

ПАМЯТКА ПЕДАГОГУ

Как сохранить своё психологическое здоровье

◆ 1. Отделяйте работу от дома

«Правило 15 минут»: После возвращения домой не обсуждайте школу первые 15 минут. Переоденьтесь, умойтесь, выпейте чай.

Физический якорь: Снимите рабочий бейдж или домашнюю одежду — это сигнал мозгу «рабочий режим выключен».

Не отвечайте родителям в мессенджерах 24/7. Установите часовой пояс для общения (например, с 9:00 до 18:00). Мир не рухнет.

◆ 2. Учитесь говорить «НЕТ»

Бесконечные замещения, дополнительные нагрузки и поручения — прямой путь к истощению. Вежливо отказывайтесь, если чувствуете, что это сверх ваших сил.

Формула отказа: «Мне жаль, но сейчас я не могу взять это на себя, так как у меня есть ... (уроки, проверка тетрадей, планы)».

◆ 3. Снижайте перфекционизм

Идеальных уроков, детей и родителей не существует.

Правило 80%: Сделано на 80% — уже отлично. Не вылизывайте каждый слайд презентации в ущерб сну.

◆ 4. Регулируйте эмоции

«Скорая помощь» в классе: Чувствуете, что закипаете? Сделайте паузу: «Ребята, мне нужно 30 секунд тишины». Выпейте воды, посмотрите в окно, переведите взгляд.

«Выдох раздражения»: С силой выдохните через рот (как задуваете свечи на торте) — это снимает мышечный зажим гнева.

◆ 5. Соблюдайте гигиену сна и отдыха

Недосып делает вас эмоционально уязвимым. Спать нужно 7–8 часов.

За час до сна уберите телефон. Голубое свечение экрана мешает выработке мелатонина.

«Тетради не убегут»: Проверка стопки тетрадей не стоит вашего ночного отдыха. Лучше лечь спать пораньше и сделать это утром свежей головой.

◆ 6. Ищите поддержку в коллегах

Создайте чат «Только пожаловаться», где можно вылить душу без осуждения. Не держите негатив в себе, но и не застревайте в нём надолго.

◆ 7. Ведите «Дневник успехов»

Каждый вечер записывайте 3 вещи, которые у вас получились хорошо (даже маленькие: «Коля не дрался целый урок», «Я вовремя выпила кофе»).

Это тренирует мозг замечать позитив, а не только провалы.

◆ 8. Находите время на «Свое»

Хобби, не связанное с педагогикой (вышивание, бег, готовка, вязание). Время, принадлежащее только вам, восстанавливает чувство контроля над жизнью.

Золотое правило: Обеспечьте безопасность других на своём корабле (дети, родители), но сначала наденьте кислородную маску на себя. Выгоревший педагог не воспитает счастливых учеников.