

## Памятка педагогу

### *Профилактика эмоционального выгорания*

1. Не позволяйте себе брать работу на дом!
2. Определяйте краткосрочные и долгосрочные цели вашей деятельности.
3. Прежде, чем поставить себе профессиональную цель, подумайте, насколько её реализация реальна (не слишком ли высока планка).
4. Чаще представляйте себе образ успешного, конечного результата вашего труда.
5. Используйте «паузы» в работе.
6. Найдите время для себя – позволяйте себе «лениться» (ежедневно уделяйте СЕБЕ, не менее 2 ч.).
7. Чаще общайтесь с единомышленниками.
8. Избегайте ненужной конкуренции.
9. Не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем!
10. День, проведенный в насыщенном общении, компенсируйте полным одиночеством.
11. Наполняйте свою личную жизнь обществом, не связанным с работой.
12. Учитесь конструктивному общению, учитесь говорить «НЕТ».
13. Поддерживайте физическую форму, занимаясь приятным вам видом спорта.
14. Помните – смех продлевает жизнь!
15. Будьте оптимистами!
16. Не скрывайте свои чувства. Проявляйте свои эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
17. Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
18. Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
19. Не ожидайте, что тяжелое состояние, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Вам необходима помощь.
20. Выделяйте достаточно времени для сна, отдыха, размышлений.
21. Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
22. Постарайтесь сохранять благоприятный распорядок вашей жизни.
23. Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.
24. Найдите время, чтобы побыть наедине с собой.
25. Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого.
26. Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам не нравится.
27. Не оказывайте слишком большое давление на своих детей.
28. Старайтесь реже говорить «я это не смогу сделать».
29. Используйте возможность выступить с речью.
30. Следите за питанием и фигурой.
31. Позволяйте себе «маленькие женские радости».
32. Не забывайте, что вы красивы.

