

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**

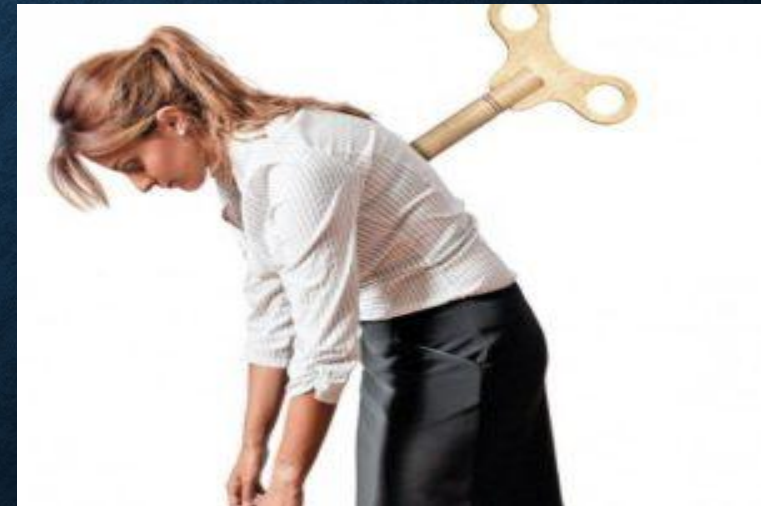
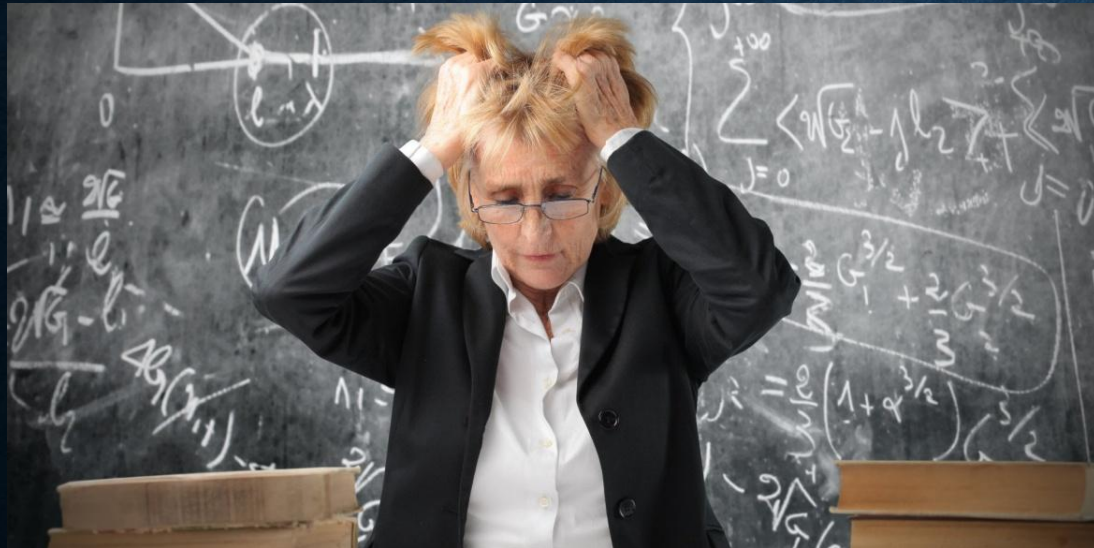
**Недостаток  
топлива**

**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  
напряжённее,  
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.**

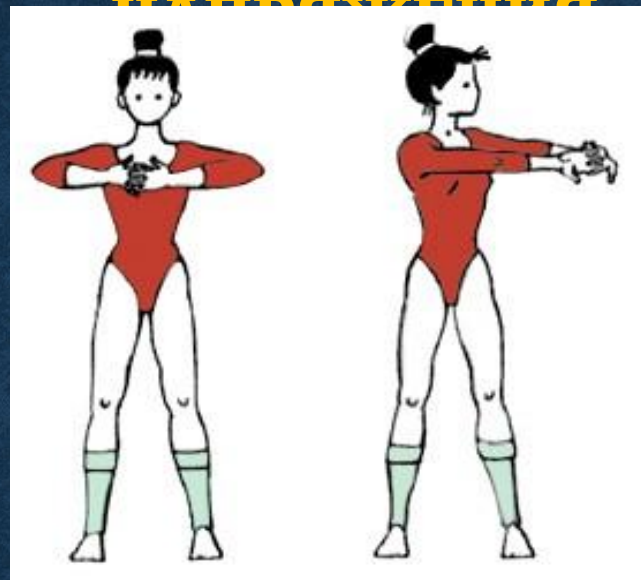


**СНИЖАЮТ РИСК ВЫГОРАНИЯ СИЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ,  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА, КРУГ НАДЁЖНЫХ  
ДРУЗЕЙ И ПОДДЕРЖКА СО СТОРОНЫ СЕМЬИ.**

# 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.

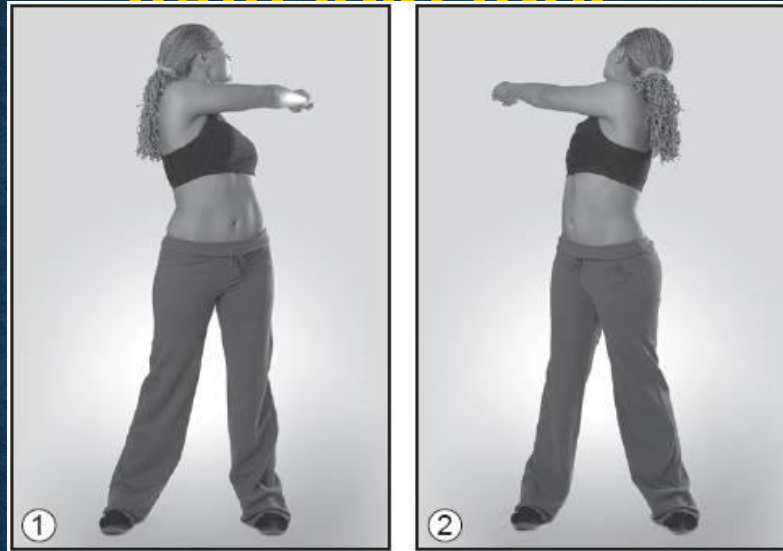


Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания происходит выброс «гормона счастья»).



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.

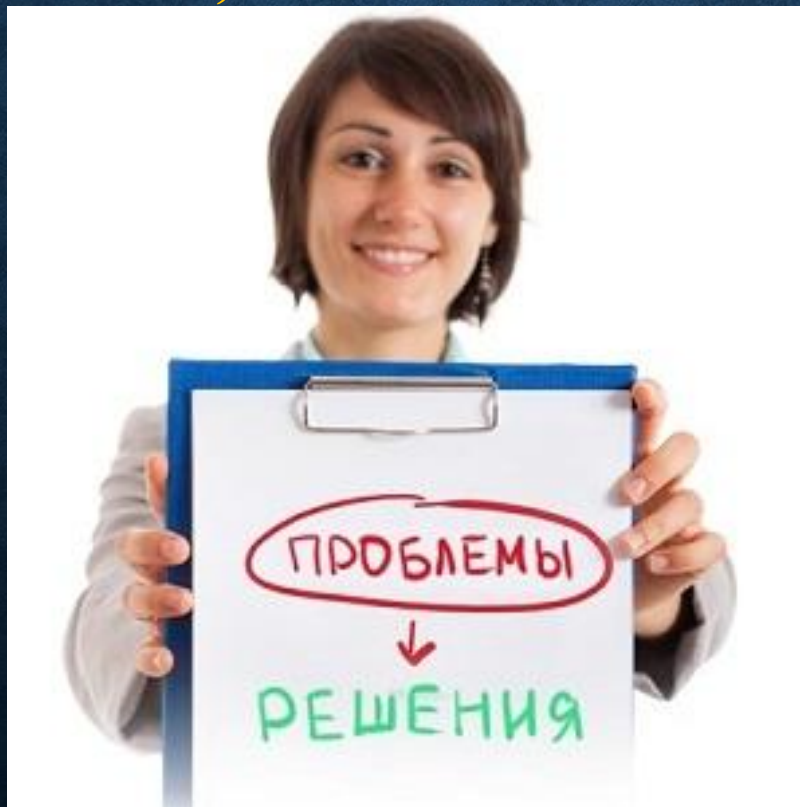


## **Помните, что неразрешимых проблем нет.**

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».**



Литератур.

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 зауча тоже.

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

4 декабря 2017г.