

Психолог советует

Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания

1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
2. 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.
3. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.
4. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов. Перед сном можно приготовить успокаивающую ванну с аромамаслами.
5. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.
6. Не сгущайте тучи! Не делайте из мухи слона!



7. Руководите своими эмоциями! Закройте глаза. Представьте берег моря. Руки поднимите вверх и разведите в сторону. Почувствуйте силу энергии. Сложите руки на животе.

8. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.

9. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.

10. Не забывайте хвалить себя!

13. Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное! Устраивайте для себя небольшие праздники!

14. Станьте энтузиастом собственной жизни!

15. Предпримите шаги для устранения причин напряжения.

16. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!

17. Умейте отказывать вежливо, но убедительно!

18. 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.

19. Делайте дни “информационного отдыха” от ТВ и компьютера. Почитайте что-то.

20. Посещайте музеи, выставки, театр, концерты.

21. 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.

22. Музыка – это тоже психотерапия.

23. Отдыхайте на природе, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему и делает человека добрее.

**Успехов Вам и внутреннего
равновесия!**



Апрель 2025 г.