

## ПАМЯТКА

### *Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов*

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

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.

Основные симптомы синдрома «эмоционального выгорания»

1. Ухудшение отношений с коллегами и родственниками. 2. Нарастающий негативизм по отношению к другим (коллегам, детям...). 3. Утрата чувства юмора, постоянное чувство неудачи, вины. 4. Повышенная раздражительность (дома и на работе). 5. Упорное желание переменить род занятия. 6. То и дело возникающая рассеянность. 7. Нарушение сна. 8. Обостренная восприимчивость к инфекционным заболеваниям. 9. Повышенная утомляемость, чувство усталости на протяжении рабочего дня.

Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывая на потом!

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- громко запеть;
- резко встать и пройтись;
- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
- измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

### *Профилактика профессионального выгорания*

\* НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям возможность 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.