***Памятка учителю по профилактике синдрома эмоционального выгорания***

***1. Регулярный отдых, баланс работа-досуг.***«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).

***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.