



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





американский психолог Фреденберг 1974 год

«человек-человек»

кризисные центры психиатрические клиники



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

Стадии СЭВ

1-я стадия "Напряжение" – симптомы:

- при неудовлетворенность собой
- □ "загнанность в клетку"
- переживание психотравмирующих ситуаций
- превожность и депрессия

Стадии СЭВ

2-я стадия "Резистенция" – симптомы:

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



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









Профилактика профессионального выгорания социальных педагогов

• старайтесь рассчитывать, обдуманно распределять все свои нагрузил

- 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!

