

## **Рекомендации педагогам**

### **по профилактике эмоционального выгорания**

- Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
- Думайте о чем-то хорошем отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.
- Откажитесь от перфекционизма. Не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Совершенно не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.
- Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.
- Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.
- Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.
- Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни!!!
- Не забывайте хвалить себя!
- Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд. Очень полезным также есть расслабляющий массаж. Замечательным средством достижения внутреннего равновесия является йога, дыхательная гимнастика, релаксация.
- Музыка – это тоже психотерапия.
- Снять напряжение также 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!