

## Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания

### Во-первых:

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);
- высокая самооценка и уверенность в себе, в своих способностях и возможностях.

### Во-вторых:

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.

### В-третьих:

- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

## Профилактика профессионального выгорания

- Не скрывайте свои чувства.
- Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям возможность обсуждать их вместе с вами.
- Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- Не ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.
- Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.



## Памятка Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов

Подготовили: Трафимова Е.И., педагог-психолог  
ГУО «Средняя школа №11  
г. Солигорска»  
Езерская Н.Э., учитель начальных классов  
ГУО «Средняя школа №11  
г. Солигорска»