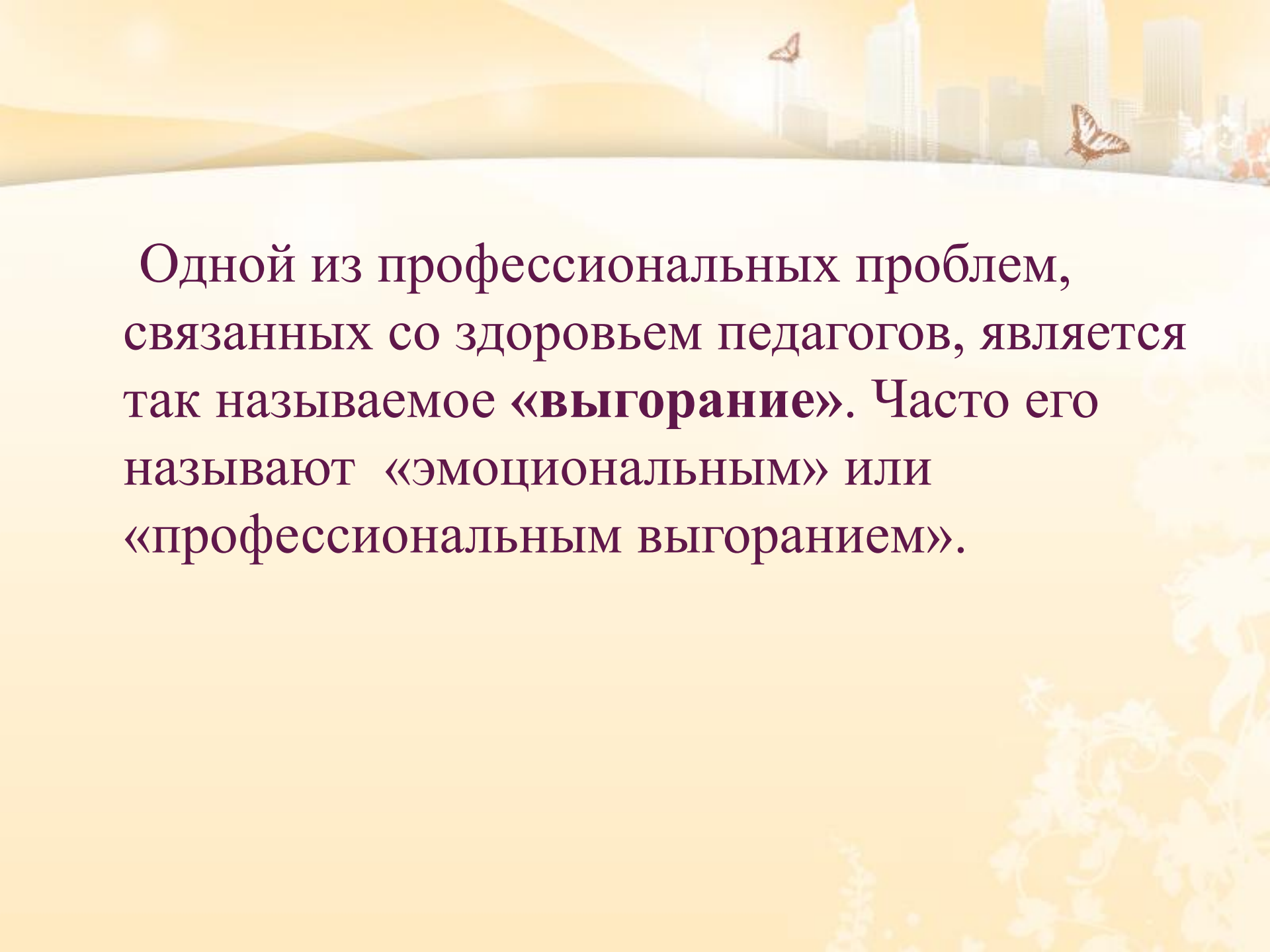




Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов.

Педагог-психолог Хайминова А.В.



The background features a soft, golden-yellow color palette. At the top, there is a faint silhouette of a city skyline with several skyscrapers. Two butterflies are depicted in flight: one in the upper left and another in the upper right. In the bottom right corner, there is a decorative, light-colored floral or vine-like pattern. The overall aesthetic is clean and professional.

Одной из профессиональных проблем, связанных со здоровьем педагогов, является так называемое «выгорание». Часто его называют «эмоциональным» или «профессиональным выгоранием».

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ)
введён американским психиатром
Фрейденбергом в 1974 году.



Проявляется нарастающим эмоциональным
истощением.

Признаки эмоционального выгорания

- сниженный эмоциональный фон, эмоциональная вялость, отстраненность в общении с окружающими;
- негативное, подчас циничное отношение как к субъектам профессиональной деятельности (учащимся), так и к коллегам;
- нарастающее безразличие к своим должностным обязанностям, снижение трудовой активности и мотивации;
- ощущение собственной профессиональной несостоятельности и неудовлетворенности работой;

немотивированная или неадекватная агрессивность,

- немотивированная или неадекватная агрессивность, недовольство собой и окружающими;



- неадекватная самооценка результатов профессиональной деятельности и снижение персональной ответственности за них;
- ухудшение соматического состояния, головные боли, нарушения сна и т.д.
- снижение качества жизни в целом.



Невротические расстройства и психосоматические заболевания

Факторы провоцирующие «выгорание»

Внешние факторы

- хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность;
- дестабилизирующая организация деятельности;
- повышенная ответственность и самоконтроль;
- неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности;
- психологически трудный контингент, с которым имеет дело педагог.

Внутренние факторы

- склонность к эмоциональной ригидности;
- нравственные дефекты и дезориентация личности.
- интенсивное восприятие и переживание обстоятельств, профессиональной деятельности;
- слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности;



Как предотвратить
возникновение синдрома
эмоционального выгорания?



В целях профилактики СЭВ:

1. Стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
2. Учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
3. Проще относиться к конфликтам на работе;
4. Не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания



Во-первых:

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

- опыт успешного преодоления профессионального стресса (нужно решить свою проблему)
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях (изменить отношение к проблеме);
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- стремление опираться на собственные силы.

В-третьих:

- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

- **Саморегуляция** — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.
- **Релаксация** — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.



Способы саморегуляции

1. Активация чувства юмора (попытаться увидеть комическое даже в сложной, серьёзной ситуации):
 - мысленно комментировать происходящее бодрым голосом спортивного комментатора;
 - мысленно представить агрессивного партнёра в комической ситуации (как бы он выглядел в этом состоянии на пляже, в клетке зоопарка, в детской шапочке, с ушами Чебурашки и т.д.).
2. Считать до 10, прежде чем совершить ответное действие.
3. Самоубеждение, самоприказы, вызывающие спокойное состояние.
4. Уйти из ситуации. Сменить обстановку.
5. Сконцентрировать своё внимание на чём-то:
 - рассматривать какой-нибудь предмет и мысленно его описывать;
 - прислушаться к звукам за окном;
 - сосредоточиться на своих телесных ощущениях.
6. Самоконтроль эмоционального состояния по внешним выражениям эмоций.
7. Использование образов концентрации и визуализации – сосредоточение внимания и воображения на определённом объекте.



ПАМЯТКА ПЕДАГОГУ

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.
- Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

*Спасибо за
внимание !*

