

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

(памятка педагогам)

С каждым годом всё большее число педагогов ощущают свою работу как своеобразное наказание, мучение, источник неудовлетворённости – вместо радости, счастья, чувства полноты жизни. Так что же можно сделать, чтобы вернуть себе утраченные смыслы педагогической деятельности?

- **Осознание своей профессиональной позиции.** Активная профессиональная позиция, принятие на себя ответственности за свою работу и профессиональный результат, за свои решения, действия, изменения поведения, – всё это помогает осознать своё место в образовательном сообществе, скорректировать профессиональную позицию, не потерять смысла прихода в профессию.
- **Повышение психолого-педагогической компетентности.** Знание особенностей своих учеников (отношение учащихся к предмету; темп работы; сформированность учебных умений; общая подготовленность учащихся; отношение к разным видам учебной деятельности и т.д.) поможет удержать образ ученика на этапе подготовки к уроку. Выстраивая работу, учитывая особенности аудитории и подавая материал в доступной форме, мы не только добиваемся повышения уровня усвоения знаний, но и получаем большее удовлетворение от своей работы.
- **Эмоциональное общение.** Когда педагог анализирует свои чувства и ощущения и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается. Или выгорание выражено не так явно. Поэтому в сложных рабочих ситуациях рекомендуется обмениваться мнениями с коллегами и искать у них профессиональной поддержки. Но помните, эмоциональное выгорание «заразно». И если вы обратитесь за поддержкой к коллеге, которая испытывает чувства, схожие с вашими, то не только не получите поддержки, но и усугубите собственное эмоциональное состояние.

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

(памятка педагогам)

С каждым годом всё большее число педагогов ощущают свою работу как своеобразное наказание, мучение, источник неудовлетворённости – вместо радости, счастья, чувства полноты жизни. Так что же можно сделать, чтобы вернуть себе утраченные смыслы педагогической деятельности?

- **Осознание своей профессиональной позиции.** Активная профессиональная позиция, принятие на себя ответственности за свою работу и профессиональный результат, за свои решения, действия, изменения поведения, – всё это помогает осознать своё место в образовательном сообществе, скорректировать профессиональную позицию, не потерять смысла прихода в профессию.
- **Повышение психолого-педагогической компетентности.** Знание особенностей своих учеников (отношение учащихся к предмету; темп работы; сформированность учебных умений; общая подготовленность учащихся; отношение к разным видам учебной деятельности и т.д.) поможет удержать образ ученика на этапе подготовки к уроку. Выстраивая работу, учитывая особенности аудитории и подавая материал в доступной форме, мы не только добиваемся повышения уровня усвоения знаний, но и получаем большее удовлетворение от своей работы.
- **Эмоциональное общение.** Когда педагог анализирует свои чувства и ощущения и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается. Или выгорание выражено не так явно. Поэтому в сложных рабочих ситуациях рекомендуется обмениваться мнениями с коллегами и искать у них профессиональной поддержки. Но помните, эмоциональное выгорание «заразно». И если вы обратитесь за поддержкой к коллеге, которая испытывает чувства, схожие с вашими, то не только не получите поддержки, но и усугубите собственное эмоциональное состояние.

- **Обучение современным технологиям преподавания.** Не всегда привычные формы и методы работы результативны. Как наиболее эффективные себя зарекомендовали современные интерактивные технологии. Овладение активными формами работы будет способствовать развитию мастерства учителя, увеличению мотивации учащихся.

- **Развитие личностной компетентности, способность к собственному саморазвитию и самовоспитанию.** Обучение навыкам противостояния стрессу, развитие коммуникативной и конфликтологической компетентности, повышение самоорганизации, умение планировать своё время и т.д. – всё это поможет избегать перегрузок и позволит наладить партнёрские взаимоотношения со всеми участниками образовательного пространства.

- **Профессиональное саморазвитие.** Одним из способов предохранения от синдрома эмоционального выгорания является обмен профессиональной информацией с представителями других учебных заведений. Эффективный путь профессионального развития педагога – его участие в творческих площадках, мастер-классах, воркшопах, в разработке и внедрении инновационных проектов, авторских программ, педагогических технологий и т.д.

- **Забота о себе.** Здоровый образ жизни, регулярные физические нагрузки, не связанное с профессией хобби, походы в кино, музеи, театры, полноценный сон, разумная профессиональная нагрузка – всё это поможет сохранить эмоциональное и физическое здоровье.

- **СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ ЗА КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ ПОМОЩЬЮ.**

*Квалифицированную консультацию специалистов
можно получить в Центре
психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
(запись по телефону 92-68-09)*

- **Обучение современным технологиям преподавания.** Не всегда привычные формы и методы работы результативны. Как наиболее эффективные себя зарекомендовали современные интерактивные технологии. Овладение активными формами работы будет способствовать развитию мастерства учителя, увеличению мотивации учащихся.

- **Развитие личностной компетентности, способность к собственному саморазвитию и самовоспитанию.** Обучение навыкам противостояния стрессу, развитие коммуникативной и конфликтологической компетентности, повышение самоорганизации, умение планировать своё время и т.д. – всё это поможет избегать перегрузок и позволит наладить партнёрские взаимоотношения со всеми участниками образовательного пространства.

- **Профессиональное саморазвитие.** Одним из способов предохранения от синдрома эмоционального выгорания является обмен профессиональной информацией с представителями других учебных заведений. Эффективный путь профессионального развития педагога – его участие в творческих площадках, мастер-классах, воркшопах, в разработке и внедрении инновационных проектов, авторских программ, педагогических технологий и т.д.

- **Забота о себе.** Здоровый образ жизни, регулярные физические нагрузки, не связанное с профессией хобби, походы в кино, музеи, театры, полноценный сон, разумная профессиональная нагрузка – всё это поможет сохранить эмоциональное и физическое здоровье.

- **СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ ЗА КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ ПОМОЩЬЮ.**

*Квалифицированную консультацию специалистов
можно получить в Центре
психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
(запись по телефону 92-68-09)*