

**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

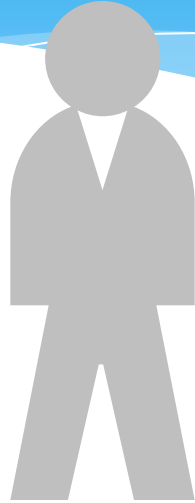
# Проявление СЭВ у педагогов (по стажу работы):

- \* 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!!!



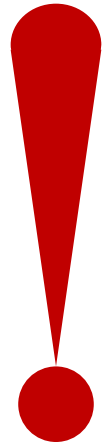
Деперсонализация




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».**

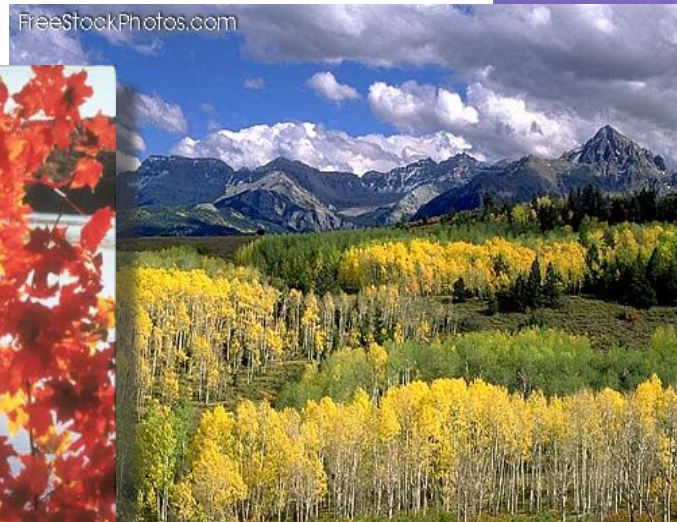
**Он образуется у людей, не умеющих отдыхать, то есть снимать стресс.**

# Способы физиологической саморегуляции:

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

# Способы физиологической саморегуляции:

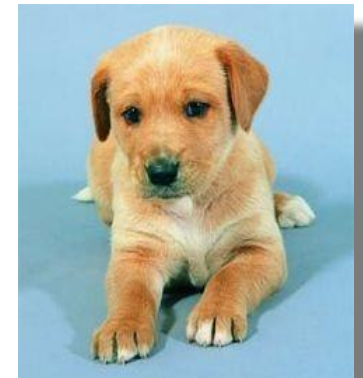
- **РЕЛАКСАЦИЯ** — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения.



# 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!**

