

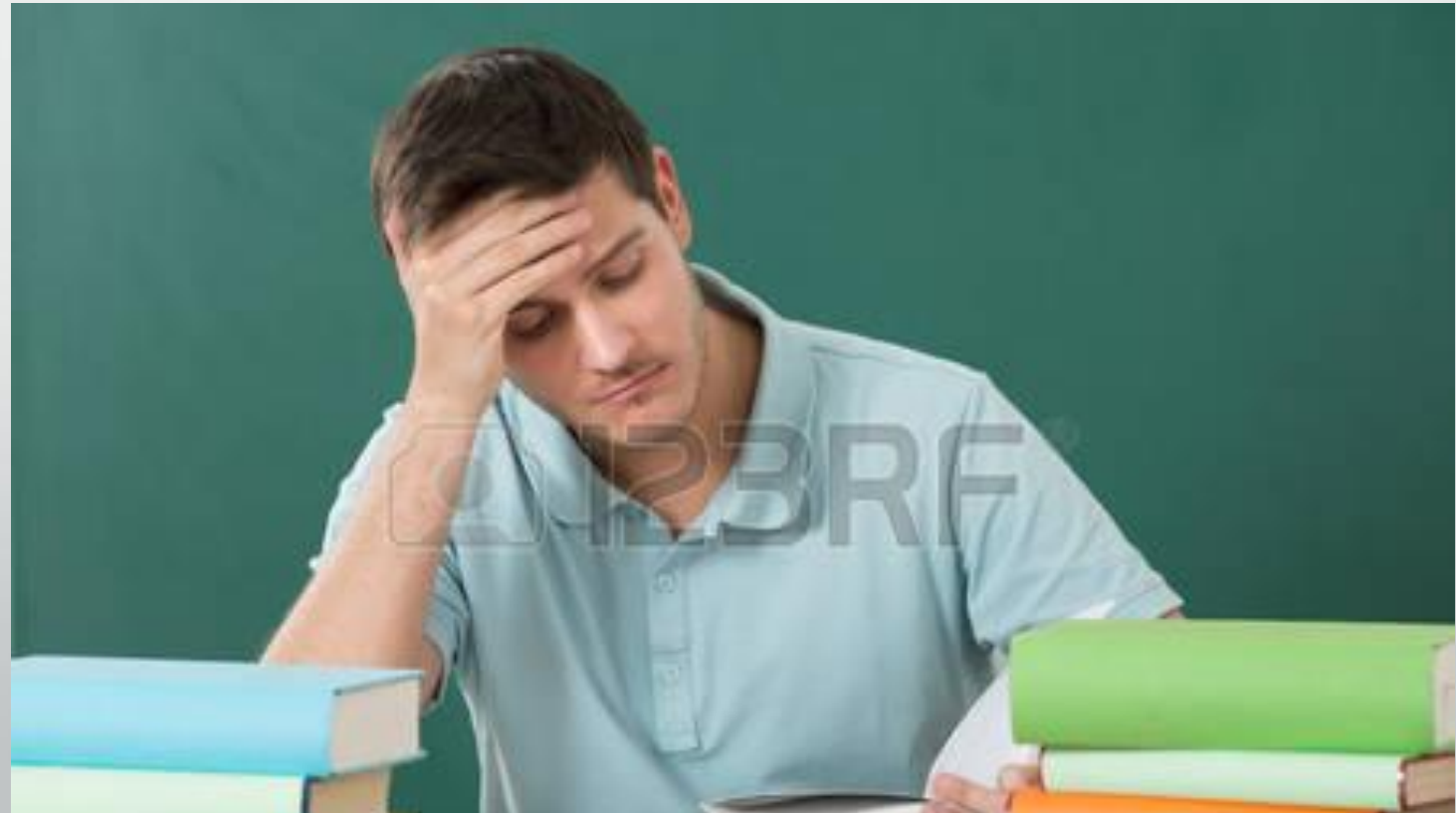


# Семинар «Профилактика профессионального выгорания педагогов»

Подготовила педагог-психолог МБОУ  
«Каменоломненская средняя школа»

Ширинская Ленияр Изетовна

**Эмоциональное выгорание** - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. (три стадии)



ПЕРВАЯ СТАДИЯ, когда человек считает  
«Работа и больше ничего!».



ВТОРАЯ СТАДИЯ, когда человек думает  
«Мне все – равно!».



ТРЕТЬЯ СТАДИЯ, когда человек постоянно задается вопросом: «Зачем я здесь?»



# «Стратегии снятия стресса. Приемы и способы профилактики СЭВ».

Прежде всего, проанализируйте, что вызывает у вас стресс и как он проявляется. Постарайтесь свести к минимуму стрессовые ситуации. Освойте стратегии конструктивного (позитивного) снятия неизбежно возникающих стрессов. Наконец измените своё отношение к данной проблеме.





# Баланс желаний и возможностей.

Скорее всего, вам надо:

- не стремиться всё улучшить,
- меньше мыслить категориями “должен”, “обязан”, “вынужден”,
- прощать себя и других,
- учиться говорить “нет”,
- отсеивать лишнюю информацию.



# Самоконтроль.



Чтобы лучше преодолеть стрессовые ситуации, надо:

- не быть пассивным, отстаивать свою позицию, но без агрессивности,
- определять проблемы, ставить цели и искать пути их решения,
- прислушиваться к собственным потребностям и заботам,
- стараться выполнять принятые решения.



# Организация своего времени.

Учитесь эффективно использовать время. Здесь важно следующее:

- выделять приоритетные задачи,
- назначать реалистические сроки,
- делать самое важное или трудное, когда больше всего сил,
- предвидеть стрессовые ситуации и заранее готовиться к ним,
- всегда оставлять время для себя,
- не брать на себя слишком много,
- поручать часть дел другим,
- делать всё по очереди.



# Психологическая диета

- **Приятное начало и конец дня.** Необходимо начинать и заканчивать день чем-то приятным. Это может быть все что угодно.
- **Фиксирование положительных импульсов.** Составляйте график положительных импульсов в вашей повседневной жизни не менее трех месяцев. Такая фиксация необходима, чтобы выработать привычку обращать как можно больше внимания на положительные события.
- **Соблюдение пропорции положительных и отрицательных факторов**
  - Для жизнерадостного состояния нужна пропорция 6:1.
  - Для обычного уравновешенного состояния – 3:1.
- **Соблюдение пропорции забот и отдыха.** Из семи дней минимум один должен полностью посвящаться расслаблению и отдыху.
- **Сохранение положительной тематики разговоров.** Необходимо научиться контролировать течение разговора:
  - в обычных разговорах старайтесь, как можно меньше затрагивать неприятные темы
  - постарайтесь, чтобы неприятный разговор, занимал как можно меньше времени
  - старайтесь как можно быстрее закончить разговор с человеком, который имеет дурную привычку говорить только о плохом
  - разговор в негативном ключе постарайтесь перевести в положительное русло или просто сменить тему

# Взаимоотношения с людьми.

Общение может снимать стресс, и приводить к нему. Старайтесь:

- беречь интимные отношения,
- развивать общительность,
- замечать чувства окружающих и не смешивать их с собственными,
- поддерживать контакты с друзьями,
- подбадривать окружающих.



# Помощь и поддержка.



Осознайте, что внутри и вне вас всегда найдутся дополнительные ресурсы:

– каждый день подбадривайте себя мыслями “Всё будет хорошо”,

– не стесняйтесь обращаться за помощью к близким, друзьям или специалистам



# Благодарю всех за работу!

- **Пожелание:**
- В сложной жизненной ситуации предпочитайте активно действовать, нежели переживать. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру.

