

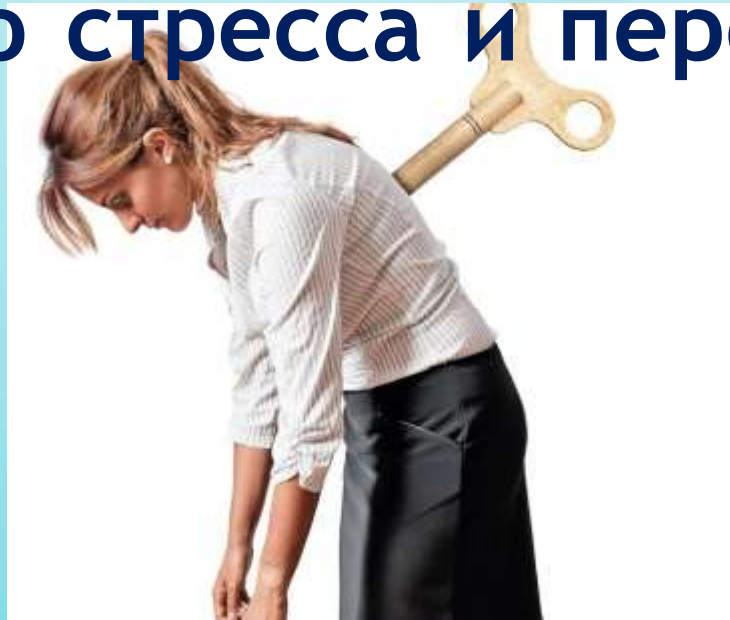
**Как эмоциональное
выгорание педагога
влияет на
профилактическую
работу с классным
коллективом.**

Одной из профессиональных проблем, связанных со здоровьем педагогов, является так называемое



«**эмоциональное выгорание**». Часто его называют «**ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ**» или «**профессиональным выгоранием**».

Эмоциональное выгорание у педагогов - это состояние, когда педагог испытывает чувство тревожности, отчуждения и эмоционального истощения из-за постоянного стресса и перегрузки на работе.



Укажите признаки
эмоционального выгорания?



Признаки эмоционального выгорания у педагогов могут включать:

1. Постоянное чувство усталости.
2. Снижение мотивации и энергии для работы.
3. Чувство беспомощности и отчуждения.
4. Иррациональная агрессия или раздражительность.
5. Снижение качества взаимоотношений с учащимися и коллегами.
6. Потеря интереса к работе и уменьшение профессиональной самооценки.

Для предотвращения эмоционального выгорания педагогам рекомендуется:

- 1. Соблюдать режим работы и отдыха.**
- 2. Заниматься самопомощью и практиковать методы релаксации.**
- 3. Обращаться за поддержкой к коллегам, семье или специалистам.**
- 4. Развивать навыки управления стрессом и конфликтами.**
- 5. Поддерживать баланс между работой и личной жизнью.**
- 6. Обращать внимание на свои эмоциональные потребности и заботиться о себе.**

**Эмоциональное
выгорание педагога
может негативно
сказываться на его
способность эффективно
выполнять
профилактическую
работу в классном
коллективе.**



В целом, эмоциональное выгорание педагога может серьезно затруднить его работу в классном коллективе и осложнить выполнение профилактических задач. Поэтому важно уделять внимание заботе о своем эмоциональном благополучии и своевременно обращаться за помощью и поддержкой, если возникают признаки выгорания.

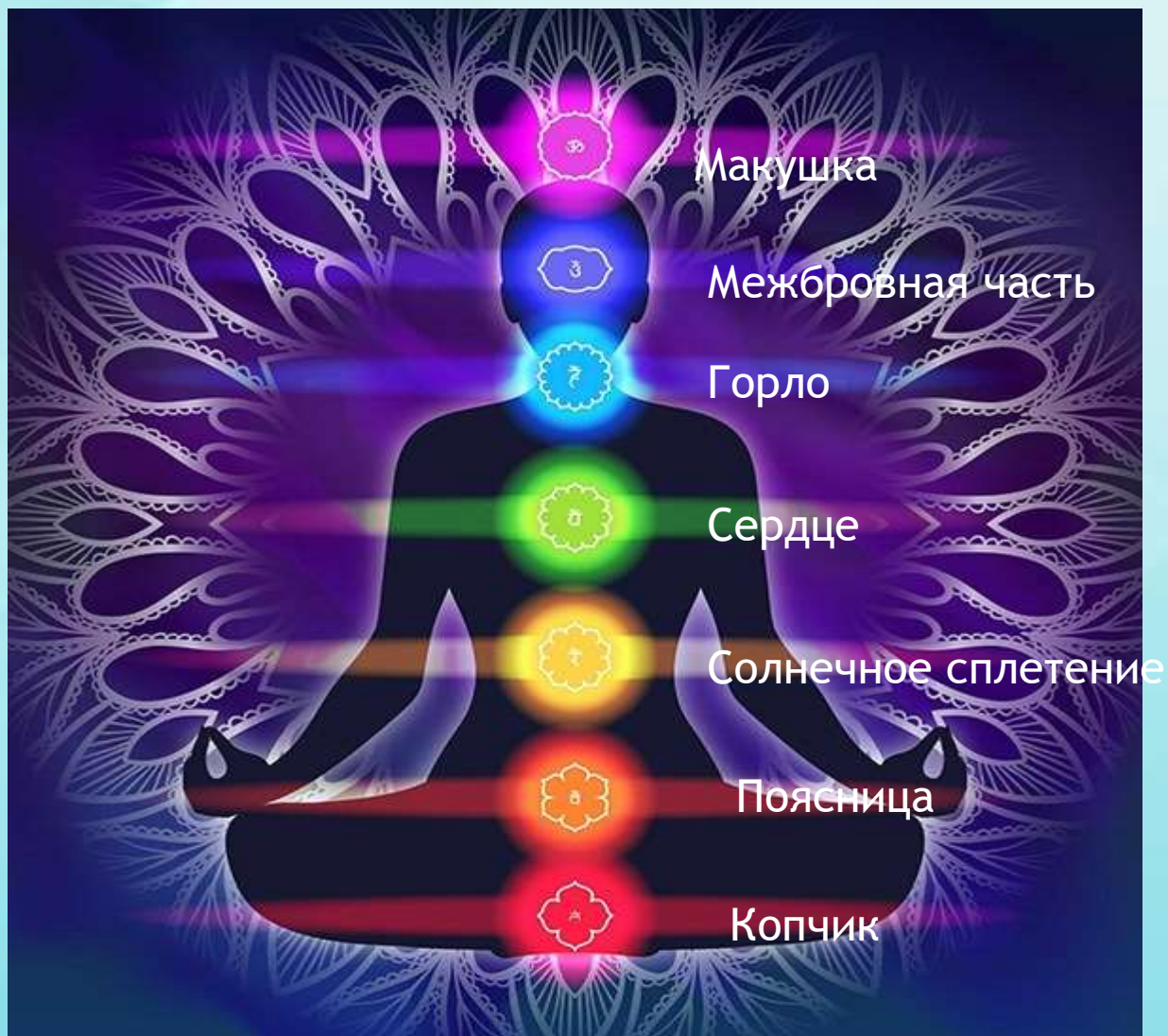
Психолог может оказать значительную поддержку и помощь людям, страдающим эмоциональным выгоранием, в том числе и педагогам.

Какие методы и приемы используют для профилактики эмоционального выгорания у педагогов?



- 1.Диагностика и оценка:
- 2.Индивидуальные консультации:
- 3.Психотерапия:
- 4.Групповая терапия:
- 5.Развитие навыков управления стрессом:
- 6.Обучение самозаботе:

Тренинг «Радуга»







Главный секрет - улыбка!



**Спасибо за
внимание!**