**Советы учителям «Как не сгореть на работе!»**

1. Эмоциональное общение

Когда учитель анализирует свои чувства и ощущения и делится ими с другими, вероятность "выгорания" значительно снижается, или этот процесс не так явно выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы педагоги в сложных рабочих ситуациях обменивались мнениями с коллегами и искали у них профессиональной поддержки. Если работник делится своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут найти для него разумное решение возникшей у него проблемы

1. Использование "тайм-аутов"

Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны "тайм-ауты", т.е. отдых от работы и других нагрузок. Иногда необходимо "убежать" от жизненных проблем и развлечься, нужно найти занятие, которое было бы увлекательным и приятным. Найдите время для себя.

3. Овладение умениями и навыками саморегуляции - положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к "выгоранию"

4. Профессиональное развитие и самосовершенствование

Одним из способов предохранения от синдрома эмоционального сгорания является обмен профессиональной информацией. Для этого существуют различные курсы повышения квалификации, всевозможные профессиональные, неформальные объединения, конференции, где встречаются люди с различным опытом работы, где можно поговорить, в том числе и на отвлеченные темы.

5. Избегание ненужной конкуренции

В жизни очень много ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком уж большое стремление к победе на работе создает напряжение и тревогу, делает человека излишне агрессивным, что способствует, в свою очередь, возникновению синдрома эмоционального сгорания.

6. Определение краткосрочных и долгосрочных целей

Это не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания.

7. Поддерживайте физическую форму, занимаясь приятным вам видом спорта.

Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение или чрезмерное повышение массы тела усугубляют проявление синдрома эмоционального сгорания.

8. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.

9. Прежде, чем поставить себе профессиональную цель, подумайте, насколько её реализация реальна (не слишком ли высока планка).

10. Не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем.

11. Наполняйте свою личную жизнь обществом, не связанным с работой.

12. Учитесь конструктивному общению, учитесь говорить «НЕТ».

13. Не позволяйте себе брать работу на дом!

14. Определяйте краткосрочные и долгосрочные цели вашей деятельности. Это способствует повышению самооценки и уверенности в себе.

15. Будьте оптимистами!

Формируйте и поддерживайте в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Конечно, эти немудреные советы - всего лишь правила первой помощи. Но вспомним, сколько трагедий случается из-за незнания элементарных приемов оказания этой самой первой помощи себе, любимому, и окружающим!..