личным временем, чтобы они не слишком погружались в свои обязанности дома или во внеурочное время.
 4. Общайтесь с коллегами: выгорание часто происходит, когда учителя чувствуют себя изолированными от других представителей своей профессии, что может привести к ощущению изоляции и беспомощности при решении сложных ситуаций в школе или с учениками/родителями/администрацией и т. д.. Убедитесь, что каждый день вы уделяете время общению с коллегами, виртуально или лично, чтобы у вас был кто-то, кто понимает ваш опыт как педагога и может предложить поддержку в случае необходимости.
 5. Отмечайте маленькие победы: даже если кажется, что дела в классе или школе идут не очень хорошо, учителям важно признавать любые успехи, какими бы маленькими они ни были! Это может быть что угодно: ученик, освоивший сложную концепцию после долгих попыток, прогресс в выполнении задания/деятельности и т. д... Признание этих маленьких успехов поможет поддержать моральный дух даже в трудные времена.
- Существует прием 100 желаний. Берем маленькие 100 бумажек и пишем на них мелкие желания. Складываем в банку и потом берем из нее 3-4 бумажки и исполняем желание. Желания должны быть простыми, исполнимыми. Так мы дарим себе ощущение заботы и того, что все сбудется!

6. Делать перерывы в течение дня: делать перерывы в течение дня важно для поддержания уровня энергии в течение всего дня.

Переменки - это те 10 минут, когда стоит отдохнуть без учеников. Приучите детей не входить в кабинет без приглашения. На перемене они ждут в коридоре.

7. Избегать чрезмерных обязательств: установление реалистичных ожиданий относительно того, чего вы можете достичь в разумные сроки, является ключевым фактором для предотвращения выгорания — чрезмерные обязательства приведут только к большему стрессу и истощению в дальнейшем.

Умейте отказаться от нагрузки, лишних часов, если вы чувствуете, что уже и так перегружены. Говорите твердо нет, ведь вам ваше здоровье никто не вернет!

8. Обращаться за профессиональной поддержкой при необходимости: например, к консультантам или психологам, которые могут дать полезные советы по более эффективному управлению уровнем стресса.

9. Творчески подходите к занятиям: добавление творческих элементов в планы уроков не только вносит разнообразие, но и помогает сделать обучение более приятным — такой подход не только делает преподавание более увлекательным, но и помогает ученикам оставаться вовлеченными, так что в дальнейшем возникает меньше необходимости в дисциплинарных вмешательствах.

Поиск новых идей к урокам - это творчество для учителя. Уделяйте этому время. Вдохновляйтесь примерами коллег. Творите и делитесь.

10. Развлекайтесь вне школы: наконец-то найдите время для занятий вне школы, таких как чтение книг/просмотр фильмов/хобби и т. д... Развлечение вне работы поможет избавиться от монотонности, а также обеспечит столь необходимую психологическую передышку от обязанностей учителя.

Вывод:

Ставьте на 1 место себя, свое здоровье. Выбросите из головы фразу “Ну кто, кроме меня?” - она верно приведет вас в стресс и выгорание. Не давайте манипулировать собой. Восстанавливать здоровье после выгорания очень сложно, поверьте. Берегите себя и подстраивайте работу под себя, а не себя под работу!