

ПРОФЕСИОНАЛЬНОЕ ВИГОРАНИЕ

Подготовили: Остряк-Саная Н.В.
Тимошенко Ю.А.



HO...

Снижается энтузиазм, пропадает в глазах блеск, нарастают негативизм и усталость.

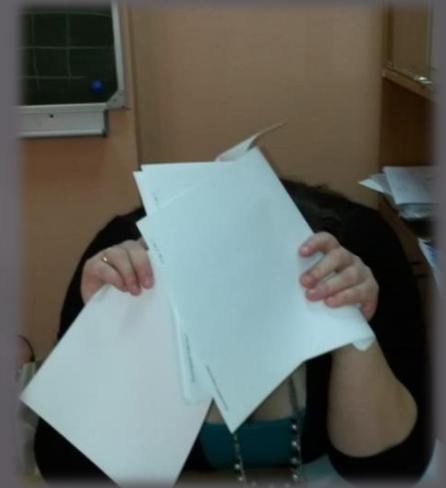
Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия - одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию феномена психического выгорания.



Мы эмоционально, умственно и физически истощаемся, чувствуем опустошенность и усталость. Некоторые начинают работать не в полную силу.



Другие начинают сомневаться в своей компетентности.



К этому нужно добавить интенсивное общение с воспитанниками и коллегами, постоянно возрастающий объем выполняемой работы.

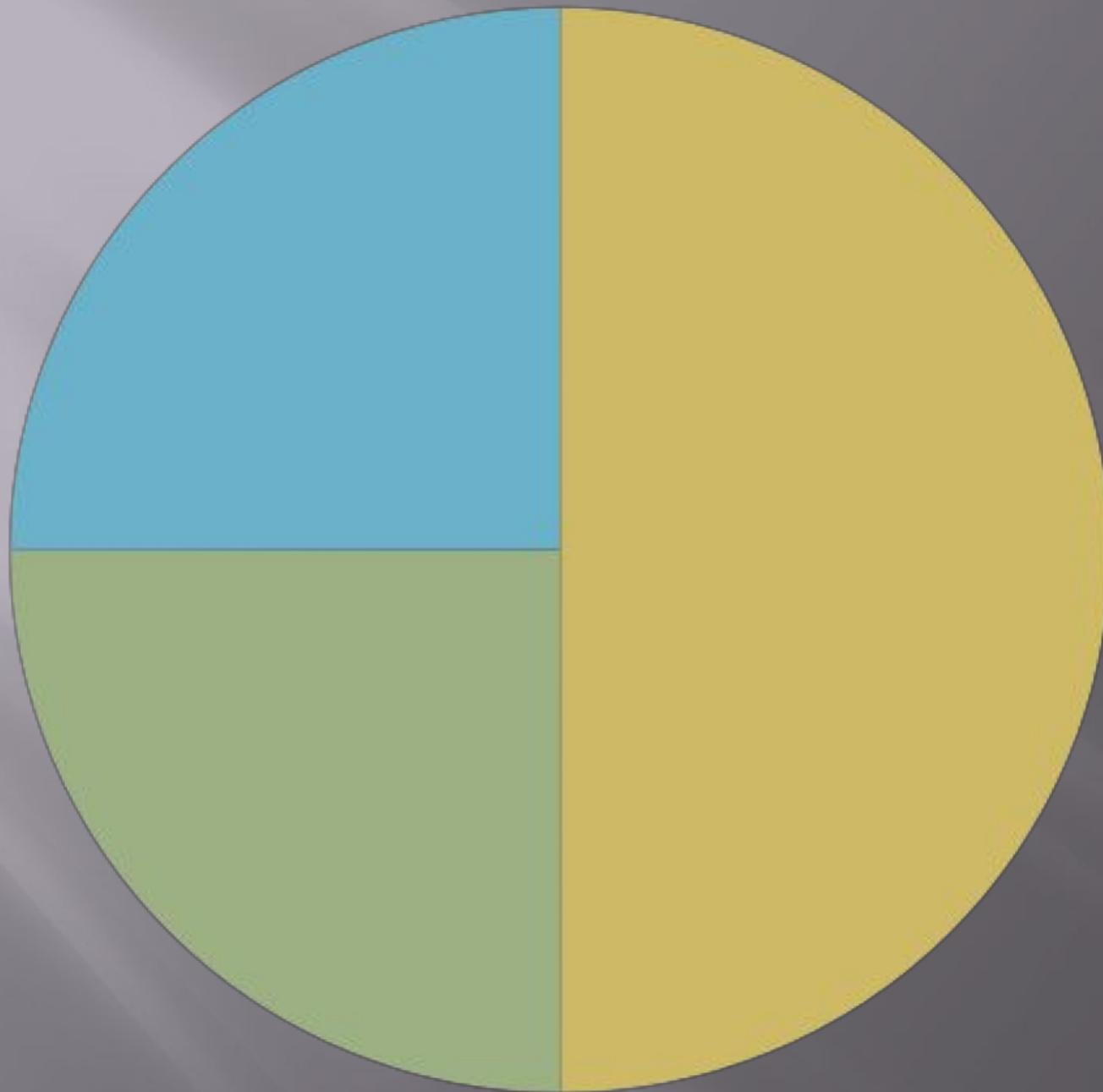


Многие педагоги после некоторых лет работы испытывают состояние, близкое к стрессу.

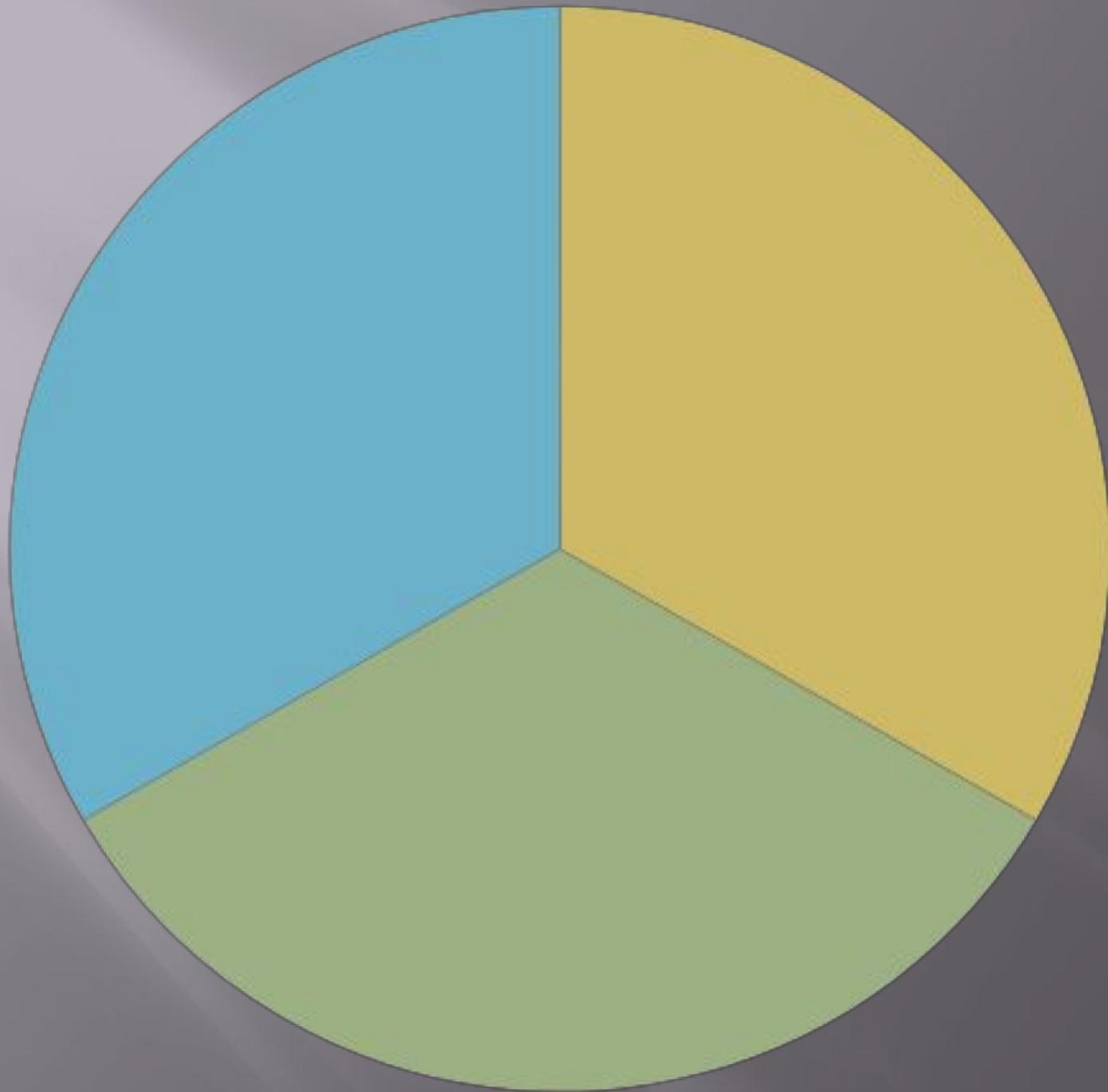


ПОЧЕМУ РАБОТА НЕ ПРИНОСИТ РАДОСТЬ И ЧУВСТВО УДОВЛЕТВОРЕНИЯ?





- проф. деятельность
- работа по дому
- личная жизнь



- проф. деятельность
- работа по дому
- личная жизнь

Первая стадия:

Начинается приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств, возникает состояние тревожности, неудовлетворенности

- ▣ возвращаясь домой, все чаще хочется сказать:
- ▣ « Не лезьте ко мне, оставьте меня в покое! ».



Вторая стадия:

- Вторая стадия выгорания педагога появляются негативные чувства к коллегам и воспитанникам, неадекватные эмоциональные реакции;
- наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении;



Третья стадия:

- ▣ Третья стадия выгорания педагога: больше нет сил, воли, эмоций; один ум, но работа на автопилоте;



