

- Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.



- Перестаньте жить за других - их жизнью. Живите своей жизнью.

- Находите время для себя, вы имеете право не только на работу, но и на частную жизнь.

- «Свободное время педагога – это корень, питающий ветви педагогического творчества».

- У вас нет хобби? Обязательно найдите себе занятие по душе.



- Время от времени вносите в вашу жизнь что-то новое: переставляйте мебель в квартире, изменяйте прическу, ходите на работу другим маршрутом... Тогда стресс будет «приставать» к вам реже.



- Умейте отвлекаться от переживаний, связанных с работой.

- Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.

- Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? **А может, он справится сам?**

- Дни, проведенные вдали от дома, помогут отвлечься, взглянуть на свои проблемы со стороны.

- Многие пытаются всюду успеть, делать больше, чем в их силах. Снизьте темп жизни! Разумнее делать меньше, но лучше, чем много, но плохо, а потом еще и переживать из-за этого «плохо».



- Проблемы и трудности могут коснуться каждого, это норма жизни. Помните: жизнь ритмична, спады чередуются с подъемами.

- Научитесь жить с юмором.

- Смех – это отдушина.

Посмеявшись над чем-то, человек чувствует себя свободнее.



Памятка

Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов



Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

**Педагог-психолог:
Шибзухова Татьяна Александровна**

2020г.

Стадии профессионального выгорания

Стадии профессионального выгорания

Первая стадия:

- приглушаются эмоции, сглаживаются острота чувств и свежесть переживаний;
- исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.



Вторая стадия:

- возникают недоразумения с коллегами;
- появляются антипатия, а затем и вспышки раздражения по отношению к коллегам.

Третья стадия:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру, человек становится равнодушным;
- безразличие ко всему.

Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания

Во-первых:

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.

В-третьих:

- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Как избежать встречи с эмоциональным выгоранием

- Относитесь к жизни позитивно. Помните правило: если можешь изменить ситуацию — измени ее, не можешь изменить обстоятельства — измени к ним отношение.
- Ведите разумный образ жизни.
- Будьте внимательны к себе.
- Почаще прислушивайтесь к своему внутреннему голосу. Он может подсказать вам, в каких мероприятиях не следует участвовать, чтобы предупредить стресс.
- Заботьтесь о себе: ведите здоровый образ жизни, удовлетворяйте свои потребности в общении. Любите себя или старайтесь себе нравиться.
- Высыпайтесь! Стресс провоцирует бессонницу, а бессонница еще больше усиливает стресс.
- Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.

