

СЕМИНАР-ТРЕНИНГ «БАРЬЕРЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. НОВЫЕ МОТИВАЦИОННЫЕ ГОРИЗОНТЫ»

Рыжкова Елена Сергеевна, педагог-
психолог МАОУ «Прогимназия
«Кристаллик»»

Факторы, вызывающие синдром эмоционального выгорания:

- неправильная организация работы, включающая временные, эмоциональные и энергетические перегрузки и отсутствие четкого разграничения личной жизни и профессиональной деятельности;
- недостаточный профессионализм (расплывчатое понимание профессиональных границ, целей работы, своих возможностей влиять на ситуацию);
- ◎ -личностные особенности и характеристики, способствующие развитию синдрома эмоционального выгорания.

СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

- усталость,
- бессонница,
- головокружение,
- чрезмерная потливость,
- дрожь,
- повышение артериального давления
- пессимизм,
- ощущение беспомощности и безнадежности
- раздражительность, тревога, чувство одиночества

Физические симптомы

Эмоциональные симптомы

СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

- ⦿ появляется усталость и желание отдохнуть
- ⦿ оправдание употребления лекарств
- ⦿ импульсивное эмоциональное поведение
- ⦿ падение интереса к новым теориям, идеям, альтернативным подходам в решении проблем;
- ⦿ падение вкуса и интереса к жизни;
- ⦿ предпочтение стандартным шаблонам и рутине, малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах,
- ⦿ формальное выполнение работы

Поведенческие симптомы

Интеллектуальные симптомы

ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ХАРАКТЕРИСТИКИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ СЭВ:

- *повышенная тревожность;*
- *пониженная самооценка, склонность к чувству вины;*
- *выраженная эмоциональная лабильность (подвижность нервной системы);*
- *зависимость, робость, покорность;*
- *пассивность, зависимость, избегание стратегии выхода из сложных ситуаций;*
- *внешний локус контроля (позиция, когда человек рассчитывает в жизни не на себя и свои способности, а опирается на случайность, удачу или других людей).*

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ СЭВ

- *монотонность работы (особенно, если ее смысл кажется сомнительным);*
- *вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки;*
- *строгая регламентация времени работы;*
- *напряженность и конфликты в профессиональной среде;*
- *нехватка условий для самовыражения личности на работе;*
- *работа без возможности дальнейшего карьерного роста;*
- *неразрешенные межличностные конфликты;*
- *неудовлетворенность профессиональным и личностным ростом;*
- *низкий социальный статус;*
- *несправедливость и неравенство взаимоотношений в организации;*
- *негативные или «холодные» отношения с коллегами;*
- *отсутствие свободы планирования;*
- *дефицит административной, социальной и профессиональной поддержки;*
- *отсутствие обратной связи от руководства.*

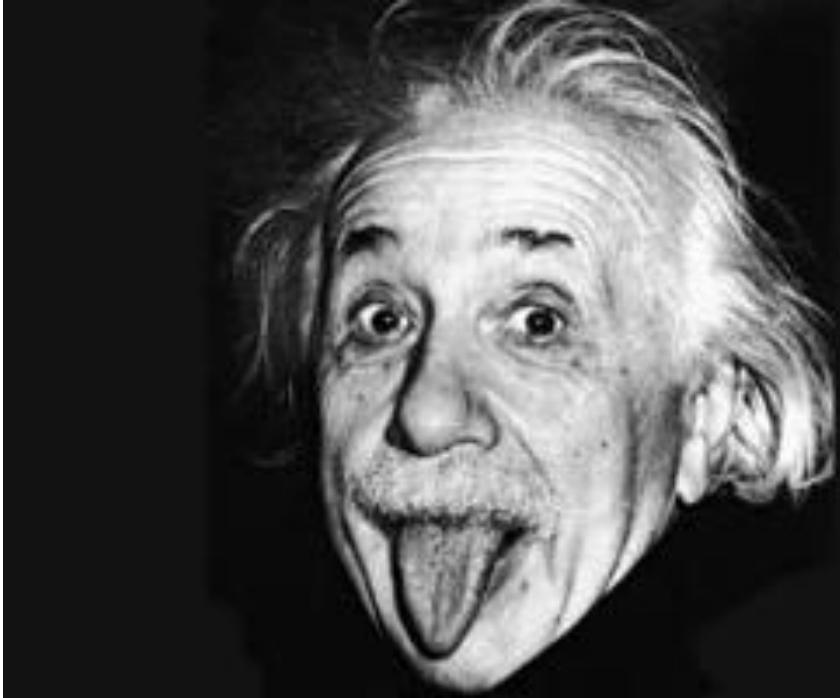
МЕРЫ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

- организационный уровень (улучшение условий труда);*
- межличностный уровень (характер складывающихся взаимоотношений в коллективе);*
- профессиональный уровень (регулярное обучение по преодолению существующих профессиональных проблем);*
- индивидуальный уровень (личностные реакции и уровень своего здоровья).*
- формирование положительного микроклимата;*
- разработка системы поощрений;*
- грамотное использование «тайм-аутов» (перерывов в работе), что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия педагогов.*

КТО ЯВЛЯЕТСЯ ЛИЧНОСТЬЮ?



КТО ИЗ НИХ САМОРЕАЛИЗОВАЛСЯ?



ПИРАМИДА А.МАСЛОУ



УПРАЖНЕНИЕ «ПУТЕШЕСТВИЕ НА ВОЗДУШНОМ ШАРЕ»



ПОЛЕТЕЛИИИИИИИ

