

ГУО «Шумилинский районный социально-педагогический центр»

«ПРОФИЛАТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»



*Сгорела лампочка, ну что ж – сменить ее несложно.
С душой, улыбки того же сделать невозможно.*

«Научитесь кормить свое эмоциональное состояние радостью постоянно. Вы же не кормите себя один раз в год. Заведите привычку делать приятные перерывы в повседневной и профессиональной деятельности и утраченного для расслабления».



Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, возникающее в результате излишнего эмоционального напряжения в процессе профессиональной деятельности человека.

ПРОФИЛАКТИКА СЭВ:

- ✚ принятие ситуации как реального факта, формирование новых отношений, новых способов взаимодействия;
- ✚ сохранение и восстановление своих внутренних ресурсов (личностных, физиологических, когнитивных):
 1. здоровый сон;
 2. правильное питание с минимальным количеством жиров, но включающее витамины, растительную клетчатку и минералы;
 3. физическая нагрузка (занятия физкультурой или, как минимум прогулки на свежем воздухе);

Эмоциональное выгорание – пепел после фейерверка.

(А.Лэнгли)

- ✚ налаживание эффективных отношений с детьми, коллегами: расширение социальных связей – вступайте в клубы по интересам, поддерживайте отношения с друзьями, знакомьтесь с новыми коллегами (вместе легче и интереснее);

✚ Релаксация:

1. определение системы приоритетов в своей работе, выполнение в первую очередь важных задач;
 2. соблюдение баланса «работа-отдых», обучение навыкам говорить «НЕТ».
- ✚ Постоянный поиск смысла в любой, даже рутинной работе;
 - ✚ «обезвреживание» своих внутренних иррациональных установок;
 - ✚ повышение своей самооценки;
 - ✚ относитесь к ошибкам как к возможности научиться чему-то новому.

«СВЕТЯ ДРУГИМ – НЕ СТОРАЙ САМ»