

Педагогический совет «Эмоциональное выгорание педагогов»

Подготовил:
педагог-психолог
ГБДОУ № 56
Лященко И.Ю.

Из истории

- Термин «burnout» - «выгорание», «сгорание» предложил Герберт Фрейденбергер в 1974 году для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек».



СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ –

психоэмоциональное состояние человека, которое характеризуется чувством физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы.



... када там выходные-то???...

Степени психоэмоционального напряжения



- **Первая степень** - состояние внимания, мобилизации, активности, характеризуется повышением работоспособности, усилением функции органов и систем, обеспечивающих решение данной задачи. Возникает всякий раз, когда вставшая перед организмом задача нешаблонна, требует концентрации внимания, мобилизации интеллектуальных и физических ресурсов. Подобное состояние весьма полезно, оно тренирует организм, повышает работоспособность.
- **Вторая степень** - появлению стенической отрицательной эмоции. Психологически это знакомое каждому состояние ярости (гнева, негодования), сопровождающееся крайне значительным (предельным) повышением активности органов и систем, обеспечивающим взаимодействие организма с окружающей средой. Значительно возрастает работоспособность скелетных мышц, концентрируется внимание, усиливается работа сердца, повышается артериальное давление, усиливаются дыхание, окислительные и энергетические процессы, появляется спазм сосудов брюшных органов и кровь усиленно притекает к мышцам, мозгу, легким и сердцу. Цель подобной реакции -- максимально увеличить ресурсы организма и тем добиться решения возникшей задачи.
- **Третья степень** - астеническая отрицательная эмоция, возникает, если задача требует ресурсов, намного превышающих те, которыми располагает организм даже при максимальной мобилизации сил. Психологически переживается как это состояние страха (ужаса, тоски). Наступает резкое снижение интеллектуальных и энергетических ресурсов (от страха «опускаются руки», «подкашиваются ноги», парализуются «умственные способности», «вегетативная буря» может перейти в «хаос»).

Внешние факторы, провоцирующие выгорание

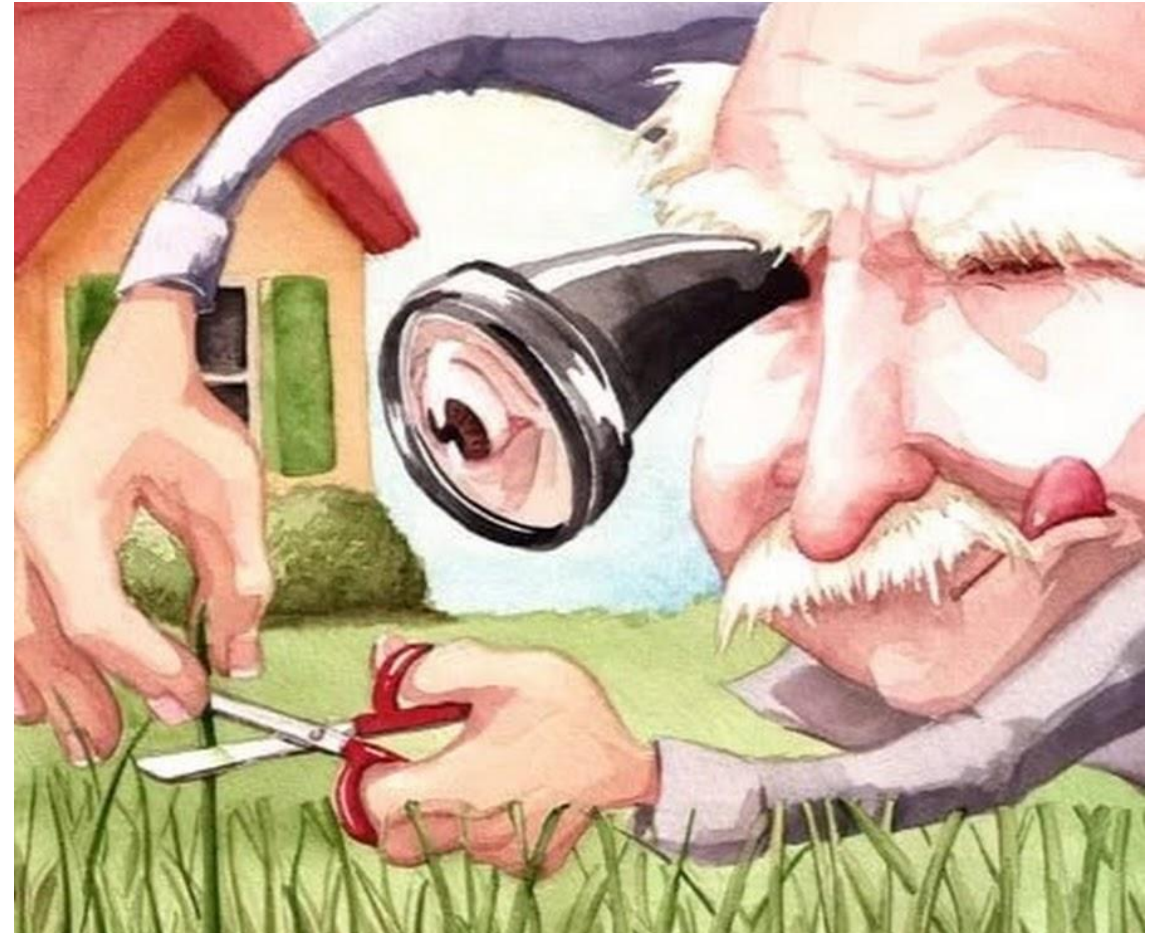
- **Специфика профессиональной педагогической деятельности (необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, стаж работы)**
- **организационный фактор: перегруженность рабочей недели;**
- **низкая оплата труда;**
- **напряженный характер работы;**
- **служебные неприятности;**
- **неудовлетворенность работой;**
- **отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;**
- **неблагополучная атмосфера в педагогическом коллективе.**

Внутренние факторы

- **Коммуникативный фактор:** отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией; неумение регулировать собственные эмоциональные ситуации .
- **Ролевой и личностный фактор (индивидуальный):** тяжелые заболевания близких, материальные затруднения, личностная неустроенность, плохие взаимоотношения между супругами, отсутствие нормальных жилищных условий, недостаток внимания, уделяемого домочадцами. Неудовлетворенность своей самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях.

Типы личности подверженные СЭМ

- **«Педантичный»**, характеризующийся добросовестностью, возведенной в абсолют, чрезмерной, болезненной аккуратностью, стремлением в любом деле добиться образцового порядка (даже в ущерб себе).



Типы личности подверженные СЭМ

- «Демонстративный», стремящийся первенствовать во всем, всегда быть на виду. Этому типу свойственна высокая степень истощаемости при выполнении даже незаметной рутинной работы



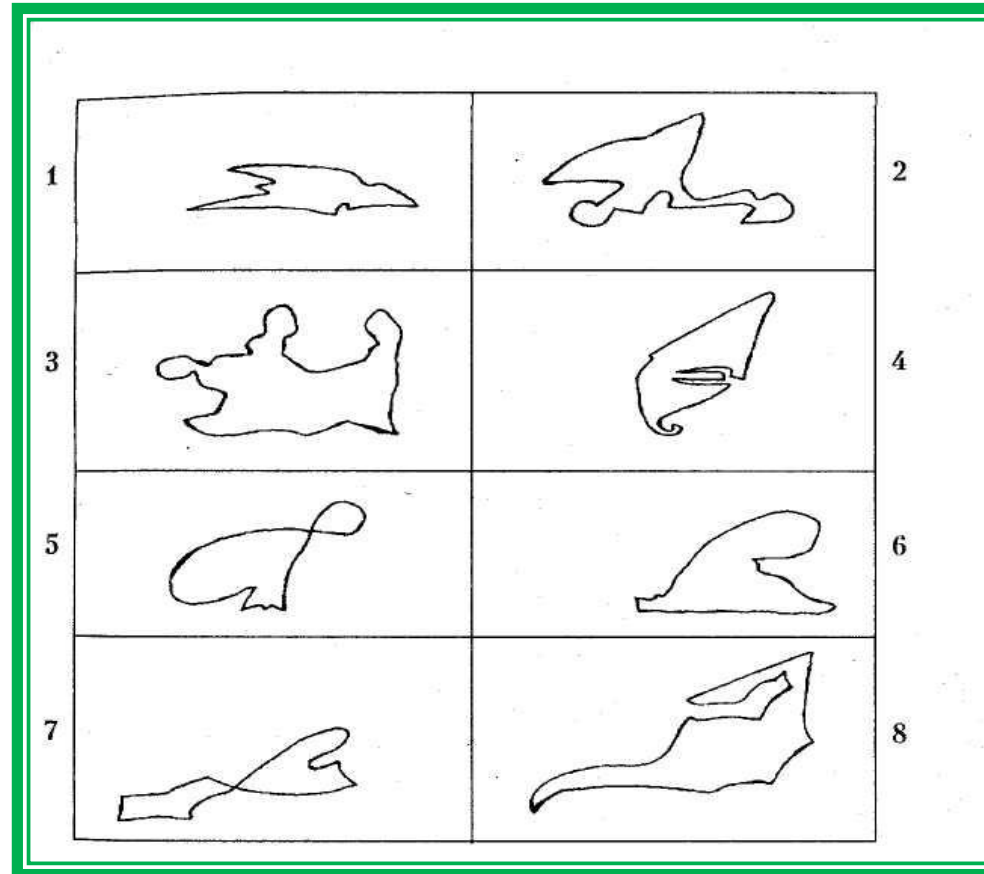
Типы личности подверженные СЭМ

- «**ЭМОТИВНЫЙ**», состоящий из впечатлительных и чувствительных людей. Их отзывчивость, склонность воспринимать чужую боль как собственную граничит с патологией, с саморазрушением.



ДИАГНОСТИК ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Перед вами таблица, в которой вашему вниманию представлены четыре пары фигур. Рассмотрите их и выберите ту из фигур в паре, которая покажется вам наиболее симпатичной. В результате ваших действий вы должны выбрать четыре фигуры. Смысл этого теста заключается в том, что он наглядно демонстрирует вашу готовность и умение размышлять над вашими жизненными проблемами, анализировать и действовать сообразно обстоятельствам.



Результаты теста

Сразу надо отметить, что все ФИГУРЫ СЛЕВА (1, 3, 5, 7) — это ваше прошлое и настоящее.

ФИГУРЫ СПРАВА (2, 4, 6, 8) - ваше будущее. То есть в каждой паре фигур представлено и прошлое и будущее, и это очень важно учитывать при трактовке полученных значений.

Начнем собственно расшифровку теста.

- **ПЕРВАЯ ПАРА ФИГУР** — это ваши мысли, склонность к рефлексии и способность к самоанализу, адекватное восприятие мира. Если вы выбрали ФИГУРУ СЛЕВА, то это значит, что мыслями вы постоянно возвращаетесь к своему прошлому, снова и снова переживаете свои ошибки, критикуете себя и занимаетесь самоедством. Если вы выбрали ФИГУРУ СПРАВА, то это означает, что вы способны извлекать уроки из своих ошибок и, не заикливаясь на них, стремитесь идти вперед, к своей цели.
- **ВТОРАЯ ПАРА ФИГУР** — это ваши чувства, эмоции, дружеские и любовные привязанности. Если вы выбрали ФИГУРУ СЛЕВА, то это говорит о том, что вы живете прошлым, вы не способны самовольно отказаться даже от обременительных отношений, освободиться от гнета и груза проблем. Зачастую вы становитесь пленником своих же чувств, от которых не можете избавиться. Если же вы выбрали ФИГУРУ СПРАВА, то можно предположить, что вы свободно распоряжаетесь своими чувствами, и никто и ничто не заставит вас цепляться за отношения, отжившие свой срок.
- **ТРЕТЬЯ ПАРА ФИГУР** — это ваши желания и потребности. Если вы ВЫДЕЛИЛИ ФИГУРУ СЛЕВА, то это говорит о том, что вы не развиваетесь как личность. Все наши установки незыблемы, ваши желания и потребности не меняются или меняются еле заметно. Вы просто не задумываетесь над тем, что пора бы что-то изменить в себе и своей жизни, вы довольствуетесь тем, что у вас есть. Если вы выбрали ФИГУРУ СПРАВА, то это признак вашего постоянного развития. А вместе с вами изменяются и ваши жизненные установки.
- **ЧЕТВЕРТАЯ ПАРА** — это ваши действия. Если вы выбрали ФИГУРУ СЛЕВА, то это значит, что вы боитесь действовать самостоятельно, вы нуждаетесь в руководителе. Если же вы ВЫДЕЛИЛИ ФИГУРУ СПРАВА, то это говорит о том, что вы самостоятельный и уверенный в себе человек.

ЕСЛИ ВЫ НАШЛИ У СЕБЯ ПРИЗНАКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Как себя восстановить?

- Живите по трем простым правилам:
- 1. удовольствие от мелочей жизни - "Мелочь, а приятно!",
- 2. качественный отдых - "Отдых - всему голова!"
- 3. пробуждение силы тела - "Движение - жизнь!"



Способы восстановления

- помощь психотерапевта
- общение с природой
- общение с животными
- медитация
- йога
- массаж
- все виды спорта
- сексуально активная жизнь
- банные процедуры
- иглоукалывание
- самовнушение
- психодрамма
- разборка причинно-следственных связей
- изменение внешности, стиля
- новое увлечение, хобби
- путешествия
- пробежки каждый день
- поощрение себя за каждую выполненную работу
- самоанализ
- арт-терапия и др.

упражнения для профилактики ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- «Список личных ресурсов».

Составьте список своих ресурсов. Вспомните и о внешних, и о внутренних источниках: людях, которые вас окружают, местах, где бы вы хотели побывать, вещах, которые хотели бы иметь, творчестве, любви, искусстве и т.д. Подумайте, как вы можете сделать эти ресурсы доступными для себя, и с чего начнете. Если есть возможность, поделитесь своими мыслями с близким вам человеком.



Упражнение

- «Поощрения».

Составьте список того, что вы получаете позитивного от своей работы. Как вы профессионально выросли за эти годы, чему научились?



Упражнение «Дышим в ритме пульса».

Предварительно нащупайте свой пульс на левом запястье или, если не получается, нащупайте на передней поверхности шеи пульсацию сонных артерий. Для этого большой и указательный пальцы образуют как бы «вилку», глубоко охватывая гортань («адамово яблоко») с обеих сторон, при этом слегка надавливая на шею подушечками концевых фаланг, до появления ощущения пульсации, мощного «биения» под пальцами. Выполняем процедуру расслабления и переходим на брюшное дыхание, вначале не контролируя его ритм. Затем начинаем дышать «на счет», используя в качестве метронома удары пульса. Начинаем с соотношения вдоха и выдоха 2:2 (два пульсовых удара – вдох, следующие два удара пульса – выдох). Дышим в этом режиме, непрерывно следя за пульсом и поддерживая заданное соотношение в течение 1-3 минут, до тех пор, пока установится стабильный, самоподдерживающийся, стационарный ритм дыхания, не требующий вашего постоянного вмешательства. Затем переходим к новому соотношению вдоха и выдоха, поддерживая его таким же образом: 2:3; 2:4; 2:5; 3:6; 3:7; 3:9... Задержитесь в этом спокойном и расслабляющем дыхательном режиме подольше... и возвращайтесь обратно, к исходному соотношению вдоха и выдоха, но уже с новым самочувствием и в новом настроении. Завершите упражнение активирующим выдохом.



Способ "Представляю свое будущее":

- мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуации, которая еще не произошла, — это прием, помогающий строить реальность. Человек воображает себя делающим (или имеющим) то, к чему он стремится, и — получает желаемое. (10 минут перед отходом ко сну и 10 минут утром. Всего 20 минут!). Этапы визуализации: • решите, чего вы хотите добиться: буквально, четко, зримо, в цветах и красках (мысленно создайте точные картины и сцены того, чего вы хотите добиться); • расслабьтесь; • в течение 5–10 минут мысленно представляйте желаемую реальность, как будто создавая видеофильм успешных действий. Важно помнить: при визуализации нужна систематичность. Здесь главное — практика. Не надо ждать быстрых результатов. Недостаточно представить себе что-нибудь один или два раза. Результат появится, если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев. Так что продолжайте — сделайте несколько глубоких вдохов; упражняться в визуализации, пока ваша цель не осуществится. Не пытайтесь оценить результаты после одной-двух попыток визуализации. Если возникнут сомнения, — избегайте бороться с ними. То, против чего борешься, только сильнее укрепляется. Надо просто проигнорировать свои сомнения.



Светя другим – не сгорай сам!

