

Эмоциональное выгорание у учителя. Как бороться?

Глушкова Екатерина Васильевна
учитель начальных классов
КГУ "ОШ №60"

Когда у тебя 2 класса, 60 детей и 120 родителей, не считая бабушек и дедушек?

Сегодня поговорим о актуальных проблемах всех учителей. О том, как же бороться за свои границы учителя, как человека, профессионала в современном мире

Говорят, что «каждый мужчина должен построить дом, посадить дерево и вырастить сына».

Я пошучу, если немного перефразирую: «каждый учитель должен построить границы, уметь постоять за себя, вырастить в себе профессионала, чтобы не уволиться из-за родителей».

Общение с родителями – одно из первых и главных испытаний на прочность перед молодым педагогом, который приходит в школу. Да и опытные коллеги часто оказываются перед выбором: стоит ли увольняться из-за очередного скандала.

Я вспомнила, с какими типами претензий мне приходилось встречаться за десять лет работы в школе, и делюсь с вами

- «Вы должны!» - наливать суп, завязывать шнурки, присылать фото домашнего задания в чат, отвечать нам после шести и жить жизнью наших детей, но никак не своей.

- «Вы занижаете отметки!» - а еще завышаете, слишком часто спрашиваете, вообще не спрашиваете, а за что вы снизили отметку на балл в прошлой четверти позапрошлого года? (однажды мне угрожали за тройки, говорили, что обольют кислотой... и такое бывает)

- «В наше время такого не было!» - от создателей «учителя ничего не делают, только интерактивную доску включают».

- «Я сама педагог по образованию» - мой любимый тип. Тут просто без комментариев.

- «Я родил, а вы учите. Образование – это прерогатива школы» - я ведь кормлю ребенка. Разве я что-то еще должен?

- «Мы не будем носить форму, приходите к первому уроку» - а еще читать эту сказку по нашим моральным убеждениям.

Из-за конфликтов с родителями школу покидают очень перспективные и хорошие учителя. Большая ошибка – не готовить студентов к этому! Никто не учил в университете тому, как правильно себя вести, как расставлять границы, как себя защитить и где искать помощи.

Мы все: и учителя, и родители – забываем о том,

что во время наших междоусобных войн страдает в первую очередь кто? Дети!

Лично для меня всё вышеперечисленное раньше являлось триггером.

Любой конфликт с родителями выводил из эмоциональной колеи.

Профессиональное истощение — распространённая проблема, с которой сталкиваются многие педагоги. А вторая половина школьного года — период отдельного испытания для всех.

Если после особо тяжёлого дня или урока вам кажется, что дальше так продолжаться не может, то вы не одиноки. Большинство учителей рано или поздно испытывают истощение. Согласно исследованию Института политики обучения (Learning Policy Institute), каждый год около 8% 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? Вот несколько полезных советов.

1. Найдите человека, которому можете рассказать о проблемах

Джули Энн Оуэнс-Бёрч, доцент педагогического колледжа Университета Конкордия в Портленде, считает, что хорошие отношения с коллегами помогают чувствовать себя в безопасности и легче обращаться за помощью. Меган Матис, учитель английского в средней школе в Карлайле, штат Пенсильвания, советует не притворяться, что всё замечательно. Лучше найти коллегу, которому вы будете доверять, и тогда профессиональные неудачи можно будет обсудить с ним. Возможно, у этого человека была похожая проблема и он поможет вам найти выход.

2. Используйте тайм-менеджмент и старайтесь найти баланс между работой и личной жизнью

Во время урока или школьного проекта легко забыть и потерять счёт времени. Вы планировали потратить на что-то 15 минут, а в итоге не заметили, как прошёл час. Если с вами часто такое случается, почитайте полезные советы по тайм-менеджменту и старайтесь следовать им. Конечно, вам хочется быть превосходным учителем, но

соблюдать баланс между личной жизнью и работой очень важно. Это поможет справиться со стрессом в трудные времена.

3. Выделите время для игр

У учителей так много разных задач, что зачастую они совсем забывают об играх. Майк Йейтс, учитель географии в Остине, штат Техас, всегда старается поднять настроение своим ученикам. Когда он чувствует себя на грани истощения, то пытается вспомнить забавные истории из школьной жизни. Это напоминает ему, за что он любит свою профессию.

4. Ставьте цели по профессиональному развитию и достигайте их

Некоторых учителей пугают мысли о карьерном развитии, но этого не стоит бояться. Установка

таких целей позволит вам понять, что действительно имеет значение, а чему следует уделять меньше внимания. Вы всегда будете помнить, почему выбрали преподавание, и не доведете себя до выгорания.

5. Сделайте жизнь интересной

Устали от бумажной волокиты? Придумайте что-нибудь новое! «У вас есть цели, заданные стандартами, но учитель вполне может сделать повседневную работу в классе более интересной», — считает Кэти Ламбет, доцент педагогического колледжа Университета Конкордия. Найдите школу, где администраторы позволяют учителям быть креативными. Вы можете даже подумать о поступлении в аспирантуру, чтобы изучить новейшие методы и подходы к преподаванию