

**Рекомендации педагогам по профилактике синдрома эмоционального выгорания.**

Для борьбы с эмоциональным выгоранием нужно, чтобы сам человек изменил позицию «жертвы обстоятельств» на позицию «хозяина своей жизни», который сам несет ответственность за все, что с ним происходит, а значит, сам довел (или позволил довести) себя до такого состояния. А помочь при этом могут следующие способы:

**ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА**

длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, движение, танцы, музыка, баня, массаж, горячая ванна с пеной, SPA-процедуры.

Физиологическая саморегуляция:

«Болезни души неотделимы от болезней тела» Спутник стресса – это мышечный зажим. Мышечный зажим – остаточное явление напряжения, появившееся из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний. «Мышечный панцирь» - он образуется у людей, не умеющих отдыхать, то есть снимать стресс. Способы физиологической саморегуляции:

Различные движения потягивания и расслабления мышц.

**РЕЛАКСАЦИЯ** — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.

Способы эмоциональной саморегуляции: смех, улыбка, юмор, размышления о хорошем, приятном, рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей, вдыхание свежего воздуха, чтение стихов, высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Занятие любимым делом - хобби .

Следующий способ – это самовнушение и самопоощрение:

- Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «МОЛОДЕЦ!», «УМНИЦА!», «ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!», «Я ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!», «КАК Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!».

- Дарите себе подарочки и милые безделушки.

Педагог – психолог Николаева Е. А.

12 апреля 2017 года.