**МОТИВАЦИЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Чтобы преодолеть страх своей некомпетентности советую начать с того, чтобы реально оценить свои возможности.

Найдите сильные стороны, составьте список того, в чем вы уверены, что было всегда вашим коньком. Когда мы тревожимся из-за чего-то, сомневаемся в себе, то из головы вылетает вся хорошая информация, все поддерживающие воспоминания. Кажется, что «ничего не знаю, не смогу, не помню».

Поэтому поможет спокойный анализ того, на что вам можно опереться. Вы будете удивлены, как много сильных качеств найдете у себя. Например: умение учиться, эмпатия и способность понять другого, опыт работы с нестандартными ситуациями, гибкость или, наоборот, умение качественно выполнять рутинные обязанности.

Найдите свою мотивацию: зачем вы выходите на работу. Подумайте о внешних причинах — это могут быть финансовые обстоятельства, или ваш ребенок учится в этой школе и вы хотите помочь ему, быть рядом. Поищите внутренние темы: самореализация, рост, желание быть ценным членом сообщества или желание приносить пользу другим, сделать мир лучше.

Если вы определите свою мотивацию, то переносить сложности первого времени будет легче. Вы будете видеть свою цель, а не судорожно сравнивать себя с другими.

Круг помощи. Задайте себе вопрос: кто вам может помочь сейчас? Вы уже отчасти это сделали, когда прислали вопрос. Продолжите поиск — это могут ваши бывшие коллеги, которые проходили через подобный опыт или же, наоборот, все эти годы находились в рабочем процессе и смогут подсказать, на что обратить внимание в первое время, какие подводные камни есть, ответить на ваши вопросы после выхода на работу.

В новом коллективе не стесняйтесь спрашивать и тоже найти того, к кому можно обратиться за советом. Возможно, это будет кто-то младше вас: возраст не показатель компетентности.

Помочь могут книги, где вы найдете советы психологов или чью-то вдохновляющую историю. Период перезагрузки проходят многие, и это может быть не только возобновление профессиональной деятельности после перерыва, но и совершенно новое дело, учеба, творческий проект с нуля, стартап.

***Помните: если вы учите других, то нужно учиться и самому.***

Посоветую книги, которые помогут на новом этапе профессиональной деятельности:

«К себе нежно. Книга о том, как ценить и беречь себя», Ольга Примаченко;

«Управление тревогой. Системный подход к борьбе с беспокойством на работе и в отношениях», Катлин Смит;

«Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса», Эмили Нагоски, Амелия Нагоски;

«Просто продолжай. 10 способов оставаться креативным в любые времена», Остин Клеон.