



Выгорание.

Как бороться?



Выгорание у учителей

Профессиональное истощение — проблема, с которой сталкиваются многие педагоги.

Каждый год около 10% учителей увольняются с работы. Особенно это касается молодых специалистов, из которых около 40% уходят из профессии в течение первых пяти лет. Причины увольнения разные: отсутствие административной поддержки, сложности с тестированием или неудовлетворительные условия труда.

Так что же можно сделать, чтобы предотвратить профессиональное выгорание?

Несколько полезных советов



Тайм-менеджмент

- Во время урока или школьного проекта легко забыться и потерять счёт времени. Вы хотели потратить на что-то 15 минут, а в итоге не заметили, как прошёл час. Если с вами часто такое случается, почитайте советы по тайм-менеджменту и старайтесь следовать им.

Постановка целей

- Некоторых учителей пугают мысли о карьерном развитии, но этого не стоит бояться. Такие цели позволят вам понять, что имеет значение, а чему следует уделять меньше внимания. Вы всегда будете помнить, почему выбрали преподавание, и не доведёте себя до выгорания.



Новизна

- Устали от бумажной волокиты? Придумайте что-нибудь новое! Найдите школу, где администрация позволяют учителям быть креативными. Вы можете даже подумать о поступлении в аспирантуру, чтобы изучить новейшие методы и подходы к преподаванию.

Время для себя

- Часто по своей натуре учителя склонны отдавать, а не получать, поэтому легко ставят свои интересы на второй план. Здоровый учитель означает здоровый класс. Вы должны позаботиться о себе, прежде чем будете заботиться об окружающих.



Свой стиль

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

Взлёты и падения

- Во время выгорания возникает чувство, что с вами что-то не так. Вы не обязаны каждое утро взволнованно вставать в предвкушении рабочего дня. Какие-то годы лёгкие, какие-то сложнее. Возможно, уже следующий класс станет лучшим за всю вашу карьеру

