

Советы для педагогов, 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.

Моя ошибка была - не уделять внимания себе. На первом месте у меня была работа. Очень часто я работала с температурой, ведь кто же, если не я?

2. Управляйте своим временем: управление временем - ключевой момент в предотвращении выгорания педагогов. Составьте расписание, которое позволит вам успевать выполнять задания, не чувствуя себя перегруженным или спешащим.

Это вторая моя ошибка. Я была молодым педагогом и очень стеснялась отказаться от лишней нагрузки. Ведь кто, если не я?

3. Установите границы: педагогам важно установить четкие границы между рабочим и личным временем, чтобы они не слишком погружались в свои обязанности дома или во внеурочное время.

Забрать работу домой и работать дома вместо общения с семьей и отдыхом - было для меня обыденностью.

4. Общайтесь с коллегами: выгорание часто происходит, когда педагоги чувствуют себя изолированными от других представителей своей профессии, что может привести к ощущению изоляции и беспомощности при решении сложных ситуаций в ОУ или с детьми/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.

Ценность окружения тогда мне казалась чем-то не особо важным. Кто есть, с тем и общаюсь. Ну и что, что ноет коллега вечно, человек-то хороший, трудно ему просто. Только спустя годы я поняла, что надо общаться только с вдохновляющими тебя коллегами! Которые хотят развиваться, ищут новаторские подходы, интересны как личность!

5. Отмечайте маленькие победы: даже если кажется, что дела на работе идут не очень хорошо, педагогам важно признавать любые успехи, какими бы маленькими они ни были! Это может быть что угодно: ребенок, освоивший

сложную концепцию после долгих попыток, прогресс в выполнении задания/деятельности и т. д... Признание этих маленьких успехов поможет 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.

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 нагружены. 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.

Пойти к психологу было самым моим верным решением пару лет назад. Принято считать, что психолог нужен людям с проблемами. Поверьте, нет. Если вы хотите развиваться, запускать свои проекты, жить счастливо, то вам есть что обсудить с психологом. Он помогает разобраться в истинных для вас ценностях, и жизнь играет новыми красками!

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

Вдохновляйтесь примерами коллег. Творите и делитесь.

10. Развлекайтесь вне работы: наконец-то найдите время для занятий вне работы, 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 педагога.

У вас еще нет хобби? Тогда вы счастливчик, попробуйте все подряд! Уверена, найдете то, что понравится.

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!