

# Предупреждение синдрома профессионального выгорания



# Совет первый

- **Ищите соратников и помощников. Не берите всё на себя.**
  - ◆ Скооперируйтесь со своими коллегами и работайте в команде, а не в одиночку.
  - ◆ Организуйте и правильно сориентируйте ваших учеников для помощи в подготовке разных классных дел и внеклассных мероприятий.
  - ◆ Разумно и грамотно постройте работу с родителями для воспитания подрастающего поколения. С родителями учащихся надо плыть в одной лодке.
  - ◆ Всевозможными способами привлекайте внимание школьной администрации к «трудным» детям и «проблемным» родителям.
- *Не откусывайте на работе больше, чем можете прожевать! Да и вне работы.*



# Совет второй

- **Не работайте тяжелее, а работайте умнее.**
- Будьте на работе умными, хитрыми и предельно собранными.
- Умейте предвосхитить и предугадать последствия любого события.
- Скрупулёзно считайте, высчитывайте и подсчитывайте свой труд, свои рабочие часы.
- Торгуйтесь без всякого стеснения со своим начальством. Ведь это- ваш труд, ваши силы, ваше время.  
Помните, ваш труд- очень даже в счёт!
- Всегда точно знайте, с какой стороны ваш хлеб намазан маслом!



# *Хитрости и умности на работе:*

- \* Проконтролируйте запись домашнего задания учениками в дневнике.
- \* Заведите стопку чистых тетрадных листков для того, чтобы учащиеся не вырывали листы из своих рабочих тетрадей.
- \* Старайтесь разумно пользоваться классной доской, чтобы не пришлось несколько раз за день стирать с доски и вновь писать на ней одно и то же.
- \* Ведите записи на ученика, где прослеживалась бы ваша с ним работа для «трудных родителей», чтобы не вступать с ними в пререкание, споры и выяснения отношений.
- \* Берегите материалы своих классных собраний с родителями для того, чтобы не делать новые записи каждый год.
- \* Не проводите родительское собрание, если родителей оказалось лишь одна треть. Ответьте на вопросы пришедших и отпустите домой.
- \* Приучите родителей приходить на беседу к вам в точно назначенное время.  
Не организуйте встречи с родителями на бегу. Назначьте «Часы родительских консультаций». Заставьте их уважать ваш труд.
- \* Не давайте номер вашего домашнего телефона. Не позволяйте никому беспардонно вторгаться в вашу частную жизнь.
- \* Введите в практику «Часы пересдач и переписываний».
- \* Храните все выпущенные когда-то стенгазеты. Их легче переделать, чем заново изготавливать.
- \* Отрабатывайте любое мероприятие по частям, фрагментами, кусками.
- \* Торгуйтесь с теми, кто даёт вам бесконечные поручения.
- \* Продумайте и организуйте разумно каждое своё «окно».
- \* Преподносите себя только как делового, заинтересованного в выполняемом деле работника. Про себя можете думать, что угодно.
- \* Продумайте и организуйте себе замену, если решили отпроситься с работы.

# Совет третий

- **Планируйте не только своё рабочее время, но и свой отдых, или Удовольствие по плану.**
- Организуйте себе минуты отдыха, моменты удовольствия, мгновения радости и наслаждения в течение рабочего дня, трудовой недели, учебной четверти, семестра, полугодия.
- Придумывайте, планируйте заранее и настойчиво вносите в своё расписание уроков и лекций, в свой каждодневный трудовой режим и ритм жизни.
- Планируйте, тщательно организуйте свой отдых в выходные и праздничные дни.
- Заведите для себя следующее правило: хотя бы один день в неделю посвящать отдыху и заботе о собственном здоровье, физическом и психическом.
- Не позволяйте превратить свою трудовую деятельность в ад.



## ***Аксиома разумно мыслящего учителя.***

- **Не заботиться о себе – безграмотно и бездарно!**
- **Преступно не давать себе время от времени отдых и не доставлять себе радость.**
- **Глупо лишать себя удовольствий.**
- **Стыдно не уметь организовывать для себя минуты расслабления и мгновения наслаждения.**
- **Просто недопустимо тратить собственную жизнь на превращение себя в загнанную лошадь или в выжатый лимон.**



# Совет четвёртый

- Долой синдром отличника из нашей жизни, или Не будем перфекционистами!
- Не стремитесь быть каким-то немыслимым совершенством, высоким идеалом, безгрешным человеком и безошибочным работником.
- Живите в реальном живом мире, с его несовершенствами и недостатками, и не требуйте ни с себя, ни с окружающих быть идеальными и совершенными.
- Не стоит идеализировать жизнь, а стоит просто жить.
- Боритесь со своей привычкой, со страстным стремлением всё делать правильно, безошибочно и идеально.
- Не идеализируйте людей вокруг и не стройте сверх ожидания.
- Помните, никто вам ничего не должен.
- Не бойтесь собственных ошибок.



# Совет пятый

## □ Планируйте свою карьеру.

- Возьмите за правило осуществлять профосмотры собственной жизни и карьеры с вдумчивым анализом и перспективным планированием.
- Если вас устраивает ваше профессиональное положение, спокойно работайте на своем рабочем месте.
- Если вас устраивает ваша профессия, но по разным причинам не совсем нравится то учебное заведение, в котором вы трудитесь, принимайтесь за поиски другого места работы, не меняя профессии.
- Если вдруг вы осознали, что эта работа совсем не для вас и, более того, на своём рабочем месте вы просто мучаетесь изо дня в день, из года в год- это уже очень серьёзный и тревожный сигнал.
- Немедленно займитесь планированием, обдумыванием, анализом собственной карьеры и её безотлагательным корректированием, если это необходимо.
- Не позволяйте своей жизни самотёкать неизвестно куда!  
Никакого самотёка и самотёканья!





# Совет шестой

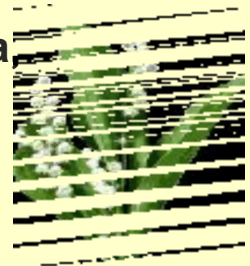
- **Оставьте профессию критика и прокурора.**
- Не читайте нотации своим ученикам.
- Не указывайте своим ученикам на их недостатки, не отчитывайте их, выдавая им жесткие директивы и нелестные оценки по любому поводу.
- Умейте в любом явлении, в любой жизненной ситуации найти что-то положительное. Во всём ищите позитив.
- Перейдите на конструктивное и позитивное мышление.
- На негативных чертах других людей, на тяжелых жизненных ситуациях, на плохих уроках, своих собственных и даваемых коллегами, всегда можно учиться.
- Не швыряйтесь книжками ни в своих учеников, ни в других людей!



# Совет седьмой

## Учитесь управлять собственным временем.

- ✓ Постоянно ищите в своём рабочем ритме, режиме резервы времени.
  - ✓ В течение рабочего дня, трудовой недели делайте временные замеры и ведите краткие записи: куда, на что и сколько времени ушло. Подвергайте сделанные записи тщательному обдумыванию и анализованию. Главное, меняйте что-то в своей жизни, корректируйте свой режим дня после проведенного анализа.
  - ✓ Обязательно отводите время на уход за собственным организмом, ведение здорового образа жизни, отдых и любимые дела.
  - ✓ Помните: времени никогда не хватает на всё. Поэтому не стремитесь делать всё, а определите свои приоритеты и сосредоточьтесь на главном. Занятие собственным здоровьем и отдых должны занять достойное место в этом вашем списке приоритетов.
  - ✓ Постоянно контролируйте, куда уходит ваше время.
  - ✓ Ведите ежедневник, внося в свои трудовые будни часы отдыха, расслабления и занятия собственным здоровьем.
- *Желаю вам и счастливым быть, и наблюдать часы!*



# Совет восьмой



- **Умейте отказываться вежливо, но убедительно.**
- Отказываться надо сразу, решительно и категорично, но в то же время вежливо и аргументированно.
- Ставьте свои условия и по возможности снимите с себя какие-либо другие дела. Просто так не соглашайтесь ни на что.
- Не бойтесь всегда всё высчитывать, подсчитывать и подчёркивать своё участие в том или ином деле.
- Отстаивайте свои интересы, боритесь за своё свободное время до последнего. Без борьбы никогда не сдавайте своё личное время и свой отдых. Находите и отрабатывайте на жизненных ситуациях свои методы вежливого, но решительного отказа.
- *Если мы слишком милы к окружающим, они начинают этим чрезвычайно активно пользоваться, ни во что нас не ставя. Может быть, лучше быть мудрыми, а не милыми?*

# Совет девятый



- **Создайте на своём рабочем месте максимально комфортные условия труда.**
- Держите у себя на работе, в шкафу, в тумбочке, где угодно, несколько пар обуви, разной и удобной.
- Заведите себе симпатичный и небольшой по размерам, а следовательно, не очень тяжелый термос.
- Устраивайте себе чайные и кофейные паузы в течение рабочего дня.
- Заведите привычку приносить с собой на работу орешки и сухофрукты.
- Закройтесь на перемене на 5 минут в своем рабочем кабинете, разуйтесь и прямо в чулках попрыгайте на одном месте 30-40 раз максимально высоко.
- Откройте окно и проветрите классную комнату. Подойдите к окну и сделайте двухминутную дыхательную гимнастику.
- Обязательно берите с собой на работу свежие фрукты.
- Найдите возможность между уроками сделать себе самомассаж головы.
- Персонализируйте свой рабочий кабинет, внесите в его оформление что-то личное, дорогое вам.
- Создайте и постоянно поддерживайте в своем рабочем кабинете красоту и уют.
- Храните в своем рабочем кабинете запасную косметичку с минимальным набором косметики для себя.
- Всегда имейте на своем рабочем месте медицинскую аптечку с минимальным набором медикаментозных средств.
- Соберите в своем кабинете коллекцию любимых музыкальных кассет и ставьте на перемене кассету с любимой классической музыкой.

# Совет десятый



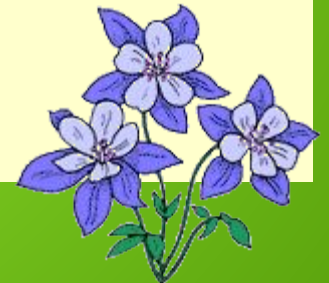
## Вносите систему в свою работу.

- 💧 Создайте систему в своей работе.
- 💧 От бессистемности, спонтанности и нечеткости своего учительского труда вы устанете сами и задерживаете своих учеников.
- 💧 Разработайте свои простые и четкие правила и неукоснительно следуйте им.
- 💧 Привлекайте к созданию и разработке системы школьной работы самих учеников, а также их родителей.
- 💧 Система должна быть и в проведении письменных контрольных и тестов, в организации внеклассных мероприятий, в работе с родителями учащихся, в проведении устных зачетов, в передачах учащимися плохих оценок, в подаче нового учебного материала, в его закреплении, повторении и отработке и т. д.

# Совет одиннадцатый

## Боритесь со скукой на уроке, или Волшебство творчества.

- Активизируйте ролевое изучение любой программной темы вместо пассивного механического зазубривания.
- Дайте возможность пофилософствовать, поразмышлять, поискать ответы на вопросы.
- Сделайте урок необычным, запоминающимся и полезным («сладкие», «песенные», «рисовальные», «телеуроки», «радиоуроки», «киноуроки», «газетно-журнальные»).
- Творите сами и активно вовлекайте в процесс творчества своих учеников.
- *На уроке необязательно должно быть тихо. На уроке может быть и громко. Лишь бы не было беспорядочно, беспросветно и скучно!*



# Совет двенадцатый

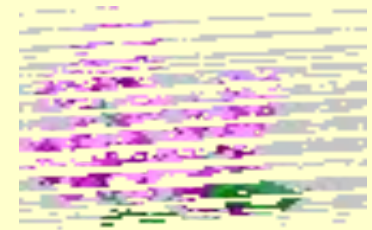


## ■ Умейте вовремя уйти.

- Молодые пришли мне на смену. И это- отлично. Такова жизнь.
  - Да, мне жаль уходить, но «печаль моя светла».
  - На этом моя жизнь не заканчивается. Просто завершён её очередной этап.
  - Я по-прежнему полна юмора и оптимизма.
  - Незаменимых людей не бывает. И вполне естественно их надо менять. Я тоже в своё время заменила кого-то уходящего.
  - Я- не за бортом. Просто мой борт причалил к новому причалу.
  - У меня нет никаких обид. Просто глупо обижаться на жизнь, на её естественный ход, на её течение.
  - Целый мир остаётся со мной. Я лишь должна научиться жить на новом причале жизни. Причём этот причал - не хуже и не лучше предыдущего. Он - просто другой.
  - Всё когда – то заканчивается. И это - нормально. Это - естественный ход вещей.
  - Я буду писать мою жизнь дальше, как пишет книгу писатель. Я приступаю к работе над следующей её главой.
- *Лучше уйти из профессии на два года раньше, чем на два месяца позже.*

# Совет тринадцатый

- **«Дети нынче стали не те! Дети теперь иные, чем раньше!»**
- ◆ **Стройте свои отношения с современными детьми умнее, тоньше, грамотнее.**
- ◆ **Уделяйте им больше внимания, дружите с ними, принимая их как личностей.**







**Желаю удачи в борьбе с собственной  
усталостью!**