



**ПОМНИТЕ: РАБОТА —
ВСЕГО ЛИШЬ ЧАСТЬ
ЖИЗНИ!**

Взаимо-
отношения
в частной
жизни



Взаимо-
отношения
на службе

ПОЛЕЗНЫЕ КОНТАКТЫ

Тульский областной центр молодежи

Адрес: РФ, Тульская область,
г.Тула, ул.Демонстрации д.134
8(4872) 33-80-93

Группы в ВК:

Региональный Online-Клуб
«Молодая Семья»
[Vk.com/tula_club_7pps](https://vk.com/tula_club_7pps);

Тульский областной центр молодежи

[Vk.com/gutocm](https://vk.com/gutocm)

Центр Информационной
безопасности молодежи
и психологической помощи

Записаться на приём
8(4872)77-32-00

Телефон доверия:
8-800-2000-122

МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ «ТУЛЬСКИЙ
ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МОЛОДЕЖИ»

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

ПРИЕМЫ САМОПОМОЩИ



Эмоциональное выгорание – это синдром, который развивается под воздействием хронического стресса и постоянных нагрузок и приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Эмоциональное выгорание возникает в результате накопления негативных эмоций, без «разрядки» или «освобождения» от них.

Это защитная реакция организма на стресс, который возникает, если нет способа освободиться от негативных эмоций.



К основным факторам, способствующим формированию эмоционального выгорания воспитателей, относят:

- 1) высокую ответственность за своих подопечных;
- 2) высокую эмоциональную и интеллектуальную нагрузку;
- 3) самоотверженную помощь;
- 4) дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением;
- 5) наличие ролевых конфликтов.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
2. Думайте о чем-то хорошем отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.
3. Откажитесь от перфекционизма.
4. Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем
5. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых
6. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов. Перед сном можно приготовить успокаивающую ванну с аромамаслами.
7. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.
8. Руководите своими эмоциями!
9. Не забывайте хвалить себя!
10. Станьте энтузиастом собственной жизни!
11. Предпримите шаги для устранения причин напряжения.
12. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!
13. Умейте отказывать вежливо, но убедительно!
14. Посещайте, выставки, театр, концерты
15. Музыка – это тоже психотерапия.

САМОПОМОЩЬ ПРИ СИНДРОМЕ ВЫГОРАНИЯ

1. Не берите работу на дом! Уходя, отформатируйте свою память, удалив весь перечень текущих забот.
2. Разделите краткосрочные и долгосрочные цели. Малыми шагами Вы добьетесь большего!
3. Не избегайте друзей, делите с ними свои печали и радости. Обсудите с близкими конфликт или напряженность на работе и, возможно, Вам предложат новое оригинальное решение проблемы.
4. Не терпите, героически стиснув зубы перед начальством: Ваших потуг могут просто не заметить.
5. В выходные дни отдыхайте! Лучше всего выехать куда-нибудь, составить себе культурную программу.
6. Не накручивайте себя перед сном. Настройтесь на покой и умиротворение. Не даром говорят: «Утро вечера мудренее».
7. Делайте утреннюю зарядку, занимайтесь спортом и соблюдайте режим.
8. В период интенсивной работы не переедайте и не мучайте себя голодом. Желудок должен быть спокоен, как и Вы.

