

# Эмоциональное выгорание педагогов

презентацию подготовила  
педагог-психолог  
Танич И.А.

# *Проблема эмоционального выгорания педагогов*

- Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе.



Приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии.

Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания».



Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу:

«Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие».



# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ

## выгорание –

это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

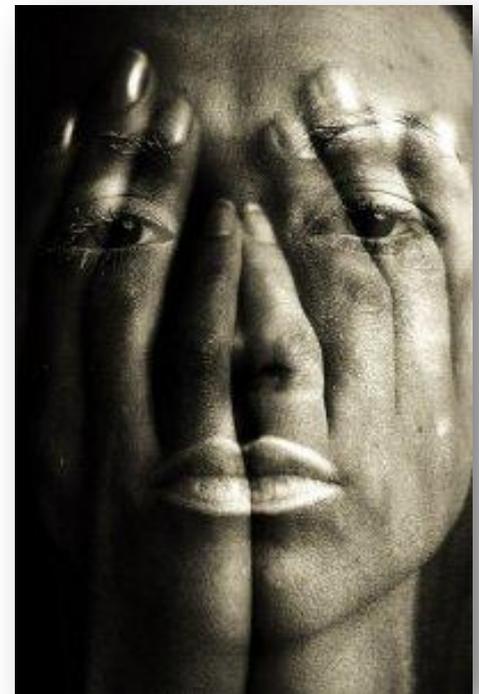


# Причины напряженности педагога

- **Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций**
- **Загруженность рабочего дня**
- **Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки**
- **Чувствительность к имеющимся трудностям**
- **Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка дома или на работе**
- **Требование творческого отношения к профессиональной деятельности**
- **Нестабильность заработной платы**

# Стадии эмоционального выгорания:

**Первая стадия** начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний. Исчезают положительные эмоции. Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.





## На второй

стадии

возникают

недоразумения

с воспитанниками.

Педагог начинает в

кругу своих коллег

с пренебрежением

говорить о

некоторых из них.

Постепенно неприязнь проявляется в присутствии воспитанников. Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения.

**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 интереса к чему бы то ни было.



# Внешние и внутренние условия профессионального «выгорания»

- **Личностный фактор.** Это, прежде всего, чувство собственной значимости на рабочем месте. Если специалист чувствует значимость своей деятельности, то он достаточно неуязвим по отношению к эмоциональному выгоранию. Если же работа выглядит в его собственных глазах незначимой, то синдром развивается быстрее.



## Ролевой фактор.

- Исследования показали, что на развитие «выгорания» существенно влияют профессиональные ситуации, в которых совместные действия сотрудников в значительной степени не согласованы: отсутствует объединение усилий, но при этом присутствует конкуренция.



## Организационный фактор.

- На развитие «сгорания» влияет многочасовая работа, но не любая, а неопределенная (то есть не четко определены функциональные обязанности сотрудника) либо работа не получающая должной оценки.



# Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания

## ● В первую очередь:

- сознательная, целенаправленная забота о своем физическом и психическом здоровье;
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях;
- чувство юмора;



## **Во-вторых, выгорания избегают люди:**

- имеющие, опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способные конструктивно меняться в напряженных условиях, отличающиеся высокой подвижностью;
- открытостью;
- общительностью;
- самостоятельностью;
- стремлением опираться на собственные силы.

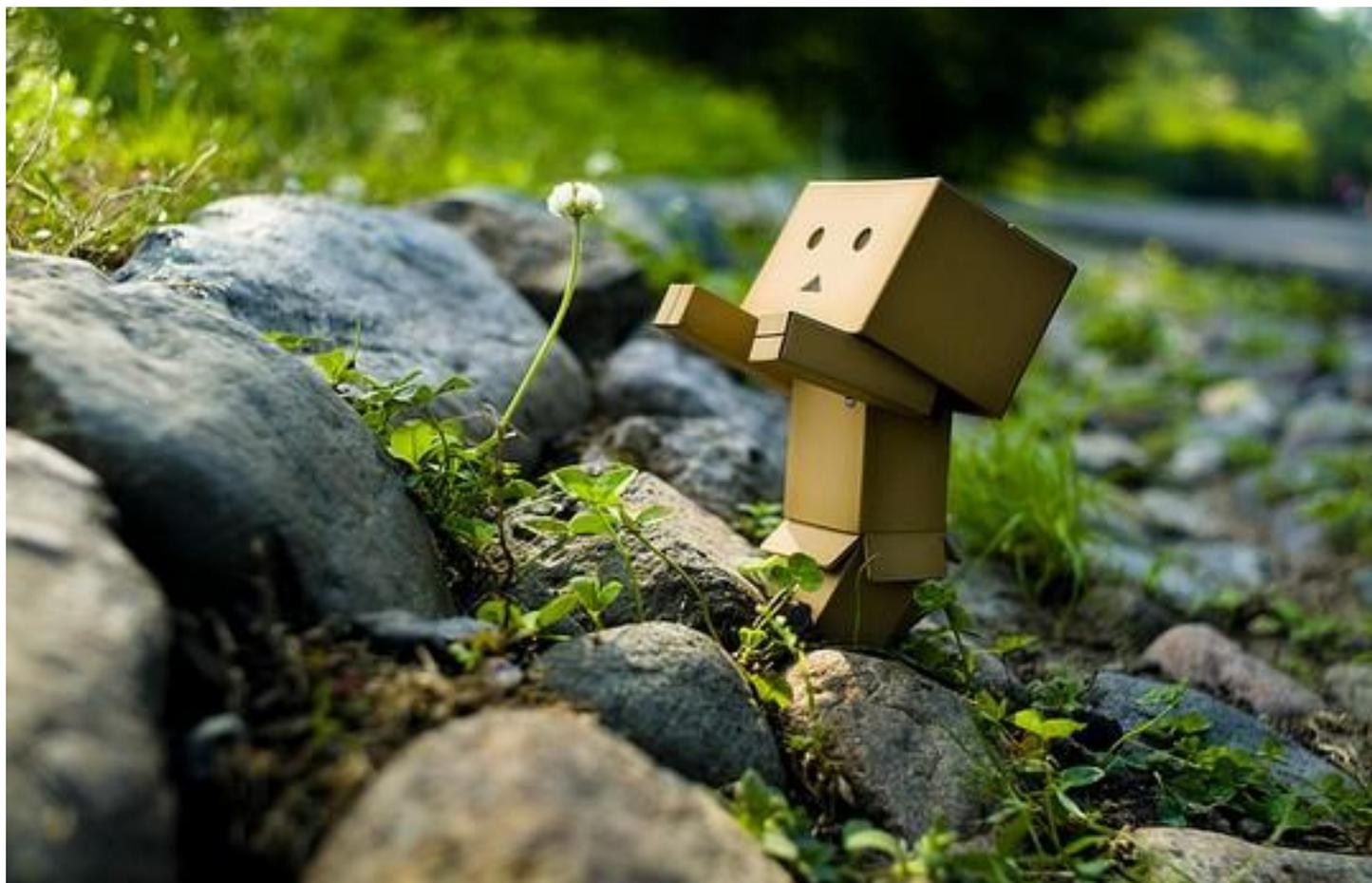


**В-третьих, важной отличительной чертой этих людей является:**

- **способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности, как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.**



# Профилактики эмоционального выгорания



**Полностью исключить в работе профессиональный стресс и профессиональное выгорание в современных условиях невозможно.**

Но вполне возможно существенно уменьшить их разрушительное влияние на здоровье работающих людей.

**- Снижайте значимость**

**событий - следует помнить, что**

**истинной причиной стресса являются**

**не люди, не разочарования, не ошибки, а то,**

**как вы к этому относитесь.**



**- Учитесь показывать эмоции,  
"выплескивать" их без вреда для себя и  
окружающих.**

Умение рассказать о своих проблемах может  
помочь наладить контакты с окружающими,  
понять самого себя.

**- Общайтесь с людьми,  
с которыми чувствуете себя  
комфортно. Обозначьте круг**

людей, общение с которыми вам приносит  
радость и позволяет получать эмоциональную  
поддержку в трудных ситуациях.



**- Учитывайте баланс «работа-досуг», «выгорание» усиливается всякий раз, когда границы между работой и домом начинают стираться и работа занимает большую часть жизни.**



**- Не забывайте о регулярных физических упражнениях. Практикуйте занятия с целью восстановления и укрепления своего здоровья – овладение дыхательной гимнастикой, йогой, бегом трусцой, занятия плаванием, теннисом, волейболом и др.**

**- Так же важен и полноценный сон - обратите внимание, сколько вы обычно спите и сколько вам нужно спать, чтобы просыпаться отдохнувшими.**



**- Позволяйте себе погрузиться в любимое, увлекательное занятие - уход за комнатными растениями, домашними животными и т.д. Приобщение к новым формам проведение досуга, хобби: рыбалка, охота, бильярд, танцы, туристические походы и др.**

**- Активная профессиональная позиция обеспечит здоровый эмоциональный фон.**

**Принятие ответственности на себя за свою работу, свой профессиональный результат, за свои решения, действия, изменение поведения.**

**- В трудовом коллективе необходимо создание и поддержание «здорового рабочего окружения», когда осуществляется планирование очередности, срочности выполнения дел, управление своим временем и др.**



**- Используйте возможность найти положительные моменты в людях и событиях, вызывающих негативные эмоции - это позволит вам иначе посмотреть на ситуацию.**

Постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из возникшей неприятности.



- **Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.**

- **В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «МОЛОДЕЦ!», «УМНИЦА!», «ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!», «Я ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!», «КАК Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!».**

- **Дарите себе подарочки и милые безделушки.**





# ВЫВОДЫ:

- ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ МИРЕ, БЕРЕГИТЕ ЕГО!
- НЕ ДОВОДИТЕ УРОВЕНЬ ПСИХИЧЕСКИХ НАРУЗОК ДО КРИТИЧЕСКИХ!



# Существует китайская поговорка

**«Расскажи мне – и я забуду  
Покажи мне – и я запомню  
Вовлеки меня – и я пойму и  
чему-то научусь»**

Человек усваивает:

- 10% того, что слышит
- 50 % того, что видит,
- 70 % того, что сам переживает,
- 90 % того, что сам делает.

## «Три позы»

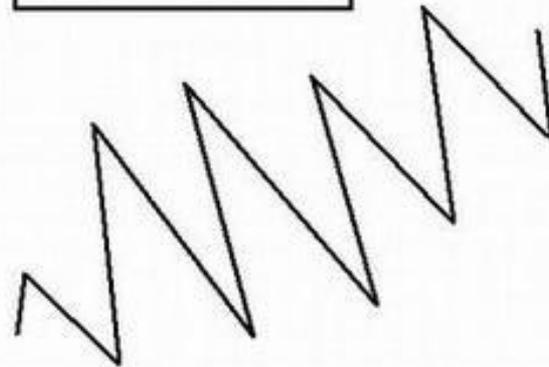
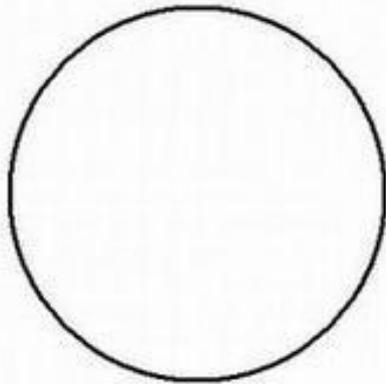
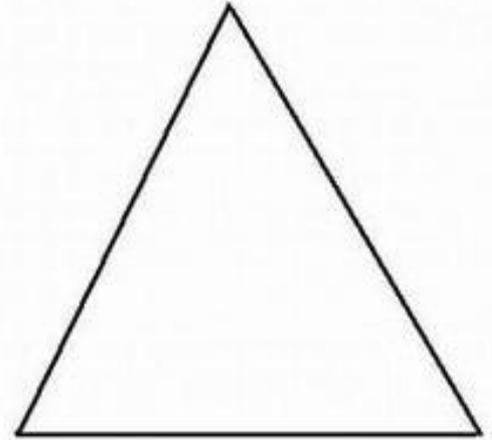
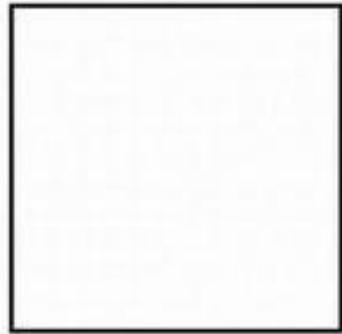
Покажите одновременно с другими участниками группы одно из трех движений:

- руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями,
- руки сжаты в кулаки,
- руки скрещены на груди.

## *«Геометрические фигуры»*

- Посмотрите на предлагаемые геометрические фигуры и выберите из них ту, которая, как вам, кажется, наиболее полно представляет вас как личность.

Иными словами, вы можете точно  
сказать: эта фигура – Я.



# *Квадрат*

- Вы определенно серьезный человек. Стабильный и рациональный, стремитесь любое начинание или дело доводить до конца. Иногда квадрат обвиняют в излишней медлительности, а ведь они всего лишь любят все раскладывать по полочкам. Поэтому и перед принятием решения не торопятся, а стремятся лучше изучить сложившуюся ситуацию, собрать дополнительную информацию. Квадраты – сильны в логике, чрезвычайно внимательны к деталям и подробностям.

# Треугольник

- Прирожденные лидеры. Преобладает уверенность в себе и стремление быть всегда первыми. Способны концентрироваться на намеченной цели, быстро анализируют ситуацию и принимают решения. Вместе с тем – не любят признавать свои ошибки и слушать критику. Схватывая все на лету, быстро учатся. Правда, только тому, что с их точки зрения способствует достижению главной цели. Часто стремятся сделать карьеру. Способны глубоко и быстро анализировать ситуации, сосредоточившись на главной сути проблемы.

# Прямоугольник

- Можно сказать, что это временная форма личности. Прямоугольники не удовлетворены тем образом жизни, который они ведут сейчас, и поэтому заняты поисками лучшего положения. Часто бывают, недовольны собой, всегда хотят большего и лучшего, и почти никогда не бывают удовлетворены обстоятельствами. Испытывают замешательство, запутываются в проблемах, с трудом принимают решения. Однако любознательны, ко многому проявляют интерес.

Смелые, охотно берутся за все новое, даже за то, чего раньше никогда не делали.

Изменения для них самое важное. Потому что они стремятся стать лучше, ищут новые методы работы, стили жизни. Открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни.

Стадия «прямоугольника» рано или поздно проходит. Так что вполне возможно, что в следующий раз, проходя аналогичный психологический тест, вы предпочтете другую фигуру.

# Круг

- Круг- символ гармонии. На первом плане - хорошие межличностные отношения. Любят людей и многое делают для их благополучия. Поэтому часто на них держится и коллектив на работе, и семья. Можно сказать, что такие люди обладают мягким характером, проявления которого усиливаются умением сгладить острые углы в отношениях. Нельзя сказать, что они в принципе, избегают конфликтов, нет, они просто умеют найти конструктивное решение проблемы. Их мышление образное, интуитивное, эмоционально окрашенное.

## *Зигзаг*

- Творческие люди и мыслят они образно. Правда, часто не обращают внимания на детали, воспринимают происходящее целиком. Это позволяет им «видеть» гармонию и целостные образы, по-своему воспринимать красоту. Любители разнообразия, устремленные в будущее. Зигзаг – это генератор идей, его раздражают строго фиксированные обязанности и постоянство. Часто для них с утратой новизны, теряется и интерес к идее. Но их остроумие, веселый нрав и легкость в общении с лихвой компенсируют эти недостатки.

## *“Карусель общения”*

- Продолжите пожалуйста фразу



# *"Без ложной скромности"*

- Напишите себе маленькое письмо, которое будет начинаться со слов:

**«Я люблю себя за...»**



## *«Позитив, негатив»*

- Найдите три положительных и отрицательных момента, как в позитивной, так и в негативной ситуации.



# *Притча о колодце*



С  
а  
З



ВНИМАНИЕ