



«Эмоциональная культура педагога»

Воспитатель
МАДОУ № 78
г. Мурманск
Мелехова Е.В.
2013 г.



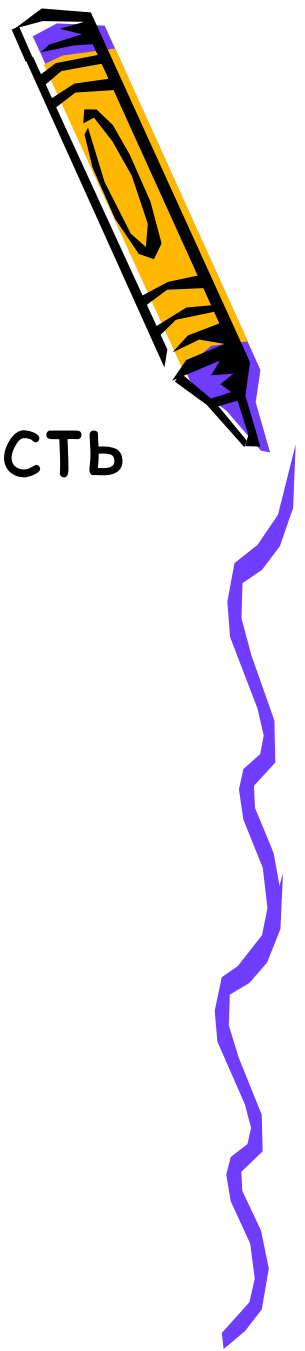
ЭМОЦИИ ДЕЛАЮТ ЧЕЛОВЕКА -
ЧЕЛОВЕКОМ.

ДЕЛАЮТ НАС ТЕМИ,
КТО МЫ ЕСТЬ.

Роберт Киосаки



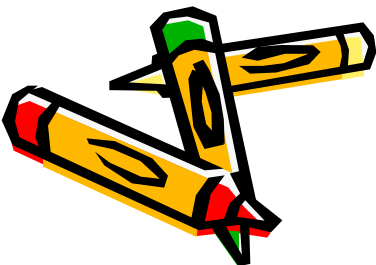
Эмоциональная культура - область деятельности, регулируемая общепринятыми нормами выражения эмоций, которая оказывает влияние на развитие личности.



Эмоциональное выгорание - состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы.



- **эмоциональное истощение;**
- **деперсонализация (цинизм);**
- **редукция профессиональных достижений.**

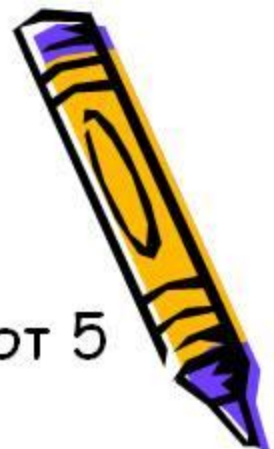




- **Эмоциональное истощение** - чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.
- **Деперсонализация** предполагает негативное отношение к своему труду и к воспитанникам.
- **Редукция профессиональных достижений** — это возникновение у работников негативного самовосприятия в профессиональном плане и заниженной самооценки.



Проявление СЭВ у педагогов (в зависимости от стажа работы):



- Более 50% - у педагогов со стажем работы от 5 до 7 или от 7 до 10 лет;
- 22% - со стажем от 15 до 20 лет;
- 11% - у педагогов с 10-летним стажем (у педагогов со стажем работы более 10 лет выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты);
- 8% - со стажем от 1 года до 3 лет;



Ситуации, влияющие на возникновение СЭВ



- Начало своей деятельности после отпуска, каникул, курсов (функция - адаптационная);
- Ситуации эмоционально неадекватного общения с субъектами образовательного процесса, особенно с администрацией (функция - защитная);
- Проведение открытых уроков; мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии, а в результате не получено соответствующего удовлетворения;
- Окончание учебного года.



Симптомы появления СЭВ

Социально-психологические симптомы:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).



Симптомы появления СЭВ



Психофизические симптомы:

- чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания.



Профилактика профессионального выгорания

Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания

Во-первых:

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

- опыт успешного преодоления профессионального стресса (нужно решить свою проблему)
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях (изменить отношение к проблеме);
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.

В-третьих:

- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.





Профилактика профессионального выгорания

- **Саморегуляция** — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.
- **Релаксация** — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.



Саморегуляция психического состояния

Способы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном- отвлечение;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц- физич.нагрузки переключают эмоции ;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов или молитв;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.



Важнейшими показателями эмоциональной культуры педагога является **высокий уровень развития эмоциональной устойчивости, эмпатии и эмоциональной гибкости педагога.**



Эмпатия — образование системное, которое включает в себя отражение и понимание эмоционального состояния другого человека, сопереживание или сочувствие другому и активное помогающее поведение. Основу эмпатии составляют эмоциональная отзывчивость, разум и рациональное восприятие окружающего.



ПАМЯТКА ПЕДАГОГУ

- Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.
- Стремитесь побороть страх.
- Найдите время, чтобы побыть наедине с собой.
- Не позволяйте окружающим требовать от Вас слишком многого.
- Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам на самом деле неприятно.
- Не оказывайте слишком большое давление на своих детей.
- Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать».
- Используйте возможность выступить с речью.
- Следите за питанием и фигурой.
- Позволяйте себе «маленькие женские радости».

Не забывайте, что Вы красивы!!!



Спасибо
за внимание!!!

