

Существуют факторы, способствующие развитию синдрома эмоционального выгорания.

Ключевым компонентом развития синдрома выгорания является стресс на рабочем месте: несоответствие между личностью и предъявляемыми ей требованиями. К организационным факторам, способствующим выгоранию, относятся следующие: высокая рабочая нагрузка; отсутствие или недостаток социальной поддержки со стороны коллег и начальства; недостаточное вознаграждение за работу, как моральное, так и материальное.

После рабочего дня пройдите домой пешком. Если ваша работа находится слишком далеко от вашего дома, пройдите пешком одну остановку. А во время этой пешей прогулки наблюдайте за другими людьми. Наблюдайте, анализируйте, задавайте себе многочисленные вопросы, ищите ответы. Пример подобного наблюдения - размышления: «Вот дворник метет тротуар. Он постоянно находится на улице. Хотела ли я быть на его месте? А вот водитель автобуса. Он весь день перевозит людей по городу. Хочу ли я такую работу? А там менеджер магазина успокаивает скандального покупателя. У меня бы хватило нервов на такую работу? А как работают по вахтам нефтяники, не видя свою семью неделями. Хотела бы я работать вот так, за несколько километров от дома, часто не в очень хороших погодных условиях?»

Наблюдайте и размышляйте. И полюбите свою работу, найдите много позитивных моментов, которые когда-то привлекали вас в нелегкой, но интересной профессии

✓ Жаловаться на судьбу бесполезно. Вы её строите сами. Ни в коем случае не сидите и не переживайте. Делайте хоть что-нибудь.

✓ Пришли с работы домой очень уставшими – повалитесь на ковре, но не просто так, а перекатываясь на обычной пластиковой бутылке из-под минеральной воды или на мячике. Это великолепный массаж спины и позвоночника.

✓ Успевайте жить! К сожалению, часто мы успеваем лишь работать и выполнять многочисленные обязанности и, увы, забываем при этом жить. Непременно планируйте на каждую неделю какое-то дело, которое принесет вам радость.

✓ Всегда шутите со своими учениками. Просто шутите с ними. Закончив лицей, наши ученики могут забыть грамматические правила и сложные формулы, но наше доброе, человеческое отношение они не забудут.

✓ Преподносите себя ученикам, родителям коллегам и администрации. Всем своим видом выражайте стопроцентную уверенность в себе. Плечи расправлены, походка уверенная и спокойная. Никакой суетливости и нервозности. При этом смотрим людям в глаза и улыбаемся.

✓ Всегда следите за выражением своего лица. Лучше, если оно будет доброжелательное и спокойное. Тушите в себе и в других конфликтные порывы. Старайтесь в общении с людьми идти на компромисс.

✓ Введите разумный баланс в свою жизнь: работа, отдых, семья, любимые дела. Не позволяйте перекосям в ту или иную сторону «перекосять» вашу жизнь. В любом событии, явлении, человеке ищите что-то положительное.

✓ Скучно на уроке вам – скучно и нудно вашим ученикам. Боритесь со скукой на уроке всеми возможными способами. Разнообразьте собственную жизнь. Это в ваших силах.

✓ Не совершайте на работе ежедневный подвиг, а просто работайте профессионально и спокойно.

✓ Каждый свой рабочий день мыслите позитивно. Держите себя не просто в рамках, а непременно в оптимистических рамках. Не разрушайте свою жизнь собственным пессимизмом.

✓ Помните, ваши лучшие годы жизни проходят сейчас. Не ждите светлого будущего, а наслаждайтесь имеющимся настоящим. Живите здесь и сейчас.

Полюбите себя и свою работу. Примите себя таким, какой вы есть.

### *Рецепт приготовления хорошего урока*

Возьмите дюжину самых лучших и полновесных эмоций. Разделите их на 5 или 6 уроков, которые вам приходится проводить каждый ваш рабочий день. Добавьте в каждый свой урок:

- ✓ 12 порций мудрости;
- ✓ 11 порций терпения;
- ✓ 10 порций храбрости;
- ✓ 9 порций работоспособности;
- ✓ 8 порций оптимизма;
- ✓ 7 порций требовательности к своему делу;
- ✓ 6 порций вольнодумия и свободомыслия;
- ✓ 5 порций доброты;
- ✓ 4 порции отдыха и заботы о здоровье;

- ✓ 3 порции юмора;
- ✓ 2 порции такта;
- ✓ 1 порцию веры в каждого своего ученика.

В пропорциях ингредиентов возможны варианты на усмотрение готовящего. Для того чтобы придать остроты и сладости вашему уроку, добавьте в него ложечку хорошего настроения, щепотку безрассудства, по вкусу развлечения. А теперь налейте любовь к детям и взбейте всё энергичными движениями, не допуская застоя. Поставьте ваше блюдо на огонь детских сердец. Украсьте своё блюдо улыбками, изюминками и веточками радости. Перед подачей ученикам урок сервируется спокойствием, самоотверженностью и профессионализмом учителя.

**Материалы подготовлены  
психологической службой лицея**

ГУО «Лицей №1 имени  
А. С. Пушкина г. Бреста»



*Рекомендации психолога педагогам*

**Как более  
оптимистично  
смотреть на свою  
профессиональную  
деятельность**



Брест

Работа головного мозга находится в прямой зависимости от качества нашего питания, чем оно лучше, тем выше наши интеллектуальные возможности, меньше ощущений излишней переутомляемости, забывчивости и рассеянности.

Как оказалось, что для мозга самым полезным продуктом является **клюква**, обладающая богатейшими запасами антиоксидантов. Именно они связывают свободные радикалы, не позволяя портить сосуды, участвующие в снабжении кровью головного мозга. Очень полезна и черника, которая также богата антиоксидантами и полезными для наших зрения и слуха, питательными веществами.

А привычные **свекла и капуста** содержат вещества, уничтожающие ферменты, которые могут стать причиной слабоумия. Молодость нервных клеток можно сохранить при помощи шпината.

Углеводы необходимы нашему мозгу для нормальной жизнедеятельности, их различают двух видов: быстрые (легкие) и медленные (сложные). К первой группе можно отнести молоко, фрукты, мед,

шоколад, сладкие напитки, печенье, они способны обеспечивать быстрый энергетический подъем, но и быстро проходящий. К медленным относятся: картофель, бобовые, макаронные изделия, изготовленные из твердых сортов пшеницы.

Такие углеводы способствуют сохранению внимания и лучшей его концентрации. Их усвоение идет в более медленном темпе, в результате чего поступление сахара в кровь происходит постоянно. Белки, получаемые организмом, в процессе расщепляются до аминокислот, которые, в свою очередь, принимают участие в выработке веществ, обеспечивающих передачу импульсов от органов чувств к мозгу.

IQ страдает от недостатка белков. Если ваш завтрак достаточно богат белками, то в течение дня вы не почувствуете упадка сил и будете способны противостоять стрессам.

О том, что наш мозг на 60% состоит из жиров вам уже известно, именно они являются строительным материалом для клеток. Старайтесь в свой рацион раз в три дня включать **жирные сорта рыбы**, этим вы поспособствуете нормализации обмена веществ в головном мозге, повысите содержание «полезного» холестерина, а «плохого» - снизить. Содержащийся в

морской рыбе фосфор улучит снабжение тканей кислородом.

Для поддержания физического и душевного здоровья требуются **витамины В и С**, которые содержатся в яичном желтке, свинине, белой фасоли, печени трески, бананах, цитрусовых, смородине, сливе, луке, моркови и др. Они помогают синтезировать серотонин, чем помогают избегать депрессий, стимулируют память и обеспечивают мозг дополнительной энергией.

Для работы мозга необходимы различные минералы, одним из важнейших из них является железо, которое содержится в необходимом количестве в **печени, кровяной колбасе, гречке, гранатах, зеленых яблоках**. Но это не значит, что, принимая эти продукты в течение пары дней вы резко поумнеете. Для того, чтобы ваш организм обогатился всем необходимым, требуется не меньше месяца.

## ***Правила активной мозговой деятельности.***

Правило №1: Никогда не кушайте много перед «событием». Это очень важно! Умственная активность резко падает после переедания и даже просто после нормального приема пищи прямо перед «мозговым штурмом».

Кровь, столь необходимая в огромных объемах для активного «думания», просто уходит к органам пищеварения.

Правило №2: Жирная пища недопустима!

Жир активно поглощает глюкозу, и та не достается Вашему мозгу.

Правило №3: Не допускайте обезвоживания.

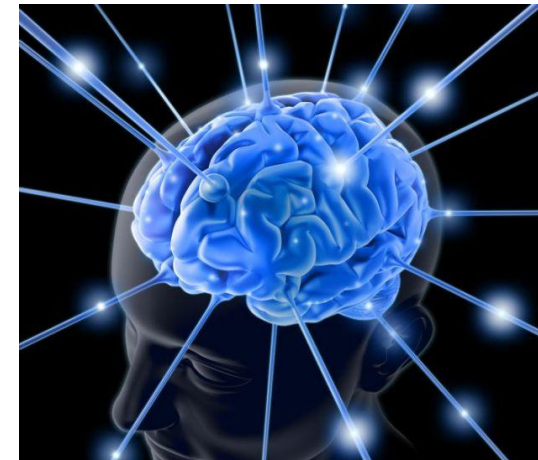
"Без воды и не туды и не сюды" – это древнее правило работает и здесь.

*Материалы подготовлены  
психологической службой*

ГУО «Лицей №1 имени  
А. С. Пушкина г. Бреста»



## ***Самая полезная еда для мозга***



Брест