

**Профилактика
эмоционального выгорания
и поддержка психического
здоровья педагогов**

Немного истории

Термин «burnout» («выгорание», «сгорание») предложил

Г. Фрейденбергер в 1974 г.

для описания деморализации,
разочарования и крайней усталости,
наблюдаемых у специалистов,
работающих

в системе профессий

«человек-человек».

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ

выгорание –

это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.



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

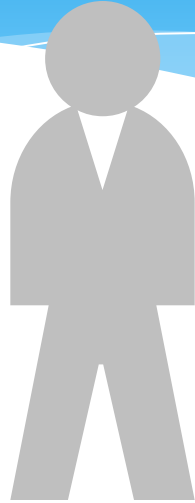
Проявление СЭВ у педагогов (по стажу работы):

- * Чаще всего у педагогов со стажем работы от 5 до 7 и от 7 до 10 лет
- * 8-11% – от 1 года до 3 лет, и у педагогов с 10-летним стажем (адаптация в ОУ, у педагогов со стажем более 10 лет выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты)
- * 22% – от 15 до 20 лет

Стадии эмоционального выгорания:

- 1. Снижение самооценки.*
- 2. Стадия одиночества.*
- 3. Эмоциональное
истощение, соматизация,
**ПОТЕРЯ
ТРУДОСПОСОБНОСТИ!***

Психозмоциональное истощение не должно достигать критических значений!!!



Деперсонализация




Сворачивание
личных достижений



Ослабление
защиты
организма



**Потеря
трудоспособности!**



**Способы профилактики
эмоционального выгорания и
поддержка психического здоровья
педагогов.**

1. Физиологическая саморегуляция.

«Болезни души неотделимы от болезней тела»

Спутник стресса – это мышечный зажим. Мышечный зажим – остаточное явление напряжения, появившееся из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний.

«Мышечный панцирь».

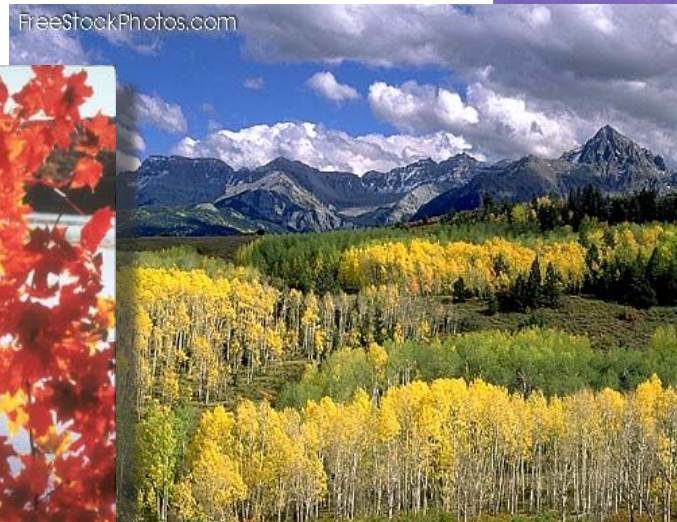
Он образуется у людей, не умеющих отдыхать, то есть снимать стресс.

Способы физиологической саморегуляции:

- **Различные движения потягивания и расслабления мышц**
- **Посещение бассейна, тренажерного зала, занятия йогой и т.д.**

Способы физиологической саморегуляции:

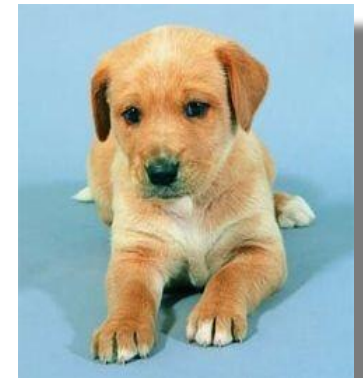
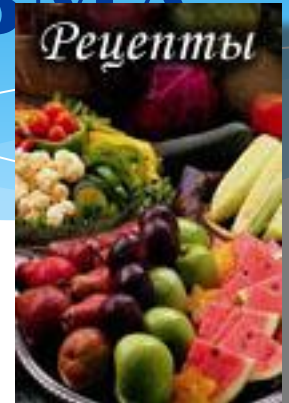
- **РЕЛАКСАЦИЯ** — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения.



2. ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ

РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

- ДЛИТЕЛЬНЫЙ СОН,
- ВКУСНАЯ ЕДА,
- ОБЩЕНИЕ С ПРИРОДОЙ И ЖИВОТНЫМИ,
- ДВИЖЕНИЕ,
- ТАНЦЫ,
- МУЗЫКА.



ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

- * баня, сауна, массаж;
- * горячая ванна
с пеной;
- * СПА-процедуры.

3. Способы эмоциональной саморегуляции:

- **смех, улыбка, юмор;**
- **размышления о хорошем, приятном;**
- **рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;**
- **мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);**

Способы эмоциональной саморегуляции:

- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.
- Занятие любимым делом - хобби .



САМОВНУШЕНИЕ И САМОПООЩРЕНИЕ

- * **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 ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ, КОЛЛЕГИ!**
- * **НЕ ДОВОДИТЕ УРОВЕНЬ ПСИХИЧЕСКИХ НАРУЗОК ДО КРИТИЧЕСКИХ!**

