

Профилактика эмоционального выгорания





«ВОЛШЕБНЫЙ ЦВЕТOK»

Настала ночь – в окне не гаснет свет!
Шуршат листы тетрадей, стынет чай
в стакане,

Воспитатель вся в учебном плане,
Переживает искренне она
За день грядущий, новые занятия.

Уже заря играет на востоке,
Да только ей, как прежде не до сна.

Её упорства, выдержки, таланта.

Она, как моноклассная константа

И непреклонен зов её души.

Коль избрала из множества дорог
Ту, что даёт детишкам малым знания,
Гордись прекрасным сим высоким
званием.

Ты ключ к образованию, [педагог](#).



Тест





Эмоциональное выгорание

В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное “выгорание”. Термин «burnout» («выгорание», «сгорание») предложил Г. Фрейденбергер в 1974 г. для описания, разочарований и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек». Это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Способы профилактики эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов.

Физиологическая саморегуляция.

«Болезни души неотделимы от болезней тела»

Спутник стресса – это мышечный зажим. Мышечный зажим – остаточное явление напряжения, появившееся из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний.

«Мышечный панцирь».

Он образуется у людей, не умеющих отдыхать, то есть снимать стресс.

Способы физиологической саморегуляции:

- ❖ Релаксационные, дыхательные упражнения
- ❖ Различные движения потягивания и расслабления мышц
- ❖ Посещение бассейна, тренажерного зала, занятия йогой и т.д.

- ❖ Чтобы релаксационные упражнения были более эффективными, следует выполнять три основных правила:
- ❖ Перед тем как почувствовать расслабление, необходимо напрячь мышцы.
- ❖ Напряжение следует выполнять плавно, постепенно, а расслабление – быстро, чтобы лучше почувствовать контраст.
- ❖ Напряжение следует осуществлять на вдохе, а расслабление – на выдохе.

Естественные способы регуляции организма

- ❖ длительный сон
- ❖ вкусная еда
- ❖ общение с природой и животными,
- ❖ движение, танцы, музыка.

Способы эмоциональной саморегуляции:

- ❖ смех, улыбка, юмор;
- ❖ размышления о хорошем, приятном;
- ❖ рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- ❖ мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- ❖ «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- ❖ вдыхание свежего воздуха;
- ❖ чтение стихов;
- ❖ высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.
- ❖ Занятие любимым делом - хобби.

Я - люблю:

Я – устаю:



Дождик





«Девочка, самурай, дракон»



Притча

НЕ ВАЖНО, ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ ВАЖНО, КАК ТЫ К ЭТОМУ ОТНОСИШЬСЯ.



Релакс





Спасибо за внимание!!!
Спасибо за внимание!!!