

15 шагов против выгорания: учителям и родителям

Сначала думала поделиться опытом с коллегами. Педагогам в эмоциональном плане сложно — практически нет времени восстановиться. А потом поняла, что и родители выгорают. Особенно, когда постоянно с ребенком, без выходных и отпусков, без бабушек и дедушек…. Дети и времена стали непростыми. Руки опускаются, хочется сбежать в тишину, валяться на диване, потом вообще ничего не хочется. Как восстановиться? Несколько практических шагов, которые помогут уменьшить риск выгорания. Выбирайте, что вам больше по душе!

1. Отоспитесь. Оставьте все срочные дела, работа — не волк, в лес не убежит. Она вообще никуда не убежит. Поэтому лучше принять теплый душ, выпить мятного чаю или теплого молока, взять книгу — и спать. Хоть на два часа дольше, чем обычно. Первый шаг на пути к приливу энергии.

2. Больше кислорода. Проветривайте и проветривайтесь! В классе и дома. Детям тоже нужна свежая атмосфера. Больше прогулок — хоть и коротких, но регулярных. В парк, соседний сквер. Можно с книгой.

3. Внимание себе! Не отказывайтесь от завтрака, от обеда. Наше физическое состояние влияет на эмоции, настроение. Поэтому даже маленькая зарядка дает глоток энергии. Если нет гирь — литровые пластиковые бутылки с водой подойдут. И лучше под музыку. Латина обладает морем позитива. Особенно восстанавливают такие упражнения в конце дня.

4. . Еще заметила: израильтяне очень любят кофе. При этом для многих кофе важен не столько как напиток, скорее как ритуал. Это 5-10 минут для себя. Сколько раз слышала: «Не переживай, выпей чашечку кофе. Все будет хорошо!» Утром я рано выбегаю из дома на работу. Выхожу в подъезд, а сосед уже спустился в лифте, который хранит запах его кофе. И настроение улучшилось!

5. Аксессуар! Дети замечают самые незначительные «мелочи»: цвет лака на ногтях, новые часы, сережки, стрижку… Зимой так не хватает красок, сочности и тепла. Поэтому компенсируем яркими деталями: шарфики, платки, палантины с приятной цветовой гаммой. В красивых у комфортных вещах самочувствие улучшается! И это всем вокруг передается! Можно с детским коллективом устроить день галстука. В авиакосмическом лицее при Национальном авиационном университете в Киеве был всеобщий День Галстука, которого ребята очень ждали весь год — вместе с преподавателями. Заведение у них строгое — все по форме, чтобы дать возможность себя реализовать в цвете, придумали такой день. А я не скрываю своей любви к брошкам и значкам с животными. Особенно они помогают в начале года, пока дети привыкают к новой обстановке в саду. Лошадки-мишки-пингвины хорошо отвлекают, с ними легче преодолеть барьеры и стеснение. Советую! Даже цветочки и бабочки!

6. Читайте и узнавайте новое-интересное. Читайте сами, чтобы потом поделиться с учениками. Или дома — с ребенком. В дождливые дни, когда мы остаемся в саду без прогулки, а энергию наших детей практически невозможно сдерживать, чтение нас спасает. Заранее беру увлекательную книгу — чтобы и ребятам интересно было, и мне приятно читать. Даже одна-две страницы — уже результат! А потом Антону пересказывю — во время прогулки. Сын это дело очень любит. Сплошная польза!

7. Помогайте друг другу. Учитель — учителю, родитель — родителю. В нашем нелегком деле важно понимать, что ты — не один. Делимся достижениями, обмениваемся впечатлениями, книгами, советами, пирогами — чем-нибудь, что держит в тонусе. Не зря же дети так любят меняться. На работе очень важно ощущать поддержку единомышленников. А с родителями мы семейные пикники устраиваем — вот наш отчет про зимний пикник, а это — про пикник осенью. Такие встречи работают как маленькая электростанция — хорошенько подпитывают энергией всех участников (по моим наблюдениям). А еще очень приятно, когда наши родители делятся своими наблюдениями: что ребенок запомнил и рассказал после наших занятий, иногда нам книги мама Даника передает почитать, поделки-декорации готовит к праздникам — для всех ребят. Это придает столько сил! Обратная связь — двигатель педагогического вдохновения!

8. Думаем позитивно. Мысль — материальна. О чем думаем — то и получаем. Избегайте жалоб, чрезмерной критики чего-либо и кого-либо. Признаюсь, в свое время променяла учительскую на подсобку кабинета химии — чтобы в окружении реактивов и колбочек спокойно проверять тетради, а не слушать плачи Ярославны в исполнении опытных коллег… Вы все поняли…

9. Маленькие приятности. Похвалите кого-то, кого давно не хвалили: ребенка или родителя — за то, что они хорошо делают (читают, рисуют, улыбаются). Угостите яблоком или конфетой. Напишите малютку-записку, хоть в картинках — для тех, кто не читает. Самые приятные — мелочи, которых не ждешь.

10. Улыбочка! Даже когда нет настроения. Попробуйте перед зеркалом стоять и совсем не улыбаться — вряд ли получится. Встречаетесь с детьми — обязательно улыбнитесь. И чудо произойдет — они улыбнутся в ответ

11. Экспериментируйте! Сделайте то, чего еще никогда не делали. Новые задания, свежие идеи, конкурсы, игры. Это даст ощущение движения, прогресса. Иногда даже самые обычные для взрослых вещи производят на детей впечатление.

12. Перестановочка! Обновите-поменяйте дизайн учебного пространства: стенды, плакаты, книжные полки. Развесьте детские работы-рисунки: натяните леску потолще и закрепите листы прищепками — обычными деревянными, при желании их можно заранее покрасить-украсить, декоративные тематические прищепки тоже подойдут. Сделайте фотогалерею — с портретами детей. Шары воздушные, цветы, игрушки, книги, фрукты-овощи в вазе, конфеточки-вафельки — все это отлично поднимает настроение! Ароматерапия — детям и взрослым: зимой хороши запахи цитрусовых, хвойных, эвкалипта. Главное — не перестараться, особенно если есть дети с аллергической реакцией.

13. Экскурсии. Дорога — всегда движение, смысл и мотивация. Отправляемся в ближайший музей/город/театр. За новыми эмоциями, знакомствами, переживаниями. Если я долго не выезжаю хоть в булочную на кофе, хоть в соседний порт или Тель-Авив — просто на прогулку, начинается ломка. Поэтому обязательно планируем «выход в свет» — и свет озарит нас!

14. Устраиваем праздники! От обычного чаепития до тематических вечеринок и посиделок. Казалось бы, проще уже некуда, а сколько воспоминаний потом! Мы еще в школе в день Учителя и 8 Марта приносили чашечки с блюдцами, самовар (чайники только-только электирические появлялись) и угощения. Готовили вопросы-записочки для каждого учителя и под чай со сладостями слушали откровенные рассказы наших педагогов, с которыми мы были давно знакомы, но на самом деле мало что о них знали… Такие душевные встречи запоминаются и детям, и взрослым.

15. Бездельничаем! Признаюсь, после Артека я могу долго и на износ работать, с недосыпом, интенсивно и продуктивно. Но после таких ударных творческих будней организм часто дает сбой — и уже приходится остановиться-лечиться от простуды или вируса безжалостного. Эффективнее всего действует пункт 1, а за ним пункт 13. И просто валяние в кровати, без никого и ничего, в тишине и покое + кинопросмотр — желательно комедий — оказывают чудодейственное влияние на мой организм. Обычно двух дней вполне хватает! Даже если выдается один или 1/2 — это лучше, чем ничего! Лениться тоже полезно!