

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

Составила:
педагог-психолог
Боярских Ю.С.

ПРИЧИНЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- ❑ высокая эмоциональная включенность в деятельность — эмоциональная перегрузка;
- ❑ отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;
- ❑ жесткие временные рамки деятельности (урок, четверть, год), ограниченность времени урока для реализации поставленных целей;
- ❑ неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- ❑ организационные моменты педагогической деятельности: нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование;
- ❑ ответственность перед администрацией, родителями, обществом в целом за результат своего труда;
- ❑ отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией.



Образ жизни, как причина эмоционального выгорания:



- ❖ слишком много работы, при которой нет времени на общение и отдых;
- ❖ чрезмерно большие обязанности без достаточной помощи со стороны других;
- ❖ недосыпание;
- ❖ отсутствие родных и близких или поддержки с их стороны.

Черты характера личности, способствующие выгоранию:



- ❖ перфекционизм (синдром отличника);
- ❖ пессимизм;
- ❖ желание все держать под своим контролем;
- ❖ нежелание делегировать свои обязанности другим.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ

- Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
- Думайте о чем-то хорошем отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.
- Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.
- Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.
- Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов. Перед сном можно приготовить успокаивающую ванну с аромамаслами.
- Руководите своими эмоциями! Закройте глаза. Представьте берег моря. Руки поднимите вверх и разведите в сторону. Почувствуйте силу энергии. Сложите руки на животе.
- Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.
- Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.
- Не забывайте хвалить себя!
- Улыбайтесь! Даже если не хочется.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ

- Найдите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное! Устраивайте для себя небольшие праздники
 - Предпримите шаги для устранения причин напряжения.
 - Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!
 - Умейте отказывать вежливо, но убедительно!
 - Если негативные эмоции захватили вас во время общения, то сделайте паузу, помолчите несколько минут, посчитайте до 10, выйдите из помещения, займитесь другим видом деятельности: переберите бумаги на столе, поговорите со своими коллегами на нейтральные темы, подойдите к окну и посмотрите в него, рассмотрите уличное движение, небо, деревья, порадитесь погоде, солнцу.
 - Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд. Очень полезным также есть расслабляющий массаж. Замечательным средством достижения внутреннего равновесия является йога, дыхательная гимнастика, релаксация.
 - Отдыхайте на природе, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему и делает человека добрее.
 - Позитивное влияние на нервную систему и настроение имеет и общение с животными.
 - Снять напряжение также поможет смена деятельности, когда позитивные эмоции от приятного занятия вытесняют грусть.
 - Уделяйте надлежащее внимание собственному здоровью!
- Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир, несовершенны.
- Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

РЕЛАКСАЦИЯ

- ✓ Лягте (в крайнем случае, присядьте) поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении. Одежда не должна стеснять ваших движений
- ✓ Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд задержите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох – как прилив и отлив». Повторите эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохните 20 секунд
- ✓ Волевым усилием сокращайте мышцы тела или их группы. Сокращение удерживайте 10 секунд, потом расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чем ни думайте.
- ✓ Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног через икры, бедра, туловище до головы. Повторяйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».
- ✓ Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас, чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы. Лежите спокойно, как тряпичная кукла, наслаждайтесь испытываемым ощущением секунд 30.
- ✓ Сосчитайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы более расслабляются. Теперь ваша единственная забота – насладится состоянием расслабленности.
- ✓ Наступает «пробуждение». Сосчитайте до 20. Говорите себе: «Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, и я буду чувствовать себя бодрым. При этом я осознаю, что ощущение напряжения исчезло».

