

*Профилактика эмоционального  
выгорания педагогов.*

*Пять ступенек к самому себе.*

*Социальный педагог КГУ ОШ № 29*

*Ермагамбетова Алия Жакияновна.*

# *Эмоциональное выгорание*

- ▶ *Одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога является синдром эмоционального профессионального выгорания.*
- ▶ *Эмоциональное выгорание – это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, когда выработанный личностью механизм психологической защиты полного и частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия*

# ***Факторы вызывающие синдром эмоционального выгорания***

- ▶ *Выделяют три группы факторов , оказывающие влияние на развитие синдрома выгорания*
- ▶ *Личностный фактор- низкая и высокая эмпатия; жесткость и авторитарность по отношению к другим; низкий уровень самоуважения и самооценки.*
- ▶ *Статусно -ролевые факторы- неудовлетворенность профессиональным и личностным ростом; ролевые поведенческие стереотипы, ограничивающие творческую деятельность.*
- ▶ *Профессионально-организационный фактор-нечеткая организация труда; монотонность работы; строгая регламентация работы при нереальных сроках исполнения; конфликты; недостаточная поддержка со стороны коллег.*

- ▶ *Все факторы сами по себе не могут вызвать выгорания-это результат действия всех факторов как на профессиональном , так и на личностном уровне.*
- ▶ *Причина выгорания в том, что человек не может найти баланс между работой и другими сферами жизни например:*
- ▶ *Работа – отдых;*
- ▶ *Работа и семья.*

# *Пять ступенек к самому себе*

- ▶ *Важно помнить об идее, с которой педагог пришел работать в школу. Ведь учитель, как и врач –это миссия и всегда определяйте главные жизненные цели.*
- ▶ *Думайте всегда о хорошем , отбрасывайте плохие мысли, ведь залог здоровья и благополучия –это позитивное мышление и оптимизм.*
- ▶ *Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых.*
- ▶ *Найдите место для юмора, смеха в вашей жизни и улыбайтесь! Когда у вас плохое настроение посмотрите хорошую кинокомедию, а также занимайтесь физической культурой и физическим трудом.*
- ▶ *Важно находить поддержку среди коллег: просить помощи, когда нужно, и помогать самому.*

*Спасибо за внимание*