



# **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»).



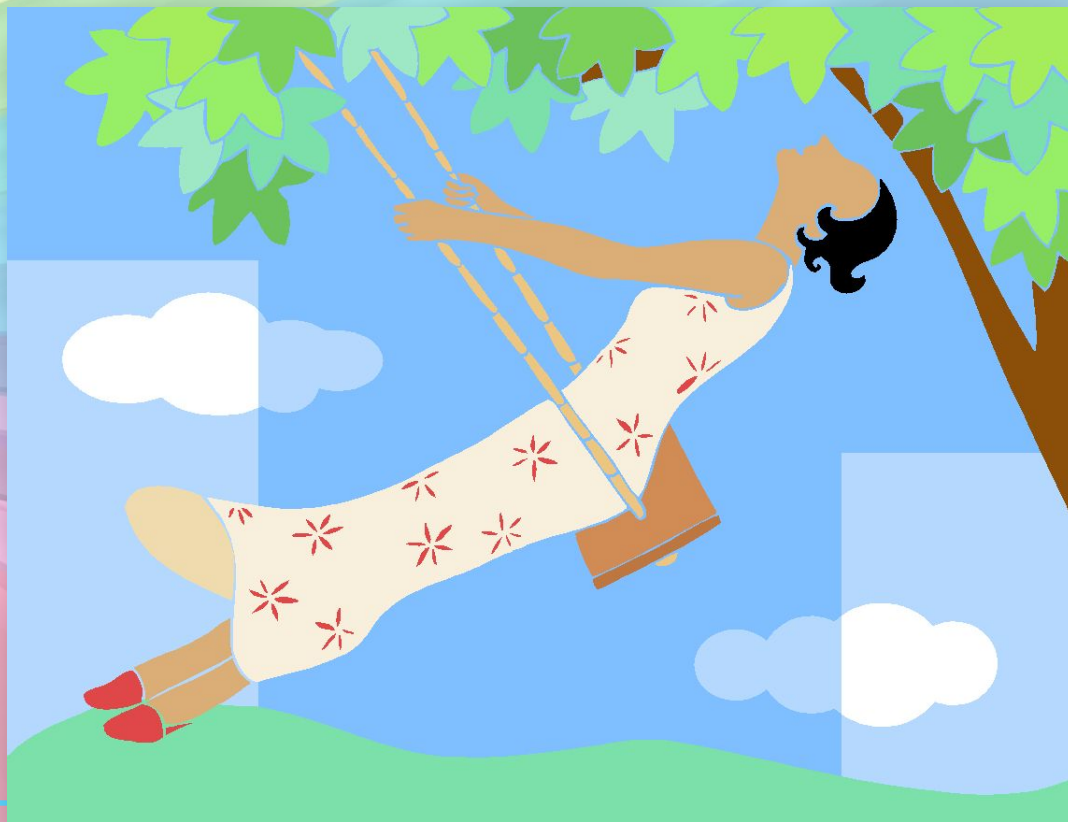


# Поведенческие симптомы

- 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.

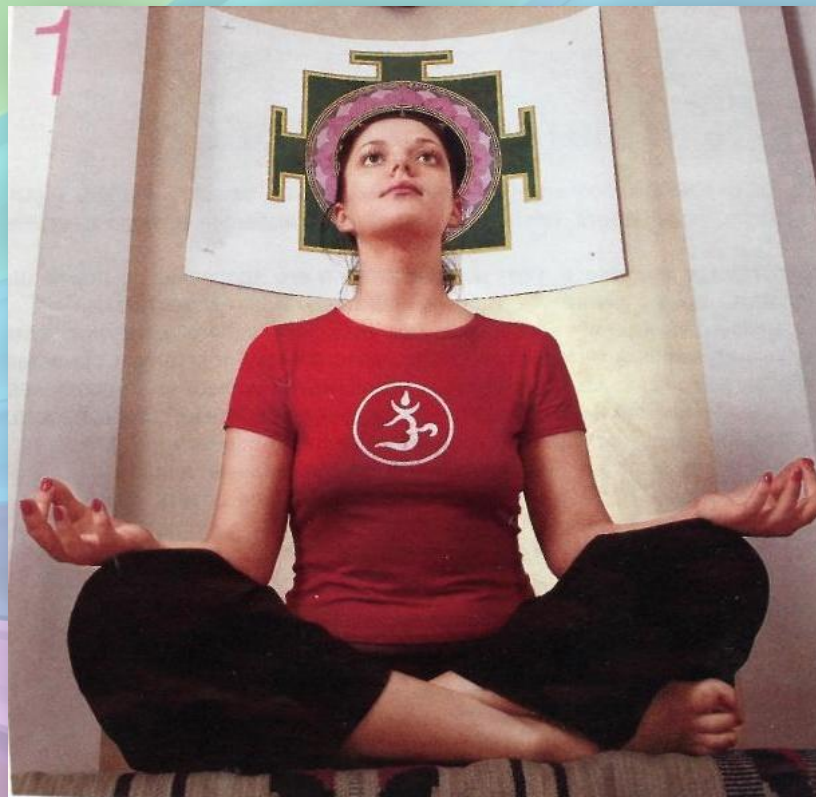






# Способы физиологической саморегуляции:

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





# ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

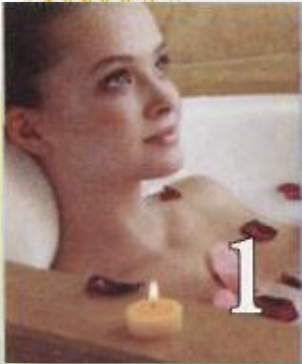
- длительный сон,
- вкусная еда,
- общение с природой и животными,
- движение,
- танцы,
- музыка.







# ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА



- баня, сауна, массаж;
- горячая ванна  
с пеной;
- СПА-процедуры.



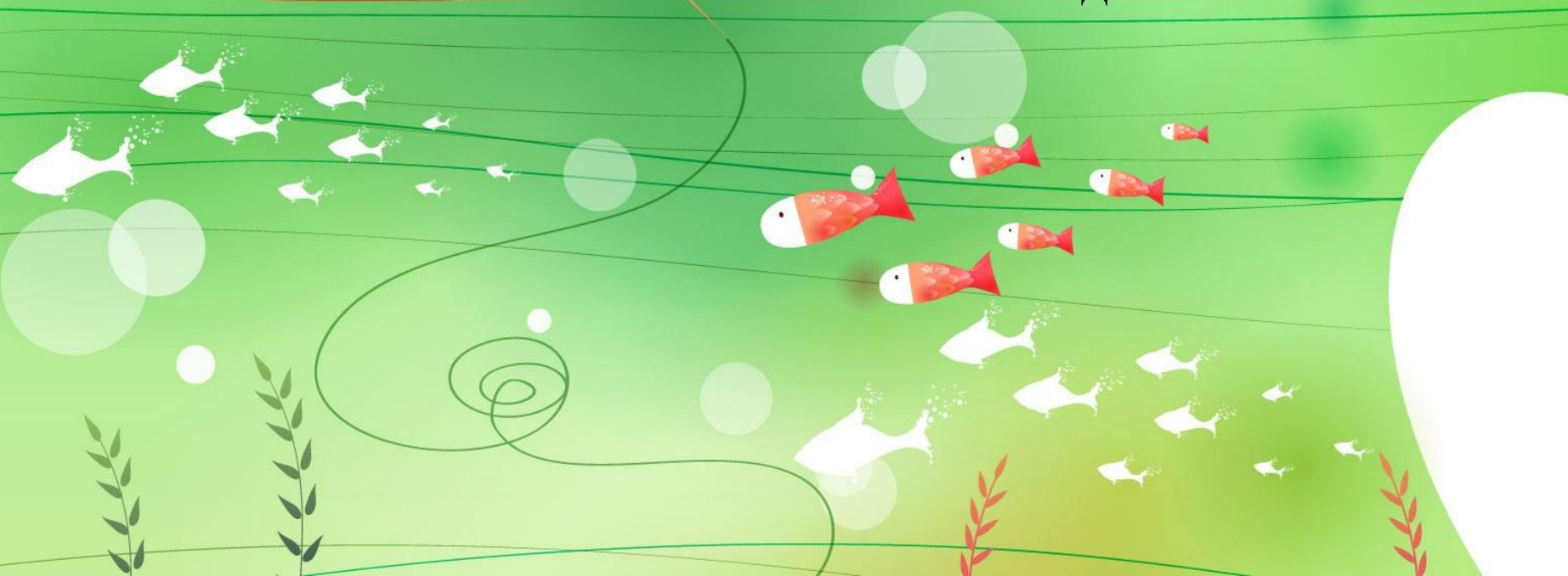


# ПРИЕМЫ АНТИСТРЕССОВОЙ ЗАЩИТЫ



## 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.**

