

Профилактика эмоционального выгорания педагогов

**Катанаева Елена Владимировна,
педагог-психолог**

Эмоциональное выгорание –

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

в начале
учебного года



в середине
учебного года



Признаки эмоционального выгорания

- *истощение, усталость;*
- *бессонница;*
- *негативные установки;*
- *пренебрежение исполнением своих обязанностей;*
- *увлечение приемом психостимуляторов (кофе, табак, алкоголь, лекарства);*
- *уменьшение аппетита или переедание;*
- *усиление агрессивности (раздражительность, гневливость, напряженность);*
- *усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия);*
- *чувство вины;*
- *переживание несправедливости.*

Стадии синдрома сгорания



1 стадия – нервное напряжение



2 стадия – сопротивление



3 стадия – истощение

Способы борьбы с синдромом профессионального выгорания

- 1. Непрерывное психолого-педагогическое образование, повышение квалификации;**
- 2. Система поощрений (*со стороны администрации*);**
- 3. Разделение профессиональной и частной жизни;**
- 4. Саморегуляция.**

***Качества личности,
помогающие преодолеть профессиональное
выгорание:***

- **чувство юмора**
- **креативность**
- **общительность**
- **жизнелюбие**
- **ОПТИМИЗМ**
- **«я подумаю об этом завтра»**
- **коммуникабельность**
- **высокая самооценка**

Притча

Не забудьте
опустить
стакан



«Калоши

счастья»

Цель: формирование позитивного
мышления



Антистрессовая ГИМНАСТИКА

1. *«Я очень собой горжусь, я на многое гожусь!»*
2. *«Я бодра и энергична, и дела идут отлично!»*
3. *«Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче!»*
4. *«Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего!»*
5. *«Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача!»*
6. *«Ситуация любая мне подвластна! Мир прекрасен и я прекрасна!»*
7. *«Покой и улыбку всегда берегу, и все мне помогут, и я помогу!»*
8. *«Все у меня получается!»*
9. *«На пути у меня нет преграды, все получится так, как надо!»*

Приглашаю к сотрудничеству!



652780, Кемеровская область, г. Гурьевск, ул. Ленина, 93.
Контактный телефон 5-19-93,
8-913-307-01-38
Электронный адрес: katlena81@mail.ru

2019 г.