



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

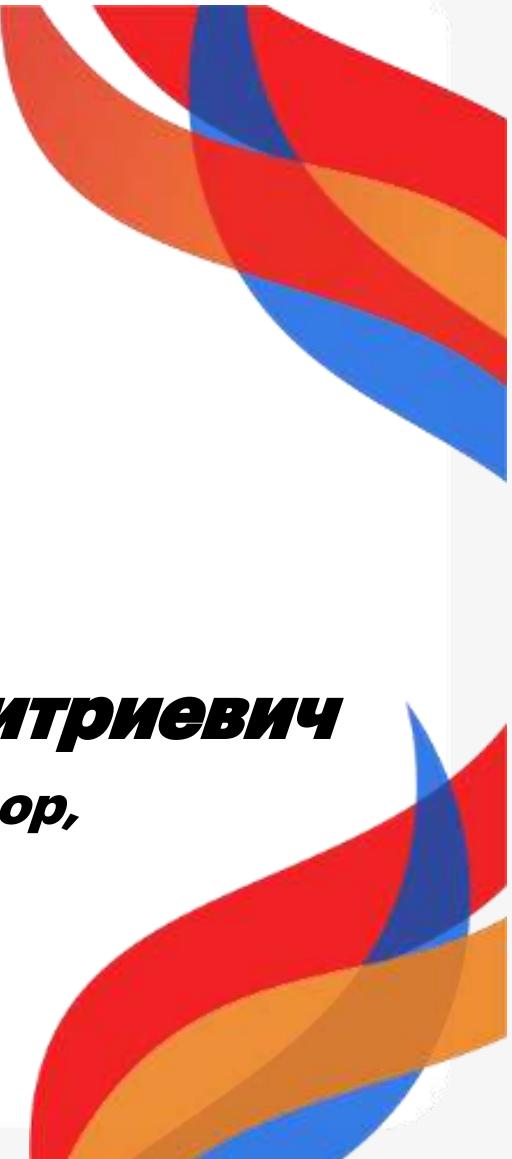




**«Эмоциональное состояние
педагога – не только отражение его
внутреннего бытия, но и ключ к
пробуждению глубинного
потенциала каждого ученика»**

Левитов Николай Дмитриевич

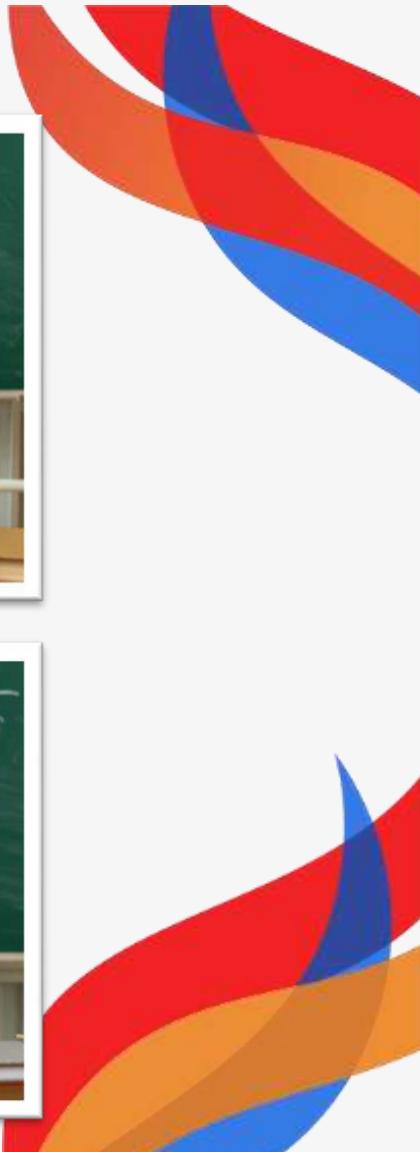
**советский психолог, профессор,
доктор педагогических наук,
выдающийся отечественный
учёный XX века**



Как учителю управлять эмоциональным состоянием?

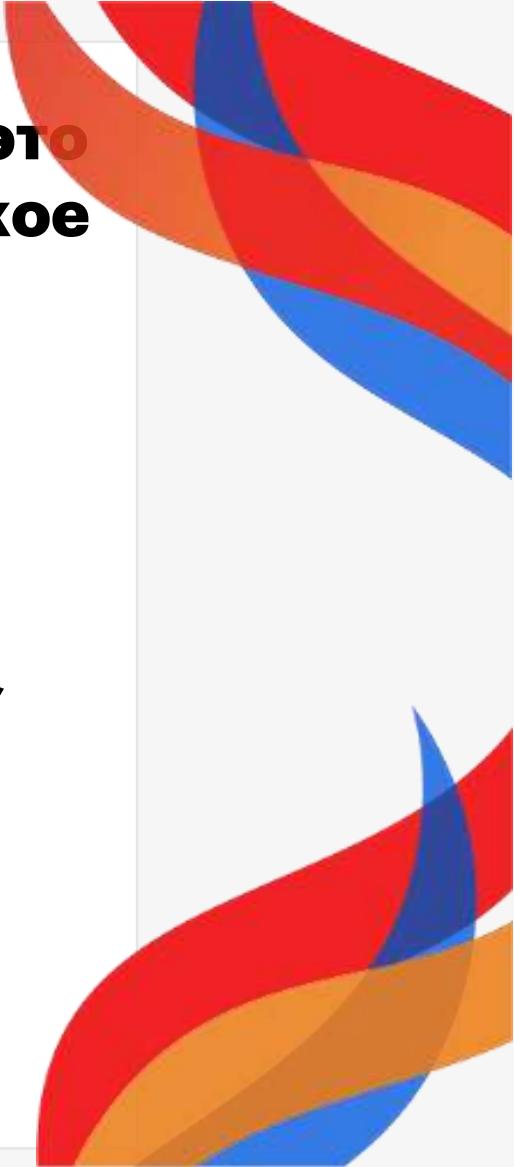
ФОРУМ КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ

ПРО
СВЕТ
ФОРУМ КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ
ОГЛАВЛЕНІ
КІНЕЦІІ





**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**

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	эмоция	реакция физиологически	поведение
	что произошло?	что я подумал?	какую эмоцию я испытал?	какие изменения я почувствовал в теле?	что я сделал?

Ведение дневника эмоций

Способы работы с эмоциональным состоянием



Цифровой детокс



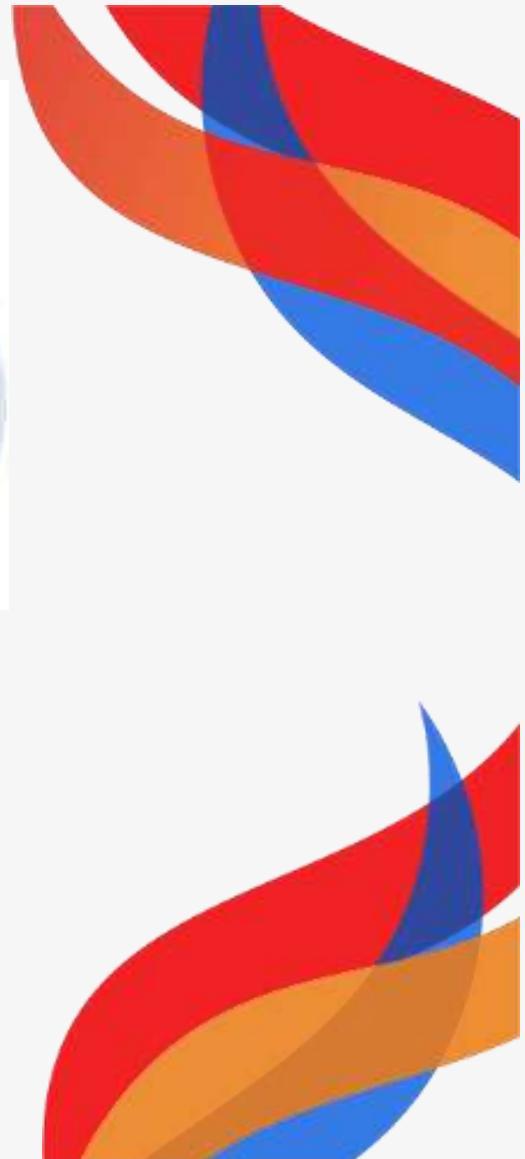
Развитие
ассертивности,
установка личных
границ для
родителей и
учеников



Работа с
самооценкой



Баланс
работы и
личной жизни



Эмоции в работе учителя: выражать нельзя скрывать

ФОРУМ КЛАССНЫХ
РУКОВОДИТЕЛЕЙ



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

