

МОУ «Центр образования «Тавла» - Средняя общеобразовательная школа № 17»

БОРЬБА С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ ПЕДАГОГА КАК ОДНА ИЗ ПРЕДПОСЫЛОК СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Автор:
учитель начальных классов
Фокеева О.Н.

Синдром профессионального выгорания (СПВ) – это состояние психического, эмоционального и физического изнеможения, проявляющееся в профессиях группы «человек

- человек»



Эмоциональному выгоранию подвержены чаще всего люди старше 35 – 40 лет.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

**Гипертрофированное
чувство
ответственности у педагогов**

**Педагогическая
деятельность**

**Сложившийся
комплекс
экономических**



Синдром профессионального выгорания развивается постепенно.

Он проходит 5 стадий (по Дж.Гринбергу).

**Медовый
месяц**

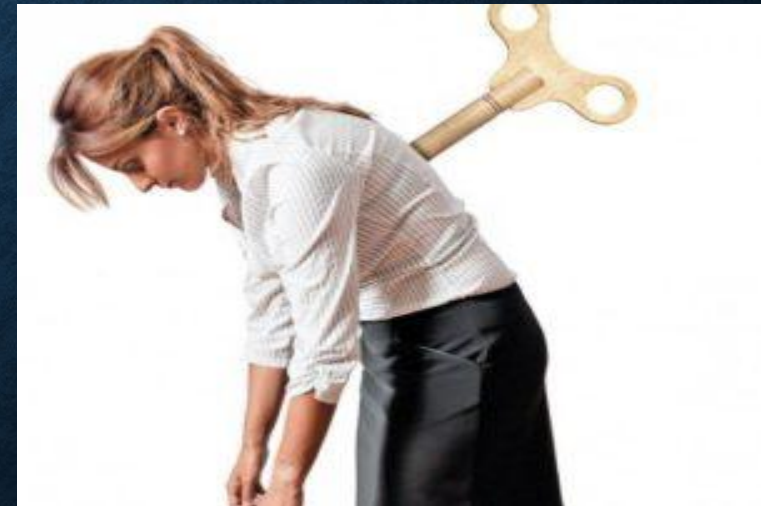
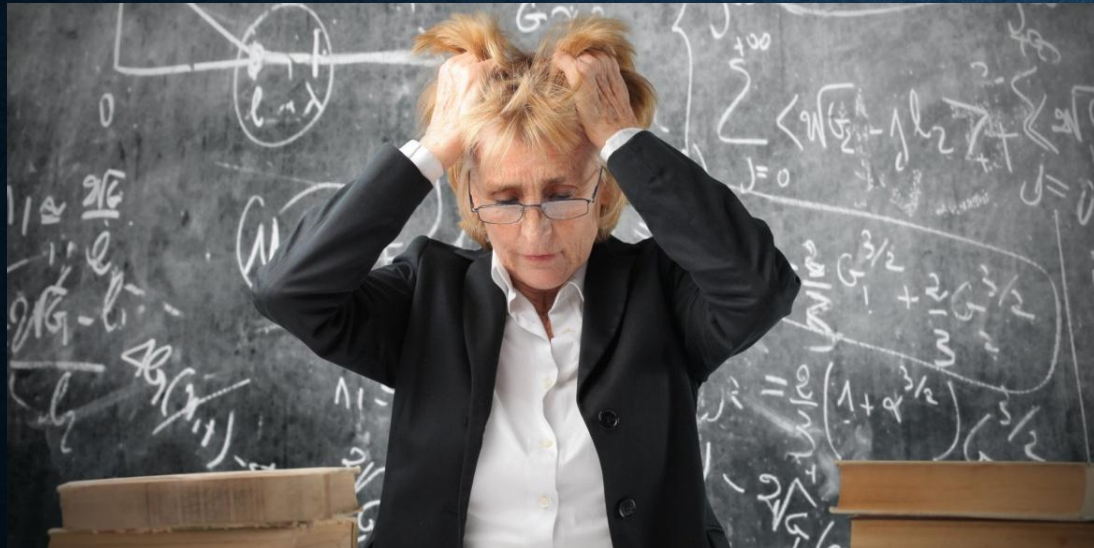
**Недостаток
топлива**

**Хронически
е**

СИМПТОМЫ

Кризис

**Пробивание
стены**



КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ

Если можешь
изменить ситуацию –
измени её, не можешь
изменить
обстоятельства –
измени к ним
отношение.

Не можешь жить
напряжённое,
начинай жить
умнее.

Будь
внимательне
е к себе!

Ведите
здоровый
образ жизни.

**Высыпайте
сь!**

Чаще
прислушивайся
к своему
внутреннему
голосу.

Умей
отвлекаться от
переживаний,
связанных с
работой.



Старайтесь
без ущерба
для здоровья
пережить
неудачу.

Время от
времени вносите
в вашу жизнь что
– то новое.

Научитесь
жить с юмором.

Перестаньте
жить для за
других их
жизнью.

**ПОМНИТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРАВИЛО:
ЖИЗНЬ РИТМИЧНА, СПАДЫ ЧЕРЕДУЮТСЯ С ПОДЪЁМАМИ.**

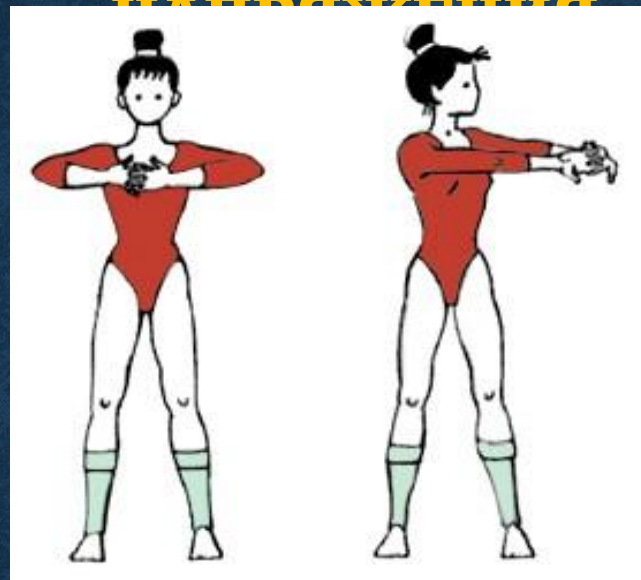


**СНИЖАЮТ РИСК ВЫГОРАНИЯ СИЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ,
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА, КРУГ НАДЁЖНЫХ
ДРУЗЕЙ И ПОДДЕРЖКА СО СТОРОНЫ СЕМЬИ.**

ЭКСПРЕСС – ПРИЁМЫ ДЛЯ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО



Сложите руки «в замок» за спиной, т.к. отрицательные эмоции живут на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

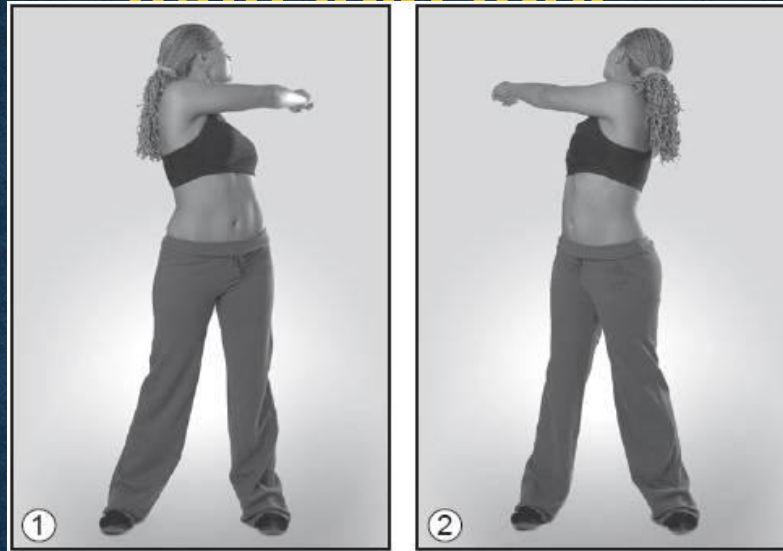


Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания происходит выброс «гормона счастья»).



Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10-15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать.

ЭКСПРЕСС – ПРИЁМЫ ДЛЯ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ



Установка человека на то, что жизнь прекрасна и удивительна. Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствий от того, что на каждом шагу дарит нам жизнь.

Главное – это установка на радость.

Мышечная зарядка отрицательных эмоций. Ритмично отрывая пятки от пола, поворачиваться на носках на 90 градусов влево, вправо, перекручиваясь в талии, делая махи руками.

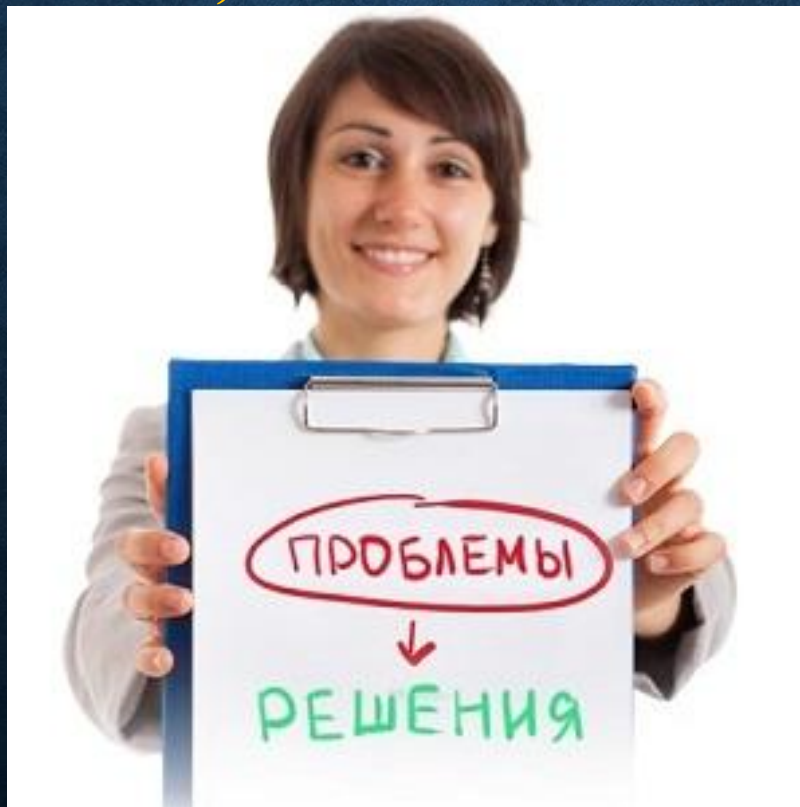
Музыка является одним из компонентов коррекции психологических и физиологических процессов.

Помните, что неразрешимых проблем нет.

Если есть проблема, значит, есть и решение. Если есть профессиональное сгорание, значит, есть способы его предотвращения и коррекции.

У каждого человека есть выбор: опустить руки, позволить себе «сгореть на работе» или, наоборот, приложить все усилия, чтобы исключить возможность возникновения синдрома.

Важно помнить, что наша жизнь – это наша жизнь.



**Жить с девизом:
«В целом всё хорошо, всё, что делается, —
делается к лучшему».**



Литература

Если бы я был учителем...
Раньше, когда я был маленьким, я очень хотел стать учителем (когда вырасту). Но теперь, закончив два с половиной класса, я понял, что работа учителя это очень опасная профессия...

Во первых - необходимо каждый день, в любую погоду рано вставать, а это очень тяжело и вредно (если поздно ложиться) и ехать на работу.

Во вторых - постоянно принимать витаминные и успокаивающие таблетки, ведь дети это переносчики инфекций и почти все они совсем не умеют вести себя как по взрослому - редко сидят,

СТРАНИЧКА ЮМОРА

редко плачат и нависе - душают. Дети могут навсегда сломать нервную систему взрослого человека, а значит и всё его здоровье целиком.

И ещё. Если бы я был учителем, то конечно мало бы гулял. Ведь учеников много, а я всего один и директора рядом нет (в парке, например) и заучка тоже.

Нет, если бы я был учителем, то только в силу крайней необходимости и только музыки у плохо-нелых детей.

4 декабря 2017г.