



СОГБОУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,
«Ярцевская общеобразовательная школа-интернат»

Признаки эмоционального выгорания педагога. Как избежать встречи с эмоциональным выгоранием.


Подготовила: Щербакова Г.В.,
учитель русского языка и литературы,
высшая квалификационная категория.

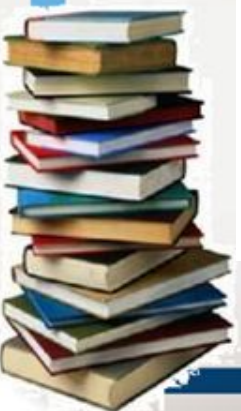
2019 г.





Я люблю свою работу.
Я приду сюда в субботу,
И, конечно, в воскресенье.
Здесь я встречу День рожденья,
Новый год, 8 марта...
Ночевать здесь буду завтра,
Если я не заболею,
Не сорвусь, не озверею...
Здесь я встречу все рассветы,
Все закаты и приветы.
От работы дохнут кони!
Ну а я....бессмертный пони.





Эмоциональное выгорание

состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия



В 1981 г. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания:

«Запах горячей психологической проводки».



Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.



Три аспекта профессионального выгорания

- **Первый** — *снижение самооценки.*

Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

- **Второй** — *одиночество.*

Люди, страдающие от эмоционального выгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с другими людьми.

- **Третий** — *эмоциональное истощение, соматизация.*

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное выгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.



Стадии профессионального выгорания



Эмоциональное истощение

Первая стадия:

- Приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний;
 - Исчезновение положительных эмоций, появление отстраненности в отношениях с членами семьи;
 - Возникновение состояния тревожности, неудовлетворенности.
- **Стадия «приглушенности»**



Деперсонализация

Вторая стадия:

- Возникновение недоразумений с коллегами;
- Появление антипатии, а затем и вспышек раздражения по отношению к коллегам.



Сокращённая профессиональная реализация

Третья стадия:

- Изменение представлений о ценностях жизни, эмоционального отношения к миру
 - Безразличие ко всему.

«Мне на все наплевать»



Признаки (симптомы) появления СЭВ

Психофизические симптомы:

- чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания.



Социально-психологические симптомы

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).



Поведенческие симптомы:

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям, трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от коллег, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.



Психозмоциональное истощение не должно достигать критических значений!!!



Деперсонализация



Сворачивание
личных достижений



Ослабление
защиты
организма



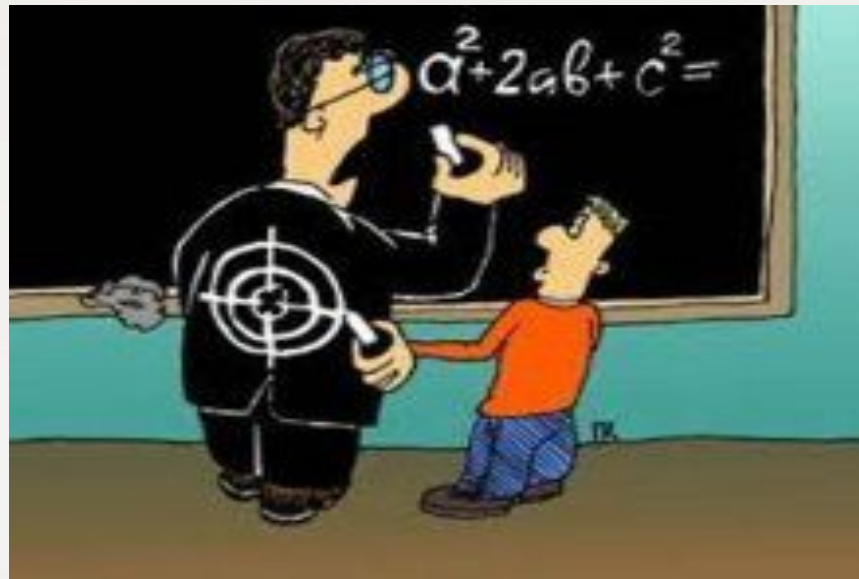
**Потеря
трудоспособности!**

Качества, помогающие педагогу избежать эмоционального выгорания:

- Хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (занятия спортом, здоровый образ жизни); высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.
- Опыт успешного преодоления профессионального стресса; способность конструктивно меняться в напряженных условиях; высокая мобильность; открытость; общительность; самостоятельность; стремление опираться на собственные силы.
- Способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

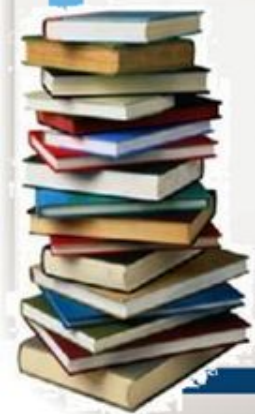


Как избежать встречи с ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ



Как избежать встречи с эмоциональным выгоранием

- Относитесь к жизни позитивно.
- Ведите разумный образ жизни.
- Будьте внимательны к себе.
- почаще прислушивайтесь к своему внутреннему голосу.
- Заботьтесь о себе.



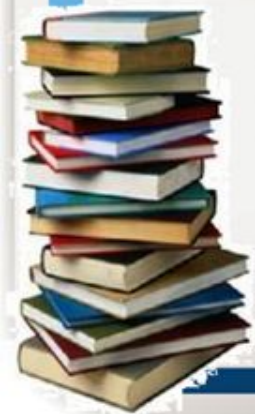
Как избежать встречи с эмоциональным выгоранием

- Высыпайтесь!
- Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.
- Подбирайте дело по себе.
- Перестаньте искать в работе счастье или спасение.
- Перестаньте жить за других их жизнью.



Как избежать встречи с эмоциональным выгоранием

- Находите время для себя.
- У вас нет хобби? Обязательно найдите себе занятие по душе.
- Время от времени вносите в вашу жизнь что-то новое.
- Умейте отвлекаться от переживаний, связанных с работой.
- Учитесь трезво осмысливать события каждого дня.



Как избежать встречи с эмоциональным выгоранием

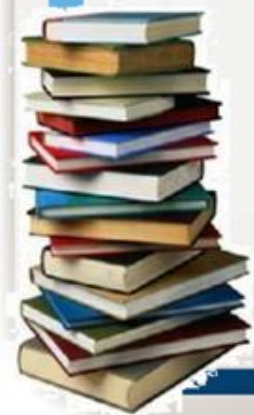
- Тому, кто верит в Бога, предотвратить или снять стресс может помочь молитва или посещение церкви.
- Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?
- Дни, проведенные вдали от дома, помогут отвлечься, взглянуть на свои проблемы со стороны.
- Научитесь жить с юмором. Смех – это отдушина.



Как избежать встречи с эмоциональным выгоранием?

- Снизьте темп жизни!
- Старайтесь без ущерба для здоровья пережить неудачу.

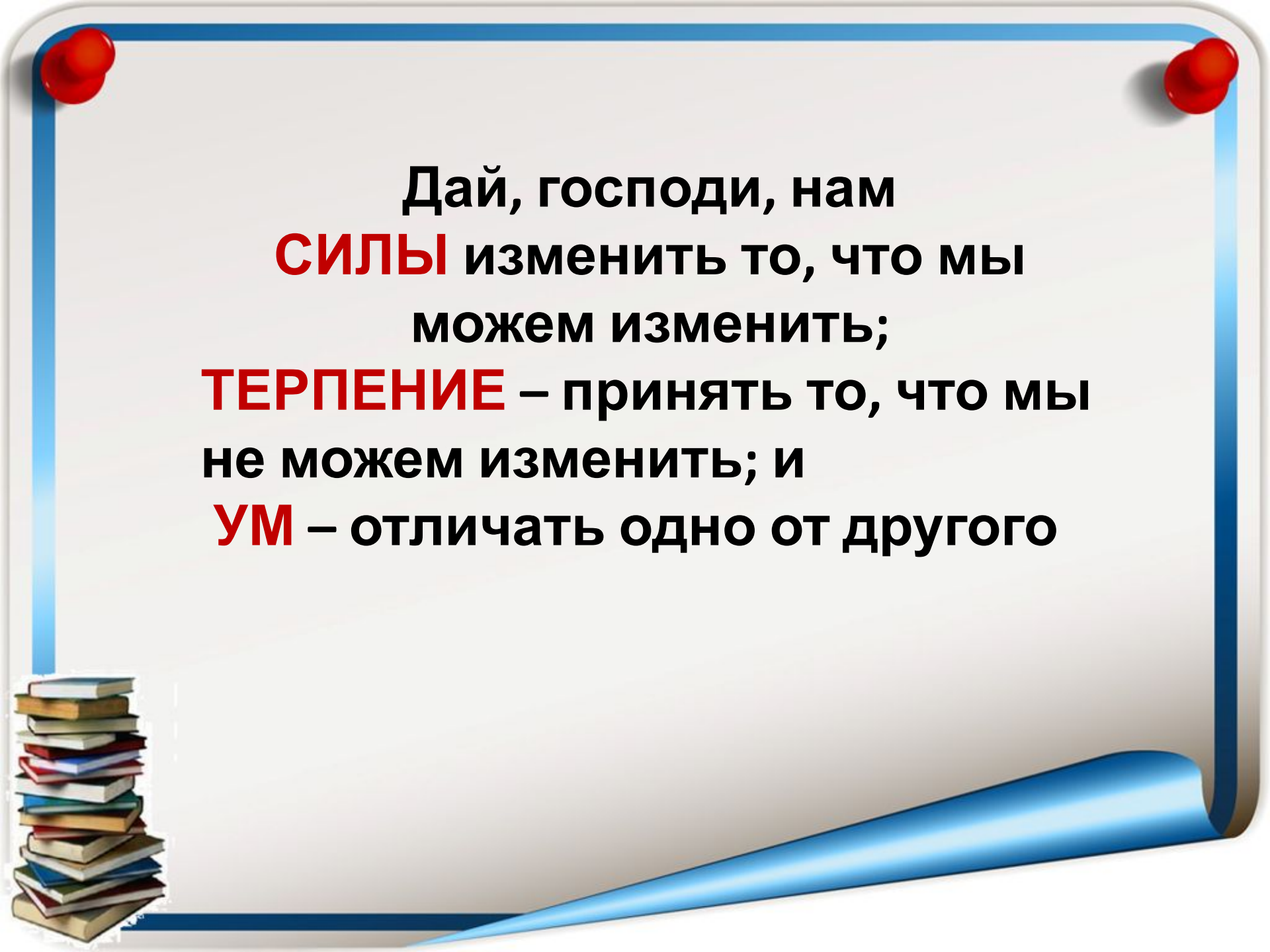






Формула выживаемости профессора В.М. Шепеля:

- на каждые 6 часов бодрствования должен приходиться 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью. Это время рекреации (восстановления физических сил организма); время релаксации (расслабления); время катарсиса (чувственной разрядки, очищения), способ переключения мыслей (вместо переживаний и попыток быстро придумать, как исправить положение).





Дай, господи, нам
СИЛЫ изменить то, что мы
можем изменить;
ТЕРПЕНИЕ – принять то, что мы
не можем изменить; и
УМ – отличать одно от другого



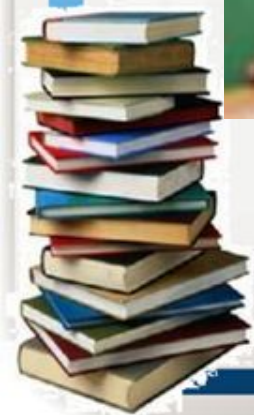
«Жизнь на 10% состоит из того, что вы в ней делаете, а на 90% - из того, как вы ее воспринимаете»

«Если не можете изменить ситуацию, измените свое отношение к ней».

Важно помнить, что **наша жизнь – это наша жизнь, наше здоровье – это наше здоровье.**



За нами выбор !

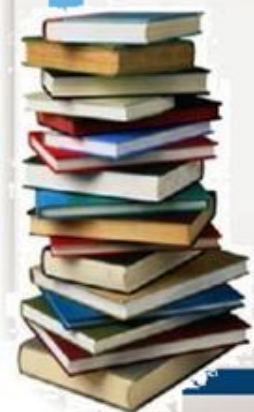




ВЫВОДЫ

■
ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ПСИХИЧЕСКОМ
ЗДОРОВЬЕ, КОЛЛЕГИ!

НЕ ДОВОДИТЕ УРОВЕНЬ ПСИХИЧЕСКИХ
НАГРУЗОК ДО КРИТИЧЕСКИХ!





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

