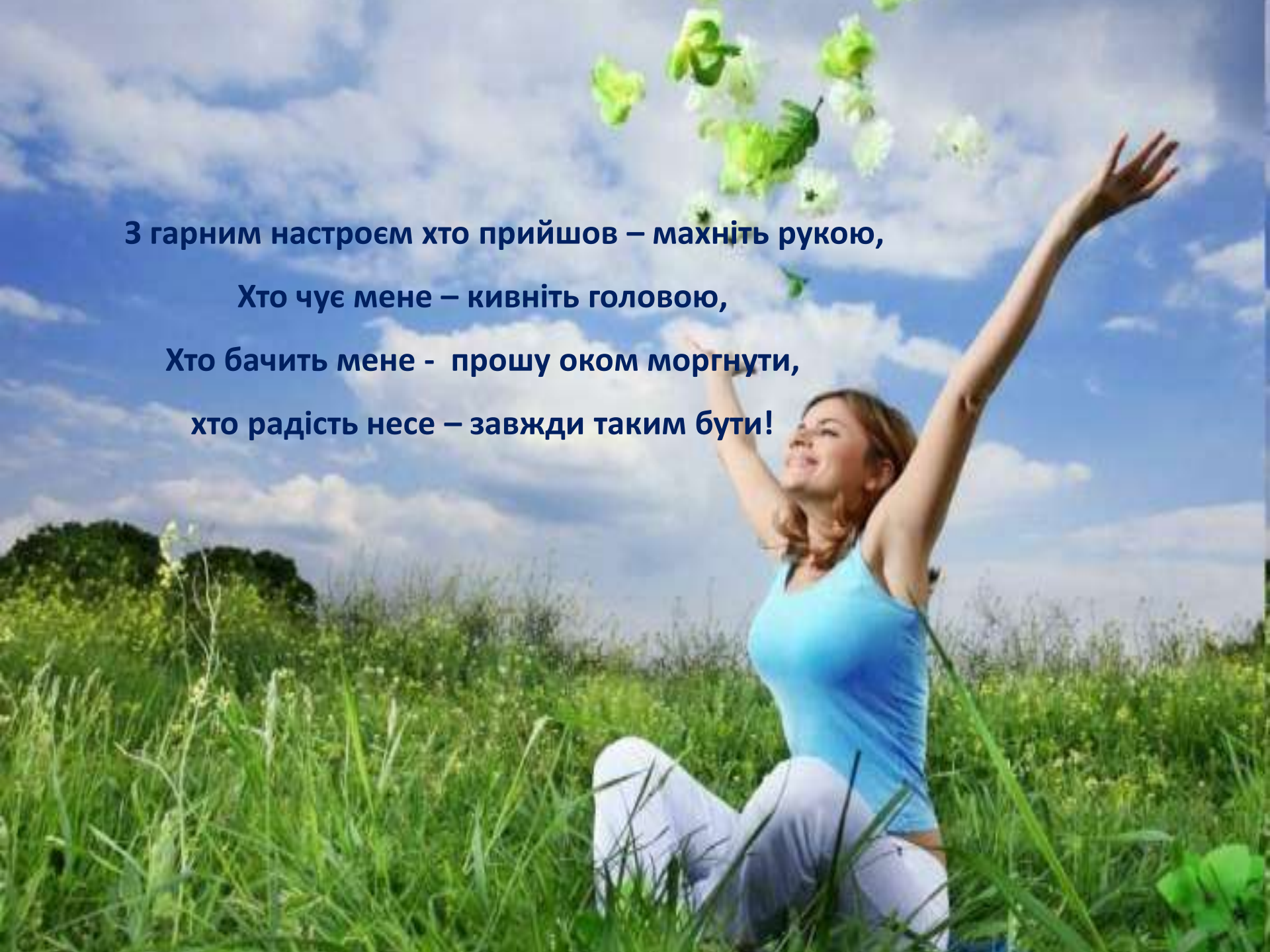


З гарним настроєм хто прийшов – махніть рукою,

Хто чує мене – кивніть головою,

Хто бачить мене - прошу оком моргнути,

хто радість несе – завжди таким бути!



**Синдром професійного
(емоційного) вигорання** – так
називається серйозна недуга, яка
відносно недавно поповнила
Міжнародний класифікатор
психічних хвороб. Вона загрожує
представникам усіх професій,
однак чи не найбільше
потерпають від неї вчителі.





Існує так звана
“група ризику” працівників,
які найбільш схильні до
вигорання – це ті, хто в силу
своєї професії змушені багато і
інтенсивно спілкуватись з
іншими людьми. Фактори, які
впливають на вигорання, є
індивідуальні особливості
нервової системи і
темпераменту.

- 40-50% of teachers leave the profession within first 5 years
- 15% exit rate per year

На емоційний стан учителів
впливають як організаційний
клімат у колективі,
так і ставлення адміністрації.
Якщо остання забезпечує
працівникам можливість
професійного зростання, усіляко
підтримує, чітко розподіляє
обов'язки, то в колективі
переважатиме емоційно-
позитивна атмосфера.





Процес вигорання виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної розрядки і розвивається поступово.

Спочатку – напруга у спілкуванні. Далі емоційна перевтома переходить у фізичну, людина не відчуває в собі сил для виконання навіть дріб'язкових справ, доводиться докладати зусиль, щоб примусити себе приступити до роботи.



Важливо знати!

Синдром емоційного вигорання – результат стресу.

Вигорання – це симптом, або група симптомів, що з'являються разом.

Однак всі разом вони ні у кого не проявляються одночасно, тому що вигорання – це процес суто індивідуальний.

Емоційне вигорання не хвороба і не діагноз. Чим раніше розпочати з ним боротьбу, тим вона буде ефективніша. А ще краще емоційне вигорання попередити.



The background features a soft-focus image of bamboo leaves with water droplets on the left side. In the bottom left corner, there is a small illustration of a red alarm clock, a pencil holder with various colored pencils, and a chalkboard with faint drawings of a lightbulb, a calculator, and the letters 'abc'.

Адекватне відношення до роботи
і відведення їй належного місця у житті
– найкраща профілактика професійного
вигорання.

На жаль, у житті ми не завжди маємо
змогу робити тільки те, що нам
подобається, приносить радість. А
робота без радості пришвидшує
вигорання в багато разів.

**Головне в роботі вчителя – правильно
планувати свій час.**



8 годин – повноцінний здоровий сон.
8 годин – робота.
8 годин – активний відпочинок.





Людський розум –
найважливіший чинник у
зціленні, що іноді робить
більше, аніж будь-які ліки.

Ронда Берн



Як уникнути емоційного вигорання?

- Фізіологічна регуляція.
- Ціннісно-смилова регуляція.
- Емоційно-вольова регуляція



Фізіологічний рівень регуляції

- Достатньо тривалий і якісний сон (провітрювання кімнати, дотримання режиму сну).
- Збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування (особливо протистресовим вважається мінерал магній і вітамін Е, який міститься у кукурудзі, моркві, ожині, горіхах, зернах соняшника, сої, шоколаді).



- **Фітотерапія**

(чай з м'яти, настоянка з кореню валеріани, женьшеню, родіоли рожевої).

- **Танці**

(сприяють звільненню від негативних емоцій, так само, як і будь-яка хатня робота).

- **Достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика.**



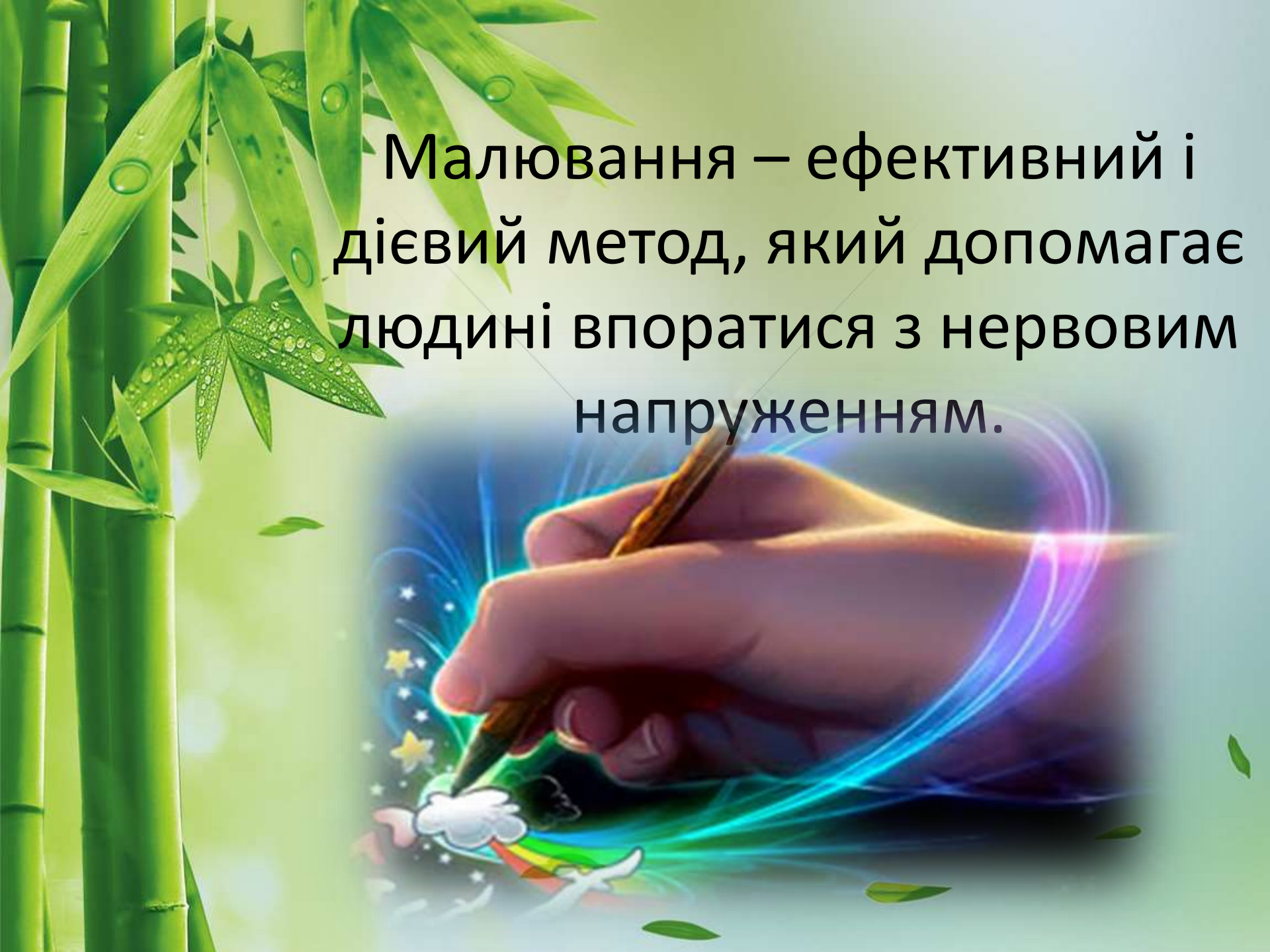
- 
- **Терапія кольором**(зелений та синій колір допомагають заспокоїтись, червоний та жовтий надають енергію та бадьорість).
 - **Масаж** (допоможе як класичний, так і масаж біологічно активних точок на руках і ногах).
 - **Аромотерапія** (запахи апельсину та бергамоту діють на нервову систему збуджуючи, лаванда, шавлії, анісу - навпаки заспокоюють)

Самомасаж

- Вказівними пальцями обох рук потерти стінки носа вверх-вниз (10 разів).
- Вказівними і середніми пальцями обох рук потерти над і під бровами (10 разів).
- Вказівними і середніми пальцями обох рук провести від скронь до носа. (10 разів).
- Провести навколо вух (10 разів).
- Долонями помасажувати вуха (10 разів).
- Долонею потерти потилицю (10 разів).



Малювання – ефективний і дієвий метод, який допомагає людині впоратися з нервовим напруженням.



Дихальні вправи

(заспокійливе з подовженим видихом дихання зменшує надлишкове збудження і нервові напруження; мобілізуюче дихання з збільшеним вдихом допомагає подолати сонливість).
Водні процедури (контрастний душ перед сном допоможе зняти втому дня, а зранку додасть бадьорості).



Ціннісно-смісловий рівень регуляції

(вплив на думки, зміна світогляду)

- Образа, злість, невдоволення, критика себе та інших – все це найшкідливіші для нашого організму емоції. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому зовсім байдуже, реальні вони чи вигадані. Тому і на надуману проблему наш організм відреагує як на справжню. Має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте.



- Важливо навчитись звертати увагу на позитивні моменти вашого життя і бути вдячними за них. Негативне запитання “За що?” потрібно перетворювати на позитивне “Для чого?”. Для чого у моєму житті з’явилась та чи інша неприємна ситуація? Які висновки я маю з неї зробити? Чого я маю в цій ситуації навчитись?
- Якщо з таких позицій підходити до життєвих ситуацій, то вони перестають сприйматися, як проблеми. І життя починає сприйматись як школа, де події і ситуації складаються таким чином, щоб ми могли навчитись саме того чого нам потрібно.



Дивились двоє в одне вікно:
один угледів саме багно.
А інший – листя, дощем умите,
блакитне небо і перші квіти.
Побачив другий – весна давно!...
Дивились двоє в одне вікно...



Емоційно-вольова регуляція

(вплив на емоційний стан)

- Заняття улюбленою справою, хобі.
- Спілкування з природою (природа завжди дає відчуття приливу сил).
- Медитації, візуалізації (існують цілеспрямовані, задані на певну тему візуалізації – уявно побувати в квітучому саду).

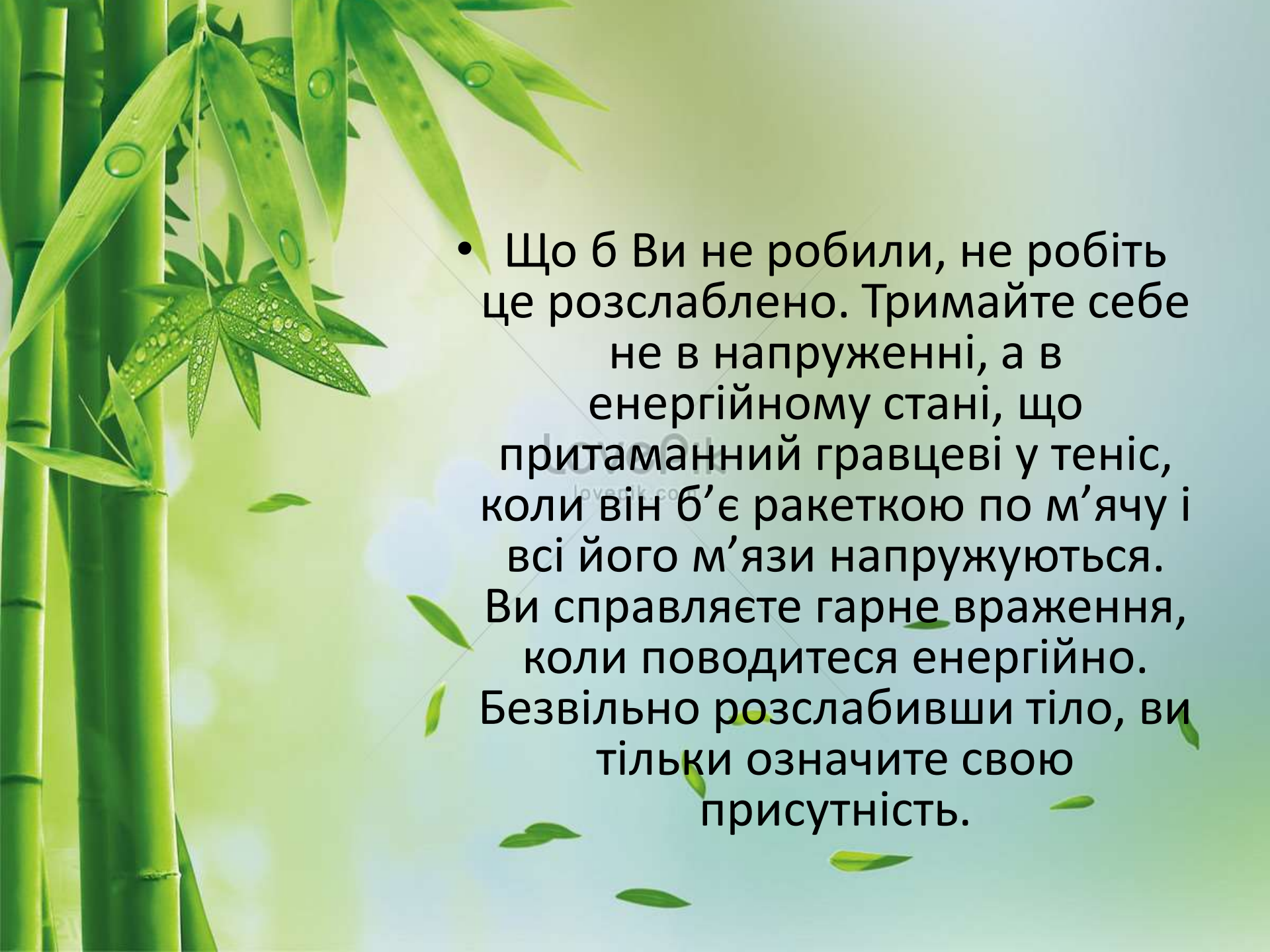


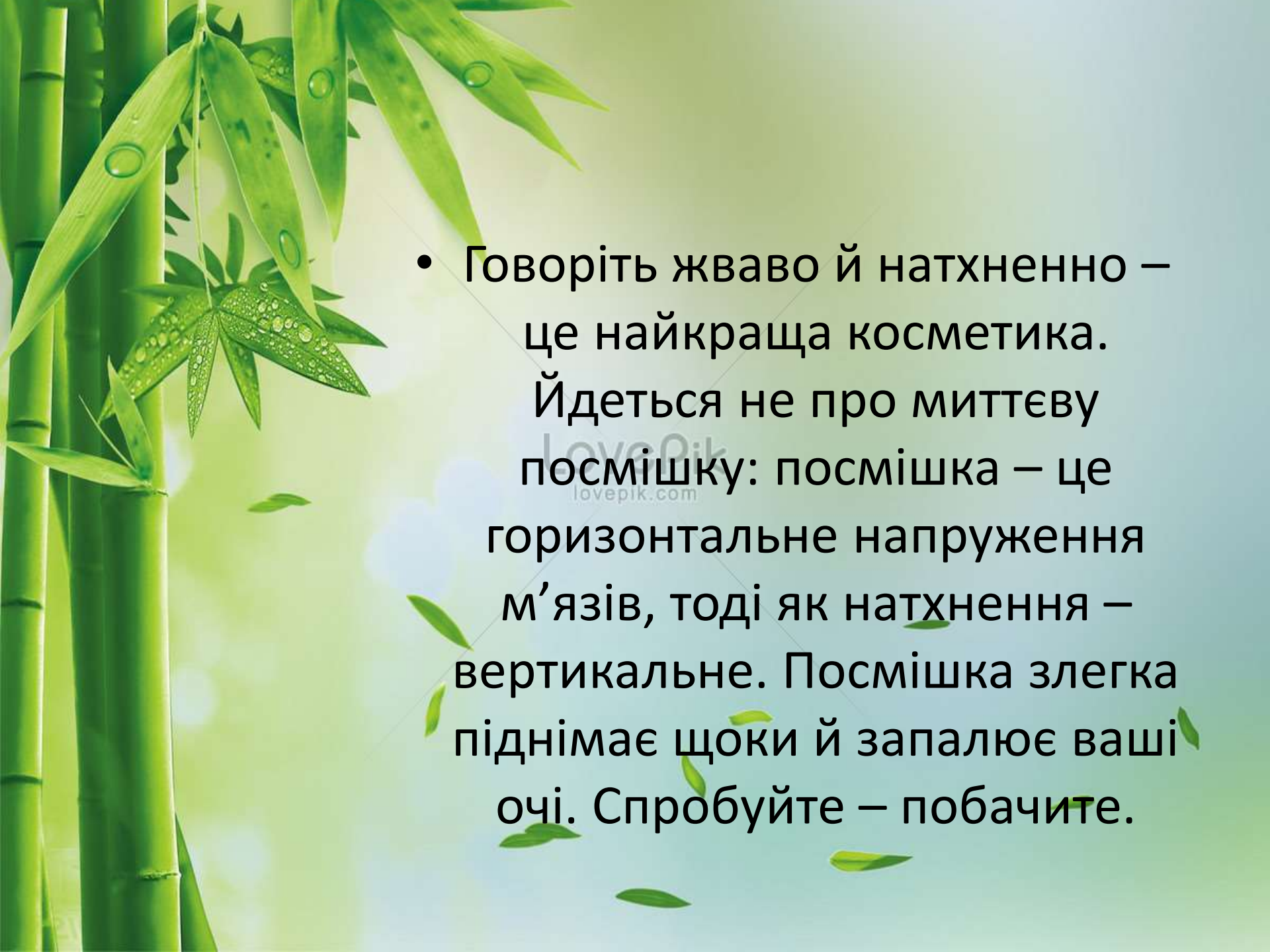
- Гумор (сміх позитивно впливає на імунну систему, чудово “перезаряджає” негатив).
- Музика (найкраще сприяє гармонізації психоемоційного стану прослуховування класичної музики, хоча у малих дозах рок теж буває корисним).

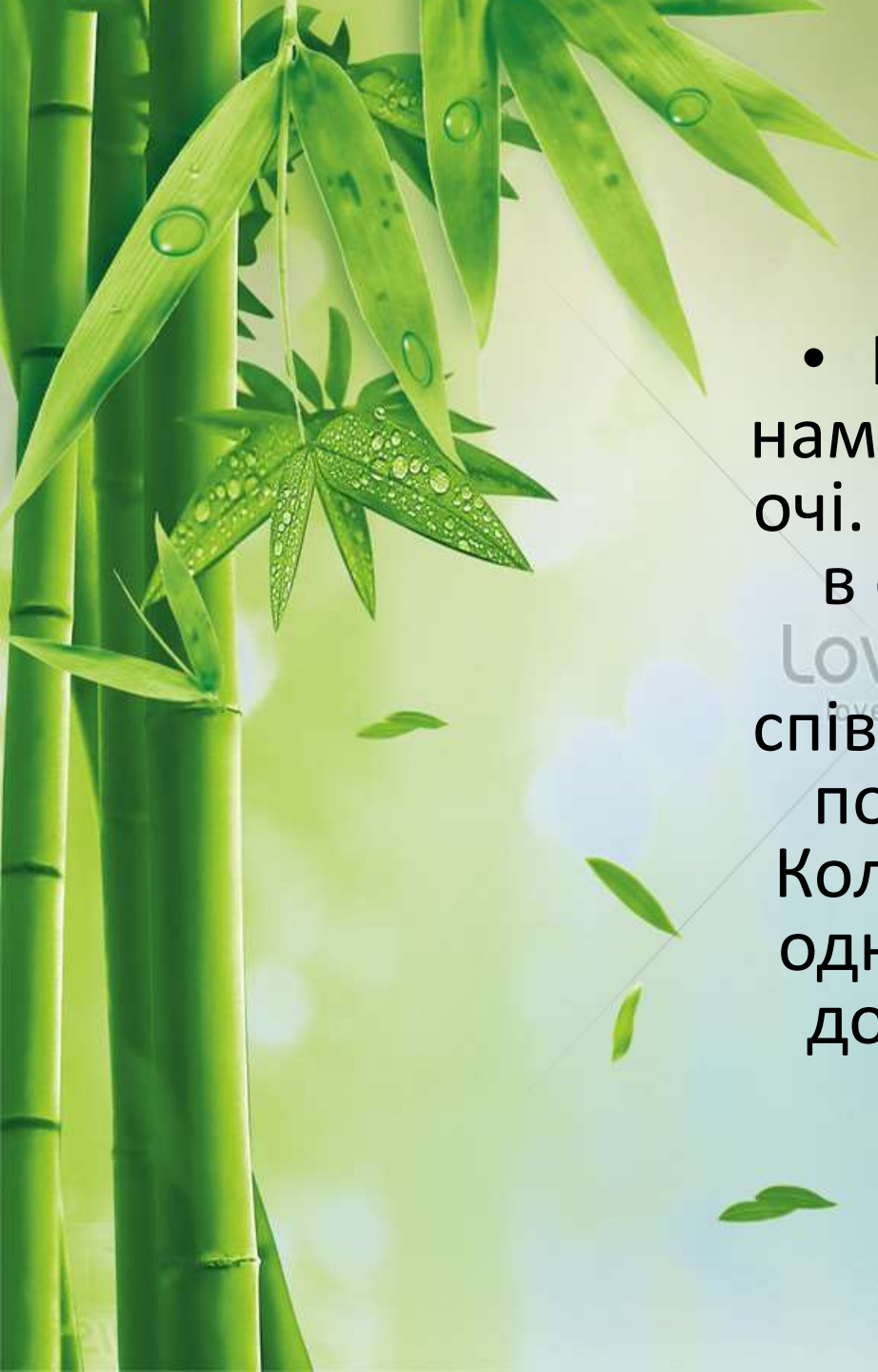


Поради Дороті Сарнофф “Як позбутися емоційного напруження”



- 
- Що б Ви не робили, не робіть це розслаблено. Тримайте себе не в напруженні, а в енергійному стані, що притаманний гравцеві у теніс, коли він б'є ракеткою по м'ячу і всі його м'язи напружуються. Ви справляєте гарне враження, коли поведетеся енергійно. Безвільно розслабивши тіло, ви тільки означите свою присутність.

- 
- Говоріть жваво й натхненно – це найкраща косметика. Йдеться не про миттєву посмішку: посмішка – це горизонтальне напруження м'язів, тоді як натхнення – вертикальне. Посмішка злегка піднімає щоки й запалює ваші очі. Спробуйте – побачите.

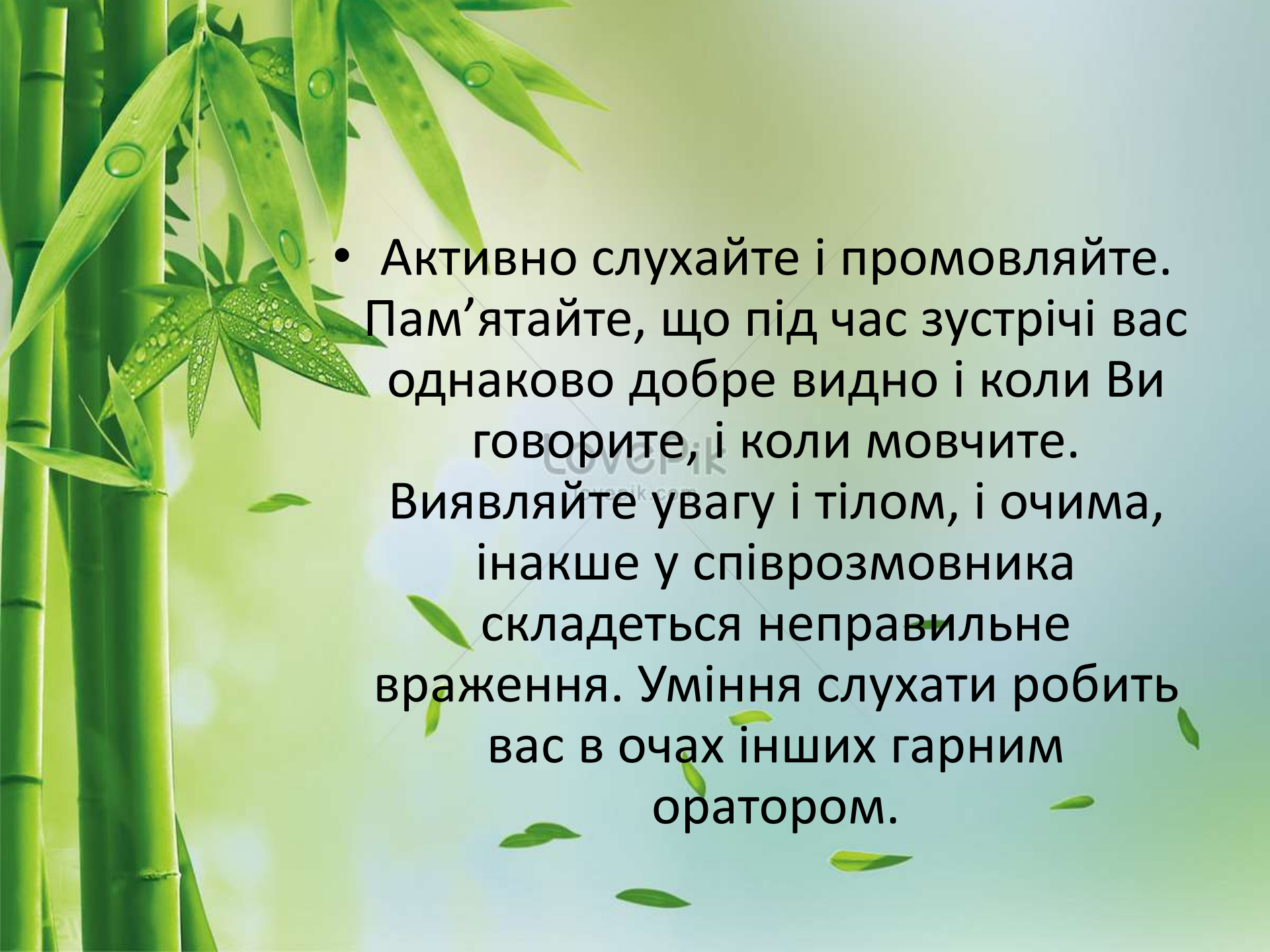


- Коли Ви розмовляєте, намагайтеся дивитися саме в очі. Часто люди дивляться не в очі, а на очі, у кращому випадку в одне око співрозмовників. Це робить погляд сталим, неживим. Коли погляд переходить від одного ока співрозмовника до іншого, ви бачите його душу.



- Не метушіться! Якщо ви спостерігатимете певний час, то побачите, як багато у світі метушливих людей: вони крутять у пальцях олівці, каблучки, намисто, ланцюжки, згинають та розгинають скріпки. Часто ми не усвідомлюємо, що робимо, але наші манери відволікають увагу тих, хто нас слухає.

- 
- Не ховайтеся за своє волосся. У людей є бажання бачити ваші очі. Спробуйте упорядкувати волосся і подивитись, яке враження це справить на ваших співрозмовників. Частіше це сприяє підвищенню вашого авторитету.

- 
- Активно слухайте і промовляйте. Пам'ятайте, що під час зустрічі вас однаково добре видно і коли Ви говорите, і коли мовчите. Виявляйте увагу і тілом, і очима, інакше у співрозмовника складеться неправильне враження. Уміння слухати робить вас в очах інших гарним оратором.

Як навчитися жити в гармонії із собою.

Навчіться любити себе, піклуватися про себе.

Забудьте про свої недоліки. Ставте реальні цілі й досягайте їх.

Поважайте себе – і інші поважатимуть вас.

Будьте завжди самим собою.

Не приховуйте свої здібності й можливості, демонструйте їх.

Будьте завжди приємними в спілкуванні й коректними в конфліктах.

Не піддавайтеся впливу.



**Від щирого серця
бажаю Вам успіху
в умінні управляти своїм
станом!**

