

Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания

- ✓ Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
- ✓ Думайте о чем-то хорошем отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.
- ✓ Откажитесь от перфекционизма. Не все вещи, которые стоит делать, стоит делать идеально.
- ✓ Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.
- ✓ Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.
- ✓ Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов.
- ✓ Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.
- ✓ Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.
- ✓ Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.
- ✓ Не забывайте хвалить себя!
- ✓ Улыбайтесь! Даже если не хочется!
- ✓ Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное! Устраивайте для себя небольшие праздники! Если Вы будете выглядеть лучше, то это может заставить Вас и чувствовать себя лучше.
- ✓ Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!
- ✓ Умейте отказывать вежливо, но убедительно!
- ✓ Если негативные эмоции захватили вас во время общения, то сделайте паузу, помолчите несколько минут, посчитайте до 10, выйдите из помещения, займитесь другим видом деятельности: переберите бумаги на столе, поговорите со своими коллегами на нейтральные темы, подойдите к окну и посмотрите в него, рассмотрите уличное движение, небо, деревья, порадитесь погоде, солнцу.
- ✓ Делайте дни “информационного отдыха” от ТВ и компьютера. Почитайте что-то.
- ✓ Посещайте, выставки, театр, концерты.
- ✓ Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд. Очень полезным также есть расслабляющий массаж. Замечательным средством достижения внутреннего равновесия является йога, дыхательная гимнастика, релаксация.
- ✓ Музыка – это тоже психотерапия.
- ✓ Отдыхайте на природе, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему.
- ✓ Позитивное влияние на нервную систему и настроение имеет и общение с животными.
- ✓ Снять напряжение также поможет смена деятельности, когда позитивные эмоции от приятного занятия вытесняют грусть.
- ✓ Уделяйте надлежащее внимание собственному здоровью!
- ✓ Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир, несовершенны.
- ✓ Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

Помните: работа - всего лишь часть жизни!

