

# Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов



# Содержание

1. Причины тревожности педагога
2. Причины возникновения СЭВ
3. Ситуации, влияющие на возникновение СЭВ
4. Стадии профессионального выгорания
5. Три аспекта профессионального выгорания
6. Симптомы профессионального выгорания
7. Профилактика СЭВ.
8. Памятка педагогу.



# Эмоциональное выгорание –

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

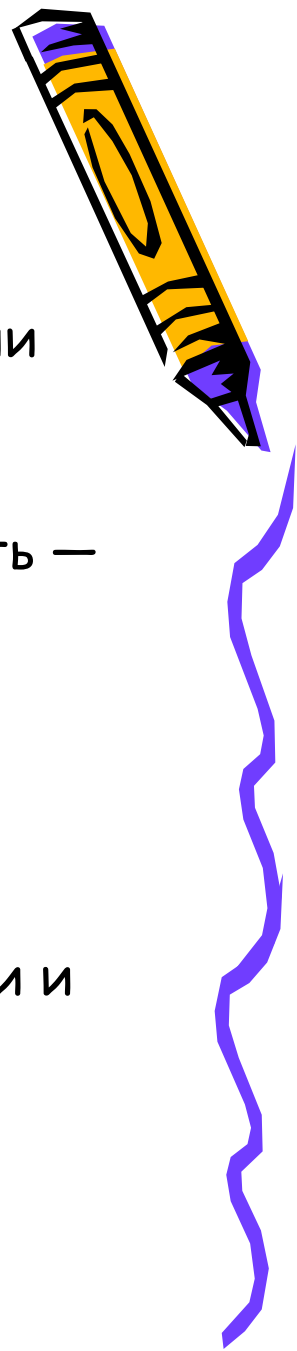
Это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности.

Это несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями.

Этот синдром возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.



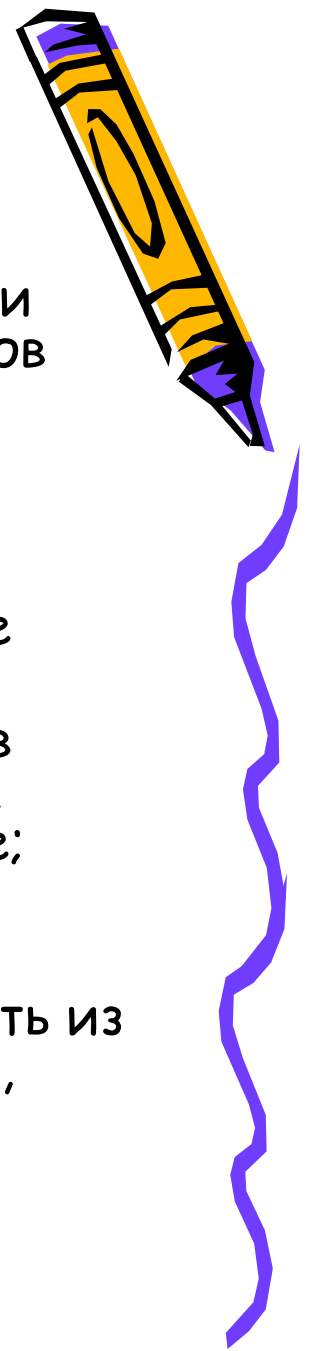
# Причины возникновения СЭВ у педагогов



- Повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций;
- Загруженность в течении рабочего дня;
- Высокая эмоциональная включенность в деятельность — эмоциональная перегрузка;
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка на рабочем месте;
- Необходимость творческого отношения к своей профессиональной деятельности;
- Необходимость владения современными методиками и технологиями обучения.



# Причины возникновения СЭВ у педагогов



- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;
- жесткие временные рамки деятельности (занятие, семестр, год), ограниченность времени урока для реализации поставленных целей;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- «неотрегулированность» организационных моментов педагогической деятельности: нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование;
- ответственность перед администрацией, коллегами, обществом в целом за результат своего труда;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с учащимися, коллегами, администрацией.



# Ситуации, влияющие на возникновение СЭВ

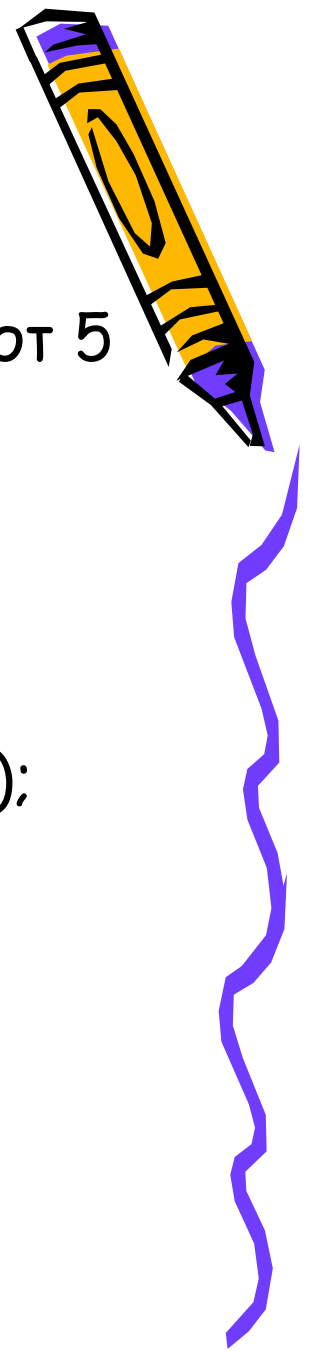


- Начало своей деятельности после отпуска, каникул, курсов (функция - адаптационная);
- Ситуации эмоционально неадекватного общения с субъектами образовательного процесса, особенно с администрацией (функция - защитная);
- Проведение открытых уроков; мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии, а в результате не получено соответствующего удовлетворения;
- Окончание учебного года.

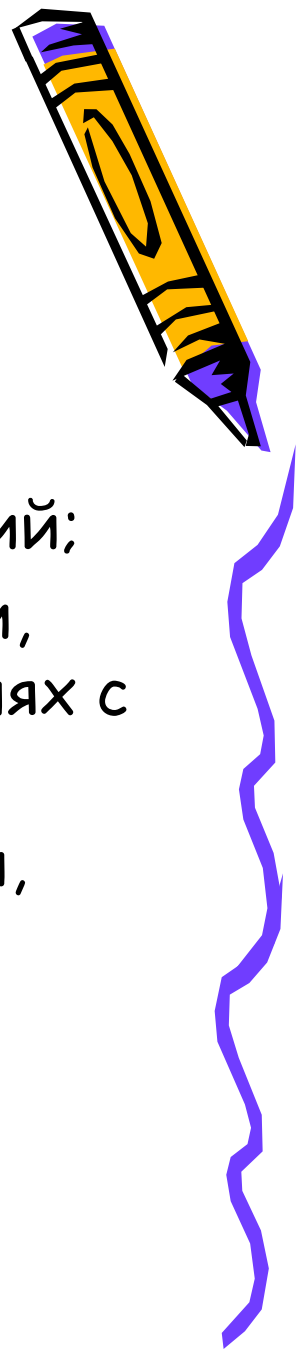


## Проявление СЭВ у педагогов (в зависимости от стажа работы):

- Более 50% - у педагогов со стажем работы от 5 до 7 или от 7 до 10 лет;
- 22% - со стажем от 15 до 20 лет;
- 11% - у педагогов с 10-летним стажем (у педагогов со стажем работы более 10 лет выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты);
- 8% - со стажем от 1 года до 3 лет;



# Стадии профессионального выгорания



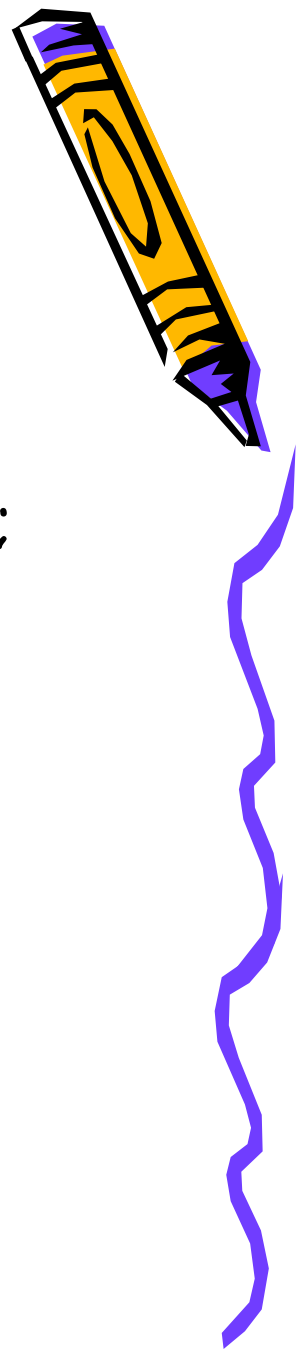
## Первая стадия:

- Приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний;
- Исчезновение положительных эмоций, появление отстраненности в отношениях с членами семьи;
- Возникновение состояния тревожности, неудовлетворенности.





# Стадии профессионального выгорания



## Вторая стадия:

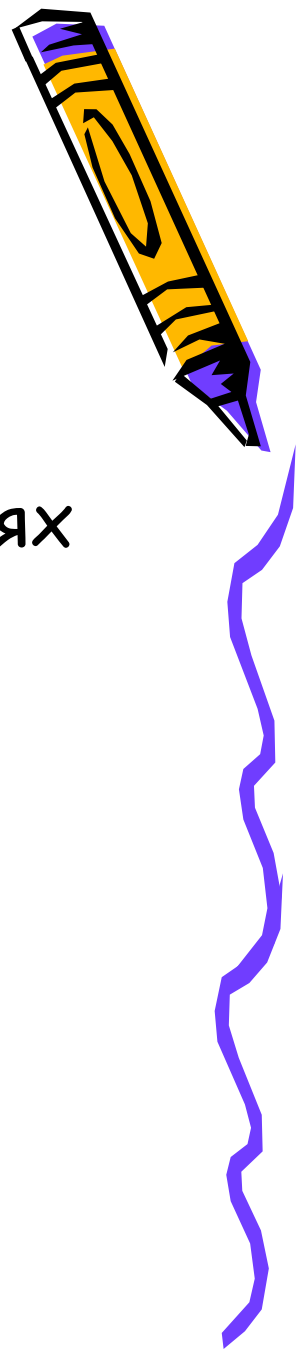
- Возникновение недоразумений с коллегами;
- Появление антипатии, а затем и вспышек раздражения по отношению к коллегам.



# Стадии профессионального выгорания

## Третья стадия:

- Изменение представлений о ценностях жизни, эмоционального отношения к миру
- Безразличие ко всему.



# Три аспекта профессионального выгорания



- **Первый** — *снижение самооценки.*  
Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.
- **Второй** — *одиночество.*  
Люди, страдающие от эмоционального выгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с другими людьми.
- **Третий** — *эмоциональное истощение, соматизация.*  
Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное выгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т. д.



# Симптомы появления СЭВ



## Психофизические симптомы:

- чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания.



# Симптомы появления СЭВ

## Социально-психологические симптомы:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).



## Поведенческие симптомы:

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от коллег, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.



# Профилактика профессионального выгорания

Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания

**Во - первых:**

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

**Во - вторых:**

- опыт успешного преодоления профессионального стресса (нужно решить свою проблему)
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях (изменить отношение к проблеме);
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.

**В - третьих:**

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







# Профилактика профессионального выгорания

- **Саморегуляция** — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.
- **Релаксация** — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.





# Саморегуляция психического состояния

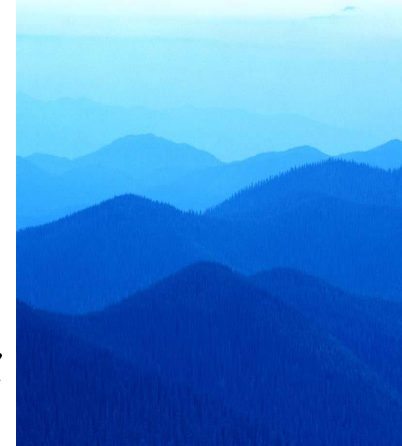
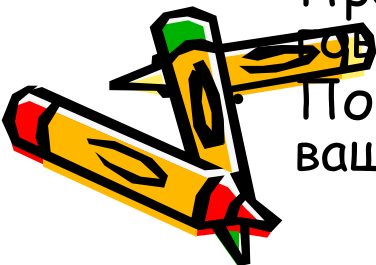
## Способы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
  - размышления о хорошем, приятном- отвлечение;
  - различные движения типа потягивания, расслабления мышц- физич.нагрузки переключают эмоции ;
  - рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
  - мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
  - «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
  - вдыхание свежего воздуха;
  - чтение стихов или молитв;
  - высказывание похвалы, комплиментов кому-либо
- и т.д.



# ПАМЯТКА ПЕДАГОГУ

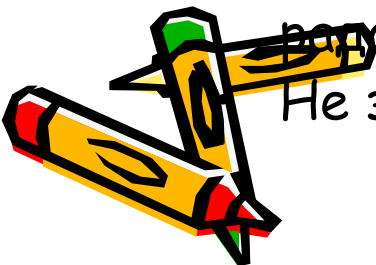
- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
  - НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
  - НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
  - НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.
  - Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
  - Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
  - Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.



# ПАМЯТКА ПЕДАГОГУ

- Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.
- Стремитесь побороть страх.
- Найдите время, чтобы побыть наедине с собой.
- Не позволяйте окружающим требовать от Вас слишком многого.
- Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам на самом деле неприятно.
- Не оказывайте слишком большое давление на своих детей.
- Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать».
- Используйте возможность выступить с речью.
- Следите за питанием и фигурой.
- Позволяйте себе «маленькие женские радости».

Не забывайте, что Вы красивы!!!





Спасибо за  
внимание!

