**ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ**

Рекомендации педагога — психолога

* Удовлетворение физиологический потребностей:

*- принимать пищу регулярно*

*- делать зарядку*

*- проходить медицинский осмотр у врачей*

*- делать массаж*

*- высыпаться*

*- брать отпуск*

*- ограничивать время телефонных разговоров*

*- вести оптимально активный образ жизни (танцевать, плавать, бегать, петь, заниматься любым видом спорта, совершать пешие прогулки и т д.)*

* Удовлетворение психологических потребностей:

*- выделять время для саморефлексии*

*- читать литературу, не относящуюся к работе*

*- иметь хобби*

*- снизить уровень стрессового воздействия в жизни*

*- умение говорить «нет»*

*- проявлять любопытство*

*- обращаться за помощью к другим, когда нужно*

*- посещать музеи, выставки, театры, спортивные соревнования*

*- давать возможность другим людям узнавать себя с разных сторон*

*- прислушиваться к своему внутреннему голосу (мыслям, чувствам, суждениям)*

* Удовлетворение эмоциональных потребностей:

*- проводить время с людьми, которые симпатичны*

*- поддерживать отношения со значимыми людьми*

*- поощрять и награждать себя*

*- любить себя*

*- перечитывать любимые книги и пересматривать любимые фильмы*

*- позволять себе плакать*

*- играть с детьми*

*- смеяться и улыбаться*

*- осознавать свои потребности*

*- научиться выражать свои эмоции и делать это конструктивно*

* Удовлетворение духовных потребностей:

*- проводить время на природе*

*- поддерживать в себе оптимизм и надежду*

*- ориентироваться не только на материальные ценности*

*- не брать на себя ответственность за всё*

*- быть открытым новому и неизвестному*

*- участвовать в осуществлении того, во что верится*

*- медитировать, петь*

* Работа в радость:

*- делать перерывы в работе в течении дня*

*- позволять себе поболтать с сотрудниками*

*- уметь отстаивать свои принципы*

*- распределять свое рабочее время так, чтобы избежать перегрузок*

*- выделять время для завершения определенной работы*

*- уделять время определенному росту*

*- заботиться о своих финансовых интересах*

*- создавать себе удобное рабочее место*

* Гармония в жизни:

*- стремится к балансу в своей профессиональной деятельности, в пределах каждого рабочего дня;*

*- стремится к балансу между работой, семьей, общением с людьми, игрой и отдыхом*

