**Профилактика выгорания на работе: советы педагогам**

Что делать, если вы чувствуете, что «горите на работе»? Чтобы ваше состояние не перешло в критическую фазу, необходимо при первых признаках синдрома выполнять следующие рекомендации психологов:

***Упражнения,  которые можно выполнять в течение дня.***

**1)**Включите приятную музыку, по возможности какую-то спокойную мелодию, либо которая вызывает у вас положительные ассоциации. Постарайтесь принять удобное положение. Закройте глаза, представьте какой-либо сценарий: представьте себя в месте, в котором вы чувствуете себя комфортно, которое вам нравится  —  просто помечтайте. Абсолютно абстрагируйтесь от внешнего мира, постарайтесь сделать так,  чтобы в это время никто не беспокоил Вас. Потратьте примерно 5-7 минут в день на расслабление, и вы почувствуете себя намного лучше.

**2)**Делайте  10-12 минутный перерыв в течение дня, когда никто не сможет вас побеспокоить. Забудьте на это время о работе, отложите все звонки. Выпейте чай с лимоном, травами, потратьте время на что-то приятное и не относящееся к работе.

**3)**   Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

***Физическое Упражнение «Работа с точками для снятия напряжения****»*

1. Указательным пальцем помассировать между носом и верхней губой 10 раз.
2. Подбородок помассировать указательным пальцем
3. Где шея помассировать.
4. Руки потереть умывание и сброс.
5. Массировать пальцы на левой руке.
6. Нажать на большой и указательный палец.

**Что делать, чтобы нейтрализовать стресс на работе?**

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!

Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Выделите хотя бы несколько часов, когда вы полностью свободны, **забудете о работе на это время!**Не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Расслабляйтесь с друзьями, любимым человеком. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке. Уделяйте время любимому хобби.

В-пятых, Составьте список реальных и абстрактных причин, побуждающих вас работать. Определить мотивацию, ценность и значение работы. Отметьте положительные моменты  во время работы. Можно выписать какие-то мотивирующие вас цитаты, фотографии. Расположите данный лист на видном месте на рабочем столе и почаще обращайтесь к нему, когда чувствуете себя не в тонусе.

В-шестых, по возможности украсьте свое рабочее место(либо заведите специальную папку) для смешных картинок, каких-то забавных историй, и почаще заглядывайте, ведь юмор – отличный способ снятия стресса!

В-седьмых, если есть возможность отказаться от работы в выходной – откажитесь! Сколько бы у вас не было дел, постарайтесь, чтобы рабочее и личное время не пересекались. Стройте планы на вечер, на выходные, на будущее: не отрывайтесь от других сфер жизни.

В-восьмых, Равномерно распределяйте работу в течение дня, не забывайте делать передышки! Старайтесь в течение дня пару раз выходить на свежий воздух; Взгляните на пейзаж за окном, расположите зеленые, цветковые растения на рабочем месте.