

10 способов справиться со стрессом и сохранить психическое здоровье учителю

Учителя настолько загружены, что состояние стресса, напряженности есть практически у каждого из них. Скорее всего, такие проблемы есть и учителей старшей школы.

У ответственного учителя на подготовку к уроку (вернее сказать, к следующему учебному дню) уходит самое меньшее 1,5 – 2 часа. Это только отдельным людям, находящимся довольно далеко от педагогики, кажется, что провести урок — это проще простого. А ведь нужно составить план каждого занятия, подобрать интересные материалы, наглядные примеры, детально продумать, как удержать внимание младших школьников в течение всего урока, при этом, не утомив детей. Каждый раз приходится продумывать методику проведения не только урока (а их не менее 4 – 5), но и способы индивидуальной, групповой работы с обучающимися, требующими по разным причинам пристального внимания.

Кроме этого — ежедневная проверка тетрадей по математике и русскому языку (40 – 50 тетрадей). А в них нужно не только исправить ошибки, но и проанализировать их причины.

А ещё оформление каждый день классного журнала, проверка дневников, заполнение текущей документации.

Перемена — и это тоже не отдых: надо непременно успокоить «Лену», помирить «Сашу с Геной», проветрить класс, успеть забежать в учительскую и, наконец, настроиться на следующий урок.

Много времени и сил отнимает внеклассная работа — подготовка к праздникам, экскурсии, кружки. А уж если педагог ведет и группу продленного дня, то нагрузка удваивается.

Самое тяжелое в психологическом плане — это беседы с родителями в школе до и после уроков, на переменах, вечерние звонки пап и мам по телефону.

Что же можно сделать, чтобы не принимать всё близко к сердцу и не расстраиваться в тех случаях, когда можно просто изменить акцент с минуса на плюс?

Старайтесь планировать. К стрессу может привести простейшая дезорганизация. Наличие огромного количества одновременных планов может приводить к путанице, забывчивости, ощущению, того, что у вас остаётся масса неоконченных проектов. Учитесь определять краткосрочные и долгосрочные цели.

Принимайте и признавайте несовершенства и ограничения. Многие из нас ставят перед собой недостижимые и завышенные цели, а потом долго и сильно расстраиваются, не реализовав их. Человек не может быть совершенным, потому что часто в подобных случаях чувствует себя несостоятельным.

Позволяйте себе расслабиться, заняться интересным делом. Порой просто необходимо убежать от обыденных жизненных проблем и развлечься. Найдите себе занятие по душе, приятное и увлекательное для вас. Стремитесь разделять профессиональную деятельность и частную жизнь.

Будьте положительной личностью. Старайтесь сосредотачиваться на положительных качествах окружающих. Хвалите других людей за те вещи и качества, которые Вам в них нравятся. Избегайте конфликтов и критики в адрес окружающих. Овладейте техникой позитивного мышления.

Избегайте ненужной конкуренции. Стремление к победе и безупречному выигрышу в слишком многих областях жизни вызывает напряжённость, тревожность, агрессивность и другие негативные проявления.

Рассказывайте о своих неприятностях и трудностях. Выберите себе друга, консультанта, священника или других людей, с которыми вы можете поделиться наболевшим, «выговориться».

Учитесь прощать. Нетерпимость к другим людям приводит к гневу, неприязни, фрустрации. Развивайте в себе эмпатийные качества. Ведь это поможет Вам жить в ладу с самим собой, поможет понять, что на самом деле чувствуют другие люди.

Используйте естественные способы саморегуляции: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка.

Учитесь давать себе самоприказы. Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!»

Стремитесь к саморазвитию как в профессиональном, так и личностном плане. Ведь непрерывное психолого-педагогическое образование педагога, повышение его квалификации и психолого-педагогической компетентности будет способствовать стабильности личностной и профессиональной самооценки.

Выполнение этих несложных рекомендаций поможет вам, уважаемые педагоги, «гореть, но не сгорать» в своей сложной, но такой интересной профессиональной деятельности.