

Как избежать выгорания

Уходите в отпуск вовремя. Не откладывайте отпуска, которые накопились. Также используйте длительные выходные — например, когда к субботе и воскресенью добавляются пару отпускных дней.

Регулируйте работу в нерабочее время. Введите правило, что работаете только в стенах школы. Если вы дома — вы отдыхаете. Еще один пример — отвечать на звонки и сообщения только до 20:00.

Делайте обеденный перерыв. Организуйте неформальные обеды, где вы можете рассказывать коллегам новости. Делитесь рецептами домашних блюд или обсуждайте, как прошли выходные. Так вы переключитесь с рабочих тревожных вопросов.

Пробуйте себя в чем-то новом. Запишитесь в фитнес-клуб или сходите на йогу. Это поможет организму быстрее восстановиться после стресса. Запишитесь на кружок, где научитесь изготавливать украшения или освоите гончарное дело. Опирайтесь на ваши склонности и интересы.

Собирайтесь с коллегами в выходные. Предложите коллегам собраться в выходной день в неформальной обстановке. Это позволит сплотить педколлектив и активно отдохнуть. Так восстановите силы гораздо быстрее.