**11 універсальних способів запобігти професійному вигоранню вчителя**

Убережіть себе від професійного вигорання. Ці поради діють.

Здається, цей урок, день, рік, клас були особливо важкими? Хто знає, чи є сили йти далі. Повірте, ви не самотні. У якийсь момент більшість вчителів відчувають, що перегогіли.

На жаль, ми не знайшли статистику, але було б цікаво дослідити, скільки педагогів щороку йдуть зі школи за причинами, не пов’язаними з виходом на пенсію. У скількох вчителів закінчується ресурс, і вони готові залишити улюблену справу, бо продовжувати далі немає сил? Педагоги з досвідом знають, що таке вигорання, бо хоч раз у житті, але вони відчули його. Також вони знають, як виходити з такого стану. Тож ділимося з вами порадами досвідчених колег.

**1. Знайдіть колег, з якими не страшно показати слабкість**

Це значить, що кожному потрібні люди, з якими відчуваєш себе у безпеці, до яких не страшно звернутися за допомогою. Не просто вдавайте, що у вас з колегами все добре, а знайдіть того, з ким комфортно. Ви не зобов’язані подобатись усім вчителям у школі чи дружити з ними. Але якщо поряд буде той, на кого можна покластися, це чудово. Урок не склався? Поговоріть з колегою. Вас зрозуміють та дадуть дієву пораду. Не тримайте в собі сум від того, що щось пішло не за планом.

**2. Будь світлом**

До вчителя стільки вимог, купа обов’язків, скільки всього треба встигнути. Усередині наче чорна діра, яка поглинає енергію. Здається, ця діра поглинула і настрій класу. Ніхто не хоче зараз знаходитись у стінах школи: ні вчитель, ні учні. Коли в умовах маленького світу класу ви готові здатися, знайдіть в собі сили змінити хід подій. Згадайте щось веселе з практики. У вас точно є такий спогад. Розкажіть про нього дітям. І ви відчуєте миттєві зміни на краще. А все взаємопов’язано. Коли ви даруєте світло, вам його повертають.

**3. Урізноманітніть свої будні**

Стомилися від робочих зошитів та перевірки контрольних? Покиньте їх. Так, у вас є певні цілі, продиктовані стандартами. Але щоденна робота має стати тим, що вчитель не тільки навчає, а й розвивається, шукає нові способи втілити свої ідеї. Має нові ідеї! Вимагайте, щоб адміністрація школи довірилась вам та дозволила бути творчим вчителем!

**4. Назначте дату зустрічі з собою**

Учитель – людина, що віддає, а не забирає. Звісно, так просто свої плани, здоров’я поставити на друге місце. Але важливо зрозуміти, що здоровий вчитель – здоровий клас. Внутрішня гармонія, з’являється тоді, коли у вас є час, який витрачається на себе. Попіклуйтесь про себе, перш ніж почати піклуватись про інших. Назначте дату зустрічі з собою та не відміняйте її.

**5. Не перебирайте на себе чужі проблеми**

Аби бути хорошим вчителем, потрібно добре виконувати свої обов’язки, але ви не можете врятувати цілий світ. Інколи педагоги так сильно опікуються учнями, що їх невдачі сприймають, як свої. Ви не можете захистити дитину від усього. Краще навчіть її гідно приймати ситуацію, боротися. Вам важливо розуміти, коли час відступати. Ви не зобов’язані рятувати кожного учня.

**6. Не беріть собі домашньої роботи**

Підрахуйте, скільки часу витрачається на перевірку зошитів. Шукайте можливість покращити цей показник. Якщо все ж довелося взяти зошити додому – обмежте час, який ви можете витратити на перевірку. Не встигли, то не встигли. Не забувайте, коли ви берете додому роботу, ви обкрадаєте свою сім’ю і себе. Ви забираєте увагу, хвилини спілкування і віддаєте на поталу зошитам. Якщо розумієте, що перевірка може зайняти багато часу, просто попередьте учнів, що доведеться трохи почекати.

**7. Не робіть навчання своїм життям**

Учителі сумновідомі тим, що завжди шукають нові ідеї для роботи у класі. Наприклад, перед сном потрібно почитати книги про освіту, чи пошукати в інтернеті оригінальні способи подати новий матеріал. Але вас може спалити те, що ваше хобі – це ваша робота. Краще почитайте перед сном художню літературу, подивіться смішні відео. Вашому мозку потрібна перерва.

Якщо ви шукаєте способи самоосвіти та розвитку (а це дуже добре!), подумайте про реєстрацію на цікавий курс, семінар. Відвідайте профільну виставку. Шукайте різні варіанти, але не дозволяйте роботі забирати ваш особистий час.

**8. Знайдіть свій стиль**

Навчання – це мистецтво, а не наука. Вчителя можна порівняти з художником. То ж знайдіть свій власний стиль, який відрізнятиме від інших. Також це значить те, що ви зможете бути самим собою, не копіюючи чужу манеру. Ви – цінність.

**9. Не бійтесь використовувати знак «Не турбувати»**

Аби підтримати баланс між роботою та життям, навчіться розмежовувати їх. Коли ви виходите зі школи, ви перетворюєтесь на звичайну людину. Робочі проблеми хай турбують у робочий час, користі від цього буде більше.

**10. Знайдіть людей, які зіткнулися з такою ж проблемою, що й ви**

Дозвольте собі влитися в освітню спільноту. Соцмережі у цьому дуже допомагають. Неодмінно знайдеться той, хто переживає зараз ті труднощі, що й ви. Завжди можна поговорити з цією людиною. Все ж легше, коли розумієш, що ще хтось стикається з такими проблемами.

**11. Не забувайте, є падіння, а є й злети**

Коли ви почуваєте себе виснажено, найпростіше розчаруватися у житті, мріях, стараннях. Але абсолютно нормально відчувати ентузіазм чи апатію у професії вчителя. Це нормально, якщо щоденно ви не стрибаєте з ліжка з нестримним бажанням щодуху бігти на роботу. Є гарні часи, а не дуже.

Не забувайте, що ви завжди можете витратити час на перегрупування та «скидання налаштувань». Ви можете відродитися, наче [фенікс](https://naurok.com.ua/post/vchitel-feniks-emociyne-vigorannya-ta-vidnovlennya). А наступний клас чи навчальний рік будуть кращими.