

ПОМНИТЕ:

РАБОТА—ВСЕГО ЛИШЬ

ЧАСТЬ ЖИЗНИ

*Чтобы избежать синдрома
эмоционального выгорания:*

*Старайтесь рассчитывать и
обдуманно распределять все
свои нагрузки;*

*Учитесь переключаться с
одного вида деятельности на
другой;*

*Проще относитесь к
конфликтам на работе;*

*Не пытайтесь быть во всем и
всегда лучшими.*

Улыбайтесь чаще

**Берегите свое
здоровье!**



**Ваше здоровье в ваших
руках!**

Экспресс-приемы

для снятия

эмоционального напряжения

1. Сложите руки «в замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

2. Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания происходит выброс «гормона счастья»).

3. Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10 – 15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходитя по всему телу от улыбки.

4. Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме «4 + 4 + 4»: четыре секунды на вдох, четыре – на задержку дыхания, четыре – на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно.

Береги себя сам

**Советы педагогам по
сохранению и
укреплению своего
психического здоровья**



*Будьте добрыми,
если захотите;
Будьте мудрыми,
если сможете;
Но здоровыми вы
должны быть всегда.*

Конфуций

Морозова Эльвира Эриковна
воспитатель группы № 12
«Снежинка»



Синдром

ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ-

Это состояние

- ◆ Эмоционального
- ◆ Психического
- ◆ Физического

ИСТОЩЕНИЯ

Данный синдром характерен для *альтруистических* профессий, где доминирует *забота о людях* (врачи, педагоги, социальные работники, медсестры и т. д.)

Причины:

Длительная нагрузка

- * На слух, зрение
- * Концентрация внимания, памяти
- * Большой объем информации

Этика Общения;

- * Человек не выбирает себе тех, с кем он взаимодействует
- * Эмоциональная «разрядка» невозможна

ТЕСТ

«НУЖНО ЛИ ВАМ УЧИТЬСЯ БОРЬТЬСЯ СО СТРЕССОМ?»

(по А.И. Ташевой, 2000)

Ответьте «да» или «нет» на десять вопросов. Если положительных ответов будет больше 4, пора задуматься!

Стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит — и здоровья.

1. Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до него?
4. Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине - боль?
5. Испытываете ли вы сильные головные боли от конфликтов в семье?
6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
7. Бываете ли иногда слишком плаксивы или близки к слезам?
8. Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли они о себе знать, когда вы эмоционально расстроены?
9. Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?
10. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени на решение чужих проблем и у вас не остается времени на себя?

КАЧЕСТВА, ПОМОГАЮЩИЕ СПЕЦИАЛИСТУ ИЗБЕЖАТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

Во-первых:

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
- * высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

- * опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- * способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- * высокая мобильность;
- * открытость;
- * общительность;
- * самостоятельность;
- * стремление опираться на собственные силы

