

## **Как избежать встречи с синдромом профессионального выгорания.**

- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
- Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
- Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
- Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
- Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
- Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

## **Техники самопомощи, которые могут помочь в профилактике выгорания.**

### **Техника 1. «Отрезать, отбросить».**

Она пригодна для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это без толку» и пр.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль. После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли другую (конечно же, позитивную). Все встанет на свои места.

**Техника 2. Преувеличение.** Как только обнаружится негативная мысль, преувеличьте ее до абсурда, сделайте ее смешной.

**Техника 3. «Признание своих достоинств».** Помогает при излишней самокритичности. Одно из противоядий – осознать, что вы, так же как и другие люди, не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным.

## **А теперь – самоподдерживающий прием**

Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите, улыбаясь, не менее трех раз: **«Я, конечно, не совершенство, но достаточно хороша!».**

### **Запомните!**

- Никогда не бойтесь попросить о помощи.
- Не волнуйтесь по поводу «глупых» вопросов.
- Никто из педагогов не должен быть в изоляции.

## **Что делать, если вы заметили первые признаки выгорания?**

**Прежде всего, признать, что они есть.** Те, кто помогает другим людям, как правило, стремится отрицать собственные психологические затруднения. Трудно признаться самому себе: «Я выгорела». Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них – рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.

Люди часто оценивают эти проявления неверно – как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, они стараются не думать о них (помните Скарлет с ее «Я подумаю об этом завтра?») и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим действительно на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами.

**Помните:** блокирование своих чувств и активность, выраженная сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.

*Во-первых*, ваше состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо. В ходе такого обсуждения совершается обучение и развитие, которые помогают выйти из выгорания.

*Во-вторых*, в нерабочее время вам нужно уединение. Для того чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких людей.

## Чего не нужно делать при выгорании.

- **НЕ скрывайте** свои чувства. Проявляйте ваши 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 друзьями.
- **НЕ позволяйте** вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- **НЕ ожидайте**, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течении длительного времени.

## Что нужно делать при выгорании.

- **Выделяйте** достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- **Проявляйте** ваши желания прямо, ясно и четко, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- **Постарайтесь сохранять** нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение



# Как не «сгореть» на работе?



Автор-составитель:  
педагог-психолог  
Мацкевич О.А.