*5 вправ, що збережуть бадьорий настрій протягом навчального року.*

Чимало молодих учителів залишають сферу освіти впродовж перших п’яти років роботи, зіткнувшись із втратою професійної мотивації. Спочатку зникає ентузіазм, згодом падає концентрація, погіршується якість підготовки до уроків, з’являється роздратування, а поітм і думка – чи вартує воно того?

Звісно, на рівень мотивації впливають як внутрішні (любов до навчального процесу, навички спілкування з дітьми і колегами) так і зовнішні фактори (зарплата, статус викладання, складні умови праці, подальша освіта). Саме тому нижче ми розглянемо засоби мотивування, які доступні перш за все самим учителям та спрямовані на покращення психологічного стану.

**А ви у групі ризику?**

Цікаво, що люди, схильні до емоційного виснаження та втрати мотивації, мають багато спільного. Наприклад,  риси характеру:

1. Ідеалізм, перфекціонізм, бажання все зробити якомога краще.
2. Схильність до почуття провини, жертвування власними інтересами, бажання брати на себе забагато відповідальності. При цьому не важливо, чи дійсно ваша робота пов’язана з великою відповідальністю, чи ви самі уявили та поклали її на себе.
3. Бажання догодити всім, страх розчарувати, втратити репутацію через відмову допомогти, невміння сказати «ні»;
4. Схильність до образ, завищені очікування стосовно себе та інших.
5. Схильність переоцінювати доброзичливість колективу/дітей, недооцінка негативних факторів.

Як правило, описані вище стани тягнуться роками, адже люди схильні не помічати або пишатися цими рисами. І при цьому вони не розуміють, наскільки шкодять здоров’ю і життю. Саме тому наведені шаблони поведінки варто відслідковувати та позваблятися їх. Майте на увазі – навіть найменші ознаки апатії чи роздратування можуть бути передвісниками системних змін у організмі.

Впізнали себе? Способів покращити самопочуття та повернути мотивацію дуже багато, і ми з ажістю пропонуємо вам деякі з них.

**1. 20% часу дають 80% результату**

І навпаки – 80% часу дають 20% результату. Звісно, можна, а інколи й треба, піддаватися спокусі попрацювати над уроком чи проєктом довше, але робіть це обережно.

Існує певний об’єм робіт, який ви можете виконувати регулярно і не втрачати при цьому мотивацію. Межа між максимально можливим рівнем напругим і тим, що вас «зламає», дуже тонка, як соломинка, що зламала спину верблюда.

Схожим чином знижується і ресурс техніки. Перевищення припустимого навантаження на 10-20% скорочує строк служби техніки у 20-200 разів.

**2. Записуйте все**

Цей мотиваційний прийом часто використовують письменники, адже їхня робота розтягнута у часі та не може бути завершена без підтримання себе у належному психологічному стані.

Аби невпинно живити мотивацію, важливо мати постійні, нехай навіть і маленькі, досягнення. Заведіть окремий зошит (або електронний документ) та записуйте до нього всі професійні досягнення чи ідеї, навіть незначні, вказавши день, місяць та рік.

Виконавши роботу, ми швидко про неї забуваємо, тож інколи важко точно пригадати, скільки саме було зроблено за той чи інший проміжок часу. Нотування допомагає візуалізувати досягнення. Інколи достатньо відкрити зошит та кинути оком на записи, аби переконатися – я маю прогрес і вельми непоганий.

**3. Відпочивати треба вміти**

Сама собою ця навичка не з’явиться. Складність полягає у тому, що ми маємо як тіло, так і свідомість, тож утомитися може як одне, так і інше. Буває, що тіло виснажене, а от свідомість ні, через що навіть під ковдрою ми продовжуємо рахувати овечок і години сну, втрачені за цим заняттям.

Однією з основних причин відсутності нормального відпочинку є малорухливий спосіб життя. Учитель працює розумом, тож і втомлюєтеся ви емоційно, тоді як фізично ви повні сил.

*Якщо домашній кіт не використовує накопичену енергію протягом дня, чекайте захворювань, нічної активності та навіть агресії. У цьому відношенні ми мало відрізняємося від своїх хатніх улюбленців. Вісім годин сидячої роботи мають компенсуватись однією-двома годинами прогулянок чи бігу.*

Якщо ви не тренуєте серце – решта органів працює в умовах підвищеного навантаження, а то й перевантаження. У це важко повірити, але саме малорухливий спосіб життя є найбільш енерговитратним для тіла.

**4. Постійний стрес – корінь емоційного виснаження**

Стрес виникає через накопичення образ, невдоволення, очікувань, почуття вини, страху, сорому, гніву, заздрощів та жалості до себе. Заведіть зошит та випишіть усі негативні ситуації, що можете пригадати. Чітко розділіть їх на ті, де вплинути на ситуацію у ваших силах і ті, де рішення лежить поза межами зусиль та відпустіть останні.

Зауважте – спроба вплинути чи змінити іншу людину, нав’язливо очікуючі певних кроків, найчастіше лежить поза вашими можливостями, тож припиніть прокручувати у голові образливі слова, уявляти, як змусите учнів чи батьків покаятися та визнати провину. Якщо уявні ситуації не мають жодного шансу втілитись або спрацювати – полиште їх.

Роздуми та прокручування у голові негативних подій – даремно витрачений час. Позбудьтесь їх, і ви здивуєтеся, скільки сил та здоров’я було збережено.

**5. Спробуйте щось нове**

Чимало вчителів соромляться привносити у навчання власні захоплення, вважаючи це чимось недоречним. Утім, якщо ви знаходите активність корисною для самопочуття чи здоров’я, то це чудова звичка, що стане у пригоді й учням.

Почніть шкільний день із заняття йогою, якщо ходите у групу поза роботою. Інколи, все, що потрібно аби лишатись вмотивованим – змінити розпорядок та додати щось нове і захоплююче у свій день.

А як ви вирішуєте проблему із відсутністю мотивації?