

Советы на каждый день тем, кто хочет стать позитивным

1. Каждый раз перед сном прокручивайте в своей памяти все приятные события дня. Радуйтесь каждому прожитому мгновению, благодарите за него судьбу. Так вы постепенно будете учиться мыслить позитивно.
2. Когда у вас хорошее настроение, не забудьте поделиться им с окружающими.
3. Смейтесь, когда вам смешно. Даже если вы смеетесь над собой. Это полезно.
4. Старайтесь чаще улыбаться. Это поможет вам наладить общение с окружающими. Кроме того, улыбка делает человека более привлекательным.
5. Старайтесь видеть позитивное даже в негативном. Извлекайте уроки из неприятных ситуаций.

И напоследок...

Будьте внимательны к себе: это поможет вам заметить первые симптомы усталости.

Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.

Любите жизнь, и она обязательно ответит вам тем же!



Позитивный настрой

Представьте себе плохо настроенный музыкальный инструмент. Вам нравится его звучание? А теперь представьте, что этот инструмент настроили. Какие прекрасные звуки он станет издавать! Какое удовольствие получают окружающие! Так и человек. Настроился с утра позитивно, и день прошел ЗДОРОВО! Все получилось! Окружающие тоже довольны, и получают позитив от общения с ним! А теперь вспомните себя... Настроение с утра зачастую неважное, можно сказать, паршивенькое, спать хочется, на работу идти не хочется, к зеркалу подходим –

И другая ситуация: еще не вставая с постели, настроили себя на позитивный лад, сказали себе: «День замечательный! Я – красавица! У меня все получится!», и у вас действительно все получится!!!

Ключевые фразы позитивного настроения:

- «Я смогу»,
- «Я достоин»,
- «У меня получится»
- «Я сделаю»

Буклет подготовила педагог– психолог
МБДОУ «Детский сад № 1»
Погудо Анастасия Николаевна.

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад №1»

«Сохранение и укрепление психологического здоровья педагогов ДОУ»





Симптомы выгорания педагога

Поведенческие симптомы:

- Нежелание выходить на работу
- Во время рабочего дня появляется усталость и желание прерваться, отдохнуть
- Откладывание дел «на потом», нежелание заполнять документацию;
- Уединение, нежелание видеть коллег и детей
- Импульсивное эмоциональное поведение

Интеллектуальное состояние:

- Мысли о смене профессии, уходе с работы.
- Сомнения в полезности работы
- Предпочтение в работе отдается стандартным шаблонам, нежели творческому подходу
- Безразличие к новшествам, нововведениям
- Малое участие или отказ от участия в семинарах, мероприятиях
- Формальное выполнение работы

Социальные симптомы:

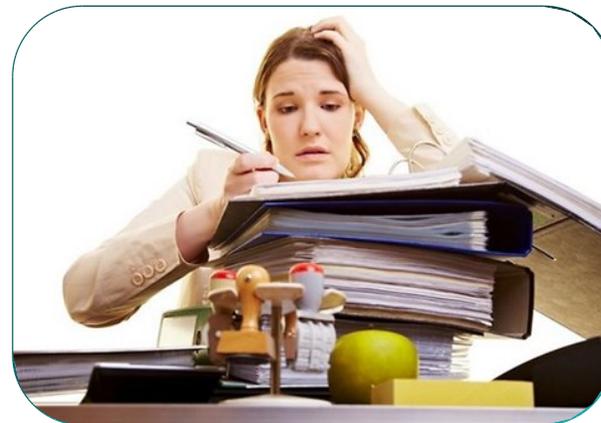
- Падение интереса к развлечениям, увлечениям, потеря вкуса к жизни
- Ухудшение отношения к коллегам
- Озабоченность собственными проблемами
- Ощущение изоляции, непонимания других и другими
- Ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег

Физиологические симптомы:

- Повышенная утомляемость
- Хроническая усталость
- Нарушение сна (бессонница/ уход в сон)
- Тошнота, головокружение
- Головные боли, гипертензия
- Изменения аппетита (отсутствие/ «переедание»)
- Восприимчивость к инфекционным заболеваниям
- Обострение хронических болезней

Эмоциональные симптомы:

- Безразличие и усталость
- Агрессивность, повышенная раздражительность
- Тревога, беспокойство, чувство вины
- Пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни
- Нервные рыдания, истерики, душевные страдания
- Постоянное чувство неудачи, ощущение придинок со стороны других, переживание



Внешние и внутренние причины СЭВ: Внешние причины, провоцирующие выгорание у педагогов:

- специфика профессиональной педагогической деятельности (необходимость постоянного общения, сопереживания, ответственность за жизнь и здоровье детей, стаж работы)
- служебные неприятности; неудовлетворенность работой;
- неблагоприятная атмосфера в коллективе: однополюсный состав (преобладающее большинство женщин), наличие конфликтов и непонимание.

Внутренние причины СЭВ:

- отсутствие умения выходить из трудных ситуаций при взаимодействии с детьми, родителями, коллегами, администрацией; неумение регулировать собственные эмоции.
- тяжелые заболевания близких, материальные затруднения, личная неустроенность, сложные внутрисемейные отношения.