

ПСИХОЛОГІЧНА САМОДОПОМОГА ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ

Професія вчителя належить до емоційно - напружених видів діяльності. Постійна взаємодія з учнями, батьками, адміністрацією, високий рівень відповідальності та необхідність швидко реагувати на різні ситуації можуть призводити до психологічного виснаження. У таких умовах особливо важливою стає психологічна самодопомога як спосіб збереження психічного здоров'я та професійної ефективності.

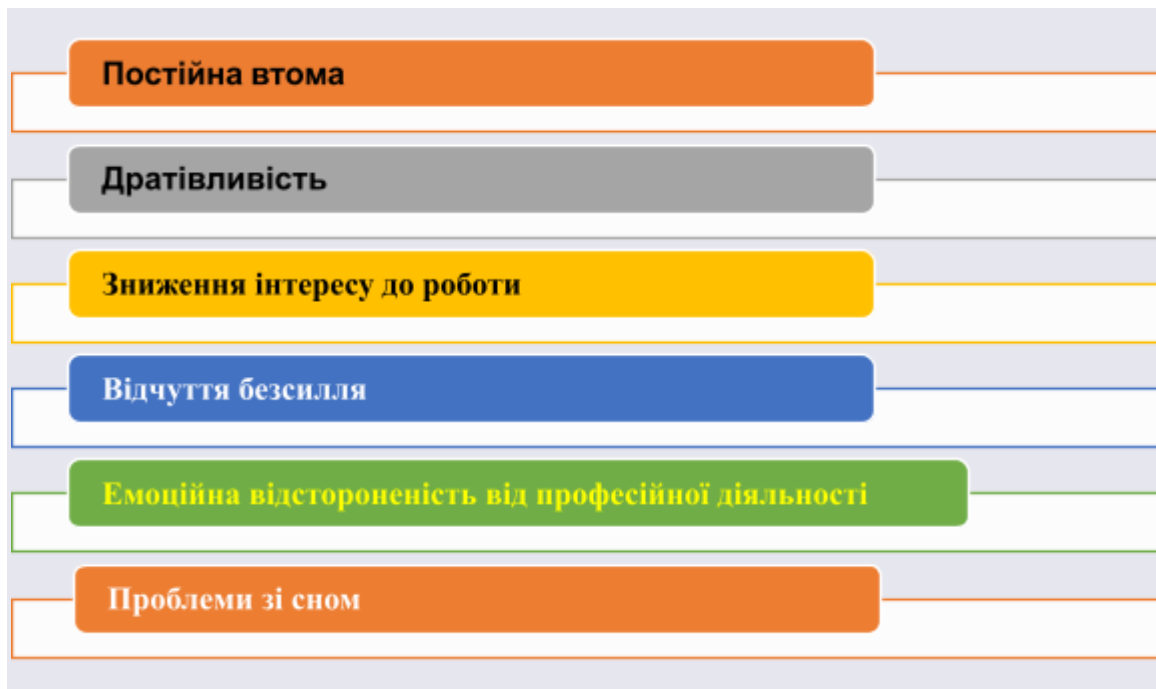
1. ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ

ПСИХОЛОГІЧНА САМОДОПОМОГА — це система прийомів і методів, які людина використовує самостійно для підтримки свого емоційного стану, подолання стресу та запобігання професійному вигоранню. Для вчителя це не лише інструмент виживання у складних умовах, а й засіб підвищення якості педагогічної діяльності.

2. ОСНОВНІ ПРИЧИНИ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАПРУЖЕННЯ У ВЧИТЕЛІВ



3. ОЗНАКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ



4. МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

4.1. САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

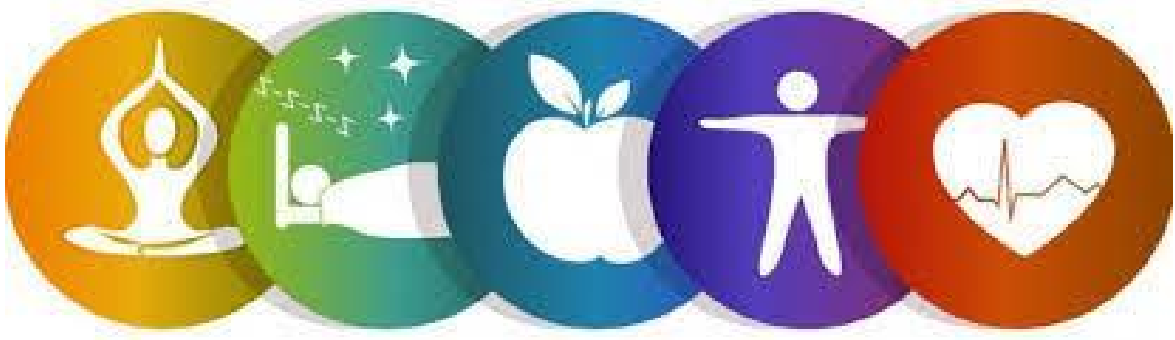


4.2. ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОЧОГО ЧАСУ



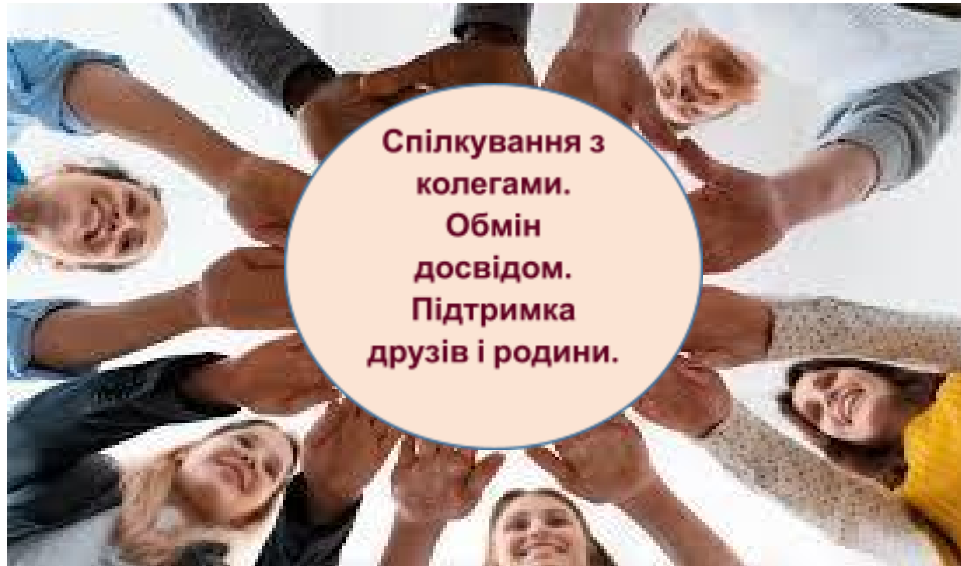
- 1. Планування завдань.*
- 2. Розподіл навантаження.*
- 3. Встановлення реалістичних цілей.*
- 4. Вміння говорити «ні».*

4.3. ПІДТРИМКА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я



**Фізична активність. Регулярний сон. Збалансоване харчування.
Прогулянки на свіжому повітрі.**

4.4. СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА



4.5. РОЗВИТОК ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ



5. ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

“Головне завдання – прислухатися до себе, адже тема вигорання стосується кожного, хто працює з людьми — особливо в освіті».



“ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТИ.”

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА - УМОВА ЯКІСНОЇ ОСВІТИ!

Для запобігання вигоранню важливо:

- дотримуватися балансу між роботою та особистим життям;
- регулярно відпочивати;
- займатися хобі;
- підвищувати кваліфікацію;
- звертатися за допомогою до психолога у разі потреби.

Психологічна самодопомога є необхідною складовою професійної діяльності сучасного вчителя. Вона допомагає зберігати емоційну стабільність, підвищує ефективність роботи та сприяє гармонійному розвитку особистості педагога. Регулярне застосування методів самодопомоги дозволяє запобігти професійному вигоранню та підтримувати високу якість освітнього процесу.