



ФОРУМ КЛАССНЫХ
РУКОВОДИТЕЛЕЙ



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ПРОСВЕЩЕНИЯ

Как учителю управлять эмоциональным состоянием и предотвращать профессиональное выгорание

ВАСЮТА ЮЛИЯ ВАСИЛЬЕВНА

ассистент кафедры психологии труда и психологического консультирования





«Эмоциональное состояние педагога — не только отражение его внутреннего бытия, но и ключ к пробуждению глубинного потенциала каждого ученика»

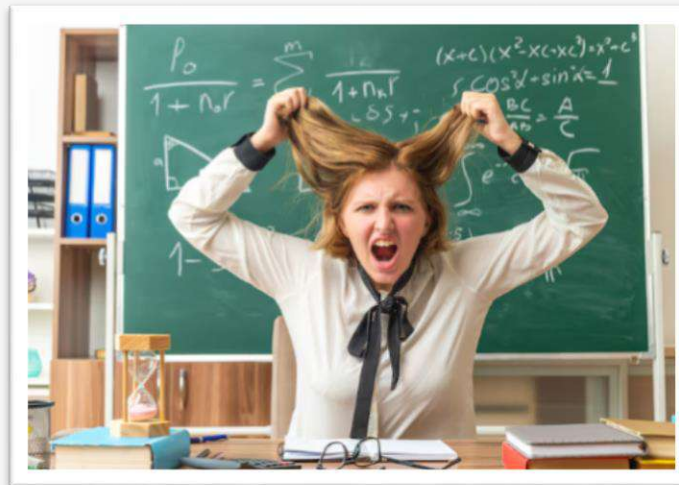
Левитов Николай Дмитриевич

***советский психолог, профессор,
доктор педагогических наук,
выдающийся отечественный
учёный XX века***

Как учителю управлять эмоциональным состоянием?

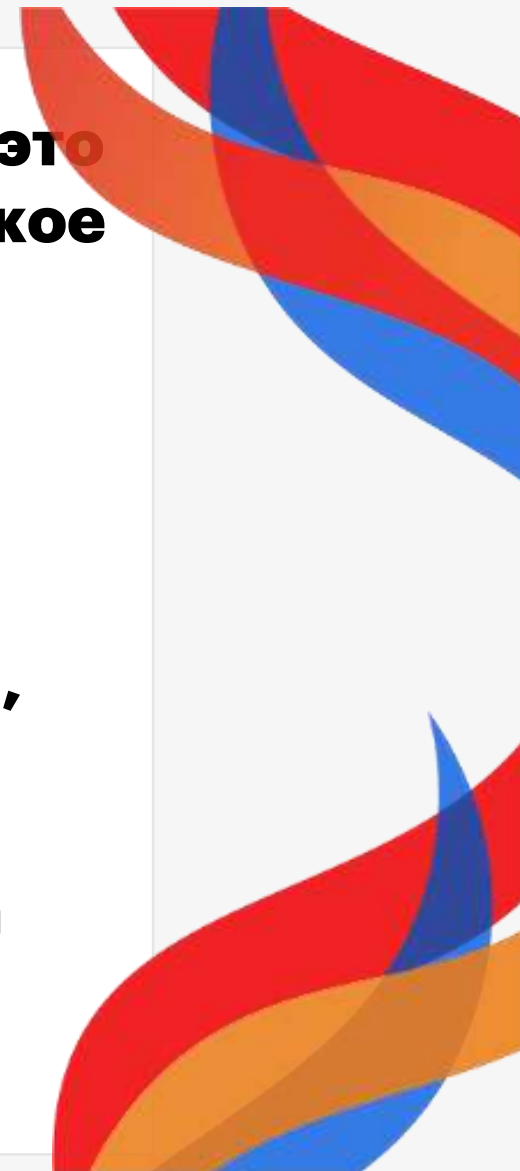


ФОРУМ КЛАССНЫХ
РУКОВОДИТЕЛЕЙ





Эмоциональное состояние — это сложное психофизиологическое состояние, отражающее субъективное отношение человека к внешним и внутренним стимулам, характеризующееся переживаниями, эмоциями, чувствами, настроениями, аффектами и телесными реакциями, влияющими на поведение и жизненную активность личности



Факторы, влияющие на эмоциональное состояние учителя



Биологические факторы

Тип темперамента

Эмоциональные перегрузки

Стресс

Организационные факторы

Информационная и цифровая перегрузка

Бытовые и социальные условия



ФОРУМ КЛАССНЫХ
РУКОВОДИТЕЛЕЙ



Способы работы с эмоциональным

С ЭМ



Техники расслабления:
дыхательные упражнения, техники мышечной релаксации; техники психологической разрядки; зарядка для глаз; бережное отношение к здоровью; двигательная активность



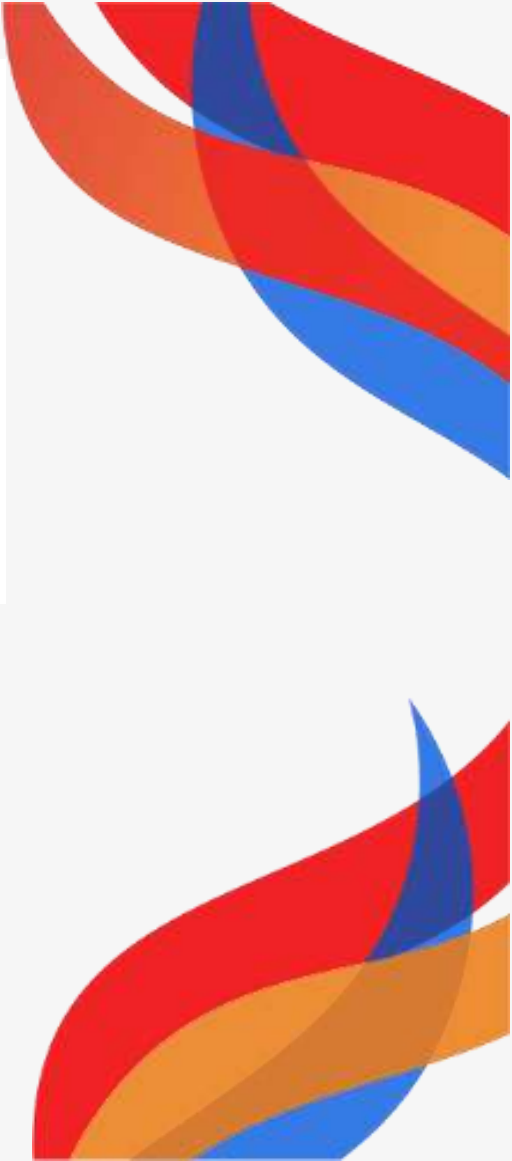
Планирование и структурирование деятельности



Переключение деятельности. Хобби

ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ					
ДАТА	СИТУАЦИЯ	МЫСЛИ	ЭМОЦИИ	РЕАКЦИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ	ПОВЕДЕНИЕ
	что произошло?	что я подумал?	какую эмоцию я испытал?	какие ощущения я почувствовал в теле?	что я сделал?

Ведение дневника эмоций



Способы работы с эмоциональным состоянием



ФОРУМ КЛАССНЫХ
РУКОВОДИТЕЛЕЙ



Цифровой детокс



**Развитие
ассертивности,
установка личных
границ для
родителей и
учеников**



**Баланс
работы и
личной жизни**



**Работа с
самооценкой**



Эмоции в работе учителя: выражать нельзя скрывать

ФКР ФОРУМ КЛАССНЫХ
РУКОВОДИТЕЛЕЙ

**ПРО
СВЕТ**
ОТ МЕНТЫ
К ПЕ-ИИ

**80
ПОБЕДА!**



**Помните, полное отрицание своих чувств — это нездоровый
подход, который маскирует внутреннее напряжение и
приближает выгорание. Гнев и раздражительность, напротив,
сигнализируют о накопившемся стрессе и тоже требуют
внимания, а не подавления, чтобы не усугублять эмоциональное
истощение**

