**Методические рекомендации по профилактике синдрома профессионального выгорания.**

Разработанные методические рекомендации могут быть использованы в практики психологов и педагогов различных образовательных учреждений. Данные рекомендации могут быть полезны учителям и воспитателям при первичных симптомах профессионального и эмоционального 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).

1. **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.

1. **Физическая активность.**

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

1. **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).

1. **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.

1. **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.

1. **Личная консультация.**

При первых признаках и симптомах выгорания (систематическая усталость, нежелание идти на работу, повышенная чувствительность или раздражительность) педагогу следует обратиться к психологу. Безусловно, школьный психолог может оказать помощь в контексте профилактики внутри организации, это может быть консультацию по приемам для улучшения урока 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.

**Краткие рекомендации для психолога, работающего в образовательном учреждении**

Задачей психолога, работающего в образовательном учреждении, является не только поддержка детей и помощь родителям, но также работа с педагогическим коллективом. К данной работе можно отнести любую помощь педагогам, начиная от простой консультации по улучшению процесса работы, помощи с отдельным ребёнком и заканчивая разработкой или внедрением тренинговой программы, которая была направлена на работу по снижению синдрома профессионального выгорания. В своей работе психолог может использовать:

1. Тестовые материалы, которые позволяют получить объективную информацию о характере, особенностях сотрудников. Данный материал в дальнейшем будет способствовать в разработке тренингов и способах объединения групп.
2. Использование различных психологических зарядок. Данный метод позволяет научить педагогов навыками релаксации и концентрации внимания.
3. Использование различных психологических техник и методик. К данным техникам относятся: арт-терапия, сказкотерапия, библиотерапия, коммуникативные игры и упражнения,
4. Включение информационно-практических занятий. Данный метод позволит психологу познакомить педагогический коллектив с самим понятием «выгорание», его причинами и основными симптомами.

Таким образом, можно сделать вывод, что профессия педагога в первую очередь связана со значительным риском развития синдрома профессионального выгорания. Синдром выгорания может развиваться как у педагогов с большим стажем работы, что обусловлено длительным воздействием профессиональных стрессов. Так и у молодых педагогов, только начинающих свою профессиональную деятельность. Одним из важных компонентов профилактики синдрома выгорания является — работа психолога с педагогическим коллективом, которая заключается не только в проведении тренингов, но и в коррекции неконструктивных стратегий поведения, формирование конструктивных копинг-стратегий, к которым относятся уверенное поведение и навыки социального взаимодействия.

**Литература:**

1. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. СПб.: Питер, 2016. – 220 с.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М: Информационно-издательский дом «Филин», 2016. – 180 c.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях. СПб.: Питер, 2017. – 198 с.
4. Водопьянова Н.Е. Синдром «выгорания»: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. СПб.: Питер, 2015. – 336 с.
5. Ковальчук В.И. Особенности проявления выгорания личности в процессе профессиональной деятельности. // Журнал «Психология». № 1. 2016. С. 46-50.
6. Маслач К., Ааронсон А. Практикум по социальной психологии. СПб.: Питер, 2010. – 450 с.