

Консультация для педагогов. «Профилактика эмоционального выгорания»

- ◆ Санитарное просвещение (пополнение знаний о всевозможных мерах по улучшению здоровья и приобретению навыков осознанного выбора образа жизни).
- ◆ Общие с психотерапией и психокоррекцией методы (поведенческая, когнитивная, телесно-ориентированная терапия, экзистенциальная психология и психотерапия и т. д.)
- ◆ Методы оздоровления на основе искусства и творчества (арттерапия - самовыражение в рисовании, живописи, скульптуре; методы музыкальной, танцевальной терапии, вокализации, драматерапии, сказкотерапии, изготовления поделок)
- ◆ Ментальные упражнения (метод аутогенной тренировки, метод визуализации, некоторые медитативные техники)
- ◆ Трансовые методы (могут использоваться для самовнушения, гетеровнушения, активизации саногенных ресурсов человека)
- ◆ Библиотерапия (чтение подобранных после обсуждения со специалистом литературных произведений).
- ◆ Ведение дневника (или другая форма письменной фиксации переживаний и размышлений).
- ◆ Методы биологической обратной связи (реализуется с использованием технических систем внешней обратной связи).

Сохранению психоэнергетического потенциала и интереса к профессии способствует: любовь к детям; моральное и материальное стимулирование педагогов; самообразование и курсы, семинары повышения квалификации; поиск источников вдохновения и самосовершенствования; стремление к профессиональному росту.

Большой популярностью для предупреждения и преодоления деформаций пользуются различные тренинги. Согласно опубликованным

данным, тренинги совмещают несколько подходов: техники релаксации, управление когнитивным стрессом, тайм-менеджмент, тренинг социальных умений, управление дидактическим стрессом и изменение установок.

Рекомендации по профилактике эмоционального выгорания

- Ответьте на вопрос: «Зачем я работаю?» Составьте список всех причин — и реальных, и абстрактных, которые заставляют вас работать. Определите мотивацию, ценность и значение своей работы.
- Убедитесь в правильности утверждения: «Я действительно хочу этим заниматься». Перечислите то, чем вам нравится заниматься, в убывающей последовательности. А теперь вспомните, когда вы в последний раз этим занимались.
- Общайтесь с друзьями, ходите в гости, вместе отдыхайте, гуляйте.
- Начните заботиться о своем физическом здоровье: регулярно выполняйте простые физические упражнения, правильно питайтесь.
- Начините заботиться о своем психологическом здоровье: научитесь расслабляться, посетите психологические тренинги.
- Делайте каждый день какую-нибудь глупость: покатайтесь на скейте, поиграйте в классики, попускайте мыльные пузыри или погримасничайте. Расслабьтесь, улыбнитесь и не воспринимайте себя слишком серьезно.
- Устраивайте семейные праздники, дарите радость своим родным и близким
- Позволяйте себе маленькие слабости, балуйте себя.