**Как стать хорошим специалистом и не выгореть.**

Памятка для молодых учителей!

Ошибки молодых учителей

Есть несколько распространенных ошибок учителей, которые допускают молодые преподаватели. Избегая их, вы сможете свести возможность «сгореть» на работе к минимуму:

► Набирать как можно больше обязанностей и рабочих часов, чтобы получать достойную зарплату. Делая так, молодые учителя попадают в ситуацию большой нагрузки, не успевают восстанавливаться и работают в состоянии постоянной усталости. Такой подход часто приводит к выгоранию учителя, справиться с которым очень сложно.

Более подробно о сценариях, которые могут привести к эмоциональному выгоранию учителя, мы писали здесь.

► Идти работать в школу ради денег. Некоторые школы предоставляют педагогам хорошие финансовые возможности, и молодые учителя могут погнаться за деньгами, не до конца представляя себе суть работы. Начиная работать в школе, они сталкиваются с трудностями, которых не ждали.

► Пытаться устроить в школе революцию. Бывает, что молодые учителя приходят в школу с желанием перевернуть систему образования, придумать что-то кардинально новое вместо традиционных учебников или методов и приёмов обучения. Но опыта по созданию методических материалов и продуманных качественных уроков, учитывающих все аспекты обучения, у недавних выпускников слишком мало, да и ученики привыкли к классическому процессу образования. Нововведения важны и нужны, но изменения должны быть постепенными, и вводить их нужно, здраво оценивая свои возможности и умения.

► Забывать, что нужно сохранять баланс между работой и личной жизнью. Взвалив на себя большой груз обязанностей, учителя, недавно пришедшие в профессию, часто перестают уделять время другим делам, семье и личной жизни в принципе.

Несколько советов о том, как молодому учителю защититься от эмоционального перенапряжения.

1. Не забывайте, что кроме работы есть другие аспекты жизни

Учитель может прийти в школу, испытать воодушевление и начать жить только работой. Из-за этого проблемы на работе станут казаться слишком глобальными и важными, отсутствие баланса между работой и личной жизнью может привести к эмоциональному и профессиональному выгоранию.

Не забывайте, что кроме работы есть общение с друзьями, родными, спорт и разнообразные хобби, старайтесь наполнять этим свою жизнь, а не зацикливаться на проблемах в школе. Важно и личное развитие учителя. Всё это может помочь учителю не переоценивать важность работы: с какими бы сложностями не приходилось сталкиваться, после работы нужно переключиться, соблюдая баланс между работой и личной жизнью.

2. Вносите разнообразие в учительскую жизнь и развивайтесь

Молодому учителю важно видеть перспективы своего профессионального роста, повышать квалификацию, узнавать что-то новое, не стоять на месте и развиваться. Чтобы работа не превратилась в рутину, следите за мероприятиями в педагогической сфере: участвуйте в конкурсах для учителей, слушайте спикеров на конференциях и круглых столах или выступайте там сами. Любую работу можно превратить в творческий процесс, но для этого нужно желание.

3. Не бойтесь просить помощи и поддержки у коллег

Когда молодой учитель приходит в новую школу, где никого не знает, по началу часто бывает трудно. Как бы прилежно вы не учились в университете, опытным профессионалом, способным решать любые проблемы, можно стать только практикуясь. Если вам нужен совет об обязанностях учителя, о том, какие методы и приёмы обучения использовать в конкретном классе, какие документы заполнять или какие в школе правила внутреннего распорядка, не бойтесь обращаться к более опытным коллегам за помощью, ведь не знать таких вещей — вполне нормально. Так вы сможете не только получить ценные советы, но и наладить общение с коллективом учителей.

4. Выстраивайте личные границы с учениками

Ученики, особенно старшеклассники, могут не воспринять молодого учителя всерьёз. У некоторых из учеников, например, могут быть друзья — ровесники учителя. Они могут вести себя недостаточно уважительно, требовать незаслуженных поблажек, заводить беседы на личные темы, писать сообщения поздно вечером. Поэтому чётко не обозначить границы, не обговорить правила и рамки общения будет ошибкой учителя. Например, дайте понять, что недопустимо обращаться к вам на «ты» или без отчества и писать посреди ночи.

Но злоупотреблять границами и превращаться в грозного преподавателя — тоже не лучшая идея. Дети все равно поймут, какой вы на самом деле, а попытки казаться серьёзнее, чем вы есть, выглядят не очень искренне.

Молодые учителя бывают двух типов – они либо пытаются стать слишком своими, всем понравиться, и это переходит в панибратство, либо начинают строить из себя слишком взрослых – это тоже выглядит комично. Нужно быть самим собой. Дети всё равно знают, какой ты.

5. Помните, почему вы пришли работать в школу и какая у вас цель

В школах иногда встречаются опытные учителя, которые достигли профессионального выгорания, и теперь транслируют свою неудовлетворённость на других. Защитить себя от влияния чужого негативного настроя можно, понимая цели своей работы и не обесценивая их ни при каких обстоятельствах. Если молодой учитель однажды сформулировал идею о том, зачем идёт работать учителем, её нужно придерживаться.

Свои цели и идеи нужно формулировать чётко, а не абстрактно. Неправильно идти в школу за неким «высшим смыслом», не понимая, как это будет работать на практике. Когда такие идеи сталкиваются с реальностью, ничего, кроме расстройства, это не приносит.

Идея должна быть высокой, но её обязательно нужно конкретизировать. Например, заниматься анализом классической литературы и сделать ряд уроков с прописанным сценарием, а не заставить детей полюбить литературу — ведь последнее слишком абстрактно. Важно понимать, чего хочет подросток, как его можно заинтересовать, какие формы подачи материала ему могут быть интересны.

6. Составляйте план на день, неделю, месяц

Задач у молодого учителя много. В обязанности учителя входит планирование уроков, заполнение электронного журнала в школе, дневников, календарно-тематического планирования, общение с родителями, важные встречи и рабочие собрания. Кроме этого, нужно вставить в расписание личные дела и найти время на личное развитие учителя. Старайтесь не отступать от плана – выполняя как можно больше из намеченного, вы будете чувствовать себя эффективным и останетесь довольны собой.

7. Прокачивайте свои рабочие навыки

Профессор Мельбурнского университета и глава Мельбурнского научно-исследовательского института образования Джон Хэтти на основе исследования в сфере педагогики выделил шесть компетенций учителя, которые нужно развивать, чтобы быть успешным учителем:

умение анализировать свои действия;

ориентация на результат;

способность наладить сотрудничество с коллегами для повышения учебных результатов учеников;

побуждение учеников к развитию;

умение искать индивидуальный подход к детям;

умение выстраивать с учениками доверительные отношения.

Важно не стоять на месте, находить интересные для себя курсы, конкурсы для учителей, новые методы и приёмы обучения, развиваться и выходить за рамки привычного. Так работа не превратится в неинтересную рутину.