***Методические рекомендации по профилактики***

***синдрома профессионального выгорания***

**1. *Режимные моменты.***

Правильное использование режима, является одним из важных факторов, на которой стоит обратить внимание, при наличии или складывающихся симптомах проявления синдрома профессионального выгорания является. Именно правильное распределение рабочего и свободного времени будет способствовать понижению уровня выгорания. Каждому педагогу важно использовать собственное время рационально. Не рекомендуется брать на дом работу, следует устраивать себе спокойные выходные, разгружать свободное время (прогулки, занятие любимым делом).

**2. *Правильное определение целей и задач.***

В любой работе ключом к успеху является правильное распределение целей и возможностей человека. Каждому педагогу следует брать за основу методику определения краткосрочных и долгосрочных целей. Для начала следует поставить перед собой краткосрочные цели, или первостепенные цели, которые нужно добиться в процессе работы за краткий период, далее переходить к целям долгосрочным. Помимо постановки целей следует определить наиболее безопасный способ их достижения, при этом правильно оценив и распределив собственные возможности.

***3. Физическая активность.***

Любая физическая активность (полноценный спорт или прогулки на природе) будет способствовать снятию стресса, поддержанию тела и собственных эмоций в тонусе.

***4. Переключаемость деятельности.***

Немаловажным фактором в работе любого педагога является грамотное умение переключаться с одного вида деятельности на другой. Данный способ позволяет «не застревать» на каком-то одном виде деятельности в процессе работы. К смене вида деятельности можно отнести использование приёмов релаксации. Так, например, при повышенной нагрузке и приближающемся стрессе, эмоциональном упадке рекомендуется использовать техники саморелаксации и саморегуляции. Для тех, кому сложно настроиться на конкретную технику может, подойди и прослушивание в отдельном помещении спокойной музыки (классической, звуки природы).

***5. Обмен профессиональной информацией.***

Ощущение, что ты являешься не одним человек, который устает и на которого навалилось слишком много проблем, возможность найти единомышленников позволит снизить негативное эмоциональное напряжение. Так, например, прохождение различных курсов, семинаров по самостоятельному выбору и предпочтению педагогов будет способствовать не только повышению знаний, но и нахождению в профессиональной среде с единомышленниками.

***6. Отрицательное или «токсичное» общение.***

Как существо социальное, человек не может полностью ограничить себя в контактах, однако не все контакты являются приемлемыми. Каждый педагогов в коллективе сталкивается с различными людьми, с другой оценкой, другим мнением и стилем поведения. Однако следует отметить, что практически в каждом коллективе имеются люди, которые привносят резко негативное эмоциональное состояние в процессе работы и общения. Понимание личности о возможности отрицательного эмоционального общения и своевременный анализ собственных чувств и мыслей будет способствовать снижению выгорания.

***7. Личная консультация.***

При первых признаках и симптомах выгорания (систематическая усталость, нежелание идти на работу, повышенная чувствительность или раздражительность) педагогу следует обратиться к психологу. Безусловно, психолог образовательной организации может оказать помощь в контексте профилактики внутри организации, это может быть консультацию по приемам для улучшения занятий педагога или общий педагогический тренинг, направленный на профилактику профессионального и эмоционального выгорания. Однако, каждый педагог может обратиться в государственную психологическую службу и запросить стандартную консультацию. Так как зачастую причинами синдрома выгорания является и проблемы, связанные с личной жизнью педагога.