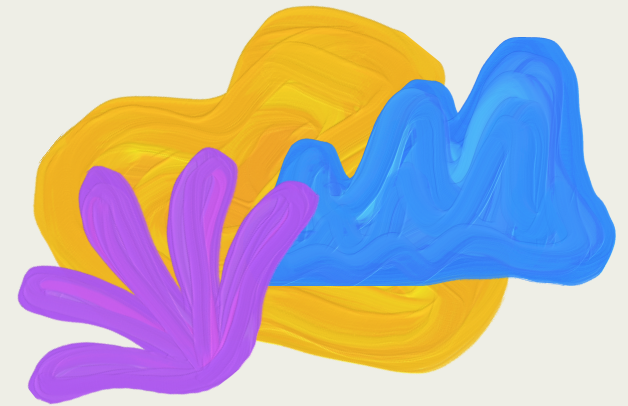




МЕТОЮ БУКЛЕТУ Є
ПРОФІЛАКТИКА
СИНДРОМУ
ПРОФЕСІЙНОГО
ВИГОРАННЯ
ПЕДАГОГІВ

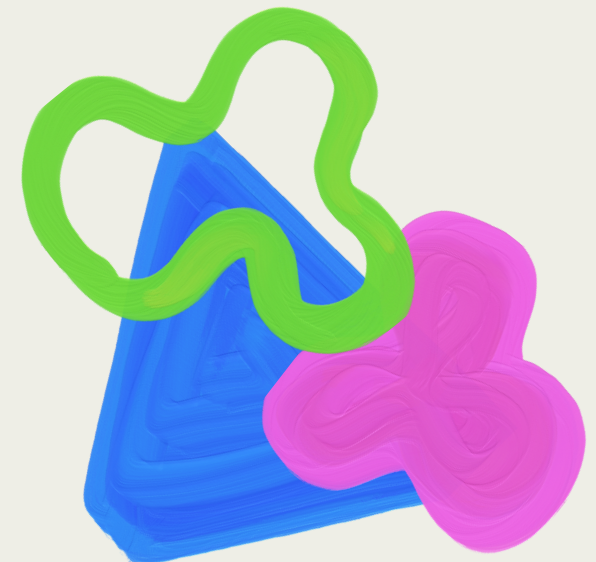
«ДИВИЛИСЬ ДВОЄ В ОДНЕ ВІКНО:
ОДИН УГЛЕДІВ САМЕ БАГНО.
А ІНШИЙ ЛИСТЯ, ДОЩЕМ УМИТЕ,
БЛАКИТНЕ НЕБО І ПЕРШІ КВІТИ,
ПОБАЧИВ ДРУГИЙ – ВЕСНА ДАВНО!...
ДИВИЛИСЬ ДВОЄ В ОДНЕ ВІКНО»

10 ЖОВТНЯ - ВСЕСВІТНІЙ
ДЕНЬ ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я



ЯК ТРИМАТИ ПСИХОЛОГІЧНУ РІВНОВАГУ

ПСИХОЛОГІЧНА БІБЛІОТЕКА



Професія педагога — одна із тих, у якій емоційне вигорання та синдром «професійного вигорання» є найбільш поширеними.

Професія педагога визнається як одна з найбільш емоційно напружених. Це пов'язано з великою кількістю непередбачуваних і неконтрольованих комунікативних ситуацій, із нерегламентованим режимом роботи, з високою мірою особистої відповідальності педагога, з неможливістю отримати однозначні підтвердження ефективності своєї діяльності тощо.

Емоційне вигорання — це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового вимкнення емоцій у відповідь на психотравматичний вплив. Поступова втрата емоційної, розумової та фізичної енергії, що проявляється у симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистісної відстороненості та зниження задоволення від роботи.

Основні симптоми професійного вигорання :

- швидка втомлюваність;
- негативізм у спілкуванні з вихованцями та колегами;
- безсоння;
- почуття провини;
- зниження самооцінки;
- порушення пам'яті, уваги;
- підвищення дратівливості;
- розвиток тривожного й депресивних розладів;
- потреба у психостимуляторах;
- порушення у харчуванні;
- соматичні захворювання;
- головний біль;
- тахікардія, аритмія, гіпертонія.



КІЛЬКА СТРАТЕГІЙ, ЯКІ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ ПОКРАЩИТИ СИТУАЦІЮ І СВОЄ САМОПОЧУТТЯ, ЗУМОВЛЕНЕ ТИМ, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ:

- **ЛЮБІТЬ СЕБЕ**
- **З'ЯСУЙТЕ, ЩО САМЕ ВАС ТРИВОЖИТЬ ТА ЗАЧІПАЄ ЗА ЖИВЕ**
- **РОБІТЬ «ТАЙМ-АУТИ»**
- **УСМІХАЙТЕСЯ, НАВІТЬ ЯКЩО ВАМ НЕ ДУЖЕ ХОЧЕТЬСЯ**
- **РОБІТЬ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ НЕ МЕНШЕ 30 ХВИЛИН НА ДЕНЬ**
- **ВМІЙТЕ СКАЗАТИ «НІ»**
- **ВЖИВАЙТЕ ВІТАМІН Е**
- **МЕДИТАЦІЇ, ВІЗУАЛІЗАЦІЇ**

