

# ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ПОДДЕРЖКА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ

Презентация подготовлена воспитателем  
МБДОУ д/с «Золотая рыбка» Сербасовой  
Анной Витальевной

2017

# Факторы напряженности педагога

- ▣ Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций;
- ▣ Загруженность рабочего дня;
- ▣ Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки;
- ▣ Чувствительность к имеющимся трудностям;
- ▣ Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка;
- ▣ Требуется творческое отношение к профессиональной деятельности;
- ▣ Владение современными методиками и технологиями обучения;

# Профессиональное выгорание (СЭВ)

Это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

# Ситуации, влияющие на возникновение ПВ

- ▣ Начало своей деятельности после отпуска, каникул, курсов (функция – адаптационная);
- ▣ Ситуации эмоционально неадекватного общения с субъектами образовательного процесса, особенно с администрацией и родителями (функция – защитная);
- ▣ Проведение открытых уроков; мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии, а в результате не получено соответствующего удовлетворения;
- ▣ Окончание учебного года.

# Причины возникновения ПВ у педагогов

- ▣ Высокая эмоциональная включенность в деятельность – эмоциональная перегрузка;
- ▣ Отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;
- ▣ жесткие временные рамки деятельности, ограниченность времени для реализации поставленных целей;
- ▣ Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- ▣ Неотрегулированность организационных моментов педагогической деятельности, моральное и материальное стимулирование;
- ▣ Ответственность перед администрацией, родителями, обществом в целом за результат своего труда;
- ▣ Отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из

# Стадии профессионального выгорания

## Первая стадия:

- ▣ Приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний.
- ▣ Исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи.
- ▣ Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.

# Стадии профессионального выгорания

Вторая стадия:

- ▣ Возникают недоразумения с коллегами.
- ▣ Появляется антипатия, а затем и вспышка раздражения по отношению к коллегам.

# Стадии профессионального выгорания

## Третья стадия:

- ▣ Притупляется представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру; человек становится равнодушным.
- ▣ Общение с людьми вызывает дискомфорт.
- ▣ Безразличие ко всему.



# Три аспекта профессионального выгорания

- ▣ Первый – снижение самооценки.

Как следствие, такие «сторевающие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

- ▣ Второй – одиночество.

Люди, страдающие от эмоционального выгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с другими людьми.

Третий – эмоциональное истощение, соматизация.

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

# Симптомы профессионального выгорания

## Первая группа

### 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 факто 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, осязания;

# Симптомы профессионального выгорания

## Вторая группа

### 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 нет причин (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 «я не справлюсь»;
- Общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы;

# Симптомы профессионального выгорания

## Третья группа

### Поведенческие симптомы:

- Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее - все труднее и труднее;
- Сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- Постоянно, без необходимости берет работу домой, но дома ее 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 коллег, повышение неадекватной критичности;
- Злоупотребление алкоголем, применение наркотических средств;

# Показатели психического здоровья педагога

- ▣ Принятие ответственности за свою жизнь;
- ▣ Самопонимание и принятие себя;
- ▣ Умение жить в настоящем времени;
- ▣ Способность к пониманию и принятию других;

# Профилактика профессионального выгорания

- Релаксация – расслабления организма (аутотренинг). Снятие мышечного напряжения, а затем и психологического (с помощью мелодий для релаксации и т.д.);
- **Правильное питание.** На фоне нервных и физических перегрузок недостаток некоторых жизненно важных пищевых компонентов порой становится той самой причиной, которая усугубляет стрессовое состояние, а в некоторых случаях даже является прямым толчком к его возникновению;
- **Разрядка по восточным методикам** (методика правильного дыхания, некоторые упражнения йоги, массаж и т.д.)
- **Плеск воды и благоухание масел** (ванны, бани, контрастный душ, закаливание, ароматерапия – травяные средства для ванн, использование эфирных масел, лекарственные настои и т.д.)
- **Окружающая природа как источник положительной энергии** (использование биоэнергетики окружающего мира – растений, животных);
- **Цветотерапия;**

# Профилактика профессионального выгорания

## Советы

- ▣ Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости;
- ▣ Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться;
- ▣ Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это поможет Вам обрести себя, поверить в свои силы;
- ▣ Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе;
- ▣ Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
- ▣ Учитесь трезво осмысливать события каждого дня;
- ▣ Если Вам хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам.

# Профилактика эмоционального выгорания

## Советы

- ▣ Старайтесь смотреть на вещи оптимистично;
- ▣ Стремитесь побороть свой страх;
- ▣ Найдите время, чтобы побыть наедине с собой;
- ▣ Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам на самом деле не нравится;
- ▣ Не оказывайте слишком большое давление на своих детей;
- ▣ Следите за фигурой;
- ▣ Маленькие радости в Ваших руках;
- ▣ Не забывайте, что Вы красивы!



СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ