

**СТРАТЕГИИ
ПРЕОДОЛЕНИЯ
КРИЗИСОВ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
О СТАНОВЛЕНИЯ
ЛИЧНОСТИ»**

*Три пути есть у человека, чтобы
поступать разумно: первый самый
благородный — размышление; второй —
самый легкий — подражание; третий —
самый горький — опыт.*

*Счастье — на стороне того, кто
доволен.*

Аристотель

Профессиональная деформация в любой профессии – это нарушение целостности личности, ее неустойчивость и дезадаптация в эмоционально-волевой сфере.

У представителей педагогической профессии деформированность личности может проявляться на трех уровнях.

- деформированность личности
 - **Общепедагогические деформации**
 - **Типологические деформации**
 - **Индивидуальные деформации**

Эмоциональное сгорание – это состояние изнеможения, ощущение собственной бесполезности, дегуманизация, негативное самовосприятие в профессиональном плане. Это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности.

Е. Махер разработал симптомокомплекс качеств, характеризующих состояние и поведение человека, подверженного синдрому «эмоционального выгорания»:

- Усталость, утомление, истощение, бессонница;
- Негативное отношение к собеседнику;
- Негативное отношение к работе;
- Скучность репертуара рабочих действий;
- Отсутствие аппетита или переедание;
- Негативная «Я-концепция»;
- Агрессивные чувства;
- Тревожность, раздражительность;
- Упаднические настроения и связанные с этим эмоции:
цинизм, пессимизм, апатия, депрессия;
- Переживание чувства вины.

Причины «синдрома сгорания»:

- ❑ напряженность и конфликты в профессиональном окружении, недостаточная поддержка со стороны коллег;
- ❑ нехватка условий для самовыражения, экспериментирования и новаций;
- ❑ однообразие и неумение творчески подойти к выполняемой работе;
- ❑ вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточном признании и отсутствии положительной оценки;
- ❑ работа без перспективы невозможности выстроить профессиональную карьеру;
- ❑ неразрешенные личные конфликты.

Рекомендации для профилактики и устранения "выгорания»:

- научитесь разделять профессиональную деятельность и частную жизнь;
- анализируйте свои чувства и ощущения;
- делитесь своими чувствами с коллегами и ищите у них социальной поддержки;
- сохраняйте положительную точку зрения;
- старайтесь контролировать эмоции;
- поддерживайте хорошую спортивную форму;
- старайтесь соблюдать рацион правильного питания.

Звуковая гимнастика

Звук «А» заставляет вибрировать грудь и приводит в действие всю звуковую гамму в организме, дает команду всем его клеточкам настроиться на работу.

Звук «Н» заставляет вибрировать головной мозг, активизирует его правую половину и лечит болезни мозга, а также улучшает интуицию и развивает творческие способности.

Звук «В» исправляет неполадки в нервной системе.

Звук «Е» - создает вокруг человека барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения.

Звуки «Р» помогают снять стрессы, страхи, заикания.

Звуки «Т» очищают душу от тяжести, укрепляют сердечнососудистую систему.

Мы есть то, что мы делаем изо дня в день. Способность управлять своими поступками формирует характер, а благодаря характеру, человек обретает способность управлять своей жизнью.

Аристотель

*Всем всего самого наилучшего!
Спасибо за внимание! До новых
встреч!*