***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 надрывать 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, выберитесь 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 настроем!*

