

**«Проблема
эмоционального
самовыгорания
педагогов: сущность
и пути решения»**

Цель:

рассмотрение подходов, описывающих издержки педагогической деятельности, а также пути и способы их преодоления.



Задачи:

- рассмотреть понятия «саморегуляция», «стресс», «эмоциональное самовыгорание»;**
- учить педагогов контролировать и регулировать своё эмоциональное состояние, взаимодействуя с воспитанниками, коллегами и родителями;**
- с помощью специальных упражнений учить более эффективно противостоять таким дезадаптирующим факторам педагогического процесса как эмоциональное напряжение, стресс, эмоциональное выгорание.**

План педсовета:

- 1. Саморегуляция. Методы саморегуляции.**
- 2. Методы психологической защиты.**
- 3. Техники релаксации и специальные упражнения.**
- 4. Практические советы и упражнения на каждый день.**
- 5. Подведение итогов.**

Саморегуляция.

Методы саморегуляции.

Саморегуляция эмоционального состояния – это управление, как познавательными процессами, так и личностью: поведением, эмоциями и действиями.



Основные компоненты саморегуляции:

- 1. Планирование цели**
- 2. Модель значимых условий.**
- 3. Программа исполнительских действий.**
- 4. Оценивание и коррекция результатов.**

Методы психологической защиты.

Психологическая защита – это механизм поведения, обусловленный врожденными потенциалами и жизненным опытом личности, который позволяет ей ограждать свою субъективную реальность от посягательств окружающих и разрушительной самокритики.



Формы психологических защит:

1. Компромисс.

2. Избегание.

3. Агрессия.

С понятием «стресс» тесно связано понятие «эмоциональное выгорание».

Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психологические воздействия.

Эмоциональное выгорание – динамический процесс, возникающий поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса

Три фазы стресса:

1. Нервное напряжение.

2. Резистенция (сопротивление).

3. Истощение.

Три типа «выгорания»:

- 1. «Упрощение», «притухание» эмоций.**
- 2. Возникновение конфликтов.**
- 3. Утрата смысла жизни.**

Техники релаксации и специальные упражнения.



Практические советы и упражнения на каждый день.

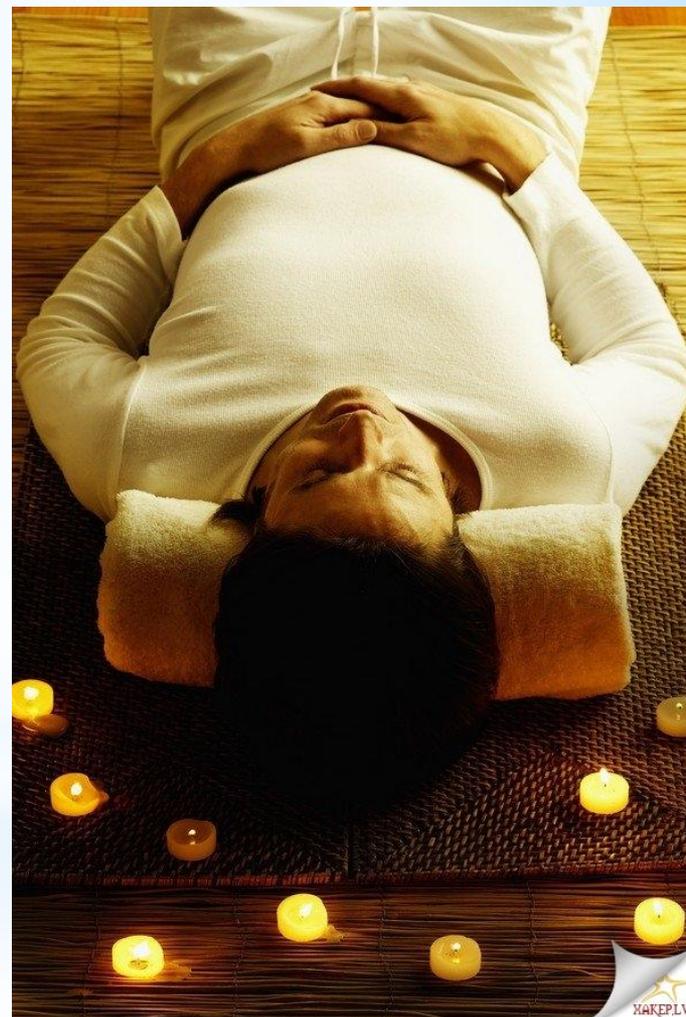
Утром.



Рабочий день.

- ✓ Чаще дышите глубоко и медленно, это удобно делать сидя у телефона, в машине, в автобусе, в перерыве между различными видами деятельности;
- ✓ Используйте любую возможность, чтобы просто посидеть и расслабиться;
- ✓ Изучите различные техники расслабления и используйте хотя бы одну из них регулярно (в домашних условиях);
- ✓ Если вы чувствуете, что в сложной педагогической ситуации вы испытываете негативные эмоции, спросите себя: «Какой урок я могу извлечь из данной ситуации?». Это поможет вам успокоиться, найти решение, а также будет способствовать повышению уровня вашего педагогического мастерства;
- ✓ Улыбайтесь, будьте дружелюбны, избегайте категоричности в общении с коллегами и воспитанниками
- ✓ Будьте терпимее к себе, к воспитанникам, к коллегам и к родителям;
- ✓ Принимайте трудности и неудачи педагогического процесса, как возможность для совершенствования педагогического взаимодействия и внутреннего роста.

После работы.



Перед сном.

- ✓ Ужин следует принимать за 2 – 3 часа до отхода ко сну. Самое оптимальное время для отхода ко сну – 22:00 - 23:00.
- ✓ Примерно за час до сна рекомендуется воздержаться от просмотра фильмов и телевизионных передач, не рекомендуется чтение остросюжетных романов и детективов. Послушайте спокойную музыку, она поможет вам расслабиться и обрести душевное равновесие.
- ✓ С целью самосовершенствования, педагогу очень полезно проводить самоанализ (примерно за полчаса до отхода ко сну).
- ✓ Перед сном желательно выпить стакан теплого молока или теплой воды с медом.
- ✓ Непосредственно перед засыпанием следует привести психику в пассивное состояние. Отрешитесь от окружающей обстановки, от житейских забот с помощью следующих мысленных формул: «Мир, добро, покой во всем теле. Мир, добро, покой вокруг меня. Мир, добро, покой во всем мире».

Подведение итогов.

*Будьте добрыми, если захотите;
Будьте мудрыми, если сможете;
Но здоровыми вы должны быть всегда.*

Конфуций

Спасибо за внимание!
Творческих успехов и крепкого
здоровья!