#  Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей-интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ ПОДРОСТКУ»

. Автор работы:

 Алексеева Ксения

 10 «С» класс

 Научный руководитель:

 Воронова Е.Е.

 Воспитатель

г. Таганрог

2024 год

**Содержание**

Введение……………………………………………………………………………..3-4

Основная часть

1. Подбор и систематизация нужной информации……………………………..…5

2. Технология создания листовки……. ………………………………………...…...5

3. Оформление листовки…….……………………………………………………......5

 Заключение……………………………………………………………………….…...5

 Список литературы………………………………………………………..……….....6

# **Введение**

**Актуальность работы**

Проблема эмоционального выгорания очень актуальна в последнее время. Оно очень сильно влияет на человека, подрывая его здоровье и желания работать или учиться.

**Цель работы**

Изготовить листовку, и ознакомиться с понятием «Эмоциональное выгорание» и как с ним справиться.

**Задачи**

1. Узнать, что такое эмоциональное выгорание и его стадии.
2. Какие факторы ему способствуют.
3. Признаки эмоционального выгорания.
4. Как после этого восстановиться подростку?

**Объект проектной деятельности**

 Эмоциональное выгорание у подростка.

**Предмет проектной деятельности**

Изучить проблемы эмоционального выгорания.

**Методы проектирования**

1. Изучение литературной и интернет информации.
2. Анализ текста.
3. Моделирование.
4. Работа с программой Мicrosoft Word для создания листовки.

**Материалы проектирования**

**1.Эмоциональное выгорание и его стадии**

*Эмоциональное выгорание* представляет собой состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе или учебе. *Выделяют четыре стадии выгорания*

 1.Физическое, психическое и эмоциональное истощение

 2.Стыд и сомнения

 3.Цинизм и грубость

 4.Ощущение беспомощности

*Физическое, психическое и эмоциональное истощение*- на этой стадии преобладают симптомы усталости.

***Стыд и сомнения* – появляются сомнения в своих профессиональных компетенциях, испытывают стыд за то, что не получается делать хорошо то, что раньше удавалось с легкостью.**

***Цинизм и грубость* – стыд и сомнение уступают место более тяжелой артиллерии - грубость и цинизм позволяют спрятать уязвимость и слабость.**

***Ощущение беспомощности* – даже если вы цинично настроены, все равно возникают моменты, когда вы четко понимаете – это полная беспомощность. С плохим настроением справиться желания и возможности нет, ничего не получается.** [2]

# **2.Какие факторы способствуют развитию эмоционального выгорания у подростков?**

1. Чрезмерные требования относительно учёбы в школе.
2. Безупречные требования со стороны родителей или самих подростков по отношению к результатам школьной успеваемости
3. Перегруженность внешкольной деятельностью
4. Неопределённость будущих перспектив
5. Чрезмерное давление со стороны учителей и руководства школы, обычно в отношении строгой дисциплины
6. Семейные трудности и конфликты, тяжёлое материальное состояние семьи
7. Недостаточное поощрение в эмоциональном плане (отсутствие признания заслуг, постоянные упрёки, наказания за низкую успеваемость)
8. Нарушение межличностного взаимодействия с друзьями и одноклассниками
9. Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния
10. Нездоровая конкуренция между сверстниками. [1]

**3.Признаки эмоционального выгорания**

1. *Пропадает эмпатия*. Человек становится скупым на эмоции. Это объясняется тем, что у психики не остается сил на жалость и сочувствие.
2. *Любимые занятия больше не доставляют удовольствия*. Если раньше вы с радостью шли в любимую кофейню за чашкой капучино, то сейчас это занятие кажется бессмысленным.
3. *Нарушаются сон и аппетит*. Даже сильная усталость не помогает приблизить сон. Любимые блюда не радуют.
4. *Снижается самооценка*. Человек постоянно недоволен собой, видит в себе только отрицательные качества и наказывает себя за любые промахи.
5. *Постоянная усталость*. Человек не может справиться со всеми проблемами. [3]

**Практическая ценность**

 Самый экономичный вид рекламной полиграфии-это листовка. Этот дешевый рекламный носитель позволяет в кратчайшие сроки найти и ознакомить широкий круг людей об открытии новых торговых точек, проведении покупок, различных акций. В нашем же случае подростку можно легко и быстро понять признаки эмоционального выгорания и справиться с ними.

**Основная часть**

**1.Подбор и систематизация информации**

 **Как восстановиться подростку после эмоционального выгорания?**

 В первую очередь надо понять и принять, что в жизни бывают ситуации, с которыми справиться самостоятельно очень сложно.

1. Поделиться своим эмоциональным состоянием с близкими людьми (в таком состоянии важно не прятать свои эмоции, а поделиться ими с тем, кто готов тебя выслушать).

2. Дать себе время на отдых, снизить нагрузку (тебе необходимо хорошо отдохнуть и восстановить силы, а для этого на время отказаться от части обязанностей).

3. Обратиться за помощью к родственникам или друзьям (поддержка со стороны семьи и друзей поможет тебе намного быстрее почувствовать себя полным энергии).

4. Остаться наедине с собой (выдели время, которое будет принадлежать только тебе, займись чем-то приятным, позволь себе расслабиться и ненадолго забыть о десятках незаконченных дел).

5. Отрегулировать свой график (сформируй оптимальный для тебя график труда и отдыха);

6. Делать паузы (регулярно прерывайся на отдых, давай себя время отвлечься, забыть о насущных проблемах).

7. Найти занятие по душе (выбери занятие, которое будет подпитывать и поднимать настроение даже в самые рутинные дни).

8. Обратиться к специалисту (помни, что ты всегда можешь обратиться за помощью и поддержкой к школьному психологу или другому специалисту). [1]

 **2.Технология создания листовки**

*Листовка* – это изделие из бумаги, на котором размещается информация о продвигаемом товаре, услуге, специальных акциях или скидках. Как правило, на подобных флаерах также присутствуют броские цветные изображения, Такие рекламные материалы, как правило, раздаются в руки прохожим, распространяются по почтовым ящикам или клеятся на специальные рекламные стенды.

Выделяют следующие виды листoвок: имиджевые, pеклaмныe, aгитaциoнные, инфoрмaциoнные. Их пpeимуществo заключается в тoм, что oни облaдают хорошим соотношением эффективности и мнoгих pесурсов. Нa их изгoтoвлeниe ухoдит oтнoсительнo мaлo врeмeни, а стoимoсть ниже, чем, нaпримep, пpoизвoдствo буклeтов и кaтaлoгoв. В нашем случае листoвка будет инфoрмациoнной. Прoизводствo листовoк начинaется с пoдбора нужнoй инфoрмации, фoрмулировaния оснoвных задач и целей. Важно пoнять на кaкую aудитoрию они раccчитаны. Исхoдя из этoго выбирaeтся oптимaльный формат. Самым распрoстраненным является фoрмaт А4, реже используются А5 и А6. В некoторых случаях лучше прeдпoчесть меньший формат, нo двухстороннюю печать, чем сделать листовку крупной с одной запечатываемой стороной, но мы будем делать именно такую. Крoме тoго, требуется небoльшое кoличествo бумаги для распечатки. Далее мoжно приступить к рaзработке дизaйна. Он может включaть в себя текст и рaзличную графику – от oрнаментов и фирменного лoгoтипа до схем, графиков и фoтoграфий. Вaжно, чтoбы лиcтoвка имела дocтаточно текста и ее coдержaние было хoрoшo пoнятнo при беглoм взгляде в течение пepвых неcкoльких ceкунд. [11]

**3.Оформление листовки**

Познакомившись с технологией изготовления листовки, на компьютере разработали её макет, упорядочили и разместили понравившийся текст, подобрали к нему иллюстрации, цвет. Осталось распечатать листовку в формате А4. В итоге всё получилось, как задумали.

# **Заключение**

1.Узнали, что такое эмоциональное выгорание и его стадии.

2.Какие факторы ему способствуют.

3.Признаки эмоционального выгорания.

4.Как после этого восстановиться подростку?

Таким образом, мы разработали пути решения данной проблемы, любой подросток сможет найти способ отвлечения и борьбы от этого состояния из нашего списка рекомендаций.

# **Список литературы**

1. Эмоциональное выгорание у подростков. [Электронный ресурс]//article URL: <https://rcpp.by/article/emocionalnoe-vigoranie-podrostkov/> (дата обращения: 2.12.2023)
2. Профессиональное выгорание: почему работа перестает приносить радость. [Электронный ресурс] //x-clinic.press URL: <https://x-clinic.ru/press/professionalnoe-vygoranie-pochemu-rabota-perestaet-prinosit-radost/?ysclid=lpecxi7n8m400191204> (дата обращения 25. 11. 2023)
3. Старкова Людмила Александровна. Эмоциональное выгорание: способы восстановления и профилактические меры. [Электронный ресурс]//b17. URL: <https://www.b17.ru/article/76081/> (дата обращения 22.11.2023) [3]
4. Рекламные листовки - хороший способ для привлечения клиентов [Электронный ресурс]// logo URL: <https://biznesplan-primer.ru/stati/reklama/listovki> (дата обращения 17.01.23)
5. ЛИСТОВКИ: ВИДЫ, ТЕХНОЛОГИЯ ПРОИЗВОДСТВА [Электронный ресурс]// Группа компаний «ВИМ» URL: <https://www.whim.ru/about/whimpedia/367/> (дата обращения 20.01.23)