

Способы профилактики эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов



Что такое здоровье?

**По определению Всемирной
Организации Здравоохранения**

**Здоровье это состояние полного
физического, психического и социального
благополучия, а не просто отсутствие
болезней.**



Факторы, формирующие здоровье человека

Группы факторов, влияющих на наше здоровье



Абрахам Маслоу

(1908-1970)

американский психолог



Выделял две составляющих психологического здоровья.

1- стремление быть всем, т.е. развивать свой потенциал.

2- стремление к творчеству.



А. Маслоу утверждал, что психологически здоровой личности присущи такие качества, как:

- ▶ **принятие других,**
- ▶ **автономия,**
- ▶ **стойкость,**
- ▶ **чувствительность к прекрасному,**
- ▶ **чувство юмора,**
- ▶ **альтруизм,**
- ▶ **склонность к творчеству.**



Преграда - синдром профессионального выгорания

Физические симптомы: усталость, утомление, истощение, психосоматические недомогания, бессонница, одышка.

Психологические симптомы: негативное отношение к партнерам и к самой работе; агрессивность упадническое настроение; пессимизм.

Поведенческие симптомы: восприятие репертуара рабочих действий как скудного, стремление пораньше уйти с работы, установить дистанцию в общении с клиентами и коллегами.



У учителей по данным статистики факторами дискомфорта выступают

- **Физическое и психологическое напряжение труда**
- **Постоянное оценивание со стороны различных людей**
- **Высокий уровень ответственности**
- **Тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и учащихся.**



Способы физиологической саморегуляции:

- ▶ Различные движения потягивания и расслабления мышц
- ▶ Посещение бассейна, тренажёрного зала, занятия йогой и т.д.



Способы физиологической саморегуляции

- ▶ Релаксация - это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от психического или физического напряжения.



Естественные способы регуляции организма

- ▶ Длительный сон
- ▶ Вкусная еда
- ▶ Общение с природой и животными
- ▶ Движение
- ▶ Танцы
- ▶ Музыка



Естественные способы регуляции организма

- ▶ Баня, сауна,
массаж;
- ▶ Горячая ванна
с пеной;
- ▶ SPA процедуры



Способы эмоциональной саморегуляции

- ▶ смех, улыбка, юмор;
- ▶ размышления о хорошем, приятном;
- ▶ рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- ▶ Мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее)



Самовнушение и самопоощрение

- ▶ Найдите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз
- ▶ В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя мысленно, говоря:
«МОЛОДЕЦ!», «УМНИЦА!»,
«ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!»,
«Я ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!»,
«КАК Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!»
- ▶ Дарите себе подарочки и милые безделушки



«Добрые советы» для борьбы психологическими перегрузками

- ▶ **Регулярно давайте себе возможность расслабиться, сделайте себе что-либо приятное.**
- ▶ **Разговаривайте с людьми по пустякам – тоже лекарство от стресса.**
- ▶ **Избавьтесь от боязни ошибиться – достичь полного совершенства всё равно не получится, а пробовать разные варианты необходимо.**
- ▶ **Станьте заменимыми. Надо избавиться от иллюзии, что без Вас процесс остановится. Сочетание ответственности с незаменимостью – путь к выгоранию.**
- ▶ **Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.**
- ▶ **Найдите время, чтобы побыть наедине с собой.**



- ▶ **Общайтесь с людьми, с которыми чувствуете себя комфортно**
- ▶ **Не старайтесь делать вид, что вам нравится то, что вам на самом деле неприятно.**
- ▶ **Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать».**
- ▶ **Используйте возможность выступить с речью.**



Главный секрет - улыбка

