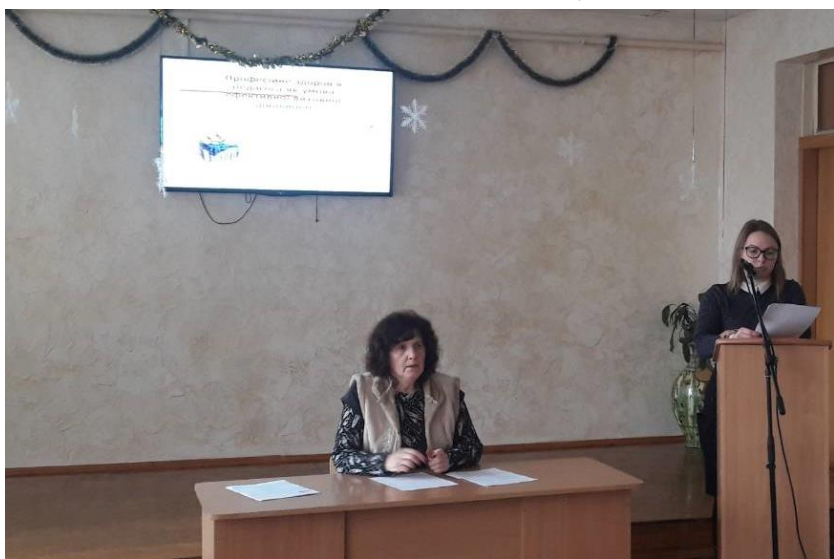


Кожен з нас народжений для того, щоб принести у цей світ свій дар! Та перш ніж засяяти на небосклоні, ми повинні пройти певний шлях, і виконати внутрішню роботу, щоб пізнати себе, зрозуміти свої цілі, щоб досягнути тих вершин професійної діяльності, до яких прагнемо. Для досягнення успіху в тій чи іншій сфері потрібно перш за все, бути самим собою, зрозуміти, до чого прагнеш, запитати себе чи дійсно ти хочеш цього найбільше. Треба сказати, професія педагога пов'язана із постійним спілкуванням та перебуванням «на людях». Тому викладачі частіше підвладні стресам, депресії, емоційному вигоранню ніж люди інших професій. Як визначити причини й ознаки синдрому вигорання та як здійснювати профілактику стресів у педагогічному середовищі? Як допомогти викладачам розібратися у своїх власних життєвих поглядах та зрозуміти цінності та необхідності самопізнання, виховувати в собі професійну впевненість? На такі



питання спробували дати відповідь на психолого-педагогічному семінарі «Професійне здоров'я педагога, як ресурс професійно особистісного розвитку», проведеного в коледжі.

Викладачі Данилюк Т.В., Павлюк Л.В., Рубанович О.Д., Стефінін Н.В. дали рекомендації щодо визначення причини й ознаки синдрому

вигорання; обговорили ефективні шляхи його подолання та здійснення профілактики стресів у педагогічному середовищі; розкрили своє бачення формування життєвих навичок, сприятливих для здоров'я. Дали цінні поради:



важливо навчитись звертати увагу на позитивні моменти життя і вміти бути вдячними за них. Негативне запитання «За що?» бажано перетворювати на позитивне «Для чого?». Для чого у моєму житті

з'явилася та чи інша прикра ситуація? Які висновки я маю з неї зробити? Чого я маю навчитися в цій ситуації? Якщо з таких позицій підходити до життєвих ситуацій, то вони перестануть сприйматися як проблеми, і життя перетвориться на школу, де події та ситуації складаються таким чином, щоб ми могли навчитися саме того, що нам потрібно.

