

# Профессиональное выгорание

## семинар - тренинг для педагогов

Подготовила:

Педагог-психолог ДОП

«Сказка»

Грибкова Мария Сергеевна



- Герберт Фрейденбергер

## Синдром эмоционального выгорания -

долговременная  
стрессовая реакция,  
возникающая в связи со  
спецификой  
профессиональной  
деятельности.

# Причины возникновения синдрома

- загруженность;
- эмоциональная перегрузка;
- неблагоприятные социальные условия;
- необходимость творческого отношения к своей профессиональной деятельности;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- «неотрегулированность» организационных моментов педагогической деятельности;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с учащимися, коллегами, администрацией;
- начало своей деятельности после отпуска, каникул, курсов (функция – адаптационная).

# Стадии эмоционального выгорания

## Первая стадия:

- Приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний;
- Исчезновение положительных эмоций, появление отстраненности в отношениях с членами семьи;
- Возникновение состояния тревожности, неудовлетворенности

## Вторая стадия:

- Возникновение недоразумений с коллегами;
- Появление антипатии, а затем и вспышек раздражения по отношению к коллегам.

## Третья стадия:

- Изменение представлений о ценностях жизни, эмоционального отношения к миру
- Безразличие ко всему.

# СИМПТОМЫ

- чувство постоянной усталости
- ощущение эмоционального и физического истощения
- общая слабость, снижение активности и энергии
- частые беспричинные головные боли
- постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта
- резкая потеря или резкое увеличение веса
- полная или частичная бессонница
- безразличие, скука, пассивность
- частые нервные срывы
- постоянное переживание негативных эмоций
- чувство неосознанного беспокойства

## Что делать, если у Вас эмоциональное выгорание?

1. Признать, что признаки эмоционального выгорания у Вас есть.
2. Принять личную ответственность за свое психическое состояние и физическое здоровье.
3. Переоценить свои возможности, жизненные ценности и цели.
4. Начинать действовать.

# Как справиться со своей усталостью?

- Стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- Учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- Проще относиться к конфликтам на работе;
- Не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

# Качества,

помогающие педагогу избежать профессионального выгорания

- целенаправленная забота о своем физическом состоянии
- высокая самооценка и уверенность в себе
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях (*изменить отношение к проблеме*)
- высокая мобильность, открытость, общительность, самостоятельность, стремление опираться на собственные силы
- установки и ценности



# Методы профилактики

- саморегуляция
- релаксация
- смех, улыбка, юмор
- отвлечение
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных вещей
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах, вдыхание свежего воздуха
- ароматерапия

# Ароматерапия

- Стресс: бергамот и ромашка, лаванда, лимон и апельсин, пачули, ваниль и иланг-иланг.
- Тревога: бергамот и ромашка, кедр и ладан, жасмин и лаванда, нероли, пачули, роза и сандаловое дерево.
- Самоуважение: бергамот и кипарис, грейпфрут и жасмин, апельсин и розмарин.
- Грусть: бергамот и ромашка, шалфей и ладан, грейпфрут и лимон, жасмин и лаванда, апельсин, роза, сандаловое дерево и иланг-иланг.
- Усталость: бергамот и базилик, шалфей и ладан, имбирь и грейпфрут, жасмин и лимон, пачули и мята перечная, розмарин и сандаловое дерево.

# Рекомендации

- НЕ скрывайте свои чувства
- Проявляйте ваши эмоции
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Говорите о ваших желаниях прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь **сохранять** нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.
- Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.
- Стремитесь побороть страх.
- Найдите время, чтобы побыть наедине с собой.
- Не позволяйте окружающим требовать от Вас слишком многого.
- Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам на самом деле неприятно.
- Старайтесь реже говорить: *«Я этого не могу сделать»*.