**Первый спусковой механизм для возникновения выгорания?**

1.*Крах иллюзий*. Когда идеализированные представления разбиваются о суровую действительность работы.

Здесь важно осознать свою «психологическую выгоду». «Что я получаю здесь и сейчас, находясь в этом месте?». И во время спадов настроения культивировать эту идею. Можно применить упражнение: «Сто выгод».

2. Незнание своих индивидуальных особенностей.

3.Понимать свой тип личности. Изучить свои плюсы и минусы. Что необходимо знать?!

* Свой тип *ВНД*. Это обязательно. Люди с возбудимой нервной системой могут быть склонны к раздражительности (особенно с холеричным темпераментом), а меланхолики к унынию. Зная это можно продумать стратегию поведения. Но в стрессовой ситуации первая реакция всегда будет настоящая, природная. И за тем только вступает саморегуляция.
* Знать свою *направленность личности*. Учитель может быть направлен на коммуникацию. И здесь стресс, в первую очередь, может быть связан с поведением учеников. Если учитель направлен на дело, то конфликты и последующие факторы для выгорания, скорее всего, могут быть связаны с нерадивостью учеников, например, с невыполнением учебных заданий. Учителя же с направленностью на себя, привести в стресс может, например, непризнание его заслуг, широты кругозора, даже, внешнего вида.
* *Темп деятельности*. Темп – это **периодичность и цикличность движений субъекта, совершаемых во время выполнения любой деятельности**. Выражается в количестве произведенных движений за определенный отрезок времени, т.е. чем больше движений, тем значительнее темп. Скорость характеризует быстроту выполнения движений или протекания процессов в психике индивида.
* Способ реагирования в конфликтных ситуациях:

1. приспособление (в ущерб своих интересов)
2. компромисс (взаимные уступки сторон)
3. сотрудничество (поиск общего решения)
4. конкуренция (соперничество сторон)
5. игнорирование (избегание решения конфликта)

4. Обесценивание труда. Обесценивание – это непризнание заслуг, игнорирование стараний; игнорирование успеха, но акцентирование на недостатках. Здесь, для профилактики выгорания, важно осознавать, что любая критика – даже самая справедливая – это перенос и проекция самого критикующего на критикуемого.

Перенос - феномен в психодинамической психологии, заключающийся в бессознательном перемещении ранее пережитых (особенно в детстве) чувств и отношений, проявлявшихся к одному лицу, совсем на другое лицо. В том числе, и на психотерапевта в ходе сеанса психотерапии.

Прое́кция (лат. projectio — «бросание вперед») — **механизм психологической защиты, в результате которого внутреннее ошибочно воспринимается как приходящее извне**. Человек приписывает кому-то или чему-то собственные мысли, чувства, мотивы, черты характера и пр., полагая, что он воспринял что-то приходящее извне, а не изнутри самого себя. «Я критикую тебя, потому, что мои убеждения не соответствуют моим ожиданиям по отношению к тебе».