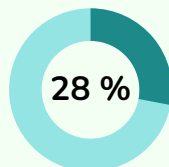
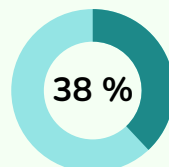


Як я можу піклуватися про себе як учитель?

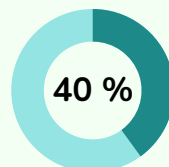
Бути вчителем - це професія, що наповнює. Як учитель, ви маєте здатність надихати та навчати інших. Однак, ця робота також виснажлива як морально, так і фізично. Вигорання та стрес є поширеними проблемами серед освітан. Про це свідчить статистика:



вчителів страждають від сильного емоційного виснаження



вчителів повідомляють про високий рівень відчуженості



вчителів відчувають низький рівень особистого успіху

Існує кілька факторів, які можуть сприяти вигоранню, що може прямо чи опосередковано вплинути на вашу викладацьку діяльність та ваших учнів. Це проявиться у погіршенні результатів і зниження мотивації у вас і ваших учнів. Низька впевненість у собі та високі працivні вимоги можуть бути основними факторами, що сприяють розвитку вигорання. Стійкість до стресу у кожного з нас різна, тому важливо усвідомлювати і спостерігати за своїм рівнем стресу, щоб працювати з ним і запобігати можливому вигоранню. Також важливо розуміти інші ознаки, які можуть призвести до вигорання, щоб знати, на що звертати увагу і коли звертатися по допомогу.



Ознаки синдрому вигорання

Почуття виснаження

Виснаження може бути фізичне та емоційне. Чи відчуваєте ви довготривалі симптоми підвищеної дратівливості, зміни настрою, порушення концентрації, порушення мотивації, хронічну втому або безсоння?

Відчуття, що ви не у своїй шкірі

Ви песимістичні та цинічні стосовно навчання, студентів, ваших колег по роботі чи навчанню? Ви почали ізолювати себе від інших або втратили радість від діяльності, яка колись приносила вам задоволення? Відчуваєте, ніби ви - не ви?

Зниження продуктивності

Почуваєте безнадійність, апатію, низьку впевненість у собі, або підвищену дратівливість? Виконання завдань чимраз забирає більше і більше часу? Постійно не встигаєте і не знаєте, що робити далі?

Якщо ви відчуваєте ці симптоми протягом тривалого часу, вам потрібно діяти і спробувати впровадити у своє повсякденне життя стратегії, які допоможуть вам добре горіти на роботі - як особистісно, так і професійно - але не вигоріти.



Не забувайте, що для того, щоб піклуватися про інших, вам необхідно спочатку подбати про себе.

Поради для зменшення надмірного стресу

• Задумайтеся над причинами стресу

Подумайте, що саме змушує вас відчувати стрес. Наприклад, чи йдеться про політику? Або страх щось пропустити? Спробуйте зупинитися на мить і подивитися на причини стресу з різних боків. Зосередження уваги на причинах стресу може допомогти вам розробити стратегії, які допоможуть вам ефективно справлятися зі стресом.

• Дихальні вправи

Коли вас починають переповнювати думки, спробуйте на мить заплющити очі, повільно вдихнути і порахувати до п'яти. Зробіть невелику паузу, а потім видихніть, рахуючи до шести. Просто повторіть цю серію вдихів і видихів кілька разів, і ваша нервова система стане набагато спокійнішою. Регулярна практика технік релаксації допоможе вам залишатися спокійними в стресовій ситуації. Якщо зробити перерву між заняттями, під час якої глибоко вдихнути, повернути шию в усіх напрямках і знизати плечима, можна зняти напругу за лічені хвилини.

• Пріоритети


Спробуйте поміркувати над своїм сприйняттям стресових подій. Наприклад, нереалістичні очікування можуть призвести до розчарування та виснаження. Постановка реалістичних цілей, усвідомлення власних обмежень і прийняття того, що неможливо змінити, - це перший крок до зняття стресу. Проаналізуйте свої пріоритети та встановіть часові рамки для їх виконання.

- **Подаруйте собі приємний час**

Відтворення музики у фоновому режимі по дорозі до школи, зі школи або в офісі є ефективним способом зниження стресу. Під час прослуховування розслаблюючої музики частота серцевих скорочень зазвичай починає знижуватися, щоб збігатися з повільнішим темпом музики. Коли маєте час, візьміть гарну книгу або просто сядьте і усвідомлено сприймайте те, що відбувається навколо вас - що бачите, що чуєте, що відчуваєте - хоча б 5 хвилин. Або ж ви можете провести час з людьми, яких любите, з родиною чи друзями. Наприклад, поговорити разом про те, як ви провели день. Ділитися - це ефективний спосіб зменшити стрес.

- **Здоровий спосіб життя**

Здорова дієта, регулярні фізичні вправи, приємні заняття і повноцінний відпочинок допоможуть вам боротися зі стресом. Їжа, яку ми їмо, впливає не лише на наше фізичне здоров'я, але й на наше самопочуття. Багата на поживні речовини їжа забезпечить організм енергією, необхідною для подолання стресових ситуацій. Фізичні вправи є невід'ємною частиною здорового способу життя. Вчителі, які включають регулярні фізичні вправи у свій робочий день, відчувають менший стрес порівняно з тими, хто не займається фізичною активністю. Водночас дослідження показують, що приблизно 2,5 години швидкої ходьби на тиждень знижують ризик депресії на 25%. Тому навіть короткої прогулянки кілька разів на тиждень достатньо. Такі види діяльності, як медитація, садівництво або рукоділля, також можуть покращити ваш психічний добробут - ці заняття додадуть вам енергії, допоможуть відчути себе більш розслабленими і допоможуть запобігти вигоранню.

 Не обов'язково робити всі описані вище кроки одразу. Просто оберіть одну або дві сфери і зосередьтеся на них хоча б на деякий час щодня. Ви можете записати їх на аркуші "Піклування про себе".

Якщо жоден з перерахованих вище способів не допомагає, а симптоми не зникають, необхідно звернутися по професійну допомогу. Дізнатися більше можете в матеріалі **Куди звертатися по допомогу дітям і дорослим**.

