

Запрошую до вивчення навчальної дисципліни :
**«Основи профілактики професійної
деформації та емоційного вигорання
педагога»**

Викладач:
канд. пед. наук, доцент
Трофаїла Наталія Дмитрівна

❖ ВИ ДІЗНАЄТЕСЬ ПРО:

- Основні поняття та дослідження феномену професійної деформації та емоційного вигорання педагога
- Ознаки та чинники виникнення синдрому професійного вигорання
- Специфіка емоційного вигорання у фахівців дошкільної освіти
- Психолого-педагогічний супровід професійної діяльності педагогів як засіб збереження психічного здоров'я
- Систему заходів профілактики емоційного вигорання педагогів
- Організацію професійної діяльності як засобу профілактики емоційного вигорання
- Особливості соціально-психологічного тренінгу в подоланні емоційного вигорання та професійної деформації

```
graph TD; A[Головні причини професійного вигорання педагогів] --> B[неувага до свого здоров'я]; A --> C[стрес, спричинений великою кількістю вимог]; A --> D[не завжди розумна організація праці]; A --> E[неспокійна обстановка на роботі, що потребує стійкої уваги і напруги];
```

Головні причини професійного вигорання педагогів

неувага до
свого
здоров'я

стрес,
спричинений
великою
кількістю
вимог

не завжди
розумна
організація
праці

неспокійна
обстановка
на роботі, що
потребує
стійкої уваги і
напруги

Прийоми швидкого реагування при стресі:

- усміхнутися, пожартувати;
- пригадати щось радісне, гарне, приємне (радісну подію, приємну ситуацію, гідний вчинок);
- виконати певні рухи на кшталт потягування;
- звернути увагу на цікаву подію чи помилуватися пейзажами за вікном;
- розглянути квіти, фотографії, що знаходяться у приміщенні;
- уявити, що ти «купаєшся» в сонячних променях;
- виконати вправи з релаксаційного дихання;
- висловити кому – небудь комплімент або похвалити когось.



ВПРАВИ КЕРОВАНОГО ДИХАННЯ:

Заплющіть очі, глибоко вдихніть і повільно видихніть.

Скажіть подумки:

«Я – Лев» - глибоко вдихніть і повільно видихніть;

«Я – камінь» - глибоко вдихніть і повільно видихніть;

«Я – квітка» - глибоко вдихніть і повільно видихніть;

«Я – спокійна» - глибоко вдихніть і повільно видихніть.

Ознаки емоційного вигорання



Зниження
самооцінки



Емоційне
виснаження

Відчуття самотності

До основних психологічних детермінантів професійної деформації належать:

психофізіологічні
зміни


стагнація
професійного
розвитку

акцентуації
характеру


стереотипи
професійної
діяльності

психологічного
захисту


Ознаки професійних деформацій класифікують за різними критеріями:




за ступенем
відхилення від
соціальної норми



за ступенем
вираженості
делінквентної поведінки
в процесі виконання
соціальної ролі



за ступенем
вираженості
дисгармоній у
розвитку особистості



Педагогічна професія вимагає постійного й значного емоційного, інтелектуального та фізичного напруження.

Щоб його витримати, варто постійно дбати про стан свого фізичного й психічного здоров'я.



**БУДЕ ЦІКАВО!
ЧЕКАЮ ЗУСТРІЧІ З
ВАМИ!**

