

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГА



Подготовила Егорова Марина Геннадьевна



- 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.



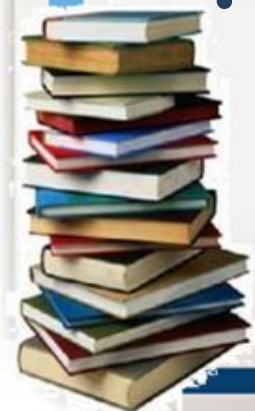
Причины возникновения СЭВ у педагогов

- 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.



Причины возникновения СЭВ у педагогов

- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;
- жесткие временные рамки деятельности (занятие, семестр, год), ограниченность времени занятия для реализации поставленных целей;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- «неотрегулированность» организационных моментов педагогической деятельности: нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование;
- ответственность перед администрацией, коллегами, обществом в целом за результат своего труда;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с воспитанниками, их родителей, коллегами, администрацией.



Ситуации, влияющие на возникновение СЭВ

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

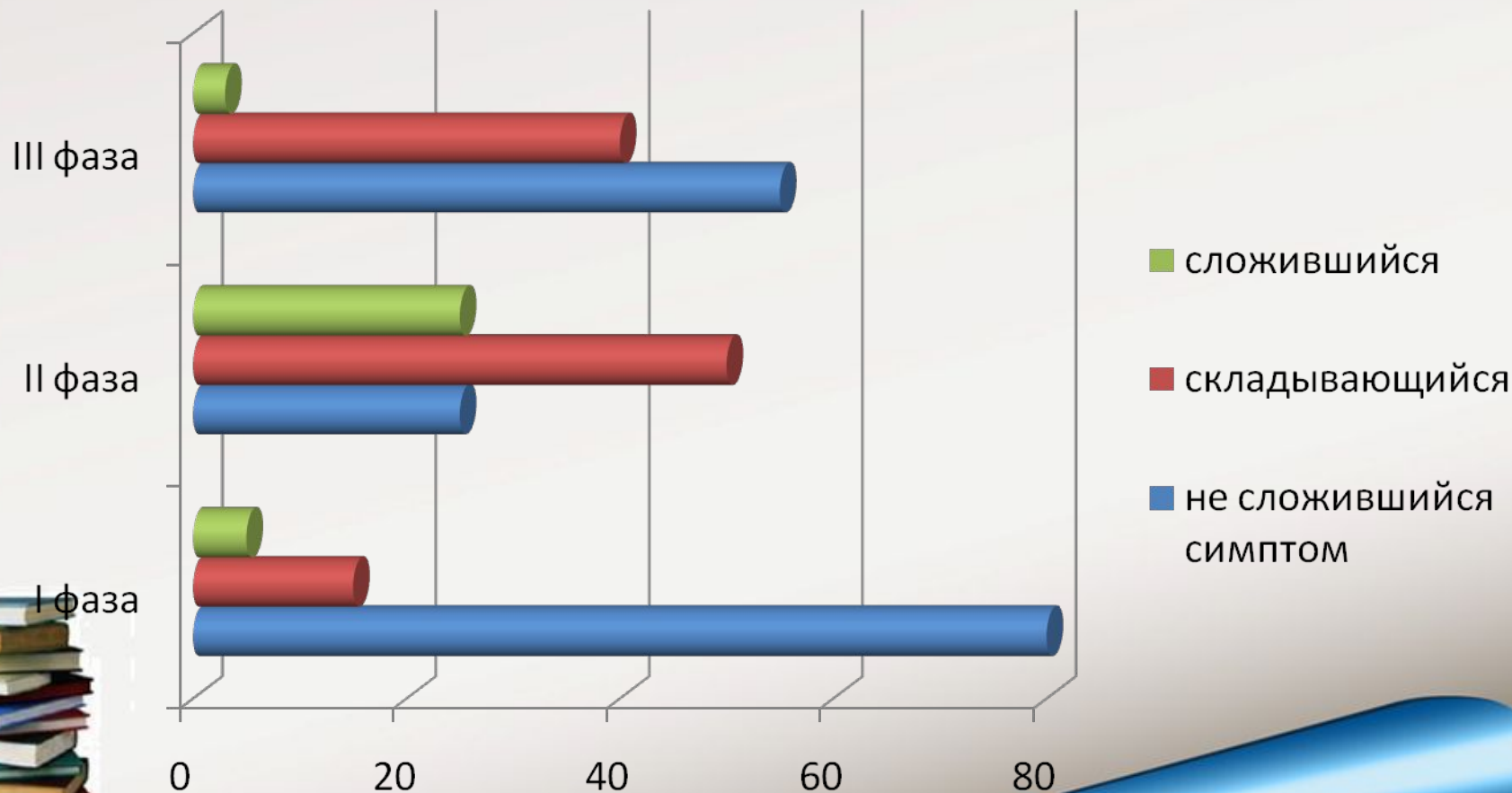


Проявление СЭВ у педагогов (в зависимости от стажа работы):

- 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;

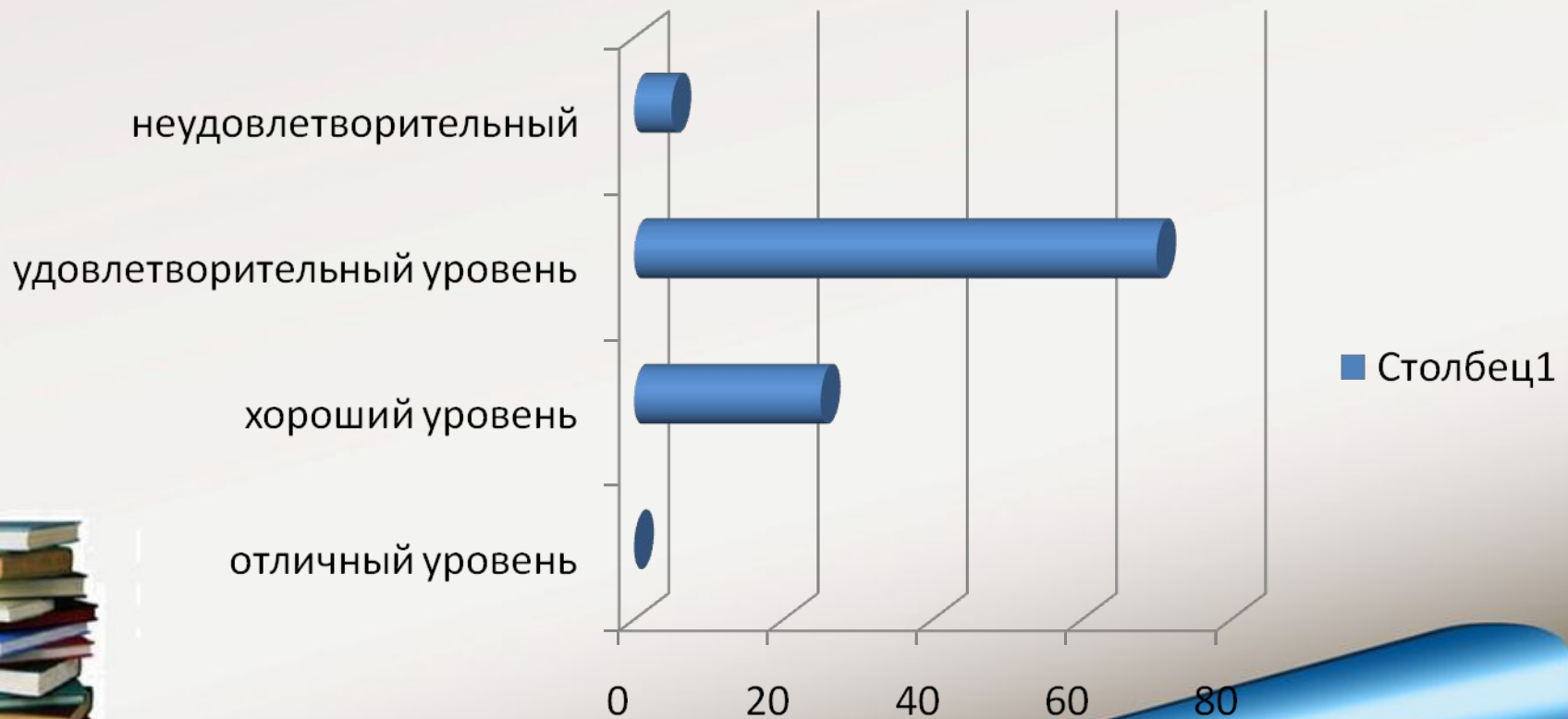


Результаты диагностики уровня эмоционального выгорания



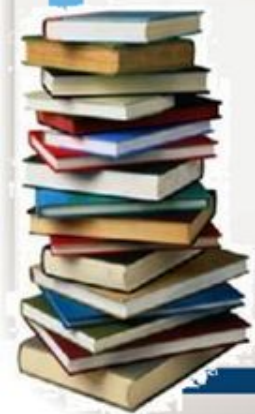
Оценка нервно-психической устойчивости педагогов

Столбец1



Признаки эмоционального выгорания

- Истощение
- Усталость
- Бессоница
- Негативные установки по отношению к воспитанникам и родителям
- Пренебрежение своими обязанностями
 - 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:

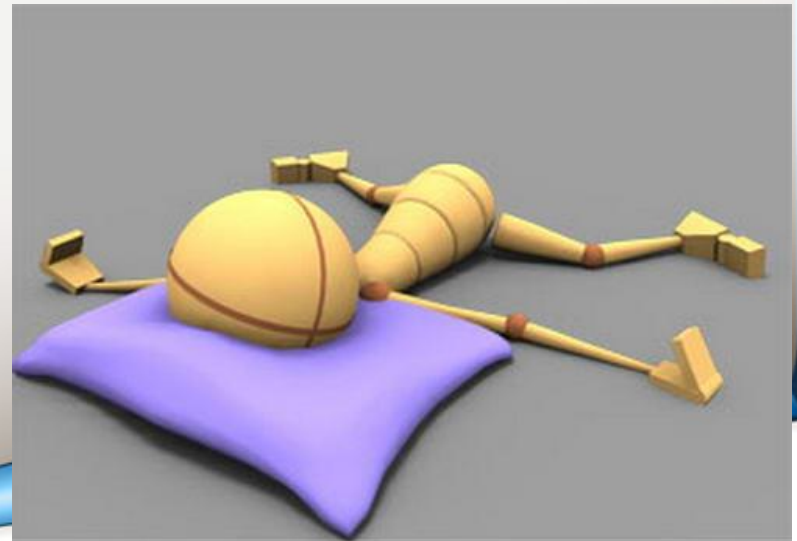
- Возникновение недоразумений с коллегами;
- Появление антипатии, а затем и вспышек раздражения по отношению к коллегам.



«Мне на все наплевать»

Третья стадия:

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



Симптомы появления СЭВ

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 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.*



Симптомы появления СЭВ

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 причин нет (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 (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

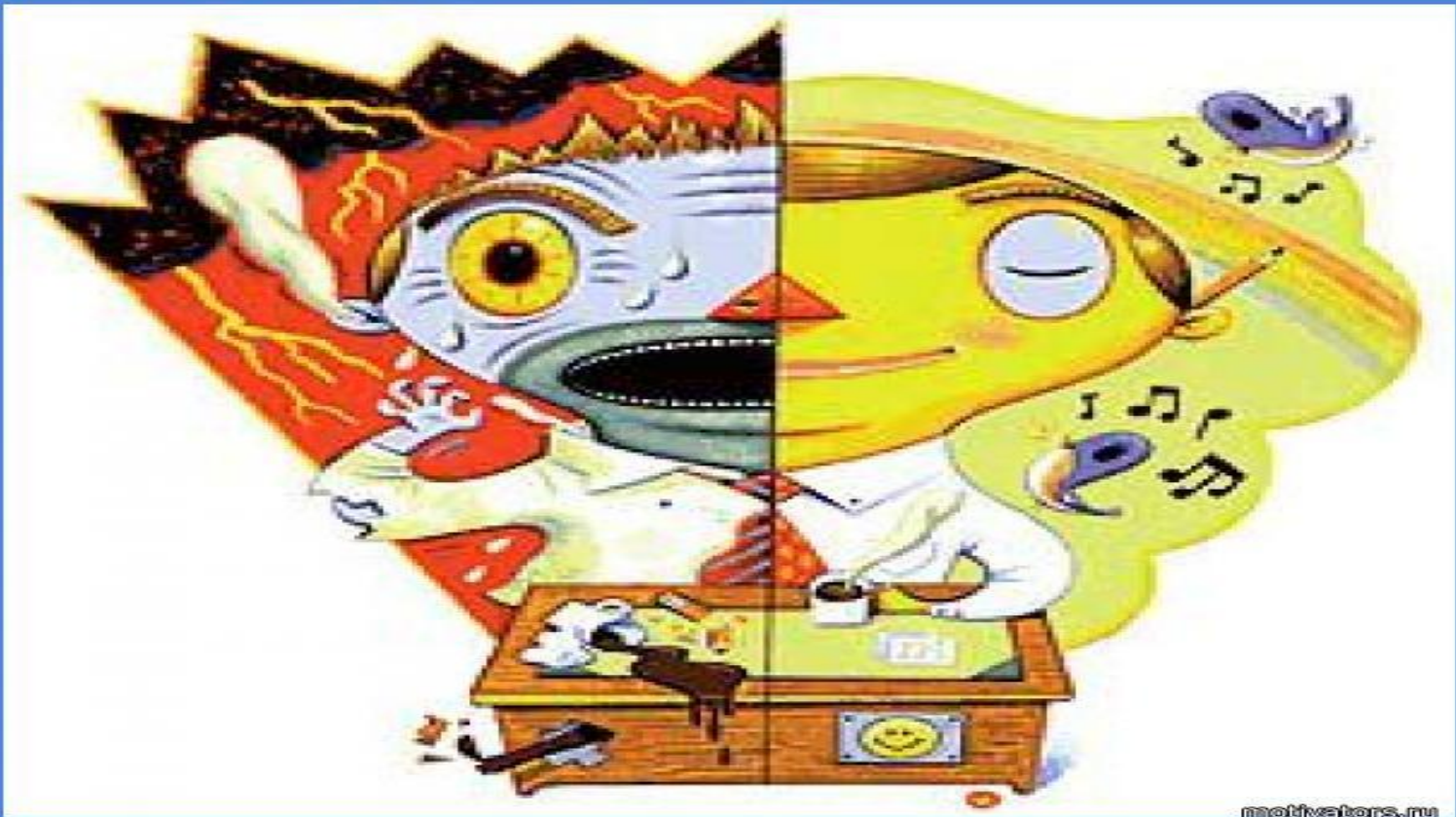


Поведенческие симптомы:

- 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, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.



Как предотвратить возникновение синдрома эмоционального выгорания?



Гори, пылай, но не сгорай!

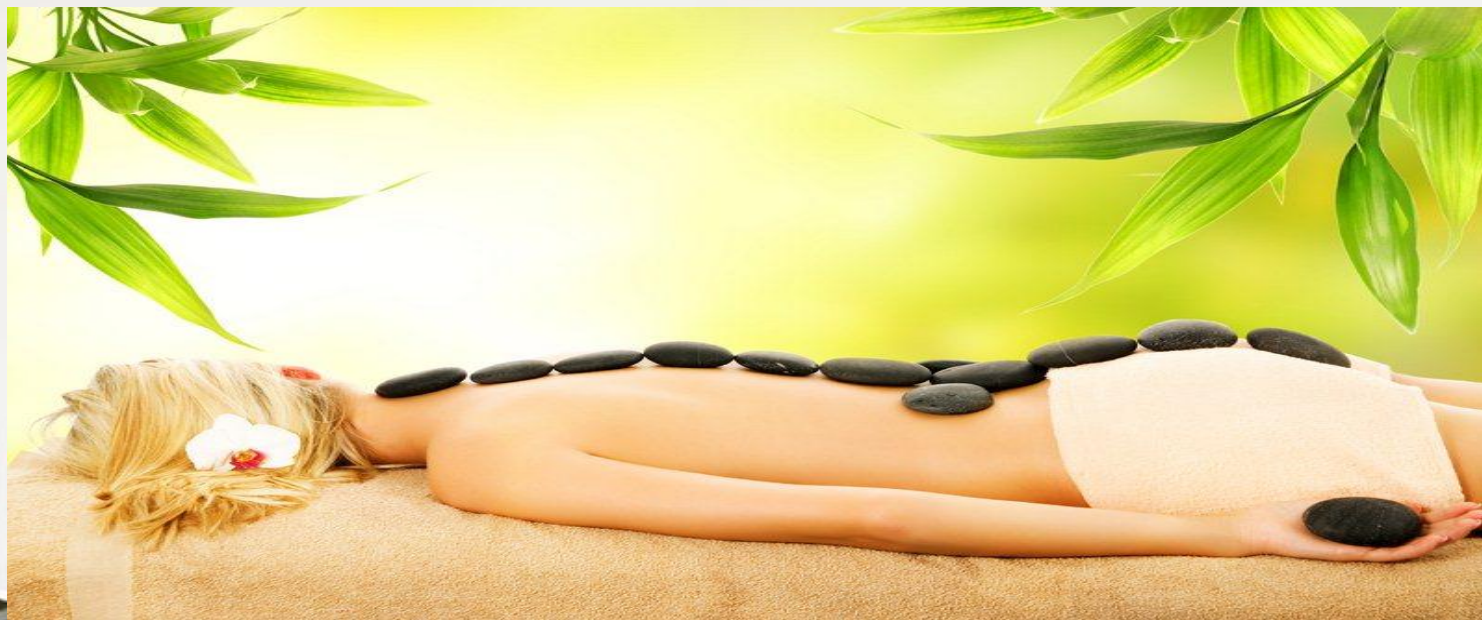
Немного жара оставляй!

motivators.ru



Упражнение.

Встаньте прямо, руки свободно висят вдоль туловища. Представьте, что к вашему темени прикреплена ниточка, за которую вас не сильно, но уверенно тянут вверх. Позвольте голове последовать за направлением силы натяжения. Понемногу вытягивайте шею. Затем начинайте вытягивать позвоночник. Когда почувствуете, что позвоночник выпрямился, встаньте на цыпочки.



**Упражнение на подготовку к напряженной работе.
Минутный массаж ушных раковин: осторожно поворачивайте уши три раза снизу вверх. Делайте упражнение, когда вы рассеяны. Разотрите хорошенько уши - вначале только мочки, а потом все ухо целиком ладонями: вверх - вниз, вперед - назад, при этом поцокайте языком 15-20 с.**



ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА.

ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА ДЕЙСТВУЕТ ПО ПРИНЦИПУ ВИБРАЦИОННОГО МАССАЖА С ТРЕНИРОВКОЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ МУСКУЛАТУРЫ И ДИАФРАГМЫ. РАЗНЫЕ ЗВУКИ ПОРОЖДАЮТ РАЗНЫЕ ВИБРАЦИИ, КОТОРЫЕ В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ ПО-РАЗНОМУ ВЛИЯЮТ НА НАШЕ САМОЧУВСТВИЕ.

ЗВУК «А» ЗАСТАВЛЯЕТ ВИБРИРОВАТЬ ГРУДЬ И ПРИВОДИТ В ДЕЙСТВИЕ ВСЮ ЗВУКОВУЮ ГАММУ В ОРГАНИЗМЕ, ДАЕТ КОМАНДУ ВСЕМ ЕГО КЛЕТОЧКАМ НАСТРОИТЬСЯ НА РАБОТУ.

ЗВУК «Н» ЗАСТАВЛЯЕТ ВИБРИРОВАТЬ ГОЛОВНОЙ МОЗГ, АКТИВИЗИРУЕТ ЕГО ПРАВУЮ ПОЛОВИНУ И ЛЕЧИТ БОЛЕЗНИ МОЗГА, А ТАКЖЕ УЛУЧШАЕТ ИНТУИЦИЮ И РАЗВИВАЕТ ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ.

ЗВУК «В» ИСПРАВЛЯЕТ НЕПОЛАДКИ В НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ.

ЗВУК «Е» - СОЗДАЕТ ВОКРУГ ЧЕЛОВЕКА БАРЬЕР ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ ЭНЕРГОИНФОРМАЦИОННОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ.

ЗВУКИ «Р» ПОМОГАЮТ СНЯТЬ СТРЕССЫ, СТРАХИ, ЗАИКАНИЯ.

ЗВУКИ «Т» ОЧИЩАЮТ ДУШУ ОТ ТЯЖЕСТИ, УКРЕПЛЯЮТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ.



За нами выбор



trinity.ru





ВЫВОДЫ

ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ
ПСИХИЧЕСКОМ
ЗДОРОВЬЕ, КОЛЛЕГИ!

НЕ ДОВОДИТЕ УРОВЕНЬ
ПСИХИЧЕСКИХ
НАГРУЗОК ДО
КРИТИЧЕСКИХ!

