Гоголь Ольга Викторовна
Подписано цифровой подписью: Гоголь Ольга Викторовна
Дата: 2023.08.22 12:33:34 +04'00'

Группа симптомов характерных, для эмоционального выгорания:

Физические

Усталость, физическое утомление, бессонница и др.

Эмоциональные

Безразличие, ощущение безнадежности; агрессивность, раздражительность; тревога, неспособность сосредоточиться; депрессия, чувство вины; истерики и др.

Поведенческие

Усталость и желание отдохнуть, потеря аппетита; несчастные случаи –падения, травмы и пр.; импульсивное эмоциональное поведение.

Интеллектуальные - Падения интереса к новым идеям и теориям в работе; скука, тоска, апатия.

Социальные-Низкая социальная активность; падение интереса к увлечениям; скудные отношения на работе и дома; ощущение изоляции, и недостаток поддержки со стороны, семьи , друзей коллег.

Что же делать?

В первую очередь забота о себе
Способы профилактики эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов

- Посещение бассейна, тренажерного зала, занятий йоги, танцы и т.д. (любое физическое направление (которое нравится субъекту) которое будет способствовать тонусу и расслаблению мышц)
- Релаксация (спа, медитация, массаж, горячая ванна с пеной и солью, баня, сауна и т.д)
- Длительный сон (7-8 часов), вкусная еда, общение с природой (рассматривание пейзажа за окном) и животными.
- Смех, юмор, улыбка
- Размышление о хорошем, приятном
- Занятие любимым делом (хобби)

Рекомендации воспитателям по профилактике профессионального выгорания

- Не скрывайте свои чувства. Проговаривайте ваши эмоции и обсуждайте их вместе с окружающими;
- Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими;
- Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают вам помощь;
- Не ожидайте, что тяжелое состояние, характерные для выгорания, уйдет само по себе. Вам необходима помощь.

- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок Вашей жизни, насколько это возможно;
- Старайтесь чаще использовать методы саморегуляции.

Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания:

- ✓ Опыт успешного преодоления профессионального стресса (нужно решить свою проблему)
- ✓ Способность конструктивно меняться в напряжённых условиях (изменить отношение к проблеме)
- ✓ Высокая мобильность
- ✓ Открытость
- ✓ Общительность
- ✓ Самостоятельность
- ✓ Стремление опираться на собственные силы
- ✓ Способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности