

11. Улыбайтесь! Даже если не хочется.
12. Уделяйте надлежащее внимание собственному здоровью!
13. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд.
14. Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир несовершенны.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА И САМОРЕГУЛЯЦИИ

Упражнение "Лестница"

Начертите у себя ЛЕСТНИЦУ из 8 ступенек. Это лестница вашей жизни, вашей деятельности, вашей карьеры. Внимательно рассмотрите ее и отметьте свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день, где вы находитесь: внизу, на одной из ступенек, в центре, вверху.

Просто ответьте себе на вопрос: Где я нахожусь в данный момент?

Начинаем отсчет по ступенькам снизу:

Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ! Какое высказывание соответствует вашему местоположению.

Первая ступенька - **Я НЕ БУДУ ЭТОГО ДЕЛАТЬ НИКОГДА!**

Вторая ступенька – **Я НЕ МОГУ ЭТО СДЕЛАТЬ** (не умею, не получится)

Третья ступенька – **Я ХОЧУ ЭТО СДЕЛАТЬ!**

Четвертая ступенька – **КАК МНЕ ЭТО СДЕЛАТЬ?**

Пятая ступенька – **Я ПОПРОБУЮ...**

Шестая ступенька – **Я МОГУ ЭТО СДЕЛАТЬ!**

Седьмая ступенька – **Я ЭТО ДЕЛАЮ!**

Восьмая ступенька – **ЭТО ЖЕ ТАК ПРОСТО!**



«Центр межшкольный рабочий социально-педагогический центр»

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО

ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ



» *лишь*

|-

» *етей без 02*

2024 год

Синдром эмоционального выгорания – это неблагоприятная реакция специалиста на рабочие нагрузки, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

Эмоциональное выгорание относится к числу феноменов профессиональной деформации и развивается, как правило, у специалистов, которым по роду службы положено много общаться с другими людьми. В большей степени это относится к специалистам сферы

образования. За годы работы у педагога накапливается множество психологических проблем, решить которые он не всегда в состоянии, что приводит зачастую к разочарованию в своей профессии, профессиональному выгоранию. Ведь педагоги – это та категория людей, которая не имеет права болеть, ошибаться, они всегда должны быть сдержаны, и показывать пример для всех.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ СИНДРОМА «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»

1. Ухудшение отношений с коллегами и родственниками.
2. Нарастающий негативизм по отношению к другим (коллегам, детям и т.д.).
3. Утрата чувства юмора, постоянное чувство неудачи, вины.
4. Повышенная раздражительность (и на работе и дома).
5. Упорное желание переменить род занятия.
6. То и дело возникающая рассеянность.
7. Нарушение сна.
8. Обостренная восприимчивость к инфекционным заболеваниям.
9. Повышенная утомляемость, чувство усталости на протяжении рабочего дня.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
2. Думайте о чем-то хорошем и отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.
3. Откажитесь от перфекционизма. Не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Совершенство не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.
4. Каждое утро, поднимаясь с кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.
5. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.

6. Особенное место отведите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов.

7. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.



8. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.

9. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.

10. Не забывайте хвалить себя!