**техника безопасности в работе педагогов**

Профессия педагога это "работа сердца и нервов" писал Сухомлинский. Тем не менее, современная статистика такова: учительство как профессиональная группа отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья. Практика показывает, что учителю в большей мере нужны не лекарственные препараты, а **социально-психологическая поддержка**, целью которой является помощь в выработке необходимых профессиональных качеств, умений и навыков, направленных на сохранение эмоциональных резервов и повышение адаптации к напряженным ситуациям в работе.

**ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ**

 • НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

• НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

• НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.

• НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.

Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

• Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

• Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.

• Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

**КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С СИНДРОМОМ**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
2. Проявляйте заботу о своём настроении и положительном жизненном настроении. Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке. В общем, хватит отдавать себя только работе!
3. Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое. В нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.
4. Старайтесь рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки, учиться переключаться с одного вида деятельности на другой.
5. Используйте "тайм-ауты", что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы). Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
6. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
7. Радуйтесь любому своему достижению. «Ничто не обескураживает больше, чем неудача; ничто не одобряет сильнее, чем не успех». Профессиональное развитие и самосовершенствование (обмен профессиональной информацией с другими (курсы повышения квалификации, конференции и пр.) дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива.
8. Общайтесь! (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным)
9. Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Не стоит забывать, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь: неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком усугубляют проявления СЭВ
10. Применяйте навыки саморегуляции (релаксация, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию);

В заключении позвольте рассказать одну притчу.

**«Мудрец и бабочка»**

Много лет назад в одном городе жил очень мудрый человек. К нему часто приходили люди за советом. Каждому из них он умудрялся дать очень хороший и правильный совет. Слава о его мудрости разнеслась повсюду. Однажды его слава дошла еще до одного человека, который тоже был известным и мудрым в округе. Этот человек тоже помогал другим людям. Ему нравилось, что его считают самым мудрым и прислушиваются к его советам. И когда он узнал, что есть еще один мудрец, то стал злиться на него за то, что теряет свою известность. Он стал думать, как доказать другим людям, что на самом деле мудрым является он. Долго он думал и решил. «Я возьму бабочку, спрячу ее между ладоней, подойду на глазах у всех к мудрецу и спрошу его: «Скажи, что у меня в руках?» Он, конечно же, великий мудрец, поэтому он догадается и скажет: «У тебя в руках бабочка». Тогда я спрошу его: «А какая это бабочка, живая или мертвая?» И если он скажет, что бабочка живая, тогда я легонька надавлю ее своими ладонями так, что, когда я их раскрою все увидят, что она мертвая. А если он скажет, что

бабочка мертвая, тогда я отпущу ее, и она полетит. И тогда они увидят, что он оказался не прав». Так он и сделал. Взял бабочку, подошел к мудрецу и спросил его:

- Скажи, что у меня в руках?

Мудрец посмотрел и сказал:

У тебя в руках бабочка.

Тогда он спросил мудреца:

- Скажи, живая она или мертвая?

Мудрец посмотрел ему в глаза, подумал и сказал:

- Это в твоих руках.

Большая мудрость содержится в изречении: «Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение — принять то, что я не могу изменить, и ум — отличать одно от другого».