


# **«Профессиональное выгорание педагогов»**





Профессиональное выгорание –  
это дистресс или третья стадия общего  
адаптационного синдрома – стадия  
истощения

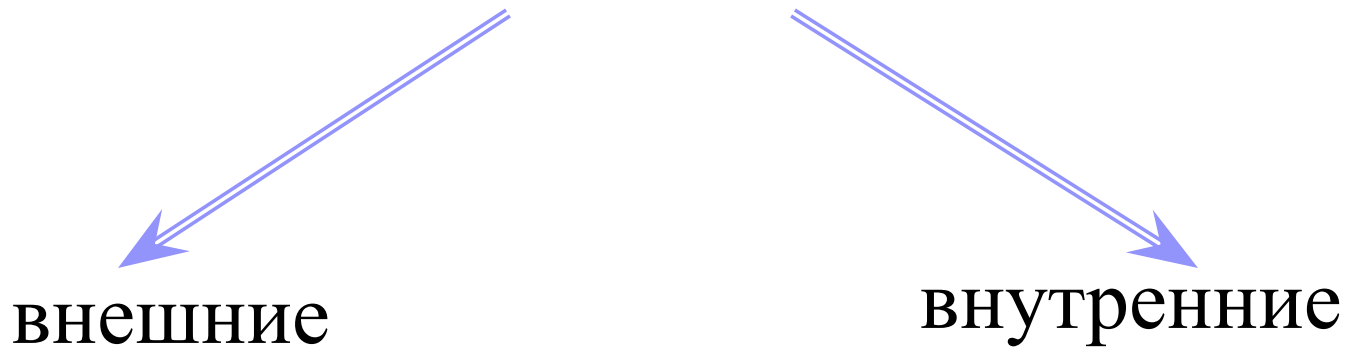
(по Г.Селье)

# Стадии профессионального выгорания (по В.Бойко)

- Фаза эмоционального напряжения
- Фаза резистенции, или сопротивления
- Фаза истощения (падение общего энергетического тонуса организма)

# Факторы

## возникновения и развития профессионального выгорания



# Внешние факторы

Специфика профессиональной педагогической деятельности, характеризующаяся высокой эмоциональной загруженностью, наличием большого числа эмоциогенных факторов, которые воздействуют на труд педагога и могут вызывать сильное напряжение и стресс

# Внутренние факторы

Личностный фактор, который проявляется в неудовлетворенности своей самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях

# Педагоги, которые составляют группу риска

Прежде всего это работники, имеющие:

- Интровертированный характер
- Склонные к замкнутости и концентрации на предмете профессиональной деятельности
- Способные накапливать эмоциональный дискомфорт без «сбрасывания» отрицательных переживаний во внешнюю среду



«Личность самоактуализирующаяся

обладает «противоядием» по

отношению к выгоранию именно

за счет высокой активности по осмыслению своего места и роли в жизненной ситуации других людей, за счет осознания собственной миссии и готовности «платить за самоидентичность и самореализацию»


С.В. Умняшкина



# Профилактика и коррекция профессионального выгорания

- Повышение квалификации педагога
- Система поощрений со стороны администрации учреждения
- Методы психологической разгрузки
- Саморегуляция





Программа  
профилактики профессиональной деформации  
педагогов «Помоги себе сам»

Источник: Журнал "Справочник педагога-психолога. Школа" №4, 2011 год

## Релаксация «Дерево» (В.В. Ткачева)

*Музыкальное сопровождение: С.В. Рахманинов «Второй концерт для фортепиано» или «Звуки природы, щебет птиц».*

### **Психолог:**

«Вы – дерево. Внизу ваши корни. По ним, как по ручейкам, бегут к вам соки земли. Вы – дерево. Вы тянете их к себе вверх. Они бегут по стволу все выше и выше, все сильнее и сильнее к вашим ветвям и листьям.

Соки земли наполняют каждую вашу клеточку живительной силой. Они стремятся вверх к каждому стебельку, к каждому листочку. Они стремятся ввысь к солнцу.

Вы наполняетесь этими живительными силами, выпрямляется ваш ствол, ваши ноги-корни крепче хватаются за землю. Они становятся устойчивее. Ваши кисти-ветви становятся более упругими и ловкими, каждый листочек-пальчик наполняется внутренней силой.

Эта внутренняя сила – ваша правда, ваш жизненный путь, ваша цель. Вы – сильное крепкое дерево.

Повторяйте за мной: «Я – сильное крепкое дерево. Никакая буря не вырвет мои корни. Никакой жизненный ураган меня не свалит.

**У МЕНЯ ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО! У МЕНЯ ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО!**

**У МЕНЯ ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО!»**

[zvuki\\_prirody - relaksiruyushchaya\\_muzyka \(zaycev.net\).mp3](http://zvuki_prirody - relaksiruyushchaya_muzyka (zaycev.net).mp3)

## Релаксация «Осенний лес» (В.В. Ткачева)

*Музыкальное сопровождение: Э.Григ «Пер Гюнт» (музыкальные отрывки).*

### **Психолог:**

«Располагайтесь поудобнее. Закройте глаза и постарайтесь представить себе то, о чем я буду вам рассказывать. Ваша главная задача: рисуя в своем воображении картины и образы, которые я буду описывать, отключиться от своих проблем, забыть о них и... ОТДЫХАТЬ... Итак, начали...»

Психолог читает текст:

«Прохладный ветерок освежает лицо. Воздух прозрачен и чист. Нет ни пылинки. Вы на опушке леса. Пахнет грибами и сухими листьями. Лес стоит зачарованный в своем удивительном осеннем убранстве. Золотые и багряные листья, шелестя, падают на землю. Кругом тихо. Только слышно как под ногами шуршат листья, да вдруг скрипнет сухая ветка. Ваш взгляд скользит вверх...

В вышине среди ветвей удивительная голубизна и чистота. Простор. Свобода. Совершенство линий природы.

Праздничность убранства осеннего леса проникает в глубину вашей души, выметая из ее самых дальних уголков все, что мешает вам радоваться лесному празднику. Все лишнее уходит вниз. "Вниз, вниз, вниз", – говорите вы.


Вокруг вас сказка! Сказка леса! А кто же вы? Вы на этом празднике – сказочная королева! Вихрь разноцветных листьев начинает кружить вас, поднимая вверх, к кронам деревьев. Все выше и выше, вот уже и верхушки деревьев коснулись кончиков пальцев ваших ног. Вы парите над лесом. Вы вершите его судьбу. Вы прекрасны, молоды и полны энергии. Вы сильны и властны.

– Да здравствует сказочная Королева лесного торжества! – слышится внизу переливающимся многоголосием.

– Будь счастлива, Лесная Королева! – И этой здравнице вторит эхо: "Будь счастлива! Будь счастлива! Будь счастлива!"

(Повторяйте за мной.)

"Я БУДУ СЧАСТЛИВА! Я СЧАСТЛИВА! Я СЧАСТЛИВА СЕЙЧАС!" – отвечаете вы и... постепенно просыпаетесь». [edvard\\_grig\\_pesnya\\_solveyg \(zaycev.net\).mp3](http://edvard_grig_pesnya_solveyg_zaycev.net.mp3)



**Смотрите на жизнь с оптимизмом,  
понимайте, чего вы хотите достичь и  
сохраняйте свои ценности!**

**Всё это поможет избежать  
профессионального выгорания и сделает  
вашу работу не только средством  
заработка, но и источником творческого  
вдохновения!**