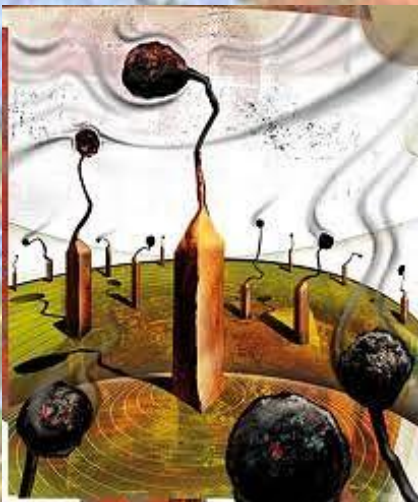




# «Профилактика эмоционального выгорания педагогов»



Подготовила педагог-психолог  
МБДОУ д/с №2 «Сказка»  
Чернышова Е.Ю.



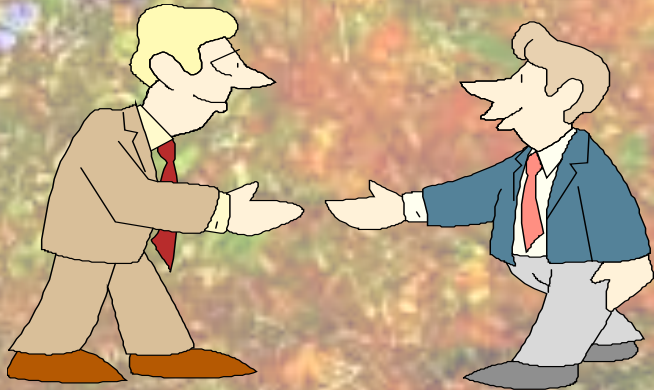
# Немного истории

## Что такое эмоциональное выгорание?

- Термин «burnout» - «выгорание», «сгорание» предложил американский психиатр Х.Дж. Фрейденбергер (H. Freudenberger) в 1974 году для описания разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек».



# Что такое эмоциональное выгорание?



- Другой основоположник идеи выгорания, С. Maslach определяет это понятие как "синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе и утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам".
- Доктор Maslach подчеркивает, что выгорание - это не потеря творческого потенциала, не реакция на скуку, а скорее "эмоциональное истощение, возникающее на фоне стресса, вызванного межличностным общением".





# Эмоциональное выгорание –

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

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



# Фазы эмоционального выгорания

Фазы и симптомы стресса  
(В.В.Бойко)



**Нервное (тревожное)  
напряжение**



**Резистенция, то есть  
сопротивление**



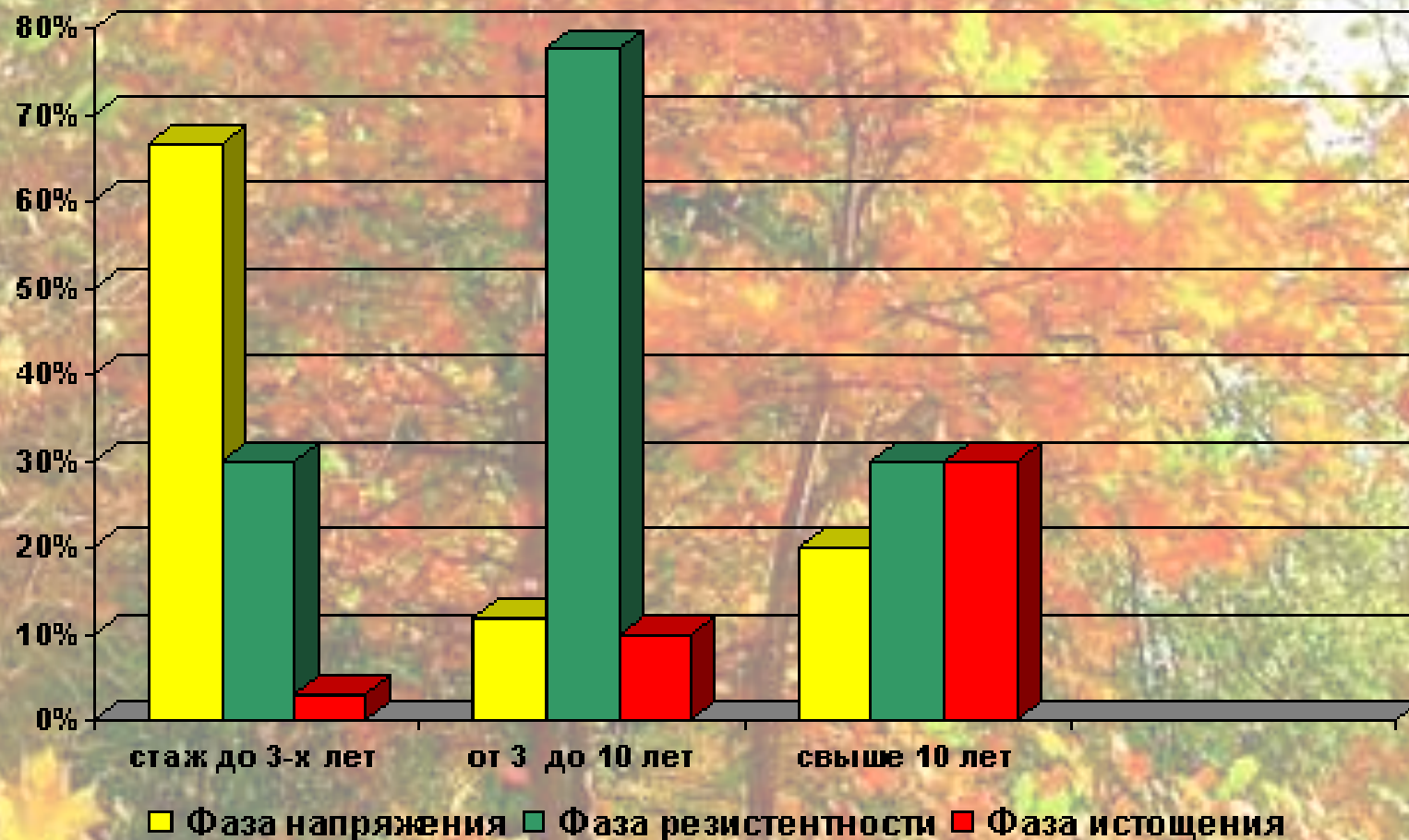
**Истощение**

- **Фаза напряжения.** Нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и "запускающим" механизмом в формировании эмоционального выгорания.
- **Фаза резистенции** (сопротивление нарастающему стрессу). В этой фазе человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.
- **Фаза истощения.** Фаза истощения сопровождается общим падением энергетического тонуса и ослаблением нервной системы, оскудением психических ресурсов.





# Фазы эмоционального выгорания в зависимости от стажа работы специалиста





# Стадии эмоционального 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.



# Стадии эмоционального выгорания

Вторая стадия:

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





# Стадии эмоционального выгорания

## Третья стадия:

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





# 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.



BEFORE 6 BEERS



# 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 личностного выгорания

## Поведенческие и психологические



- Работа становится все тяжелее и тяжелее, а способность выполнять ее - все меньше и меньше.
- Рано приходит на работу и остается надолго.
- Поздно появляется на работе, и рано уходит.
- Берет работу домой.
- Испытывает неопределенное чувство, будто что-то не так (чувство неосознанного беспокойства)
- Чувство скуки
- Снижение уровня энтузиазма
- Чувство обиды
- Чувство разочарования
- Неуверенность
- Чувство вины



# Поведенческие признаки эмоционального выгорания



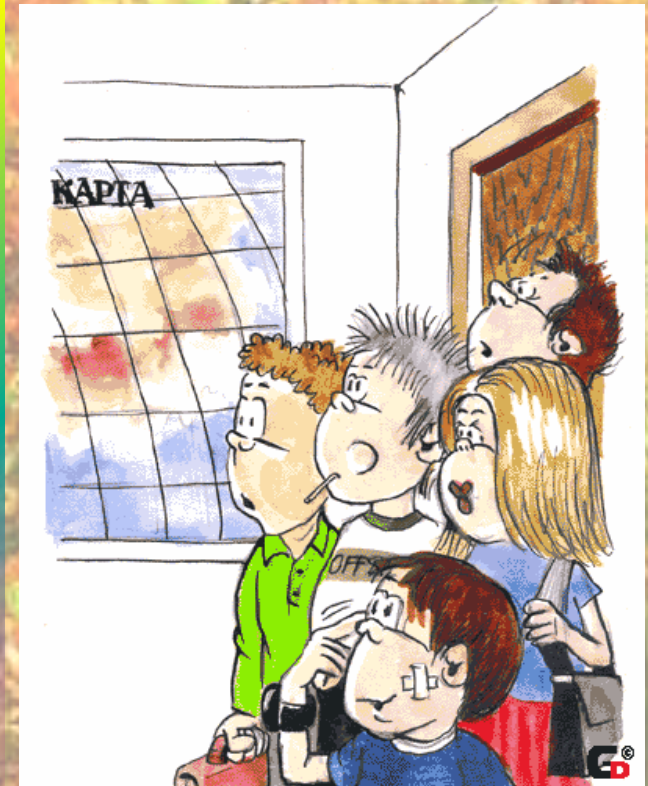
- чувство не востребованности;
- легко возникающее чувство гнева;
- раздражительность;
- человек обращает внимание на детали;
- подозрительность;
- чувство всемогущества;
- ригидность;
- неспособность принимать решения;
- дистанционирование от учеников и стремление к дистанционированию от коллег;
- повышенное чувство ответственности за учеников;
- растущее избегание;
- общая негативная установка на жизненные перспективы;
- злоупотребление алкоголем и (или) наркотиками.





# Изменение в поведении или как другие могут заметить симптомы «выгорающего» в его поведении

- Сотрудник часто смотрит на часы.
- Усиливается сопротивление выходу на работу.
- Часто опаздывает.
- Утрачивает творческие подходы к решению проблем.
- Сами достижения в профессии становятся меньше.
- Сотрудник все чаще уединяется и избегает коллег.
- Присваивает собственность учреждения.
- Увеличивает употребление меняющих настроение психически-активных веществ.
- Утрачивает способность удовлетворять свои потребности в развлечениях и восстановлении здоровья.
- Становится все более подвержен несчастным случаям.



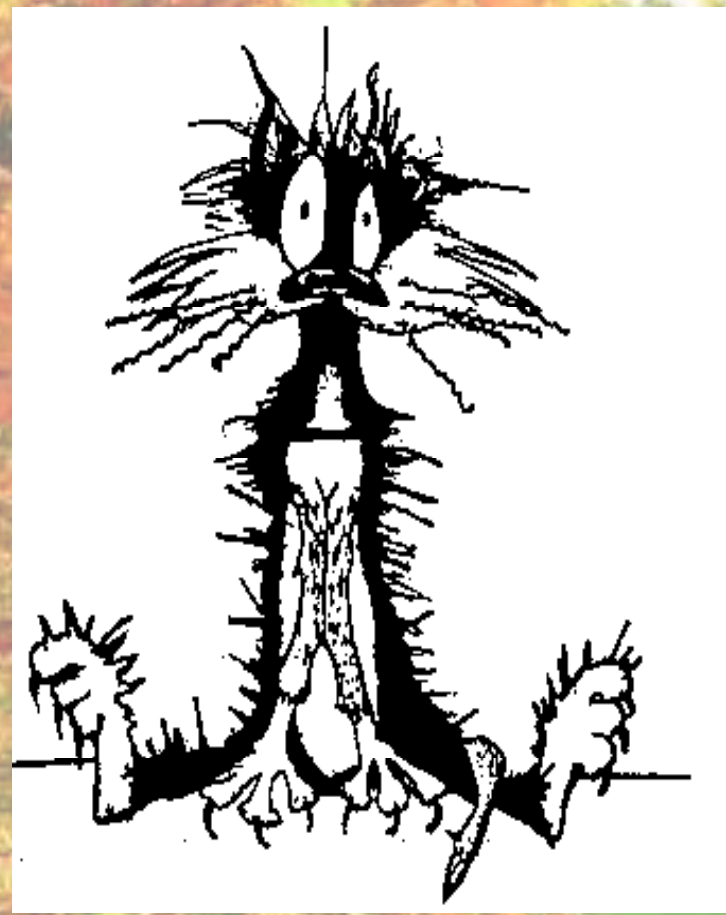


# Перезагруженный педагог

• До работы

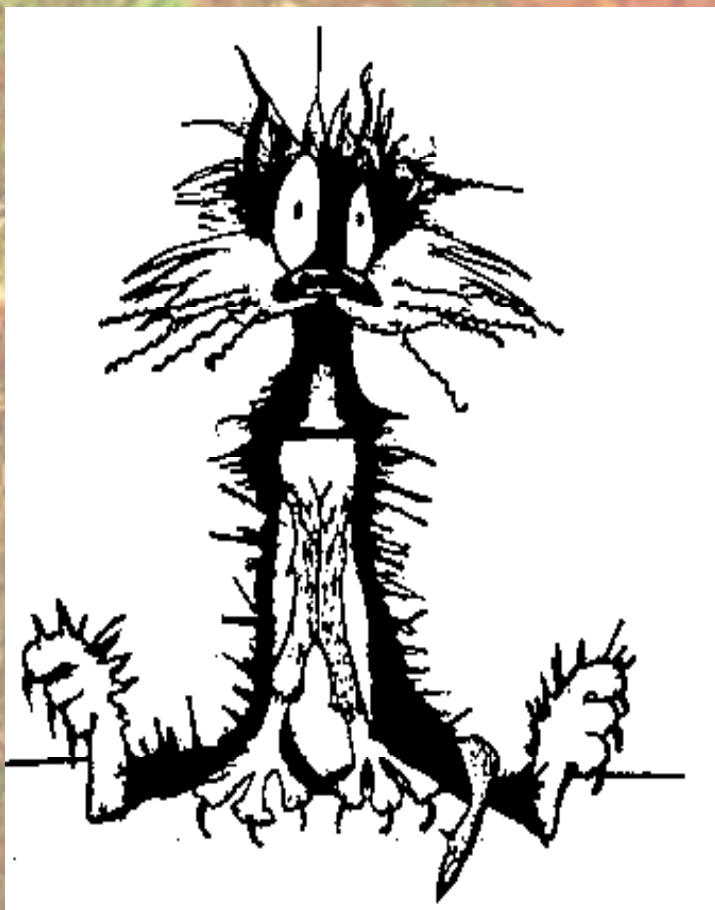


После работы

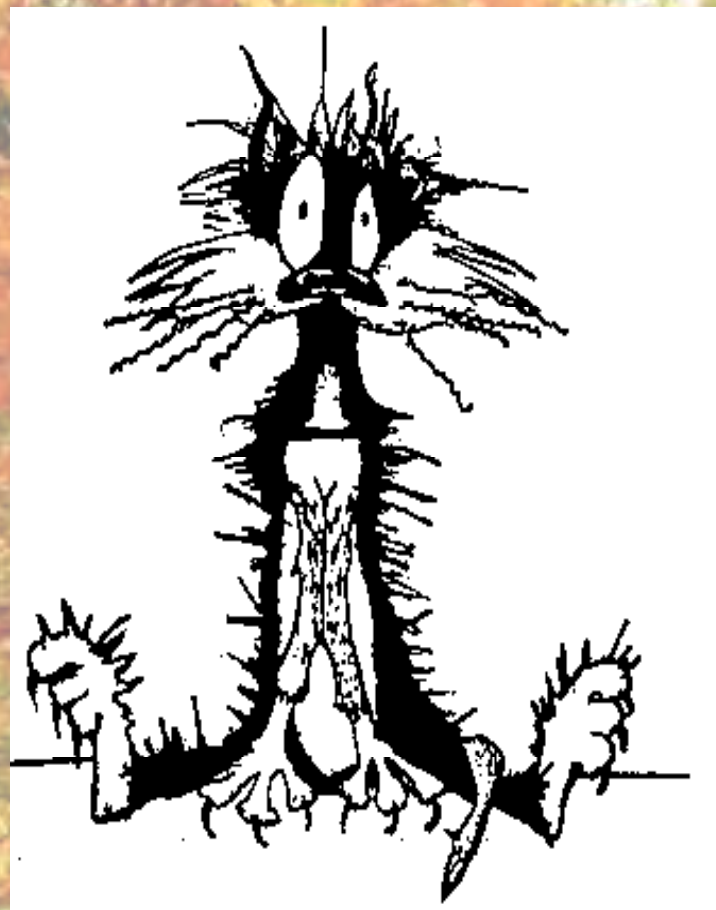


# Измощденный педагог

• До работы



После работы





# Эмоции. Как наше тело выражает переполненную чашу терпения?

- Первым делом, наверное, красное лицо! Потому что чувства — как кашель: невозможно запретить человеку кашлять. Некоторое время он, конечно, сможет выдержать, но недолго.
- Головную боль — один из первых симптомов сильных невыраженных чувств.
- Бессонницу — она придет следом за головной болью, потому что мысли и невыраженные чувства отбирают у нас спокойный, восстанавливающий сон.
- Изменение кровяного давления — чувства тяжелым грузом давят на человека. Кровяное давление падает, не в силах вынести груз. Если организм все-таки будет бороться, кровяное давление возрастет.
- Боли в желудке, язвы — доказанный механизм проявления стресса от неосознанных, невыраженных, негативных чувств. Вы видели кого-нибудь, кто бы мучался язвой от счастья?



# Что делать, чтобы не «сгореть»?



Я СПОКОЕН,  
Я СОВЕРШЕННО СПОКОЕН...

ПОУЛ ТИМ БЛАЙН

- Будьте внимательны к себе. Отмечайте, что вызывает дискомфорт и быструю усталость, а что помогает восстановиться.
- Определяйте краткосрочные цели и стремитесь к ним.
- Хватит искать в работе счастье или утешение. Работа - не убежище, наслаждайтесь самим ее процессом.
- Больше посвящайте времени себе. Вы имеете право и на частную жизнь!
- Если коллега слезно просит сделать за него работу, подумайте, может быть, он все же справится сам?
- Избегайте ненужной конкуренции, ведь иногда участие важнее победы.
- Воспринимайте внешние факторы, на которые вы не можете повлиять, как погоду. На дождь раздражаться глупо.
- Многие проблемы усугубляются из-за того, что современный человек слишком много живет в «голове», заикливаясь на мысленном процессе. Йога, танцы или массаж – прекрасный способ «переселиться» обратно в тело и не дать себе засохнуть.



# Профилактика

## «Эмоционального выгорания»

- ✓ Работа с дистрессовыми записями (консультации психолога, психотерапевта или другого соконсультанта).
- ✓ Восстановительный процесс – эмоциональная разрядка (плач, дрожь, смех, пот, крик, разговор с сочувствующим слушателем).
- ✓ Личный рост.
- ✓ Развитие произвольной саморегуляции (аутотренинг, просоночное самовнушение и т.д.).

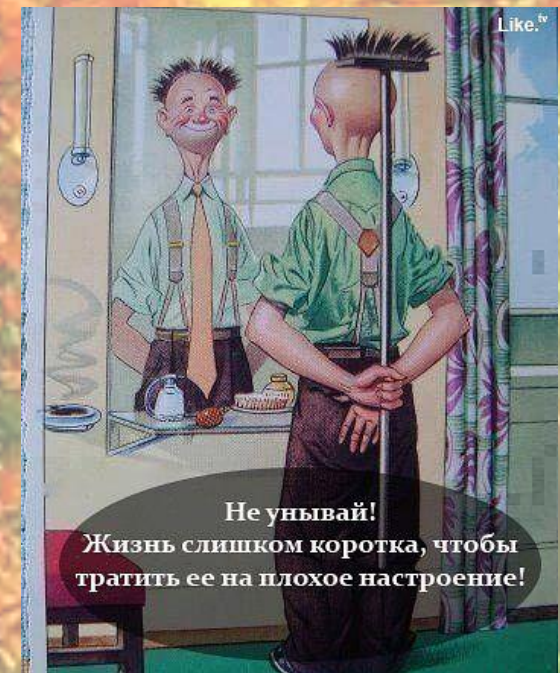


Проснулась, умылась,

нарядилась, улыбнулась и пошла УКРАШАТЬ МИР!

[motivators.ru](http://motivators.ru)

- ✓ Арт-терапия (рисунок, танец, фотография).
- ✓ Дыхательная гимнастика.
- ✓ Спорт, обливания.
- ✓ Секс.
- ✓ Общение с природой, охота, рыбалка. Общение с животными и растениями.
- ✓ Трудотерапия, хобби, коллекционирование.
- ✓ Библиотерапия.
- ✓ Юмор.
- ✓ Молитва.
- ✓ Психогимнастика.
- ✓ Позитивное мышление, работа с воображением.
- ✓ Силовое поле любви!



# Что необходимо сделать на работе?

- Обустройство рабочего места, создание максимально возможных комфортных условий.
- Регулярное повышение квалификации, обучение.
- Обсуждение трудных рабочих ситуаций с коллегами.
- Соблюдение режима труда, отдыха и питания.
- Определение целей и возможностей дальнейшего карьерного роста.
- Поиск в рутинной работе положительных моментов.
- Отдых соразмерно нагрузкам.
- Отпуск







# Что можно сделать после работы?

- Художественная литература (в том числе философская).
- Фильмы, спектакли.
- Различные виды искусства.
- Просмотр юмористических передач.
- Любимый фильм.
- Кулинарные изыски.
- Танцы, йога, шейпинг.
- Правильное питание.
- Различные виды спорта, прогулки.



# Рекомендации педагогам для профилактики и устранения "выгорания"

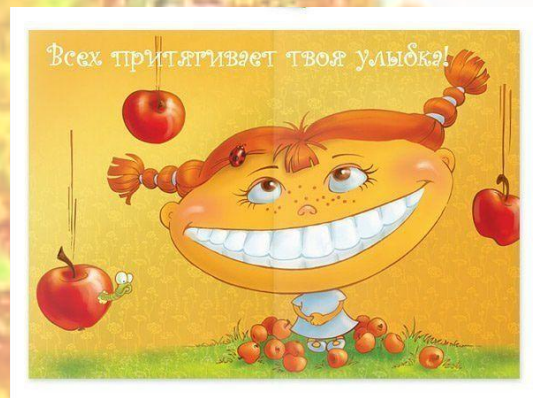
- стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- проще относиться к конфликтам на работе;
- не пытаться быть лучшим всегда и во всем.





# САМОРЕГУЛЯЦИЯ

- - смех, улыбка, юмор;
  - размышления о хорошем, приятном;
  - различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
  - наблюдение за пейзажем за окном;
  - рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- – мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
  - «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
  - вдыхание свежего воздуха;
  - чтение стихов;
  - высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.



ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ –  
**УЛЫБКА!!!**





# Выводы

- *Заботьтесь о своём психическом здоровье, коллеги.*

*Не доводите уровень психических нагрузок до критических значений.*

*Не залезайте в "долгосрочный кредит" ваших внутренних резервов и возможностей.*

*Не забывайте о том, что не только Ваши подопечные, но и Вы сами в не меньшей степени нуждаетесь в помощи, заботе и внимании по защите и сбережению Вашего здоровья и психоэмоционального ресурса.*

- *Помните: главный принцип любой помощи заключается в том, что поделиться с другим человеком можно только тем, чем сам располагаешь!*







***Всего вам большого  
и светлого...***



**Спасибо!**

за

**внимание!**



***Берегите себя!!!***