

Будь здоров педагог

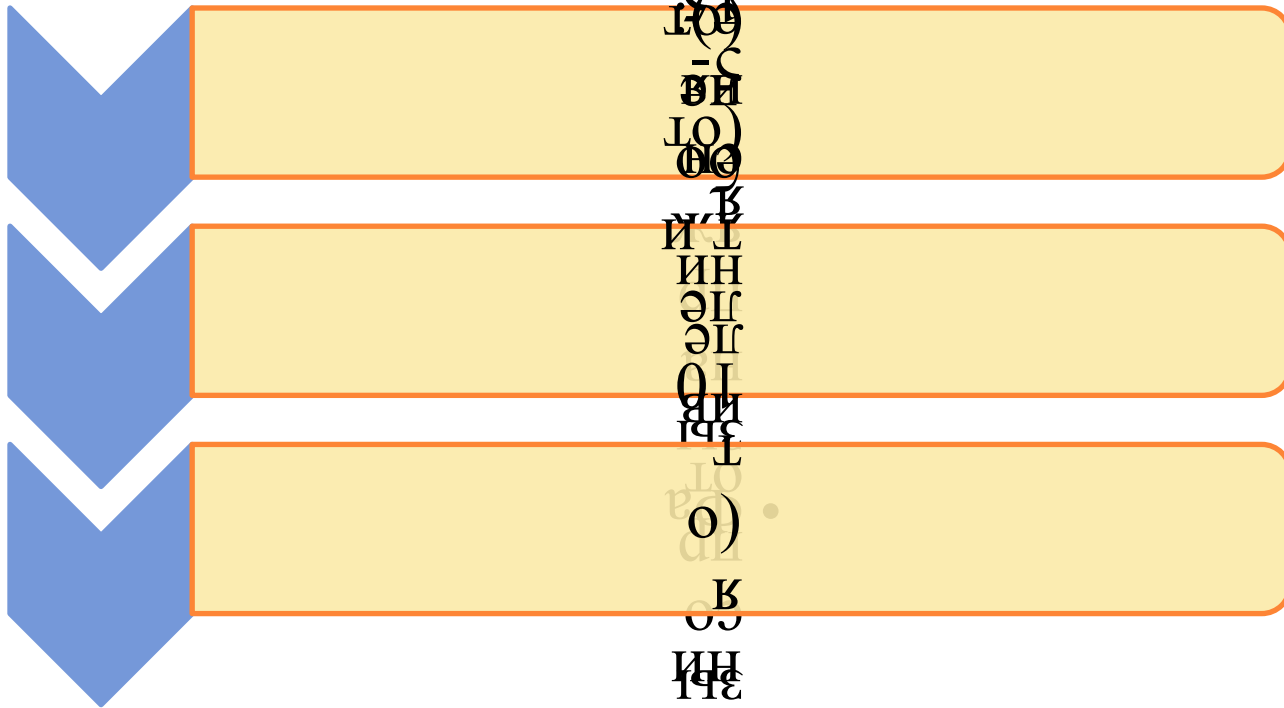


Педагог-психолог
Титушина Т.А.

Профессиональное выгорание — это синдром развивающийся на фоне хронического стресса и ведущей к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.



Этапы выгорания:



ФАЗЫ НАПРЯЖЕНИЯ (от 3-5 лет)

неудовлетворенность
собой, профессией, должностью

чувство безысходности

исчезают положительные эмоции,
разочарование



ФАЗЫ СОПРОТИВЛЕНИЯ (от 5-15 лет)

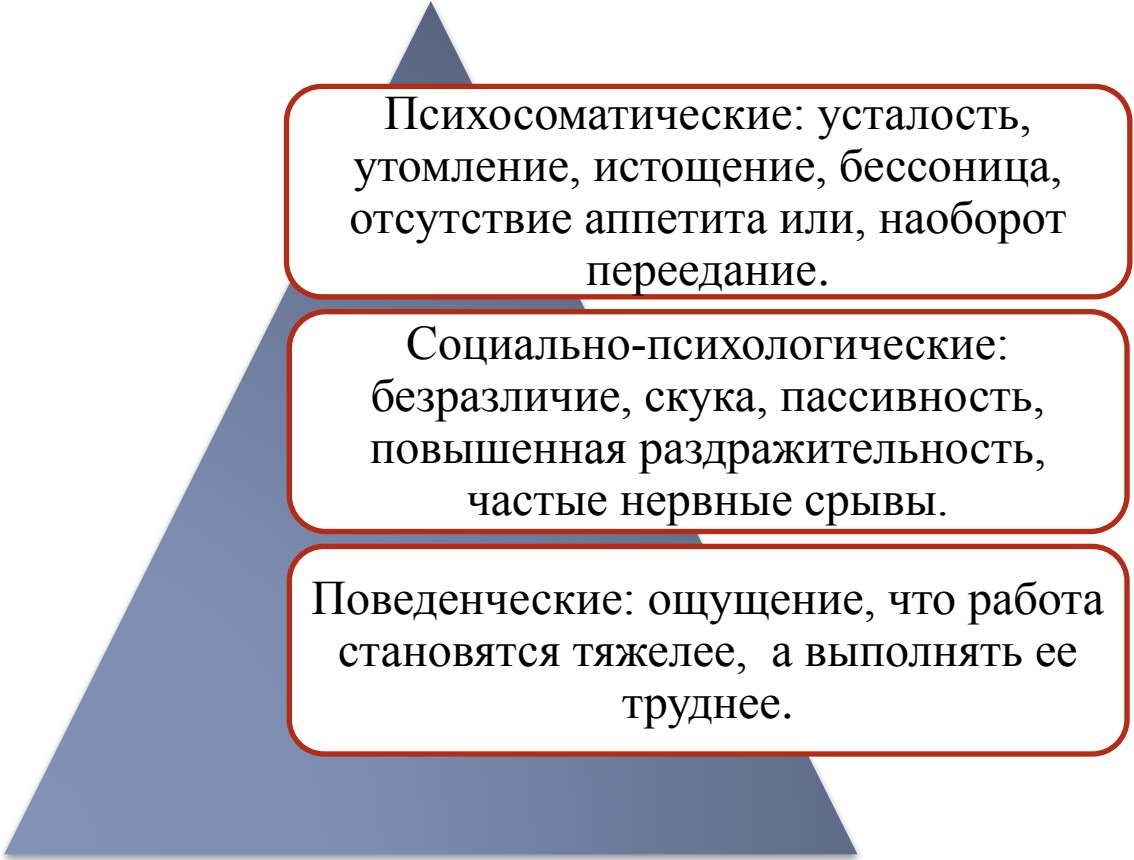
Избирательное
эмоциональное
реагирование

Упрощение
профессиональных
обязанностей





Симптомы эмоционального сгорания



Психосоматические: усталость, утомление, истощение, бессоница, отсутствие аппетита или, наоборот переедание.

Социально-психологические: безразличие, скука, пассивность, повышенная раздражительность, частые нервные срывы.

Поведенческие: ощущение, что работа становится тяжелее, а выполнять ее труднее.



ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ СЭС

Личностный
фактор

Ролевой
фактор

Организационный
фактор.



РЕГУЛЯЦИЯ НЕРВНО- ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

**-Естественные
способы регуляции;**

**Специальные
(сознательные)
способы регуляции**



Психическое
напряжение

замкнутый круг



мышечное напряжение



психосоматические
заболевания



эмоциональное напряжение

ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПРИЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

- чтение;
- рассматривание фотографий;
- хобби;
- смех;
- дурачество;
- плач;
- кафе;
- рисование;
- душ, баня.



СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ



УПРАВЛЕНИЕ МЫШЕЧНЫМ ТОНУСОМ:

- упражнение «Лимон»
- упражнение «Мороженое»
- упражнение «Муха»
- упражнение «Воздушный шар».



УПРАВЛЕНИЕ РИТМОМ ДЫХАНИЯ

- Упражнение «Пушинка»
 - Упражнение «Свеча»
- вдох короче, выдох длиннее



УПРАВЛЕНИЕ СЛОВОМ

- самоприказы;
- самопрограммирование;
- самопоощрения;
- переименование.

Без частицы НЕ.



СТЕРЕОТИПЫ, ЯРЛЫКИ

Ябеда –информатор

Лентяй – экономящей силы

Тупой – долго думающий

Агрессивный – активный, темпераментный

Зануда- основательный

Плакса – чувствительный

Жадина - бережливый

Выскочка – с высокой самооценкой

Подлиза – дипломат

Бестолочь – инакомыслящий



Младшая дочь плакса и ябеда, а свекровь зануда. Муж тупой и лентяй.

Младшая дочь чувствительная и информатор, а свекровь основательная. Муж у меня долго думает и экономит свои силы.



Первостепенную роль отведите развитию жизнерадостности, уверенности в успехе дела, за которое взялись.

Жизненный успех не дается без труда. Но можно с меньшими страданиями пройти через обиды, потери.

