****

**ПЕДАГОГАМ НА ЗАМЕТКУ**

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ВЫГОРАНИЯ?

 Прежде всего, признать, что признаки выгорания имеют место быть.

 Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них — вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела и т.д. Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, отдавая себя работе, помощи другим людям. Выше перечисленное может принести облегчение на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами.

 Помните: блокирование своих чувств и активность могут замедлить процесс вашего восстановления.

 Во-первых, обсудить свою ситуацию можно с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

 Во-вторых, необходимо время для уединения и обдумывания своих чувств.

ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ

* НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами;
* НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими;
* НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь;
* Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений;
* Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе;
* Постарайтесь сохранять нормальный, для вас, распорядок жизни, насколько это возможно;
* Если выгорание уже происходит, необходима специальная работа по отреагированию травматического опыта.

 Такую работу можно выполнить только вместе с профессиональным психологом-консультантом. Подавление чувств может вести к неврозам и физическим проблемам.

Работа с чувствами.

1. отреагирование травматического опыта.
2. работа, целью которой — «снять панцирь бесчувствия» и разрешить своим чувствам выйти наружу.
3. работа с разрушительными «ядовитыми» чувствами (в частности, агрессивными). «Расчистка» внутреннего пространства, высвобождающая место для прихода нового, возрождение чувств.
4. пересмотр своих жизненных мифов, целей и ценностей, своих представлений и отношения к себе самому, другим людям и к своей работе. Здесь важно принять и укрепить свое «Я», осознать ценность своей жизни; принять ответственность за свою жизнь и здоровье и занять профессиональную позицию в работе.
5. происходят изменения отношений с окружающими людьми и способы взаимодействия с ними. Человек обретает уверенность в своих силах. А значит — он вышел из-под действия синдрома эмоционального выгорания и готов успешно жить и работать.