



Рекомендації для педагогів

9 кроків, що допоможуть зберегти професійне здоров'я

НЕ ПЕРЕПРАЦЬОВУЙТЕ



Одна з причин професійного вигорання — звичайна втома. Її легко позбутися. Для цього потрібно усвідомити, що неможливо працювати безперервно й спати по три—чотири години на добу. А тому не варто нехтувати відпочинком — висипляйтеся, проведіть вихідні або відпустку не на дачі чи у звичному місці, а в новій обстановці. При цьому не говоріть, а якщо змога, взагалі не думайте про роботу. Для того щоб «відключити» мозок, не просто вилежуйтеся на пляжі, а, наприклад, займайтеся активними видами спорту

ШУКАЙТЕ СЕНС



Здебільшого людина втрачає інтерес до роботи тоді, коли припиняє бачити в ній сенс, відчувати її користь. Нерідко робота стає лише джерелом прибутку та статусу в суспільстві, місцем для проведення часу тощо. Утім, людина, яка прагне лише отримати нові матеріальні блага, із часом деградує, припиняє зростати як професійно, так і особистісно. Для того щоб цього не сталося, відшукайте в роботі новий сенс, те, заради чого ви хотіли б займатися нею, незалежно від отриманих зовнішніх благ. Займайтеся улюбленою справою, корисною для вас і для інших. Ставтеся до своєї роботи як до частини життя. Насолоджуйтеся життям і роботою. Не вдається? Поміркуйте, чи тим ви займаєтеся і чи туди прямуєте

ШУКАЙТЕ ПРИЧИНИ



Якщо робота обридла, її можна залишити або влаштуватися на іншу. Однак це — тимчасове рішення. Для того щоб подолати вигорання, треба зрозуміти, чому виникла втома, що раніше слугувало джерелом натхнення, чому ситуація змінилася, чи можна повернути інтерес, що цікавить наразі



БУДЬТЕ СОБОЮ

Коли людина не має змоги самовиражатися, змушена приховувати свої емоції та думки, вона відчуває таке саме напруження, що і розвідник в тилу ворога. Природність, щирість, відкритість виснажують менше, ніж удавання і фальш



ПЕРЕКЛЮЧАЙТЕСЯ

Для того щоб не загрузнути серед рутинних обов'язків, робіть паузи. Але «забивайте» їх не чаюванням зі смаколикami, яке дає лише ілюзію розслаблення, а, наприклад, прогулянкою. Дійте за принципом «від супротивного»: після фізичної роботи — полегте мовчки, після розумової — розімніться



УСМІХАЙТЕСЯ І ЖАРТУЙТЕ

Учені виявили, що серед працівників, які постійно зазнають величезного фізичного та емоційного навантаження, менше «вигорають» ті, хто має невичерпне почуття гумору. Тож частіше знаходьте приводи посміятися 😊



БУДЬТЕ САМОДОСТАТНІ

Автономність або відносна незалежність від оточення передбачають, що людина здатна стійко сприймати несприятливі зовнішні обставини та невдачі, долати стрес. Що самостійніша й незалежніша людина, то більше в неї шансів на професійне довголіття. Тож розвивайте свою автономність і майте про запас кілька дієвих копінг-стратегій



ТЯГНІТЬСЯ ДО ЛЮДЕЙ

Бути самодостатнім — не означає бути відлюдником, вовком-одинаком. Протистояти саморуйнуванню допомагає похвала, можливість виговоритися й попросити оточення про підтримку



ЛЮБІТЬ, ТЕ ЩО РОБИТЕ, Й РОБІТЬ ТЕ, ЩО ЛЮБИТЕ

Якщо робота надихає, то попри всі труднощі, у вас відкриється друге, і навіть третє дихання