



Памятка для педагогов:

«Профилактика эмоционального выгорания»

СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

- Старайтесь смотреть на вещи оптимистично
- Размышляйте о хорошем, приятном
- Чаще выполняйте физические упражнения
- Мысленно обращайтесь к высшим силам (Богу, вселенной)
- Гуляйте на свежем воздухе, читайте стихи, молитвы
- Слушайте, пойте и танцуйте под музыку.
- Стремитесь побороть свой страх
- Найдите время, чтобы побыть с самим собой наедине
- Ложитесь спать, когда тянет ко сну, но никогда не ложитесь спать сердитым
- Употребляйте как можно больше жидкостей, особенно свежую воду
- Ежедневно принимайте получасовые теплые ванны
- Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого
- Старайтесь каждый день сделать кому-нибудь приятное
- Не позволяйте другим быть на вашем месте.
- Не оказывайте слишком большое давление на своих детей
- Следите за питанием и фигурой
- Позволяйте себе «маленькие женские радости»
- Не забывайте, что вы красивы!

О вкусной жизни

Всем давно известно, что наша мозговая деятельность напрямую зависит от пищи, которую мы употребляем.

...сконцентрировать внимание

Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.

Орехи особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, концерт) или долгая поездка за рулем. Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

...достичь творческого озарения

Тмин может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.

...успешно грызть гранит науки

Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.

Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. **Черника** — способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

...для хорошего настроения

Паприка — чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормона счастья» — эндорфина.

Бананы содержат серотонин — вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».

Позитивная установка:

Я такая Лапочка!
Я такая Цаца!
На меня, Красавицу
Не налюбоваться!
Я такая Умница!
Я такая Краля!
Вы такой Красавицы
Сроду не видали!
Я себя, любимую,
Холю и лелею!
С каждым днем красивее,
С каждым днем моложе!
Зубки, как жемчужинки -
С каждым днем прочнее!
Ножки - загляденье -
С каждым днем стройнее!
Волосы шикарные -
Вам и не мечталось!
На троих готовили -
Мне одной досталось!
Никого не слушаю,
Коль стыдят и хают!
ПОТОМУ ЧТО ЛУЧШАЯ!
ПОТОМУ ЧТО ЗНАЮ!

ЗАПОМНИТЕ!

- Никогда не бойтесь попросить о помощи.
- Не волнуйтесь по поводу «глупых» вопросов.
- Никто не должен быть в изоляции.

ДЕСЕРТ ДЛЯ УМА

- ✓ Жизнь – это не место, где тратят нервы. Это место, где становятся философами
- ✓ «Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто».
- ✓ К успеху ведут мечты, планы и действия, а не талант.
- ✓ Если вы хотите увидеть радугу, вам придется пережить дождь
- ✓ Лучший способ предсказать свое прекрасное будущее – создать его в своем воображении.
- ✓ Сила личности измеряется способностью завершать дела.
- ✓ До тех пор, пока человек ощущает себя жертвой, он бессилен что либо изменить.
- ✓ Сталь закаляется в холодной воде, человек в кризисе.
- ✓ Вместо того, чтобы проклинать тьму, ищите свечку.

*Ты, женщина, – источник света.
Таинственна, нежна, прекрасна и горда.
Ты - пламя очага, тепло семьи и дома.
Ты – свет, что на земле не гаснет никогда.*

Берегите себя!