

## 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.	<b>Признаки эмоционального выгорания отсутствуют</b>
Повышенная или пониженная чувствительность, скука, тревога или раздражение при мыслях о работе, трудности в общении с коллегами, эффективность работы снижена, пессимизм.	<b>Есть некоторые признаки эмоционального выгорания</b>
Бессонница и чувство истощения, головные боли, отсутствует желание/силы работать, сложно контролировать свое состояние, депрессия, апатия или тревога, эффективность работы низкая, негативизм.	<b>Явные признаки эмоционального выгорания</b>

### 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**, да, ёмкая, но не единственная.