**Чек-лист для педагогов по профилактике профессионального выгорания**

**Антистрессовые приемы**

Наша жизнь набрала такой быстрый темп, что это начинает угрожать не только нервно-психическому, но и физическому здоровью людей. Ученые не перестают разрабатывать системы и методы, помогающие современному человеку не попасть в «стрессовый плен». Вот что, к примеру, рекомендуют австралийские специалисты.

1. Полдня в неделю нужно проводить так, как Вам нравится: плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке.

2. Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для Вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что он (она) скажет Вам в ответ то же самое. В нашем суровом мире одно осознание того, что Вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.

3. Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятий Вам не понадобился душ, значит, Вы что-то делали неправильно или же просто недостаточно тренировались.

4. Пейте больше воды. Для того чтобы поддерживать тело в хорошей форме, следует выпивать только одной воды не менее 1-1,5 литра в день.

5. Как минимум раз в неделю занимайтесь тем, что Вам вроде бы «вредно» (можно, к примеру, «чуть-чуть» нарушить диету, на которой Вы сидите, побалуйте себя сладким или же ложитесь спать раньше либо позже, чем обычно). Следить за собой необходимо, но, когда это делается слишком серьезно, можно опасаться того, что Вы станете ипохондриком.

6. Не позволяйте расхищать свою жизнь! Будет лучше, если некоторые письма останутся нераспечатанными, а телефонные звонки - без ответа. Бесцеремонные люди крадут часы (даже дни) Вашей жизни и создают Вам стрессы, заставляя делать то, что Вам не нужно и не нравится.

7. Когда Вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной физической работой: вскопайте огород, раскидайте сугробы, переставьте мебель или просто разбейте старые тарелки. Можете отправиться за город и покричать там. Подобные поступки неплохо защищают человека от стрессов.

8. Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов, к тому же они обладают высочайшей энергетической емкостью.

**Как экономно расходовать свои энергетические ресурсы в работе с людьми (рецепты от «выгорания» по В.В. Бойко)**

• Жить с девизом «В целом все хорошо, все, что делается, – делается к лучшему». Неудовлетворительные обстоятельства на работе нужно воспринимать как временное явление и пытаться изменить их к лучшему.

• Энергию недовольства направлять на дела, способствующие позитивным переменам, а не злословию и обидам.

• Замечать достижения в своей работе и чаще хвалить себя за них. Замечать свои успехи в отношениях с другими и радоваться достигнутым результатам. В выполняемой работе усматривать прежде всего социальный, гуманный, престижный смысл, а не конкретные и малоприятные функциональные обязанности.

• Находить источники вдохновения в каждом осуществляемом замысле. Тратить время и энергию на осмысление целей и средств их достижения, а не на исправление непродуманных действий и ошибок.

• Организовать свою работу так, чтобы исключить ненужные и раздражающие обращения окружающих.

• Просьбы, советы, требования, обращенные к кому–либо, следует произносить достаточно громко и отчетливо, предварительно убедившись, что партнер в состоянии их воспринять.

• Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты или допущенные ошибки. Осознать причину, сделать выводы, найти выход, но не прокручивать в сознании. Если возникла проблема или назрел конфликт, решать своевременно, обдуманно и спокойно.

• Не вспоминать на работе о неприятностях личной жизни и не обсуждать их с коллегами.

• Дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны, быть с ними открытыми, искренними и естественными.

• Мягко и незаметно ограничивать общение с теми, кто неприятен, оставаясь с ними приветливыми и внимательными.

• Использовать техники снижения эмоционального напряжения.

                       

**Упражнение «Я - реальное. Я - идеальное»**

Инструкция: прислушайтесь к себе, постарайтесь определить и понять свое состояние, самоощущение в текущем периоде жизни (день, неделя, месяц, полгода, год). Подберите под эти ощущения  какой -  то подходящий образ. Это "Я - реальное". Коротко можно написать несколько самых важных ключевых фраз, характеризующих этот образ. Посмотрите на него, определите, насколько он Вам комфортен, удобен, устраивает. Рядом нарисуйте образ "Я - идеальное" - тот образ, в котором Вы  будете чувствовать себя  более гармонично, целостно, комфортно. Поразмышляйте и сделайте пометки этого образа для себя: ощущения себя, содержание деятельности, какие сферы жизни и как задействованы, проявлены.

Сравните эти образы, проанализируйте:

- Что их разделяет? Что мешает Вам прямо сейчас оказаться в желаемой ситуации? А что нужно для этого? (пропишите конкретно действия: узнать, посмотреть, научиться, выкинуть, убрать, сходить, позвонить, др.).

- Сколько Вам потребуется времени, чтобы оказаться (дойти, добраться) в образе "Я – идеальное»? (полгода, месяц, неделя, часы - пропишите конкретные временные рамки).

- Что уже сегодня днем, вечером из этого списка Вы можете выполнить (пропишите), что завтра? Помните о правиле Боро Шефера, немецкого бизнес-консультанта - "72 часа". Оно говорит о том, что практически у каждого человека имеются желания, задумки, планы на будущее, на те или иные достижения.  Это все живёт в наших головах месяцами и даже годами. Однако лишь небольшой процент людей воплощает абсолютно все свои планы в реальность. Суть правила состоит в том, что если мы свои мысли, планы, желания не начнем реализовывать в течение 72 часов, они так и останутся лежать в нашем долговом ящике «Потом когда-нибудь».

Наша задача -  развивать свой ***эмоциональный интеллект,*** отслеживать, в каком мы состоянии в данный момент времени, и понимать, что в этом состоянии нужно делать, что я могу себе разрешить, а что запретить.

**Алгоритм работы:**

1) Увидели, оценили - включили логику, взяли под контроль:

- Чего боюсь?

- Что беспокоит?

- Что с этим делать?

То есть осознали: что я сейчас испытываю? почему? а главное: что с этим делать?

2)  Понять, какую эмоцию я переживаю. Помогает она или нет справиться с ситуацией, в которой я нахожусь.

3) Понять, какая эмоция сейчас нужна.  Выбрать ее - то есть создать атмосферу: словами, действиями, делами. Помните, что слово - не воробей: вылетит, не поймаешь. И, кроме того, придется выруливать ситуацию: просить прощение. Может остаться осадок, последствия, а также нужно будет время на восстановление и т.д.

**Умей остановиться!**

- Изменение мышления;

- хобби;

- правильное питание;

- физические нагрузки;

- смех;

- прощение и любовь;

- радость от процесса (пока идем к результату) – «жить здесь и сейчас»;

- входить в покой: медитация.

Очень важно научиться чувствовать свое эмоциональное и физическое состояние, знать свои потребности и желания, понимать, что я хочу и могу сделать для себя.

Нужно стараться всегда узнавать что-то новое, личностно развиваться.

**Что может помочь поддержать себя?**

1.Признайте, что Вам плохо. Очень часто первая реакция - это обесценить собственные переживания. «Разве нормальный человек может плакать из-за этого?» Может. И даже не важно, из-за чего. Люди расстраиваются по очень разным поводам. То, что не трогает одного, будет значимо для другого. Кроме того, если Вы не признаете своих переживаний, они от этого не исчезают, с ними просто сложнее что-то делать.

2.Попытайтесь просто описать ситуацию и Ваши эмоции. Без оценок и своего отношения. «Я опоздала к врачу и мне грустно», «У меня не получается следовать плану, и я испытываю разочарование и обиду». Это сильно перекликается с предыдущим пунктом. Простое описание помогает принять ситуацию такой, какая она есть.

3.Представьте, что Ваш хороший друг оказался в подобной ситуации. Что бы Вы ему сказали? Как бы утешили? Попытайтесь найти теплые и сострадательные слова.

4.Вообразите мудрого и доброго человека. Вы могли его знать в реальности, это может быть фантазийный образ или же он жил на самом деле, но Вы лично его не знали. Важно, чтобы этот человек хорошо к Вам относился, был на Вашей стороне и желал Вам добра. Что бы он сказал Вам в этой ситуации? Как бы поддержал?

5.Обращайте внимание на тон голоса (внутреннего) и интонацию, с которой Вы говорите с самим собой. Это может сильно влиять на восприятие внутреннего монолога. Чаще всего мы не отдаем себе отчет в тех критических нотках, которые присутствуют в нашем голосе. Постарайтесь говорить с собой мягким и доброжелательным голосом, это само по себе способствует поддержке.