

# «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.



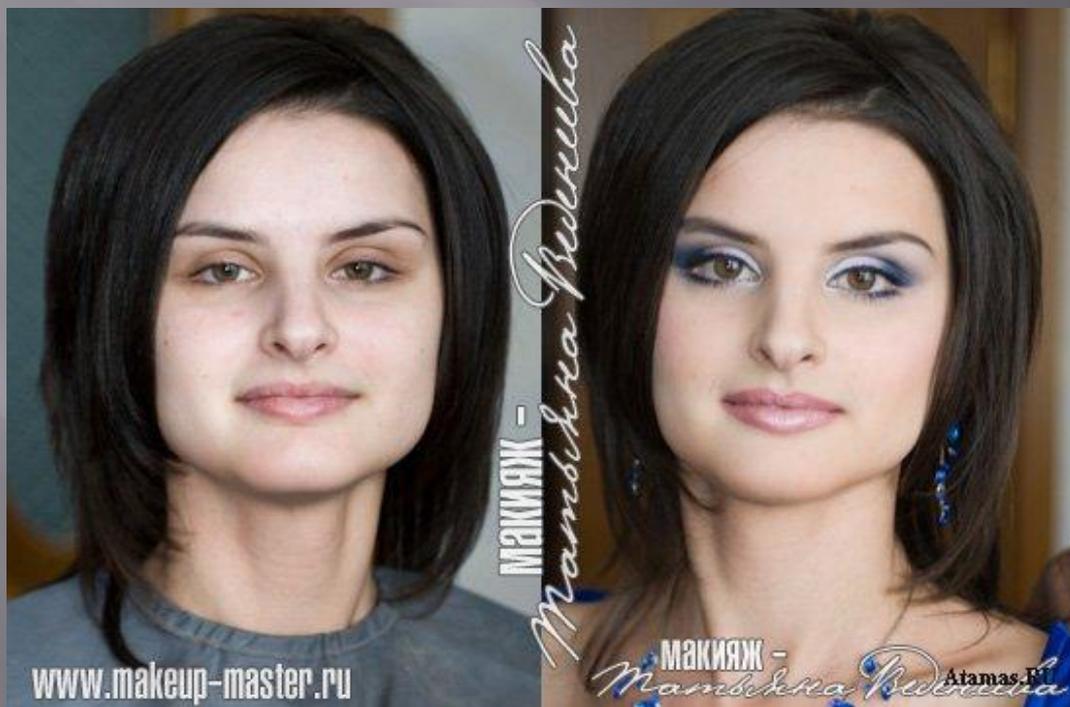
# Выполняйте глубокое медленное дыхание

*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.



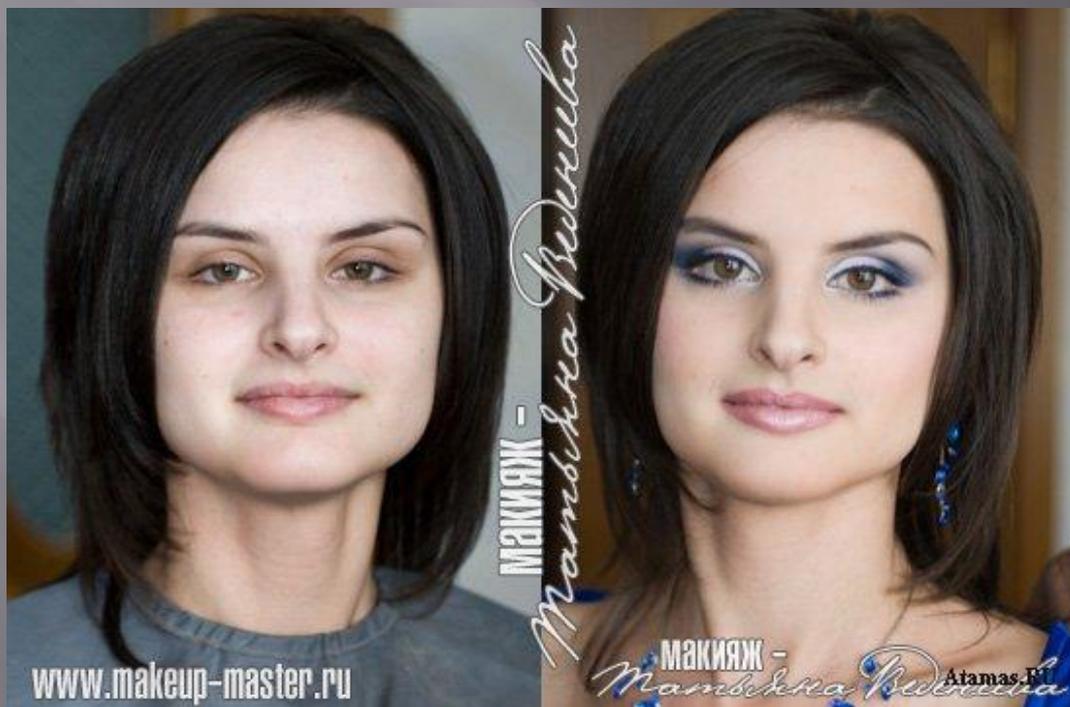
# Выполняйте глубокое медленное дыхание

*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.

