

*Рекомендации
педагогам: как
справиться с
профессиональным
выгоранием*



Профессиональное истощение — распространённая проблема, с которой сталкиваются многие педагоги. А вторая половина школьного года — период отдельного испытания для всех.

Так что же можно сделать, чтобы предотвратить профессиональное выгорание?

Вот несколько полезных советов:

- 1. Найдите человека, которому можете рассказать о проблемах.** Хорошие отношения с коллегами помогают чувствовать себя в безопасности и легче обращаться за помощью. Не притворяйтесь, что всё замечательно. Лучше найти коллегу, которому вы будете доверять, и тогда профессиональные неудачи можно будет обсудить с ним.
- 2. Используйте тайм-менеджмент и старайтесь найти баланс между работой и личной жизнью.** Во время урока или школьного проекта легко забыться и потерять счёт времени. Вы планировали потратить на что-то 15 минут, а в итоге не заметили, как

прошёл час. Если с вами часто такое случается, почитайте полезные советы по тайм-менеджменту и старайтесь следовать им.

3. Ставьте цели по профессиональному развитию и достигайте их. Некоторых учителей пугают мысли о карьерном развитии, но этого не стоит бояться. Установка таких целей позволит вам понять, что действительно имеет значение, а чему следует уделять меньше внимания. Вы всегда будете помнить, почему выбрали преподавание, и не доведете себя до выгорания.

4. Сделайте жизнь интересной. Устали от бумажной волокиты? Придумайте что-нибудь новое!





5. Прислушивайтесь к себе.

Это не просто модная фраза. Внимательность и забота о себе очень важны для учителей. Изучите материалы по йоге, управлению стрессом, внимательности, здоровому питанию и другим подобным вещам

6. Не бойтесь посвящать время себе.

Часто по своей натуре учителя склонны отдавать, а не получать, поэтому легко ставят свои интересы на второй план.

7. Когда чувствуете безнадежность, ищите перспективы.

Иногда учителя так сильно переживают об учениках, что слишком близко к сердцу принимают

их проблемы. Вы должны понимать, где можете оказать помощь, а где нет.

8. Не берите на себя лишнюю домашнюю работу.

Если вы работаете дома, ограничьте время, которое должны потратить на план урока, и делайте перерывы. Вы должны контролировать рабочую нагрузку.

9. Не посвящайте всю жизнь только образованию.

Так работа не будет целиком занимать вашу личную жизнь.

10. Найдите свой стиль и иногда меняйте его

Подражать стилю обучения вашего коллеги очень легко, но попробуйте найти собственный стиль и развивать его. Вы будете счастливее, если ваша манера преподавания будет отражать ваши личные ценности.

11. Не бойтесь использовать знак «Не беспокоить»

Чтобы сохранить баланс между работой и личной жизнью.

12. Помните, что будут взлеты и падения

Во время выгорания возникает чувство, что с вами что-то не так. Важно помнить, что вы не обязаны каждое утро взволнованно вскакивать с постели в предвкушении рабочего дня. Какие-то годы лёгкие, какие-то сложнее.

Возможно, уже следующий класс станет лучшим за всю вашу карьеру!

