

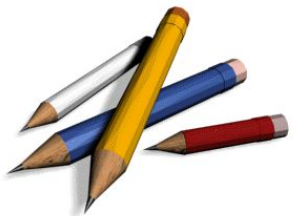
Синдром
эмоционального
выгорания.



Профессиональные
навыки поведения в
эмоционально
напряженных ситуациях

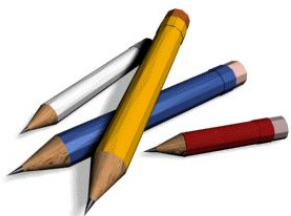
Синдром выгорания

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) - это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности



Синдром выгорания

Синдром выгорания относится в том числе к феномену личностной деформации. Выгорание развивается, как правило, у тех, кто по роду своей деятельности должен много общаться. Особенно часто синдром выгорания развивается у педагогов.

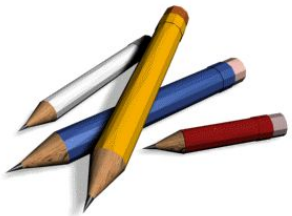


МИФЫ

М

**Миф первый: «Жить надо
для людей».**

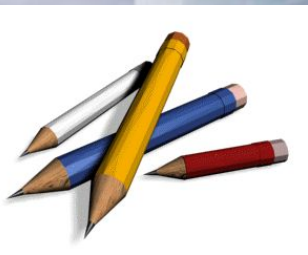
**Основная идея этого мифа —
«человек должен жертвовать
собой ради других»**



Работа над преодолением мифа

Вы живой человек, поэтому имеете право заботиться о себе.

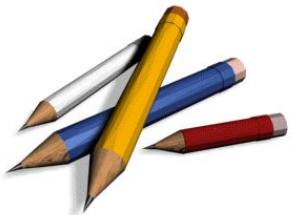
Гордитесь тем, как вы выполняете свой круг обязанностей, пусть и небольшой, не бойтесь делать ошибок – нет ни одного человека на земле, который бы их не совершал.



МИФЫ

Миф второй: «Если не я, то кто же?»

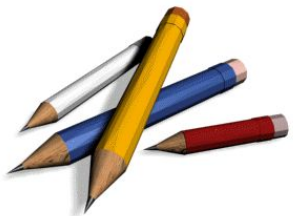
Очень часто педагог чувствует себя комфортно только когда он помогает кому-то, считает, что он, во что бы то ни стало, обязан помогать всем



Работа по преодолению мифа

Лучший способ позаботиться о человеке — помочь ему понять, что он может решать проблемы самостоятельно.

Каждый раз, когда вам хочется кого-нибудь спасти, задавайте себе два вопроса: «Так ли уж ему это нужно?» и «Может, он справится сам?».

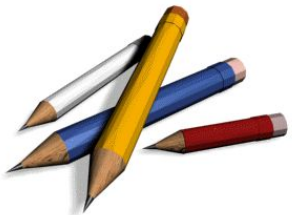


МИФЫ

Миф третий: «Работа превыше всего!»

Педагог очень часто убежден, что работу никто кроме него сделать не может

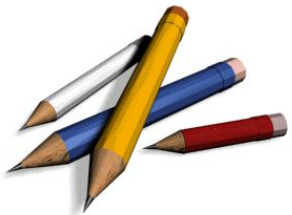
Завершив одно дело, не дает себе возможности остановиться, оглянуться, порадоваться, а без передышки отыскивает и штурмует еще более высокую гору.



Рекомендации по преодолению мифа

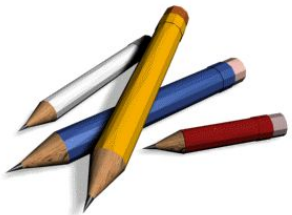
«Бессердечье к себе — это тоже увечье». Педагог имеет право на свободное время!

Придя домой, сразу примите душ и переоденьтесь. Так вы психологически разграничите две разные сферы жизни: работу и отдых.

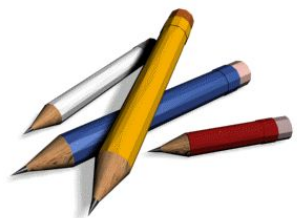


Профессиональные навыки поведения в эмоционально напряженных ситуациях

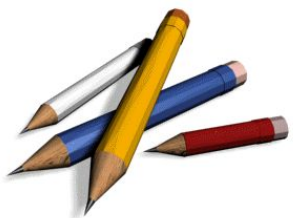
Работа над мифами – это предварительный этап перед основной работой в интерактивной форме, которая позволяет помочь педагогам овладеть основными приемами самоподдержки.



Помоги
себе
сам



Психологическая гостиная



Спасибо

за

ВНИМАНИЕ !!!!!

