

## **ШПАРГАЛКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ( 16 способов поддержать себя)**

### **1. Не воспринимайте неудачу или критику как поражение.**

Это просто один из уроков жизни. Спросите себя: «Чему я могу научиться в этой ситуации».

### **2. Не сравнивайте.**

Поймите, когда вы сравниваете, вы боретесь с мыслью, что кто-то другой может быть лучше вас. Всегда есть кто-то лучший, чем вы. И вы часто лучше других. Ну и что?

### **3. Не таите недовольства.**

Спросите себя, почему вы боитесь обсуждать ваше недовольство с другими людьми.

### **4. Не будьте чересчур критичны**

Будьте снисходительны к себе и другим, находите юмор в ситуации. Спросите себя: «Что происходит в моей жизни прямо сейчас, что заставляет меня ощущать собственную неполноценность».

### **5. Надеемся**

Обязательно случится что-то, от чего вы будете счастливы. Попробуйте получить удовольствие от жизни прямо сейчас, не откладывая.

### **6. Не замыкайтесь только на привычном и однообразном**

Не бойтесь рисковать. Пробуждайте в себе интерес к жизни, пробуя новые виды деятельности.

### **7. Не оттягивайте выполнение важного для вас дела, боясь неудачи.**

Лучше представьте, что вы предпримите, если потерпите неудачу. Составьте план.

### **8. Не прокручивайте бесконечное количество раз конфликт в уме.**

Лучше вообразите, что конфликт разрешился именно так, как вам хотелось. Затем сконцентрируйтесь на том, что вы сделали бы дальше, если бы всё закончилось таким образом. Это избавит вас от беспокойства, осложняющего вашу жизнь.

### **9. Не преувеличивайте важность конечного продукта**

Наслаждайтесь процессом. Спросите себя: «Разве мне не интересно прямо теперь?».

### **10. Не ожидайте, что другие заранее знают, что вы от них хотите.**

Скажите им, чего вы хотите. Перестаньте проверять их, чтобы узнать, любят ли они вас.

### **11. Не вините других**

Обвинение никогда ничего не даёт, вы перекладываете ответственность за то, что случилось в вашей жизни. Вы не сможете улучшить или узнать себя, пока концентрируетесь на том, что другие сделали неправильно. Подумайте: «Почему сегодня я не смогла защитить себя».

### **12. Не будьте обидчивы**

### **13. Не стремитесь к абсолютному совершенству**

Лучше спросите себя: «Какое небольшое улучшение я смогу сделать».

#### **14. Не планируйте сразу слишком много дел**

Составьте короткий список того, что нужно сделать в первую очередь.

#### **15. Не воображайте худшего**

Спросите себя, что самое плохое может случиться из того, что может случиться и разработайте план, как справиться с этим.

#### **16. Научитесь приносить извинения**

Время от времени каждый совершает ошибки - это часть человеческого поведения. Когда вы осознали, что поступили не так, как надо, нет необходимости оправдываться или обвинять своё поведение. Нужно просто извиниться.

**УДАЧИ!**

### Анкета

Самодиагностика проявления признаков выгорания.

Предлагается оценить себя по степени выраженности или частоте проявления того или иного признака. Оценка имеет субъективный характер, опирается на внутренние ощущения. Чем чаще или ярче признак проявляется, тем больше клеточек около него закрашивается. Поле самодиагностики заполняется самостоятельно, на обсуждение не выносятся.

Симптомы		Степень выраженности, частота				
		1	2	3	4	5
Поведенческие	Сопrotивление выходу на работу					
	Частые опоздания					
	Откладывание деловых встреч, важных дел					
	Уединение, нежелание видеть коллег					
	Нежелание видеть детей					
	Нежелание заполнять документацию					
	Формальное исполнение обязанностей					
Эмоциональные	Утрата чувства юмора					
	Постоянное чувство неудачи, вины, самообвинения					
	Повышенная раздражительность					
	Ощущение придираок со стороны других					
	Равнодушие					
	Бессилие, эмоциональное истощение					
	Подавленное настроение					
Когнитивные	Мысли о смене профессии, уходе с работы					
	Слабая концентрация внимания, рассеянность					
	Ригидность мышления, использование стереотипов					
	Сомнения в полезности работы					
	Разочарование профессией					
	Циничное отношение к коллегам					
	Озабоченность собственными проблемами					
Физиологические	Нарушение сна (бессонница/ уход в сон)					
	Изменения аппетита (отсутствие/ «заедание»)					
	Длительно текущие незначительные недуги					
	Восприимчивость к инфекционным заболеваниям					
	Усталость, быстрая физическая утомляемость					
	Головные боли, проблемы со стороны ЖКТ					
	Обострение хронических заболеваний					

### Анкета

Самодиагностика проявления признаков выгорания.

Предлагается оценить себя по степени выраженности или частоте проявления того или иного признака. Оценка имеет субъективный характер, опирается на внутренние ощущения. Чем чаще или ярче признак проявляется, тем больше клеточек около него закрашивается. Поле самодиагностики заполняется самостоятельно, на обсуждение не выносятся.

Симптомы		Степень выраженности, частота				
		1	2	3	4	5
поведенческие	Сопrotивление выходу на работу					
	Частые опоздания					
	Откладывание деловых встреч, важных дел					

	Уединение, нежелание видеть коллег						
	Нежелание видеть детей						
	Нежелание заполнять документацию						
	Формальное исполнение обязанностей						
Эмоциональные	Утрата чувства юмора						
	Постоянное чувство неудачи, вины, самообвинения						
	Повышенная раздражительность						
	Ощущение придирок со стороны других						
	Равнодушие						
	Бессилие, эмоциональное истощение						
	Подавленное настроение						
Когнитивные	Мысли о смене профессии, уходе с работы						
	Слабая концентрация внимания, рассеянность						
	Ригидность мышления, использование стереотипов						
	Сомнения в полезности работы						
	Разочарование профессией						
	Циничное отношение к коллегам						
	Озабоченность собственными проблемами						
Физиологические	Нарушение сна (бессонница/ уход в сон)						
	Изменения аппетита (отсутствии/ «заедание»)						
	Длительно текущие незначительные недуги						
	Восприимчивость к инфекционным заболеваниям						
	Усталость, быстрая физическая утомляемость						
	Головные боли, проблемы со стороны ЖКТ						
	Обострение хронических заболеваний						