

# СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ

## Психогигиена труда педагога

(Профессиональное выгорание, эмоциональное выгорание учителя, педагогическое выгорание.)

*Практико-ориентированное  
занятие с элементами  
тренинга*

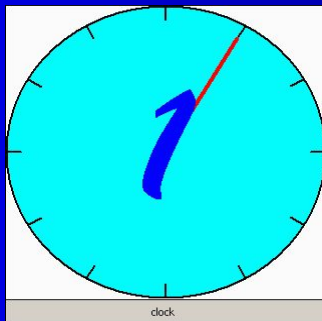


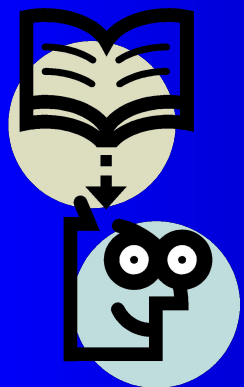
# Профессиональное выгорание

- Синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.



- Синдром профессионального выгорания — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения. (профессии типа «человек-человек»).





# эмоциональное выгорание учителя



- **Основной причиной профессионального выгорания является необходимость сотрудника проявлять чувство заботы –консультанту о клиенте, врачу о больном, преподавателю об ученике ...**
- В профессии врача, психолога, учителя и т.д. профессиональное выгорание неизбежно.
- Средний период профессионального выгорания педагога составляет около 5 лет.

# Признаки профессионального выгорания



- 1. Эмоциональное истощение, психологическая выхолощенность.*
- 2. Деперсонализация – это состояние сознания, характеризующееся ощущением отрешенности от мира, в том числе от себя.*
- 3. Снижение способности помогать окружающим на фоне эмоционального истощения.*



# Степень истощенности Ваших жизненных сил

Ответьте «Да»; «Нет»; Не знаю» на следующие утверждения:

1. Часто чувствую усталость
2. Мне трудно уснуть
3. За ночь просыпаюсь несколько раз
4. Постоянно чувствую слабость
5. Чувствую себя в расцвете сил
6. Много не удается
7. Жизнь заводит в тупик
8. По -прежнему половая жизнь приносит удовлетворение
9. Мелочи раздражают все сильнее
10. Физически истощен как подсевшая батарейка
11. Порой кажется, что лучше умереть
12. Кажется, что нет больше сил
13. Настроение подавленное
14. Каждое утро просыпаюсь с чувством усталости и истощения



Поставьте по одному баллу за ответы:  
«Да» на № 1,2,3,4,6,7,9,10,11,12,13,14.  
«Нет» на № 5,8.  
За каждый «Не знаю»

# ПЕРВАЯ СТАДИЯ профессионального выгорания

## ▣ *Снижение самооценки.*

- *исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;*
  - *возникает состояние истощения, недовольства; возвращаясь домой, все чаще слышится фраза: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»*
- ▣ *Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.*



# ВТОРАЯ СТАДИЯ профессионального выгорания

## *Одиночество.*



*• возникают недоразумения с учениками и родителями, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;*

- ▣ • неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии учеников — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения.*
- ▣ • Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с другими людьми.*



# ТРЕТЬЯ СТАДИЯ

## профессионального выгорания

- ▣ *Эмоциональное истощение, соматизация.*
- ▣ *• притупляются представления о ценностях жизни, человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;*
- ▣ *• глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.*
- ▣ *Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.*





# Ваши результаты



- 0-4 балла: Признаков перенапряжения и переутомления нет.
- 5-9 баллов: Свидетельствует о том, что имеются сигналы перенапряжения и переутомления.  
Если *не начать* работать над собой, то возможна угроза срыва.
- 10-14 баллов: Истощение жизненных сил, высокий риск срыва защитных механизмов. Профессор Аппелс говорит о необходимости для этих людей обратиться к психологу или психотерапевту

# Способы, связанные с воздействием слова



- Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).*
- Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.*
- Самоодобрение (самопоощрение). Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок — это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому. **Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.***

# «Самооценка и ревизия убеждения»

1. Одним предложением запишите цель, которую вы хотите достичь.

Цель: \_\_\_\_\_

2 Укажите на шкале от 1 до 5, как вы верите в свою цель по отношению к следующим суждениям:

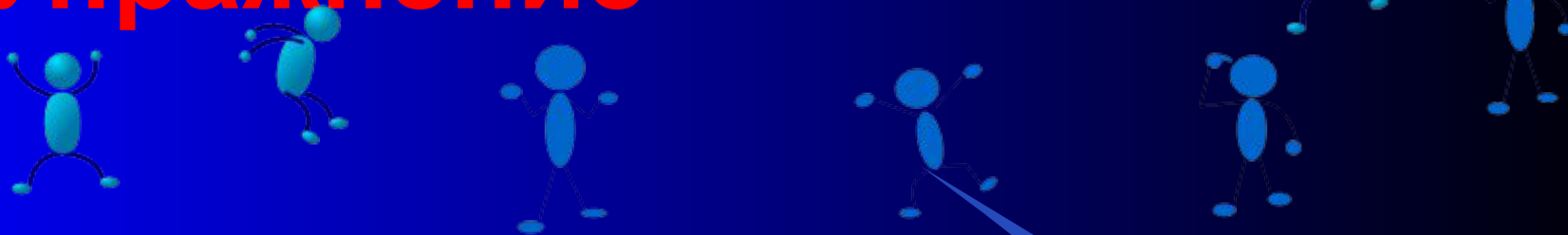
- Моя цель желанна и стоит того.
- Эта цель достижима.
- То, что мне нужно делать, чтобы достичь этой цели, нормально и естественно.
- У меня есть необходимые способности для достижения этой цели.
- Я заслуживаю этой цели.

3. Выберите тот ответ, который вы оценили ниже остальных. Повторите это предложение 9 раз, каждый раз добавляя очередное суждение из нижеперечисленных и то, что спонтанно появится за ним. Постарайтесь быть искренним и обязательно аргументировано переработайте «всплывшие» сомнения и возражения. Когда вы закончите, сделайте опять самооценку и заметьте, что изменилось и укрепилось

- ...потому что \_\_\_\_\_
- ...и я ее достигну до того как \_\_\_\_\_
- ...и я ее достигну после того как \_\_\_\_\_
- ...пока \_\_\_\_\_
- ...если \_\_\_\_\_
- ... хотя и \_\_\_\_\_
- ... так же как \_\_\_\_\_
- ... в любое время \_\_\_\_\_
- ... так что \_\_\_\_\_

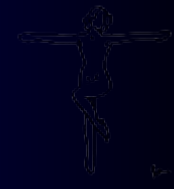


# Упражнение



- *Встаньте прямо, руки свободно висят вдоль туловища.*
- *Представьте, что к вашему темени прикреплена ниточка, за которую вас не сильно, но уверенно тянут вверх.*
- *Позвольте голове последовать за направлением силы натяжения. Понемногу вытягивайте шею.*
- *Затем начинайте вытягивать позвоночник.*
- *Когда почувствуете, что позвоночник выпрямился, встаньте на цыпочки.*

# Физиологическая саморегуляция



*«Болезни души неотделимы от болезней тела»*

*Спутник стресса – это мышечный зажим. Мышечный зажим – остаточное явление напряжения, появившееся из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний.*

*«мышечный панцирь».*

*Он образуется у людей, не умеющих отдыхать, то есть снимать стресс.*



# РЕЛАКСАЦИЯ

