*Приложение 1*

**Поле самодиагностики**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Симптомы | | Степень выраженности, частота | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Поведенческие | Сопротивление выходу не работу |  |  |  |  |  |
| Частые опоздания |  |  |  |  |  |
| Откладывание деловых встреч |  |  |  |  |  |
| Уединение, нежелание видеть коллег |  |  |  |  |  |
| Нежелание видеть детей |  |  |  |  |  |
| Нежелание заполнять документацию |  |  |  |  |  |
| Формальное исполнение обязанностей |  |  |  |  |  |
| Аффективные | Утрата чувства юмора |  |  |  |  |  |
| Постоянное чувство неудачи, вины, самообвинения |  |  |  |  |  |
| Повышенная раздражительность |  |  |  |  |  |
| Ощущение придирок со стороны других |  |  |  |  |  |
| Равнодушие |  |  |  |  |  |
| Бессилие, эмоциональное истощение |  |  |  |  |  |
| Подавленное настроение |  |  |  |  |  |
| Когнитивные | Мысли о смене профессии, уходе с работы |  |  |  |  |  |
| Слабая концентрация внимания, рассеянность |  |  |  |  |  |
| Ригидность мышления, использование стереотипов |  |  |  |  |  |
| Сомнения в полезности работы |  |  |  |  |  |
| Разочарование профессией |  |  |  |  |  |
| Циничное отношение к клиентам, коллегам |  |  |  |  |  |
| Озабоченность собственными проблемами |  |  |  |  |  |
| Физиологические | Нарушение сна (бессонница/ уход в сон) |  |  |  |  |  |
| Изменения аппетита (отсутствие/ «заедание») |  |  |  |  |  |
| Длительно текущие незначительные недуги |  |  |  |  |  |
| Восприимчивость к инфекционным заболеваниям |  |  |  |  |  |
| Усталость, быстрая физическая утомляемость |  |  |  |  |  |
| Головные боли, проблемы со стороны ЖКТ |  |  |  |  |  |
| Обострение хронических заболеваний |  |  |  |  |  |

*Приложение 2*

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ   СИНДРОМА  ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  ВЫГОРАНИЯ**

* Регулярный отдых, баланс работа – досуг. «Выгорание» усиливается всякий раз, когда границы между работой и домом начинают стираться и работа занимает большую часть жизни. Необходимо иметь свободные вечера и выходные. Ни в коем случае нельзя уносить домой работу – как в реальном, так и в виртуальном смысле – в виде мыслей о ней.
* Регулярные физические упражнения (как минимум 3 раза в неделю по 30 минут). Нужно искать такие виды активности, которые будут нравиться (прогулки, бег, танцы, велосипед, работа в саду, на дачном участке и т.п.), иначе они будут восприниматься как рутинные и избегаться.
* Адекватный сон как важнейший фактор, редуцирующий стресс. Чтобы просыпаться отдохнувшим, необходимо спать в среднем, 7-8 часов. Если имеется недостаточная продолжительность сна, можно ложиться на 30-60 минут раньше и контролировать результат через несколько дней. Сон считается хорошим, когда люди просыпаются отдохнувшими, чувствуют себя энергичными днем и легко пробуждаются утром, когда звонит будильник.
* Необходимо создание, поддержание «здорового рабочего окружения», когда осуществляется планирование очередности, срочности выполнения дел, управление своим временем и др.
* Организация своей работы: частые, короткие перерывы в работе (например: по 5 минут каждый час), которые более эффективные, чем редкие и длительные.
* На работу лучше приготовить легкий завтрак, чем голодать весь день и переедать по вечерам.
* Рекомендуется устраивать дни эмоциональных разгрузок, в которые предлагается ограничить количество контактов, ввести режим тишины и окружить себя бело-голубой цветовой гаммой, которая позволяет снять психологическое напряжение.
* Желательно сократить потребление кофеина (кофе, чай, шоколад, кола), т.к. кофеин является стимулятором, способствующим развитию стрессовой реакции. Примерно через 3 недели после постепенного сокращения потребления кофеина отмечается снижение тревоги и беспокойства, изжоги и мышечных болей.

*Приложение 3*

**Рекомендации профилактического характера для снижения**

**риска синдрома выгорания**

Работа преподавателя характеризуется постоянными нервно – эмоциональными нагрузками, психоэмоциональным напряжением, стрессами. Поэтому для предупреждения профессионально – личностной деформации, поддержания высокой работоспособности, сохранения здоровья и обеспечения долголетия необходимо специально и грамотно заботиться о своем физическом и психическом здоровье.

* Оценить ситуацию: как изменилось за последнее время отношение к работе: если мысль о ней вызывает раздражение и усталость, пора принимать меры. И не вздумайте прятаться от реальности «да, ничего, просто переутомилась»
* Создать себе комфортные условия работы; даже «милые пустячки» - фото на столе, сувениры - помогут избавиться от формализма;
* Уходя с работы, стараться не оставлять дела в хаотичном беспорядке: когда утром вы придете на работу, это снова погрузит вас в состояние дискомфорта;
* Разговаривать с людьми «по пустякам» - возможность просто поболтать на отвлеченные темы – тоже лекарство от стресса;
* Использовать обеденный перерыв для прогулки, отдыха, разговоров на отвлеченные темы и непосредственно обеда, а не для подготовки к следующему уроку;
* Избавиться от боязни ошибаться – достичь полного совершенства все равно не получится

*Приложение 4*

**Заповеди врача преподавателю**

* За нелюбовь к детям платим дорогой ценой – здоровьем детей и здоровьем будущего общества
* Милосердствуй, не поднимая руку и слово на беззащитного ребенка, умей сопереживать
* Твердо уясни себе: знать слабое место ребенка – не значит им пользоваться
* Помни, что черствость ребенка происходит от дефицита родительской ласки, твоего участия, внимания всех
* Никакая новация, никакая инициатива и творчество, никакая интенсификация преподавательского труда не должна идти во вред здоровью студентов
* Лечат не только лекарства, но и положительные эмоции, радость. Задумайтесь на минуту и вспомните, сколько обид, слез, бессонных ночей было у ребенка из - за оскорбительных слов преподавателя. Для преподавателя главное – видеть слабые места ребенка и тогда вы будете застрахованы от многих ошибок
* Надо, прежде всего, понять детей! Понять – значит правильно поступить, или, по меньшей мере, не поступить неправильно!
* Если ребенок часто болеет, пропускает много занятий, характеристику начинать с мыслей о его болезни, тогда можно избежать многих ошибок
* Помни, что оценка служит или угнетающим или подбадривающим моментом. Поэтому подбодрить оценкой не только можно, но и нужно. Оценка для детей – своеобразное лекарство и она, в умелых руках, ускоряет выздоровление!
* Преподаватель! Береги свое здоровье! Опыт подтверждает, что неумеющий беречь свое здоровье не сумеет сохранить и у других!