

Профилактика эмоционального выгорания педагога



Презентация для педагогов

Что такое синдром эмоционального выгорания

Эмоциональное выгорание (burn-out) — это состояние истощения, которое приводит к параличу наших сил, чувств и сопровождается утратой радости по отношению к жизни.



Группы риска

- Во-первых, это специалисты, ежедневно работающие с людьми, - учителя, врачи, журналисты, пиарщики, менеджеры по работе с клиентами, рекрутеры, продавцы и т. д.

- Во-вторых, «сгореть» на работе могут интроверты, то есть те, кто держит в себе все свои переживания, не выплескивая эмоции на окружающих. Оказавшись в стрессовой или неудобной для себя ситуации, такой человек долго не будет выражать недовольство, накапливая негатив. Естественным следствием этого часто становятся хроническая усталость и профессиональное выгорание.

- В-третьих, риску СЭВ подвержены люди, чей хронотип не совпадает с общепринятым режимом рабочего времени. Как правило, это «совы», вынужденные работать в режиме «жаворонков».

- Наконец, ещё одна категория работников, которым грозит эмоциональное выгорание, - перфекционисты, то есть те, кто всегда стремится выполнить свою работу лучше всех. «Красный» диплом университета, успешные самостоятельные проекты, победы в профессиональных конкурсах – всё это даётся перфекционистам не за красивые глаза, а становится результатом ежедневного напряжённого труда. Несколько лет работы практически без выходных нередко оборачиваются синдромом профессионального выгорания.

Стадии синдрома эмоционального выгорания

Первая стадия начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний. Специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе

Исчезают положительные эмоции. Появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи.

Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. Возвращаясь домой, всё чаще хочется сказать: «Ну, не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

На второй стадии возникают недоразумения с учащимися. Профессионал начинает в кругу своих коллег с пренебрежением говорить о некоторых из них. Постепенно неприязнь проявляется в присутствии учащихся. Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение специалиста – это не осознаваемое им самим проявление самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

На третьей стадии притупляются представления о ценностях жизни. Эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни. По привычке такой человек может еще сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск, у него пропадает интерес к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Анкета для оценки синдрома ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня
2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой
3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня
4. После рабочего дня я могу срываться на своих близких
5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела
6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня
7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье
8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил
9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей

Варианты ответов

- почти никогда- 0 балла
 - иногда- 1 балла
 - часто- 2 балла
 - почти всегда- 3 балла



Оценка результатов:

- суммарный показатель менее 3-х баллов – низкий;
- 3-12 - средний;
- выше 12 — высокий показатель эмоционального выгорания.

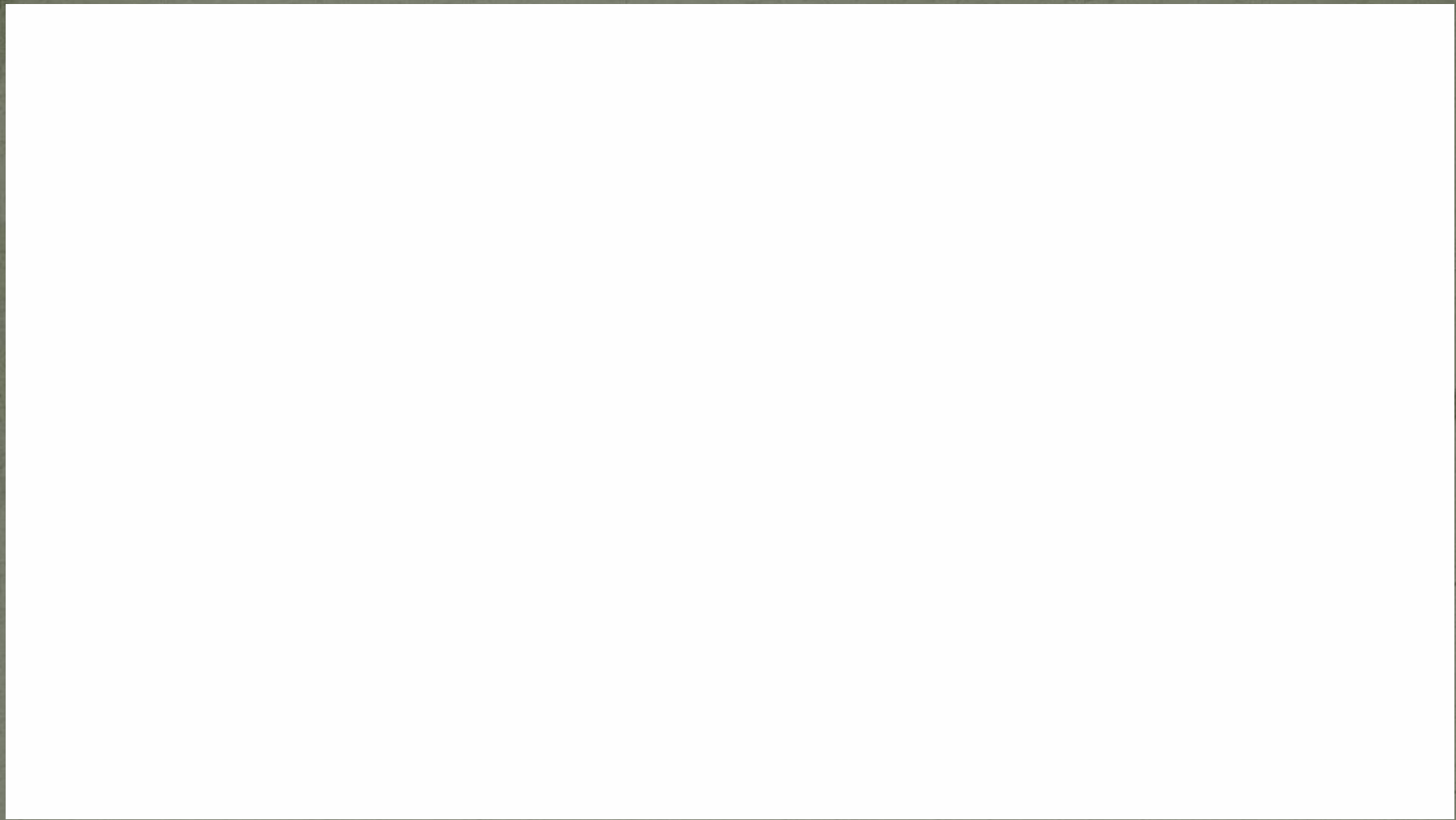
Кто хорошо отдыхает,
тот хорошо работает



Общие рекомендации или «первая самопомощь»

- Начать программу собственной реабилитации лучше всего с отдыха.
- Кстати, доказано, что длительное отсутствие солнца само по себе провоцирует у людей депрессию.

- Учиться, учиться и учиться
- Обновить рабочее место
- Заняться спортом
- Поговорить с начальником



Пересмотр жизненных мифов

- Миф первый: "Жить надо для людей".
- Миф второй: "Если не я, то кто же?"
- Миф третий: "Я должен быть для всех хорошим".
- Миф четвертый: "Работа превыше всего!"

● 12 советов от арт-терапевта Виктории Назаревич

- 1. Устал — рисуй цветы.
- 2. Злой — рисуй линии.
- 3. Болит — лепи.
- 4. Скучно — заполни листок бумаги разными цветами.
- 5. Грустно — рисуй радугу.
- 6. Страшно — плети макраме или делай аппликации из тканей.
- 7. Ощущаешь тревогу — сделай куклу-мотанку.
- 8. При возмущении — рвите бумагу на мелкие кусочки.
- 9. Чувствуешь беспокойство — складывай оригами.
- 10. Хочешь расслабиться — рисуй узоры.
- 11. Важно вспомнить — рисуй лабиринты.
- 12. Ощущаешь неудовольствие — сделай копию картины.

Упражнение «Я тебе желаю»

- Вам предлагается записать свои пожелания друг другу на ЦВЕТНЫХ СНЕЖИНКАХ и положить их в ШЛЯПУ



А САМОЕ ГЛАВНОЕ УЛЫБАЙТЕСЬ,
УЛЫБКА ОСВЕЩАЕТ НЕ ТОЛЬКО ВАС,
НО И ВАШ ПУТЬ И ЛЮДЕЙ ВОКРУГ ВАС!!!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

