РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

**Болдырева Е.В. «Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания «Счастье внутри нас»»**

[](http://na-pushkinskoj.vrn.ru/wp-content/uploads/2015/12/%D0%91%D0%B5%D0%B7%D1%8B%D0%BC%D1%8F%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B94.jpg)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.**

1. **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.
2. **“Свободное время педагога -это корень, питающий ветви педагогического творчества»**(В.А.Сухомлинский).

**11. 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).

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

13. 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».

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

**15. 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.

**16. 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: )

**17. 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.

***18. Музыка является одним из компонентов улучшения настроения***

Рекомендуются следующие музыкальные произведения:

—*при переутомлении и нервном истощении*«Утро» Грига, «Полонез» Огинского;

—*при угнетенном меланхолическом настроении*-ода «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта

—*при выраженной раздражимости, гневе*— «Сентементальный вальс» Чайковского;

—*при снижении сосредоточенности внимания*— «Времена года» Чайковского, «Грезы» Шумана;

—*расслабляющее действие*— “Лебедь» Сен-Санса, «Баркарола» Чайковского;

—*тонизирующее воздействие*— “Чардаш» Кальмана, «Кумпарсита» Родригеса, «Шербурские зонтики» Леграна.

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

[](http://na-pushkinskoj.vrn.ru/wp-content/uploads/2015/12/%D0%91%D0%B5%D0%B7%D1%8B%D0%BC%D1%8F%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B95.jpg)