

## Памятка педагогу №1

- Не позволяйте себе брать работу на дом!
- Определяйте краткосрочные и долгосрочные цели вашей деятельности.
- Прежде, чем поставить себе профессиональную цель, подумайте, насколько её реализация реальна (не слишком ли высока планка).
- Чаще представляйте себе образ успешного, конечного результата вашего труда.
- Используйте «паузы» в работе.
- Найдите время для себя – позволяйте себе «лениться» (ежедневно уделяйте СЕБЕ, не менее 2 ч.).
- Чаще общайтесь с единомышленниками.
- Избегайте ненужной конкуренции.
- Не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем!
- День, проведенный в насыщенном общении, компенсируйте полным одиночеством.
- Наполняйте свою личную жизнь обществом, не связанным с работой.
- Учитесь конструктивному общению, учитесь говорить «НЕТ».
- Поддерживайте физическую форму, занимаясь приятным вам видом спорта.
- Позволяйте себе «маленькие женские радости».
- Помните – смех продлевает жизнь!

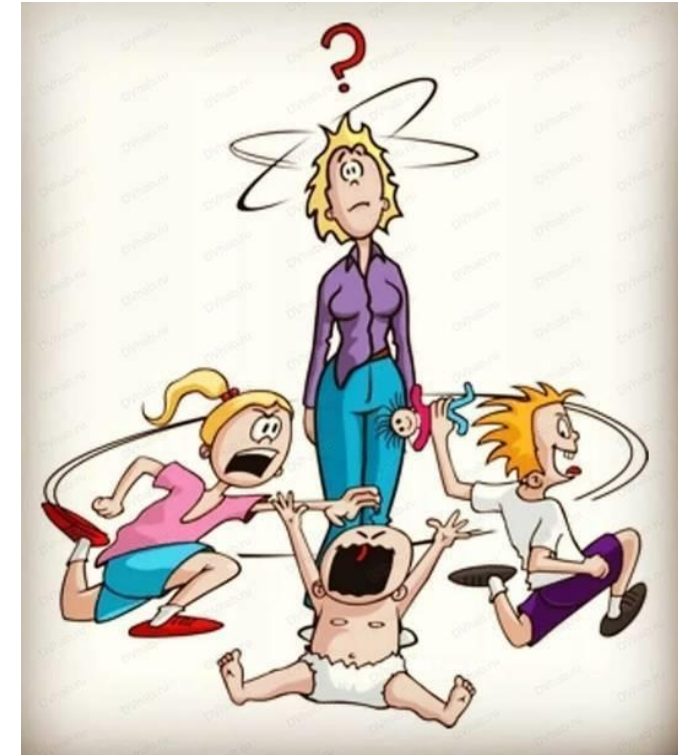
**Будьте оптимистами**

## Памятка педагогу №2

- Не скрывайте свои чувства. Проявляйте свои эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- Не ожидайте, что тяжелое состояние, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Вам необходима помощь.
- Выделяйте достаточно времени для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять благоприятный распорядок вашей жизни.
- Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.
- Найдите время, чтобы побыть наедине с собой.
- Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого.
- Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам не нравится.
- Не оказывайте слишком большое давление на своих детей.
- Старайтесь реже говорить «я это не смогу сделать».

**Не забывайте, что вы  
красивы**

Филиал №11 Муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного учреждения  
Шалинского городского округа  
«Детский сад №3» - «Детский сад п.г.т.  
Шалья»



Составитель:  
Педагог-психолог  
Кузнецова Е.В.

### Синдром эмоционального выгорания

представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. Он рассматривается как результат неудачно разрешенного стресса на рабочем месте.

#### Причины возникновения СЭВ у педагогов

- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом;
- несоответствие результатов затраченным силам;
- ограниченность времени для реализации поставленных целей;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- большие нагрузки;
- ответственность перед начальством, родителями;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, их родителями и т.д.

В современных условиях невозможно полностью исключить в работе эмоциональное выгорание. Однако возможно существенно уменьшить его разрушительное влияние.

### Упражнения – аффирмации

Аффирмации – это предложения, которые человек произносит себе осознанно в мыслях. Аффирмации представляют собой наиболее легкий способ влияния на подсознание. Вы просто выбираете позитивную фразу и произносите время от времени.

*Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек.*  
*С каждым днем я люблю себя все больше и больше.*  
*У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.*  
*Я уникален во всей Вселенной.*  
*Я единственный и неповторимый в своем роде.*  
*Я абсолютно уверен в себе и своем будущем.*  
*Я контролирую свою судьбу. Я сам ее вершу.*  
*Я – хозяин своей жизни.*  
*Я – свободная личность.*

### Упражнения

#### «Снятие напряжения в 12 точках»

Упражнения нужно повторять каждый день по несколько раз.

- Плавное вращение глазами: дважды в одном направлении, дважды в другом.
- Зафиксируйте своё внимание на отдалённом предмете, а затем переключитесь на предмет, который перед вами.
- Нахмурьтесь, напрягая около глазные мышцы, а потом расслабьтесь,
- Широко зевните несколько раз.
- Расслабьте шею, покачав головой, затем покрутив её из стороны в сторону.
- Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите.
- Расслабьте запястья и поведите ими.
- Сожмите кулаки, разожмите, расслабляя кисти рук.
- Сделайте три глубоких вдоха, затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперёд-назад и из стороны в сторону.
- Напрягите и расслабьте ягодичы, а затем икры ног.
- Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки.
- Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.