**КАК ПЕДАГОГУ СОХРАНИТЬ ДУШЕВНОЕ СОСОТОЯНИЕ**

**Запишите первые впечатления.**

Первые дни учебного года могут проходить хаотично и не по плану. Выпишите первые впечатления от работы с классом. Так у вас получится лучше отрефлексировать то, что произошло, и понять, над какими моментами уроков можно поработать в ближайшее время.

Попробуйте письменно ответить для себя на такие вопросы:

1. Все ли ученики сидят так, как им (и вам) нравится? Может быть, кому-то нужно пересесть?
2. Класс показался вам разговорчивым и энергичным или тихим и сдержанным?
3. Какие занятия и упражнения больше всего заинтересовали детей?
4. Насколько ученики вовлечены в процесс?
5. Удобно ли детям в классе — или нужно что-то переставить, обновить?
6. Хорошо ли вы подготовились к урокам?
7. Удалось ли сохранить дисциплину в классе?
8. Какие дополнительные материалы вы хотите использовать с этим классом?
9. Была ли у всех учеников возможность высказаться и быть услышанными?

**Заведите «Учительский дневник».**

Заведите ежедневник и записывайте одну маленькую деталь о своих учениках каждый день. Это могут быть забавные или любопытные высказывания, что-то об их увлечениях, о том, как они относятся друг к другу. Этот дневник поможет вам запомнить достижения учеников и увидеть в них больше, чем фамилии в классном журнале. В будущем вы сможете найти индивидуальный подход к каждому. Школьники будут приятно удивлены, что вы помните вещи, которые они делают.

Вы можете делать заметки в телефоне или записной книжке, а также в личных социальных сетях (но будьте деликатны: не всем ученикам может быть приятно, что вы делитесь их историями без разрешения). Учителя, которые ведут записки о своих учениках, могут в конце года устроить интерактивную игру в классе. Например, попросить одноклассников угадать, кому из них принадлежит авторство определенной фразы или кто из них чаще всего помогал ученикам начальной школы с домашней работой. К тому же вы всегда можете устроить совместный просмотр фотографий, сделанных за год. Это сблизит вас с детьми. Главная задача «Дневника года» — сохранить особые повседневные воспоминания о времени, проведённом с учениками.

Установите личные границы на работе.

Учителя часто перерабатывают. Важно следить, чтобы вы не слишком часто работали сверхурочно. Каким бы ни был план ваших личных дел, придерживайтесь его с первого дня. Педагоги тоже волнуются перед началом учебного года и из-за стресса могут не заметить, как все чаще задерживаются после уроков и работают больше, чем следовало бы. Чтобы сохранить энергию и предотвратить эмоциональное выгорание, важно наладить здоровые отношения с работой.

**Привычки, которые помогут наладить баланс в работе и личной жизни:**

* Если вам нужно поработать в выходные, оставьте один выходной день свободным. Постарайтесь уместить все задачи в один день.
* Если школьники, их родители или коллеги пишут вам в нерабочее время, отвечайте на следующий день. Вы не обязаны круглосуточно быть на связи. Когда рабочий день заканчивается, вы становитесь просто человеком, у которого есть свои дела и заботы.
* Вернувшись домой, выделите себе 10–15 минут на то, чтобы поговорить с близкими о школьном дне. А потом забудьте о нём — отдыхать от работы нужно даже в мыслях. Постарайтесь остаток вечера не думать об уроках, школе и завтрашнем дне. Дайте себе время, чтобы перезарядиться.
* Оставляйте ноутбук в школе как можно чаще. У вас может возникнуть соблазн открыть его дома, чтобы отредактировать планы уроков или ответить на электронные письма. Если вы оставите его в школе, вы с большей вероятностью восстановите силы перед очередным учебным днем.
* Заранее распланируйте отпуск и оплачиваемые выходные дни, чтобы избежать выгорания. И ни в коем случае не работайте в выходные! Хотя бы в один из них.
* Наладьте отношения с родителями учеников
* Если у вас есть возможность, поговорите с родителями каждого из школьников индивидуально. Они, как и вы, испытывают стресс в начале учебного года, и им будет приятно, если вы дадите им обратную связь об успехах ребенка. Скажите, как ребенок изменился за лето. Это не только снизит их тревогу, но и поможет вам сохранить хорошие отношения с родителями.

**Откажитесь от скучного начала дня.**

Создайте позитивную атмосферу в классе и инициируйте непривычные разговоры. Например, спросите ребят о чем-нибудь: какой у вас любимый фрукт, день недели, музыкальная группа? Ответ должен быть быстрым и простым, чтобы не отнять слишком много времени от занятия. Однако сама возможность на секунду задуматься о чем-то неожиданном уже поможет школьникам ярче запомнить день.