|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Качества, помогающие специалисту избежать эмоционального выгорания.**   1. Хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни); высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях. 2. Опыт успешного преодоления профессионального стресса; способность конструктивно меняться в напряженных условиях; высокая мобильность; открытость; общительность; самостоятельность; стремление опираться на собственные силы. 3. Способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще. | |  | | --- | | Что такое «выгорание»? **Эмоциональное выгорание** — это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного  или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.  **Почему оно происходит?!**   * Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций; * Загруженность рабочего дня; * Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки; * Чувствительность к имеющимся трудностям; * Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка дома или на работе; * Требование творческого отношение к профессиональной деятельности   **Признаки эмоционального выгорания:**   * Истощение, усталость; * бессонница; * негативные установки по отношению к ученикам, коллегам; * уменьшение аппетита или переедание; * пренебрежение исполнением своих обязанностей; * негативная самооценка; * усиление агрессивности. | | |  | | --- | |  | |  | | Профилактика ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО выгорания | | Маслова Вероника ПО-1931 | |
| 8. Находите время для себя, вы имеете право не только на работу, но и на частную жизнь.  9. «Свободное время педагога – это корень, питающий ветви педагогического творчества», — писал В.А. Сухомлинский.  10. У вас нет хобби? Обязательно найдите себе занятие по душе. Запишитесь на какие-нибудь курсы, не связанные с вашей профессиональной деятельностью. | **Как избежать встречи с эмоциональным выгоранием.**   1. Относитесь к жизни позитивно. Помните психологическое правило: если можешь изменить ситуацию – измени ее, не можешь изменить обстоятельства – измени к ним отношение. 2. Будьте внимательны к себе. 3. Почаще прислушивайтесь к своему внутреннему голосу.. 4. Заботьтесь о себе: стремитесь к равновесию и гармонии, ведите здоровый образ жизни, удовлетворяйте свои  потребности в общении. 5. Высыпайтесь!. 6. Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться. 7. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы. |  |