

Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания

- ✓ Думайте о чем-то хорошем отбрасывайте плохие мысли.
- ✓ Высыпайтесь! Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.
- ✓ Найдите себе занятие по душе. Прогуляйтесь по парку, организуйте встречу с друзьями, сделайте косметические процедуры, пройдитесь по магазинам, сходите в кино и театр, проспите весь день, постройте крепость из подушек и одеял и усните там с близкими (супругом, детьми)
- ✓ Съездите к родственникам (родителям, бабушке с дедушкой, тете с дядей). Попейте вместе чай, помогите выкопать картошку, посмотрите фильм, пусть они посидят с Вами обнявшись. Почувствуйте себя снова маленьким.
- ✓ Составьте плейлист с музыкальными композициями, которые Вам нравятся.
- ✓ Пойте когда есть возможность: в машине, в душе, при приготовлении обеда для семьи, даже на улице
- ✓ Измените свое рабочее место: смените заставку на рабочем столе компьютера, переставьте мебель в кабинете, переставьте стаканчик с ручками на другой угол стола, обновите канцелярию (в одной цветовой гамме или забавное оформление, электроточилка и пачка цветных карандашей)
- ✓ Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.
- ✓ Помогите коллеге с выполнением поручения
- ✓ Не скрывайте от семьи и коллег Ваше состояние. Это происходит со многими.
- ✓ Вспомните, почему Вы выбрали эту специальность и направление деятельности. Посмотрите фотографии со студенческих времен, с мероприятий с коллективом, с детьми и работой с ними. Что изменилось в Вас в работе?
- ✓ Оставляйте работу на работе

Счастлив тот человек, который выбрал профессию по душе.

Профессор

Тот, что был профессором
И даже доктором наук,
Мог сам, насвистывая весело,
Отремонтировать каблук.

Очки, оставив в толстом томе,
И недосочинив статью,
Он мог трубу почистить в доме
И сделать новую скамью.

Он сам топил и чистил печки,
Он жарил сам и сам варил,
И вечерами на крылечке
Сам что-то штопал и кроил.

Обыкновенная работа
Была мила ему вокруг.
И он, наверно, оттого-то
Был признан доктором наук!

Автор: В.Шульжик