

Примерный перечень способов эффективной саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так;
- танцы
- ароматерапия
- прослушивание спокойной, тихой музыки;
- общение с супругом, детьми, внуками и друзьями;
- хобби (рукоделие);
- общение с искусством.

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЮ



Профилактика профессионального выгорания включает:

1. **Заботьтесь о себе и снижайте уровень стресса:**
 - ✓ стремитесь к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворению потребности в общении;
 - ✓ старайтесь как можно больше и чаще получать удовольствие (релаксация);
 - ✓ старайтесь отвлекаться от переживаний, связанных с работой.
2. **Трансформируйте негативные убеждения, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности:**
 - ✓ стремитесь находить смысл во всем (как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах);
 - ✓ стремитесь бороться со своими негативными убеждениями.

3. **Повышайте уровень своего профессионального мастерства.**
4. **Если Вы заметили первые признаки выгорания, прежде всего, признайте, что они есть, не поддавайтесь панике.**
5. **Если Вы понимаете, что выгорание уже происходит, необходимо обратиться к психологу с целью проведения специальной работы по отреагированию травматического опыта.**

ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте Ваши эмоции и позвольте 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 тяжелое состояние, характерное для выгорания, уйдет само собой.
- 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;
- Старайтесь чаще использовать методы саморегуляции.

