

# Skyteach

How can a teacher avoid professional burnout

Как учителю избежать профессионального выгорания



Online community for English language teachers. Join now!



# Оглавление

<b>О нас</b>	<b>4</b>
<b>Как преподавателю английского избежать профессионального выгорания</b>	<b>5</b>
<b>Мотивация для учителей: идеи для вдохновения</b>	<b>8</b>
Пример других преподавателей	8
Новые методы и подходы	8
Истории известных учителей и воспитателей	9
Фильмы и книги о школе, в которых педагоги справляются со сложными ситуациями	9
Англоязычная культура	10
<b>Заключение</b>	<b>11</b>
<b>Полезные ссылки</b>	<b>12</b>

# Ищете работу преподавателем английского?



Начать преподавать английский онлайн  
в виртуальном классе Skyeng:  
<http://job.skyeng.ru/>

# Skyteach

**Skyteach** — открытое сообщество преподавателей английского языка, выбирающих гибкий и комфортный формат работы онлайн, самые прогрессивные и эффективные методики обучения, переход к модели образования будущего уже сейчас вместе со школой **Skyeng**.

## **Skyteach** включает в себя следующие направления работы:

**Skyteach blog** — это информационный портал, на котором мы делимся полезными статьями и новостями.

**Skyteach festival** — фестиваль федерального значения, который прошел уже в 3-й раз в 11 городах России, объединил 40 спикеров со всего мира и собрал 10 000 участников со всего СНГ в онлайн и оффлайн формате.

**Skyteach school** — это школа, где мы рассказываем о новых практиках и последних технологиях в преподавании, основанных на результатах работы с тысячами студентов Skyeng. Этой весной мы запустили первый курс “Как преподавать английский и зарабатывать онлайн”, где уже сейчас вы можете **бесплатно зарегистрироваться** и освоить новый формат работы на базе виртуального класса Vimbox в любое удобное для вас время.

# Как преподавателю английского избежать профессионального выгорания

Многие из нас периодически чувствуют усталость и нежелание работать: вдруг появляется безразличие к происходящему в учебном процессе, возникает раздражительность и агрессия. Кажется, что преподавание — не та сфера профессиональной деятельности, плохо справляетесь и уже не верите в свои силы...

Спросите себя:

- работаете ли больше 45 часов в неделю?
- часто ли появляется желание передохнуть?
- считаете, что недостаточно двигаетесь?
- окружающие раздражают всё чаще?
- перестали интересоваться разнообразными техниками и новыми материалами для преподавания?
- нет желания развиваться профессионально?
- не хочется проводить свободное время разнообразно?

Если ответили “да” хотя бы на два пункта, то пора задуматься о том, что сделать, чтобы предотвратить проблему.

Чаще всего выгорание появляется у людей социальных профессий, которые вовлечены в решение проблем других и имеют высокий уровень эмпатии и ответственности. Также сказывается большое количество учебных часов, включая подготовку к урокам и проверку письменных работ. Работа любимая, но что делать преподавателю, если желание учить пропадает?

Психологи Френденберг, Маслак и Бойко разбирались в проблеме, мы же рассмотрим простые и доступные способы предотвращения появления серьезных симптомов профессионального выгорания.

1. Так как в большинстве случаев синдром профессионального выгорания вызван эмоциональным переутомлением и стрессом, советуем в свободное время отвлекаться от основной деятельности. Выделите хотя бы один день для себя и займитесь чем-то противоположным работе: покатайтесь на велосипеде, устройте фотосессию, пройдитесь пешком по ближайшему городу, посетите мастер-класс по изготовлению капкейков.

Перефразировав высказывание Оскара Уайльда: *“Лечите душу впечатлениями”*, получится формула прекрасного эмоционального самочувствия.

2. Будьте частью сообщества преподавателей: подпишитесь на тематические группы, станьте членом ассоциации преподавателей <https://www.iatefl.org/>.

Узнайте, есть ли в вашем городе оффлайн мероприятия для учителей английского, и обязательно посещайте их. Известные издательства проводят мероприятия в крупных городах, например, невероятно полезный Oxford Day.

*Следить за новостями издательств Oxford, Cambridge, Macmillan лучше на странице в Facebook, там всегда актуальная информация.*

3. По возможности внесите разнообразие в интерьер класса: повесьте новые постеры, картины, передвиньте столы. Если работаете онлайн, смените обстановку: пообедайте в кафе вместо стандартного перекуса дома, книгу по методике можно почитать и в парке, а подготовиться к уроку — на берегу реки.

Как видите, можно совмещать работу и посещение новых мест.

4. Помните, ваши ресурсы не безграничны: прежде чем брать очередного студента, который хочет заниматься только у вас, подумайте, сможете ли вы уделить ему достаточно внимания. В противном случае, будете вгонять себя в стресс ещё больше.

5. Не взваливайте на себя всю ответственность за учебный процесс. Если студент не прикладывает требуемых от него усилий, то цели достигнуть не получится независимо от того, какой педагог его обучает.

6. К счастью, работаем не за станком. Способов как разнообразить деятельность много. Даже если привязаны к монотонной программе, порадуйте себя внедрением новых игровых заданий. Когда ученики вовлечены в процесс полностью — это наилучшая мотивация для преподавателя.

Если работаете индивидуально, можно использовать интересные упражнения. Посмотрите подборку и, возможно, найдете что-то полезное для уроков.

7. Составьте список удачных кейсов, когда помогли студенту добиться результата. Например, Ольга Иванова занималась 1,5 года, сдала FCE (балл B). Собирайте в одном месте свидетельства профессиональных достижений: сертификаты, фото с посещенных оффлайн мероприятий, отзывы студентов (устные или письменные), примеры удачных уроков (в онлайне легко записывать). Всё это поможет обрести уверенность в себе, когда будут одолевать сомнения в профессиональной пригодности. Уверены, данные советы помогут избежать эмоциональной усталости, получать удовольствие от лучшей в мире профессии и работать с “огоньком”.

# Мотивация для учителей: идеи для вдохновения

Психологи и педагоги говорят о необходимости поддержания мотивации у учащихся. А как же преподаватели? Если у них нет увлеченности и желания достигать результата, откуда же эти чувства возьмутся у студентов?

Разберем 6 идей для профессионального вдохновения.

## Пример других преподавателей

Прекрасная возможность черпать новые идеи на практике — это посетить урок коллеги. Если нет такой возможности, смотрите занятие в записи. Например, фрагмент из Jeremy Harmer «The Practice of English Language Teaching»

Постарайтесь сконцентрироваться на положительных моментах урока, которые вы могли бы перенять. Урок состоит не только из работы с основными навыками, но и налаживания контакта, мотивации студентов, креативных идей и лайфхаков. Анализируя занятие задайте себе несколько вопросов:

1. Что лучше всего получилось у этого преподавателя? Почему? Как реагировали студенты?
2. Использовал ли преподаватель новые приемы в работе, интересные игры или оригинальный раздаточный материал?
3. Чему я могу у него научиться?

## Новые методы и подходы

Даже в такой интересной деятельности как преподавание могут наступить однообразие и скука, особенно если учитель работает “по накатанной”. Расширяйте свои горизонты. Возьмите новый курс, с которым ранее не работали, или новую возрастную группу. Какие подходы появились в современной методике?



А вы пробовали внедрять элементы Flipped classroom, CLIL, Content-based learning на своих занятиях? На первый взгляд кажется, что это не работает. В первый год работы меня удивлял прием Guided discovery. Как же преподаватель может что-то спрашивать, если он этого не объяснял? Позже, разобравшись тщательнее в этом вопросе, и подсмотрев у коллеги, как он работает на практике, удивляюсь, как можно было думать так однобоко.

Выходите из зоны комфорта, используйте нестандартные задания: реалии, гаджеты, проекты, драму. Некоторые учителя стесняются использовать что-то оригинальное, опасаясь насмешек учащихся. Например, принести одежду и аксессуары на урок для изучения лексики. Мотивированные студенты всегда оценят старания педагога. Новые оригинальные подходы и задания помогут стать более профессиональным, опытным и эффективным.

## **Истории известных учителей и воспитателей**

Меняются подходы в методике обучения, а базовые принципы взаимодействия с учениками остаются. Мысли и поступки известных воспитателей способны заставить задуматься и меняться к лучшему — быть позитивнее, терпимее, верить в успех каждого. О том, чему мы можем научиться у выдающихся педагогов, уже писали в этой [статье](#).

## **Фильмы и книги о школе, в которых педагоги справляются со сложными ситуациями**

Преподавателю важно понимать, что он борется с разными проблемами не один. Дисциплина, отсутствие мотивации студентов, неуспеваемость, медленный прогресс... Фильмы и книги, хотя и являются вымыслом, содержат поучительные примеры. Они смогут поддержать в ту минуту, когда пропадает желание работать.

Учителю из "Freedom Writers" (2007) пришлось искать подход к очень сложным подросткам и она справилась. После просмотра фильма, возможно, ваш класс покажется ангелами.

## Англоязычная культура

Внутренняя мотивация состоит из желания быть причастным к культуре изучаемого языка. Объясним на примере Великобритании.

Со студенческих лет у меня сохранилась уверенность в том, что Соединенное королевство — это что-то уникальное, “породистое”. Всё, что связано с традициями, бытом британцев вызывает заинтересованность и желание изучать глубже. Как подогревать интерес к культуре страны?

Читайте статьи о том, как живут современные британцы, узнайте больше об искусстве, кино, современной литературе, например, на сайте [The Telegraph](#).

Великобритания сняла много сериалов и документальных фильмов о культуре и истории. Из самых свежих “Britannia”(2018), который является “pop cultural exploration of key historical moments”. Несмотря на жестокость отдельных сцен и искажение исторических фактов, фильм вызывает интерес к истории и традициям Британии 43 года нашей эры: показывает способ жизни того времени, разрозненность и вражду племен, магические ритуалы друидов.

Также небольшие сувениры с британской символикой, такие как чашка, брелок, блокнот, карта Великобритании с достопримечательностями помогут почувствовать дух Британии у себя дома.

## Заключение

Вот и подошел к концу наш небольшой обзор. Надеемся, он оказался полезным для Вас.

Были бы рады услышать Ваше мнение на его счет в комментариях (можете написать вопросы – наши методисты с радостью дадут Вам ответ) на этой страничке:

<http://skyteach.ru/free/how-can-a-teacher-avoid-professional-burnout>

Если хотите еще больше полезной проверенной информации и навыков, приходите в нашу школу.

А если Вы чувствуете, что можете преподавать у нас, с радостью ждем Вас на собеседовании.

Удачи!

## Полезные ссылки

<http://skyteach.ru> – информационный портал для учителей английского языка

<http://school.skyteach.ru> – профессиональная школа преподавателей английского языка

<http://conference.skyteach.ru> – фестиваль английского языка для преподавателей нового поколения

<http://skyeng.ru> – школа английского языка

<http://job.skyeng.ru/> – работа в Skyeng