

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСТАВЛЯЕМОГО ПЕДАГОГА

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

ФУНДАМЕНТ

три кита профессионального долголетия

1. Принятие границ:
 - ✓ Я — не спасатель.
 - ✓ Рабочее время имеет рамки.
 - ✓ «Нет» — это законное право.
2. Осознанность и перефокусировка:
 - ✓ Ищите «точки роста», а не «дыры».
 - ✓ Ведите «дневник успеха».
 - ✓ Практикуйте «внутренний датчик», 3-4 раза в день спрашивайте себя: «Что я сейчас чувствую? Чего мне нужно?» (глоток воды, 5 минут тишины, разминка).
3. Регулярное восстановление:
 - ✓ Микропаузы в течение дня: Между уроками — не проверка тетрадей, а 3 минуты у окна с глубоким дыханием, чашка чая в тишине, лёгкая растяжка.
 - ✓ Ритуал перехода «Работа → Дом»: Создайте «буферный» ритуал (5-минутная прогулка, прослушивание музыки в машине, переодевание). Символически завершайте рабочий день.
 - ✓ Хобби, не связанное с педагогикой.



ИНСТРУМЕНТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Экспресс-техника «Стоп-кран» в стрессе:

- ✓ При остром напряжении — физически выйдите на 2 минуты (в коридор, кабинет).
- ✓ Сосредоточьтесь на дыхании: вдох на 4 счета, выдох на 6 счетов. Сделайте 5 циклов.
- ✓ Выпейте медленно воды.
- ✓ Задайте себе вопрос: «Что сейчас важно?» (обычно это — успокоиться, а не решить глобальную проблему).

Работа с мыслями:

- ✓ Разделите сферы влияния: Составьте 2 списка: 1) Что зависит от меня в этой ситуации? 2) Что от меня не зависит? Сфокусируйте энергию на первом.
- ✓ Используйте «Я-сообщения» в конфликтах: Говорите о своих чувствах и потребностях, а не обвиняйте («Я беспокоюсь, когда...» вместо «Вы постоянно...»).

Физический ресурс:

- ✓ Гидратация и питание: Питьевой режим и полезные перекусы (орехи, фрукты) — база для стабильной энергии.
- ✓ Движение: Ежедневная 20-30-минутная активность (ходьба, зарядка, танцы). Снимает мышечное напряжение от статичных поз.

«Зажечь других может только тот, кто горит сам, но не сгорает».