

## **Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания**

*Быть учителем в наше время – подвиг. И не только потому, что учительская зарплата в несколько раз меньше, чем зарплата среднего менеджера. Требования к образованию возросли, родители предъявляют к учителю все больше и больше требований. Они требуют от учителя мудрости, опыта, эрудиции, понимания и доброты. Но зачастую родителя не осознают, что его «чадо» нагловатое и бесконтрольное в своем гормональном развитии, с гонором, которого хватит на десятерых. А ведь педагоги общаются с детьми намного дольше, чем родители, да еще при этом учат их различным наукам. И не потому, что им это выгодно, а потому, что по-другому не могут. Искренне хочется облегчить работу преподавателям несколькими психологическими советами.*

**1. Жалейте себя, свое здоровье.** Не стоит надирать голосовые связки, говорите тихо, но по возможности эмоционально. Кому надо – тот услышит.

**2. Помните, наибольшим авторитетом пользуется тот учитель,** который в процессе учебы наиболее строг, зато во время проверок и экзаменов становится «отцом родным».

**3. Не давайте «выводить себя «из себя».** Если у вас в классе завелся несносный ученик, который мешает проводить урок, не спешите применять к нему репрессивные меры. Лучший способ нейтрализации «шалуна» - его полное игнорирование.

**4. Не пренебрегайте помощью психолога.** Не ждите, что он сам прибежит к вам. Придите и лично обратитесь с просьбой выработать тактику общения с несносным учеником.

**5. В тоже время полностью не полагайтесь на мнение психолога.** Больше доверяйте своей интуиции: ведь вы с ребенком знакомы не первый день. А психолог знает его меньше вашего.

**6. Когда на улице тепло, выберите со своим классом в поход.** Неформальная обстановка, костер, джинсы вместо строгого костюма сделают свое дело.

**7. Выбирайте себе в помощники родительский комитет из тех мам и пап,** которые реально будут вам помогать, с которыми у вас хороший контакт.

**8. Помните о себе, не задерживайтесь за тетрадками до поздней ночи.** Найдите время для спорта и танцев. Не забывайте о театрах и кино. Вы нужны здоровыми. Сильными, бодрыми, с хорошим настроением и оптимистическим настроением!

