

## Памятка

### Профилактика эмоционального выгорания педагогов.



**Профессиональное выгорание** - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

#### Стадии профессионального выгорания.

##### **Первая стадия:**

- приглушаются эмоции, сглаживаются острота чувств и свежесть переживаний;
- исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности.

##### **Вторая стадия:**

- возникают недоразумения с коллегами;
- появляются антипатия, а затем и вспышки раздражения по отношению к коллегам.

##### **Третья стадия:**

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру, человек становится равнодушным;

- безразличие ко всему.

### **Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания:**

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях;
- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы;
- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности.

### **Как избежать встречи с эмоциональным выгоранием:**

- Относитесь к жизни позитивно. Помните правило: если можешь изменить ситуацию – измени ее, не можешь изменить обстоятельства – измени к ним отношение.
- Ведите разумный образ жизни.
- Будьте внимательны к себе.
- Прислушивайтесь к своему внутреннему голосу. Он может подсказать вам, в каких мероприятиях не следует участвовать, чтобы предупредить стресс.
- Заботьтесь о себе: ведите здоровый образ жизни, удовлетворяйте свои потребности в общении.
- Высыпайтесь! Стресс провоцирует бессонницу, а бессонница еще больше усиливает стресс.
- Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
- Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

- Перестаньте жить за других - их жизнью. Живите своей жизнью.
- «Свободное время педагога – это корень, питающий ветви педагогического творчества».
- У вас нет хобби? Обязательно найдите себе занятие по душе.
- Время от времени вносите в вашу жизнь что-то новое: переставляйте мебель в квартире, изменяйте прическу, ходите на работу другим маршрутом.....Тогда стресс будет «приставать» к вам реже.
- Умейте отвлекаться от переживаний, связанных с работой.
- Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? **А может, он справится сам?**
- Дни, проведенные вдали от дома, помогут отвлечься, взглянуть на свои проблемы со стороны.
- Многие пытаются всюду успеть, делать больше, чем в их силах. Снизьте темп жизни! Разумнее делать меньше, но лучше, чем много, но плохо, а потом еще и переживать из-за этого «плохо».
- Проблемы и трудности могут коснуться каждого, это норма жизни. Помните: жизнь ритмична, спады чередуются с подъемами.
- Научитесь жить с юмором.
- Смех – это отдушина. Посмеявшись над чем-то, человек чувствует себя свободнее.