

Памятка для педагогов «Профилактика эмоционального выгорания»

*Автор-составитель:
педагог-психолог
Анна Александровна
Шахторина*



Невозможно полностью исключить влияние стрессорных факторов на нашу жизнь. Но можно научиться правильно реагировать на них и не допускать эмоционального истощения.

К мерам профилактики можно отнести такие рекомендации:

1. Ставьте перед собой краткосрочные, а также долгосрочные цели. Выполнение краткосрочных целей приносит ощущение морального удовлетворения, а значит, дает стимул для продолжения работы. Чтобы долгосрочные цели стали достижимыми, необходимо расписать выполнение задачи поэтапно.
2. Повышайте свой профессиональный уровень. Принимайте участие в конференциях, общайтесь с коллегами из других организаций, обменивайтесь опытом.
3. Не забывайте про отдых. Делайте перерывы во время выполнения работы. Свободное время и выходные используйте для отдыха и хобби. Чередование работы с отдыхом позволит осуществлять профессиональную деятельность более эффективно.
4. Освойте методики релаксации и ауторегуляции.
5. Не бойтесь делиться своими переживаниями с близкими людьми. Именно родные и любимые помогут Вам справиться с переживаниями.
6. Не приносите сон в жертву профессии. Во время сна происходит «разгрузка» психики.
7. Займитесь спортом, следите за своим питанием. Помните, что соматическое состояние оказывает сильное влияние на душевное самочувствие.
8. Найдите хобби. Интересы вне работы позволят снять напряжение, отвлечься от неприятностей.

9. Избегайте ненужной конкуренции.
10. Старайтесь не вовлекаться чрезмерно в проблемы клиентов (пациентов, учеников).
11. Помните, невозможно успеть все. Трезво оценивайте свои возможности.
12. Не пытайтесь все контролировать. Существуют обстоятельства, которые нам не подконтрольны.

Скорая помощь при остром стрессе:

1. Умойтесь холодной водой.
2. Выпейте воды.
3. Найдите в теле напряженные мышцы и расслабьте их.
4. Потрясите кистями, руками, ногами.
5. Сожмите кисти в кулак что есть силы и продержите их так 10 секунд. Сбросьте напряжение. То же самое сделайте с локтями, плечами, ногами, животом.
6. Вдохните животом и медленно выпускайте воздух. Мычите при этом, как будто вы стонете.
7. Переведите нервное напряжение в мускульное – пробегитесь и помашите руками.
8. Помассируйте тело – прогладьте себя с ног до головы, похлопайте и пощипайте руки, ноги, тело, разотрите шею.
9. Сделайте себе массаж лица и головы. Помассируйте мышцы радости, которые находятся в верхней части щек.
10. Переключите внимание на посторонний объект. Это может быть блестящий шарик, на котором можно сконцентрировать внимание, или простая безделушка. Внимательно рассмотрите их. Найдите в них что-то новое.
11. Нарисуйте вашу стрессовую ситуацию. Сожгите рисунок.
12. Уменьшите значение события. Скажите себе: «Это не конец света! Мы еще проживем! Бывали дни и похуже! Я все равно себя люблю!»
13. Пошлите все к чертям и прогуляйтесь без спешки, смотря на толпу и красивых людей.
14. Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место, в котором вам было хорошо и комфортно. Это то место, которое психологи называют «Безопасное место, в котором восстанавливаются ресурсы». Побудьте в нем несколько минут.
15. Подумайте о ваших друзьях и близких, которые вас любят несмотря ни на что. Улыбнитесь им.
16. Вы в полном порядке.