



Эмоционально

е

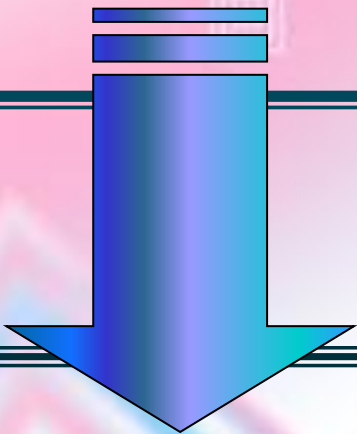
выгорание

Эмоциональное выгорание

- процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.



**Факторы,
приводящие
к эмоциональному
выгоранию**



**организационные
(внешние)**



**личностные
(внутренние)**

ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ

Хроническая напряженная
психоэмоциональная
деятельность

Повышенная
ответственность за
исполняемые функции и
операции

Неблагополучная
психологическая
атмосфера
профессиональной
деятельности

Психологически трудный
контингент

ВНУТРЕННИЕ ФАКТОРЫ

Склонность к
эмоциональной ригидности

Интенсивная
интериоризация
обстоятельств
профессиональной
деятельности

Трудоголизм

Отсутствие источников
пополнения
психологических ресурсов

ПРИЗНАКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Предшествующий период высокой активности

Личностная отстраненность

Ощущение утраты собственной эффективности

Группы симптомов, характерных для эмоционального выгорания

Физические

- усталость, физическое утомление, бессонница и

Эмоциональные

- безразличие, ощущение безнадежности;

Поведенческие

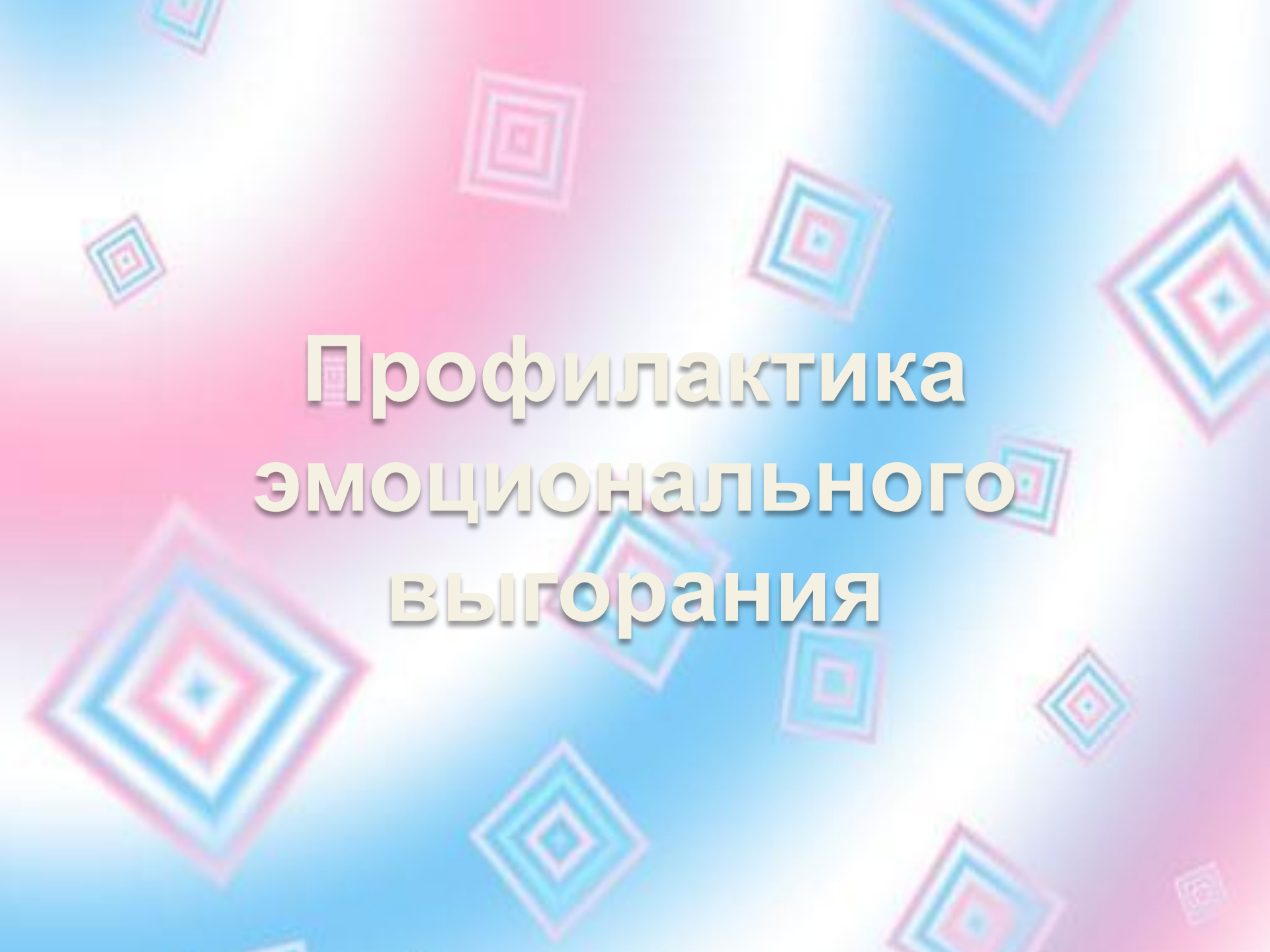
- тревога, неспособность сосредоточиться; усталость и желание отдохнуть, потеря аппетита;

Интеллектуальные

- импульсивное, падение интереса к новым теориям и идеям в работе, эмоциональное поведение.

Социальные

- жизни, низкая социальная активность; падение интереса к увлечениям;



Профилактика эмоционального выгорания

ВАЖН

О!

1. Поддерживать хорошую физическую форму


2. Использовать «тайм-ауты»

3. Владеть навыками саморегуляции

4. Профессионально развиваться и
самосовершенствоваться

5. Уходить от ненужной конкуренции

6. Делиться своими чувствами с окружающими



Вредн ые совет ы

**Вы
учитель?**

**Устал
и?**

**Работа перестала
приносить
радость?**

**СТО
П!**

5 вредных советов усталому учителю

1. Регулярно сетуйте на жизнь:
жалуйтесь на маленькую зарплату,
злую судьбу, неблагодарных учеников и
еще более неблагодарных родителей. А
то – вы им все, а они вам?

5 вредных советов усталому учителю

2. В случае начинающего набирать обороты конфликта – ничего не предпринимайте! Авось как-нибудь само все рассосется. Да, и с коллегами советоваться тоже ни к чему

5 вредных советов усталому учителю

3. Пришли с работы домой очень уставшими – вспомните отличный совет: поваляйтесь на ковре, просто так, расслабляясь, снимая напряжение. Вспомнили? Ни за что не выполняйте!! Зачем вам этот массаж спины и позвоночника, зарплата ведь все равно не прибавится!

5 вредных советов усталому учителю

4. Непременно поставьте на себе крест. К чему планировать хотя бы одно дело в неделю, которое принесёт вам истинную радость? Вы ведь всю себя отдали детям. Чужим. Так понимайте это «отдать всего себя» буквально! Авось обойдётся, не сгорите, и в сорок будете выглядеть всего на сорок пять.

5 вредных советов усталому учителю

5. Никогда, ни при каких обстоятельствах, не шутите со своими учениками. Подумаешь, что дети это ценят и любят, что закончив школу, они забудут грамматические правила и сложные формулы, но наши хорошие добрые шутки они будут всегда с благодарностью вспоминать! Ну и что, пусть лучше вспоминают кислую угрюмую физиономию.