

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

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



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

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

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



13. 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.



14. Умейте отвлекаться от переживаний, связанных с работой.

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

16. 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?**

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

18. 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».

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

20. Научитесь жить с юмором.

Смех – это отдушина.

Посмеявшись над чем-то, человек чувствует себя свободнее.



Памятка

Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов



Эмоциональное выгорание

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

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

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

