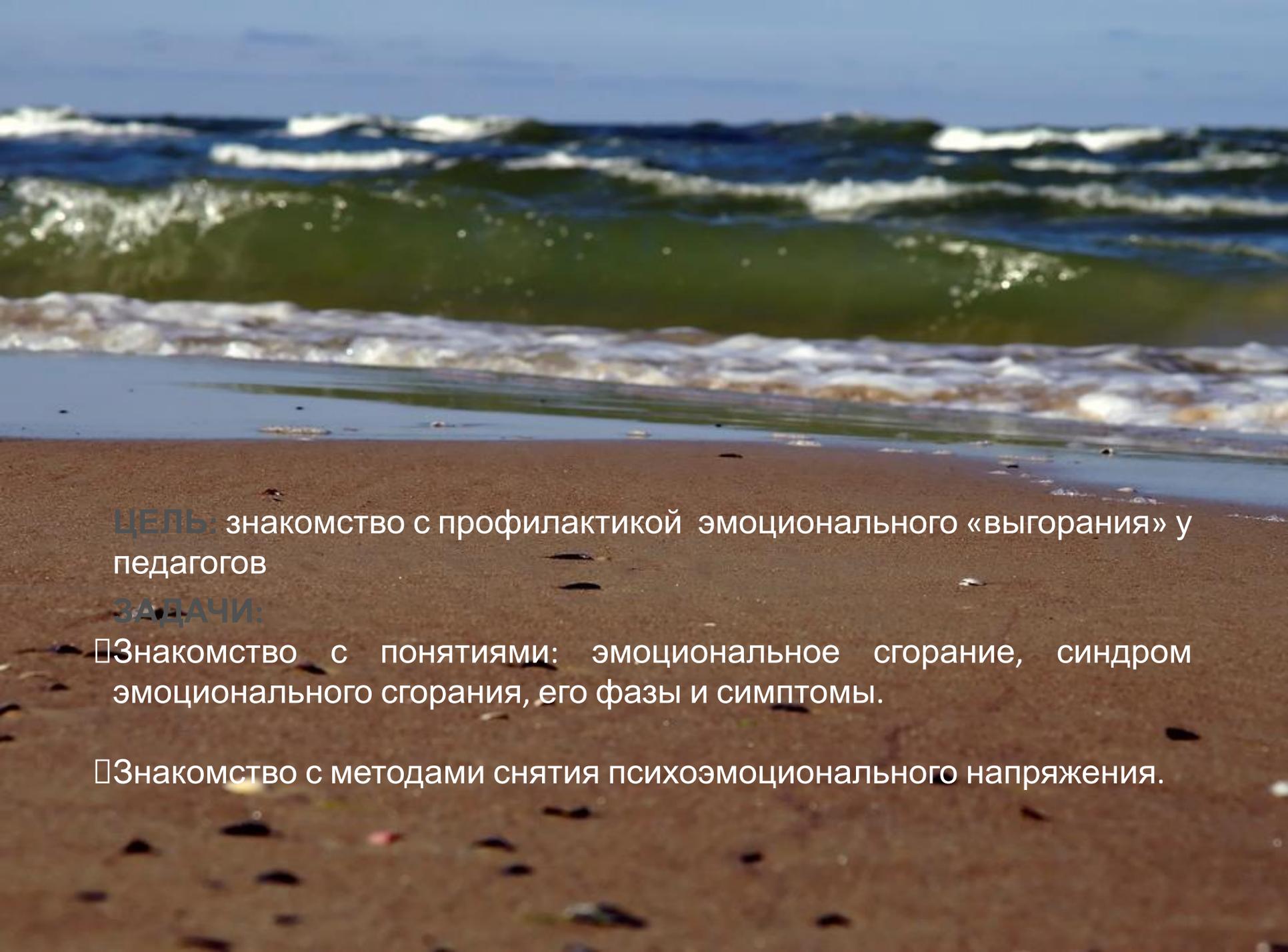


Профилактика эмоционального выгорания



Семинар с элементами тренинга «Синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога»

Овчинникова Светлана
Васильевна



ЦЕЛЬ: знакомство с профилактикой эмоционального «выгорания» у педагогов

ЗАДАЧИ:

- Знакомство с понятиями: эмоциональное сгорание, синдром эмоционального сгорания, его фазы и симптомы.
- Знакомство с методами снятия психоэмоционального напряжения.

«Эмоциональное выгорание» - это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействие.

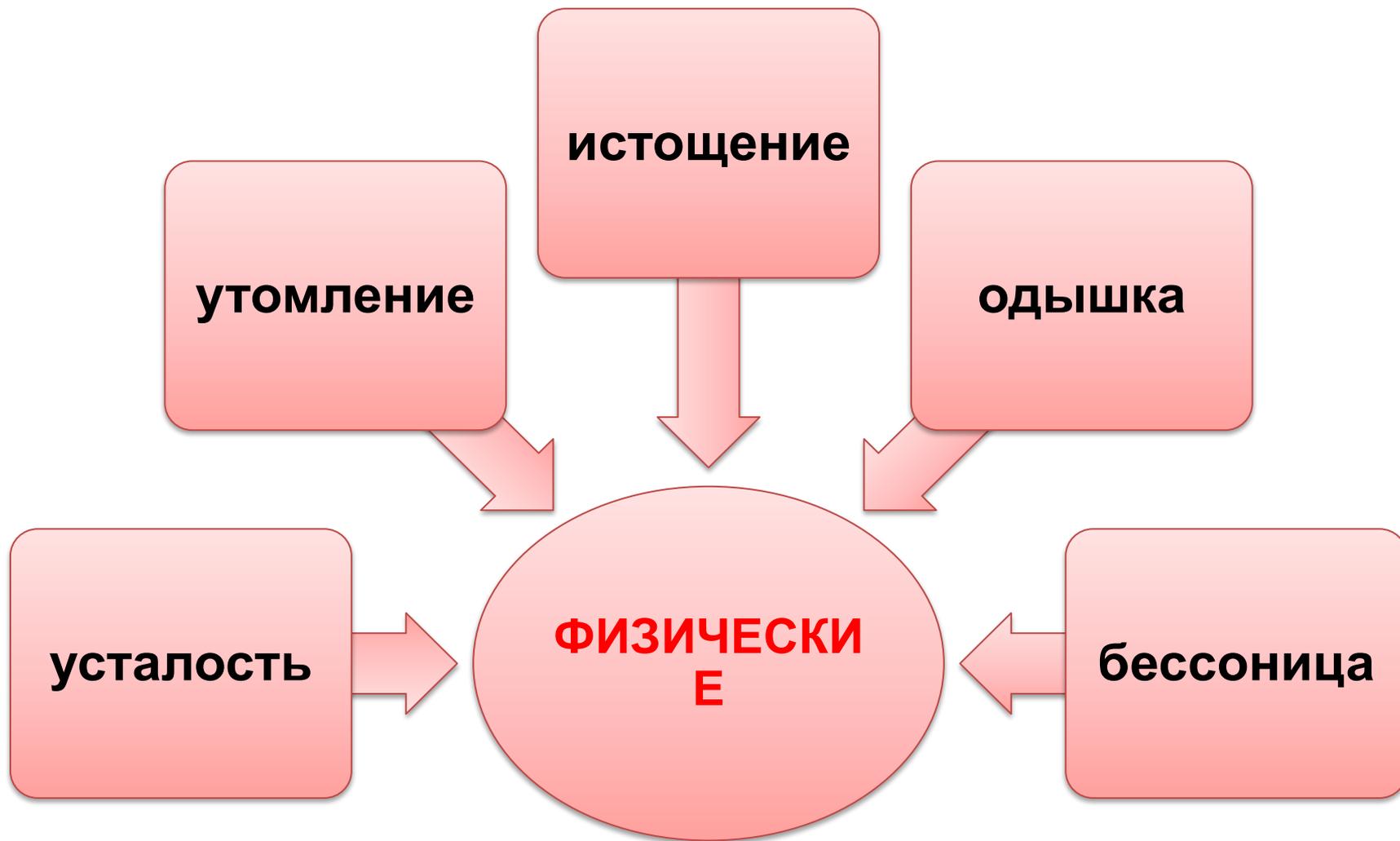
«Выгорание» - это ответ на хроническое эмоциональное напряжение.



Термин «эмоциональное выгорание» был употреблён Гербертом Фрейденбергером в 1974 году в Нью-Йорке. Все началось со статьи, которая была опубликована в 1970-х годах в *Journal of Social Issues* (журнал «Социальные проблемы»). Именно этот человек впервые применил термин «выгорание», а в 1974 году им была написана книга *Burnout: The High Cost of High Achievement* («Выгорание: высокая цена высоких достижений»). Фрейденбергер применил первоначально этот термин к людям, которые работали в сфере социальной помощи: медицинские сестры, учителя, социальные работники.



**СИМПТОМЫ «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ» ПО
К. МАСЛЫЧ (1978 Г.) И Е. МАЛЕР (1983 Г.)
УСЛОВНО РАЗДЕЛИЛИ НА ТРИ ГРУППЫ:**





раздражительность

гнев

беспокойство

негативное
отношение к
работе

апатия

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

депрессия

негативное
отношение к
коллегам

Существует четыре ядовитых чувства, которые составляют эмоциональную сторону синдрома выгорания:



ВИНА: перед собой и другими за то, что не сделал, не успел(а).



СТЫД: не так получилось, не имел права на ошибку.



ОБИДА: (С детства человеку внушают: жертвуйте собой ради людей! "Я жертвую собой, чтобы спасти вас всех и рассеять тьму!" - носитель этой установки сгорает особенно быстро).



СТРАХ: (у меня не получится, и меня не поймут). Все эти чувства разрушают нашу психику и так же ведут к профессиональному выгоранию.

**скудность
рабочего дня**

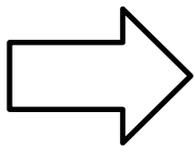
**дистанция с
коллегами,
детьми,
родителями**

**стремление
пораньше уйти
домой**

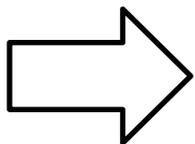
ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

**неприязнь к
исполнению
профессионал-
ьных
обязанностей**

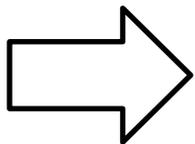
Эмоциональное выгорание не возникает внезапно.
Это процесс развивающийся во времени.



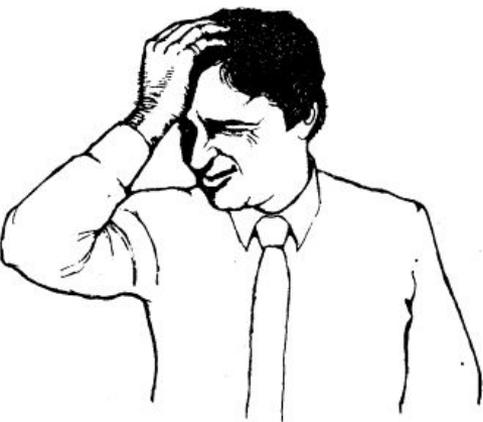
Первая стадия - забывание каких-то моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти (например, внесена нужная запись или нет в документацию).



На второй стадии наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями) : «не хочется видеть» тех, с кем специалист общается по роду деятельности (клиентов, больных, школьников)



Третья стадия - собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оупение, ощущение постоянного отсутствия сил.



УПРАЖНЕНИЯ

1. «Мне нравится, что ты...»



2. «Живые руки»



Профилактика «эмоционального выгорания».

Эмоциональное выгорание
легче предотвратить, чем
лечить.



1. Антистрессовое дыхание

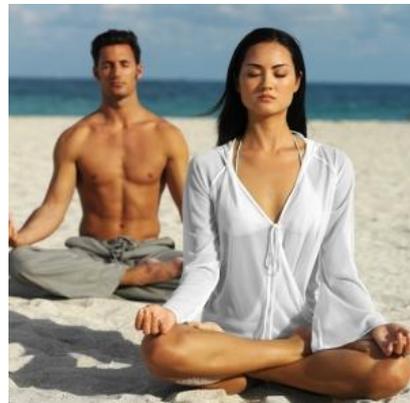
2. Аутогенная тренировка.

В основе этого метода лежит применение специальных формул самовнушения.



3. Релаксация.

Метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения.





Упражнение «Воздушны й шар»

4. Целительные возможности смеха люди узнали давно. Улыбка и веселое настроение делают свое благородное дело – вытаскивая человека из состояния эмоционального напряжения.



5. Примите горячую ванну или сходите в баню. Проточная вода, по мнению биоэнерготерапевтов, «смывает» накапливающуюся в человеке «отрицательную», вредную для его здоровья энергию.



6. Поддержание хорошей спортивной формы. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение или чрезмерное повышение массы тела усугубляют проявление синдрома эмоционального сгорания.



7. Занимайтесь самообразованием.



**Правила
здорового
образа жизни**

8. Отвлекайтесь:

- много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе;
- постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет;
- оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь;
- обращайтесь внимание на мельчайшие детали;



9. Действуйте:

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

- наведите порядок дома или на рабочем месте;
- устройте прогулку или быструю ходьбу;
- пробегитесь;
- побейте мяч или подушку и т. п.

Конечно, эти немудреные советы - всего лишь правила первой помощи.



10. Но есть еще одно противоядие против синдрома эмоционального сгорания (женщины примут его скорее, чем мужчины) :

хорошо каждый день говорить себе, стоя перед зеркалом:

"Я, конечно, не совершенство, но достаточно хороша! "



11. Выражайте эмоции:

- изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
 - мните, рвите бумагу;
 - кидайте предметы в мишень на стене;
 - попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
- поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен. ", "Меня это обидело. ") .

12. Творите:

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и тд.



13. Перестаньте искать в работе счастье или спасение.

Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

Упражнение «Горная вершина»



Спасибо за внимание!

