



Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов

Подготовила педагог-психолог
ГБОУ СОШ № 2044
Емельянова Елена Борисовна.



Немного истории

Термин «burnout» («выгорание», «сгорание») предложил Г. Фрейденбергер в 1974 г. для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессии «человек-человек».



Эмоциональное выгорание.

- Синдром , развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов воспитателя, возникших в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.



Причины напряженности педагога

- Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций.
- Загруженность рабочего дня.
- Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки.
- Отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми ,
- их родителями.
- несоответствие результатов затраченным силам.
- Требование творческого отношения к профессиональной деятельности.
- Ограниченность времени для реализации поставленных целей.
- Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния.



Аспекты профессионального выгорания

- **ПЕРВЫЙ** – снижение самооценки.

Как следствие, люди чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

- **ВТОРОЙ** – одиночество.

Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальные отношения с окружающими.

- **ТРЕТИЙ** – эмоциональное истощение, соматизация.

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям – гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.



СИМТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ



Психофизические симптомы

- Чувство постоянной усталости не только по вечерам , но и по утрам , сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня; бессонница.
- внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.



Социально-психологические симптомы

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, «что не получится» или «не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

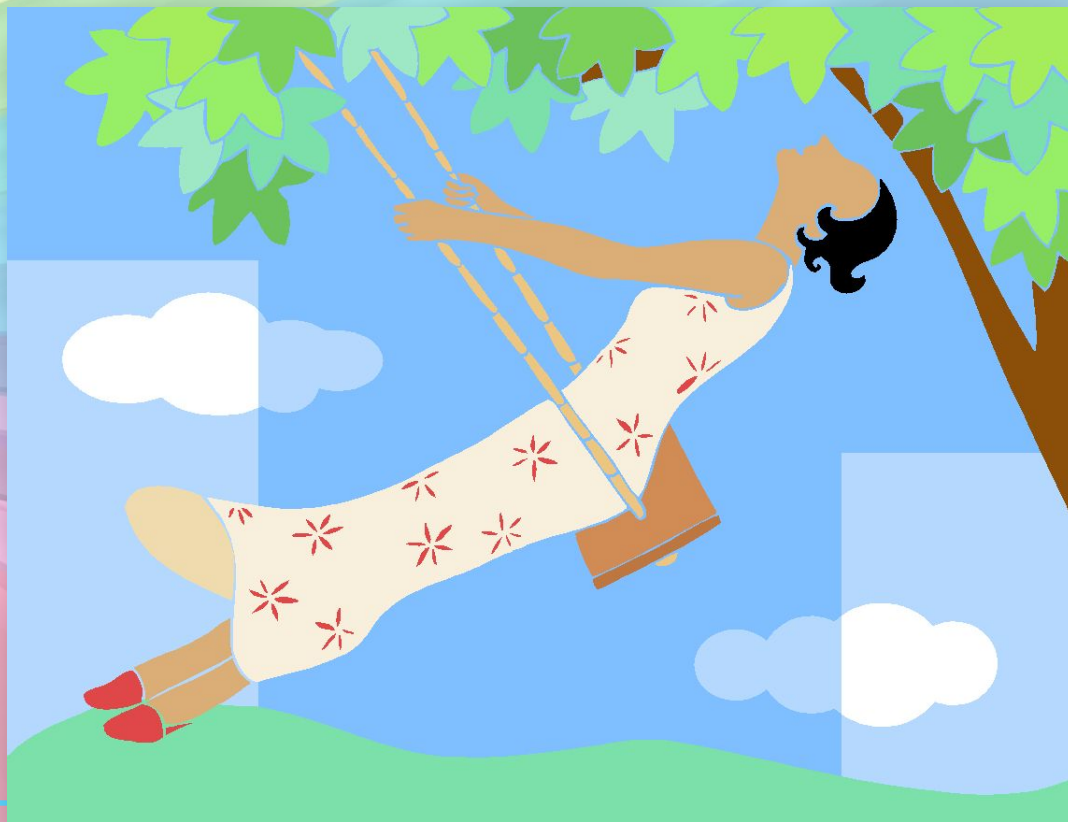


Поведенческие симптомы

- Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять её - всё труднее и труднее;
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома её не делает;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;



**Способы профилактики
эмоционального выгорания и
поддержка психического здоровья
педагогов.**





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».

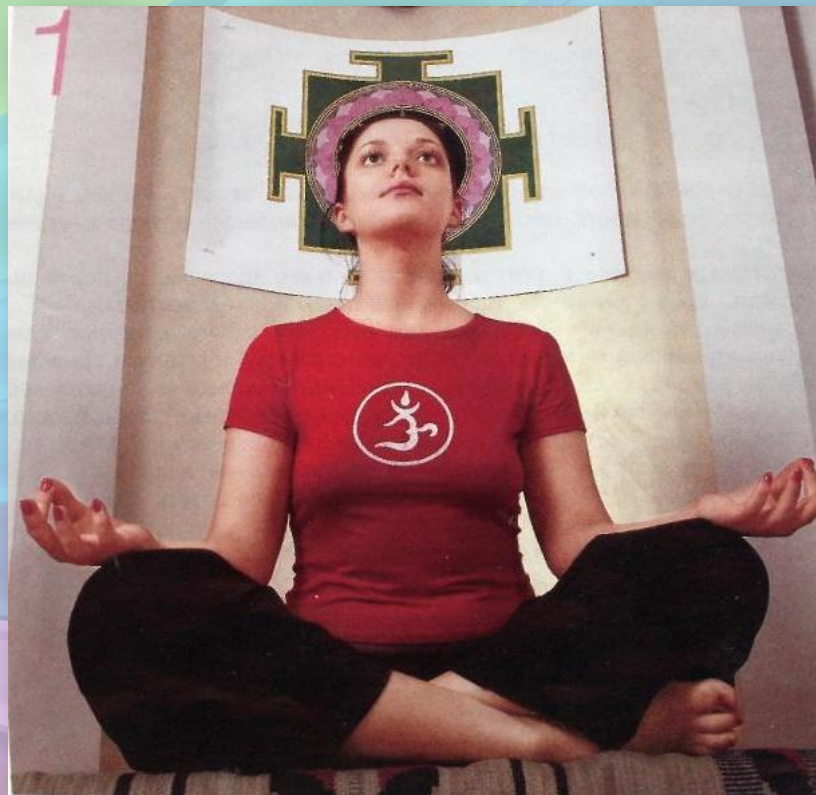
Он образуется у людей, не умеющих отдыхать, то есть снимать стресс.





Способы физиологической саморегуляции:

- **Различные движения потягивания и расслабления мышц**
- **Посещение бассейна, тренажерного зала, занятия йогой и т.д.**





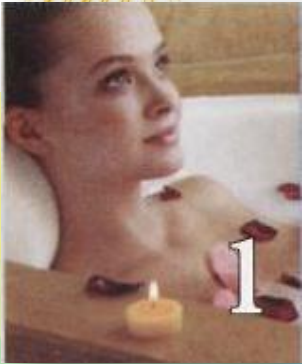
ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

- длительный сон,
- вкусная еда,
- общение с природой и животными,
- движение,
- танцы,
- музыка.





ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА



- баня, сауна, массаж;

- горячая ванна
с пеной;



- СПА-процедуры.

ПРИЕМЫ АНТИСТРЕССОВОЙ ЗАЩИТЫ





ОТВЛЕКАЙТЕСЬ:

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.

Снижайте значимость событий:

•Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.



ДЕЙСТВУЙТЕ:

Любая
деятельность,
особенно
физический труд –
в стрессовой
ситуации
выполняет роль
громоотвода.



ТВОРИТЕ:

Любая творческая работа может
исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и т. п.



ВЫРАЖАЙТЕ ЭМОЦИИ

Загонять эмоции
внутри, пытаться
их скрывать,
очень вредно!



Умение рассказать о своих
проблемах поможет
налаживать контакты с
окружающими, понимать
самого себя.



САМОВНУШЕНИЕ И САМОПООЩРЕНИЕ



- **Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.**
- **В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:**
«МОЛОДЕЦ!», «УМНИЦА!», «ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!», «Я ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!», «КАК Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!».
- **Дарите себе подарочки и милые безделушки.**

