

Примерный перечень способов эффективной саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так;
- танцы;
- ароматерапия;
- прослушивание спокойной, тихой музыки;
- общение с супругом(гой), детьми, внуками;
- рукоделие;
- общение с искусством.

Советы педагогам

Профилактика профессионального выгорания включает:

1. Забота о себе и снижение уровня стресса:

- стремитесь к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворению потребности в общении;
- старайтесь как можно больше и чаще получать удовольствие (релаксация);
- старайтесь отвлекаться от переживаний, связанных с работой.

2. Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности:

- стремитесь находить смысл во всем (как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах);
- стремитесь бороться со своими негативными убеждениями.

ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ

- **НЕ** скрывайте свои чувства. Проявляйте Ваши эмоции и давайте Вашим друзьям обсуждать их вместе с Вами.
- **НЕ** избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими
- **НЕ** позволяйте Вашему чувству стеснения останавливать Вас, когда другие предоставляют Вам шанс говорить или предлагают помощь.
- **НЕ** ожидайте, что тяжелое состояние, характерное для выгорания, уйдет само собой.
- **Выделяйте** достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- **Проявляйте** ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- **Постарайтесь** сохранять нормальный распорядок Вашей жизни, насколько это возможно;
- **Старайтесь** чаще использовать методы саморегуляции.

3. Повышайте уровень своего профессионального мастерства.

4. Если Вы заметили первые признаки выгорания, прежде всего, признайте, что они есть.

5. Если Вы понимаете, что выгорание уже происходит, необходимо обратиться к психологу с целью проведения специальной работы по отреагированию травматического опыта.

