**Как учителю оставаться в ресурсе и найти время на свои увлечения и хобби?**

Оставаться спокойным в ситуации, когда окружающие обстоятельства вызывают стресс, действительно сложно, особенно в школьной среде, где учителям каждый день приходится сталкиваться с разнообразными вызовами: дети, родители, начальство…Мы каждый день должны быть в ресурсе, потому что мы являемся примером для своих учеников. А какой пример может показать задерганный и уставший педагог?

Вот несколько практических стратегий, которые помогут учителям сохранять спокойствие:

**1. Практика дыхательных упражнений**

Глубокие и медленные вдохи и выдохи могут помочь снизить уровень стресса и обеспечить психологическую релаксацию. А если при этом включить на несколько минут любимую музыку, то это поможет отвлечься и перезагрузиться.

**2. Паузы для саморегуляции**

Если ситуация разгорается не в вашу пользу и нервы уже на пределе, сделайте небольшую паузу для саморегуляции и перерыва. Выйдите из класса на несколько минут и сделайте несколько глоточков воды, чтобы наладить свои эмоции и подготовиться к продолжению урока.

**3. Практика Mindfulness**

Развивайте практику осознанности (Mindfulness) - умение оставаться в моменте "здесь и сейчас", осознанно воспринимая свои мысли, эмоции и окружающую среду. Такой подход предполагает способность понимать и осознавать свои поступки, и как следствие релевантно реагировать на внешние раздражители.

**4. Развитие эмоциональной грамотности**

Понимание, распознавание и эффективное управление своими эмоциями помогут сохранить спокойствие даже в сложных ситуациях. Учитесь понимать, что Вы чувствуете в данный момент: гнев, злость…

**5. Понимание граней**

Определите границы в отношениях с учениками, сохраняя их уважение, но при этом не допуская грубости или неприемлемого поведения по отношению к себе.

**6. Восприятие сложных ситуаций как шанса для роста**

Стрессовые ситуации могут быть восприняты как возможность для личностного и профессионального роста — как для учителей, так и для учеников. Никогда не спрашивайте себя «За что?», спрашивайте : «Для чего?»

**7. Ведение дневника**

Вести дневник открытых рефлексий помогает обработать и осознать свои эмоции в сложных ситуациях.

**8. Поиск поддержки**

Не стесняйтесь обращаться за поддержкой к коллегам, администрации школы и другим специалистам. Регулярные обсуждения и выражение эмоций с кем-то, кто понимает вашу ситуацию, могут существенно помочь Вам.

**9. Умение переключиться**

Придя домой, старайтесь забывать о работе и переключаться на близких людей и любимое хобби. Это поможет Вам наполниться.

Наличие этих инструментов и стратегий поможет учителям в сохранении спокойствия и психологического благополучия в условиях повседневных вызовов.