**Эмоциональное выгорание** – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

  **Рекомендации по профилактике и устранению**

 **синдрома эмоционального выгорания**

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей. К концу очередного рабочего года очень важно включить цели, доставляющие удовольствие.

2. Общение. Делились своими чувствами с коллегами, те могут помочь найти вам разумное решение возникшей у вас проблемы.

3. Использование "тайм - аутов т. е. отдых от работы и других нагрузок.

4. Овладение умениями и навыками саморегуляции.

5. Сохранение положительной точки зрения.

6. Контроль эмоций, возникающих после завершения намеченной работы.

7. Поддержание хорошей спортивной формы.

8. Регулярный отдых, баланс работа-досуг.

9 Регулярные физические упражнения

(как минимум 3 раза в неделю по 30 минут).

10. Полноценный сон как важнейший фактор, редуцирующий стресс. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу.

11. Необходимо создание, поддержание «здорового рабочего окружения»
12. Необходимости делегировать ответственность

13. Наличие хобби (спорт, культура, природа)

14. Активная профессиональная позиция.

15. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду, щколе :

- громко запеть;

- резко встать и пройтись;

- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;

- измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

16. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

17. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

 **АНТИСТРЕССОВЫЕ ПРИЕМЫ**

1. Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке.

2. Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое.

3. Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятий вам не понадобился душ, значит, вы что-то делали неправильно или же просто недостаточно тренировались.

4. Пейте побольше воды не менее 1-1,5 литра в день.

5. По меньшей мере раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно» (можно, к примеру, «чуть-чуть» нарушить диету, на которой вы сидите, побалуйте себя сладеньким или же ложитесь спать раньше либо позже, чем обычно). Следить за собой необходимо, но, когда это делается слишком серьезно, можно опасаться того, что вы станете ипохондриком.

6. Не позволяйте расхищать свою жизнь! Будет лучше, если некоторые письма останутся нераспечатанными, а телефонные звонки — без ответа.

7. Когда вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной физической работой: вскопайте огород, раскидайте сугробы, переставьте мебель или просто разбейте старые тарелки. Можете отправиться за город и покричать там. Подобные неадекватные поступки неплохо защищают человека от стрессов.

8. Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов, к тому же они обладают высочайшей энергетической емкостью.

9. Купите (если у вас еще нет такого) телефонный аппарат с записывающим устройством (или так называемый АОН, высвечивающий или сообщающий голосом номер звонящего).

 **Педагог-психолог МБДОУ д/с ОВ №4 Бельчакова О.Н.**