

## **Рекомендации для уменьшения эмоционального «выгорания» у воспитателей детского сада:**

---

1. Необходимо научиться четко выстраивать границы и твердо говорить «нет», если вы не в силах выполнить тот объём работы, который был предложен вам.
2. Эмоциональная разрядка, которая способствует сбросу негативной энергии.
3. Слушайте расслабляющую музыку, звуки природы.
4. Старайтесь менять виды деятельности.
5. Не пренебрегайте общением, проговаривайте проблемы, которые вас тревожат.
6. Находить выход из любой стрессовой ситуации, быть положительно настроенным. Любые конфликты можно решить мирным путём.
7. Проявляйте заботу к своему эмоциональному и физическому здоровью (соблюдайте режим дня, правильно питайтесь, поддерживайте физическую форму).
8. Разработайте систему планирования своего рабочего времени.
9. Создайте ежедневный отдых от технологий, т.е установите время на каждый день, когда вы можете полностью отдохнуть от техники.
10. Займитесь творчеством.