

Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов

Педагог-психолог МБОУ СШ № 68
Благушина Татьяна Леонидовна

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ выгорание

- это синдром,
развивающийся на фоне
хронического стресса и
ведущий к истощению
эмоциональных,
энергетических и
личностных ресурсов
работающего человека.





Причины напряженности педагога:

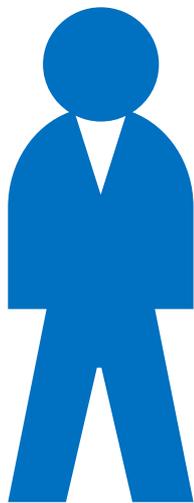
- Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций
- Загруженность рабочего дня
- Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки
- Чувствительность к имеющимся трудностям
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка дома или на работе
- Требование творческого отношения к профессиональной деятельности
- Нестабильность заработной платы

Стадии ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

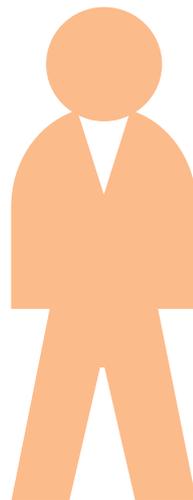
- 1 . Снижение самооценки.
2. Стадия одиночества.
3. Эмоциональное
истощение, соматизация,
**ПОТЕРЯ
ТРУДОСПОСОБНОСТИ!**



Психозмоциональное истощение не должно достигать критических значений!!!



Деперсонализация



Сворачивание
личных достижений

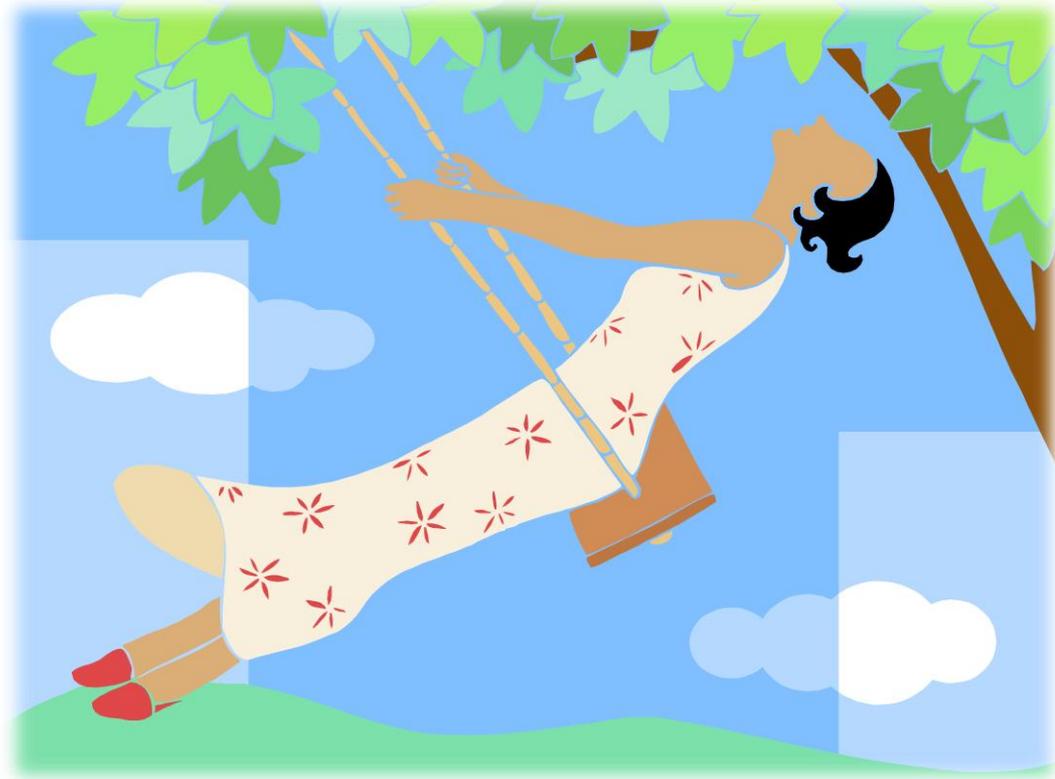


Ослабление
защиты
организма



**Потеря
трудоспособности!**

Способы профилактики эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов:

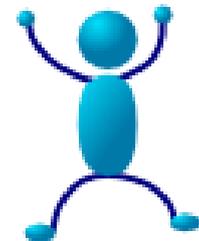




1. Физиологическая саморегуляция:

«Болезни души неотделимы от болезней тела»

Спутник стресса - это мышечный зажим. Мышечный зажим - остаточное явление напряжения, появившееся из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний.

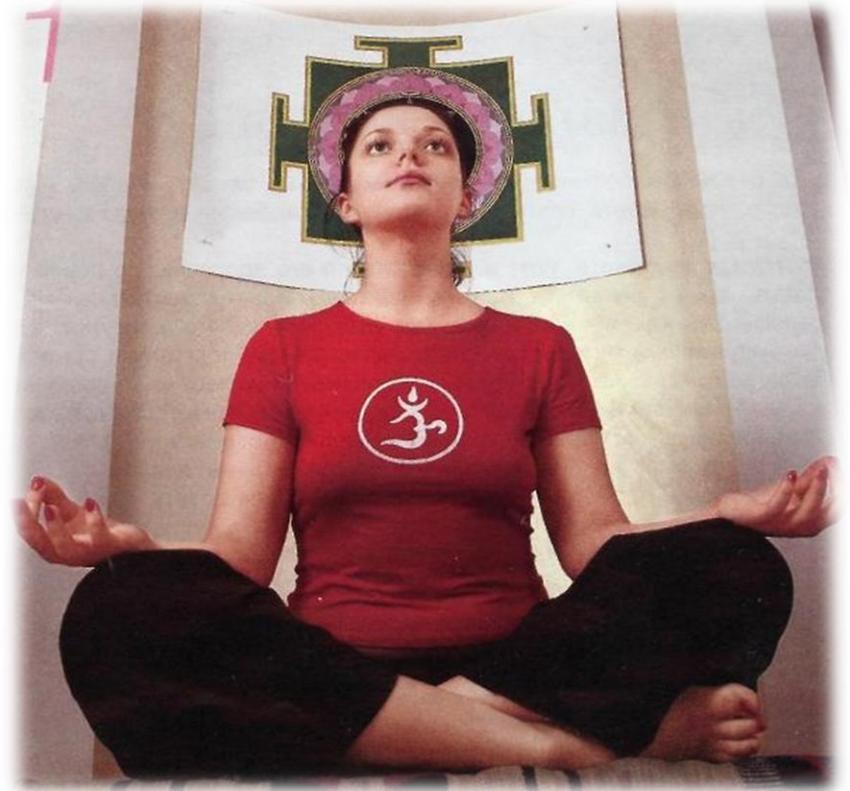


«Мышечный панцирь».

Он образуется у людей, не умеющих отдыхать, то есть снимать стресс.

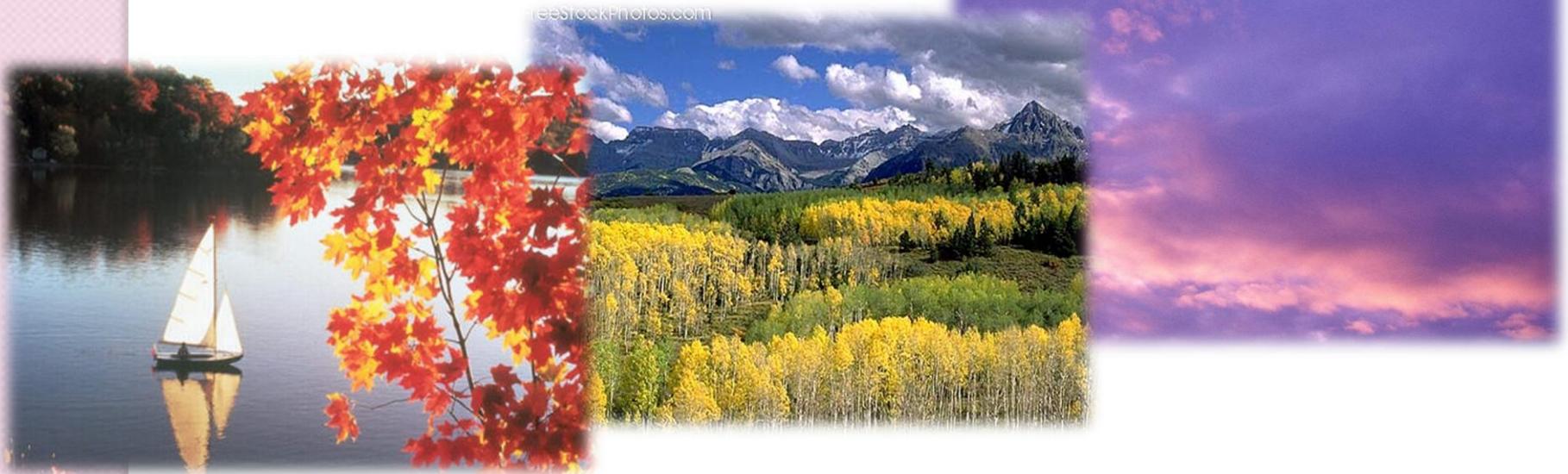
Способы физиологической саморегуляции:

- Различные движения потягивания и расслабления мышц
- Посещение бассейна, тренажерного зала, занятия йогой и т.д.



Способы физиологической саморегуляции:

- РЕЛАКСАЦИЯ — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.



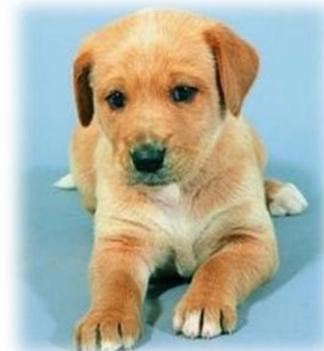


2. ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА:

ДА НУ ЕЕ,
ЭТУ РАБОТУ



- длительный сон,
- вкусная еда,
- общение с природой и животными,
- движение,
- танцы,
- музыка.



ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА:



- баня, сауна, массаж;
- горячая ванна с пеной;
- SPA - процедуры.



3. Способы эмоциональной саморегуляции:



- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);

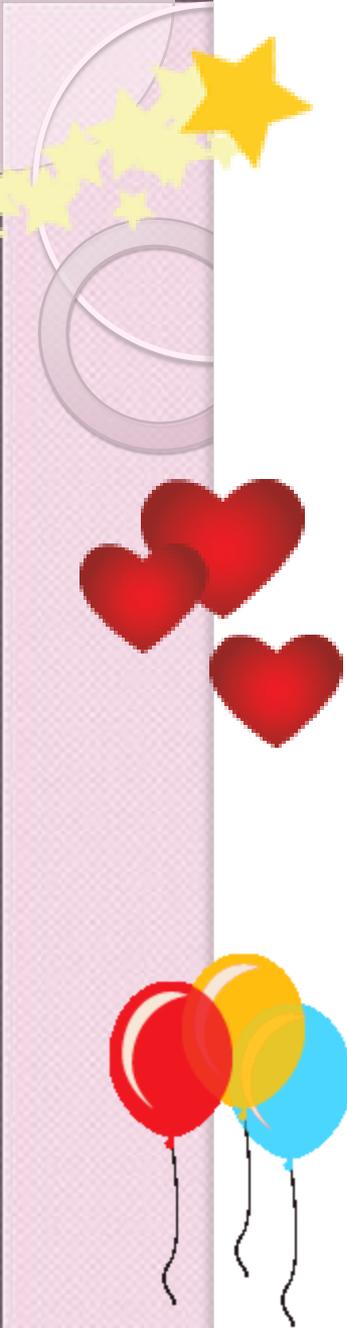
Способы эмоциональной саморегуляции:

- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.
- Занятие любимым делом - хобби .



САМОВНУШЕНИЕ И САМОПООЩРЕНИЕ

- Найдите возможность хвалить себя в течение рабочего дня **не менее 3-5 раз.**
- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: **«МОЛОДЕЦ!», «УМНИЦА!», «ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!», «Я ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!», «КАК Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!».**
- Дарите себе подарочки и милые безделушки.



ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ-УЛЫБКА!!!



Просто УЛЫБНИСЬ...

1. Что ты больше любишь:

- А) Смотреть мультфильмы и мульты
- Б) Читать сказки и рассказы

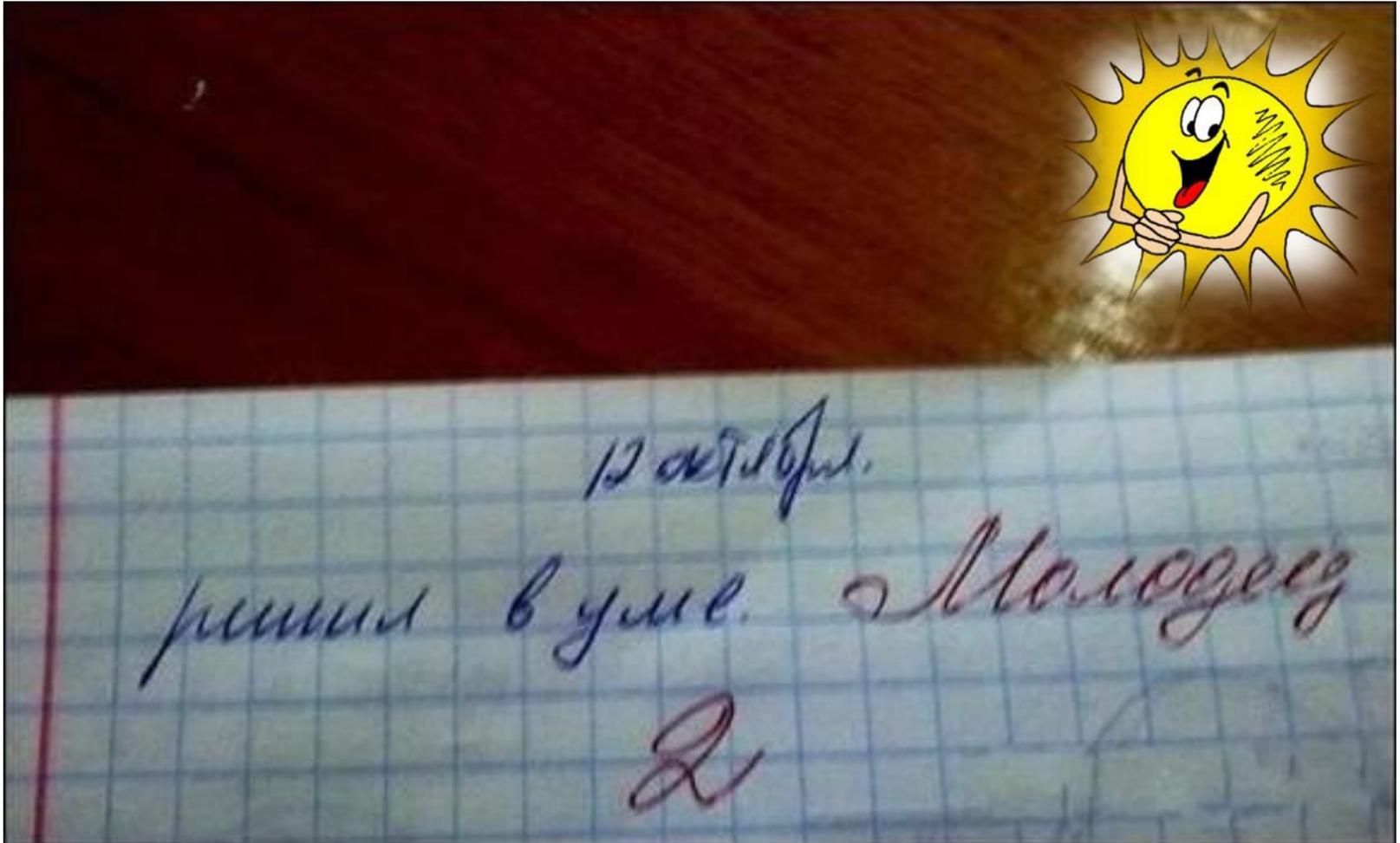
Напиши почему?

Почему

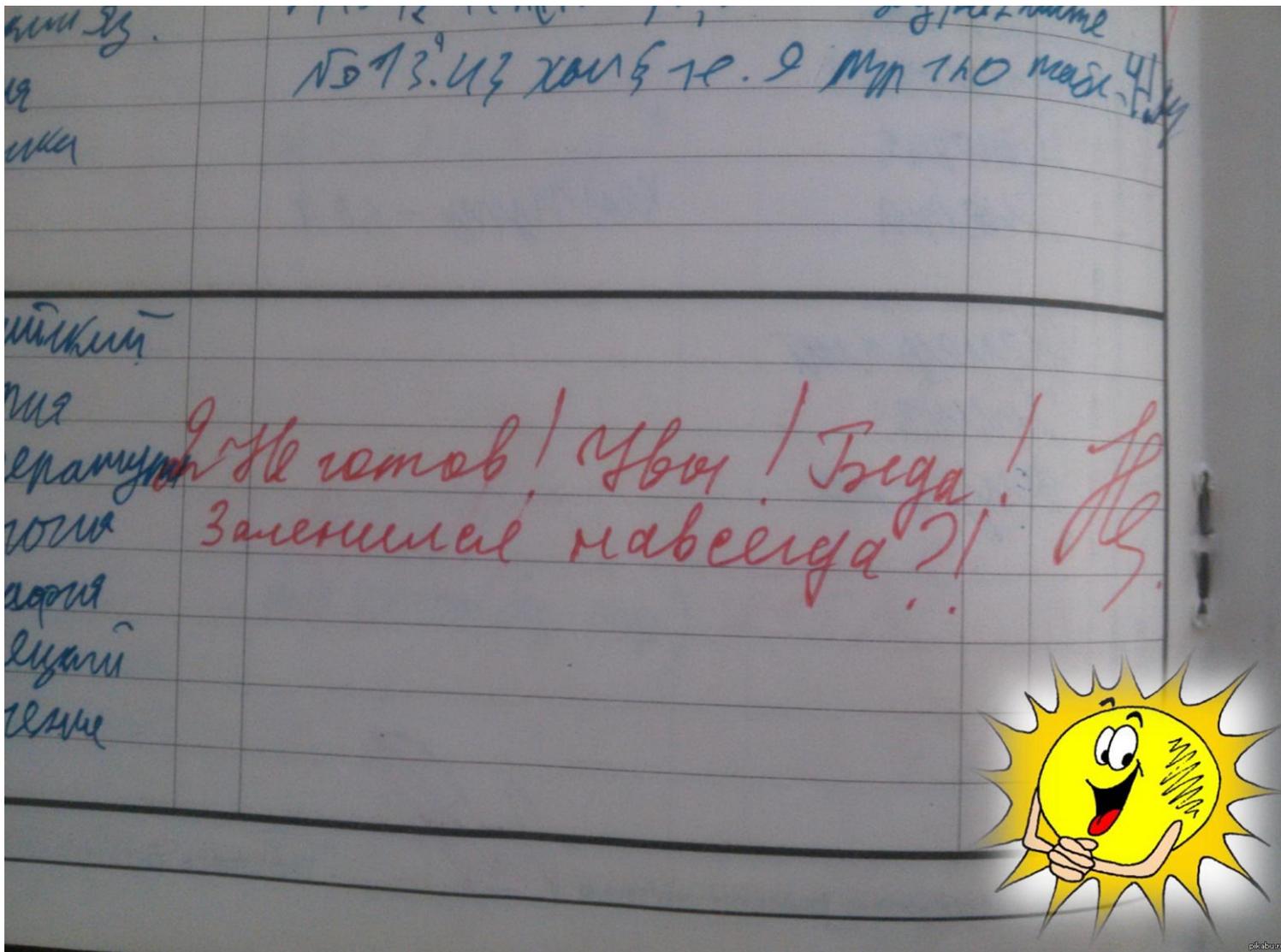
2. Напиши имя своего любимого героя



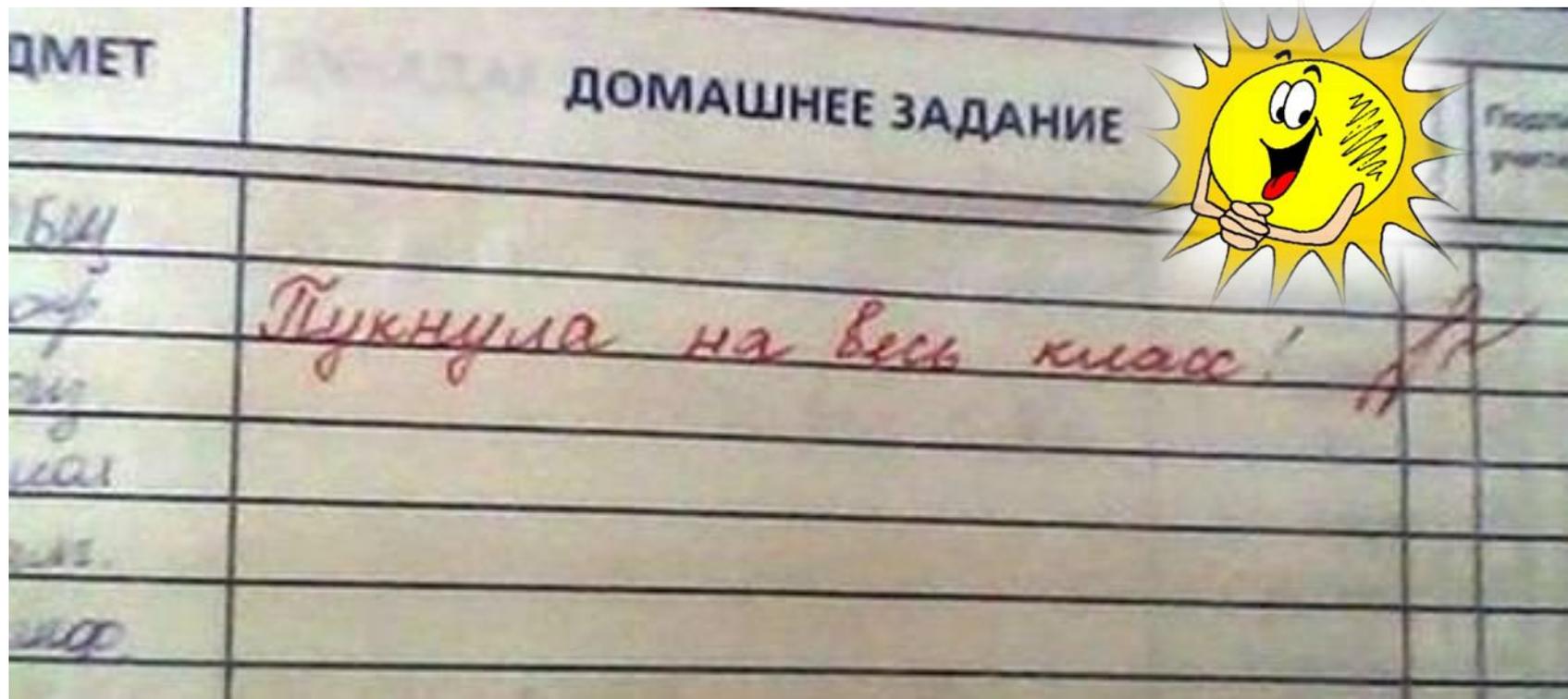
Смешно, правда?..



Сам себе Улыбничка...



Смех...да и только!...



Смеяться разрешается...

рук.
С глаз долой — прочь;
От страха глаза велики —
~~Фельдшер~~ на глаза — ме



Улыбка спасёт мир!



7)3 Краснодаре нибѣт
8)3 Волгоградѣ нибѣт волг
9)30 Владимирѣ нибѣт влад
10)3 Пензе нибѣт ~~пензѣ~~^{пензѣ}
11)3 Туле нибѣт тульѣ^т
12)3 Липецке нибѣт липецкѣ^к



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!