**Рекомендации по профилактике**

**синдрома эмоционального выгорания**

**1. Мыслите позитивно.**Каждая жизненная ситуация подарена нам не случайно, она несет свой жизненный урок. Замечайте даже в самых трудных моментах плюсы и возможности для вашего дальнейшего пути. Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь. Помните: «Кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено».

**2. Будьте внимательны к себе:**это поможет своевременно заметить первые симптомы усталости.

**3. Заботьтесь о себе:**стремитесь к равновесию и гармонии, ведите здоровый образ жизни, удовлетворяйте свои потребности в общении.

**4. Высыпайтесь!**Если нормальный режим сна нарушен в результате стресса, есть риск оказаться в замкнутом круге: стресс провоцирует бессонницу, а бессонница еще больше усиливает стресс.

**5. Любите себя, хвалите себя, делайте маленькие радости, комплименты.**

**6. Подбирайте дело по себе:** сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.

**7.**Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а **деятельность, которая хороша сама по себе.**

**8.**Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. **Не вместо людей, а вместе с ними.**

**9.** **Находите время для себя,**выделяйте достаточно времени для сна и отдыха. Каждый имеет право не только на работу, но и для личной жизни, своих увлечений и предпочтений.

**10.** **“Свободное время педагога — это корень, питающий ветви педагогического творчества»**(В.А. Сухомлинский).

**11. Формула выживаемости профессора В.М.Шепеля:**на каждые 6 часов бодрствования должен приходиться как минимум 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью. Это время восстановления физических сил организма; время релаксации (расслабления); время катарсиса (чувственной разрядки, очищения); способ переключения мыслей (вместо переживаний и попыток быстро придумать, как исправить положение).

**12. Научитесь жить с юмором.**«Юмор — соль жизни, — говорил К. Чапек, — кто лучше просолен, дольше живет». Смех защищает нас от чрезмерного напряжения. Смейтесь на здоровье!

**13.** Многие пытаются всюду успеть, делать больше, чем в их силах. **Берегите себя,** снизьте темп жизни! Разумнее делать меньше, но лучше, чем много, но плохо, а потом еще и переживать из-за этого «плохо».

**14. Старайтесь без ущерба для здоровья пережить неудачу.**Проблемы и трудности могут коснуться каждого, это норма жизни. Помните: «Жизнь ритмична, спады чередуются с подъемами».

**15. Хобби**. Обязательно найдите себе занятие по душе, не связанное с профессиональной деятельностью… Тогда стресс будет «приставать» к вам реже. Любая *творческая работа*может исцелять от переживаний: рисуйте, танцуйте, пойте, лепите, шейте, вышивайте, конструируйте и т. п.

**16. Привнесите новые эмоции, мысли и действия в свой обыденный день.**Начните «Новый день — новое в обыденном». Вы возвращаетесь домой по одной и той же дороге, совершаете обыденные стереотипные поступки — в «Новый день» попробуйте совершить 10 новых поступков (например, возвращайтесь домой по другой дороге, по-новому попросите об остановке в транспорте и др.). Разнообразьте вашу жизнь!

**17. Позволяйте себе проявлять эмоции.** Иногда полезно просто выговориться.  Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно! Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического). Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя. Изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса; мните, рвите бумагу; кидайте предметы в мишень на стене; попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите; поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства («Я расстроен..», «Меня это обидело..»).

Задание: напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким-то причинам вы не сказали ему о своих чувствах.

**18. Музыка является одним из компонентов улучшения настроения.**

Рекомендуются следующие музыкальные произведения:

— *при переутомлении и нервном истощении* —«Утро» Грига, «Полонез» Огинского;

— *при угнетенном меланхолическом настроении* — ода «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта;

— *при выраженной раздражимости, гневе*— «Сентиментальный вальс» Чайковского;

— *при снижении сосредоточенности внимания*— «Времена года» Чайковского, «Грезы» Шумана;

— *расслабляющее действие* — «Лебедь» Сен-Санса, «Баркарола» Чайковского;

— *тонизирующее воздействие* — «Чардаш» Кальмана, «Кумпарсита» Родригеса, «Шербурские зонтики» Леграна.

**Любите жизнь, и она обязательно ответит вам тем же!**