

Профилактика профессионального выгорания педагогов включает как индивидуальные меры, так и инициативы на уровне образовательного учреждения. Цель — создать среду, способствующую здоровью и благополучию педагогов, что позитивно отразится на качестве образовательного процесса в целом.

Индивидуальные меры

- **Управление временем.** Составить расписание, которое позволит успевать выполнять задания, не чувствуя себя перегруженным.
- **Установка границ** между рабочим и личным временем, чтобы педагог не слишком погружался в свои обязанности дома или во внеурочное время.
- **Общение с коллегами** — виртуально или лично, чтобы был кто-то, кто понимает опыт педагога и может предложить поддержку в случае необходимости.
- **Избегание чрезмерных обязательств** — установление реалистичных ожиданий относительно того, чего можно достичь в разумные сроки.
- **Физическая активность** — регулярные физические нагрузки (спорт, йога, фитнес) помогают уменьшить уровень стресса.
- **Развитие хобби и увлечений** — поощрение педагогов к занятиям, не связанным с их основной деятельностью, может помочь в эмоциональной разгрузке.

Организационные

- **Создание комфортной рабочей обстановки** — образовательные учреждения могут внести изменения в организационную культуру, направленные на повышение уровня поддержки и сотрудничества между коллегами. Это включает открытые коммуникации и совместные мероприятия, которые способствуют сплочению коллектива.
- **Систематическая оценка нагрузки** — учебные заведения должны регулярно оценивать рабочую нагрузку педагогов, также принимая во внимание их субъективные ощущения от работы. Это позволит адаптировать объём заданий и поддерживать баланс между рабочими обязанностями и личным временем.
- **Поддержка профессионального развития** — организация курсов повышения квалификации и тренингов по психологии и управлению стрессом может мотивировать учителей и снизить уровень чувства беспомощности, возникающего из-за недостатка знаний и навыков.