

**«Проблема  
эмоционального  
самовыгорания  
педагогов: сущность  
и пути решения»**

## Цель:

рассмотрение подходов, описывающих  
издержки педагогической деятельности,  
а также пути и способы их преодоления.



# Задачи:

- рассмотреть понятия «саморегуляция», «стресс», «эмоциональное самовыгорание»;
- учить педагогов контролировать и регулировать своё эмоциональное состояние, взаимодействуя с воспитанниками, коллегами и родителями;
- с помощью специальных упражнений учить более эффективно противостоять таким дезадаптирующим факторам педагогического процесса как эмоциональное напряжение, стресс, эмоциональное выгорание.

# **План педсовета:**

- 1. Саморегуляция. Методы саморегуляции.**
- 2. Методы психологической защиты.**
- 3. Техники релаксации и специальные упражнения.**
- 4. Практические советы и упражнения на каждый день.**
- 5. Подведение итогов.**

# Саморегуляция.

## Методы саморегуляции.

**Саморегуляция эмоционального состояния – это управление, как познавательными процессами, так и личностью: поведением, эмоциями и действиями.**



# **Основные компоненты саморегуляции:**

- 1. Планирование цели**
- 2. Модель значимых условий.**
- 3. Программа исполнительских действий.**
- 4. Оценивание и коррекция результатов.**



# Методы психологической защиты.

Психологическая защита – это механизм поведения, обусловленный врожденными потенциалами и жизненным опытом личности, который позволяет ей ограждать свою субъективную реальность от посягательств окружающих и разрушительной самокритики.



# **Формы психологических защит:**

**1. Компромисс.**

**2. Избегание.**

**3. Агрессия.**



**С понятием «стресс» тесно связано понятие «эмоциональное выгорание».**

**Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психологические воздействия.**

**Эмоциональное выгорание – динамический процесс, возникающий поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса**

# **Три фазы стресса:**

**1. Нервное напряжение.**

**2. Резистенция (сопротивление).**

**3. Истощение.**

# **Три типа «выгорания»:**

- 1. «Упрощение», «притухание» эмоций.**
- 2. Возникновение конфликтов.**
- 3. Утрата смысла жизни.**

# Техники релаксации и специальные упражнения.



# Практические советы и упражнения на каждый день.

*Утром.*



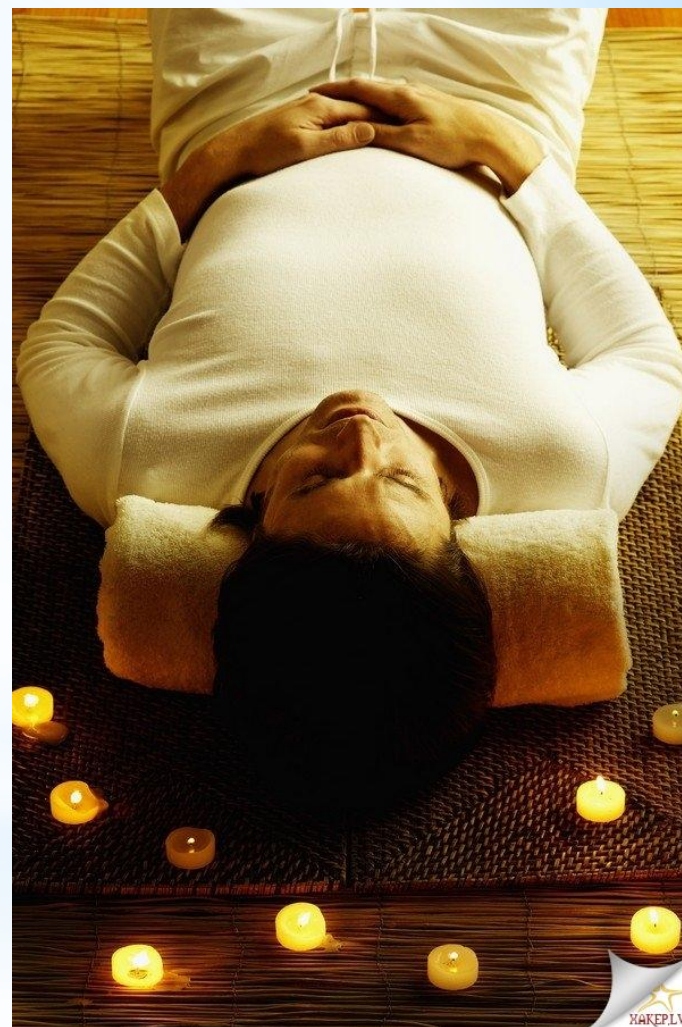


# *Рабочий день.*

- ✓ Чаще дышите глубоко и медленно, это удобно делать сидя у телефона, в машине, в автобусе, в перерыве между различными видами деятельности;
- ✓ Используйте любую возможность, чтобы просто посидеть и расслабиться;
- ✓ Изучите различные техники расслабления и используйте хотя бы одну из них регулярно (в домашних условиях);
- ✓ Если вы чувствуете, что в сложной педагогической ситуации вы испытываете негативные эмоции, спросите себя: «Какой урок я могу извлечь из данной ситуации?». Это поможет вам успокоиться, найти решение, а также будет способствовать повышению уровня вашего педагогического мастерства;
- ✓ Улыбайтесь, будьте дружелюбны, избегайте категоричности в общении с коллегами и воспитанниками
- ✓ Будьте терпимее к себе, к воспитанникам, к коллегам и к родителям;
- ✓ Принимайте трудности и неудачи педагогического процесса, как возможность для совершенствования педагогического взаимодействия и внутреннего роста.



# *После работы.*



# *Перед сном.*

- ✓ Ужин следует принимать за 2 – 3 часа до отхода ко сну. Самое оптимальное время для отхода ко сну – 22:00 - 23:00.
- ✓ Примерно за час до сна рекомендуется воздержаться от просмотра фильмов и телевизионных передач, не рекомендуется чтение остросюжетных романов и детективов. Послушайте спокойную музыку, она поможет вам расслабиться и обрести душевное равновесие.
- ✓ С целью самосовершенствования, педагогу очень полезно проводить самоанализ (примерно за полчаса до отхода ко сну).
- ✓ Перед сном желательно выпить стакан теплого молока или теплой воды с медом.
- ✓ Непосредственно перед засыпанием следует привести психику в пассивное состояние. Отрешитесь от окружающей обстановки, от житейских забот с помощью следующих мысленных формул: «Мир, добро, покой во всем теле. Мир, добро, покой вокруг меня. Мир, добро, покой во всем мире».

# Подведение итогов.

*Будьте добрыми, если захотите;  
Будьте мудрыми, если сможете;  
Но здоровыми вы должны быть всегда.*

*Конфуций*

***Спасибо за внимание!***  
***Творческих успехов и крепкого***  
***здоровья!***