

# 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

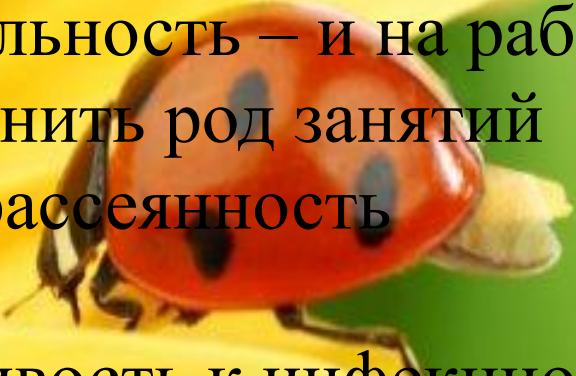
для самовыражения

и самореализации

низкая зарплата



# *Основные симптомы СЭВ:*

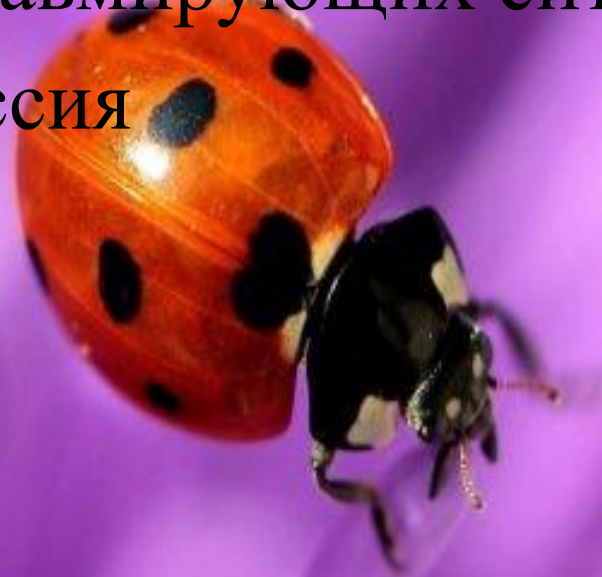
- ✓ ухудшение отношений с коллегами и родственниками
  - ✓ нарастающий негативизм по отношению коллегам
  - ✓ злоупотребление алкоголем, никотином, кофеином
  - ✓ утрата чувства юмора, постоянное чувство неудачи и вины
  - ✓ повышенная раздражительность – и на работе, и дома
  - ✓ упорное желание переменить 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:***

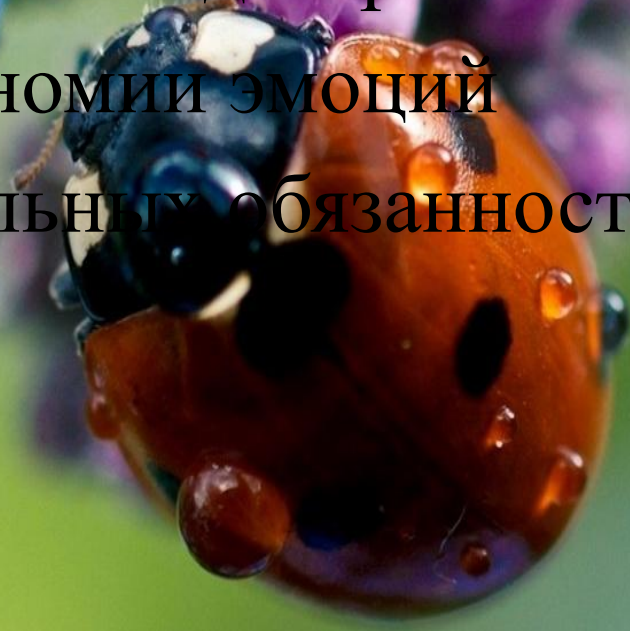
- неудовлетворенность собой
- "загнанность в клетку"
- переживание психотравмирующих ситуаций
- тревожность и депрессия



# 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 green leaf. The ladybug is red with black spots and is positioned on the right side of the leaf. A large, clear water droplet is hanging from the leaf's edge on the left side. The background is a soft, out-of-focus green. The text "Подведение итогов" is overlaid in the lower half of the image.

Подведение итогов