 ГУО «Социально-педагогический центр Полоцкого района»

Профилактика

 эмоционального

 выгорания



**Как избежать встречи с синдромом профессионального «выгорания»:**

* Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
* Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
* 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.
* Находите время для себя. Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
* 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?

**Приемы антистрессовой защиты:**

1. ***Отвлекайтесь:***

* Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
* Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
* Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
* Обращайте внимание на мельчайшие детали.
* Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п.



2. ***Снижайте значимость событий***:

* Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.
* Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа: "не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.д.;
* "нечего себя накручивать", "хватит драматизировать";
* кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

3. ***Действуйте***:

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода. Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

* наведите порядок дома или на рабочем месте;
* устройте прогулку или быструю ходьбу;
* пробегитесь;
* побейте мяч или подушку и т. п.

4. ***Творите:***

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

* рисуйте;
* танцуйте;
* пойте;
* лепите;
* шейте;
* конструируйте и т. п.

5. ***Выражайте эмоции***:

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического),

Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

* изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
* мните, рвите бумагу;
* кидайте предметы в мишень на стене;
* попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
* поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен..", "Меня это обидело..")

**Упражнение «Приятные дела»**

Полоцк, 2021