Как предотвратить эмоциональное выгорание у педагогов

Отдых учителя – странный предмет.

Он вроде и есть, но его сразу нет.

(Из интернета)

Здравствуйте, уважаемые коллеги. Я живу в маленьком городке Смоленской области под названием Сафоново. Работаю учителем английского и немецкого языков уже четырнадцатый год. Проходит день за днём, год за годом, сменяются ученики и их родители. Вот уже выпускники ведут учиться своих детей. А учителю надо всегда быть на высоте, всегда излучать энергию и заряжать ею других. За время работы у меня накопилось много дельных советов и секретов, и я хотела бы поделиться ими с Вами.

Все мы знаем, что, для того чтобы освещать путь ученикам, педагог должен гореть. Очень часто, к нашему сожалению, он эмоционально выгорает дотла. Каковы причины? Можно ли это предотвратить? Как помочь себе выбраться из хронической усталости? Предлагаю Вам обсудить эту тему со мной.

Лично у меня по семь уроков в день, и это очень тяжело. К тому же, английский и немецкий язык идут «вперемешку»: два урока английского, один немецкого, один английского, два немецкого и снова английский… В связи с этим я изобрела для себя некоторые способы борьбы с усталостью, хандрой и эмоциональным выгоранием. Каковы же они?

1. Предпочитаю начинать своё утро с самомассажа своего тела сухой щёткой. Лучше пользоваться натуральными материалами, например, кактус. После такой процедуры Вы взбодритесь и зарядитесь энергией.
2. Утром я включаю на компьютере свои любимые треки. Они дают мне положительные эмоции. Можно составить свой плейлист для утра. Также рекомендую составить и вечерний плейлист для расслабления. Кстати, я была поражена, насколько классическая музыка действительно помогает успокоиться. Раньше я этому не верила.
3. Ароматерапия. Как известно, ароматические масла обладают чудесными свойствами. Если подобрать такие масла для хорошего настроения и бодрости, результат не заставит себя ждать. Я обожаю цитрусовые масла: апельсин (сладкий и обычный), лимон, мандарин, бергамот, лайм, грейпфрут. Я приобрела аромалампу. Можно купить механическую и со свечой. Вдыхание паров этих масел способствует положительному настрою на работу. Можно разнообразить масла: каждый день новое. Семь на неделю.
4. Составление целей на день. Это можно делать и вечером, но я предпочитаю утром. Как всё успеть? Как перестать беспокоиться из-за того, что не сможешь что-то сделать? Если составить план, дела пойдут гораздо лучше. А вечером можно похвалить себя за то, что всё успел. Если что-то не удалось, не стоит себя ругать. Лучше пересмотреть свой план и перенести это дело.
5. Чай. Я обожаю пить чай. Травяной, зелёный, чёрный… У них своя особенная магия. Каждый день на работе на большой перемене я выпиваю кружечку чай. Тёплое питьё очень полезно для измученных учительских связок. Можно накануне вечером спечь себе что-нибудь в духовке и угостить коллег своим творением. Большая перемена как нельзя лучше подходит для этого.
6. Удобная обувь. Учитель должен сидеть или стоять весь рабочий день, а это очень сложно. Конечно, следует запастить той обувью, в которой комфортно Вашим ногам. Тогда они не будут так уставать, следовательно, и Вы тоже.
7. Занятия спортом. Конечно, зачастую речь не идёт о спорте с такой нагрузкой. Но можно выбрать что-то спокойное, например, йогу, пилатес, стретчинг. Нужно держать организм в тонусе. В таком случае усталости будет меньше.
8. Медитация. Можно найти для себя десять-пятнадцать минут и помедитировать. В таком случае лучше отключать телефон. Мир не перевернётся, если кто-то до Вас не дозвонится. Могут перезвонить позже.
9. Просмотр расслабляющих видео. Это могут быть видео со дна океана с морскими обитателями под расслабляющую музыку. Очень помогает! Такие видео очень большие. Можно разделить их на части и смотреть каждый день по несколько минут.
10. Наличие хобби. Конечно, с такой нагрузкой трудно найти в себе силы ещё чем-то заняться. Необходимо готовиться к урокам. Но я знаю по себе, что, если день прошёл без занятия любимым делом, то чувствуется некая незавершённость. Чтение книг, журналов, вязание, шитьё, макраме, игра на музыкальном инструменте, составление гербария, разгадывание кроссвордов, выпечка, оригами, настольные игры – всё это поможет снять напряжение дня.
11. Фотографирование и любование природой. Можно совершать пешие прогулки по родному городу. Пусть в нём мало достопримечательностей, зато, например, осенние листья и красивые деревья можно найти везде. Сделать интересные и разнообразные фотографии, а потом обработать их при помощи различных программ – что можно быть интереснее? Если у Вас есть инстаграм, можно публиковать фото там.
12. Можно вести свой собственный блог. Он может быть как на русском, так и на иностранном языке, если Вы владеете таковым. Кстати, это может послужить целью изучения иностранного языка, если, конечно, Вы его не преподаёте. Если же Вы учитель английского и немецкого, можно начать учить французский по мере сил и делать хештеги и на нём.
13. Проводит время с друзьями и семьёй. Конечно, это может показаться невозможным, потому что учителя загружены. А если подруга тоже учитель? Если она из другой школы, можно встретиться в кафе и поболтать. Нужно стараться избегать тем о школе. Надо отвлечься.
14. Написание стихов. Я очень любви писать стихи. Когда приходит какая-нибудь мысль, стараюсь её не упустить. Творение должно найти своё место в моей записной книжке. Можно разделить стихи по темам, публиковать их на различных сайтах. У Вас появятся свои читатели.
15. Ванна с морской солью. Это приятная и полезная процедура. Порой у нас вечером нет сил, но пусть это будут даже десять минут – и Ваши тело и душа скажут Вам «спасибо».
16. Дача или загородный дом. Конечно, это занятие некруглогодичное, но всё же поможет нам отдохнуть. Речь не идёт о тяжёлой работе на даче. Можно просто побыть на природе и отдохнуть.
17. Слушание пения птиц. Как давно Вы это делали? Это очень помогает отдохнуть. Если нет возможности выйти на природу и послушать пение птиц, то можно найти такие треки в интернете.
18. Гимнастика на уроках. Лично я двигаюсь вместе со своими учениками во время физкультминуток. Это очень полезно и весело. Дети радуются, потому что учитель танцует вместе с ними. Необходимо подобрать весёлые песенки для разминок или просто музыку без слов. Дети могут подпевать.
19. Гимнастика на перемене сидя за стулом. Такой вид деятельности помогает снять напряжение с уставших ног и спины и вновь обрести бодрость.
20. Дневной сон. Иногда он просто необходим. Час или два часа сна спасут нас от переутомления.
21. Солнечные ванны летом. Учителям тоже нужно заряжать свои «батарейки». У них отпуск всегда летом, и это очень здорово, не правда ли? Это могут быть и воздушные ванны.
22. Путешествия. Конечно, новые впечатления никому не помешают. Потом можно будет рассказать о своём опыте ученикам. Можно поехать в санаторий или профилакторий.
23. Свежие цветы дома. Это омгут быть сорванные на даче или купленные цветы. Я очень люблю розы, тюльпаны, герберы. Они повышают моё настроение.
24. Цветотерапия. «Позволяйте своим глазам пить!» - однажды сказал наш преподаватель на лекции. Он имел в виду то, что нужно разглядывать красочные картинки и прочее. Я часто это делаю по вечерам. Конечно, я читаю журналы, но и внимательно рассматриваю картинки. Яркие, красивые – они повышают мой настрой.
25. Раскраски для взрослых. Сейчас это, кстати, очень можно и доступно. Можно купить краски, фломастеры или карандаши и раскрашивать картинки с удовольствием. Можно также скачать их из интернета. Они есть по разным темам и в разном размере.
26. Рисование картин. Конечно, это для тех, кто умеет рисовать. Кстати, кто Вам сказал, что у Вас не получается? Ведь Вы рисуете не для кого-то, а для себя!
27. Ухаживание за цветами. У Вас дома может быть настоящий ботанический сад. Ваши цветы будут с нетерпением ждать Вас с работы. Как известно, цветы любят, когда с ними разговаривают, и это не шутка!
28. Игра с домашними животными или наблюдение за рыбками в аквариуме. Можно завести кошку или собаку, а также купить большой аквариум, ну или не очень. Золотые рыбки, сомики, гуппи – всё это многообразие будет Вас радовать день за днём. Можно крсиво украсить аквариум внутри. Красивейшие ракушки, водоросли, специальные фигурки – всё это создаст у Вас прекрасное настроение и будет поводом для гордости.
29. Жонглирование. Попробуйте этому научиться и Вы будете звездой любого вечера, даже школьного чаепития в день нашего профессионального праздника. Это развивает полушарии мозга, что очень полезно. Это весело и очень нравится детям.
30. Танцы. Лично я предпочитаю танец живота. Это очень красиво и чрезвычайно полезно для женского здоровья. Обратите внимание на то, что есть и противопоказания. Можно обучаться этому виду искусства по различным роликам в интернете, можно брать уроки у настоящих профессионалов онлайн. Благо это сейчас доступно. Можно танцевать стиль диско, вог, латину, уличные танцы и даже твёрк! Всё для своего собственного удовольствия!
31. Бисероплетение или изготовление бус. Моя коллега сама изготавливает кольца, браслеты и бусы. Теперь у неё свои собственные оригинальные украшения, и это очень здорово! Можно подарить такие украшения коллегам. Можно красиво оформить купленную в магазине записную книжку и сделать её оригинальной.
32. Скрапбукинг - это фотоальбомы своими руками. Можно изготовить такой альбом себе или в подарок, например, коллеге, которая выпускает в этом году класс. Отличная память!
33. Хэндмейд – самодельное. Это может быть всё, что угодно: обувь, одежда, аксессуары. Если у Вас есть к этому склонность, есть время и желание, можно создавать целые коллекции. Можно устроить настоящий творческий вечер даже в школе. Ученики и ученицы, я думаю, с удовольствием побудут вашими моделями. Можно устроить чаепитие по такому случаю. Я думаю, такое мероприятие запомнится всем.
34. Ведение своего собственного педагогического сайта. Туда можно отправлять все дипломы свои, своих учеников, а также различные разработки.
35. Пение. Это очень помогает разрабатывать голосовые связки. Можно сочинить свои собственные песни, а можно ,кстати, взять за основу зарубежные и перевести их на русский язык в рифму. Это можно предложить сделать и своим ученикам. Потом можно будет составить настоящую книгу их переводов. Это следует делать регулярно, например, на неделе иностранных языков.
36. Ведение собственного дневника. Это может быть и онлайн дневник, где Вы рассказываете о своих школьных буднях.
37. Ведение видеоблога. Это поможет и заработать, если у Вас будет много подписчиков. Там можно рассказывать о себе и своей жизни, работе, а можно и разыгрывать различные ситуации, давать советы. Вы обретёте популярность и станете увереннее в себе.
38. Бокс. Как часто мы хотим снять накопившееся напряжение? Лично я очень часто. Можно купить боксёрскую грушу, чтобы не гасить всё в себе. Не нужно сдерживать эмоции. Это поможет сбросить усталость и поспособствует формированию красивой фигуры.
39. Гербарий. Сколько красивого осенью! Можно сделать дома отдельное место для демонстрации своих творений. Это могут быть и поделки ваших детей. Рекомендую выставлять такие шедевры тематически: например, на Хэллоуин, в Новый Год, в начале очень, на Рождество, на Восьмое Марта. Дети тоже будут в восторге, если сделать такое в своей классной комнате.
40. Дартс. Можно купить такой набор и весело проводить время. Необходимо лишь определиться с местонахождением этого круга. Появляется соответствующий азарт, а вечера проходят гораздо позитивнее.

Вот и всё, что я хотела Вам рассказать. Надеюсь, мои советы помогут Вам. Конечно, я не имею в виду то, что Вы должны выполнять эти сорок видов деятельности сразу после работы. Я лишь предлагаю Вам возможные активности.