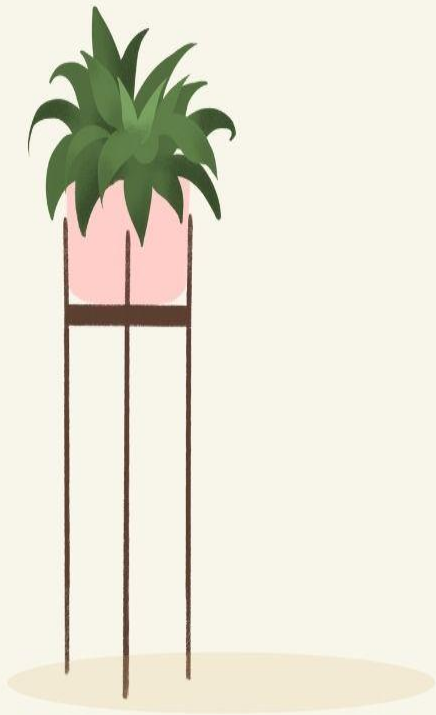


МБОУ Краснодесантская СОШ

Семинар для педагогов

**«Профилактика эмоционального
выгорания личности педагога»**

17 сентября, 2021 год



Профессия педагога – одна из тех, где синдром эмоционального выгорания достаточно распространенное явление.

Эмоциональное выгорание – это синдром, который развивается под воздействием хронического стресса и постоянных нагрузок и приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Эмоциональное выгорание возникает в результате накопления негативных эмоций, без «разрядки» или «освобождения» от них.

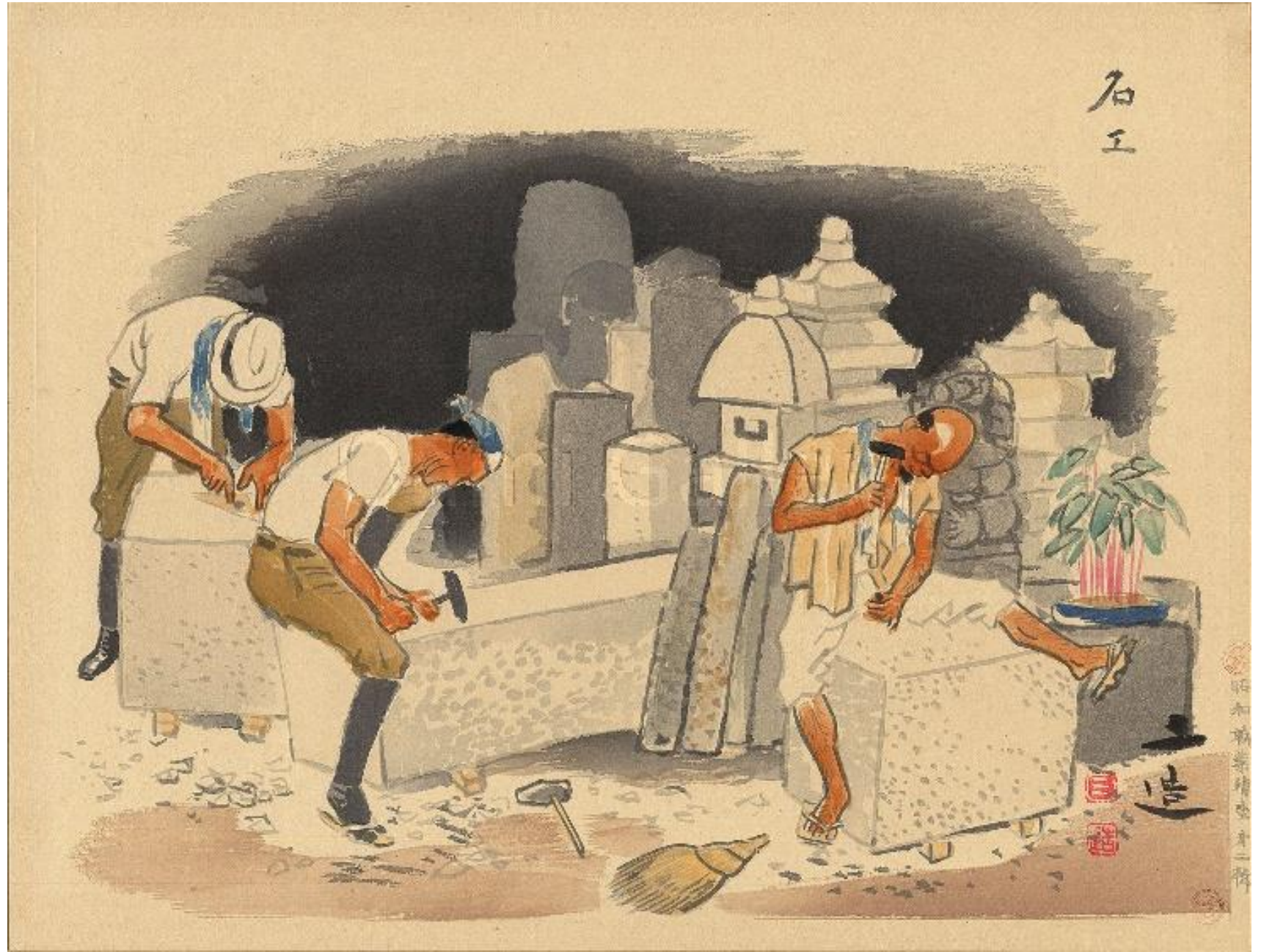
Это защитная реакция организма на стресс, который возникает, если нет способа освободиться от негативных эмоций.



**Сегодня на семинаре мы с вами
научимся расслабляться,
расставлять приоритеты, осознаем
причины нашего выгорания и
постараемся найти ресурс.**



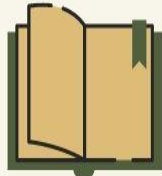
Притча о каменотесах



Самым простым способом снизить напряжение является мышечная релаксация

Упражнение «Мышечная энергия»

Цель: выработка навыков мышечного контроля. Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте! Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.



Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Распределите по порядку по степени значимости

- ✓ Дети
- ✓ Работа
- ✓ Муж
- ✓ Я

✓ Друзья, родственники



Оптимальное распределение

1. Я
2. Муж (жена)
3. Дети
4. Работа
5. Друзья, родственники



Опишите ваши мысли в связи с
данным заданием

Упражнение на поиск внутренних ресурсов

Шаг 1.

Написать 10 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие.

Шаг 2.

Проранжировать их по степени удовольствия.

Шаг 3.

Проанализировать, что можно сделать прямо сегодня?



Общие рекомендации



1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосматику. Как это можно сделать в условиях работы:
 - резко встать и пройтись;
 - быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
 - измалевать листок бумаги, измять и выбросить.
2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу.
По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.
3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.
4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас. Не откладывайте на потом!

