**Методичні рекомендації**

**щодо подолання педагогічними працівниками**

**синдрому «професійного вигорання».**

Педагоги повинні намагатися самостійно дбати про своє здоров’я, щоб воно не нашкодило професійній працездатності. При психологічній стабільності організму педагог зуміє донести до дитини інформацію та сформувати з нього повноцінну особистість.

**1. Заздалегідь програвайте варіанти.**

Вважається, що успіху досягає саме той, хто знає, що робити, зазнавши невдачі. Тому варто заздалегідь програти в уяві різні варіанти поведінки дітей (зазначаючи можливі варіанти в «партитурі заняття», як робить диригент перед концертом на репетиції) залежно від того, як поведеться група дітей. Діти можуть бути не зацікавлені заняттям, не захотіти виконувати завдання. Як на це відреагувати, не почати комплексувати? Усе це варто продумати заздалегідь.

**2. Учіться планувати.**

Дезорганізація може призвести до стресу. Наявність великої кількості планів проведення занять часто веде до плутанини, безпам’ятності й почуття, що незакінчені проекти висять над головою як дамоклів меч. Приділіть планам якийсь час, коли це буде можливо, і попрацюйте над ними доти, доки не закінчите.

**3. Визнайте і прийміть обмеження.**

Багато хто з нас ставить перед собою абсолютно недосяжні цілі. Але людина не може бути досконалою, тому часто виникає почуття неспроможності чи невідповідності, незалежно від того, наскільки добре ми виконали що-небудь. Ставте перед собою цілі, які зможете досягти.

**4. Розважайтесь.**

Іноді необхідно втекти від життєвих проблем і розважитися. Знайдіть заняття, що було б захоплюючим і приємним.

**5. Будьте позитивною особистістю.**

Не критикуйте інших. Учіться хвалити інших за ті речі, що вам у них подобаються. Зосередьтеся на позитивних якостях оточуючих .

**6. Учіться терпіти і прощати.**

Нетерпимість до інших призведе до фрустрації і гніву. Спробуйте зрозуміти, що почувають інші люди, це допоможе вам прийняти їх.

**7. Уникайте нездорової конкуренції.**

У житті дуже багато ситуацій, коли ми не можемо уникнути конкуренції. Але занадто велике прагнення вигравати в багатьох галузях життя створює напруження і тривогу, робить людину агресивною.

**8. Регулярно робіть фізичні вправи. Скорегуйте харчування.**

Перевіртеся в лікаря до того, як займатися за якою-небудь системою. Краще виконувати ту програму, яка приносить вам задоволення.

**9. Розповідайте про свої неприємності.**

Знайдіть друга, священика чи консультанта-психолога, із якими ви можете бути відверті.

**10. Учіться безмедикаментозного методу розслаблення.**

Медитація, йога, аутогенне тренування і прогресивна релаксація можуть бути вивчені за допомогою акредитованих компетентних учителів і професійних психологів.

**11. Якщо ж робота є для вас значущою, але ви відчуваєте, що починаєте «вигорати»,**то— хоча б тимчасово – зробіть такі кроки: попросіть керівництво тимчасово знизити вам навантаження; не беріть написання планів роботи додому; не розмовляйте про справи під час обіду та у вільний час.

**12. Навчіться управляти своїм часом за допомогою таких прийомів:**визначте основні цілі та завдання вашої професійної діяльності на певний період; зіставте результати їх виконання з можливостями здійснення певних етапів вашої професійної кар'єри; визначте пріоритетність цілей та завдань; складіть розклад виконання справ; навчіться казати «Ні!»; делегуйте свої повноваження; доручайте завдання іншим; визначайте те, як ви розподіляєте свій час.

**13. Змініть свій імідж «трудоголіка».** Щоб подолати трудоголізм, використайте такі засоби: сконцентруйтеся на тому, що вам подобається найбільше, та спробуйте знайти способи припинити або мінімізувати виконання того, що вам не подобається; спитайте себе «чим би я хотів займатися безкоштовно?» і потім спробуйте спрямовувати в це русло свою роботу; використовуйте свій час, не дозволяйте часу використовувати вас; вирішіть для себе, скільки часу ви приділятиме відтепер роботі, потім скоротіть свій робочий час до цього рівня; використайте для цього так звані «штучні» прийоми (призначте відразу після закінчення робочого дня зустріч із другом, заплануйте відвідування басейну, похід до театру тощо); залишіть вільний час у вашому робочому розкладі; навчіться казати «Ні!» новим вимогам до вашого часу; якщо вам важко це зробити, скажіть, що вам потрібно подумати над цим і відмовтеся пізніше; оформіть своє робоче місце за власним смаком, зробіть так, щоб воно приносило вам задоволення; спробуйте не забувати про приємні моменти своєї роботи: задоволення від виконаного завдання, свобода та можливість бути корисним іншим тощо; надмірна захопленість роботою передбачає хороший обсяг звітності про те, як ви працюєте; можна пере структурувати роботу, щоб вона приносила вам більше задоволення; визначте час для сімейних справ (поділіть із домашніми побутові турботи, влаштуйте поїздку на природу.

**14. Створіть групу соціальної підтримки.**

Соціальна підтримка — це почуття причетності, почуття того, що тебе приймають та люблять таким, яким ти є, а не тому, що ти можеш що-небудь зробити для когось. До групи соціальної підтримки можуть увійти ваші друзі, члени сім'ї, з якими ви духовно близькі і з якими ви поділяєте свої радощі, проблеми, острахи та любов. Включіть до групи соціальної підтримки і ваших колег, затоваришуйте з ними, організуйте спільне позитивне проведення часу.