



Синдром эмоционального выгорания педагога: способы профилактики.

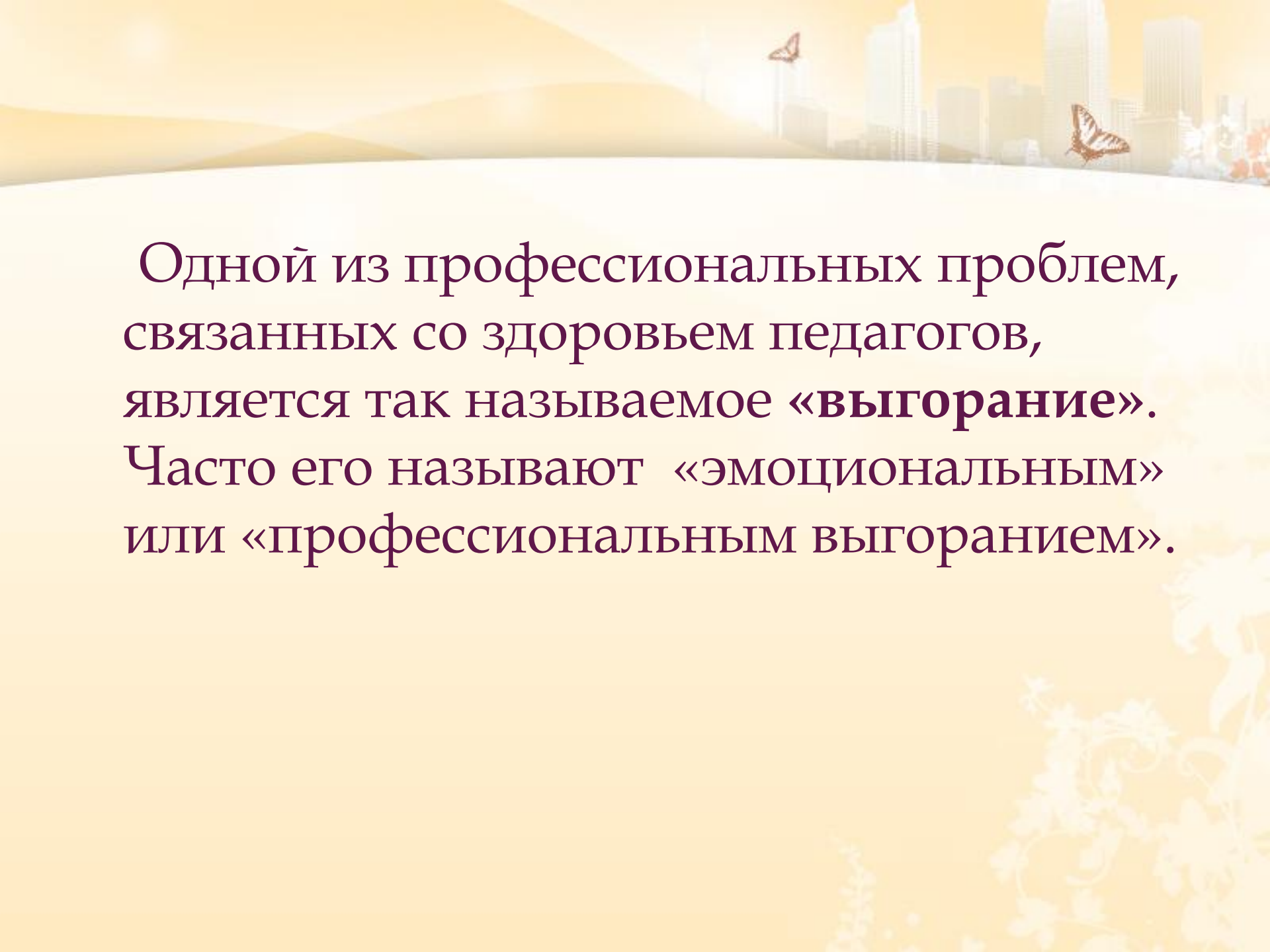
МОУ «СОШ им. М.М. Рудченко
с. Перелюб»

Педагог-психолог
Швецова Венера Ильясовна



The background features a soft, warm-toned illustration. In the upper right, a city skyline with several skyscrapers is visible. Two butterflies are flying: one near the top center and another near the top right. The lower right corner is decorated with delicate, light-colored floral and vine patterns. The overall color palette is a range of warm yellows and oranges.

**Эффективность реализации
оздоровительных программ
возрастает, когда педагоги сами
начинают заниматься своим
здоровьем.**

The background of the slide features a soft, warm-toned illustration. At the top, a city skyline with various skyscrapers is visible against a pale yellow sky. Two butterflies are depicted in flight: one near the top center and another on the right side. Below the city, rolling hills in shades of yellow and orange stretch across the horizon. The bottom right corner is decorated with a delicate, white floral and vine pattern.

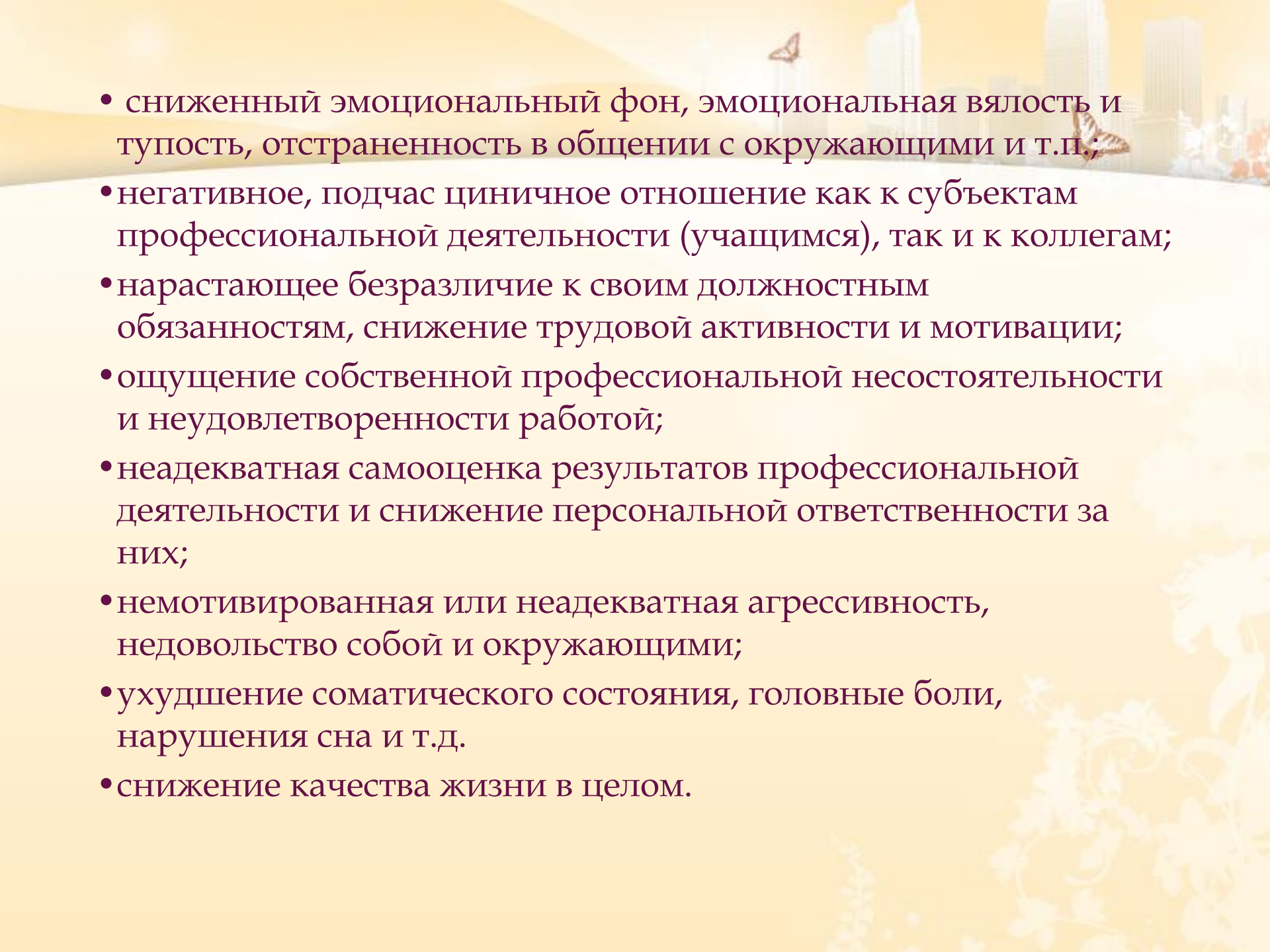
Одной из профессиональных проблем, связанных со здоровьем педагогов, является так называемое **«выгорание»**. Часто его называют «эмоциональным» или «профессиональным выгоранием».

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – понятие, введённое в психологию американским психиатром Фрейденбергом в 1974 году, проявляющееся нарастающим эмоциональным истощением



The background of the slide features a soft, warm-toned illustration. At the top, a city skyline with several skyscrapers is visible against a pale yellow sky. Two butterflies are depicted in flight: one near the top center and another to the right. The foreground is dominated by a large, white, stylized flower with delicate petals and a green stem with leaves, positioned on the right side. The overall color palette is warm, consisting of various shades of yellow, orange, and white.

Признаки эмоционального выгорания

- 
- сниженный эмоциональный фон, эмоциональная вялость и тупость, отстраненность в общении с окружающими и т.п.;
 - негативное, подчас циничное отношение как к субъектам профессиональной деятельности (учащимся), так и к коллегам;
 - нарастающее безразличие к своим должностным обязанностям, снижение трудовой активности и мотивации;
 - ощущение собственной профессиональной несостоятельности и неудовлетворенности работой;
 - неадекватная самооценка результатов профессиональной деятельности и снижение персональной ответственности за них;
 - немотивированная или неадекватная агрессивность, недовольство собой и окружающими;
 - ухудшение соматического состояния, головные боли, нарушения сна и т.д.
 - снижение качества жизни в целом.



Невротические расстройства и психосоматические заболевания

The background features a soft, warm-toned illustration. At the top, a city skyline with various skyscrapers is visible against a pale yellow sky. Two butterflies are depicted in flight: one near the top center and another on the right side. Below the city, rolling hills in shades of yellow and orange stretch across the horizon. The bottom right corner is decorated with delicate, white, vine-like floral patterns. The overall aesthetic is calm and serene.

Как предотвратить
возникновение синдрома
эмоционального выгорания?



**Определение краткосрочных и долгосрочных
целей**



Использование «тайм-аутов», что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы);



Овладение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, положительная внутренняя речь);



**Профессиональное развитие и
самосовершенствование**



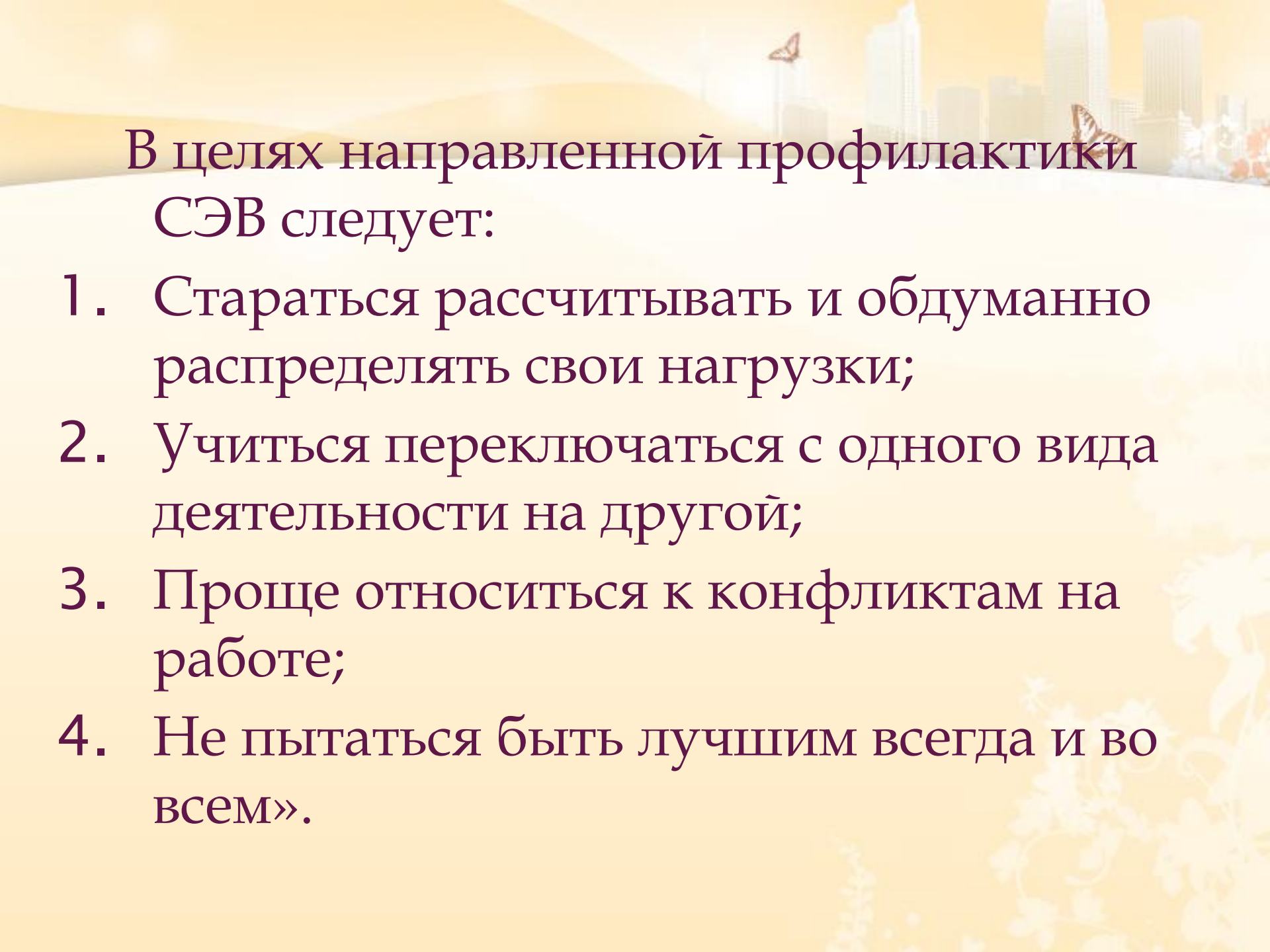
Уход от ненужной конкуренции



Эмоциональное общение



Поддержание хорошей физической формы .



В целях направленной профилактики СЭВ следует:

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



***Правило хорошего отдыха, а также
сохранения здоровья, — правильный
сон.***



Правильный отдых – залог хорошей работоспособности!