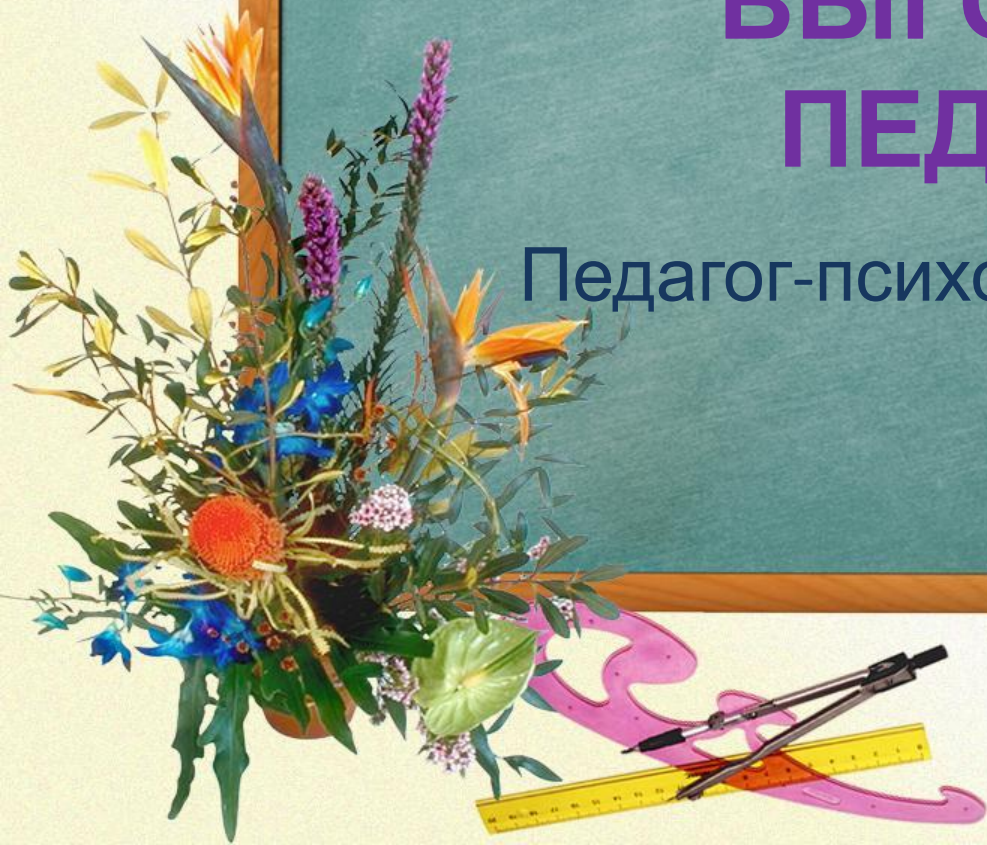


# ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА

Педагог-психолог: Нуртдинова Т.А.





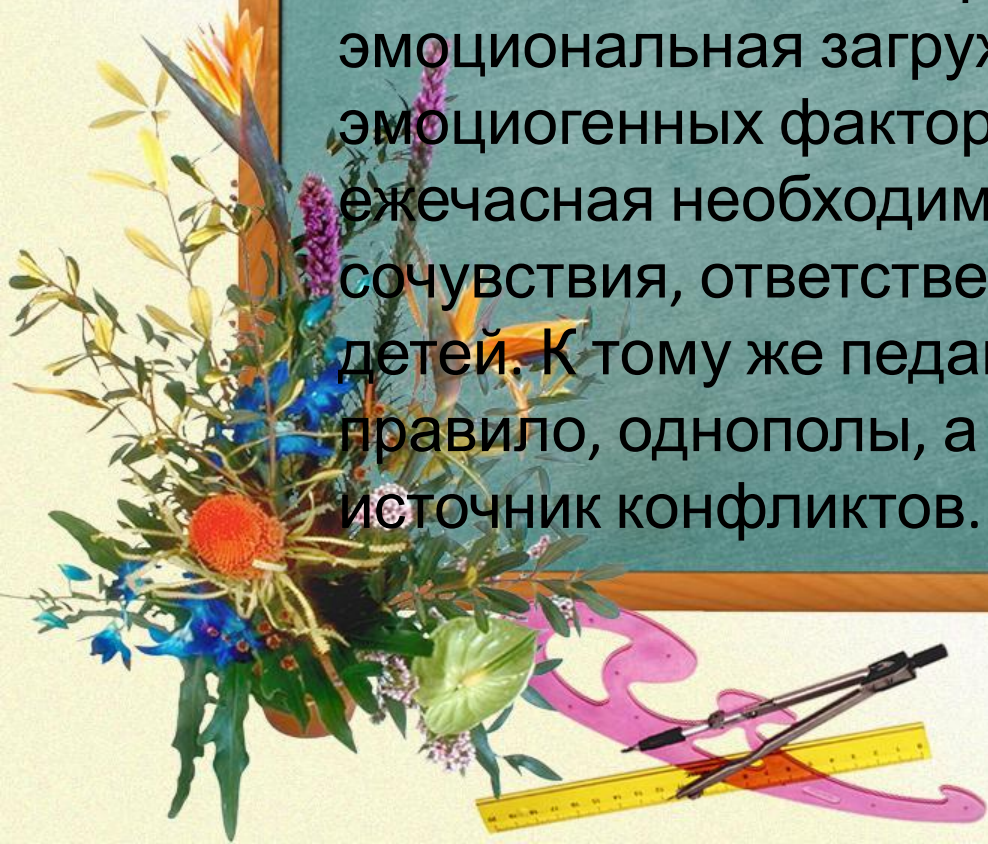
# «Эмоциональное сгорание - плата за сочувствие».

Кристина Маслач



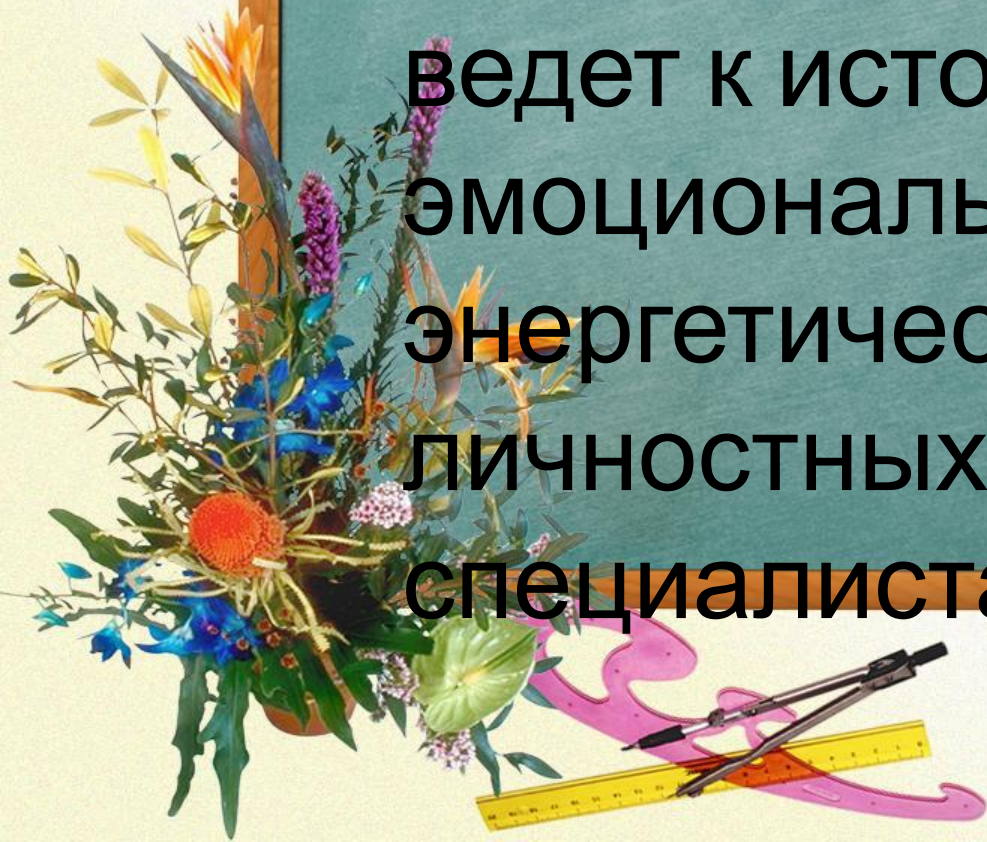


**Эмоциональное выгорание** – это выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. К тому же педагогические коллективы, как правило, однополы, а это – дополнительный источник конфликтов.





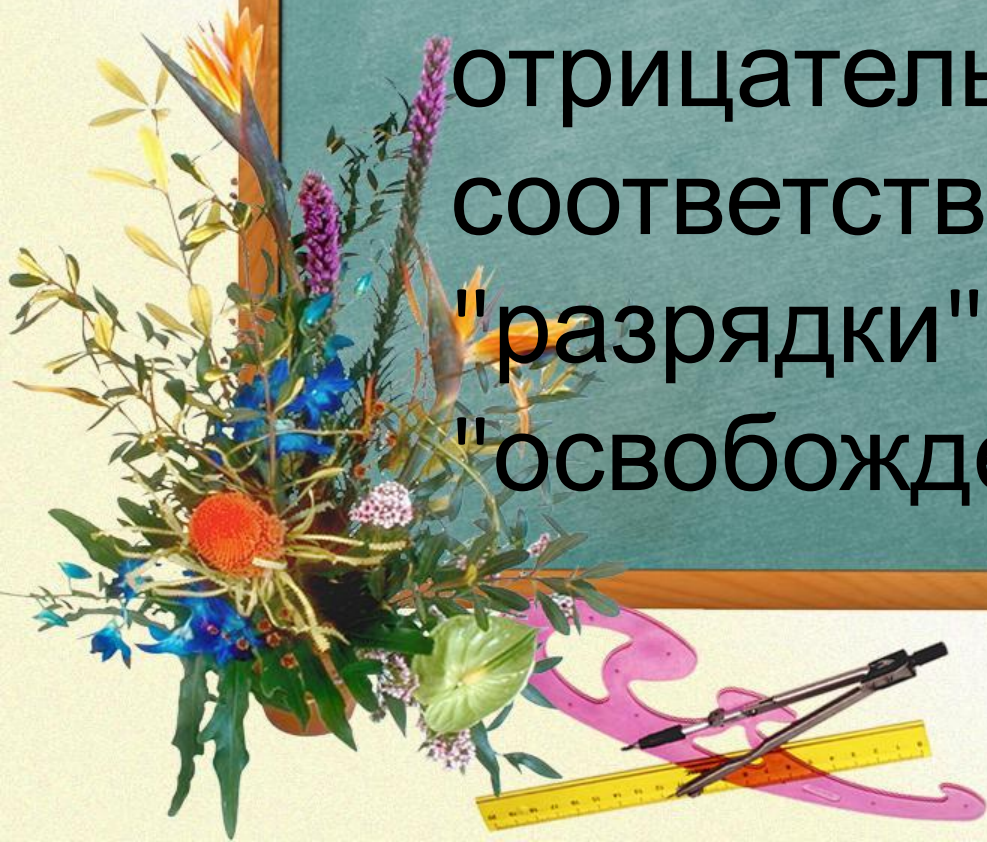
**Профессиональное  
выгорание** определяют  
как синдром, который  
развивается на фоне  
хронического стресса и  
ведет к истощению  
эмоционально-  
энергетических и  
личностных ресурсов  
специалиста.





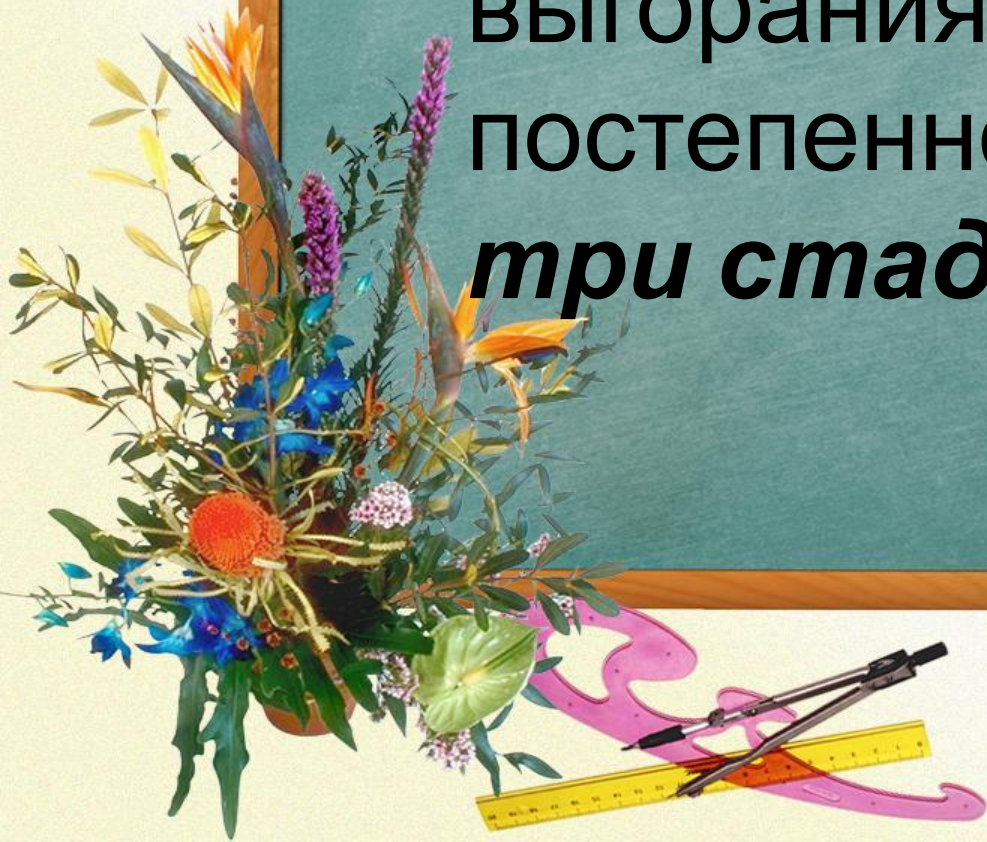
Профессиональное  
выгорание возникает в  
результате внутреннего  
накапливания

отрицательных эмоций без  
соответствующей  
"разрядки" или  
"освобождения" от них.





Синдром  
профессионального  
выгорания развивается  
постепенно. Он проходит  
***три стадии***

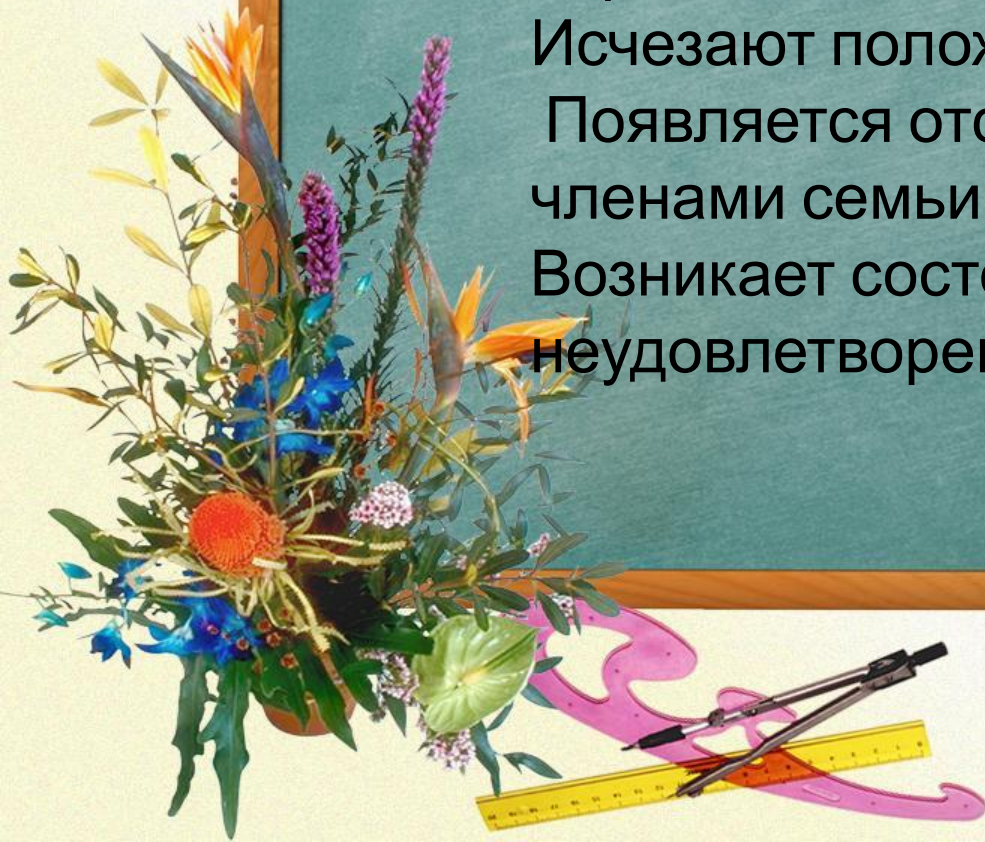




**Первая стадия** начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний. Специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе. Исчезают положительные эмоции.

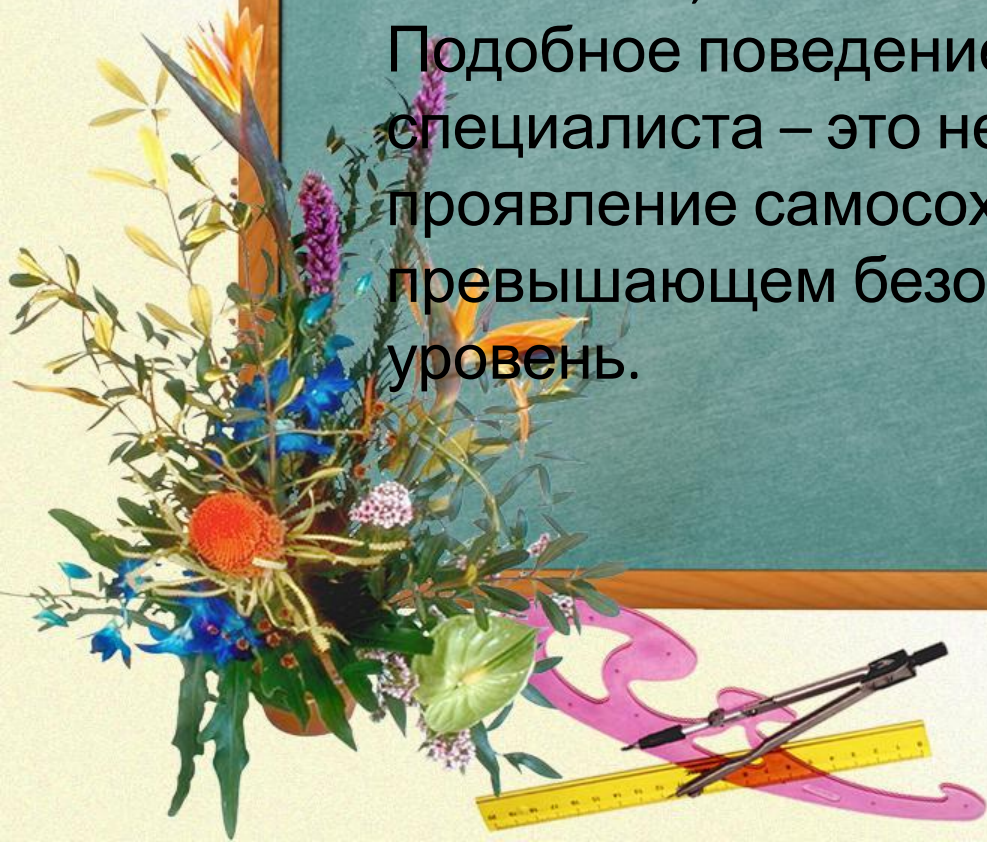
Появляется отстраненность в отношениях с членами семьи.

Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.



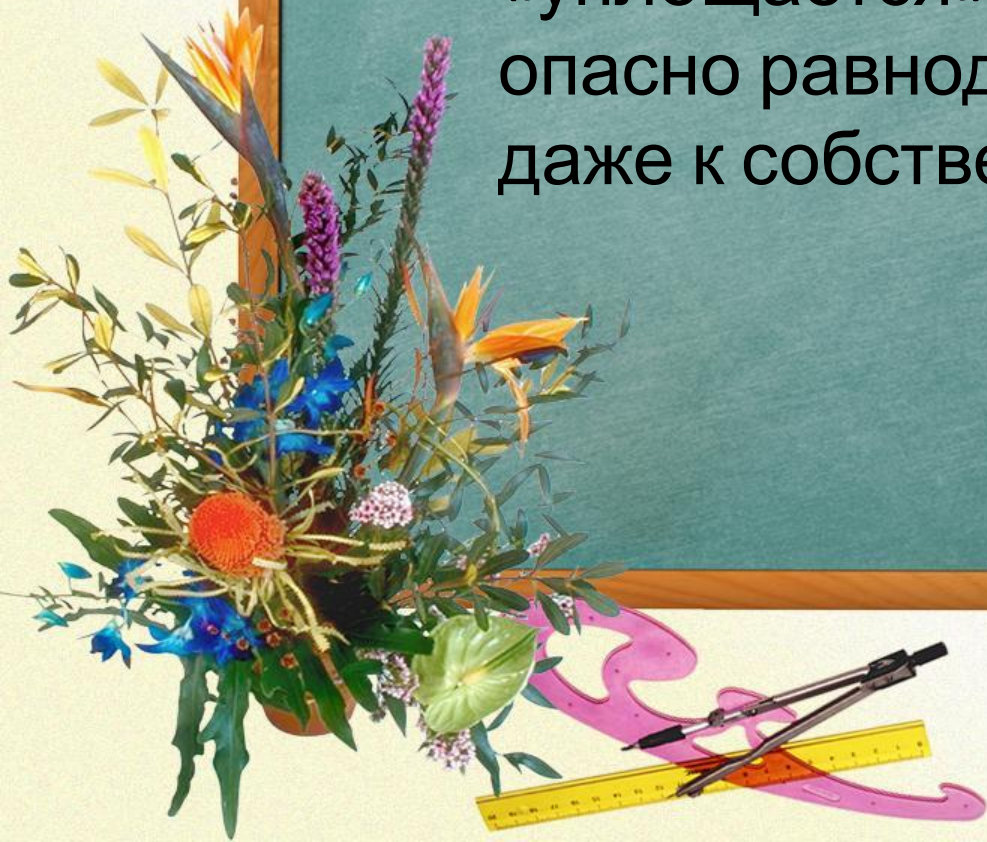


**На второй** стадии возникают недоразумения с учащимися. Профессионал начинает в кругу своих коллег с пренебрежением говорить о некоторых из них. Постепенно неприязнь проявляется в присутствии учащихся. Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала специалиста – это не осознаваемое им самим проявление самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.





**На третьей** стадии притупляются представления о ценностях жизни. Эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни.





# Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания

	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня				
2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой				
3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня				
4. После рабочего дня я могу срывать на своих близких				
5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела				
6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня				
7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье				
8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил				
9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей				





## *Интерпретация результатов.*

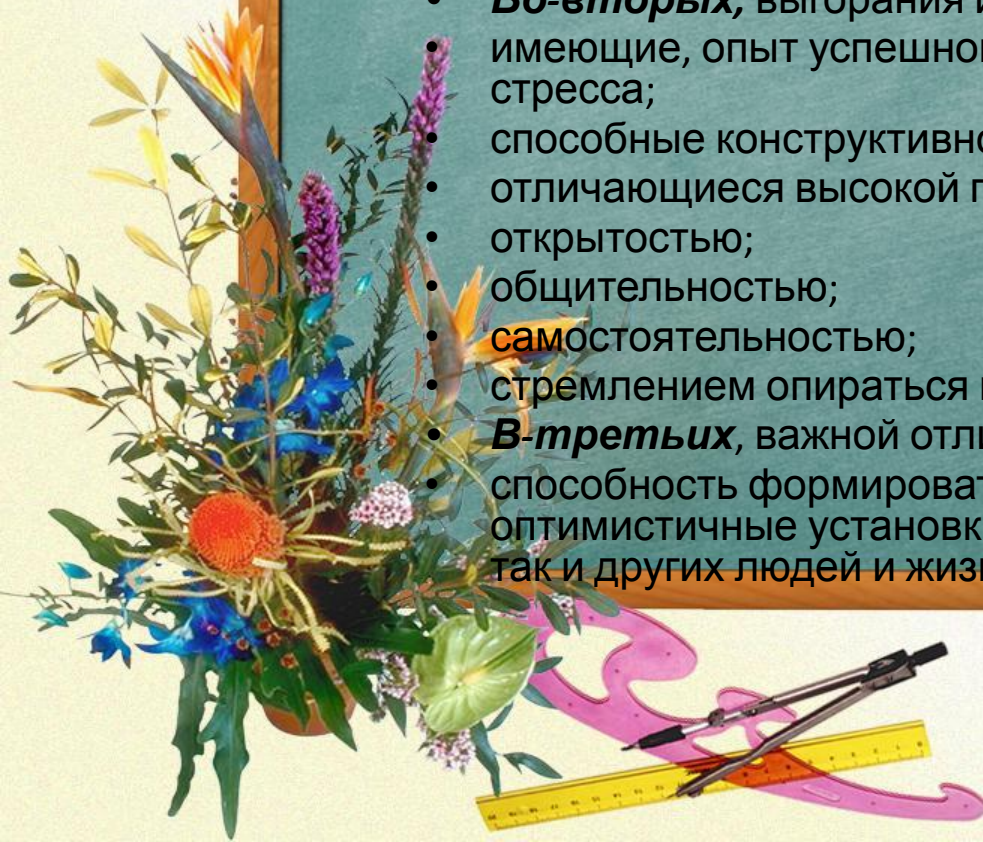
- Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х балльной шкале: почти никогда-0 баллов, иногда-1, часто-2, почти всегда-3 балла. Оценка результатов: суммарный показатель менее 3-х баллов – низкий; 3-12 средний; выше 12 — высокий показатель эмоционального выгорания.





# Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания

- **В первую очередь**, это следующие индивидуально-личностные особенности:
- хорошее здоровье;
- сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (к примеру, занятия спортом и поддержка здорового образа жизни);
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.
- **Во-вторых**, выгорания избегают люди,
- имеющие, опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способные конструктивно меняться в напряженных условиях
- отличающиеся высокой подвижностью;
- открытостью;
- общительностью;
- самостоятельностью;
- стремлением опираться на собственные силы.
- **В-третьих**, важной отличительной чертой этих людей являются:
- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности, как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.





# Как избежать встречи с синдромом профессионального «выгорания»

Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.

Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.

Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.

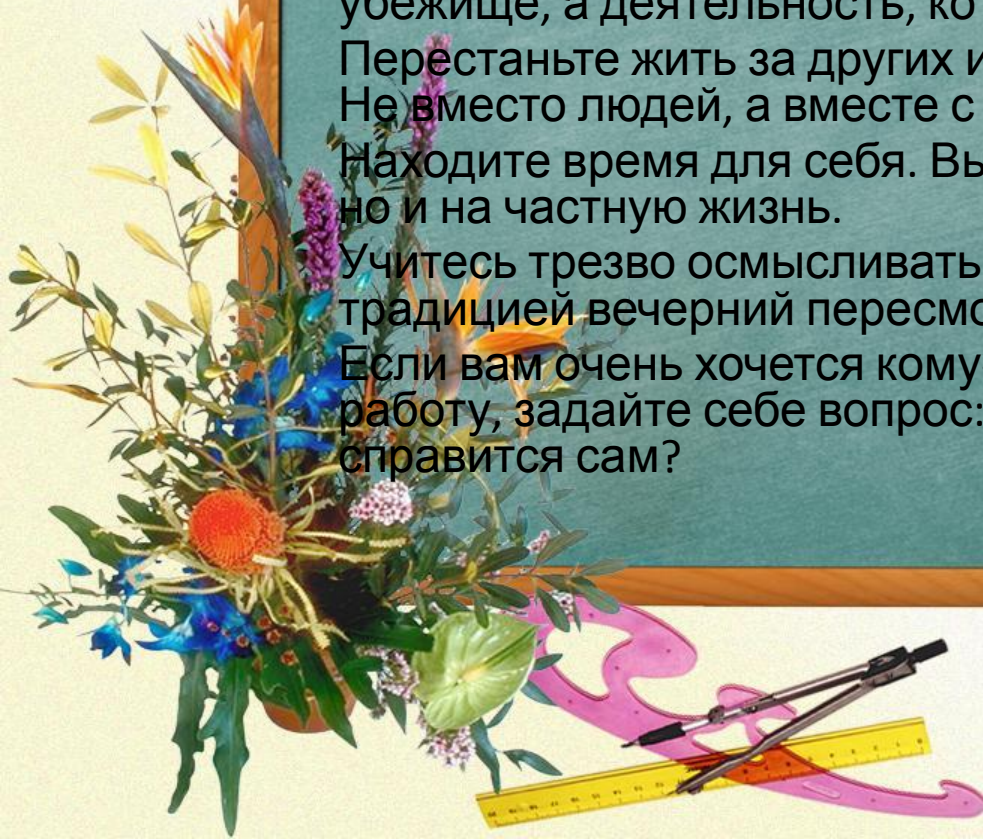
Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.

Находите время для себя. Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.

Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.

Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

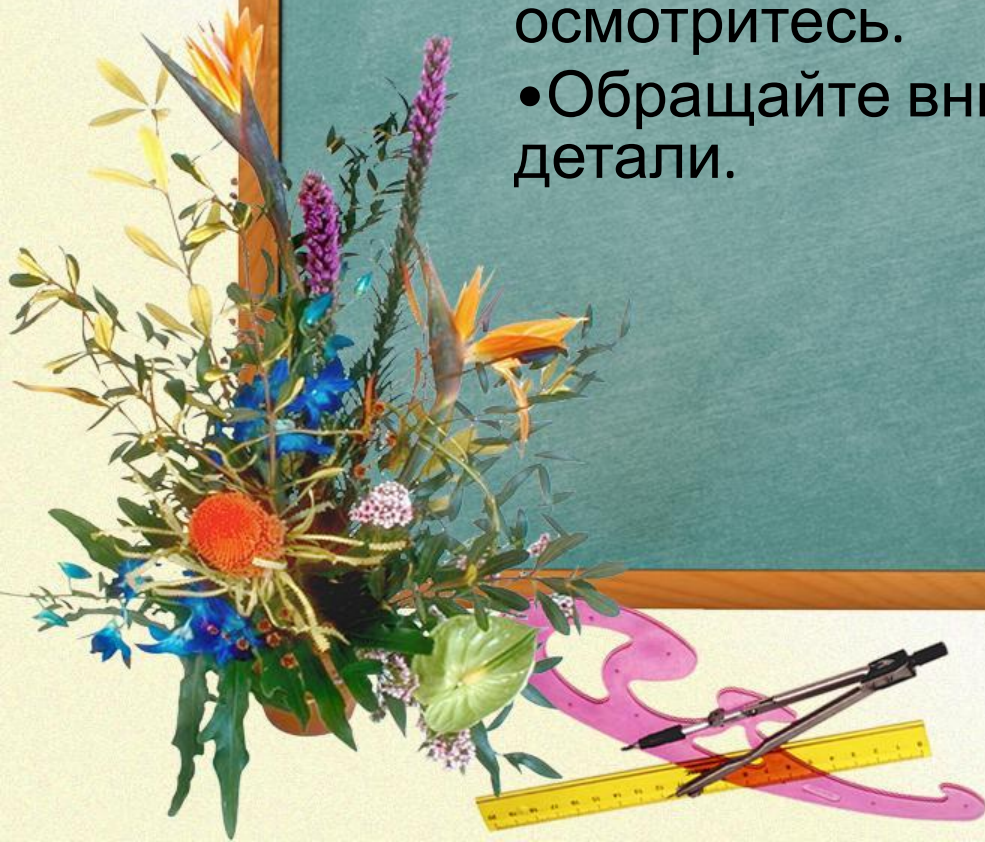




# Приемы антистрессовой защиты:

## 1. Отвлекайтесь:

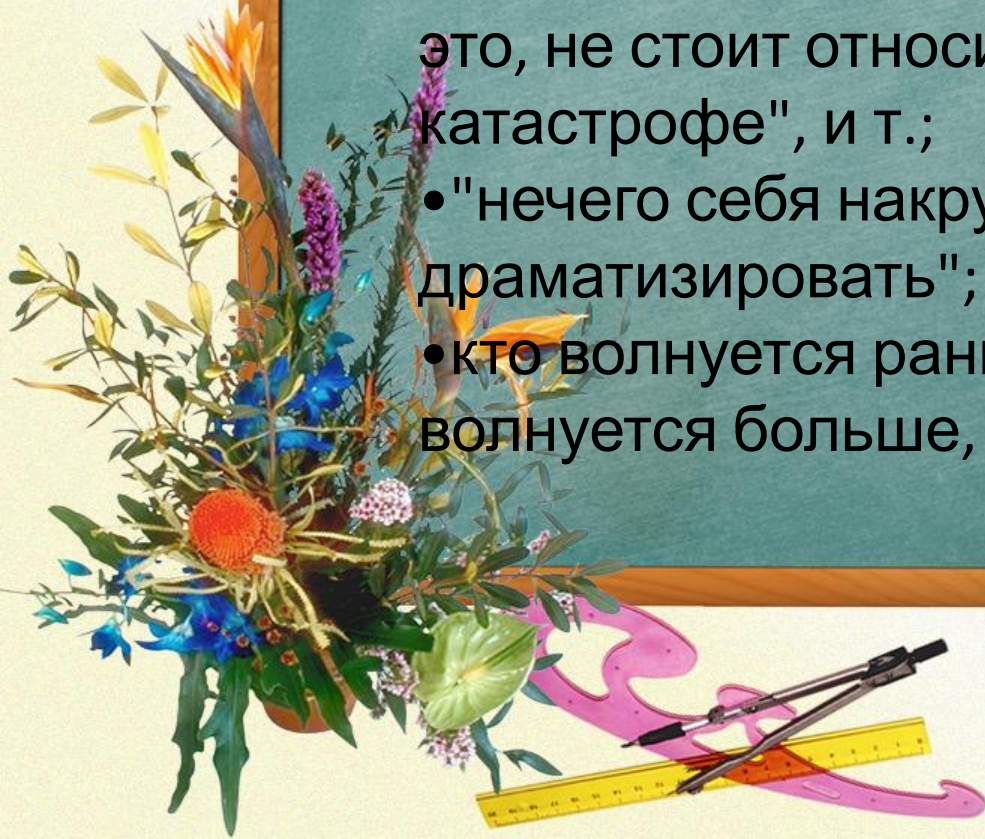
- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.





## 2. Снижайте значимость событий:

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.
- Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:
  - "не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.;
  - "нечего себя накручивать", "хватит драматизировать";
  - кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.



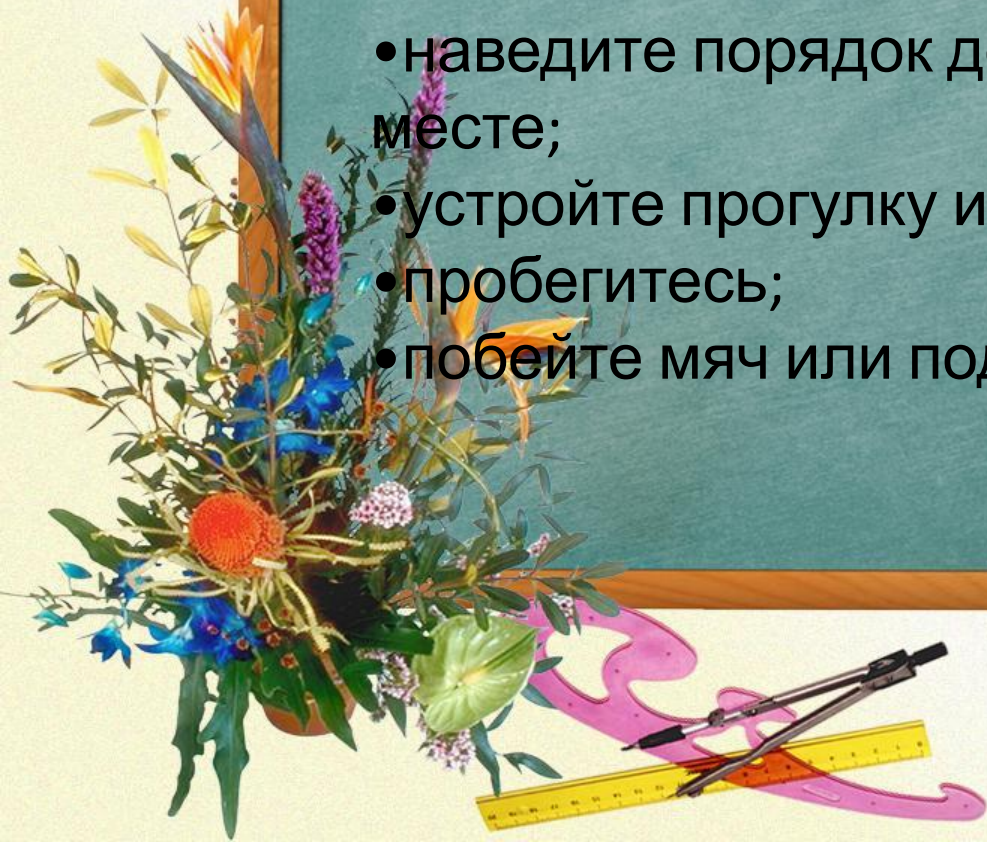


### 3. Действуйте:

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

Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

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

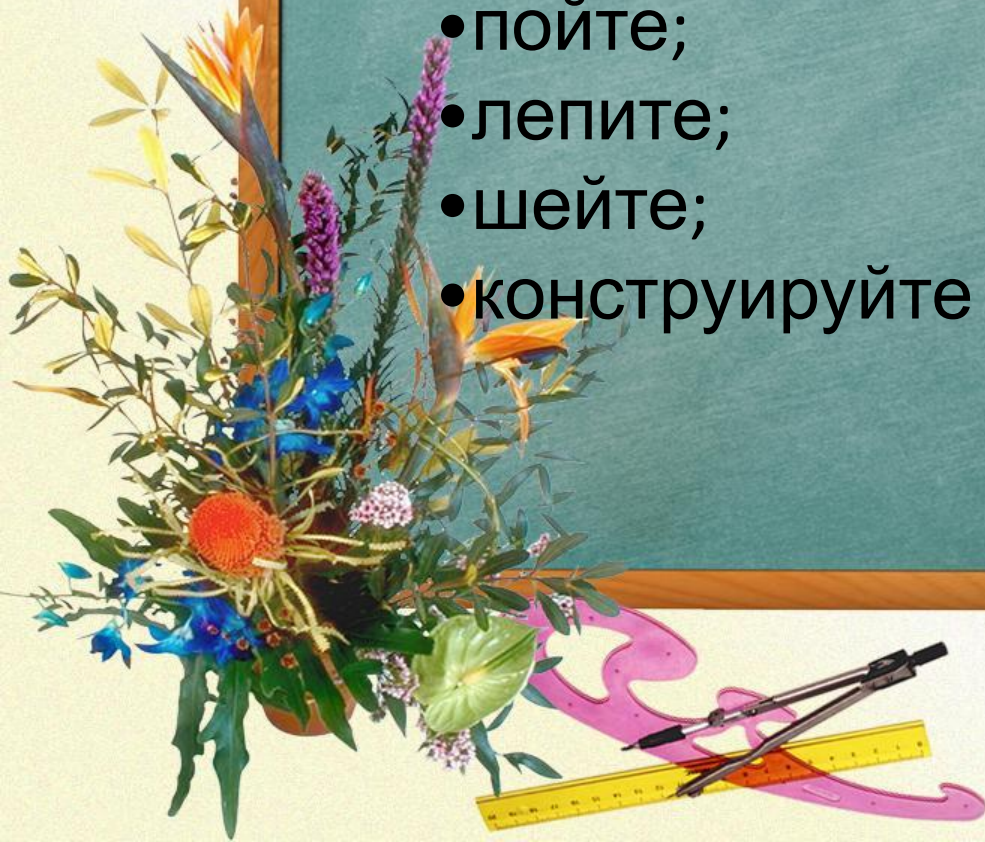




## 4. Творите:

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и т. п.





## 5. Выражайте эмоции:

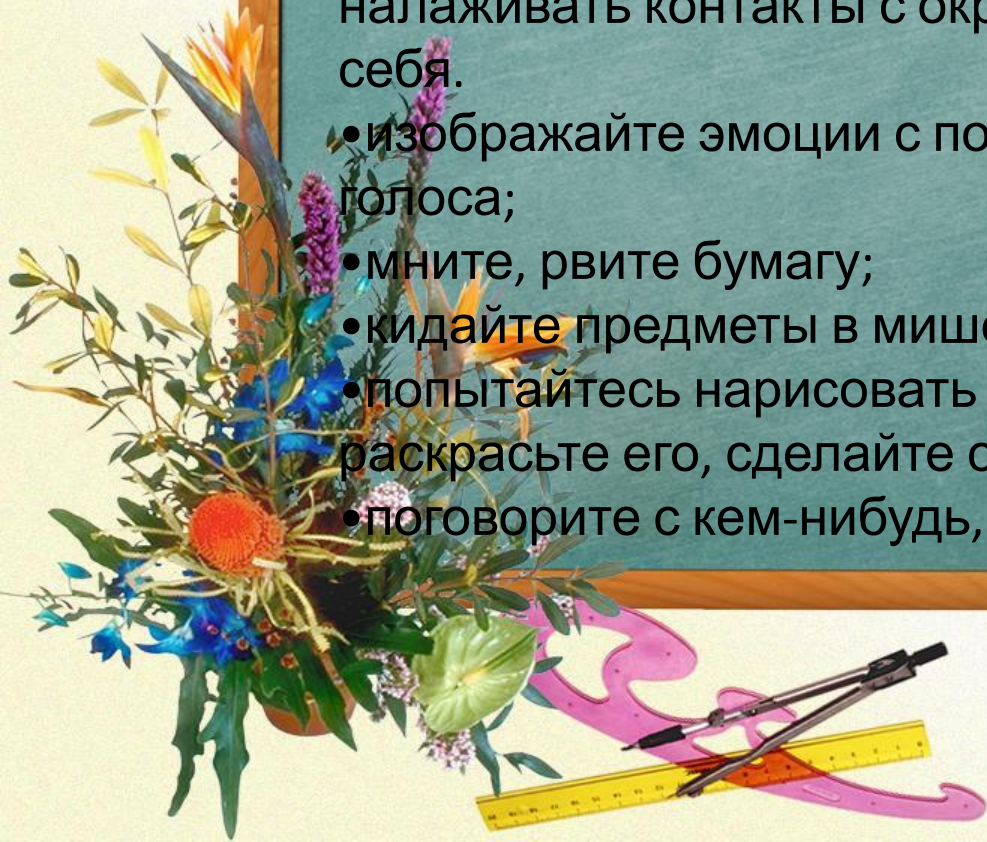
Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического),

Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

- 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

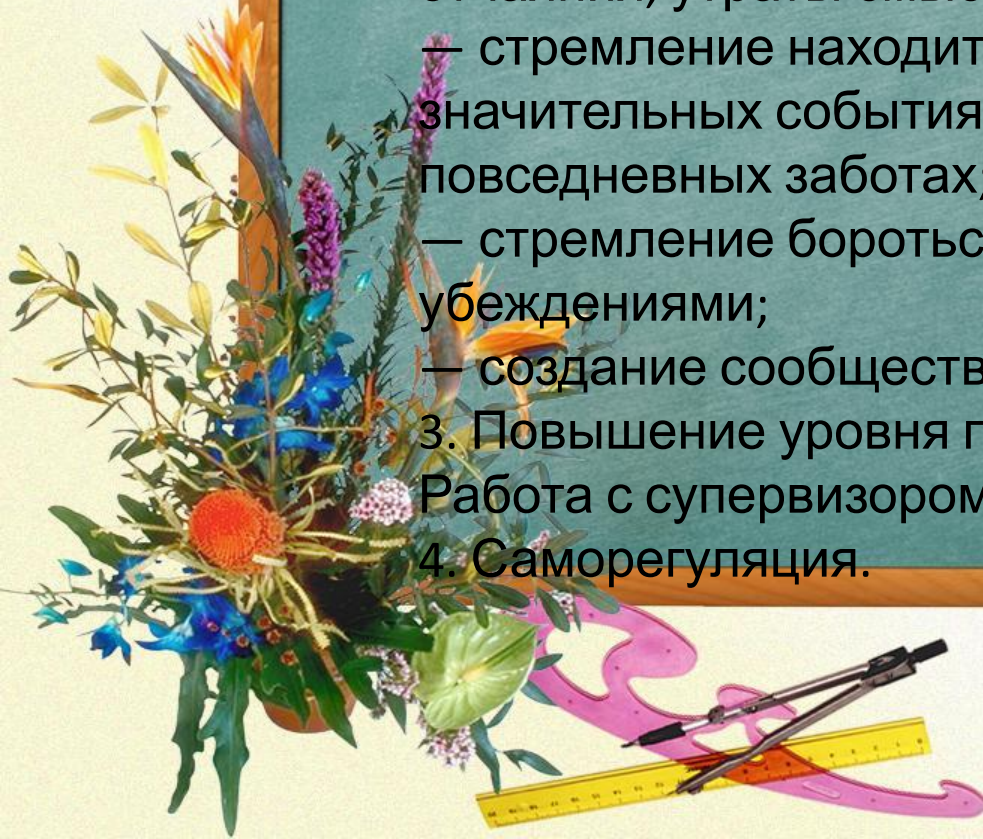




## ПОДХОДЫ К РАБОТЕ С

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ

1. Забота о себе и снижение уровня стресса:
  - стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в общении;
  - удовольствие (релаксация, игра);
  - умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.
2. Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности:
  - стремление находить смысл во всем — как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах;
  - стремление бороться со своими негативными убеждениями;
  - создание сообщества.
3. Повышение уровня профессионального мастерства.  
Работа с супервизором.
4. Саморегуляция.





# Список литературы

1. 1.

<http://elesto.ru/16073-что-такое-professionalnoe-vygoranie-i-ka-k-s-nim-borotsya.html>

2.

<http://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2011/12/2/issledovanie-vliyaniya-lichnostnykh-faktorov-na>

3. <http://www.myshared.ru/slide/766820/>





Спасибо за внимание!

