**8.** Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

**9.** Перестаньте жить за других - их жизнью. Живите своей жизнью.

**10.** Находите время для себя, вы имеете право не только на работу, но и на частную жизнь.

**11.** «Свободное время педагога – это корень, питающий ветви педагогического творчества».

**12.** У вас нет хобби? Обязательно найдите себе занятие по душе.

**13.** Время от времени вносите в вашу жизнь что-то новое: переставляйте мебель в квартире, изменяйте прическу, ходите на работу другим маршрутом… Тогда стресс будет «приставать» к вам реже.

**14.** Умейте отвлекаться от переживаний, связанных с работой.

**15.** Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.

**16.** Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? **А может, он справится сам?**

** 17.** Дни, проведенные вдали от дома, помогут отвлечься, взглянуть на свои проблемы со стороны.

**18.** Многие пытаются всюду успеть, делать больше, чем в их силах. Снизьте темп жизни! Разумнее делать меньше, но лучше, чем много, но плохо, а потом еще и переживать из-за этого «плохо».

**19.** Проблемы и трудности могут коснуться каждого, это норма жизни. Помните: жизнь ритмична, спады чередуются с подъемами.

**20.** Научитесь жить с юмором.

Смех – это отдушина. Посмеявшись над чем-то, человек чувствует себя свободнее.

**Памятка**

**Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов**

******

***Профессиональное выгорание****– это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий* *к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.*

***Подборка материала: Кутний Е.А.***

**Тюмень 2017**

**Стадии профессионального выгорания**

**Стадии профессионального выгорания**

 ***Первая стадия:***

* ***приглушаются эмоции, сглаживаются острота чувств и свежесть переживаний;***
* ***исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи;***
* ***возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.***

***Вторая стадия:***

* ***возникают недоразумения с коллегами;***
* ***появляются антипатия, а затем и вспышки раздражения по отношению к коллегам.***

 ***Третья стадия:***

* ***притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру, человек становится равнодушным;***
* ***безразличие ко всему.***

**Качества, помогающие педагогу 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.**

***В-третьих:***

* **способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.**

**Как избежать встречи с эмоциональным выгоранием**

**1.** Относитесь к жизни позитивно. Помните правило: если можешь изменить ситуацию – измени ее, не можешь изменить обстоятельства – измени к ним отношение.

**2.** Ведите разумный образ жизни.

**3.** Будьте внимательны к себе.

**4.** Почаще прислушивайтесь к своему внутреннему голосу. Он может подсказать вам, в каких мероприятиях не следует участвовать, чтобы предупредить стресс.

**5.** Заботьтесь о себе: ведите здоровый образ жизни, удовлетворяйте свои  потребности в общении. Любите себя или старайтесь себе нравиться.

**6.** Высыпайтесь! Стресс провоцирует бессонницу, а бессонница еще больше усиливает стресс.

**7.** Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.