**Способы преодоления выгорания**

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в образовательном учреждении:

– резко встать и пройтись;

– быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;

– измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, так как вода издавна является мощным энергетическим проводником.

4. Выполнение упражнений.

Например, упражнение «Снятие напряжения в 12 точках»:

1). Плавное вращение глазами: дважды в одном направлении, дважды в другом.

2). Зафиксируйте свое внимание на отдаленном предмете, а затем переключитесь на предмет, который перед вами.

3). Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь.

4). Широко зевните несколько раз.

5). Расслабьте шею, покачав головой, затем покрутив ею из стороны в сторону.

6). Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите. 7). Расслабьте запястья и поводите ими.

8). Сожмите кулаки, разожмите, расслабляя кисти рук.

9). Сделайте три глубоких вдоха, затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону.

10). Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног. 11). Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки.

12). Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.

5. Дыхательные упражнения для быстрого снятия стресса.

Сделать вдох на 4 счета, задержать на 4 счета дыхание, затем сделать выдох на 4 счета, снова задержать дыхание на 4 счета.

Просто попробуйте подышать подобным образом хотя бы 3–4 цикла. Тело само по себе распрямляется, и повышается настроение!

6. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на по-

том!