

**Семинар для
педагогов
«Профилактика
эмоционального
выгорания личности в
условиях
дистанционного
обучения»**

Проводит
педагог-
психолог



Что такое эмоциональное выгорание?

Профессия педагога – одна из тех, где синдром эмоционального выгорания достаточно распространенное явление.

Эмоциональное выгорание – это синдром, который развивается под воздействием хронического стресса и постоянных нагрузок и приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Эмоциональное выгорание возникает в результате накопления негативных эмоций, без «разрядки» или «освобождения» от них. Это защитная реакция организма на стресс, который возникает, если нет способа ос



Дистанционная работа

В рамках дистанционного обучения уровень эмоционального напряжения поднимается, вследствие смены деятельности, необходимости адаптации к новым технологиям, неумению правильно организовывать свой режим дня.

Сегодня на семинаре мы с вами научимся расслабляться, расставлять приоритеты, осознаем причины нашего выгорания и постараемся найти ресурс.



Притча о каменотёсах



В чем опасность дистанционной работы?

Мы все помещены в рамки новой формы работы. Дистанционное обучение имеет массу положительных сторон. Но и отрицательных.

- Например, неумение распределять время отдыха и работы вынуждает педагога жертвовать своим самочувствием.
- Сидячая работа предполагает наличие зажимов в теле и обострению остеохондроза.
- Длительное нахождение перед экраном компьютера может привести к головным болям и ухудшению самочувствия
- Изучение нового формата обучения может вызывать стресс, гнев, бессилие и разочарование.

Факторы такого рода безусловно оказывают влияние на педагога: появляются нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания.

И самым простым способом снизить напряжение является **мышечная релаксация**



Распредели по порядку по степени значимости

- дети
- работа
- муж
- Я
- друзья, родственники



Вариант оптимального распределения:

1. Я
2. Муж (жена)
3. Дети
4. Работа
5. Друзья, родственники

Вопросы для обсуждения:

Как думаете, почему такой вариант является наиболее оптимальным?



Ресурсы

Упражнение на поиск внутренних ресурсов

Шаг 1.

Написать 10 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие.

Шаг 2.

Проранжировать их по степени удовольствия.

Шаг 3.

Проанализировать, что можно сделать прямо сегодня?



Рекомендации

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:
 - резко встать и пройтись;
 - быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
 - измалевать листок бумаги, измять и выбросить.
2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи , а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.
3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.
4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

