

Восполнение сил на плодотворную педагогическую деятельность

Труд учителя – это огромная работа, и в неё каждый педагог вкладывает частичку души. Любовь к детям, преданность своему делу – это те характеристики, которые отличают личность учителя, но вместе с этим при повышенной загруженности порой могут являться причинами эмоционального опустошения. Происходит это тогда, когда исчерпываются внутренние ресурсы – в результате переутомления, волнений, отсутствия выделения времени на отдых и дела, которые помогли бы отдохнуть и восполнить силы. Также признаками эмоционального выгорания выделяют: чувство вины, усталости, излишнюю пессимистичность, повышенную конфликтность, избегание социальных контактов, тревогу, апатию и раздражительность.

Что же поможет восполнить силы на плодотворную педагогическую деятельность?

Для этого важно своевременно отдыхать – вспомните, когда последний раз вам удалось действительно расслабиться и быть в моменте? Полезно выделять время и на физический отдых, например, на качественный сон, на прогулки на свежем воздухе. Уделяйте внимание различным хобби, которые приносят положительные эмоции и заряжают вас энергией на свершения. Помните о том, что необходимо следить за своим состоянием, чтобы вовремя давать себе передышку. Для этого можно задавать себе следующие вопросы:

- что я сейчас чувствую?
- что для меня сейчас важно?
- чего я хочу?
- есть ли что-то, что меня не удовлетворяет?
- хочу ли я это изменить?
- За что я могу поблагодарить сегодняшний день?
- нуждаюсь ли я в отдыхе?

Проанализируйте свои задачи: быть может, среди них имеются те, которые есть смысл перенаправить кому-либо другому. Занятия спортом прибавят тонуса и бодрости. Общение с природой и любимыми людьми подарит позитивное настроение. Не забывайте находить время для проведения его наедине с собой.

Таким образом, благодаря восполнению сил вы сможете не только повысить свои профессиональные успехи, но и поддерживать состояние удовлетворённости действительностью.

