

Як уникнути емоційного вигорання

Поради вчителю



1. Плануючи робочий день, обов'язково виділяйте час для емоційного відпочинку. Так, обідню перерву можна із користю для здоров'я провести в найближчому парку або просто на вулиці, змінивши робочу обстановку. «Подорож» у переповненій маршрутці додому або на роботу можна замінити на прогулянку пішки.
2. Плануйте робочий тиждень, місяць із визначенням короткострокових і довгострокових цілей роботи, що дозволить фокусуватися на необхідних діях, підвищить мотивацію діяльності та зменшить кількість невиправданих емоційних витрат. Варто виділяти завдання та цілі, що є пріоритетними або такими, що виконуються найшвидше.
3. Варто впорядкувати власні думки та бажання. Не слід хапатися за все й одразу в гонитві за примарним результатом або похвалою керівника. Виділіть час для зустрічей із друзями, відпочинку із коханою людиною поза межами звичної повсякденності, відвідин мистецьких або спортивних заходів. Вихідні, особливо в теплу пору року, корисно проводити на відкритому повітрі, уникаючи пасивного проведення часу перед телевізором на дивані.
4. У пригоді стане професійний розвиток і самовдосконалення (обмін професійною інформацією з колегами, що дає відчуття світу ширшого, ніж той, який існує всередині окремого колективу – курси підвищення кваліфікації, конференції тощо). Крім суто професійної користі, такі заходи

покликані активізувати взаємозв'язки з колегами, активне спілкування в нових умовах, а це відволікає від буденності та рутини.

5. Банальним, але важливим компонентом боротьби зі стресом є підтримування гарної фізичної форми. Між станом тіла й розумом є тісний зв'язок: неправильне харчування, зловживання спиртними напоями, тютюном посилюють прояви синдрому вигоряння. Ні за яких обставин не можна нехтувати повноцінним сном, адже тільки в цей час мозок відпочиває та накопичує енергію на наступний день ;

6. Нове хобі може не тільки додати задоволення у житті, а й допомогти почуватися більш мотивованим. Години, присвячені, приміром, вишиванню, збережуть дні, присвячені пошуку емоційного заспокоєння.

7. Категоричним правилом має стати відмові від роботи вдома та обговорення робочих проблем поза роботою.

8. Зрештою, візьміть відпустку та просто забудьте про проблеми на роботі.

