***СЭВ - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Это приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. "Выгорание" - отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.***

**Как избежать «встречи» с синдромом профессионального выгорания:**

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

• Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.

• Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.

• Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

• Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.

• Находите время для себя. Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.

• Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.

• Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

**Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания:**

1) хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своём физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);

2) высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях;

3) опыт успешного преодоления профессионального стресса;

4) способность конструктивно меняться в напряженных условиях;

5) высокая мобильность;

6) открытость;

7) общительность;

8) самостоятельность;

9) стремление опираться на собственные силы;

10) способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности - как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

**Что нужно делать и чего не нужно делать:**

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 сгорания, 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.

Сами педагоги также могут предпринять ряд практических мер по оптимизации организации своего труда. В этой связи мы также предлагаем ряд рекомендаций. В первую очередь необходимо проанализировать график работы и возможности его модификации. Для этого необходимо:

• ценить реальность сроков исполнения заданий и по возможности снизить чрезмерную интенсивность труда;

• выделить краткосрочные и долгосрочные цели и установить приоритетность целей;

• четко определить сферу своей ответственности и не брать на себя ответственность за работу других людей;

• овладеть технологиями управления своим временем (тайм-менеджмент);

• выработать оптимальный ритм работы, который позволил бы оптимально использовать свои ресурсы;

• установить чередование сложных и простых заданий.

Выполнение этих небольших правил в организации труда позволяет несколько снизить стрессовую нагрузку на работе и почувствовать, что сам человек может контролировать складывающуюся ситуацию и поддерживать равновесие между внешними требованиями и своими внутренними ресурсами.

На органическом уровне проявления признаков перенапряжения используют способы, позволяющие снять или перераспределить физическое напряжение: спортивные занятия (бег, спортивные игры), танцы, работа по дому, связанная с физической нагрузкой, принятие ванны, душа, прогулки, сон. Женщины отмечали также заботу о своей внешности: посещение парикмахера, косметические маски и т.п.