

**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

