

Как отличить профессиональное выгорание социальных педагогов от усталости?

Горальская Ю.С.



ТЕСТ «НУЖНО ЛИ ВАМ УЧИТЬСЯ БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ»

(по А.И. Тащевой, 2000)



Если положительных ответов больше
четырех, пора задуматься о том, что
стресс отнимает у Вас слишком много
сил, ресурсов, а значит – и здоровья

УПРАЖНЕНИЕ «ДВА МЯЧА»



«В последнее
время на работе
меня **огорчало ...»**»

«В последнее время на работе
меня **радовало ...»**»



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

американский психолог Фреденберг

1974 год



«человек-человек»

кризисные центры

психиатрические клиники

Синдром эмоционального выгорания (burn-out) представляет собой состояние эмоционального, психического, физического истощения, развивающегося как результат хронического неразрешенного стресса на рабочем месте



**альтруистические
профессии,
где доминирует забота о людях
(социальные работники, врачи,
медицинские сестры, учителя и др.)**

нарушение дисциплины детьми

непредвиденные конфликты

непонимание объяснений

конфликты по поводу нагрузки

чрезмерный контроль
администрации

перегруженностью различными поручениями

взаимопонимание с родителями



Факторы выгорания социального педагога

отсутствие права на ошибку

работа на дому

неудовлетворенность профессиональным статусом

страх потерять работу

отсутствие условий

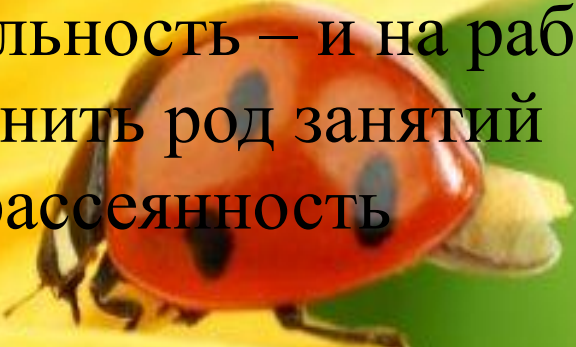
для самовыражения

и самореализации

низкая зарплата



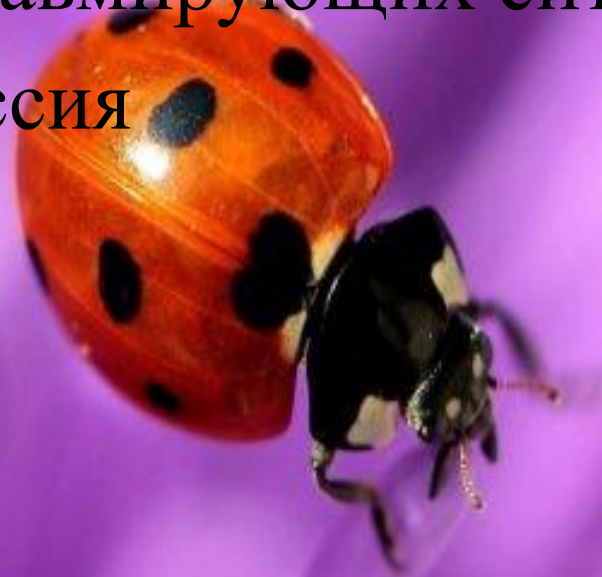
Основные симптомы СЭВ:

- ✓ ухудшение отношений с коллегами и родственниками
 - ✓ нарастающий негативизм по отношению коллегам
 - ✓ злоупотребление алкоголем, никотином, кофеином
 - ✓ утрата чувства юмора, постоянное чувство неудачи и вины
 - ✓ повышенная раздражительность – и на работе, и дома
 - ✓ упорное желание переменить род занятий
 - ✓ то и дело возникающая рассеянность
 - ✓ нарушение сна
 - ✓ обостренная восприимчивость к инфекционным заболеваниям
 - ✓ повышенная утомляемость, чувство усталости на протяжении всего рабочего дня
- 
- A close-up photograph of a red ladybug with black spots on its back, perched on a bright yellow flower petal. The background is a soft-focus green, suggesting foliage.

Стадии СЭВ

1-я стадия "Напряжение" – симптомы:

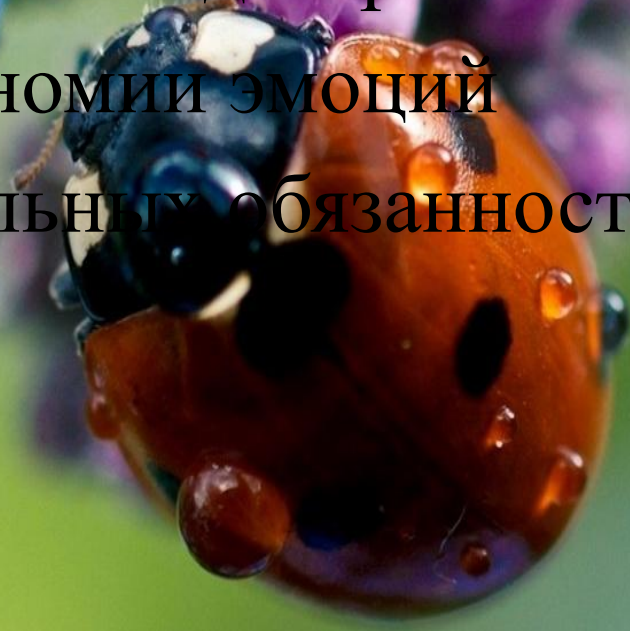
- неудовлетворенность собой
- "загнанность в клетку"
- переживание психотравмирующих ситуаций
- тревожность и депрессия



Стадии СЭВ

2-я стадия "Резистенция" – симптомы:

- неадекватное, избирательное эмоциональное реагирование
- эмоционально-нравственная дезориентация
- расширение сферы экономии эмоций
- редукция профессиональных обязанностей



Стадии СЭВ

*3-я стадия "Истощение" –
симптомы:*

- ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ дефицит
- ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ отстраненность
- ЛИЧНОСТНАЯ отстраненность
- ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ и
ПСИХОВЕГЕТАТИВНЫЕ нарушения

Мое имя



Ж - жизнерадостная

А - активная

Н - новая

Н - необычная

А - артистичная

**ВСПОМНИТЬ ОДНОГО ИЗ УЧАЩИХСЯ
СВОЕГО КЛАССА, КОТОРОГО СЧИТАЕТЕ
ТРУДНЫМ**

**НАЙТИ И НАЗВАТЬ ПЯТЬ ЕГО
ХОРОШИХ КАЧЕСТВ**







« ...зато ты»

*«Копилка
хороших
поступков»*



«Вверх по радуге»



Профилактика профессионального выгорания социальных педагогов

- старайтесь рассчитывать, обдуманно распределять все свои нагрузки
- учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой
- проще относитесь к конфликтам на работе
- как ни странно это звучит – не пытайтесь всегда и во всем быть лучшими



Приемы антистрессовой защиты:

- Отвлекайтесь !
- Снижайте значимость событий !
- Действуйте !
- Творите !
- Расслабляйтесь !
- Выражайте эмоции !



A close-up photograph of a ladybug on a vibrant green leaf. The ladybug is positioned in the upper right quadrant, facing right. It has a bright red elytra with several black spots. The leaf is lush green with visible veins and a serrated edge. A large, clear water droplet is suspended from the leaf's edge on the left side, with a smaller droplet nearby. The background is a soft, out-of-focus green. The text 'Подведение итогов' is overlaid in the lower half of the image.

Подведение итогов