

Негативное отношение к детям как следствие профессионального выгорания педагогов

Педагог-психолог
Т.В.Куксина



Здоровье – это...

**Состояние полного физического,
психического и социального
благополучия, а не только
отсутствии болезней или физических
дефектов**



Здоровье человека зависит не только от работы его органов. Большое значение имеют различные психологические факторы (влечения, эмоции, чувства) умение управлять своей психикой. Большинство заболеваний связано с утратой человеком своего душевного благополучия.

◆ **Существуют два основных признака, по которым можно судить о психическом здоровье:**

◆ **1. Позитивное настроение, в котором находится человек. Основу составляют такие состояния как:**

- ◆ Полное спокойствие
- ◆ Уверенность в своих силах
- ◆ Вдохновение

◆ **2. Высокий уровень психических возможностей, благодаря чему человек способен выходить из различных ситуаций связанных с переживанием тревоги, страха.**

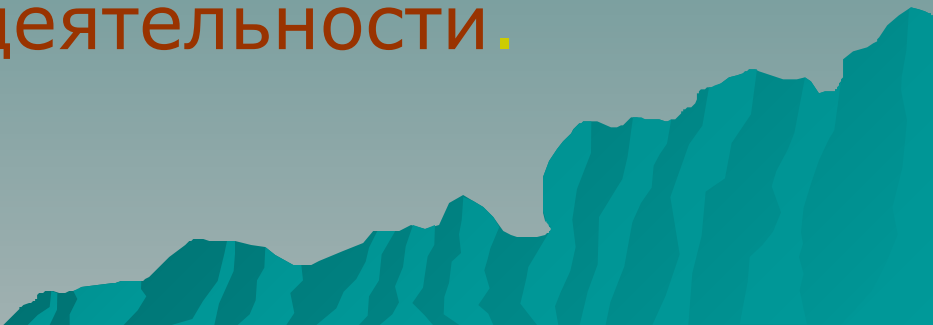


Профессиональные деформации и синдром эмоционального выгорания

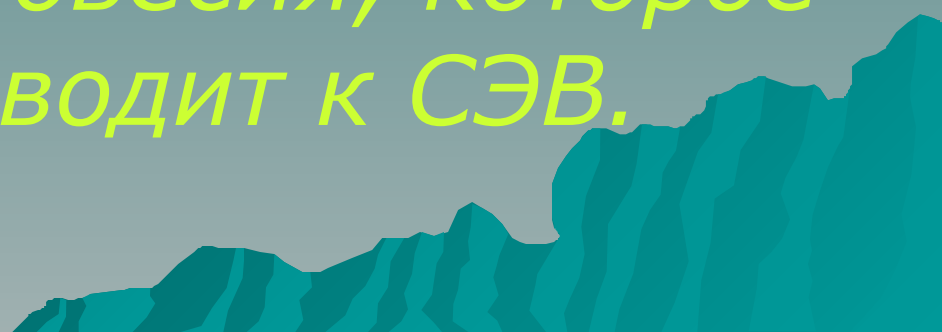
- ◆ **1.Общепедагогическая деформация**
- ◆ **2.Типологическая деформация.**

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) - это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности.

Деформация личности учителя

- ◆ Изменения, нарушающие её целостность, снижающие уровень адаптации и эффективность профессионального функционирования.
 - ◆ Усиление и интенсивное развитие качеств, способствующих успешному осуществлению деятельности.
 - ◆ Изменение, подавление или разрушение структур, не участвующих в процессе профессиональной деятельности.
- 

*Главной причиной СЭВ
считается психологическое,
душевное переутомление.
Когда требования (внутренние
и внешние) длительное время
преобладают над ресурсами
(внутренними и внешними), у
человека нарушается
состояние равновесия, которое
неизбежно приводит к СЭВ.*



5 ключевых групп симптомов, характерных для СЭВ:

- ◆ 1. Физические симптомы (усталость, физическое утомление, истощение; изменение веса; недостаточный сон, бессонница; плохое общее состояние здоровья, в т.ч. по ощущениям; затрудненное дыхание, одышка; тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожь; повышение артериального давления; язвы и воспалительные заболевания кожи; болезни сердечно-сосудистой системы);
- ◆ 2. Эмоциональные симптомы (недостаток эмоций; пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни; безразличие, усталость; ощущение беспомощности и безнадежности; агрессивность, раздражительность; тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться; депрессия, чувство вины; истерики, душевные страдания; потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив; увеличение деперсонализации своей или других - люди становятся безликими, как манекены; преобладает чувство одиночества);
- ◆ 3. Поведенческие симптомы (рабочее время более 45 часов в неделю; во время работы появляется усталость и желание отдохнуть; безразличие к еде; малая физическая нагрузка; оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств; несчастные случаи - падения, травмы, аварии и пр.; импульсивное эмоциональное поведение);

4.Интеллектуальное состояние (падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем; скука, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни; большее предпочтение стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу; цинизм или безразличие к новшествам; малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах - тренингах, образовании; формальное выполнение работы);

5.Социальные симптомы (низкая социальная активность; падение интереса к досугу, увлечениям; социальные контакты ограничиваются работой; скудные отношения на работе и дома; ощущение изоляции, непонимания других и другими; ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег).

Стадии развития СЭВ

- ◆ 1. Снижение качества интеллектуальной составляющей работы: ухудшается память, снижение интереса к работе, потребности в общении (никого не хочется видеть), нарастание апатии к концу недели, повышается раздражительность, эмоциональная неустойчивость.
- ◆ 2. Полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оупение, ощущение постоянного отсутствия сил, стремление к уединению (аутизм).

Синдром хронической усталости сопровождается:

- ◆ прогрессирующая усталость, снижение работоспособности; плохая переносимость ранее привычных нагрузок; мышечная слабость; боль в мышцах; расстройства сна; головные боли; забывчивость; раздражительность; снижение мыслительной активности и способности к концентрации внимания.
- ◆ У лиц, страдающих синдромом хронической усталости, может регистрироваться длительный субфебрилитет, боли в горле.

Работа-работа, уйди на Федота...



Лечение и профилактика синдрома эмоционального выгорания

Профилактические и лечебные меры при СЭВ во многом схожи: то, что защищает от развития данного синдрома, может быть использовано и при его лечении.

- ◆ Профилактические, лечебные и реабилитационные мероприятия должны направляться на снятие действия стрессора: снятие рабочего напряжения, повышение профессиональной мотивации, выравнивание баланса между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением.

Профилактические меры

- ◆ 1. Оценить ситуацию.
- ◆ 2. Создать себе комфортные условия работы.
- ◆ 3. «Уйти в отключку», расслабиться.
- ◆ 4. Уходя с работы, стараться не оставлять дела в хаотическом беспорядке.
- ◆ Общаться на отвлеченные темы.
- ◆ Использовать перерывы для прогулки, отдыха, обеда.
- ◆ Не бояться ошибаться.
- ◆ Готовность к потенциальным переменам.



САМ СЕБЕ ПСИХОТЕРАПЕВТ!



- ◆ 1.Общение с природой, прогулки
- ◆ 2.Музыка.
- ◆ 3.Цветотерапия (яркая кружка, картинка, фоторамка на столе и т.п.).
- ◆ 4.Ароматерапия (любимые духи, ароматы).
- ◆ 5.Массаж и самомассаж.
- ◆ 6.Аутотренинг (настрои).
- ◆ 7.Медитация, оставаться наедине с собой.
- ◆ 8.Любимое хобби.
- ◆ 9.Любимая (удачная) фотография на видном месте.
- ◆ 10.Бассейн, баня, сауна, фитобочка, обливание!
- ◆ 11.Занятия физкультурой.
- ◆ 12.Чаще пойте!
- ◆ 13.Шутите!
- ◆ 14.Общайтесь с дорогими и близкими людьми.
- ◆ 15.Вера в лучшее. Оптимизм!

**БУДЬ СОБОЙ,
НО В ЛУЧШЕМ ВИДЕ!**



***СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!***

