

Профилактика
синдрома
эмоционального
выгорания педагогов

Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме, начинают вырабатываться разрушительные токсины и в результате этого вы, начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете.

Уайлдер Рассел

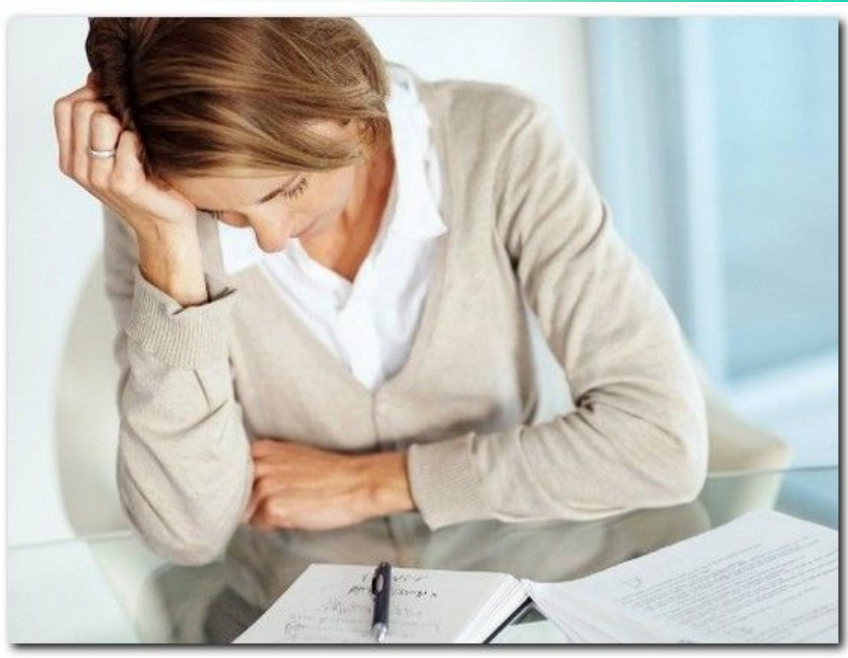
Эмоциональное выгорание –

Это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека

Это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности.

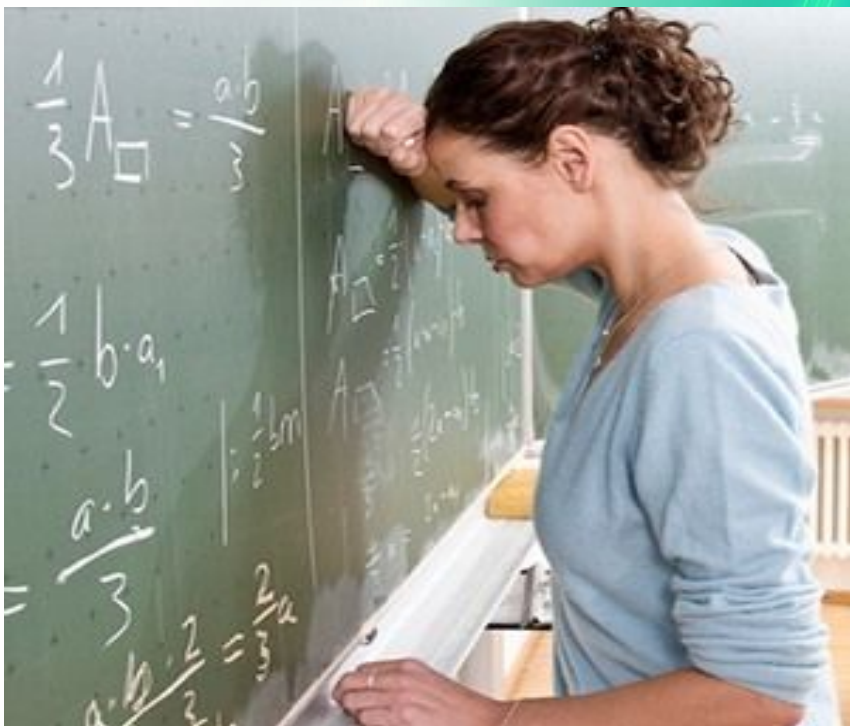


Причины возникновения СЭВ у педагогов



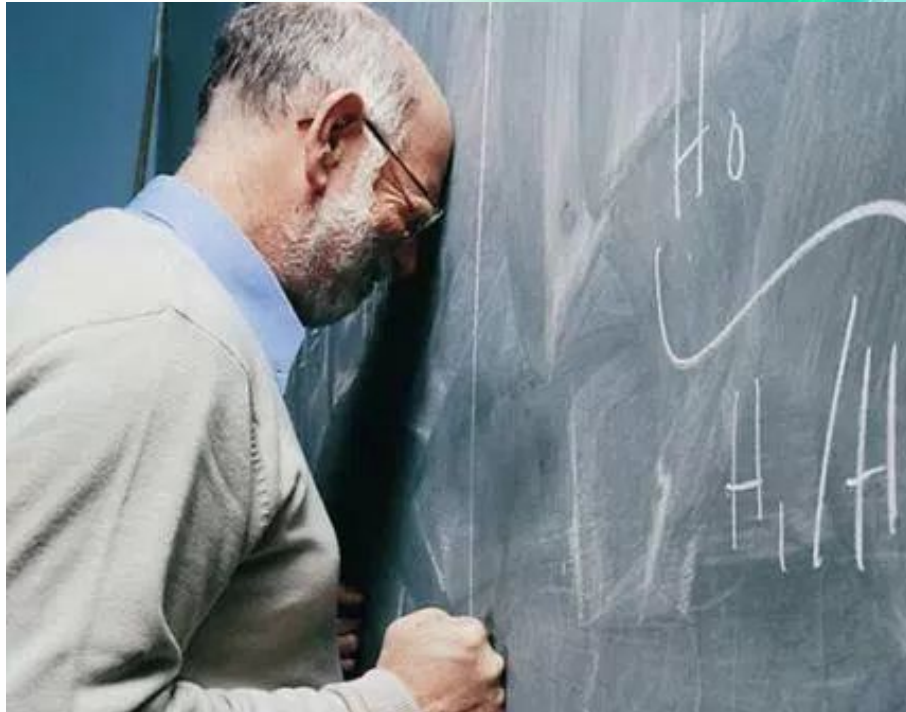
- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;
- жесткие временные рамки деятельности (занятие, семестр, год), ограниченность времени урока для реализации поставленных целей;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;

Ситуации, влияющие на возникновение СЭВ



- Начало своей деятельности после отпуска, каникул, курсов (функция – адаптационная);
- Ситуации неадекватного общения с субъектами образовательного процесса, администрацией (функция – эмоционально защитная);
- Проведение открытых уроков; мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии, а в результате не получено соответствующего удовлетворения;
- Окончание учебного года.

Проявление СЭВ у педагогов (в зависимости от стажа работы):



- Более 50% - у педагогов со стажем работы от 5 до 7 или от 7 до 10 лет;
- 22% - со стажем от 15 до 20 лет;
- 11% - у педагогов с 10-летним стажем (у педагогов со стажем работы более 10 лет выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты);
- 8% - со стажем от 1 года до 3 лет;

Стадии профессионального выгорания



Первая стадия:

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

Стадии профессионального выгорания



Вторая стадия:

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

Стадии профессионального выгорания



Третья стадия:

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

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.

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;

Симптомы появления СЭВ



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);

Симптомы появления СЭВ

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;



Саморегуляция психического состояния

Способы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном- отвлечение;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц- физич.нагрузки переключают эмоции ;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;



Совет первый

- Ищите соратников и помощников. Не берите всё на себя.
- ◆ Скооперируйтесь со своими коллегами и работайте в команде, а не в одиночку.
- ◆ Организуйте и правильно сориентируйте ваших учеников для помощи в подготовке разных классных дел и внеклассных мероприятий.
- ◆ Разумно и грамотно постройте работу с родителями для воспитания подрастающего поколения. С родителями учащихся надо плыть в одной лодке.
- ◆ Всевозможными способами привлекайте внимание школьной администрации к «трудным» детям и «проблемным» родителям.
- *Не откусывайте на работе больше, чем можете прожевать! Да и вне работы.*

Совет второй

- Не работайте тяжелее, а работайте умнее.
- Будьте на работе умными, хитрыми и предельно собранными.
- Умейте предвосхитить и предугадать последствия любого события.
- Скрупулёзно считайте, высчитывайте и подсчитывайте свой труд, свои рабочие часы.
- Торгуйтесь без всякого стеснения со своим начальством. Ведь это- ваш труд, ваши силы, ваше время.

Помните, ваш труд- очень даже в счёт!

О Всегда точно знайте, с какой стороны ваш хлеб намазан маслом!

Хитрости и умности на работе:

- * Проконтролируйте запись домашнего задания учениками в дневнике.**
- * Заведите стопку чистых тетрадных листков для того, чтобы учащиеся не вырывали листы из своих рабочих тетрадей.**
- * Старайтесь разумно пользоваться классной доской, чтобы не пришлось несколько раз за день стирать с доски и вновь писать на ней одно и то же.**
- * Ведите записи на ученика, где прослеживалась бы ваша с ним работа для «трудных родителей», чтобы не вступать с ними в пререкание, споры и выяснения отношений.**
- * Берегите материалы своих классных собраний с родителями для того, чтобы не делать новые записи каждый год.**

Хитрости и умности на работе:

- * Приучите родителей приходить на беседу к вам в точно назначенное время. Не организовывайте встречи с родителями на бегу. Назначьте «Часы родительских консультаций». Заставьте их уважать ваш труд.
- * Не давайте номер вашего домашнего телефона. Не позволяйте никому беспардонно вторгаться в вашу частную жизнь.
- * Храните все выпущенные когда-то стенгазеты. Их легче переделать, чем заново изготавливать.
- * Отрабатывайте любое мероприятие по частям, фрагментами, кусками.
- * Продумайте и организуйте разумно каждое своё «окно».
- * Продумайте и организуйте себе замену, если решили отпроситься с работы.

Совет третий

- **Планируйте не только своё рабочее время, но и свой отдых, или Удовольствие по плану.**
- **Организовывайте себе минуты отдыха, моменты удовольствия, мгновения радости и наслаждения в течение рабочего дня, трудовой недели, учебной четверти, семестра, полугодия.**
- **Придумывайте, планируйте заранее и настойчиво вносите в своё расписание уроков и лекций, в свой каждодневный трудовой режим и ритм жизни.**
- **Планируйте, тщательно организовывайте свой отдых в выходные и праздничные дни.**
- **Заведите для себя следующее правило: хотя бы один день в неделю посвящать отдыху и заботе о собственном здоровье, физическом и психическом.**
- **Не позволяйте превратить свою трудовую деятельность в ад.**

Аксиома разумно мыслящего учителя.

- **Не заботиться о себе – безграмотно и бездарно!**
- **Преступно не давать себе время от времени отдых и не доставлять себе радость.**
- **Глупо лишать себя удовольствий.**
- **Стыдно не уметь организовывать для себя минуты расслабления и мгновения наслаждения.**
- **Просто недопустимо тратить собственную жизнь на превращение себя в загнанную лошадь или в выжитый лимон.**

Совет четвёртый

- Долой синдром отличника из нашей жизни,
- или Не будем перфекционистами!
- Не стремитесь быть каким-то немислимым совершенством, высоким идеалом, безгрешным человеком и безошибочным работником.
- Живите в реальном живом мире, с его несовершенствами и недостатками, и не требуйте ни с себя, ни с окружающих быть идеальными и совершенными.
- Не стоит идеализировать жизнь, а стоит просто жить.
- Боритесь со своей привычкой, со страстным стремлением всё делать правильно, безошибочно и идеально.
- Не идеализируйте людей вокруг и не стройте сверх ожидания.
- Помните, никто вам ничего не должен.
- Не бойтесь собственных ошибок.

Совет пятый

□ Планируйте свою карьеру.

- Возьмите за правило осуществлять профосмотры собственной жизни и карьеры с вдумчивым анализом и перспективным планированием.
- Если вас устраивает ваше профессиональное положение, спокойно работайте на своем рабочем месте.
- Если вас устраивает ваша профессия, но по разным причинам не совсем нравится то учебное заведение, в котором вы трудитесь, принимайтесь за поиски другого места работы, не меняя профессии.
- Если вдруг вы осознали, что эта работа совсем не для вас и, более того, на своём рабочем месте вы просто мучаетесь изо дня в день, из года в год - это уже очень серьёзный и тревожный сигнал.

о Не позволяйте своей жизни самотёкать неизвестно куда!

Никакого самотёка и самотёканья!

Совет шестой

- Оставьте профессию критика и прокурора.
 - Не читайте нотации своим ученикам.
 - Не указывайте своим ученикам на их недостатки, не отчитывайте их, выдавая им жесткие директивы и нелестные оценки по любому поводу.
 - Умейте в любом явлении, в любой жизненной ситуации найти что-то положительное. Во всём ищите позитив.
 - Перейдите на конструктивное и позитивное мышление.
 - На негативных чертах других людей, на тяжелых жизненных ситуациях, на плохих уроках, своих собственных и даваемых коллегами, всегда можно учиться.
- Не швыряйтесь книжками ни в своих учеников, ни в других людей!**

Совет седьмой

• Учитесь управлять собственным временем.

- ✓ **Постоянно ищите в своём рабочем ритме, режиме резервы времени.**
- ✓ **В течение рабочего дня, трудовой недели делайте временные замеры и ведите краткие записи: куда, на что и сколько времени ушло. Подвергайте сделанные записи тщательному обдумыванию и анализованию. Главное, меняйте что-то в своей жизни, корректируйте свой режим дня после проведенного анализа.**
- ✓ **Обязательно отводите время на уход за собственным организмом, ведение здорового образа жизни, отдых и любимые дела.**
- ✓ **Постоянно контролируйте, куда уходит ваше время.**
- ✓ **Ведите ежедневник, внося в свои трудовые будни часы отдыха, расслабления и занятия собственным здоровьем.**

О Желая вам и счастливым быть, и наблюдать часы!

Совет восьмой

- Умейте отказываться вежливо, но убедительно.
- Отказываться надо сразу, решительно и категорично, но в то же время вежливо и аргументированно.
- Ставьте свои условия и по возможности снимите с себя какие-либо другие дела. Просто так не соглашайтесь ни на что.
- Не бойтесь всегда всё высчитывать, подсчитывать и подчёркивать своё участие в том или ином деле.
- Отстаивайте свои интересы, боритесь за своё свободное время до последнего. Без борьбы никогда не сдавайте своё личное время и свой отдых. Находите и отрабатывайте на жизненных ситуациях свои методы вежливого, но решительного отказа.
- *Если мы слишком милы к окружающим, они начинают этим чрезвычайно активно пользоваться, ни во что нас не ставя. Может быть, лучше быть мудрыми, а не милыми?*

Совет девятый

- **Создайте на своём рабочем месте максимально комфортные условия труда.**
- **Держите у себя на работе, в шкафу, в тумбочке, где угодно, несколько пар обуви, разной и удобной.**
- **Заведите себе симпатичный и небольшой по размерам, а следовательно, не очень тяжелый термос.**
- **Устраивайте себе чайные и кофейные паузы в течение рабочего дня.**
- **Найдите возможность между уроками сделать себе самомассаж головы.**
- **Персонализируйте свой рабочий кабинет, внесите в его оформление что-то личное, дорогое вам.**
- **Создайте и постоянно поддерживайте в своем рабочем кабинете красоту и уют.**
- **Храните в своем рабочем кабинете запасную косметичку с минимальным набором косметики для себя.**
- **Всегда имейте на своем рабочем месте медицинскую аптечку с минимальным набором медикаментозных средств.**

Совет десятый

Вносите систему в свою работу.

Создайте систему в своей работе.

- 💧 От бессистемности, спонтанности и нечеткости своего учительского труда вы устанете сами и задержите своих учеников.
- 💧 Разработайте свои простые и четкие правила и неукоснительно следуйте им.
- 💧 Привлекайте к созданию и разработке системы школьной работы самих учеников, а также их родителей.
- 💧 Система должна быть и в проведении письменных контрольных и тестов, в организации внеклассных мероприятий, в работе с родителями учащихся, в проведении устных зачетов, в передачах учащимися плохих оценок, в подаче нового учебного материала, в его закреплении, повторении и отработке и т. д.

Совет одиннадцатый

Боритесь со скукой на уроке, или Волшебство творчества.

- Активизируйте ролевое изучение любой программной темы вместо пассивного механического зазубривания.
- Дайте возможность пофилософствовать, поразмышлять, поискать ответы на вопросы.
- Сделайте урок необычным, запоминающимся и полезным («сладкие», «песенные», «рисовальные», «телеуроки», «радиоуроки», «киноуроки», «газетно-журнальные»).
- Творите сами и активно вовлекайте в процесс творчества своих учеников.

О На уроке необязательно должно быть тихо. На уроке может быть и громко. Лишь бы не было бестолково, беспросветно и скучно!

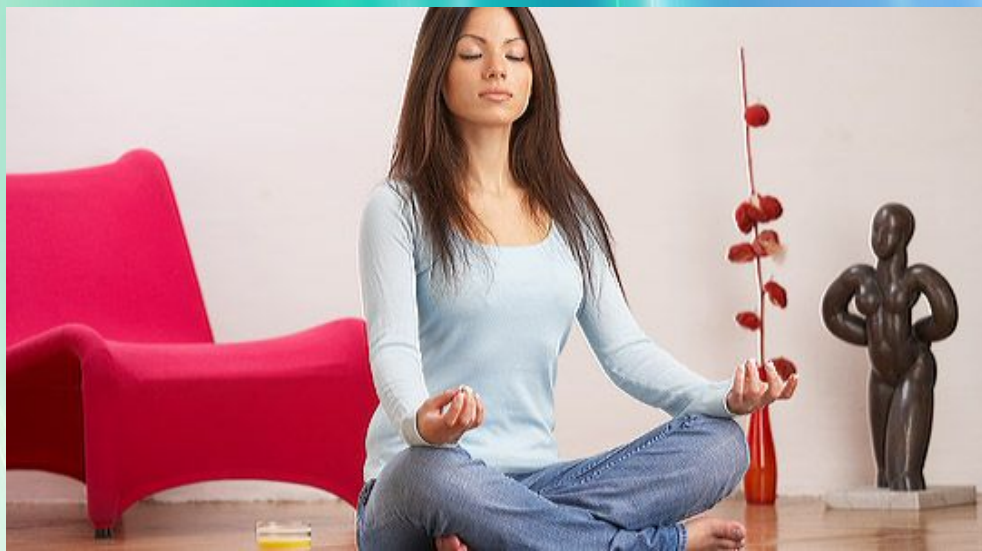
Совет двенадцатый

- Умейте вовремя уйти.
 - Молодые пришли мне на смену. И это- отлично. Такова жизнь.
 - Да, мне жаль уходить, но «печаль моя светла».
 - На этом моя жизнь не заканчивается. Просто завершён её очередной этап.
 - Я по-прежнему полна юмора и оптимизма.
 - Незаменимых людей не бывает. И вполне естественно их надо менять. Я тоже в своё время заменила кого-то уходящего.
 - Я- не за бортом. Просто мой борт причалил к новому причалу.
 - У меня нет никаких обид. Просто глупо обижаться на жизнь, на её естественный ход, на её течение.
- ОЛучше уйти из профессии на два года раньше, чем на два месяца позже.*

Совет тринадцатый

- «Дети нынче стали не те! Дети теперь иные, чем раньше!»
- ❖ **Стройте свои отношения с современными детьми умнее, тоньше, грамотнее.**
- ❖ **Уделяйте им больше внимания, дружите с ними, принимая их как личностей.**

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

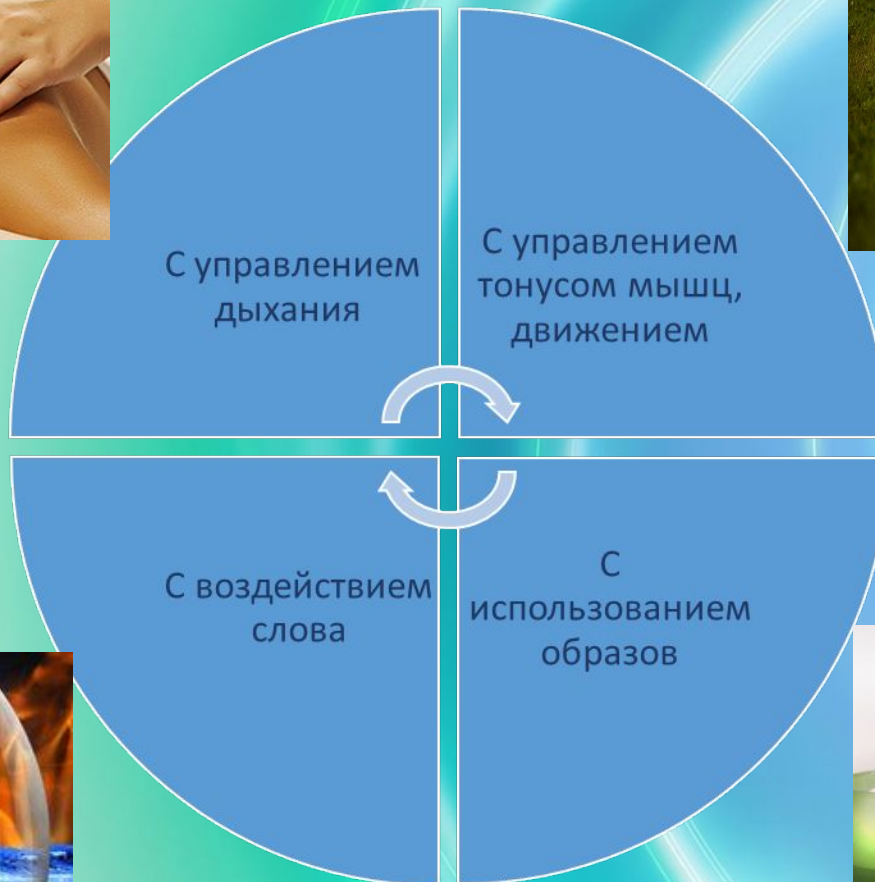
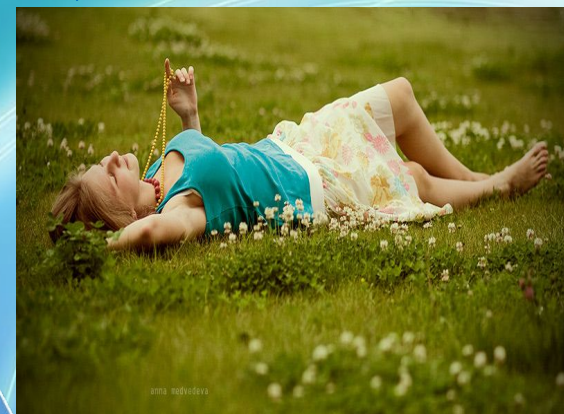


Профилактика профессионального выгорания

- **Саморегуляция** — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.
- **Релаксация** — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.



Способы саморегуляции



Упражнение «Улыбка»



Упражнение «Похвалилки»

- «Меня замечают, любят и высоко ценят».
- «Все идет хорошо».
- «В моей жизни случается только хорошее».

