**ПАМЯТКА  ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ.**

​
 1. «Выгорание» усиливается всякий раз, когда границы между работой и домом начинают стираться и работа занимает большую часть жизни. Необходимо иметь свободные вечера и выходные (не брать работу на дом).**Регулярный отдых, баланс работа-досуг.**

2.**Регулярные физические упражнения (как минимум 3 раза в неделю по 30 минут)**. Учителю необходимо объяснить необходимость физических упражнений как пути выхода энергии, накапливающейся в результате стресса. Нужно искать такие виды активности, которые будут нравиться учителю (прогулки, бег, танцы, велосипед, работа в саду, на дачном участке и т.д.), иначе они будут восприниматься как рутинные и избегаться.

3.**Полноценный сон как важнейший фактор, редуцирующий стресс**. У учителей надо выяснить,  сколько они обычно спят и сколько им нужно, чтобы просыпаться отдохнувшими (в среднем 7-8 часов). Если имеется недостаточная продолжительность сна, можно порекомендовать ложиться на 30-60 минут раньше и контролировать результат через несколько дней. Сон считается хорошим, когда люди просыпаются отдохнувшими, чувствуют себя энергичными днем и легко пробуждаются утром, когда звонит будильник.

4.**Необходимо создание, поддержание «здорового рабочего окружения»**, когда осуществляется планирование очередности, срочности выполнения дел, управление своим временем и др. Организация своей работы: частые, короткие перерывы в работе (например, по 5 минут каждый час), которые более эффективны, чем редкие и длительные. На работу лучше приготовить легкий завтрак, чем голодать весь день и переедать по вечерам. Несколько глубоких вдохов с медленным выдохом могут противодействовать немедленной стрессовой реакции или панической атаке. Желательно сократить потребление кофеина (кофе, чай, шоколад, кола), так как кофеин является стимулятором, способствующим развитию стрессовой реакции.

5.**Необходимости делегировать ответственность**(разделять ответственность за результат деятельности с коллегами, учениками). Выработка умения говорить «нет». Те люди, которые придерживаются позиции «чтобы что-то было сделано хорошо, надо это делать самому», напрямую идут к «выгоранию».

6. **Наличие хобби (спорт, культура, природа)**, интересов вне работы позволяет снять напряжение, возникающее на работе. Желательно, чтобы хобби давало возможность расслабиться, отдохнуть (например, живопись, а не автогонки).

7.**Активная профессиональная позиция**, принятие ответственности на себя за свою работу, свой профессиональный результат, за свои решения, действия, изменение поведения. Действия по изменению стрессогенной ситуации.

**Практические рекомендации педагогам по взаимодействию с гиперактивным ребёнком**

**1. Изменение окружения**:

- изучите нейропсихологические особенности детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности;

- работу с гиперактивным ребёнком стройте индивидуально. Гиперактивный ребёнок всегда должен находиться перед глазами учителя, в центре класса, прямо у доски.

- оптимальное место в классе для гиперактивного ребёнка – первая парта напротив стола учителя или в среднем ряду;

- измените режим урока с включением физкультминуток;

-разрешайте гиперактивному ребёнку через каждые 20 минут вставать и ходить в коне класса;

-  предоставьте ребёнку возможность быстро обращаться к вам за помощью в случае затруднения;

- направляйте энергию гиперактивных детей в полезное русло: вымыть доску, раздать тетради и т.д.

**2**. **Создание положительной мотивации на успех:**

-введите знаковую систему оценивания;

-чаще хвалите ребёнка;

Расписание уроков должно быть постоянным;

- избегайте завышенных или заниженных требований к ученику с СДВГ;

- вводите проблемное обучение;

- используйте на уроке элементы игры и соревнования;

- давайте задания в соответствии со способностями ребёнка;

- большие задания разбивайте на последовательные части, контролируя каждого из них;

 - создайте ситуации, в которых гиперактивный ребёнок может показать свои смольные качества и стать экспертом в классе по некоторым областям знаний;

- научите ребёнка компенсировать нарушенные функции за счет сохранных;

-игнорируйте негативные поступки и поощряйте позитивные;

- стройте процесс обучения на положительных эмоциях;

- помните, что с ребёнком необходимо договариваться, а не стараться сломать его!

**3. Коррекция негативных форм поведения:**

- способствуйте снятию агрессии;

- обучайте необходимым социальным нормам и навыкам общения;

- регулируйте его взаимоотношения с одноклассниками.

**4. Регулирование ожиданий:**

- объясняйте родителям и окружающим, что положительные изменения наступят, не так быстро, как хотелось бы;

- объясняйте родителям, что улучшение состояние ребёнка зависит не только от специального лечения и коррекции, но и от спокойного и последовательного отношения.

Помните, что прикосновение является сильным стимулятором для формирования поведения и развития навыков обучения. Прикосновение помогает поставить якорь на положительном опыте. Педагог начальной школы в Канаде провел эксперимент с прикосновением в своем классе, который подтверждает сказанное. Учителя сосредоточились на троих детях, которые нарушили дисциплину в классе и не сдавали своих тетрадей с домашними работами. Пять раз в день учитель как бы случайно встречал этих учащихся и поощрительно касался их плеча, говоря в доброжелательной манере: «Я одобряю тебя», Когда они нарушали правила поведения, учителя игнорировали это, словно не замечая. Во всех случаях на протяжение первых двух недель все учащиеся стали хорошо вести себя и сдавать тетради с домашними работами.

Помните, что гиперактивность  это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический   диагноз, который может быть поставлен только по результатам специальной диагностики. Проблему гиперактивности невозможно  решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями и убеждениями. Гиперактивный ребёнок имеет нейрофизиологические проблемы, справится с которыми, самостоятельно не может. Дисциплинарные меры воздействия  в виде постоянных наказаний, замечаний, окриков, нотаций не приведут  к улучшению поведения ребёнка, а, скорее, наоборот ухудшат его. Эффективные результаты коррекции синдрома дефицита внимания и гиперактивности достигаются при оптимальном сочетании медикаментозных и немедикаментозных методов, к которым относятся психологические и нейропсихологические коррекционные программы.

**Рекомендации педагогам по взаимодействию с подростками:**

**Конфликты во время урока.**

1. Ваши нервы, спокойствие и здоровье в ваших руках, поэтому берегите их и не тратьте на бесполезные сиюминутные споры и выяснения отношений с учениками, возникающие в течение урока – это обычно приводит лишь к затяжному конфликту и срыву урока. Лучше отложите их на послеурочное время, когда можно будет выяснить причину поведения и спокойно обсудить ситуацию. Если вы чувствуете, что не справитесь в одиночку, то обратитесь за помощью либо к психологу, либо к человеку, которого данный ученик больше всех уважает.

2. При обсуждении желательно не указывать на совершенные подростком проступки и ошибки, не требовать их мгновенного исправления и не добиваться от него признания вины, а лучше возьмите инициативу на себя, объясните, как лучше следовало поступить в такой ситуации и почему (дайте действительно выгодную для подростка модель поведения). Предоставьте ему возможную модель поведения и дайте время обдумать. Вернитесь к этому разговору через время, еще раз обсудите и выслушайте его мнение. Важно, чтобы подросток сам принял решение о том, как поступить в следующий раз при возникновении такой ситуации.
3. Если ситуации возникла повторно, и подросток повел себя на основании принятой им новой адекватной модели поведения, то обязательно похвалите его, и еще раз покажите все плюсы такого поведения, и хвалите каждый раз, пока он не примет эту модель как единственно возможную в данной ситуации. Если ситуация повторилась, а подросток продолжает действовать неадекватно, то не следует сразу же напоминать ему о том, что он нарушил слово, особенно в присутствии окружающих, а повторить обсуждение ситуации и причин мешающих поступить по-новому. Логическое обоснование выгоды желаемого поведения – самое сильное убеждение для подростка.

Это долгий процесс, требующий много терпения и сил, а самое главное желание действительно помочь ребенку измениться, а не только избавиться от факторов, мешающих проведению урока и сохранению дисциплины.

**Агрессивность.**

4. Проявления агрессивности обычно бывают двух типов: *физическая*– драка, насилие и т.д; *вербальная* – нецензурные выражения, крик, угрозы. Оба этих типа агрессивности у подростков – это следствие плохого самоконтроля, неуравновешенности нервной системы и постоянного внутреннего конфликта: могу и должен, надо и хочу – носят часто защитный характер. Подросток в душе очень боится, что его не любят, что его не принимают таким, какой он есть, хотя на деле обычно показывает, что ему абсолютно все равно, что о нем думают другие. Поэтому при общении с такими подростками желательно не «переходить на личности», т.е. замечания, указания на неправильное поведение должно носить безличный характер. К любым вопросам и проблемам подростка желательно проявлять больше действительно искреннего понимания и принятия. Чем больше его понимать и поощрять, тем более спокойными будут его реакции. Запугивание же подростка, угрозы, обвинения, пусть даже в мягкой форме на допустимом уровне, приведут лишь к усилению защитной агрессии у такого подростка.

Опять Ваше бесконечное терпение и поощрение хотя бы того немного положительного, что проявляется таким ребенком, позволят в итоге снизить уровень агрессивности.

**Учебный процесс.**

5. В случаях неправильного ответа на заданный вопрос, не сравнивать с успешными ответами сверстников, лучше обратить внимание на возможность исправления ошибки или плохой оценки. В случаях же любого правильного или близкого к правильному ответа поощрять такого подростка вниманием и похвалой при всем классе. Важно дать понять «трудному» подростку, что он не хуже других, что он имеет право на ошибку.
6. Как правило, у таких детей, существуют некоторые объективные причины для низкой успеваемости: слабые интеллектуальные способности, низкая осознанность собственных действий, отсутствие мотивации достижения. Поэтому не надо ждать от него сразу и много успехов после первой похвалы и признания его заслуг, а стоит дарить ему успешные ситуации и поддерживать его до тех пор, пока в нем не появится уверенность в собственных силах и способностях. Только тогда у него действительно может появиться интерес и желание учиться.

**Общие советы:**

7. Относитесь ко всем трудностям и неожиданностям при общении с подростком с чувством юмора и используйте его для сглаживания острых углов и конфликтов.
8. Не требуйте от ребенка того, что не в состоянии выполнить даже вы сами: быть всегда сдержанным, говорить только правду, никогда не делать ошибок и т.д. Каждый раз, выдвигая требование к ребенку, задумывайтесь о том, выполнимо ли оно.

9. Личный пример или иллюстрация из личного жизненного опыта всегда действует лучше, чем любое нравоучение.
10. Будьте самими собой при общении с подростком, говорите то, что вы действительно думаете и чувствуете (в разумных пределах), искренность и естественность — лучшие помощники в налаживании хороших взаимоотношений с любым, даже очень сложным человеком.