



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГА



- Я люблю свою работу.
Я приду сюда в субботу,
И, конечно, в воскресенье.
Здесь я встречу день рожденья,
Новый год, 8 марта...
Ночевать здесь буду завтра,
Если я не заболею,
Не сорвусь, не озверею...
Здесь я встречу все рассветы,
Все закаты и приветы.
От работы дохнут кони!
Ну а я....бессмертный пони.





Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.



Причины возникновения СЭВ у педагогов

- Повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций;
- Загруженность в течении рабочего дня;
- Высокая эмоциональная включенность в деятельность — эмоциональная перегрузка;
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка на рабочем месте;
- Необходимость творческого отношения к своей профессиональной деятельности;
- Необходимость владения современными методиками и технологиями обучения.



Проявление СЭВ у педагогов (в зависимости от стажа работы):

- Более 50% - у педагогов со стажем работы от 5 до 7 или от 7 до 10 лет;
- 22% - со стажем от 15 до 20 лет;
- 11% - у педагогов с 10-летним стажем (у педагогов со стажем работы более 10 лет выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты);
- 8% - со стажем от 1 года до 3 лет;



Признаки эмоционального выгорания

- Истощение
- Усталость
- Бессоница
- Негативные установки по отношению к воспитанникам и родителям
- Пренебрежение своими обязанностями
 - Роль психостимуляторов
 - Усиление агрессивности



Стадии профессионального 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.
- Стадия «приглушенности»



«Деперсонализация»

Вторая стадия:

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



«Мне на все наплевать»

Третья стадия:

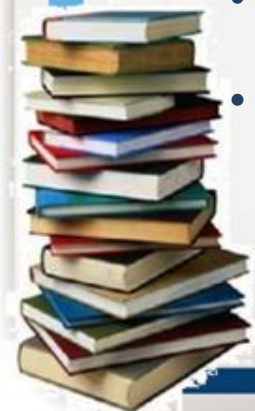
- Изменение представлений о ценностях жизни, эмоционального отношения к миру
 - Безразличие ко всему.



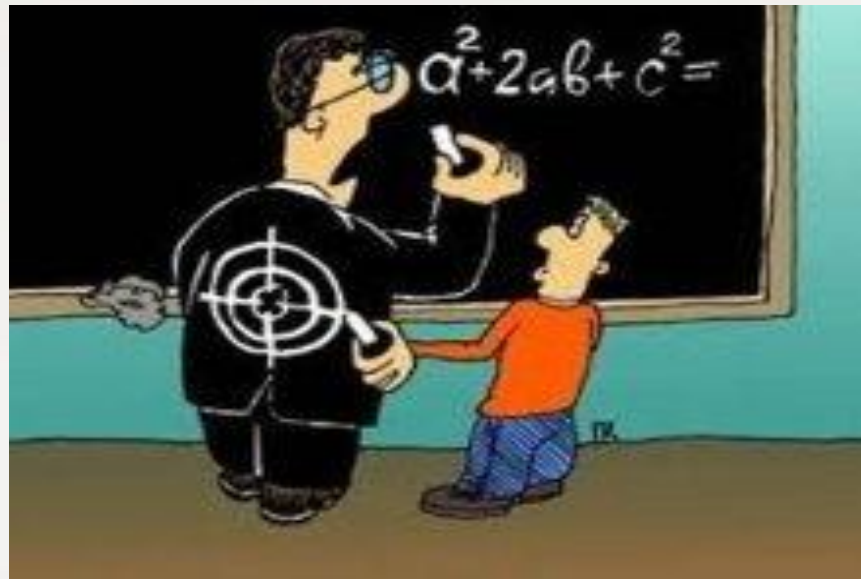
Симптомы появления СЭВ

:

- 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);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания.



Как предотвратить возникновение синдрома эмоционального выгорания?





**Определение краткосрочных и
долгосрочных целей**





конкуренции



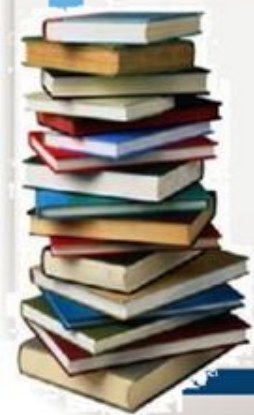


Я свободна!
Я счастлива!
Я гармонична!

yabuka.ru



Эмоциональное общение



Поддержание хорошей физической формы .





правило хорошего отдыха, а также
сохранения здоровья, — правильный
сон.



За нами выбор





ВЫВОДЫ

ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ
ПСИХИЧЕСКОМ
ЗДОРОВЬЕ, КОЛЛЕГИ!
НЕ ДОВОДИТЕ УРОВЕНЬ
ПСИХИЧЕСКИХ
НАГРУЗОК ДО
КРИТИЧЕСКИХ!

Спасибо за внимание!

