**Советы педагогам при эмоциональном выгорании**

1. Ограничить степень «рабочей» заботы. Контролировать проявления своих эмоций. Сделать это принципом – таким же, как ежедневно надевать на работу чистую рубашку.

2. Сменить (на время) род деятельности. Например, перейти к физическому труду, покопаться в саду, огороде.

3. Разнообразить спектр деятельности: как физической, так и умственной. Занятия спортом, чтение книг помогут справиться с рутиной – еще одной причиной профессионального выгорания.

4. Активная позиция. Когда казалось бы, все о тебе забыли, и ты сам уже ничего не хочешь, поступай от обратного. Закати шумную вечеринку. Напеки пирогов. Поешь.

Соответственно, указанные меры хороши не только для возвращения себе своих дорогих эмоций, когда выгорание уже наступило, но и для профилактики профессионального выгорания.

**Типичные ошибки педагогов и родителей  общения с подростками**

1. «При уступчивости дети получают распушенное, а при постоянном противодействии – ложное воспитание» (И.Кант) При упрямстве следует оказывать подростку естественное сопротивление, но не ломать его волю.  
  
2. В конфликте между сверстниками взрослым нельзя принимать одну из сторон, так как обе, как правило, не правы, правда где-то посередине.  
  
3. Требование безусловного подчинения взрослым препятствует выработке собственной позиции.  
  
4. Расширение оценки успеваемости до оценки личности. Отличная успеваемость не означает высоких личностных качеств и наоборот.  
  
5. Нельзя захваливать и противопоставлять успехи одного неуспехам другого учащегося, так как снижается или завышается самооценка.  
  
6. Ошибкой является предъявление неверных ответов на поставленные подростком вопросы (например, в вопросах пола). Ответы должны быть правдивыми, лишь степень детализации должна быть различной.  
  
7. Нравоучения бесполезны – обращение к подросткам должно быть немногословным, грубость порождает только грубость.  
  
8. В общении с подростком не должен присутствовать поучительный уничижающий тон. Ни в коем случае не допускать публичных порицаний. Когда вербальные формы общения неэффективны, используйте невербальные, опосредованные – кинофильмы, статьи, художественную литературу, метод группового обсуждения проблем.