



Эмоциональное выгорание педагогов

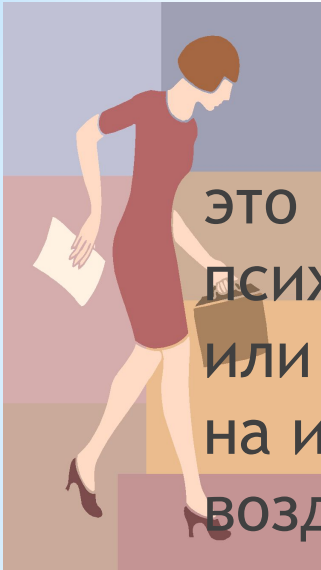
Презентация
подготовлена педагогом-психологом
МКОУ «СОШ № 3»
Измайловой Л.В.
г. Новомосковск
Ноябрь 2011 г.



Цели занятия:

- * формирование у педагогов психологических компетенций, необходимых для профилактики эмоционального выгорания в профессиональной деятельности,
- * познакомить учителей со способами самодиагностики и профилактики эмоционального выгорания.

Эмоциональное выгорание —



это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия,

своеобразный уход, психологическая размолвка человека с работой в ответ на продолжительный стресс, фрустрацию или разочарование (речь может идти не только о работе).

Причины возникновения синдрома профессионального выгорания

1. Длительная нагрузка на основные анализаторы (слух, зрение и т.д.), концентрация внимания, память, большой объем информации, соучастие эмоций и интеллекта и как следствие нервно - психическое и физическое напряжение.
2. Этика общения (рамки общения). Человек не выбирает себе тех, с кем он взаимодействует. По этическим соображениям эмоциональная «разрядка» невозможна. Накапливание отрицательных эмоций ведет к истощению эмоционально - этических и личностных ресурсов.



Результаты самодиагностики:

0-25 баллов: эта сумма может вас не беспокоить. Однако все-таки обратите внимание на сигналы вашего организма, постарайтесь устранить слабые места.

26-45 баллов: поводов для беспокойства нет и в этой ситуации. Однако не игнорируйте предупреждающие сигналы. Подумайте, что вы можете для себя сделать.

46-60 баллов: ваша нервная система ослаблена. Для здоровья необходима перемена образа жизни. Проанализируйте вопросы и ответы на них. Так вы найдете направление необходимых перемен.

Более 60 баллов: ваши нервы сильно истощены. Необходимы срочные меры. Обязательно обратитесь к врачу.



Синдром эмоционального (профессионального) выгорания выражается в психическом, эмоциональном и физическом изнеможении и имеет разнообразные симптомы:

- сниженный эмоциональный фон, эмоциональная вялость и тупость, отстраненность в общении с окружающими и т. п.;
- негативное, подчас циничное отношение как к субъектам профессиональной деятельности (учащимся), так и к коллегам;
- нарастающее безразличие к своим должностным обязанностям, снижение трудовой активности и мотивации;

- ощущение собственной профессиональной несостоятельности и неудовлетворенности работой;
 - неадекватная самооценка результатов профессиональной деятельности и снижение персональной ответственности за них;
- немотивированная или неадекватная агрессивность, недовольство собой и окружающими;
- ухудшение соматического состояния, головные боли, нарушения сна и т.д.
- снижение качества жизни в целом.



Эти симптомы можно объединить в три группы



1. Истощение как чувство опустошенности, усталости и «сухости» человека при его общении с другими людьми
2. Деперсонализация, которая предполагает негативное или безразличное отношение к клиентам
3. Редукция, которая проявляется в возникновении чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней, снижение стремления к профессиональной саморегуляции.

Стадии профвыгорания

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии.

Первая стадия

- начинается приглушение эмоций, сглаживания остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но скучно и пусто на душе;
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Оставьте меня в покое!»
- наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов, сбои в выполнении каких - либо двигательных действий. Из-за боязни ошибиться это сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий специалистом на фоне ощущения нервно - психической напряженности.

Вторая стадия

- возникают недоразумения с клиентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов - вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала - это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень;
- у специалиста падает интерес к работе, к общению (желание «никто бы меня не трогал»);
- происходит нарушение сна, головные боли по вечерам;
- повышается раздражительность;
- увеличивается число простудных заболеваний.



Третья стадия (личностное выгорание)

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- проявляется полная потеря интереса к работе, эмоциональное безразличие, отупение, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил;
- появление хронических заболеваний (сердечно - сосудистая система, желудочно - кишечный тракт).



Профилактика СЭВ

Естественные
способы
регуляции
организма

Длительный сон
Вкусная еда
Общение с природой
и животными
Размышления о хорошем,
приятном
Движение
Смех, улыбка, юмор
Многое другое



Саморегуляция

Саморегуляция – это
управление своим
психоэмоциональным
состоянием, достигаемое
путем воздействия человека
на самого себя с помощью
слов, мысленных **образов**,
управления **мышечным**
тонусом и **дыханием**.

Три эффекта саморегуляции



Успокоение
(устранение
эмоциональной
напряженности)

Восстановление
(ослабление
проявлений
устомления)

Активизация
(повышение
психофизиологической
реактивности)

* Практический этап

- ❖ Определение внутренних резервов
- ❖ Создание выразительного образа Я
(*аутогенная тренировка в состоянии релаксации*)
- ❖ Способы профилактики СЭМ, связанные с управлением дыханием
- ❖ Мышечная релаксация



Способы, связанные с управлением дыханием

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
- затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;
- снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.



Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох,

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание

Мышечное расслабление

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;

2) каждое упражнение состоит из 3 фаз: «напрячь-прочувствовать-расслабить»;

3) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох.

Можно работать со следующими группами мышц:

- лица (лоб, веки, губы, зубы);
- затылка, плеч;
- грудной клетки;
- бедер и живота;
- кистей рук;
- нижней части ног.

Примечание. Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц



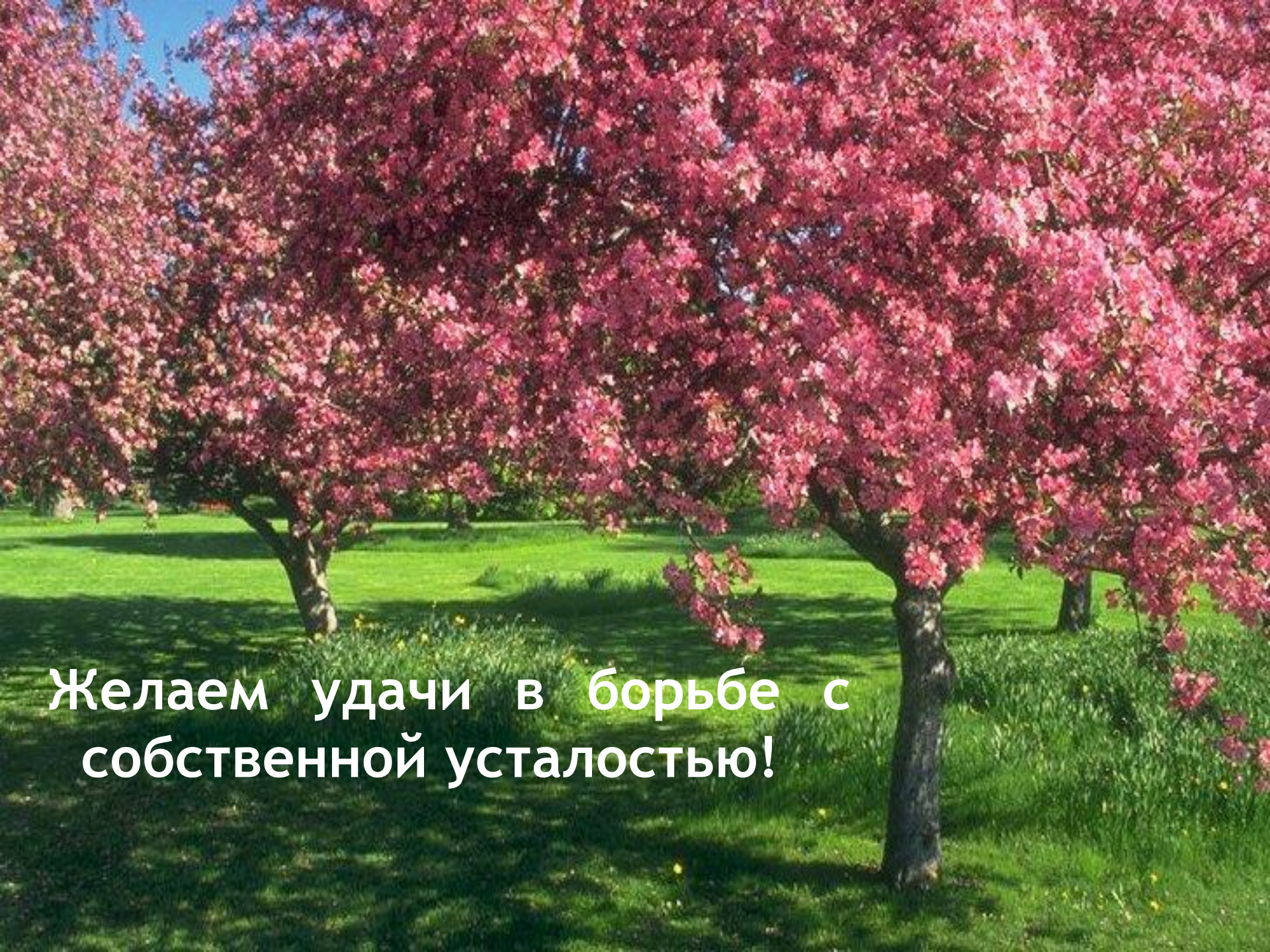
**Желаем удачи в борьбе с
собственной усталостью!**



*** В нашей жизни важно не
столько положение, в
котором мы находимся,
сколько направление, в
котором мы движемся.**

О. Холмз





**Желаем удачи в борьбе с
собственной усталостью!**