

Отдых – залог успешной работоспособности!

Как не допустить эмоциональное выгорание педагога

Лучшее решение — это ранняя профилактика эмоционального выгорания учителей. Так вы в принципе сможете избежать негативных последствий такого состояния.

Несколько советов для Вас:

1. Разграничьте работу и личную жизнь. Часто учителя буквально несут свою работу домой, продолжают проверять тетради или общаться с учениками. Работа должна оставаться на работе, чтобы можно было качественно отдохнуть дома.
2. Оставляйте время для эффективного отдыха: хобби, активностей, взаимодействия с близкими, поездками.
3. Больше общайтесь с друзьями, коллегами.
4. Обращайтесь к психологу при первых признаках выгорания.

Чем лучше вы будете заниматься профилактикой, тем с меньшей вероятностью столкнетесь с эмоциональным выгоранием.




Может быть полезно

8-800-2000-122

Единый телефон доверия

<https://stavddt.ru/>

Ставропольский дворец
детского творчества

<https://propsyteen.ru/>

Кабинет онлайн-
консультаций для
подростков и молодежи

<https://psycentre26.ru/>

«Краевой психологический
центр» г. Ставрополь

<https://algis26.org/>

«Центр психолого-
педагогической помощи
населению «Альгис»

МЫ В ТЕЛЕГРАМ



Социально-
психологическая
служба СДДТ (2 этаж,
206 кабинет)

Социально-психологическая
служба СДДТ



ПЕДАГОГАМ О
ВАЖНОМ
**Работа в
радость**

Правила работы с агрессивными детьми

1. Быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка.
2. Демонстрировать модель неагрессивного поведения.
3. Быть последовательным в наказаниях ребенка, наказывать за конкретные поступки.
4. Наказания не должны унижать ребенка.
5. Обучать приемлемым способам выражения гнева.
6. Давать ребенку возможность проявлять гнев непосредственно после фрустрирующего события.
7. Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей.
8. Развивать способность к эмпатии.
9. Расширять поведенческий репертуар ребенка.
10. Отрабатывать навык реагирования в конфликтных ситуациях.
11. Учить брать ответственность на себя.

Правила работы с тревожными детьми

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
6. Демонстрируете образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
11. Не унижайте ребенка, наказывая его.

Правила работы с гиперактивными детьми

1. Работать с ребенком в начале дня, а не вечером.
2. Уменьшить рабочую нагрузку ребенка.
3. Делить работу на более короткие, но более частые периоды. Использовать физкультминутки.
4. Быть драматичным, экспрессивным педагогом.
5. Снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха.
6. Посадить ребенка во время занятий рядом с взрослым.
7. Использовать тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания).
8. Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.
9. Давать короткие, четкие и конкретные инструкции.
10. Использовать гибкую систему поощрений и наказаний.
11. Поощрять ребенка сразу же, не откладывая на будущее.
12. Предоставлять ребенку возможность выбора.
13. Оставаться спокойным.

3 стадии развития детского коллектива:

1 стадия “знакомство”

В это время формируется чувство принадлежности к отряду, желание устанавливать отношения с другими детьми, что ведет к возникновению мелких групп, чаще — пар. Поведение детей, зависимое — и от мнения большинства, и от взрослых. Дети могут задумывать и осуществлять небольшие по объему дела, но с постоянной “оглядкой” на взрослого и большинство.

2 стадия “раздел территории”, “борьба за власть”, “поиск крайнего”

Главная потребность в это время — потребность во власти, в контроле над ситуацией, что проявляется в соперничестве между потенциальными лидерами, между группировками. Роль руководителя как установителя норм и традиций также подвергается испытанию.

3 стадия привязанность, сплоченность, близость

Главная потребность в привязанности: устанавливается более тесная эмоциональная связь детей друг с другом, становится возможным партнерство, взаимное понимание. На этом этапе воспитатель или вожатый остается для детей руководителем, моделью поведения, носителем отрядных норм, но атмосферу, микрокосм общения создают уже сами ребята.

