**Памятка**

**Профилактика эмоционального выгорания педагогов.**

**Профвыгорание —** это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

**Синдром профессионального выгорания** — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, врачей — всех, чья деятельность невозможна без общения.

**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.;

•"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..").

**Профилактика эмоционального выгорания педагогов**

**Упражнение «Звуковая гимнастика»**

**Инструкция:** Стоя с выпрямленной спиной в спокойном, расслабленном состоянии. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук. Припеваем следующие звуки…

• А – воздействует на весь организм;

• Е – воздействует на щитовидную железу;

• И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

• О – воздействует на сердце, легкие;

• У – на органы, расположенные в области живота;

• Я – на работу всего организма;

• М – на работу всего организма;

• Х – помогает очищению организма;

• ХА – помогает повысить настроение

**Упражнение «Полное дыхание»**

**Сядьте удобно.** Сосредоточьте своё внимание на дыхании. Сделайте глубокий вдох. Приподнимается живот, затем грудь, плечи. Воздух занимает все лёгкие.

**Задержите дыхание.**

**Выдох.** Медленно через нос, сопровождая звуком с-с-с. Втяните живот так, чтобы вышел весь воздух.

**Расслабьтесь.** Вы почувствуете, как грудная клетка сама наполнится свежим воздухом.

**Повторите упражнение несколько раз.**

Тренируйтесь на здоровье и с удовольствием! А главное, почувствуйте разницу между собой прежним и собой натренированным!

