

13. Старайтесь без ущерба для здоровья пережить неудачу. Проблемы и трудности могут коснуться каждого, это норма жизни. Помните: «Жизнь ритмична, спады чередуются с подъемами».

14. Хобби. Обязательно найдите себе занятие по душе, не связанное с профессиональной деятельностью. Тогда стресс будет «приставать» к вам реже. Любая творческая работа может исцелять от переживаний: рисуйте, танцуйте, пойте, лепите, шейте, вышивайте, конструируйте и т. п.

15. Привнесите новые эмоции, мысли и действия в свой обыденный день. Начните «Новый день — новое в обыденном». Вы возвращаетесь домой по одной и той же дороге, совершаете обыденные стереотипные поступки — в «Новый день» попробуйте совершить 10 новых поступков (например, возвращайтесь домой по другой дороге, по-новому попросите об остановке в транспорте и др.). Разнообразьте вашу жизнь:)

16. Позволяйте себе проявлять эмоции, иногда полезно просто выговориться. Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно! Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического). Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя. Изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса; мните, рвите бумагу; кидайте предметы в мишень на стене; попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите; поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства («Я расстроен..», «Меня это обидело..»).

Задание: напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким-то причинам вы не сказали ему о своих чувствах.

***Любите жизнь,
и она обязательно
ответит вам тем же!***



БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИНФОРМАТИКИ
И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ

**СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ И
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА
БГУИР (СППС)**



**Рекомендации по
профилактике
синдрома
эмоционального
«выгорания»**

Одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога является **синдром эмоционального выгорания (СЭВ)**.

СЭВ—это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Выгорание—это относительно устойчивое состояние, однако при наличии соответствующей поддержки, внутренних ресурсов с ним можно успешно бороться.

Рекомендации по профилактике синдрома эмоционального выгорания:

1. Мыслите позитивно. Каждая жизненная ситуация подарена нам не случайно, несет свой жизненный урок, замечайте даже в самых трудных моментах плюсы и возможности для вашего дальнейшего пути. Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь. Помните: «Кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено».

2. Будьте внимательны к себе: это поможет своевременно заметить первые симптомы усталости.

3. Заботьтесь о себе: стремитесь к равновесию и гармонии, ведите здоровый образ жизни, удовлетворяйте свои потребности в общении

4. Высыпайтесь! Если нормальный режим сна нарушен в результате стресса, есть риск оказаться в замкнутом круге: стресс провоцирует бессонницу, а бессонница еще больше усиливает стресс.

5. Любите себя, хвалите себя, делайте маленькие радости, комплименты.

6. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.

7. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, **а деятельность, которая хороша сама по себе.**

8. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. **Не вместо людей, а вместе с ними**

9. Находите время для себя, выделяйте достаточно времени для сна и отдыха. Каждый имеет право не только на работу, но и для личной жизни, своих увлечений и предпочтений.

10. Формула выживаемости профессора В.М.Шепеля: на каждые 6 часов бодрствования должен приходиться как минимум 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью. Это время восстановления физических сил организма; время релаксации (расслабления); время катарсиса (чувственной разрядки, очищения), способ переключения мыслей (вместо переживаний и попыток быстро придумать, как исправить положение).

11. Научитесь жить с юмором. «Юмор-соль жизни — кто лучше просолен, дольше живет». Смех защищает нас от чрезмерного напряжения. Смейтесь на здоровье!

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

