К концу учебного года, или с его началом, (каждый реагирует по-своему) может появиться эмоциональная, психологическая или физическая усталость, у кого-то даже расстройство сна, снижение настроения, а кто-то вообще мечтает о необитаемом острове. Это начало синдрома эмоционального выгорания. В общих чертах, характеризуется чувством усталости, беспокойством, нарушением взаимоотношений, ухудшением физического и эмоционального самочувствия, человек испытывает головные боли, общие недомогания и так далее.

 От чего это происходит?

 Работа педагога связана с большой и эмоциональной отдачей, переживаниями, например:
 о том, как ученик усваивает новый материал, об отношениях между учащимися, при этом, педагог не задумывается, насколько хватит у него сил растянуть свое хорошее самочувствие до конца четверти или учебного года.

 Чаще всего синдром появляется у тех педагогов, которые имеют мало интересов, помимо работы.

 Знайте, отдыхать надо до того, как устали!

 В конце концов, профессиональное выгорание негативно сказывается на учениках, да и ребята просто недополучат знаний и внимания педагога.

 Поэтому, если профессиональная усталость зашла слишком далеко, то обращайтесь к психологам, ведь всем известно, что это признак зрелости и рациональности, а не слабости. Психолог поможет провести мышечную релаксацию и покажет приемы аутогенной тренировки.

 Профессиональное выгорание легче предупредить!

 Конечно, работать над собой непросто. Для начала, необходимо сделать усилия: выходя из школы, постарайтесь переключить свои мысли, думайте о чем угодно позитивном, но не о работе. Возможно, придется действовать через силу. Но иначе будет сложно восстановиться, ведь нейронные связи передают нейрофизиологические реакции организму. Необходимо изменить постоянные мысли для образования новых нейронных связей, которые подадут сигнал телу для других позитивных соматических реакций.
 Методично и постоянно заполняйте себя внешкольным позитивом. Вспоминайте добрые и приятные моменты, планируйте отдых. А в настоящем – заведите привычку делать себе ежедневно маленькие «приятности». Если вы, придя с работы домой, принимаете душ, то туалетные принадлежности (гель, мыло, мочалка и прочее) должны вас радовать качеством, цветом, запахом.

 Покупать надо не только то, что необходимо, но и необходимо покупать то, что хочется!

 Приготовьте себе что-то вкусное (необязательно калорийное). Это могут быть сочные, яркие фрукты, соки или йогурт. Главное, аппетитное. Конфеты подойдут тоже (в небольших количествах). Сладкое активизирует выделения серотонина в мозг.

 Гуляйте перед сном. Если такой возможности нет, то проветривание помещения, где вы спите, обязательно.

 Поможет и приятная (желательно – классическая) музыка, позитивные аффирмации. Чтение стихов, любимой книжки, подойдет и глянцевый журнал. Успокаивает и заряжает положительной энергией – созерцание живописи.

 На ночь (если нет аллергии на мед) можно выпить 0,5 стакана теплой воды с чайной ложкой меда.

 Ложиться спать нужно в тот же день, когда и встали.

 А вставать тоже с позитивом. Напишите на листке бумаги несколько приятных предложений, типа «День будет удачный», «Все пройдет замечательно», «Мне нравится общаться с людьми». Положите листок около кровати. Проснувшись утром, широко улыбнитесь новому дню (даже если просто растянуть губы и удерживать улыбку около минуты, активизируется «счастливые участки мозга»), возьмите свой позитивный листочек и прочитайте его. Это маленькая психологическая зарядка.

 Если вы будете следовать этим простым и доступным советам, то скоро заметите, что устаете и раздражаетесь меньше, настроение и качество сна улучшилось, а работа приносит только радость.

 Любите себя, тогда и окружающим будет значительно лучше!