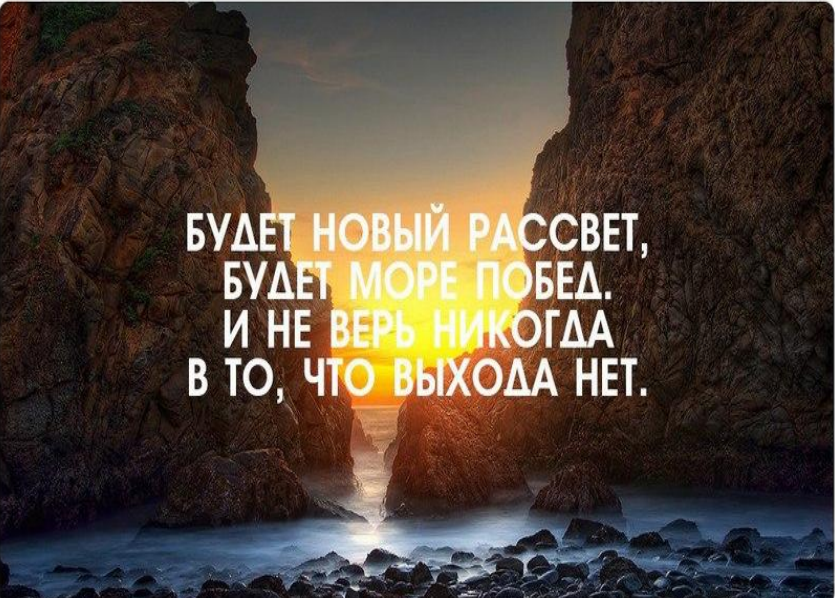


**Психологические  
рекомендации по  
профилактике  
эмоционального выгорания  
педагогов**

**1. Имейте хобби, занимайтесь любимым делом в свободное время (например, посещайте театры, музеи, кино, слушайте музыку, готовьте вкусную еду, читайте книги, пишите, ходите на природу и т.п.). Не берите работу на дом. Старайтесь не думать о ней дома вообще. Помните, что работа является лишь одной из сфер жизни.**



**2. Тратьте свое время и энергию на осмысление целей, средств их достижения, а не на исправление необдуманых действий. Не думайте постоянно о различных конфликтах или ошибках. Осознайте причину, сделайте выводы, не прокручивайте все в голове. Если возникла проблема или сложная ситуация, решайте это обдуманно, спокойно. Воспринимайте происходящее легко.**



**БУДЕТ НОВЫЙ РАССВЕТ,  
БУДЕТ МОРЕ ПОБЕД.  
И НЕ ВЕРЬ НИКОГДА  
В ТО, ЧТО ВЫХОДА НЕТ.**

**3. Чаще и дольше общайтесь с людьми, которые вам приятны, будьте с ними естественными. Если кто-то вам неприятен, полезно будет выполнить такое упражнение. Задача его - увидеть что-то хорошее в самом неприятном для вас человеке. Надо рассказать об этом человеке кому-то близкому или написать о нем на бумаге, а затем проанализировать, что в нем есть хорошего, каковы его достоинства. Помните: положительное есть в каждом человеке.**

**4. Утром, открыв глаза, думайте о чем-то позитивном, напомните себе, что все будет хорошо, вы великолепны, у вас замечательное настроение. Благодарите природу за новый день, за то, что живы.**

САМЫЙ ЛУЧШИЙ И САМЫЙ ПРАВИЛЬНЫЙ  
ВЫХОД ИЗ СИТУАЦИИ: ЗАБЫТЬ ВСЕ ПЛОХОЕ,  
СОХРАНИТЬ В ПАМЯТИ ХОРОШИЕ МОМЕНТЫ,  
ПРОСТО СКАЗАТЬ СПАСИБО ЗА ВСЕ ЧТО МЫ  
ПЕРЕЖИЛИ. И ПОЙТИ ДАЛЬШЕ. ПОТОМУ ЧТО  
ВСЕ, ЧТО С НАМИ ПРОИСХОДИТ - К ЛУЧШЕМУ.

**5. Планируйте не только сегодняшний рабочий день, но и отдых. Устанавливайте для себя главное и второстепенное.**

От того, что ты делаешь  
сегодня,  
зависит то, как ты будешь  
жить завтра.

**6. Учитесь всегда проживать время в настоящем, не зацикливайтесь на прошлом или будущем. ЖИВИТЕ, а не думайте, о том что будет или прошло (например, не думайте о выходных или отпуске; не планируйте их заранее, ведь все может пойти не так, как вы задумали и вы расстроитесь; если же вы привыкли их планировать, будьте готовы, что все может пойти не по плану и не огорчайтесь этому).**

**7. Старайтесь во всем  
испытывать всегда только  
положительные эмоции**





**8. Не делайте все в спешке, не  
хватайтесь за все сразу.  
Выполняйте любое дело с  
удовольствием**



**9. Не усложняйте ситуации, живите проще, убедите себя, что все в мире разрешимо, жизнь продолжается, даже если случилось что-то плохое. Всегда старайтесь встречать все, и самое трудное и непоправимое, в том числе, с улыбкой и юмором.**

**Пусть вашим девизом будут мудрые слова А.Конан-Дойля:**

**«Даже в кромешной тьме можно найти путь к свету».**



**10. Отключитесь мыслями от работы, пока не настало рабочее время и на нее не пришли. Например, по дороге на работу находите удовольствие в том, что видите вокруг себя, а уходя с работы, думайте о том, что по сути и время дома – является долгим (даже если вы приходите домой в 18.00 или 20.00). Такими мыслями, наслаждением каждой минутой, можно и на самом деле продлить у себя восприятие времени.**



**11. Не испытывайте никогда страха и тревоги на работе. Не бойтесь связанных с ней телефонных звонков, сообщений, вызовов к начальству. Будьте уверенными в себе. Говорите себе: «Опасна не ситуация, а тот страх, что у меня есть».**

Сколько может выдержать человек? Гораздо больше, чем ему кажется. Человек может много, может всё и ещё столько же

