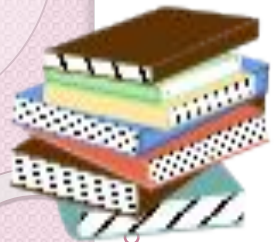




# Эмоциональная устойчивость педагога





# 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

# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ

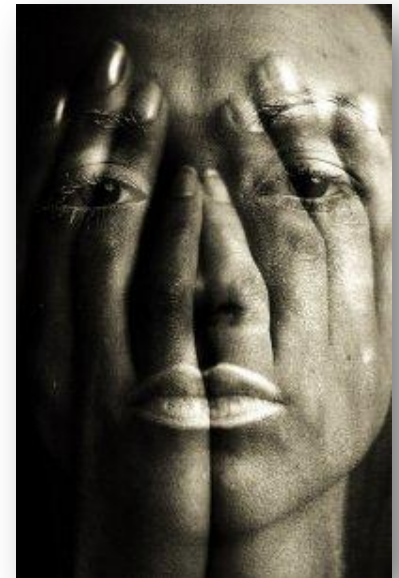
выгорание –

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

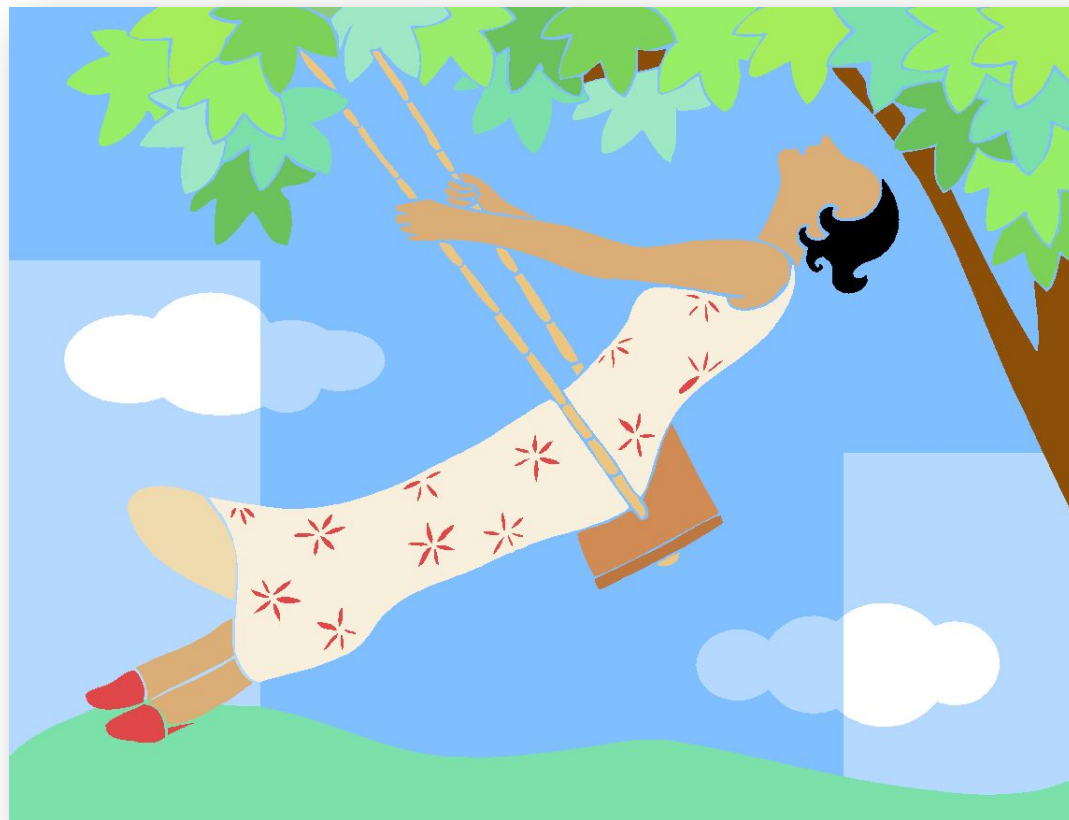


# Стадии эмоционального выгорания:

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



# Поддержка эмоционального и 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.**

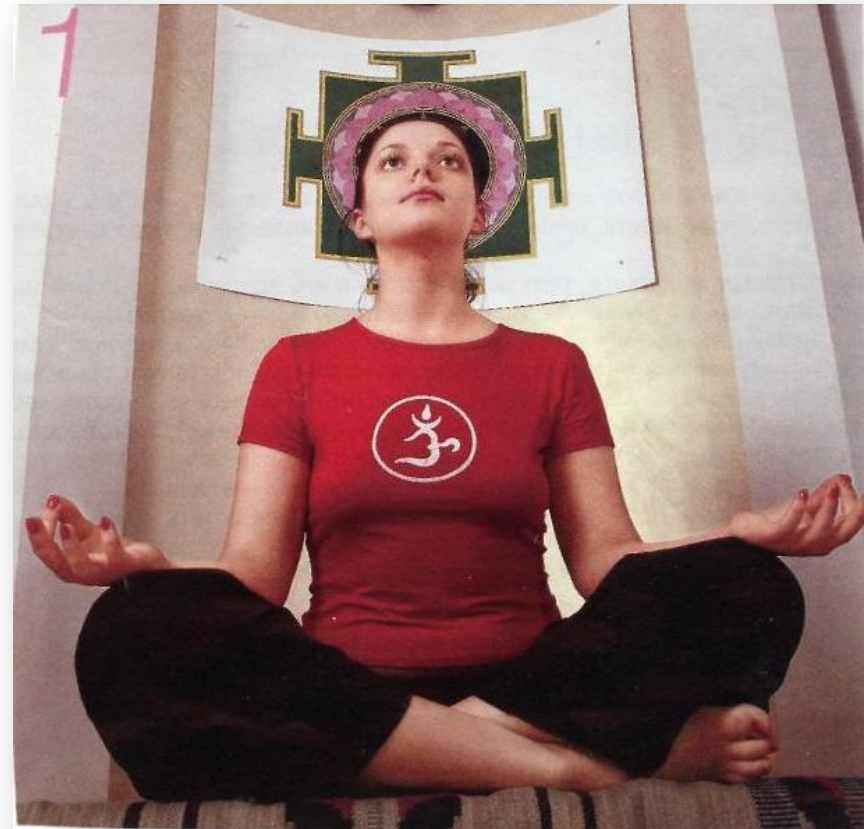
**«Мышечный панцирь».**

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



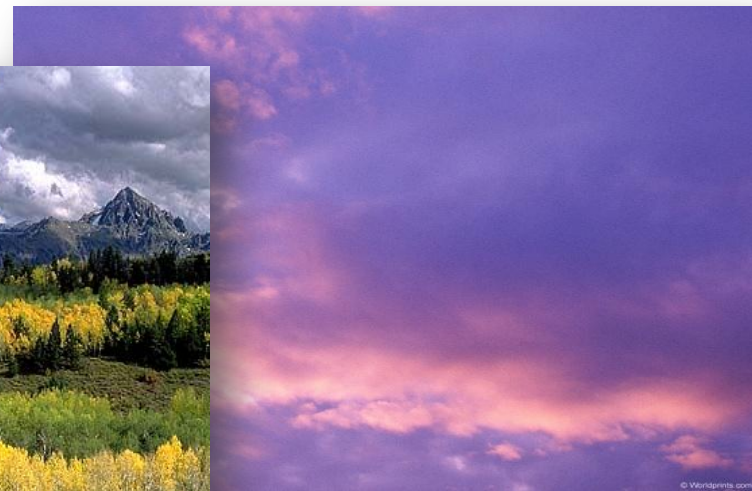
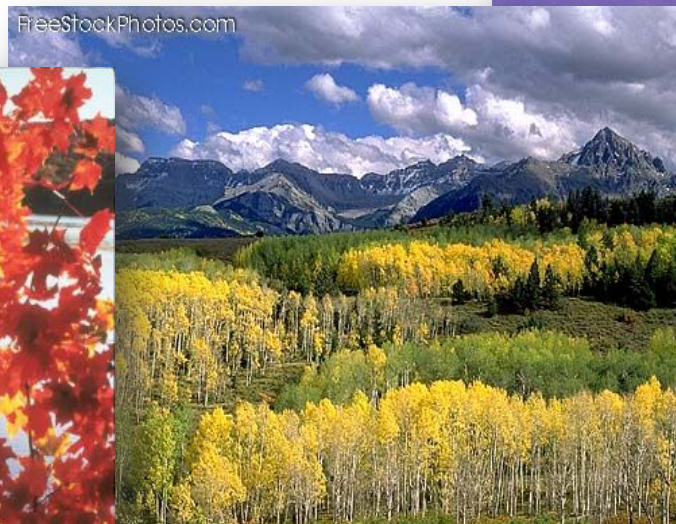
# Способы физиологической саморегуляции:

- 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.



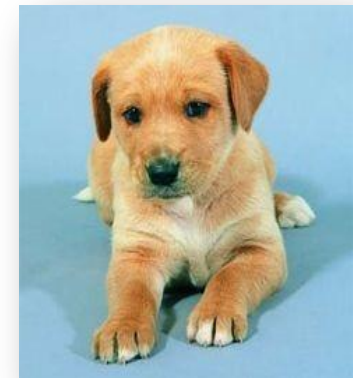




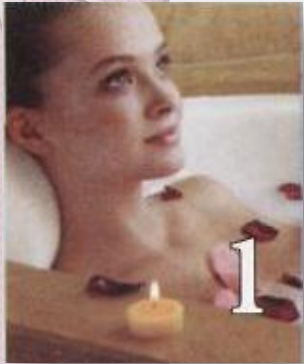
# 2. ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ

## РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

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



# ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА



● баня, сауна, массаж;

● горячая ванна

с пеной;

● СПА-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);

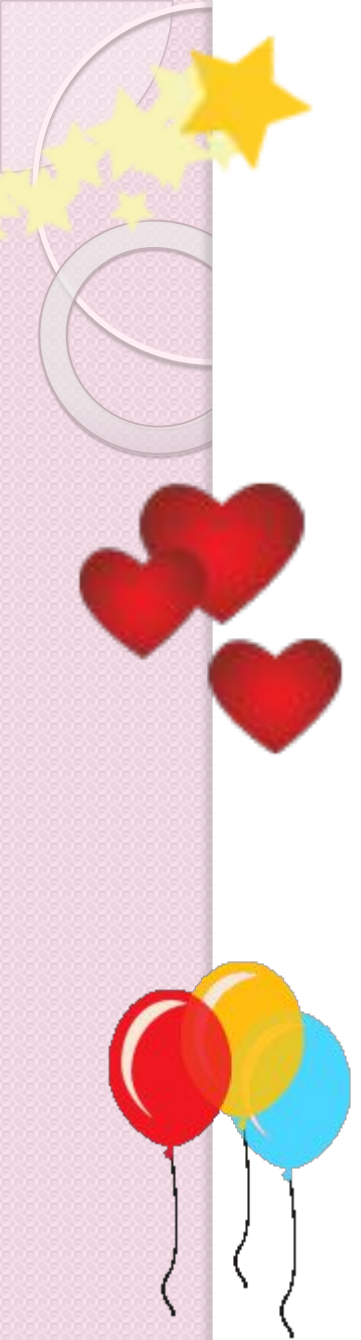
# Способы эмоциональной саморегуляции:

- «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

- **Находите 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!!!



# Калоши счастья



Pt4WEB.ru