

# **ОХРАНА ТРУДА**

## **учителя**

**Синдром эмоционального выгорания**

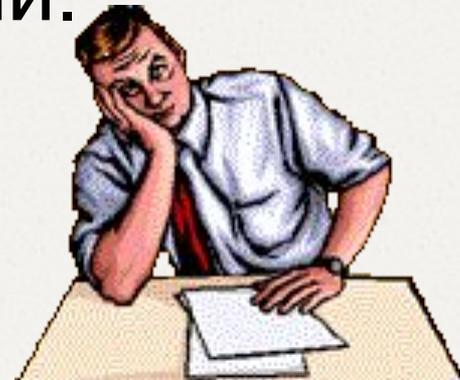
**Топчий Ирина Викторовна**  
**учитель основ здоровья**  
**Запорожской гимназии № 11**

В течение последних трех десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой.

Повышаются требования со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе.



Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.





Профессиональный труд педагога отличается высокая эмоциональная загруженность, и, как следствие этого, с увеличением стажа педагоги испытывают "педагогический кризис", "истощение", "выгорание".

Последствием эмоционального выгорания могут стать проблемы в семье, нарушение взаимоотношений с родными и, в первую очередь, с детьми. Под воздействием эмоционального выгорания усиливаются тревожность, раздражительность, появляется агрессивность, изменяется стиль общения педагога.



## **Среди основных причин, провоцирующих у педагогов синдром эмоционального выгорания, можно выделить:**

- 0* плохое материальное положение, незащищенность,
- 0* социальная несправедливость,
- 0* потеря социальной престижности;
- 0* а также высокая ответственность за жизнь и здоровье воспитанников, коммуникативная нагрузка.

# В целях направленной профилактики СЭВ следует:

- 0 стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- 0 учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- 0 проще относиться к конфликтам на работе;
- 0 не пытаться быть лучшим
- 0 всегда и во всем.



Жизненный успех не дается без труда, иногда без тяжелых потерь.

Надо быть готовым с наименьшими страданиями пройти через обиды, измены, потери. Для этого следует приучить себя не пропускать в сферу эмоций чрезмерные раздражители, несущие боль и отрицание многих человеческих ценностей.

Конечно, общественные катастрофы, неудачи в работе, собственные промахи не могут не расстраивать человека. Но не следует считать такие неудачи непоправимыми катастрофами.

**То, что можно, следует исправить.**

**А на нет — и суда нет,  
как говорят в народе.**



# Естественные способы регуляции организма и саморегуляция

Наверняка вы интуитивно  
используете многие из них:

- 0 это длительный сон,
- 0 вкусная еда,
- 0 общение с природой  
и животными,



- 0 баня,
- 0 массаж,
- 0 движение, танцы,
- 0 музыка и многое другое.



К сожалению, подобные средства  
нельзя, как правило, использовать  
на работе, непосредственно в тот  
момент, когда возникла  
напряженная ситуация или  
накопилось утомление.



# Поэтому специалисты рекомендуют использовать следующее:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;





Улыбайтесь :-)



- 0 мысленное обращение к ВЫСШИМ силам ;
- 0 вдыхание свежего воздуха;
- 0 чтение СТИХОВ;
- 0 высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.



***Помните:*** главный  
принцип любой помощи  
заключается в том, что  
поделиться с другим  
человеком можно только  
тем, чем сам  
располагаешь!



# Использованные ресурсы

- 0 <http://festival.1september.ru/articles/590741/>
- 0 <http://alviv.ucoz.ru/publ/uchitelja/1-1-0-14>
- 0 [http://animo2.ucoz.ru/photo/animacii\\_malogo\\_razmera/animacii\\_ko\\_dnju\\_uchitelja/56-2-0-0-2](http://animo2.ucoz.ru/photo/animacii_malogo_razmera/animacii_ko_dnju_uchitelja/56-2-0-0-2)



# Авторская страничка

**Топчий  
Ирина**

**Викторовна**

Запорожская гимназия № 11  
учитель высшей категории  
учитель-методист

