



ПАМЯТКА

«Профилактика эмоционального выгорания» (для педагогов)



Что такое эмоциональное выгорание?

Эмоциональное выгорание – это состояние физического, эмоционального и психологического истощения, возникающее из-за длительного стресса и негативных эмоций.



Стадии выгорания:



Усталость, потеря интереса, раздражительность.



Конфликты, безразличие к другим, снижение мотивации.



Полное равнодушие к работе и жизни, потеря ценностей.

Признаки эмоционального выгорания:

Физические: усталость, частые болезни, нарушения сна и аппетита.

Эмоциональные: потеря мотивации, чувство беспомощности, цинизм.

Поведенческие: прокрастинация, избегание дел, изоляция.

Познавательные: снижение концентрации, потеря интереса.

Социальные: отказ от общения, социальная изоляция.

Как предотвратить выгорание?

Следите за своим самочувствием.

Делайте небольшие перерывы в течение дня.

Соблюдайте режим сна и отдыха.

Больше двигайтесь и гуляйте на свежем воздухе.

Общайтесь с близкими и просите о поддержке.

Планируйте рабочее время и устанавливайте личные границы.

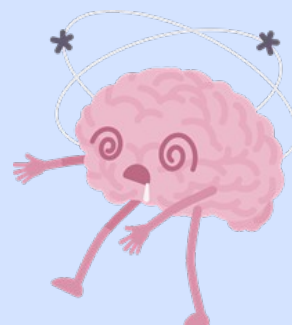
Чередуйте работу и отдых, не забывайте о хобби.

Ставьте реалистичные цели и не стремитесь к идеалу.

Учитесь говорить «нет» чрезмерной нагрузке.

Используйте техники расслабления и релаксации.

При необходимости обратитесь к специалисту.





ЖАДЫНАМА

«Эмоционалдық күйзелістің алдын алу» (мұғалімдерге арналған)



Эмоционалдық қажу дегеніміз не?

Эмоционалдық қажу – ұзақ уақытқа созылған күйзеліс пен жағымсыз эмоциялардың әсерінен пайда болатын физикалық, эмоционалдық және психологиялық әлсіреу жағдайы.



Қажудың кезеңдері:



Шаршау, қызығушылықтың жоғалуы, ашушаңдық.



Қақтығыстар, немқұрайдылық, ынтасыздық.



Жұмысқа және өмірге толық, құндылықтардың жоғалуы.

Негізгі белгілері:

Физикалық: шаршау, жиі ауыру, ұйқы мен тәбеттің бұзылуы.

Эмоционалдық: мотивацияның жоғалуы, дәрменсіздік сезімі, цинизм.

Мінез-құлықтық: кейінге қалдыру, істерден қашу, оқшаулану.

Танымдық: зейіннің төмендеуі, қызығушылықтың жоғалуы.

Әлеуметтік: қарым-қатынастан бас тарту, әлеуметтік оқшаулану.

Күйзелістің алдын алу жолдары?

Өзіңіздің жағдайыңызды бақылаңыз.

Күн ішінде қысқа үзілістер жасаңыз.

Ұйқы және демалыс тәртібін сақтаңыз.

Көбірек қозғалып, таза ауада серуендеңіз.

Жақындарыңызбен сөйлесіп, қолдау сұраңыз.

Жұмыс уақытын жоспарлап, жеке шекараңызды белгілеңіз.

Жұмыс демалысты алмастырып, хобби ұмытпаңыз.

Шынайы мақсаттар қойып, мінсіз болуға ұмтылмаңыз.

Артық жүктемеге «жоқ» деп айтуды үйреніңіз.

Босаңсу және релаксация әдістерін қолданыңыз.

Қажет болса, маманға жүгініңіз.

