



**Эмоционально**

**е**

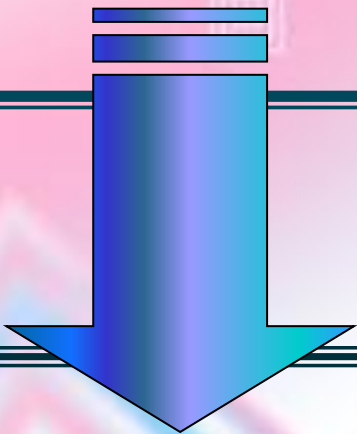
**выгорание**

# 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

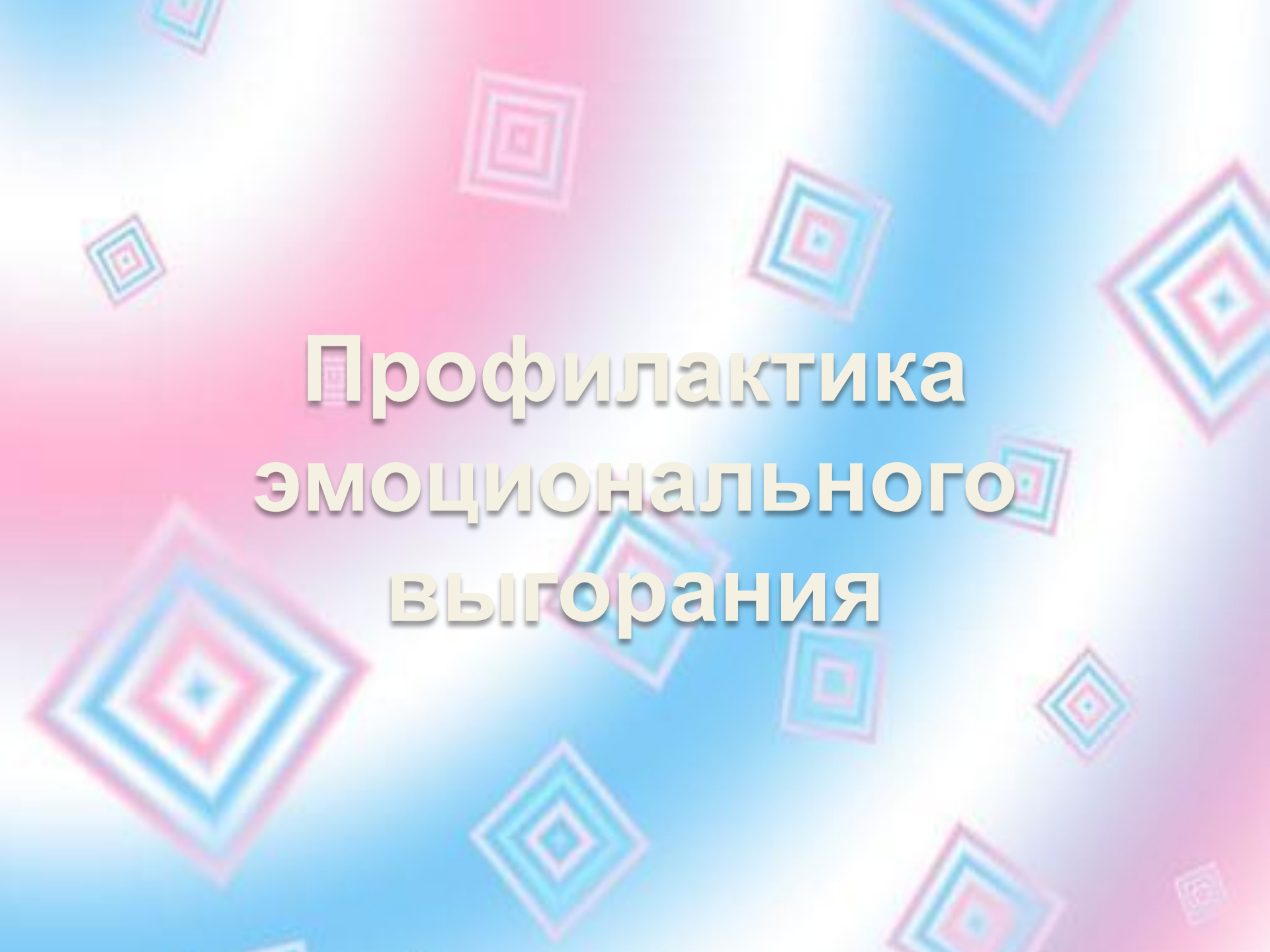
- тревога, неспособность сосредоточиться; усталость и желание отдохнуть, потеря аппетита;

## 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.