

Как не допустить эмоционального выгорания

- Неудовлетворительные обстоятельства на работе 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.
- Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты или допущенные ошибки. Осознать причину, сделать выводы, найти выход, но не прокручивать в сознании.
- Не вспоминать на работе о неприятностях личной жизни и не обсуждать их с коллегами.
- Дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны.
- Мягко и незаметно ограничивать общение с теми, кто неприятен, оставаясь с ними приветливыми и внимательными.
- Использовать техники снижения эмоционального напряжения.
- Определить для себя главные жизненные цели и сосредоточить усилия на их достижении.
- Отказаться от перфекционизма. Совершенство не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.
- Каждое утро, просыпаясь, думать о чем-то хорошем, улыбнуться, напомнить себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.
- Планировать не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливать приоритеты.
- Особенное место отвести отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов.
- Каждый вечер обязательно становиться под душ и проговаривать события прошедшего дня, "смывают" их.
- Не пренебрегать общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.
- Отдыхать вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.
- Находить время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и т.п.
- Уметь отказываться вежливо, но убедительно!



• 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.

• Делать дни “информационного отдыха” от ТВ и компьютера.

• Посещать выставки, театр, концерты.

• Музыка – это тоже психотерапия.

• Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки. Очень полезными также будут расслабляющий массаж, йога, дыхательная гимнастика, релаксация.

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

• Отдыхать на природе, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему и делает человека добрее.

• Позитивное влияние на нервную систему оказывает и общение с животными.

• Снять напряжение поможет смена деятельности, когда позитивные эмоции от приятного занятия вытесняют грусть.

• Уделяйте надлежащее внимание собственному здоровью!

• Прощайте и забывайте.

Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир, несовершенны.

• Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывая на потом!

• Предпримите шаги для устранения причин напряжения.



Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!

Помните: работа - всего лишь часть жизни!

Подготовила педагог-психолог МКОУ «СОШ №6»

Ксения Олеговна Старцева