**Памятка педагогическим работникам**

**Как избежать встречи с синдромом профессионального выгорания**

1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.  
2. Любите себя или, по крайней мере, старайтесь нравиться.  
3. Подберите дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.  
4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она - не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.  
5. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.  
6. Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.  
7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.  
  
***Экспресс-оценка профессионального выгорания.***  
  
На следующие предложения отвечайте «да» или «нет».

* Когда в воскресенье в поддень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходных уже испорчен.
* Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления.
* Коллеги по работе раздражают меня: невозможно терпеть их одни и те же разговоры.
* То, насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики и т. д.).
* На протяжении последних трёх месяцев я отказывался (-ась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т. д.
* Коллегам (ученикам, посетителям, заказчикам и т. д.) я придумал (а) обидные прозвища (например, «идиоты»), которые использую мысленно.
* С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной.
* О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое.
* Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать её ко всем чертям.
* За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое.

***Подсчитайте количество положительных ответов.***  
0 – 1 балл – синдром выгорания вам не грозит.  
2 – 6 баллов – вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.  
7 – 9 баллов – пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.  
10 баллов – положение весьма серьёзное, но, возможно, в вас ещё теплится огонёк; нужно, чтобы он не погас.  
  
***Упражнение для быстрого снятия сильного эмоционального напряжения***  
  
«Вверх по радуге».  
  
Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, вдыхая, съезжайте с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторить 3 раза.