

# Профилактика профессионального выгорания



- 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 тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.
- Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- 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.





# Профилактика профессионального выгорания

Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания

***Во-первых:***

- 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.

***Во-вторых:***

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.

***В-третьих:***

- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.



# Профилактика профессионального выгорания



## Советы:

- *Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.*
- *Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.*
- *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, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.*
- *Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.*
- *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?*



## Профилактика профессионального выгорания

### Советы:

- *Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.*
- *Стремитесь побороть страх.*
- *Найдите время, чтобы побыть наедине с собой.*
- *Не позволяйте окружающим требовать от Вас слишком многого.*
- *Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам на самом деле неприятно.*
- *Не оказывайте слишком большое давление на своих детей.*
- *Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать».*
- *Используйте возможность выступить с речью.*
- *Следите за фигурой.*
- *Маленькие радости в Ваших руках.*
- *Не забывайте, что **Вы красивы!!!***

