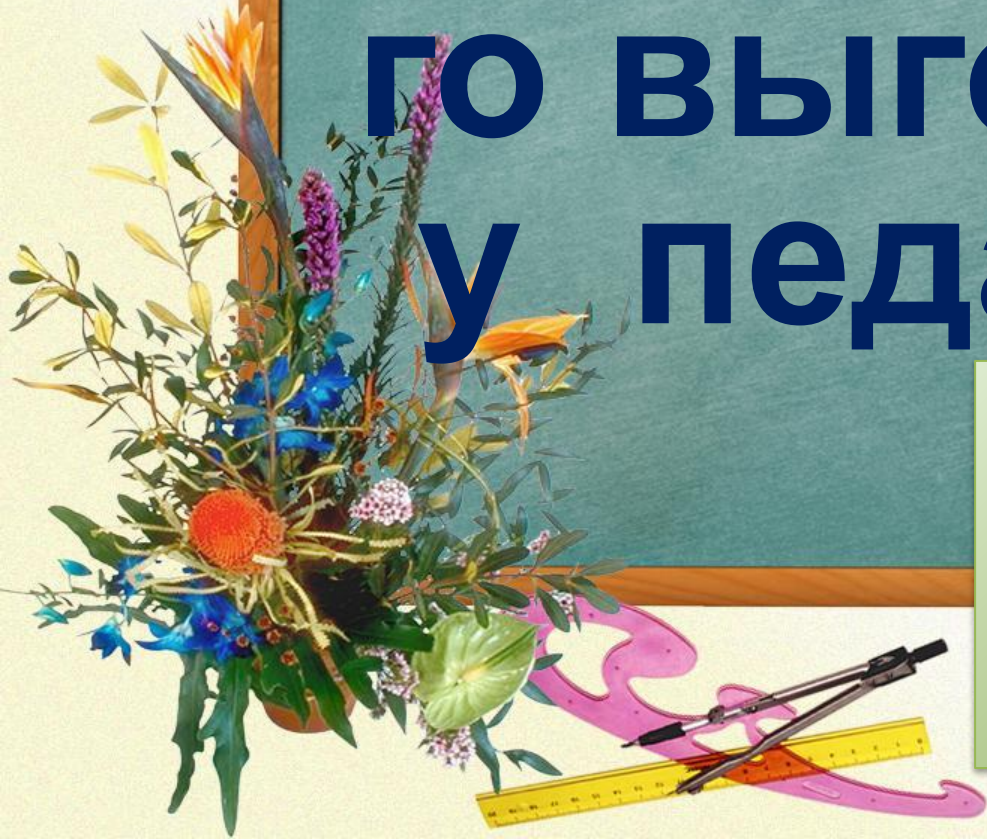


Профилактика и преодоление эмоционального выгорания у педагогов



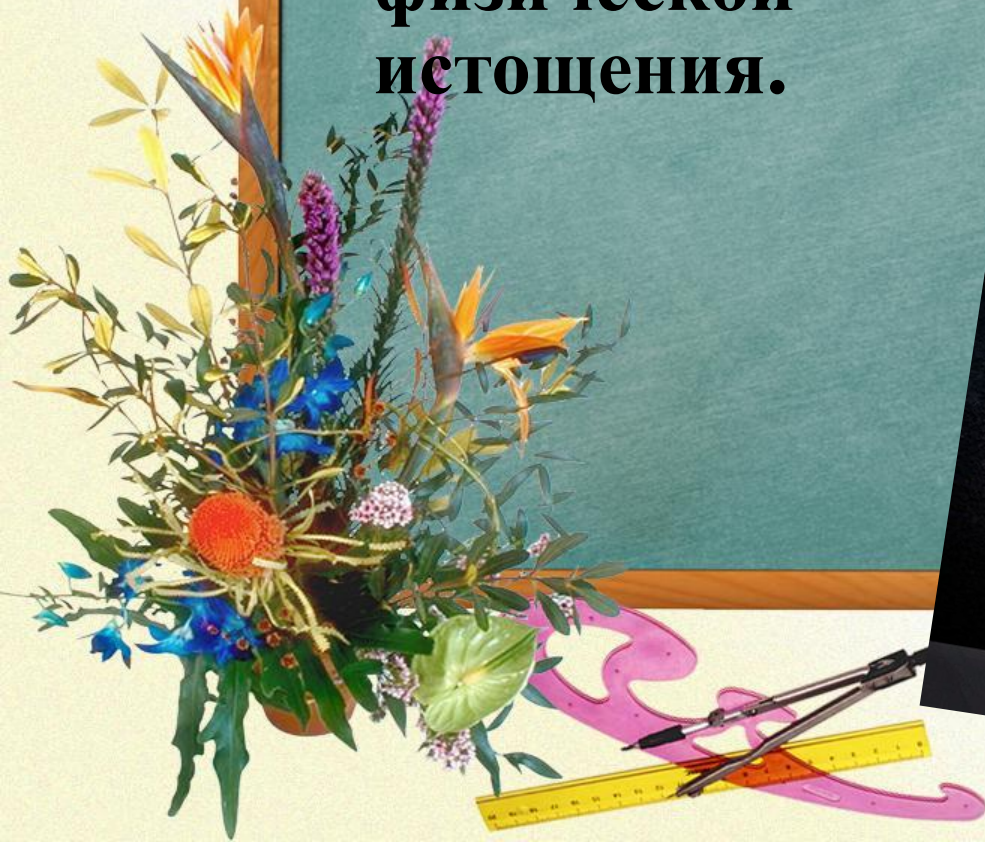
**Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
Макеевской общеобразовательной
школы I-III ступеней №108
имени Первой Гвардейской Армии
Иващенко Ирина Викторовна**



Эмоциональное

выгорание-

синдром, развивающийся на фоне непрерывного воздействия на человека стрессовых ситуаций и приводит к интеллектуальной, душевной и физической переутомления и истощения.



ситуации в педагогической деятельности:

- ❑ Ситуации взаимодействия с учеником на уроке.
- ❑ Ситуации, возникающие в отношениях с коллегами и администрацией.
- ❑ Ситуации взаимодействия учителя с родителями.



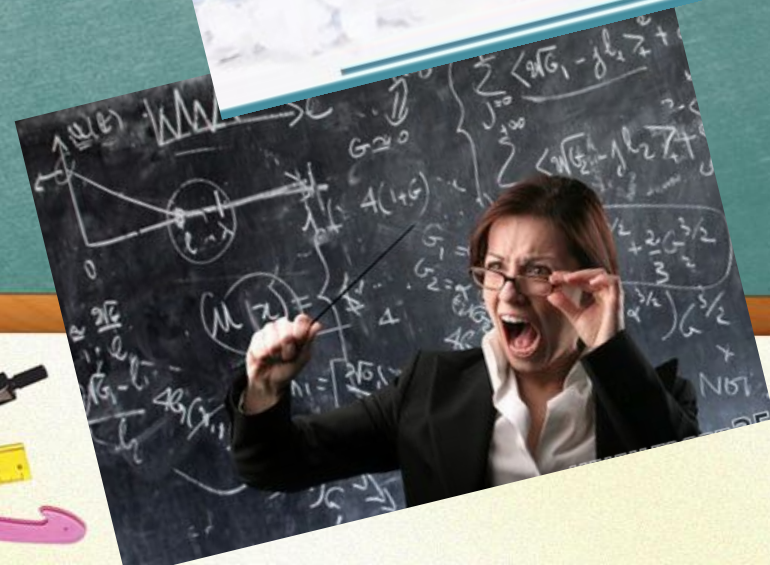
Составляющие «синдрома выгорания»

- Эмоциональная истощение
- Деперсонализация (цинизм)
- Редукция профессиональных достижений



Признаки синдрома эмоционального выгорания

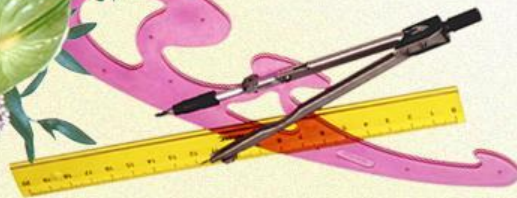
- Психофизические
- Социально-психологические
- Поведенческие



синдрому профессионального выгорания?



Однообразие жизни: дом-работа, работа-



регламентация времени работы, нереальные сроки ее выполнения



ПОМОЧЬ, ВСЕХ сделать



соприкосновение с негативными

сто



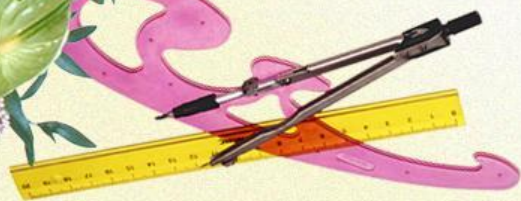
Большие эмоциональные затраты на работе



ОТНОШЕНИЯ И КОНФЛИКТЫ СРЕДИ



ОТВЕТСТВЕННОСТЬ за проблемы



Три следствия профессионального выгорания:

Снижение самооценки

- Апатия
- Агрессия
- Беспомощность
- Отчаяние

Одиночество

- Объект - объектные отношения
- Сложность установление контакта

Эмоциональное истощение

- Артериальное давление
- Мигрень
- Синдром хронической усталости



ОТ «СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО



**Адекватное отношение
к работе**

ОТ «СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО



**Контролировать
СВОИ**

МЫСЛИ И ЧУВСТВА

ОТ «СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО



Обращать внимание на
положительные

момента жизни

Помните, что человек
не

совершенен.

Он может ошибаться,
исправлять ошибки

...

Признайте себя **уникальными** и примите **сами**

такими, какие **Вы**
есть -

