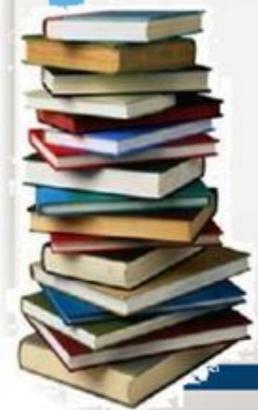




# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГА

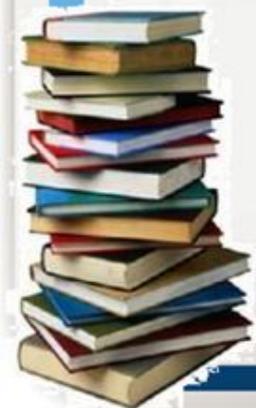


- Я люблю свою работу.  
Я приду сюда в субботу,  
И, конечно, в воскресенье.  
Здесь я встречу день рожденья,  
Новый год, 8 марта...  
Ночевать здесь буду завтра,  
Если я не заболею,  
Не сорвусь, не озверею...  
Здесь я встречу все рассветы,  
Все закаты и приветы.  
От работы дохнут кони!  
Ну а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



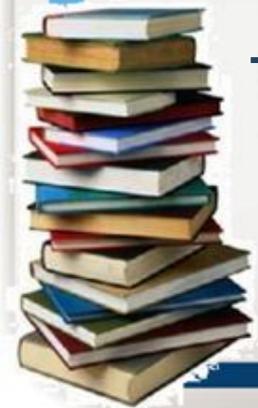


*Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.*



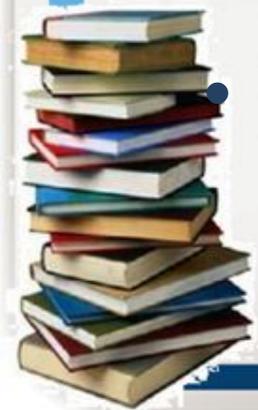
# Причины возникновения СЭВ у педагогов

- 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.



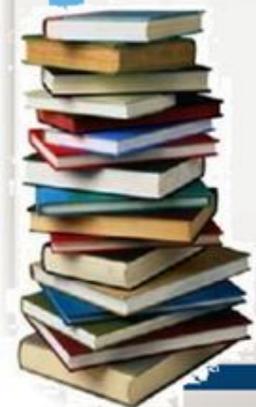
# Проявление СЭВ у педагогов (в зависимости от стажа работы):

- 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

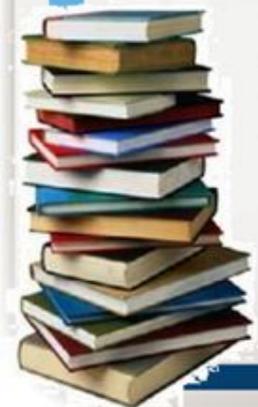
- Истощение
- Усталость
- Бессоница
- Негативные установки по отношению к воспитанникам и родителям
- Пренебрежение своими обязанностями
  - Роль психостимуляторов
  - Усиление агрессивности



# Стадии профессионального выгорания

## Первая стадия:

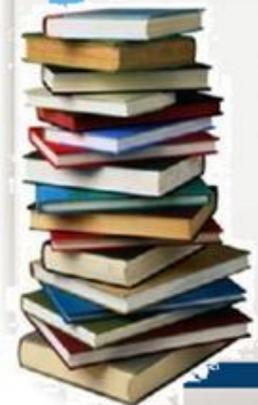
- Приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний;
  - Исчезновение положительных эмоций, появление отстраненности в отношениях с членами семьи;
  - Возникновение состояния тревожности, неудовлетворенности.
- Стадия «приглушенности»



# «Деперсонализация»

## Вторая стадия:

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



# «Мне на все наплевать»

## Третья стадия:

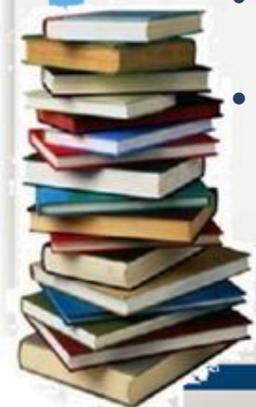
- Изменение представлений о ценностях жизни, эмоционального отношения к миру
  - Безразличие ко всему.



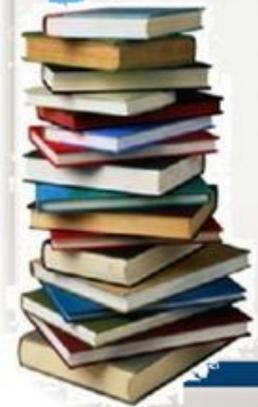
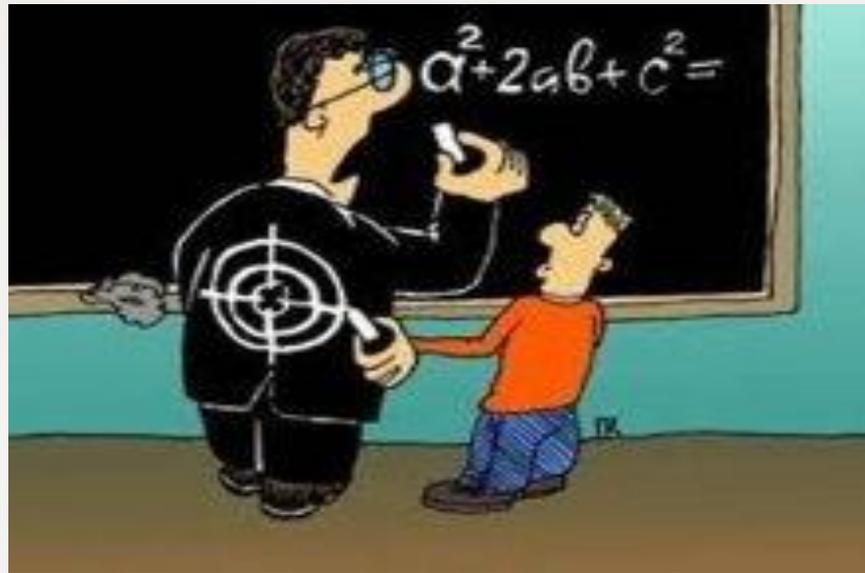
# Симптомы появления СЭВ

:

- 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.

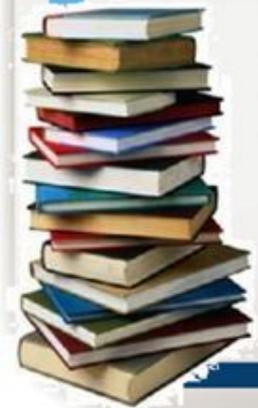


# Как предотвратить возникновение синдрома эмоционального выгорания?



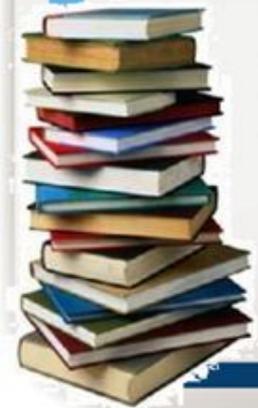


***Определение краткосрочных и  
долгосрочных целей***





*конкуренции*



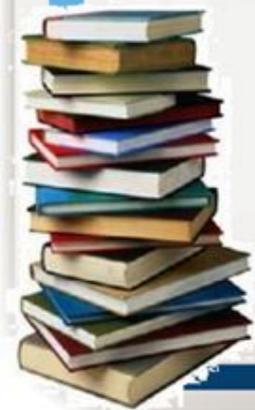


Я свободна!  
Я счастлива!  
Я гармонична!

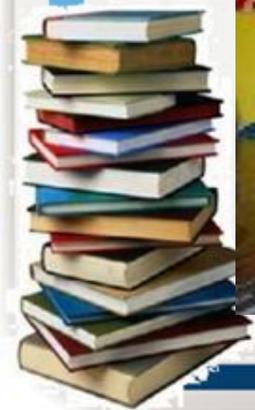
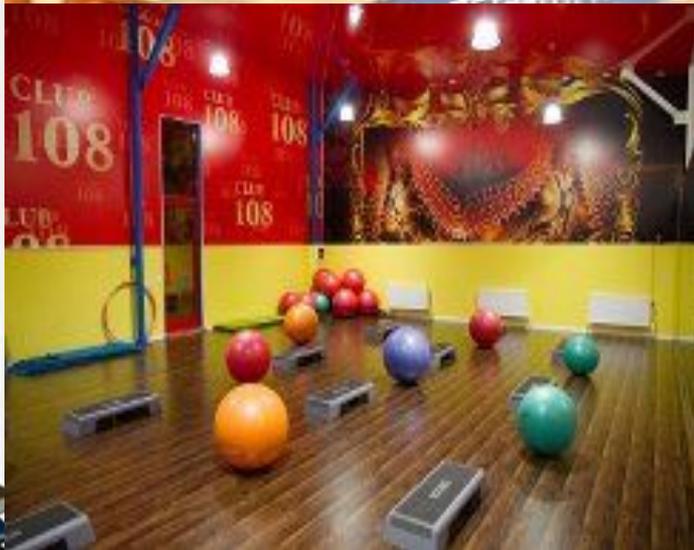
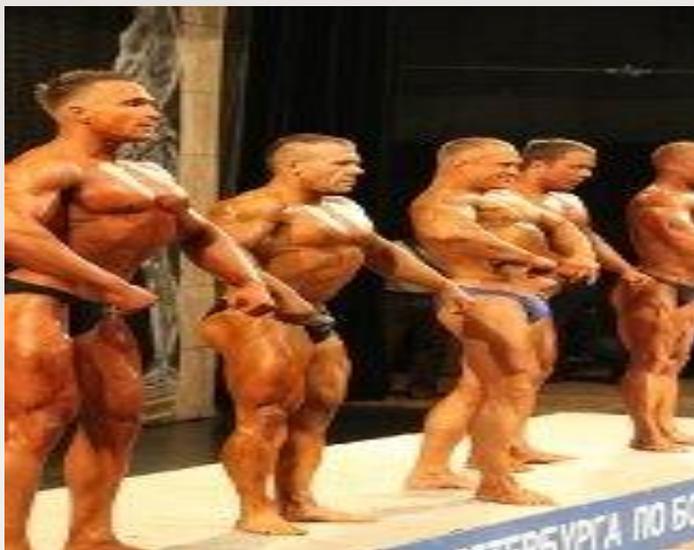
yabuka.ru



## Эмоциональное общение

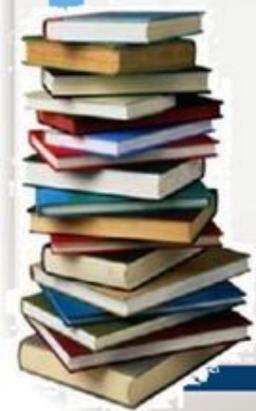


# Поддержание хорошей физической формы .

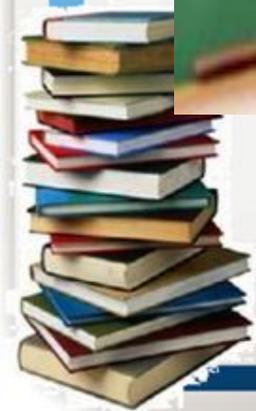




правило хорошего отдыха, а также  
сохранения здоровья, — правильный  
сон.



# За нами выбор





# ВЫВОДЫ

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

Спасибо за внимание!

