

КАК ПЕДАГОГУ НЕ УСТАТЬ В ПЕРВЫЕ МЕСЯЦЫ РАБОТЫ

Важно начинать учебный год плавно — чтобы не захотеть обратно в отпуск уже в сентябре. А для этого нужно тщательно распределять нагрузку и не перерабатывать.

● Не пытайтесь проконтролировать все. Как правило, хорошим педагогам свойственен здоровый перфекционизм. Тем не менее стоит принять, что не всё в вашей власти и не только от ваших стараний порой зависит успех того или иного предприятия. Чья-то досадная двойка, не самый удачный доклад, экзамен, сданный кое-как, – это неприятные моменты, но ответственность за них несете не только вы;

● Признавайте свои успехи. Ложная скромность губит педагога! И кто только придумал, что, когда тебя хвалят, нужно сжаться в комочек и до последнего отрицать, что в произошедшем есть твоя заслуга? Она, конечно же, есть: именно вы воспитали блестящего студента, хорошо подготовили праздник, сказали верные слова, сплотили группу. Все уже знают, что это вы, так что нет смысла отрицать;

● Осваивайте новые способы. Темная сторона профессионализма – легкая заученность действий. Многие задачи мы решаем по инерции – так же, как год, два, пять, десять лет назад. У вас может появиться новый повод для гордости, а главное – пропадет чувство рутины.

● Оставьте время только для себя. Пусть это будет всего пятнадцать минут в день, но священных, когда ни студенты, ни ваши домашние, ни коллеги не могут посягать на вас и ваше внимание. Вы можете просто смотреть на себя в зеркало, встать под душ, выпить чашку чаю – один уговор: никакой работы и никакого телефона.

● Не жертвуйте своими интересами. Вся семья ведет вас в кино на новый мультик, а вы хотите мелодраму? На следующий день сходите на нее, например, с подругой. В этих проявлениях – ваша индивидуальность, и вовсе нелишним будет напомнить себе, чего хотите именно вы;

● Создавайте контраст. Будни и праздники придуманы как раз для того, чтобы скучать и по тем и по другим. А если в выходные вы делаете примерно то же, что и в обычный понедельник, вы неизбежно устаете, перестаете чувствовать ритм жизни, повседневность становится монотонной и тусклой. Сделайте так, чтобы разница между буднями и выходными днями была очевидна и приятна.

● Избавляйтесь от ненужного. Старые тетради, подсохшие краски, надоевшая одежда, туфли, которые вы надели всего два раза и с тех пор так и не захотели надеть снова, – все эти вещи играют в вашей жизни роль балласта, мешают двигаться дальше, тормозят ваше обновление. Дайте дышать себе и своему пространству;

● Меняйте обстановку. Время от времени переставляйте предметы на столе, вешайте на стены новые картинки, прищипливайте к доске фотографии, перевешивайте занавески. Именно так вы сможете чувствовать биение жизни, не оказаться в вечном «дне сурка», когда каждый день похож на предыдущий;

● Пишите списки. To-do-list, то есть список дел, – это не только способ ничего не забыть, но и живое свидетельство ваших достижений. Закрывая задачи, обязательно вычеркивайте их из списка – ощущайте, как с души свалился еще один маленький камень. А просматривая

давние списки с вычеркнутыми пунктами, вы видите, сколько работы проделали от прошлого года к текущему, от одного выпуска к другому.

● Придумайте себе «якоря». Время от времени нам нужно напоминать, какие мы молодцы. Положите под стекло трогательное письмо от выпускника, закрепите на рабочем столе компьютера фотографию вашего выпуска. Грамоты и прочие награды держите поближе, натывайтесь на них почаще – пусть они не дадут вам забыть, что вы отлично делаете свою работу.

(рекомендовано ФКЦ МГППУ Минпросвещения России)