

Шановні педагоги!

Зверніть увагу на наступну інформацію! Корисно та актуально!

Весна цього року виявилась дуже складною. Особливо непросто педагогам, які й так під кінець навчального року відчують втому і виснаження. **Вигорання** – це реакція людини на хронічну втому. Вона починає негативно ставитись до роботи та предмету своєї професійної діяльності, у неї знижується самооцінка.

Це захисний механізм організму, який часто не усвідомлюється. Емоційному вигоранню піддаються не тільки люди зі стажем. Серед молодих педагогів є відсоток таких, які швиденько вигорають і знаходять собі іншу роботу. У результаті постійних стресів у людини може розвинути негативне сприйняття світу: все погано, ніякого позитиву в принципі не буває, усі люди злі, підлі, вас завжди надурять. Це стає життєвою позицією. Ти розумієш, що нема в цієї людини жодної радості в житті. Вона собі їх не дозволяє.

Які ж ознаки допомагають визначити тривалий професійний стрес та початок емоційного вигорання? В наш час дослідниками виділено понад 100 таких симптомів. Здебільшого наукові джерела поділяють симптоми вигорання на три категорії: фізичні, поведінкові та психологічні.

За джерелом: FlorenceCentre





Стадії вигорання

1. Напруга

Це адаптація до професійних вимог, коли вчителю дають певну зону відповідальності, але його навичок недостатньо.

Може коливатись самооцінка: «Я нічого не вмію» – «Я все можу».

Вчитель не хвалить дітей: «Я себе не можу похвалити, тому й інших».

2. Опір

Вчитель відчуває сильний стрес.

Може з'явитись неадекватне реагування на події (наприклад, безпричинна агресія).

Емоційно-моральна дезорієнтація (упереджене ставлення, або поява «любимчиків»).

Вчитель перестає емпатувати (співпереживати).

3. Виснаження

Додається психосоматика – вчитель часто хворіє, щось болить.

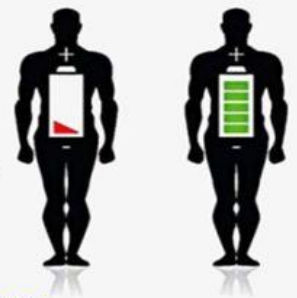
Перша думка зранку: «Я не хочу туди йти, не хочу бачити цих дітей».

Запорізька обласна
громадська організація
«Флоренс»



Як боротися з вигоранням

- ⇒ **Розслаблення** (треба знаходити час для себе).
- ⇒ **Пам'ятати про «Хочу»** (задоволення власних потреб).
- ⇒ **Взяти відпустку** (або виїхати за місто на вихідні).
- ⇒ **Тайм менеджмент** (правильно скласти плани та розподілити завдання).
- ⇒ **Пробувати отримувати задоволення від роботи** (шукати позитив у будь-якій ситуації. Шукати способи зробити уроки цікавішими і для дітей, і для себе).
- ⇒ **Чути себе** (коли потрібно вирости професійно, від вас залежить, чи сприймете ви це як можливість, чи опустите руки).
- ⇒ **Змінити роботу** (якщо людина доходить до третьої стадії і нічого не допомагає, найкращим варіантом буде знайти нову роботу. Не нова школа, а зовсім нова діяльність).



Запорізька обласна
громадська організація
«Флоренс»



Як не вигоріти вчителю під час дистанційного навчання

Сплануйте свій день.

Робіть регулярні перерви.

Залишайте час для відпочинку.

Виконуйте фізичні вправи.

Менше відволікайтесь (наприклад, вимкніть звук сповіщень під час роботи онлайн).

Підготуйте відповіді на типові питання учнів та батьків (їх можна потім скопіювати і вставити).

Встановіть часові межі (наприклад, повідомте всіх, що ви на зв'язку тільки з 8:00 до 18:00).

Не ставте до себе як до жертви обставин. Таке відношення знижує адаптаційні можливості організму, заважає прийняттю ефективних рішень.

Вживайте вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу



Запорізька обласна
громадська організація
«Флоренс»



Формули для самозаспокоєння



Запорізька обласна
громадська організація
«Флоренс»

