***Конструктивные способы от профессионального эмоционального выгорания педагога***

* **Обучение** остается, пожалуй, самым эффективным средством избежать выгорания.

Человека стимулирует и нацеливает на успех в работе даже не столько приобретение новых знаний и освоение технологий, сколько «преодоление себя». Поэтому очень важно почувствовать этот переход на новый уровень, освоение промежуточных ступеней, особенно если на память о «преодолении» остается какой-то символ: свидетельство, диплом, награда, сувенир. Обычно участие в тренингах, выездных семинарах, курсах повышения квалификации становится сильным стимулом для преодоления рутины и выгорания. Кроме того, эти мероприятия сглаживают так называемую «профессиональную деформацию личности» (когда юрист в каждом собеседнике помимо воли видит потенциального правонарушителя, психиатр – скрытого психопата, а учитель – нерадивого ученика).

* **Конструктивная оценка**.

Взрослые, как и дети, нуждаются в том, чтобы их работу кто-то оценил.
Здесь всё не так просто. Оценка персонала может стать средством улучшить работу и психологическое состояние людей, но может и превратиться в самоцель, когда масса усилий тратится на красивые отчеты и «показуху», а также дать почву для интриг и личных обид. Награда может стимулировать человека не улучшать свою деятельность, а «почивать на лаврах». И все-таки, обратная связь, оценка результатов работы клиентами и коллегами, считается необходимым условием для плодотворного и гармоничного труда.

* **Новизна.**

Смена деятельности, введение технических новшеств, обновление программы, перемена места жительства и работы может оказаться весьма продуктивным средством.

* **Объединение обучения, оценки и обновления** достигается на выездных мероприятиях. И короткая поездка на конференцию, публикация печатной работы могут дать большой эффект в борьбе с выгоранием.
* Снизить монотонность помогает обогащение работы и создание **сверхзадачи**.

Что такое сверхзадача, хорошо иллюстрирует притча о трех строителях, один из которых «тащил проклятую тачку», другой «зарабатывал хлеб для семьи», а третий «строил прекрасный храм».

* Качественное управление организацией невозможно без **распределения заданий с учетом индивидуальных склонностей работников**.

 Одни нуждаются в строгом контроле, другие требуют большой свободы и не терпят надзора. Некоторые люди предпочитают разнообразную работу, других пугают непривычные задания.

* **Полезно избегать скандалов, конфликтов, неопределенных обязательств (особенно выходящих за рамки должностных обязанностей), лишней ответственности.**

Серьезный удар по работоспособности наносит личная обида, конфликт, фрустрация (психологическое страдание), мобинг (коллективная «травля»).

Мобинг могут осуществлять коллеги, руководители и ученики. Обычно этим занимается некая «инициативная» группа. Достаточно нейтрализовать ее: убеждением, позитивным или негативным подкреплением, порой просто карательными мерами, а порой и неожиданным поощрением – и конфликт растворится.

При общении с западными специалистами удивляет их нарочитая доброжелательность, стремление избежать конфликтов, формализация результатов и оценок. «Интересная работа! Подобраны факты, сделан их анализ. К великому сожалению, обоснованность выводов несколько недоработана, а также не соблюдены сроки сдачи проекта. Надеемся, что автора ждет несомненный успех в его дальнейшей деятельности. Всего наилучшего!» - Такой «хвалебный» отзыв, как ни странно, может означать бесповоротный отказ, «двойку».

С одной стороны, это неискренность, с другой - психогигиена. Даже получив отказ, не чувствуешь себя уязвленным и не стремишься к протесту. А вот обратный пример: «Удивительно, но сочинение написано без ошибок и по существу. Списал, наверное. Впрочем, много лишних слов, помарок, тетрадь какая-то мятая. Да и на хорошую оценку ты все равно не тянешь! Так что ставлю три балла.»

Элементом психогигиены является настрой на позитив, умение обращать внимание на 95% плюсов, а не на 5% минусов, неудач и ошибок. К сожалению, у педагогов складывается именно такая «профессиональная деформация личности» - стремление искать огрехи, ошибки . Это вредит как душе педагога, так и воспитанника. Возьмем бытовой пример: когда мы клеим обои, то от малой царапины или нестыковки узора хватаемся за сердце. Однако проходит месяц, и мы уже не можем вспомнить, где был этот дефект – его никто не замечает. Виден только факт: в комнате новые обои. Точно также бывает, возьмешь густо исписанную тетрадь мальчишки: он проделал большую работу! Но ошибки, помарки, пропуски накапливаются, и в конце результат – «тройка»! Через месяц суть конкретных ошибок забывается, зато ощущение хронического неуспеха остается.

Оценивать учащихся лучше не за точность выполнения, а за сумму заслуг. Человек может наделать массу ошибок, блуждать в лабиринтах своей забывчивости и неосведомленности, однако он проделал большую работу – в ущерб прочим делам, преодолел свою занятость, поэтому «отработал» положительную оценку. Если школьник, не ответив на поставленный вопрос, получит тройку, он так и не приобретет знаний и уверенности. Лучше дать ему множество вопросов, от простого к сложному. Чтобы он нащупал «точку опоры», свой уровень компетентности, от которого можно отталкиваться и расти. И оценивать его за сумму правильных ответов. Особенно хорош этот метод для решения задач общего образования, просвещения, воспитания, а не обучения специальным навыкам.

* **Пересмотреть факторы, которые могут вызвать плохое самочувствие и усталость.**

Плохое самочувствие, утомление может вызываться такими факторами, как облегающая одежда и обувь, нарушающие кровообращение, или спертый воздух офиса, насыщенный токсинами нагретого пластика и табачного дыма, мигающие и гудящие лампы дневного света, а также обычный офисный «перекус» - чай со сладостями.

* Для педагога особую важность имеет **гигиена дыхательной системы и позитивные зрительные стимулы.**

У нас мало кто задумывается, что причиной астматического кашля нередко становится меловая и целлюлозная пыль, где накапливаются микроскопические клещи, споры грибов и прочие аллергены. И что грязная доска, где меловые надписи размазываются полусухой тряпкой, снижают восприятие на десяток процентов. Поэтому многие школы вообще отказываются от мела, используя фломастеры.

* **Дозировать свой труд и уметь вовремя его завершить.**

 Многие из нас, начиная какой-то жизненный проект, создают «громадьё планов» и стремятся сделать его бесконечным. Однако нормальная «продолжительность жизни» успешных проектов – около пяти лет. Мы огорчаемся, если прекращает свое существование журнал, музыкальный или иной творческий коллектив, не задумываясь, что это именно «проект» - временное объединение людей. Которые работают ограниченный срок, стремясь получить результат, правильно его оформить и оценить. А затем – новый проект, возможно, продолжающий идею старого, но уже с другим результатом. Преподавание – тоже в своем роде «временный проект». Поэтому надо с самого начала знать, чем завершить деятельность, каким будет расставание.