

# ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ

Рекомендации педагога-психолога

## ➤ Удовлетворение физиологических потребностей:

- принимать пищу регулярно
- делать зарядку
- проходить медицинский осмотр у врачей
- брать больничный лист на время болезней
- делать самомассаж
- достаточно спать
- носить одежду, которая нравится
- брать отпуск
- ограничить время телефонных разговоров
- удовлетворять сексуальные потребности
- вести оптимально активный образ жизни (танцевать, плавать, бегать, петь, заниматься спортом, совершать пешие прогулки и т.д.)

## ➤ Удовлетворение психологических потребностей:

- выделять время для саморефлексии
- читать литературу, не относящуюся к работе
- иметь хобби
- снизить уровень стрессового воздействия в жизни
- умение говорить «нет»
- проявлять любопытство
- обращаться за помощью к другим, когда нужно
- посещать музеи, выставки, театры, спортивные соревнования
- давать возможность другим людям узнать меня с разных сторон,
- прислушиваться к своему внутреннему опыту (мыслям, чувствам, суждениям)

## ➤ Удовлетворение эмоциональных потребностей:

- проводить время с людьми, которые симпатичны
- поддерживать отношение со значимыми людьми
- поощрять и награждать себя
- любить себя
- перечитывать любимые книги и пересматривать любимые фильмы
- позволять себе плакать
- играть с детьми
- смеяться и улыбаться
- осознавать свои потребности
- научиться выражать свои эмоции и делать это конструктивно

## ➤ Удовлетворение духовных потребностей:

- проводить время на природе
- поддерживать в себе оптимизм и надежду
- ориентироваться не только на материальные ценности
- не брать на себя ответственность за все
- быть открытым новому и неизвестному
- участвовать в осуществлении того, во что верится
- медитировать, молиться или петь

## ➤ Работа - в радость:

- делать перерывы в работе в течение дня
- позволять себе поболтать с сотрудниками
- уметь отстаивать свои принципы
- распределять рабочее время так, чтобы избежать перегрузок
- выделять время для завершения определенной работы
- уделять время профессиональному росту
- заботиться о своих финансовых интересах
- создать себе удобное рабочее место

## ➤ Гармония жизни:

- стремиться к балансу в своей профессиональной жизни в пределах каждого рабочего дня
- стремиться к балансу между работой, семьей, общением с людьми, игрой и отдыхом

