



Синдром эмоционального выгорания

Штурмуйте каждую проблему с
энтузиазмом...как если бы от этого
зависела Ваша жизнь.

Л.Кьюби

Умение владеть собой, держать себя в руках - один из главных показателей деятельности педагога, от чего зависят и его профессиональные успехи, и психологическое здоровье



Эмоциональное выгорание



- это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Выделяют пять ключевых групп симптомов, характерных для синдрома выгорания:

- Физические симптомы
- Эмоциональные симптомы
- Поведенческие симптомы
- Интеллектуальные симптомы
- Социальные симптомы

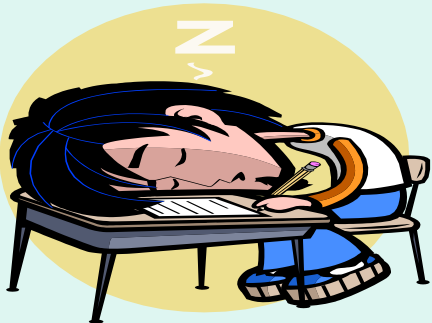
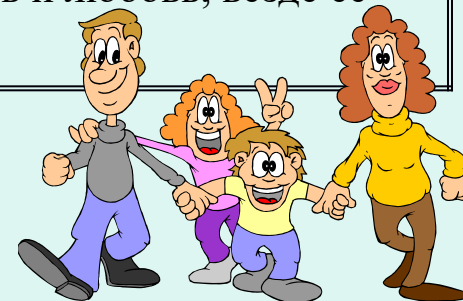


Таблица «Помоги себе сам»



Психологическая причина болезни	В каком органе проявляется болезнь	Повторяйте себе несколько раз в день
Долгая неразрешенная эмоциональная проблема	Высокое давление	Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен
Самокритика, страх	Головная боль	Я люблю и одобряю себя
Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь	Желудок	Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого.
Черствость, отказ от радости	Сосуды	Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца.
Хроническое нытье	Печень	Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу.





Чемодан педагогических ресурсов

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби.

- Научитесь воспринимать ошибки и срывы как естественную часть жизни.
- Какими бы проблемными ни были ученики, у них всегда есть сильные стороны.

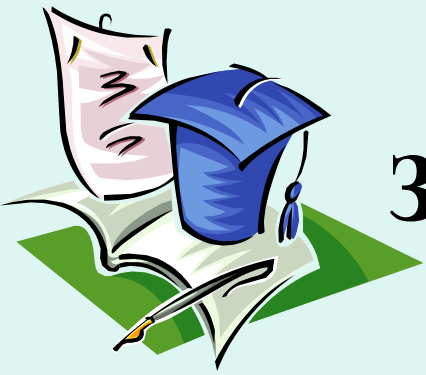
Ресурс есть всегда!

Позитивное подкрепление гораздо эффективнее (дрессировщики заметили, что добиться нужного от животного можно, если 20 раз его ударить, или только 5 раз дать сахара)



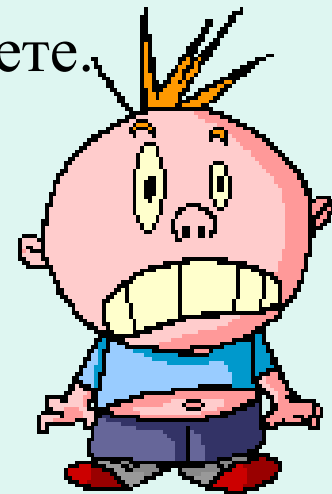
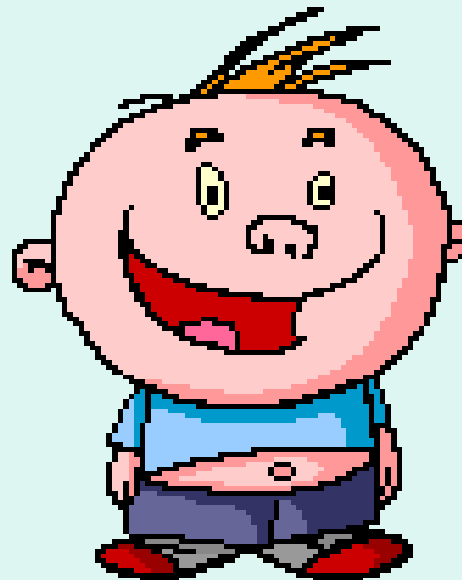
- Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться».
- Медленные вдох и выдох.
- Методика «4-7-8».
- Методика «Дотянуться до звезд».





Запомните пять простых правил:

- 1. Освободите свое сердце от ненависти - простите всех, на кого вы были обижены.
- 2. Освободите свое сердце от волнений - большинство из них бесполезны.
- 3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.
- 4. Отдавайте больше.
- 5. Ожидайте меньше.





Спасибо за совместную работу.

Желаю удачи и хорошего настроения!

