Памятка педагогу

«Что делать при эмоциональном выгорании?»

Известно, что эмоциональное выгорание – это своего рода механизм защиты личности, который проявляется в форме частичного или же полного отключения эмоций, как реакции на некоторые психотравмирующие воздействия.

Что делать, если Вы заметили первые признаки эмоционального выгорания?

1. **Необходимо признать их наличие.**

Выполнить этот начальный пункт, на пути к эмоциональному восстановлению очень непросто. Далеко не каждый педагог готов признать свое профессиональное и эмоциональное выгорание. Тем не менее, без выполнения этого пункта невозможна дальнейшая работа по устранению эмоционального выгорания.

Нельзя блокировать свои чувства и эмоции, скрываться от самого себя и «убегать» в общественную активность, либо другие формы, позволяющие на время скрыть признаки эмоционального выгорания.

Облегчить состояние и признать наличие проблемы поможет:

* эмоциональная и физическая поддержка от близких людей
* обращение к опытному специалисту (психолог, опытный педагог, коллега)
* уединение
1. **Необходима специальная работа, направленная на устранение причин и последствий эмоционального выгорания.**

На этом этапе очень важно отработать все эмоции, чувства, травматический опыт – все то, что привело в конечном итоге к эмоциональному выгоранию. Характерные для выгорания состояния сами по себе не проходят. Не стоит надеяться «на авось» и ждать чуда. В большинстве случаев необходимо не только уединение и разбор своих переживаний и чувств, но и квалифицированная помощь опытного профессионала (психолога), который поможет «трезво» оценить ситуацию и поможет избавиться от признаков и последствий эмоционального выгорания.

Все скопившиеся чувства и эмоции необходимо отработать, выпустить их на волю, избавится навсегда от эмоционального и психологического груза.

1. **Пересмотр жизненных целей и ценностей.**

После очистки «внутреннего пространства» от ненужных эмоциональных зажимов, скопившихся психологических проблем необходимо осуществить следующий этап – пересмотреть свои жизненные приоритеты, цели, задачи, отношение к себе и окружающим, к работе, к жизни в целом.

Крайне важный и продолжительный этап, ведь без изменения своего внутреннего мира вряд ли получится вновь зажить полноценной жизнью и устранить все прежние формы реагирования на повседневные ситуации, которые вскоре вновь приведут к эмоциональному выгоранию.

**Несколько важных советов о том, как жить в согласии с собой и миром.**

* эмоциональное выгорание вряд ли постигнет человека жизнерадостного и довольного своей жизнью и самим собой
* старайтесь во всем находить хорошие стороны, не жалуйтесь на жизнь и обстоятельства, кому-то сейчас намного хуже
* находите время на любимое дело
* выделяйте достаточно времени на отдых, сон, уединение, общение с близкими людьми
* научитесь останавливать «внутренний диалог», наши мысли, подобно назойливым мухам, роятся в голове и забирают очень много психической энергии, которую можно потрать на что-то более приятное и полезное
* не скрывайте свои чувства, не прячьте в глубины души эмоции, выражайте их своевременно в приемлемой для общества форме
* не копите обиды - это мешок с колючками, который не поранит обидчика, но истерзает всю вашу душу
* старайтесь соблюдать режим, чередуйте умственные и физические нагрузки
* почаще «общайтесь» с природой и животными.