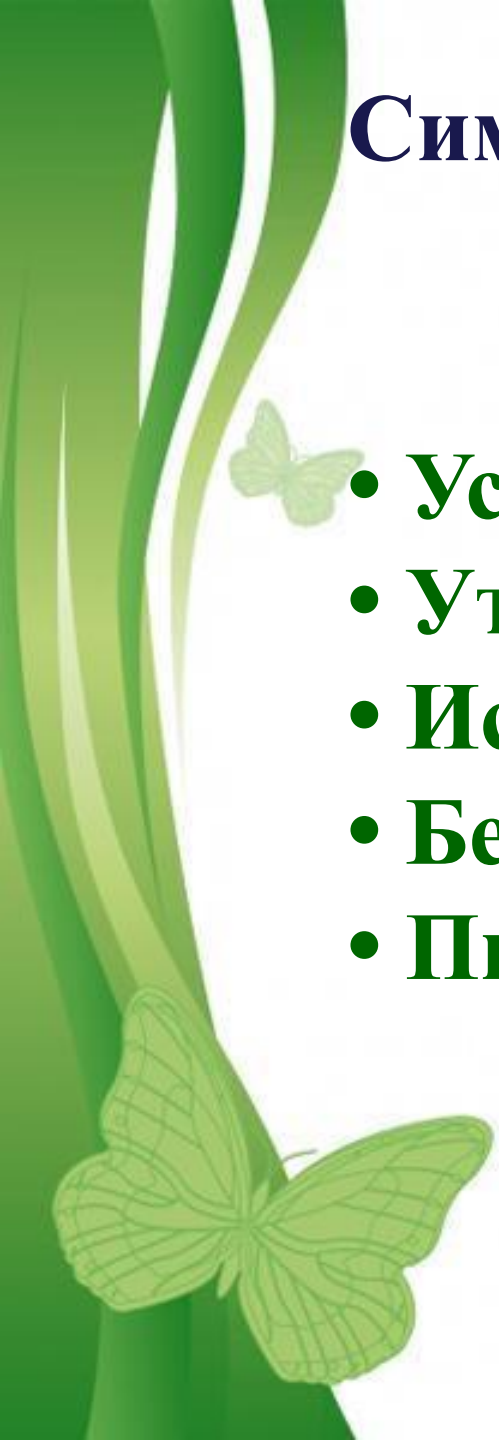


«Здоровье учителя: профессиональное выгорание»

Педагог-психолог Петрова М.Н.

Симптомы «профессионального выгорания»:

- 
- Усталость;
 - Утомление;
 - Истощение;
 - Бессонница;
 - Пищевые нарушения.

Основные факторы выгорания:

- ✓ **Организационный фактор** – отсутствие удобного рабочего места, условий для отдыха в перерывах, многочасовая работа, низкий социальный статус профессии;
- ✓ **Ролевой фактор** – конфликт ролей, профессиональные ситуации, в которых совместные действия сотрудников в значительной степени не согласованы: отсутствует объединение усилий, но при этом присутствует конкуренция;
- ✓ **Личностный фактор** - это, прежде всего, чувство собственной значимости на рабочем месте, возможность профессионального продвижения, автономия и уровень контроля со стороны руководства.

Этапы профессионального выгорания:

Этап 1: Предупреждающая стадия –

Чрезмерная вовлеченность специалиста в профессиональную деятельность. Он жаждет успеха и признания, изо всех сил старается «быть лучшим». Возникает эмоциональное истощение (чувство усталости, бессонница, невнимательность).



Этапы профессионального выгорания:

Этап 2: Первая стадия выгорания –

исчезает радость от работы, все эмоции «притупляются», проявляется некоторая отстраненность в отношениях с людьми, все чаще возникает смутное раздражение: «Не лезьте ко мне, оставьте меня в покое!»

По отношению к сотрудникам: *приписывание вины за собственные неудачи другим, проявление негуманного отношения к коллегам и ученикам;*

По отношению к профессиональной деятельности: *нежелание идти на работу, стремление искусственно продлить перерывы в работе.*

Этапы профессионального выгорания:

Этап 3: Вторая стадия выгорания –

проявляется чувство отчуждения от людей, все чаще возникает раздражение: руководители «срываются», «спускают собак» на подчиненных, а учителя на учеников. Более «дипломатичные» учителя изо всех сил стараются «держать себя в руках».

Развивается депрессивное и агрессивное состояние.



Этапы профессионального выгорания:

Этап 4: Третья стадия выгорания «Истощение» - *глубокое выгорание, затрагивающее личность в целом. Появляются такие «симптомы», как: безразличие, депрессия, обида на весь мир, головные боли, боли в позвоночнике, апатия, сонливость или бессонница, тахикардия, расстройства пищеварения, отвращение к пище или, наоборот, постоянное желание что-то жевать (как бы стремясь успокоить себя, заполнить пустоту внутри).*

Этапы профессионального выгорания:

Этап 5: Завершающая стадия

«Разочарование и отчаяние» – ощущение пустоты, беспомощности и бессмыслия не только работы, но и жизни. По привычке человек еще пытается сохранить внешнюю респектабельность, но, если приглядеться, станут заметны пустой взгляд и какое-то странное окаменение тела.

Для тех, кто находится на этом этапе есть только 2 выхода: **первый** – расставание с работой, **второй** – непростая работа по восстановлению себя, как человека и профессионала.

результаты анкетирования «Моя жизненная позиция»

Позиция	Выбор
<i>Я «в порядке» (хороший) – Ты «в порядке» (хороший)</i>	
<i>Я «в порядке» – Ты «не в порядке» (Я лучше – ты хуже)</i>	
<i>Я «не в порядке» – Ты «в порядке» (Ты лучше меня)</i>	
<i>Я «не в порядке» (плохой) – Ты «не в порядке» (плохой)</i>	

Что нужно делать и чего не нужно делать при выгорании:

- 1. Не скрывайте свои чувства, учитесь обсуждать их вместе со своим наставником или теми коллегами, которым доверяете;*
- 2. Не стесняйтесь просить о помощи и принимать ее;*
- 3. Не ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе;*
- 4. Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений;*
- 5. Постарайтесь сохранять нормальный распорядок жизни насколько это возможно.*

Добрые советы против профессиональной деформации и «выгорания»:

- оцените ситуацию: если мысль о работе вызывает раздражение и усталость, пора принимать меры;
- создайте себе комфортные условия для работы;
- уходя с работы, старайтесь не оставлять дела в хаотическом беспорядке;
- разговаривайте с людьми по пустякам – тоже лекарство от стресса;
- используйте обеденный перерыв для прогулки, отдыха и непосредственно для обеда;

Добрые советы против профессиональной деформации и «выгорания»:

- избавьтесь от боязни ошибиться;
- станьте заменимым – избавьтесь от иллюзии, что без вас процесс остановится;
- старайтесь смотреть на вещи оптимистично;
- не старайтесь делать вид, что вам нравится то, что на самом деле вам не приятно;
- используйте возможность выступить с речью;
- старайтесь быть терпимыми к себе и окружающим.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ: приемы саморегуляции

Естественные способы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц, глубокого вдоха;
- наблюдение за пейзажем;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- высказывание похвалы, комплиментов и пр.



Спасибо за
внимание!

Приложение 1

Анкетирование педагогов проводится следующим образом: каждому раздается мини-анкета в виде таблицы

Позиция	Выбор
<i>Я «в порядке» (хороший) – Ты «в порядке» (хороший)</i>	
<i>Я «в порядке» – Ты «не в порядке» (Я лучше – ты хуже)</i>	
<i>Я «не в порядке» – Ты «в порядке» (Ты лучше меня)</i>	
<i>Я «не в порядке» (плохой) – Ты «не в порядке» (плохой)</i>	

Педагогу необходимо выбрать подходящую ему позицию по отношению к людям, окружающим их на работе и поставить «+» напротив выбранного пункта.