**Памятка для педагога по сохранению профессионального здоровья и профилактике эмоционального выгорания**

Специалисты утверждают, что стресс — это перманентное состояние педагогов. Но хорошая новость состоит в том, что в наших силах справиться со стрессом! Можно научиться успешно преодолевать трудности и победить стресс, сохранить здоровье и творческое долголетие.

Общий ход в рекомендациях таков: ***проанализировать отношение к своей профессиональной деятельности и изменить свой образ жизни.***

1. Ответьте на вопрос: «Зачем я работаю?» Составьте список всех причин – и реальных, и абстрактных, которые заставляют вас работать. Определите мотивацию, ценность и значение своей работы.

2. Убедитесь в правильности утверждения: «Я действительно хочу этим заниматься». Перечислите то, чем вам нравится заниматься, в убывающей последовательности. А теперь вспомните, когда вы в последний раз этим занимались.

3. Создайте группу поддержки. Пусть встречи и теплое общение друзей и сотрудников станут регулярными. Поддержка коллег является важным ресурсом, помогающим противостоять стрессам, связанным с профессиональной деятельностью. Выделяйте в течение дня 10-15 минут на чайную паузу. Японцы спят в середине рабочего дня 20 минут, а производительность труда от этого только выше.

4. Начните заботиться о своем физическом здоровье. Сюда входят физические упражнения, питание, режим сна и отдыха.

5. Начините заботиться о своем психологическом здоровье. Используйте для этого тренинги: релаксации, управления временем и уверенности в себе. Тренинги можно проходить самостоятельно, используя ресурсы сети Интернет, а можно приходить на встречи с психологом в нашем учреждении. Такие тренинги в этом году уже состоялись 17 февраля и 3 марта. Не пропустите приглашение на следующую встречу!

**Рекомендации по профилактике стрессовых ситуаций на работе**

* Ставьте реальные и достижимые цели. Не стремитесь сделать всё на 100%.
* Распределяйте нагрузки.
* Делегируйте задачи коллегам, не берите на себя больше, чем можете сделать без ущерба для здоровья.
* Выполняйте в течение дня упражнения и техники, позволяющие переключиться, отдохнуть и «зарядить батарейки». Найдите такие упражнения для себя. Например, техники «Поза кучера» и «Улыбка Будды». Предлагаю освоить технику «Дыхание по квадрату» и технику «Концентрация на слове».

Каждая сторона  **квадрата** — один такт **дыхания**: вдох, задержка **дыхания**, выдох, задержка **дыхания**.  
  
**Как дышать:**

1. Сделайте вдох на четыре счета.
2. Задержите **дыхание** на четыре счета.
3. Сделайте выдох на четыре счета.
4. Задержите **дыхание** на четыре счета.
5. Начните цикл заново и дышите так 1—5 минут.

Вариант этой техники: на 4 счёта вдох, а выдох на 8 счетов, далее на 4 счёта пауза. Затем вновь повторяем цикл 3-4- раза.

**«Концентрация на слове»**

Выберите какое-нибудь короткое двусложное слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или приятные воспоминания. Мысленно произнесите первый слог на вдохе, второй — на выдохе. Сосредоточьтесь на своём слове, которое может стать вашим персональным слоганом при концентрации.

**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»).

**Приёмы снятия стресса**

1. **Перенос.** Позволяет отвлечься от неприятных переживаний и переключить внимание на другой объект.

2. **Переключение.** Предполагает смену деятельности.

3. **Изменение масштаба событий.** Посмотрите на проблему как бы сверху. Не драматизируйте события. Подумайте о том, как вы будете воспринимать ситуацию через год.

4. **Накопление радости.** Положительные эмоции — мощный фактор преодоления стресса.

5. **Интеллектуальная проработка проблемы.** Анализ и поиск ответа на вопрос: что полезного в происходящем для меня?

6. **Разумный эгоизм.** РЕАЛИСТИЧНОЕ, НО БЛАГОСКОННОЕ, БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ И ОЦЕНКА СЕБЯ.

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

Способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще – путь к психологическому здоровью.

***Ваш психолог Гусева Лариса Владимировна***