



**ПРОФИЛАКТИКА
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ И ПОДДЕРЖКА
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
ПЕДАГОГОВ**

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Термин «burnout» («выгорание», «сгорание») предложил

Г. Фрейденбергер в 1974 г.

для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих

в системе профессий

«человек-человек»



Синдром профессионального выгорания – это состояние психического, эмоционального и физического изнеможения, проявляющееся в профессиях связанных с людьми.

Это ощущение усталости, бессонница, негатив к работе, людям, детям, чувство вины, тревожность, раздражительность





ПРИЧИНЫ НАПРЯЖЕННОСТИ ПЕДАГОГА

- Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций
- Загруженность рабочего дня
- Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки
- Чувствительность к имеющимся трудностям
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка дома или на работе
- Требование творческого отношения к профессиональной деятельности

ПРИЧИНЫ СЭВ У ПЕДАГОГОВ

1. Стаж педагогической деятельности

Чаще всего синдром эмоционального выгорания возникает у педагогов со стажем работы от 5 до 10 лет и продолжается от 3 до 7 дней (69%).

У молодых специалистов, а также специалистов с 10-ти летним стажем педагогической деятельности он бывает не часто (7-10%).

Молодые специалисты, скорее всего, занимаются совершенствованием воспитательной работы и оттачиванием педагогического мастерства, а результаты этой деятельности пока не оказывают существенного влияния на психоэмоциональное состояние.

У профессионалов с 10-летним стажем, возможно, уже выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты, которые позволяют им спокойнее реагировать на различные педагогические ситуации. Однако после 10 лет работы, особенно в период с 15 до 20 лет, частота проявлений эмоционального выгорания вновь повышается до 21%

- 
- 2. Общение с субъектами образовательного процесса**
 - 3. Высокая эмоциональная вовлеченность в деятельность, эмоциональная перегрузка (30%)**
 - 4. Отсутствие четкой связи между процессом воспитания и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным усилиям (25%)**
 - 5. Неумение регулировать собственное эмоциональное состояние (31%)**

- 
- 6. Организационные моменты педагогической деятельности: нагрузка, моральное и материальное стимулирование (42%)**
 - 7. Ограниченность времени занятия для реализации поставленных целей (16%)**
 - 8. Отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, администрацией (15%)**

Педагоги отмечают, что эмоциональное выгорание отрицательно сказывается на выполнении работы, так как приводит к эмоциональной и личностной отстраненности, неудовлетворенности собой, за которыми следуют тревога, депрессия и всевозможные психосоматические нарушения.

Синдром эмоционального выгорания-
долговременная стрессовая реакция,
возникающая в связи со спецификой
профессиональной деятельности

Состояние психоэмоционального выгорания
чаще всего испытывают:

- **56% педагогов – 1-2 раза в год;**
- **21% педагогов – 3-4 раза в год;**
- **15% педагогов – более 5 раз в год;**
- **8% педагогов – не испытывают вообще**

По мнению большинства педагогов, развитию синдрома эмоционального выгорания способствуют:

- ❖ **начало педагогической деятельности после отпуска, каникул, курсов;**
- ❖
- ❖ **проведение открытых занятий и мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии, а в результате не получено соответствующего удовлетворения;**
- ❖ **окончание учебного года**

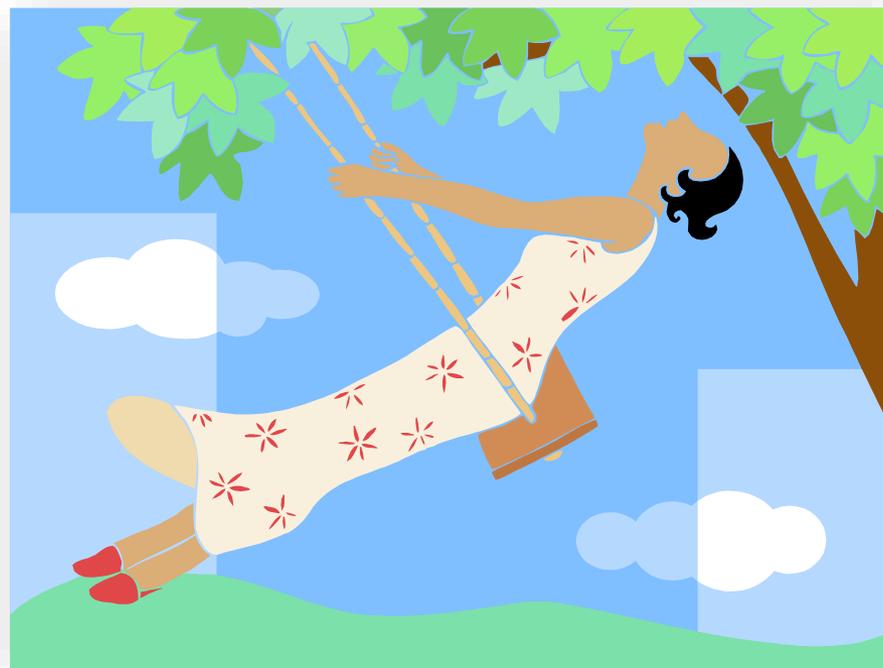
СТАДИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

- 1 . Снижение самооценки**
- 2. Стадия одиночества**
- 3. Эмоциональное истощение,**

**ПОТЕРЯ
ТРУДОСПОСОБНОСТИ!**



СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ПОДДЕРЖКА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ





1. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ

«Болезни души неотделимы от болезней тела»

Спутник стресса – это мышечный зажим. Мышечный зажим – остаточное явление напряжения, появившееся из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний

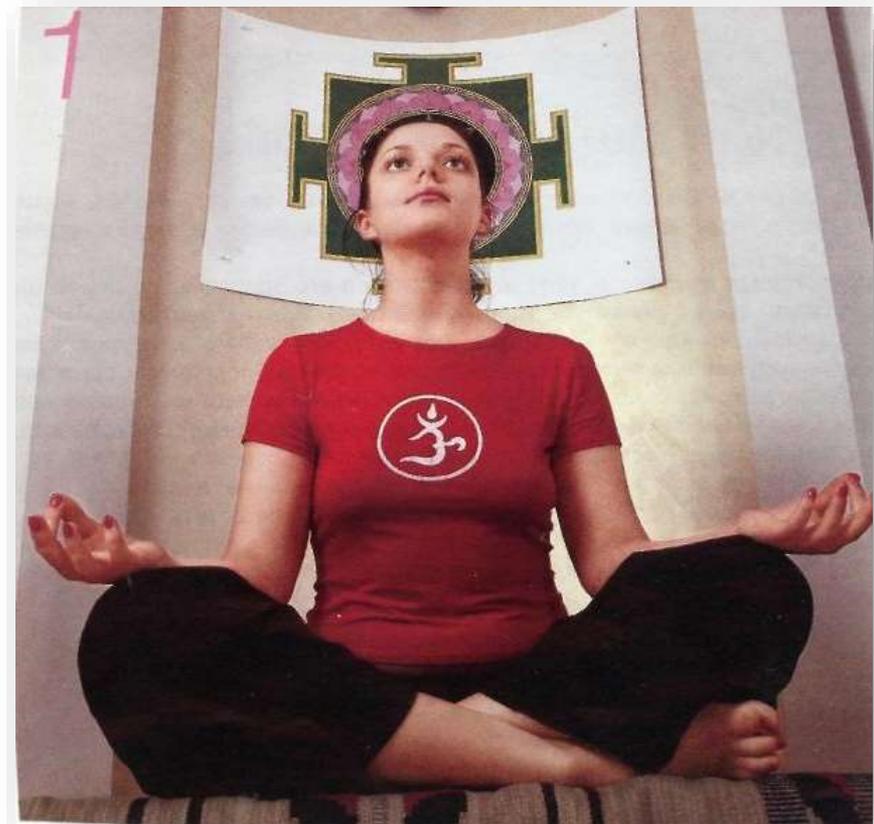
«Мышечный панцирь»

Он образуется у людей, не умеющих отдыхать, то есть снимать стресс



СПОСОБЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ:

- Различные движения потягивания и расслабления мышц
- Посещение бассейна, тренажерного зала, занятия йогой и т.д.



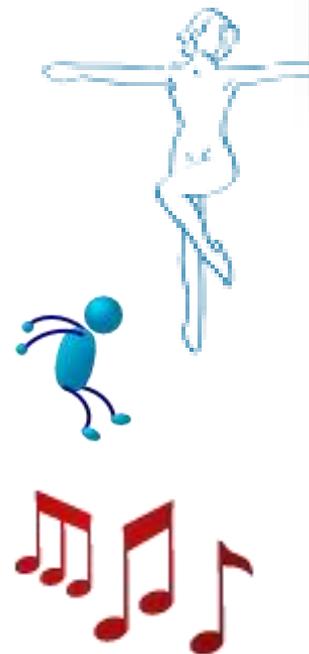
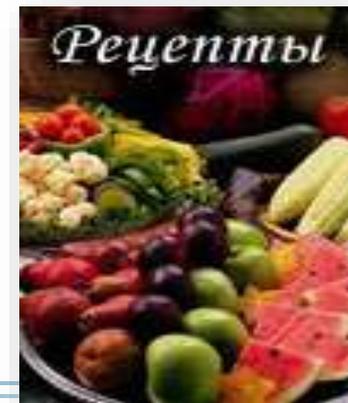
РЕЛАКСАЦИЯ — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения



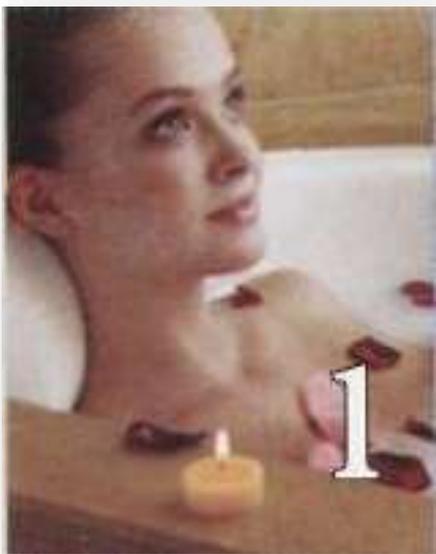
2. ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА



- длительный сон,
- вкусная еда,
- общение с природой и животными,
- движение,
- танцы,
- музыка



- баня, сауна, массаж;
- горячая ванна с пеной;
- СПА-процедуры



3. СПОСОБЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ:



- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее)



- **«купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;**
- **вдыхание свежего воздуха;**
- **чтение стихов;**
- **высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так**
- **занятие любимым делом - хобби**



САМОВНУШЕНИЕ И САМОПООЩРЕНИЕ



- Найдите возможность хвалить себя в течение рабочего дня
не менее 3–5 раз

- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: **«МОЛОДЕЦ!», «УМНИЦА!», «ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!», «Я ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!», «КАК Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!»**

- Дарите себе подарочки и милые безделушки





ВЫВОДЫ:

- **ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ, КОЛЛЕГИ!**
- **НЕ ДОВОДИТЕ УРОВЕНЬ ПСИХИЧЕСКИХ НАРУЗОК ДО КРИТИЧЕСКИХ!**



ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ- УЛЫБКА!!!





**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**