|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.
 |  |