

## Рекомендации педагогам ГБПОУ «КБТТК» по профилактике эмоционального выгорания

1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
2. Думайте о хорошем, отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.
3. Откажитесь от перфекционизма. Не все вещи, которые надо делать, надо делать идеально. Совершенно не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.
4. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.
5. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.
6. Не сгущайте тучи, не преувеличивайте неприятности. Не делайте из мухи слона!
7. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.
8. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.
9. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.
10. Не забывайте хвалить себя!
11. Улыбайтесь! Даже если не хочется
12. Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу. Устраивайте для себя небольшие праздники!
13. Предпримите шаги для устранения причин напряжения.
14. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!
15. Умейте отказывать вежливо, но убедительно!
16. Если негативные эмоции захватили вас во время общения, то сделайте паузу, помолчите несколько минут, посчитайте до 10, выйдите из помещения, займитесь другим видом деятельности
17. Делайте дни “информационного отдыха” от ТВ и компьютера. Почитайте что-то.
18. Посещайте, выставки, театр, концерты.
19. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд. Очень полезным также есть расслабляющий массаж. Замечательным средством достижения внутреннего равновесия является йога, дыхательная гимнастика, релаксация.
20. Музыка – это тоже психотерапия.
21. Позаботьтесь о психотерапевтическом влиянии среды, которая вас окружает (цветовая гамма). Хорошо успокаивают нервную систему зеленый и зелено-голубой.
22. Отдыхайте на природе, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему и делает человека добрее.
23. Снять напряжение также поможет смена деятельности, когда позитивные эмоции от приятного занятия вытесняют грусть.
24. Уделяйте надлежащее внимание собственному здоровью!
25. Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир несовершенны.

**Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывая на потом!**

**Помните: работа - всего лишь часть жизни.**