

Наиболее часто **выгорание** рассматривается как **долговременная стрессовая реакция** или **синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов** средней интенсивности.

Основными признаками эмоционального выгорания являются: истощение, усталость, психосоматические осложнения, бессонница, негативные установки по отношению к ученикам, коллегам, негативные установки по отношению к своей работе, пренебрежение исполнением своих обязанностей, уменьшение аппетита или переедание, негативная самооценка, усиление агрессивности, усиление пассивности, чувство вины.

Гомельский городской
социально-педагогический центр

Отдел профилактики и комплексной
реабилитации

Наши контакты:
тел./факс: 32-70-40,

Сайт центра:
www.gomel-ggspc.guo.by

Эл. почта:
ggspc@mail.gomel.by

Инстаграм:
[ggspc.opikr](https://www.instagram.com/ggspc.opikr)

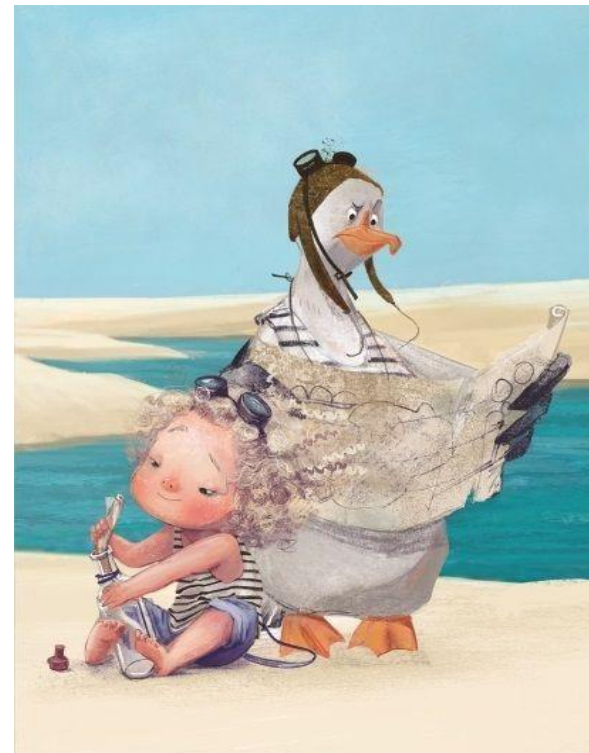
Адрес центра:

г.Гомель,
ул.Маневича, 26а,
индекс: 246035



Управление образования Гомельского
городского исполнительного комитета

Государственное учреждение образования
«Гомельский городской
социально-педагогический центр»



**«Психологические заметки:
синдром эмоционального
выгорания»**
(для педагогических работников)

Гомель 2022

Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания:

1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.

2. Думайте о чем-то хорошем отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.



3. Откажитесь от перфекционизма. Не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Совершенно не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.

4. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов.

5. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.



6. Руководите своими эмоциями! Закройте глаза. Представьте берег моря. Руки поднимите вверх и разведите в сторону. Почувствуйте силу энергии.

7. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.

8. Не забывайте хвалить себя!

9. Предпримите шаги для устранения причин напряжения.

10. Если негативные эмоции захватили вас во время общения, то сделайте паузу, помолчите несколько минут, посчитайте до 10, выйдите из помещения, займитесь другим видом деятельности: переберите бумаги на столе, поговорите со своими коллегами на нейтральные темы.

11. Позаботьтесь о психотерапевтическом влиянии среды, которая вас окружает (цветовая гамма). Хорошо успокаивают нервную систему зеленый, желто-зеленый и зелено-голубой цвета.



**ПОМНИТЕ:
работа –
всего лишь
часть
жизни!**