

«ФОРМИРОВАНИЕ ДУХОВНО- НРАВСТВЕННОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА».

Эмоциональное выгорание

Хабушева Г.Я. учитель английского языка
МОУ «Островецкая СОШ».

КАК ОБРЕСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ?

- ▣ Есть свод правил, следуя тем из них, которые действительно ваши, вы обеспечите себе большую жизненную устойчивость.



Вставайте утром на десять минут раньше, чем обычно.

- ▣ *Если вы будете раньше вставать, то избежите раздражения с раннего утра. Возможно, вам даже нужно приготовить к утру заранее вечером. Сложите одежду, которую собираетесь надеть, положите деловые бумаги в портфель и т.п. Спокойное, организованное утро уменьшает неприятности дня.*



Не полагайтесь на свою память.

- ▣ *Вместо этого заведите ежедневник, в который записывайте время назначения встреч и других дел. Таким образом, у вас не будет постоянно беспокоящего чувства, как будто вы что-то должны сделать, но не можете вспомнить, что именно.*



Откладывание на следующий день является стрессовым фактором.

- ▣ *Что бы вы хотели сделать завтра, сделайте, по возможности, сегодня. Планируйте наперед.*



Не примиряйтесь с тем, что плохо работает.

- ▣ Если ваш будильник, стеклоочиститель и автомобиля, тостер или что-либо еще — источник постоянного раздражения, то отремонтируйте их или купите новые!



Ослабьте ваши стандарты.

- ▣ *В противоположность общепринятому мнению, не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо.*



Будьте более гибкими.

- ▣ *Совершенство не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.*



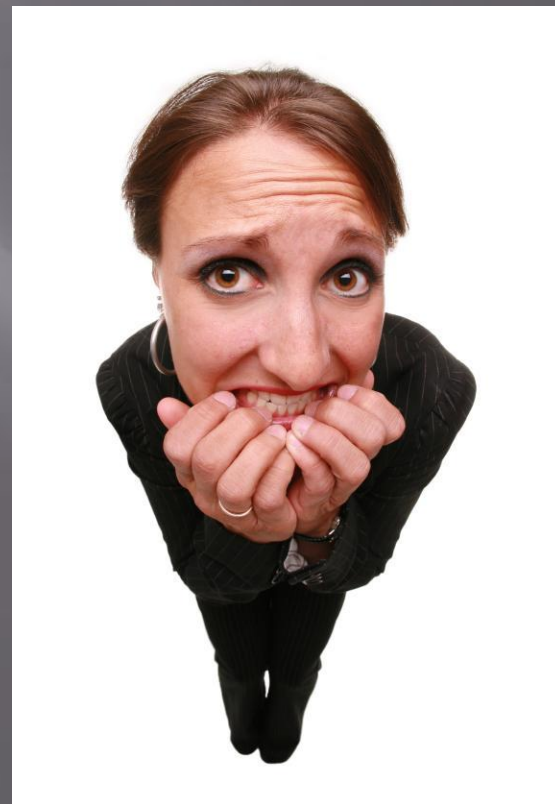
Считайте ваши удачи!

- ▣ На каждую сегодняшнюю неудачу или невезение, вероятно, найдется десять или больше случаев, когда вам повезло. Подумайте о них. Воспоминание о хорошем может уменьшить ваше раздражение в случае, когда опять что-нибудь происходит не так, как бы вы хотели.



Старайтесь иметь друзей, которые не слишком беспокоятся и тревожатся.

- ▣ *Ничто быстрее не выработает у вас привычку постоянного беспокойства, чем волнения и переживания вместе с другими хронически озабоченными, терзающимися людьми.*



Во время работы периодически вставайте и потягивайтесь

Не

*сидите,
скрючивши
ись, в
одном и
том же
положении
весь день.*



Создайте из хаоса порядок

Организируйте ваш дом и рабочее место так, чтобы вы могли всегда найти вещи, которые ищете. Поместите их туда, где они должны быть, и не надо будет разыскивать в панике нужную вам вещь и подвергаться стрессу.



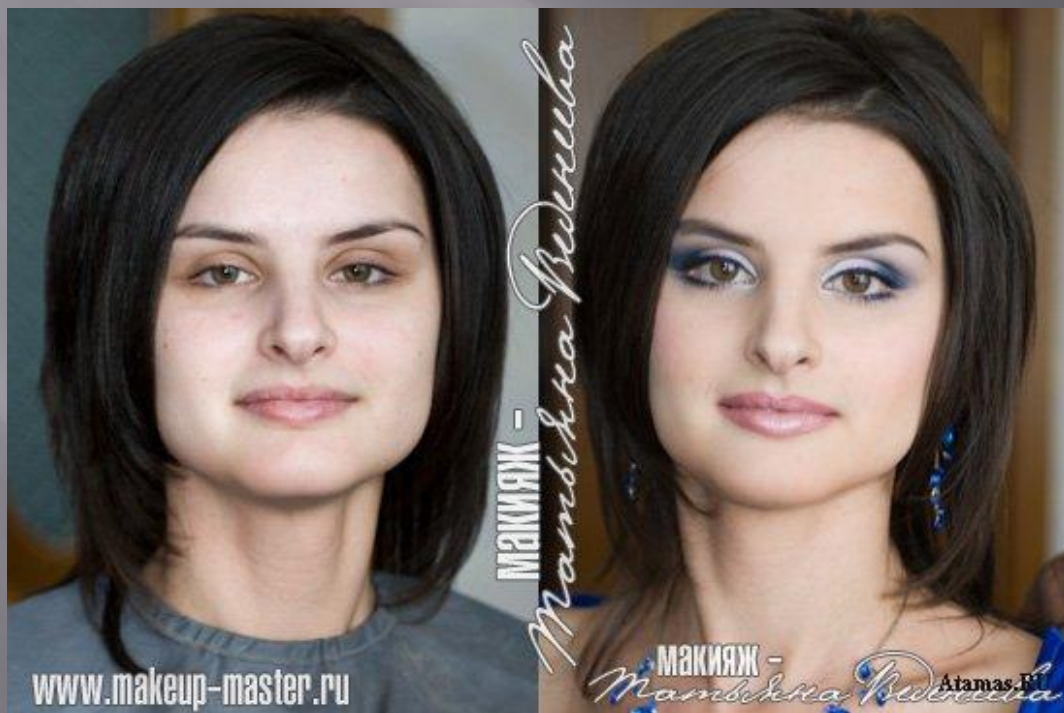
Выполняйте глубокое медленное дыхание

Когда люди ощущают стресс, они дышат быстро и поверхностно. Это может привести к мышечному напряжению вследствие недостаточного снабжения тканей кислородом. Расслабьте мышцы и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, если заметили, что это случилось с вами.



Сделайте что-нибудь для улучшения вашего внешнего вида

- ▣ Если вы будете выглядеть лучше, то это может заставить вас и чувствовать себя лучше. Хорошая прическа, аккуратный костюм могут дать вам тот жизненный тонус, в котором вы нуждаетесь. Относитесь к себе хорошо.



Делайте выходные дни как можно более разнообразными

Хотя вам не следует изменять на выходные дни привычное время сна, перемена образа жизни может пойти вам на пользу. Если будни обычно лихорадочные и заполнены требованиями, указаниями и людьми, используйте выходные для отдыха! Если рабочие дни наполнены делами, требующими выполнения в одиночку, то в выходные ведите более общественный образ жизни.



Создайте из хаоса порядок

Организируйте ваш дом и рабочее место так, чтобы вы могли всегда найти вещи, которые ищете. Поместите их туда, где они должны быть, и не надо будет разыскивать в панике нужную вам вещь и подвергаться стрессу.



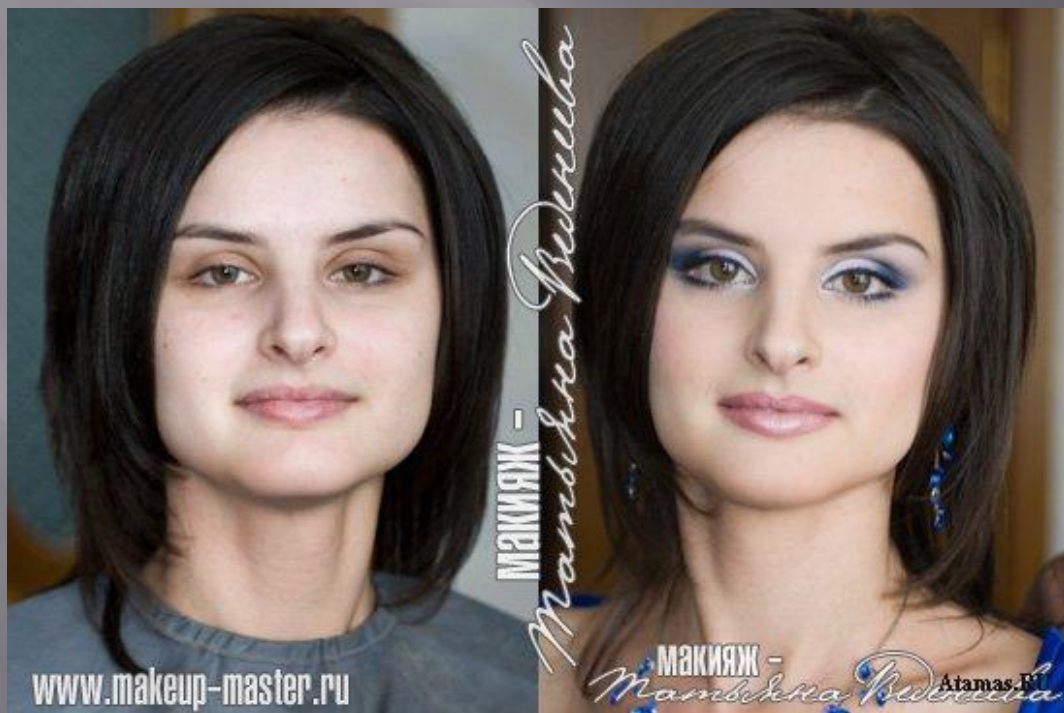
Выполняйте глубокое медленное дыхание

Когда люди ощущают стресс, они дышат быстро и поверхностно. Это может привести к мышечному напряжению вследствие недостаточного снабжения тканей кислородом. Расслабьте мышцы и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, если заметили, что это случилось с вами.



Сделайте что-нибудь для улучшения вашего внешнего вида

- ▣ Если вы будете выглядеть лучше, то это может заставить вас и чувствовать себя лучше. Хорошая прическа, аккуратный костюм могут дать вам тот жизненный тонус, в котором вы нуждаетесь. Относитесь к себе хорошо.



Делайте выходные дни как можно более разнообразными

Хотя вам не следует изменять на выходные дни привычное время сна, перемена образа жизни может пойти вам на пользу. Если будни обычно лихорадочные и заполнены требованиями, указаниями и людьми, используйте выходные для отдыха! Если рабочие дни наполнены делами, требующими выполнения в одиночку, то в выходные ведите более общественный образ жизни.



Прощайте и забывайте

Не жалуйтесь, не ворчите, не испытывайте недовольства другими. Примите тот факт, что люди вокруг вас и мир, в котором мы живем, несовершенны. Принимайте благожелательно, на веру слова других людей, если нет доказательств обратного. Верьте тому, что большинство людей стараются делать все настолько хорошо, насколько могут.



Обратите внимание на **хорошее питание** и **регулярные физические упражнения**. Помните также об эффектах воздействия рабочего окружения и личных отношений на вас, и вскоре вы почувствуете себя более удовлетворенно в контролировании стрессовых ситуаций, которые подбрасывает нам жизнь.



И быть может тогда мы окажемся способными обрести то согласие с миром, которое так необходимо для мира каждого из нас.

