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 горящей психологической проводки».









Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания 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 эмоционально 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



- 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.



Психоэмоциональное истощение не должно достигать критических значений!!!



личных достижении



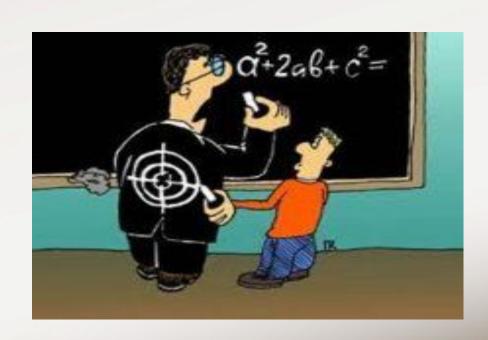
Ослабление защиты организма



Потеря трудоспособности!

чества, 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.





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

- 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.

- 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.



- 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.

- 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).





«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!









