**Памятка для учителя – Как помочь себе?**

Беспокойство о родных и близких, чувство неопределённости, работа в дистанционном формате с детьми и их родителями, коллегами, большие нагрузки, условия нестабильности – все эти и другие факторы во время вспышки коронавируса COVID-19 могут привести к эмоциональному выгоранию.

**ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ, используя эту шкалу:**

|  |  |
| --- | --- |
| Высокая эффективность работы, преимущественно хорошее настроение и мотивация к труду, удовлетворенность результатом. | **Признаки эмоционального выгорания отсутствуют** |
| Повышенная или пониженная чувствительность, скука, тревога или раздражение при мыслях о работе, трудности в общении с коллегами, эффективность работы снижена, пессимизм. | **Есть некоторые признаки эмоционального выгорания** |
| Бессонница и чувство истощения, головные боли, отсутствует желание/силы работать, сложно контролировать свое состояние, депрессия, апатия или тревога, эффективность работы низкая, негативизм. | **Явные признаки эмоционального выгорания** |

**ПОМОГИТЕ СЕБЕ:**

1. Признайте, что Вы не идеальны. Не ругайте и не критикуйте себя, если Вы не справляетесь или испытываете негативные чувства – Вы просто человек, а не робот. Трудности – это не только проблемы, но и точки роста!

2. Заботьтесь о себе: старайтесь уделять время сну и отдыху, правильно питайтесь, по возможности переключайтесь на другие дела (работа по дому, общение, с родными и друзьями, забота о домашних животных, физические упражнения и т.д.).

3. Снизьте нагрузку, не работайте по праздникам и выходным. Возможно, для этого стоит пересмотреть организацию времени и места работы в будние дни, а также поделить дела на «важные», «срочные» и просто «срочные, но не очень важные».

4. Правильно отдыхайте: уменьшите количество разговоров или отключите телефон и исключите посещение социальных сетей, уделите время себе и семье, любимому хобби, читайте и смотрите только интересные и приятные для Вас книги и фильмы.

5. По возможности делайте физические упражнения, но не перегружайте себя чрезмерной нагрузкой.

6. Попробуйте заняться медитацией или дыхательными практиками, хотя бы по 15 минут в день. Есть много приложений для телефона или видео на YouTube, Instagram, где Вы можете найти советы о том, как медитировать или делать упражнения.

7. Планируйте свое дела заранее и старайтесь по возможности их выполнить (например, на неделю, на день). Но все-таки, если вдруг не смогли – см. пункт 1.

8. Обращайтесь за помощью к тем, кому доверяете – это могут быть члены семьи, друзья, коллеги, психолог и др. Советы и помощь специалистов, готовых Вам помочь бесплатно в удобное для Вас время в режиме онлайн, можно найти на веб-сайте <https://covid-19.mentalcenter.kz/>.

9. Помните, что [**работа всего лишь часть Вашей жизни**](https://www.b17.ru/article/sectors_of_our_life/), да, ёмкая, но не единственная.

# **Приложение 4. Техники для профилактики эмоционального выгорания**

**Профилактика эмоционального выгорания - Как помочь себе?**

**Памятка для учителя.**

**Признаки выгорания:**

* Истощение – недостаток энергии для выполнения основных задач.
* Отрешенность – умственное дистанцирование от работы и цинизм по поводу ее важности.
* Неэффективность – потеря производительности и удовлетворения.

Если из трех перечисленных признаков эмоционального выгорания Вы находите у себя хотя бы два, то у Вас есть признаки эмоционального выгорания.

Попробуйте применить дыхательные упражнения (глубокое/диафрагмальное дыхание), медитацию, хотя бы 3 раза в день по 3-5 минут (см. на <https://covid-19.mentalcenter.kz/population/>).

Если признаки выгорания сохраняются, Вы можете использовать 2 техники – диалога и проживания образов (методика самосовладания). Синдром эмоционального выгорания – это состояние, когда человек не справляется со своим психическим состоянием, в частности, со своими чувствами или эмоциями.

Изучите основной список чувств:

|  |  |
| --- | --- |
| * радость
 | * грусть – печаль – тоска
 |
| * волнение – тревога - страх
 | * спокойствие
 |
| * раздражение – злость – гнев
 |  |

**Техника диалога**

* Выбрать одно из перечисленных чувств (нужно выбрать одно, самое выраженное в данный момент).
* Назовите это чувство вслух для себя (например, страх или тревога).
* Представьте это чувство в виде определенного образа (в виде предмета или чего-то неопределенного, непонятного).
* Попробуйте вступить в диалог с этим образом, например: «Ты, моя тревога, зачем ты сейчас со мной? Чего ты хочешь?». После каждого вопроса прислушайтесь к себе и, если Вы будете внимательны, то получите ответ.
* Попробуйте с ним договориться: «Ты – моя тревога, прошу тебя, не приходи так часто, сейчас оставь меня, а потом, когда я буду в другой ситуации, ты можешь вернуться».
* Если это Вам удастся, то перейдите к более сложной форме диалога, например: «Ты, моя тревога, ты мне нужна, ты мне помогаешь переживать за свое состояние, заботиться о своем здоровье, думать о качестве своей работы. Спасибо тебе за это!». После каждой формы диалога попробуйте обращаться к первоначальному образу и наблюдать, как он меняется.

**Техника проживания образов**

Наши проблемы, неприятные образы и состояния связаны с тем, что мы пытаемся с ними бороться, подавлять, вытеснять. Как правило, это неэффективно, потому что эти эмоции и образы накапливаются. Чтобы этого не происходило, и мы могли справляться со стрессом, эти чувства и образы нужно проживать (техника проживания образов):

* Представьте свои мысли, переживания в виде образов. Посмотрите внимательно – это могут быть понятные образы (в виде конкретных предметов, которые легко описать и назвать) или непонятные образы (темное, серое, какое-то мелькание).
* Сосредоточьтесь на этом образе.
* В состоянии напряжения проследите за образом, каким бы неприятным или тяжелым он ни был для Вас, не обманывая себя, не прерывая наблюдение, проживите этот образы, т.е. следуйте за ними и наблюдайте, как они меняются.
* Пусть образы Вас не пугают, идите за ними. Если Вы их проживете, они не будут накапливаться, будут меньше вызывать напряжение и стресс, в частности, эмоциональное выгорание и его симптомы (головные боли, бессонница и др.)

Если эти техники не помогут, Вы можете обратиться к Вашему педагогу-психологу по тел.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ или получить бесплатную онлайн помощь специалиста на веб-сайте <https://covid-19.mentalcenter.kz/>.