

Профилактика эмоционального выгорания молодых педагогов



Выполнила:
Студентка
3 курса
Герасимова
Софья

Эмоциональное выгорание

Характеризуется эмоциональным и умственным истощением, снижением удовлетворения от выполняемой работы и физическим утомлением.

Возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.



Деятельность педагогов имеет особенности, позволяющие отнести ее к группе риска:

- взаимодействие с различными социальными группами
- сложность возникающих педагогических ситуаций
- необходимость осуществления частых и интенсивных контактов
- высокий динамизм
- нехватка времени
- рабочие перегрузки



Причины «выгорания» среди молодых педагогов:

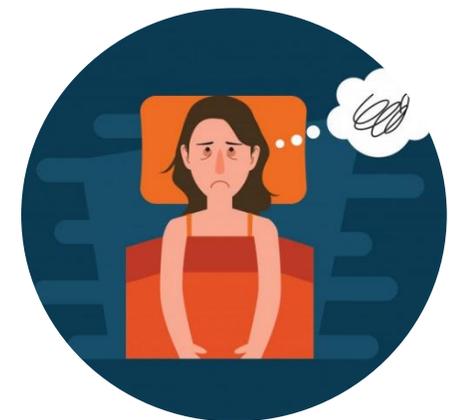
- ✓ недоверие родителей и коллег;
- ✓ несоответствие реальной действительности и ожиданий;
- ✓ отсутствие необходимого опыта общения с учениками;
- ✓ «блуждающие приоритеты».



Как распознать «выгорание»?

Признаки:

- общее напряжение мышц, дрожь или нервный тик;
- головные боли, повышенное кровяное давление;
- беспокойство или повышенная возбудимость;
- частые нервные срывы ;
- невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;
- полная или частичная бессонница;
- безразличие, пассивность и депрессия;
- дистанцированность от коллег и клиентов, повышение неадекватной критичности.



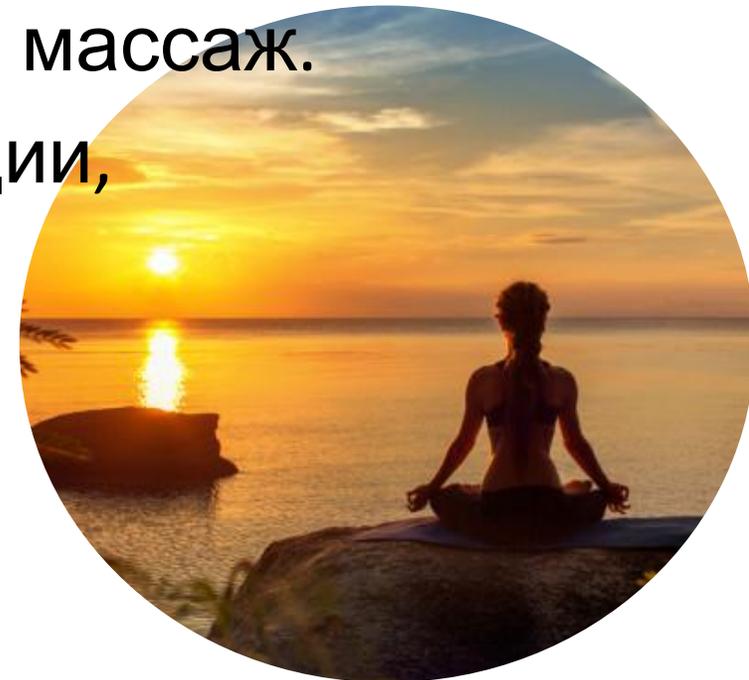
Как избежать эмоционального выгорания

- Следить за здоровьем;
- Иметь адекватную самооценку, уверенность в свои возможности;
- Быть мобильным, открытым для нового, общительным;
- Не бояться отстаивать свои позиции;
- Общаться с людьми не только своей профессии;
- Формировать и поддерживать в себе позитивные установки и ценности;
- Быть внимательным к себе, находить время для себя, любить себя;



Методы помощи:

1. **Физиологические**: физические упражнения, принятие солнечных ванн, свежий воздух, прогулки, бани, дыхание по Стрельниковой, дыхательная гимнастика.
2. **Физиотерапевтические**: иглоукалывание, массаж.
3. **Биохимические**: здоровое питание, витамины.
4. **Психологические**: аутотренинги, медитации, методы саморегуляции, музыка.
5. Визуализация ресурсного состояния, аффирмации.



Аффирмация - это позитивное утверждение, краткая фраза самовнушения создающая правильный психологический настрой.

Я уникальная личность!

Я сама создаю свою жизнь!

Я чудесна и гармонична!

Я стремлюсь вперед и ввысь!



Настроение мое лучезарное!

Жизнь текучая легкая, плавная!

Всегда передо мной новые возможности,

Приносящие удовольствие и доход!

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно, руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начините медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжили» весь сок. Расслабьтесь. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

