12. Перестановочка! Обновите-поменяйте дизайн учебного пространства: стенды, плакаты, книжные полки. Развесьте детские работы-рисунки. Сделайте фотогалерею — с портретами учеников. Ароматерапия — зимой хороши запахи цитрусовых, хвойных, эвкалипта.

13. Экскурсии. Отправляемся в ближайший музей/город/театр. За новыми эмоциями, знакомствами, переживаниями.

14. Устраиваем праздники! От обычного чаепития до тематических посиделок. Казалось бы, проще уже некуда, а сколько воспоминаний потом! Такие душевные встречи запоминаются и детям, и взрослым.

15. Бездельничаем! Эффективнее всего действует пункт 1, а за ним пункт 13. И просто валяние в кровати, в тишине и покое + кинопросмотр — оказывают чудодейственное влияние на мой организм. Обычно двух дней вполне хватает! Лениться тоже полезно!

ГБПОУ СИТ

15 шагов против выгорания

Составитель: педагог-психолог
Н.В.Михайлова

2016г.

Несколько практических шагов, которые помогут уменьшить риск выгорания. Выбирайте, что вам больше по душе!

1. Отоспитесь. Оставьте все срочные дела, работа — не волк, в лес не убежит. Поэтому лучше принять теплый душ, выпить мятного чаю или теплого молока, взять книгу — и спать. Хоть на два часа дольше, чем обычно. Первый шаг на пути к приливу энергии.

2. Больше кислорода. Проветривайте и проветривайтесь! В классе и дома. Больше прогулок — хоть и коротких, но регулярных. В парк, соседний сквер. Можно с книгой.

3. Помогайте друг другу. В нашем нелегком деле важно понимать, что ты — не один. Делимся достижениями, обмениваемся впечатлениями, книгами, советами, пирогами — чем-нибудь, что держит в тонусе. На работе очень важно ощущать поддержку единомышленников, которая работает как маленькая электростанция — хорошенько подпитывает энергией .

4. Кофе. Он важен не столько как напиток, скорее как ритуал. Это 5-10 минут для себя. «Не переживай, выпей чашечку кофе. Все будет хорошо!». И настроение улучшится!

5. Аксессуар! Цвет лака на ногтях, новые часы, сережки, стрижка… Зимой так не хватает красок, сочности и тепла. Поэтому компенсируем яркими деталями: шарфики, платки, палантины с приятной цветовой гаммой, с ними легче преодолеть барьеры и стеснение.

6. Читайте и узнавайте новое и интересное. Читайте сами, чтобы потом поделиться с учениками. В дождливые дни, когда мы остаемся в саду без прогулки, а энергию практически невозможно сдерживать, чтение нас спасает. Даже одна-две страницы — уже результат! Сплошная польза!

7. Думайте позитивно. Мысль — материальна. О чем думаем — то и получаем. Избегайте жалоб, чрезмерной критики чего-либо и кого-либо.

8. Маленькие приятности. Похвалите кого-то, кого давно не хвалили. Угостите яблоком или конфетой. Напишите малютку-записку. Самые приятные — мелочи, которых не ждешь.

9. Внимание себе! Не отказывайтесь от завтрака, от обеда. Наше физическое состояние влияет на эмоции, настроение. Поэтому даже маленькая зарядка дает глоток энергии. Если нет гирь — литровые пластиковые бутылки с водой подойдут. И лучше под музыку. Особенно восстанавливают такие упражнения в конце дня.

10. Улыбочка! Даже когда нет настроения. Попробуйте перед зеркалом стоять и совсем не улыбаться — вряд ли получится. Встречаетесь с детьми — обязательно улыбнитесь. И чудо произойдет — они улыбнутся в ответ

11. Экспериментируйте! Сделайте то, чего еще никогда не делали. Новые задания, свежие идеи, конкурсы, игры. Это даст ощущение движения, прогресса. .