

Как важно, бывает, найти свое место,
И жить, размышляя о том,
Что нужен кому-то, что жить интересно,
Что есть и работа и дом.
Что эта работа приносит достаток,
И то, что она по душе,
Что день перегружен,
Что вечер так краток,
И ждут тебя дома уже,
Что место твое
И в любовном романе,
И в деле, и в близких сердцах,
Что жизнь пролетает не в телеэкране,
А в общих делах и мечтах,
Что планов громадье,
Что чувствуешь силы
И многое можешь отдать,
Что близкие люди здоровы и милы,
И радостей — не занимать.
Счастливое место — не точка на карте,
Не пункт назначения в судьбе,
А там, где вся жизнь пролетает в азарте,
Где рады, и ты ... и тебе!..

«Профилактика эмоционального выгорания педагогов»



«Синдром эмоционального выгорания» - это состояние чрезмерного эмоционального, физического и психического истощения человека, которое обуславливается длительным пребыванием в эмоционально перегруженной ситуации.

Основным фактором возникновения данной «болезни» является стресс.

СИМПТОМЫ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- Эмоциональное опустошение;
- Раздражительность;
- Обидчивость;
- Равнодушие, бессилие;
- Упадническое настроение;
- Стремление к уединению;
- Усталость;
- Повышенная утомляемость;
- Бессонница;
- Отсутствие аппетита или переедание;
- Злоупотребление химическими агентами (кофе, табак, алкоголь);
- Негативное отношение к работе;
- Мысли о смене работы, профессии;
- Усиление тревоги;
- Ухудшение памяти;
- Негативизм в общении с детьми и коллегами;
- Снижение самооценки;
- Частые ошибки в работе;
- Соматические заболевания – головные боли, заболевания печени, кишечника, сердца, нервной системы, гипертония и другое.



К ЯВНЫМ ПРИЧИНАМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО (ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО) ВЫГОРАНИЯ ОТНОСЯТСЯ

- Монотонность работы;
- Фактор срочности;
- Высокая умственная нагрузка;
- Тесное взаимодействие с людьми;
- Напряженность и конфликты в коллективе;
- Нехватка условий для самовыражения;
- Подавление инициативы;
- Работа без возможности дальнейшего продвижения.

К СКРЫТЫМ ПРИЧИНАМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО (ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО) ВЫГОРАНИЯ

- Плохая самоорганизация (неумение планировать время приводит к переутомлению);
- Труоголизм (мало отдыха);
- Отсутствие мотивации (нет целей и мечты);
- Перфекционизм (хочется сделать все идеально, но ход работы замедляется и получается маленькая отдача, и в результате быстрое истощение).

ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ НЕ «СГОРЕТЬ НА РАБОТЕ»

- **Учитесь** говорить «Нет»!
- **Отпуск** — это святое!
- **Война** — войной, а обед по расписанию!
- **Сверхурочная** работа — исключение, а не правило!
- **Ночью** нужно спать!
- **Профессия** не должна быть единственным увлечением!
- **Семья** важнее работы!
- **Здоровье** не купишь!