



Эмоциональное выгорание
педагогов. Причины.
Симптомы. Профилактика.

Эмоциональное выгорание

- это синдром , развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.



Профессии типа ЧЕЛОВЕК - ЧЕЛОВЕК

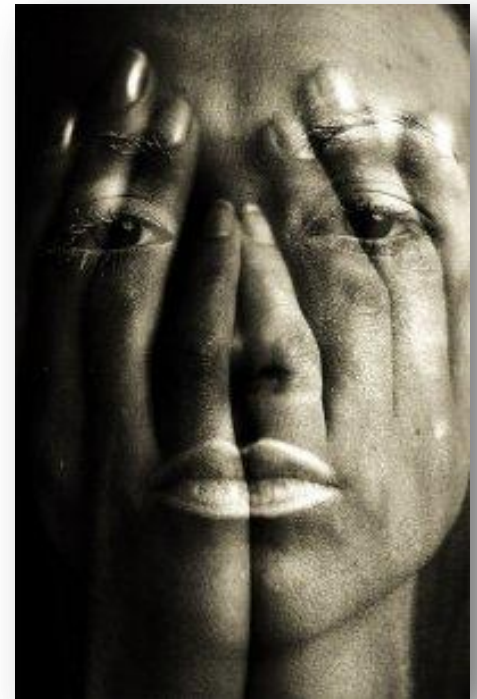
- Учитель-предметник
- Продавец-консультант
- Социальный педагог
- Социальный работник
- Менеджер
- Специалист по социально-культурной работе
- Экскурсовод
- Фельдшер
- Медицинская сестра

Причины «выгорания» педагога

- **Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций**
- **Загруженность рабочего дня**
- **Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки**
- **Чувствительность к имеющимся трудностям**
- **Меняющиеся требования, частые нововведения**
- **Слабая организация труда**
- **Личностные факторы**

Стадии эмоционального выгорания:

Первая стадия начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний. Исчезают положительные эмоции. Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.





На второй

стадии
возникают
недоразумения
с учениками.

Педагог начинает в
кругу своих коллег
с пренебрежением
говорить о
некоторых из них.

Постепенно неприязнь проявляется в
присутствии воспитанников. Вначале это с
трудом сдерживаемая антипатия, а затем и
вспышки раздражения.

На третьей стадии притупляются представления о ценностях жизни.

Эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни. По привычке такой человек может еще сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было.



- Профилактика профессионального выгорания
- Способы борьбы со стрессом



Способы, связанные с управлением дыханием

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

– на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

– затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;

– снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.



Способы, связанные с управлением ТОНУСОМ МЫШЦ

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

- дышите глубоко и медленно;
- пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.



Способы, связанные с воздействием слова

- Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.
- Самоодобрение
 - В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

«Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»

Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.



Способы, связанные с использованием образов

Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации.

– Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку.
Для этого запоминайте:

- 1) зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);
- 2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
- 3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).



Влияние цвета на настроение человека



Звуковая гимнастика

Звуковая гимнастика

Сядьте удобно с выпрямленной спиной. Сделайте сначала глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произнесите звук в течение 30 сек:

- А** - воздействует благотворно на весь организм;
- Е** - воздействует на щитовидную железу;
- И** - воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
- О** - воздействует на сердце, легкие;
- У** - воздействует на органы, расположенные в области живота;
- Я** - воздействует на работу всего организма;
- М** - воздействует на работу всего организма;
- Х** - помогает очищению организма;
- ХА** - помогает повысить настроение.

Влияние музыки на состояние человека

- при переутомлении и нервном истощении -«Утро» Грига, «Полонез» Огинского;
- при угнетенном меланхолическом настроении-ода «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта
- при выраженной раздражимости, гневе — «Сентементальный вальс» Чайковского;
- при снижении сосредоточенности внимания — «Времена года» Чайковского, «Грезы» Шумана;
- расслабляющее действие— “Лебедь» Сен-Санса, «Баркарола» Чайковского;
- тонизирующее воздействие— “Чардаш» Кальмана, «Кумпарсита» Родригеса, «Шербурские зонтики» Леграна.

Самые "антистрессовые" продукты



Твердый сыр



Шоколад



Бананы



Овсянка



Перец чили

Лосось



Семечки
подсолнечника



Диагностика профессионального «выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)

- Опросник состоит из 22-х вопросов, который позволяет определить степень выраженности выгорания по трем признакам (шкалам):
- **Эмоциональное истощение** проявляется равнодушием, неспособностью испытывать сильные эмоции (как положительные, так и отрицательные), утратой интереса к чувствам окружающих, ощущением “пресыщения” работой и в целом неудовлетворенностью жизнью.
- **Деперсонализация** проявляется в отстранении, безразличии, отключении личности педагога, отсутствии сопереживания, раздражительности, цинизме, холодности, высокомерии, порой, хамстве, частом использовании профессионального сленга, юмора и ярлыков.
- **Редукция профессиональных достижений.** Другими словами, человек обесценивает свой труд, свои профессиональные успехи, качества и навыки.

Полностью исключить в работе профессиональный стресс и профессиональное выгорание в современных условиях невозможно.

Но вполне возможно существенно уменьшить их разрушительное влияние на здоровье работающих людей.

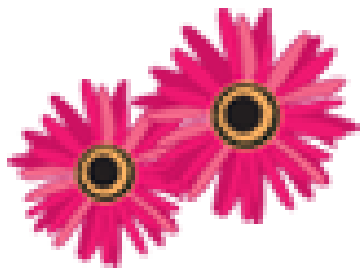
- Снижайте значимость

событий - следует помнить, что

истинной причиной стресса являются

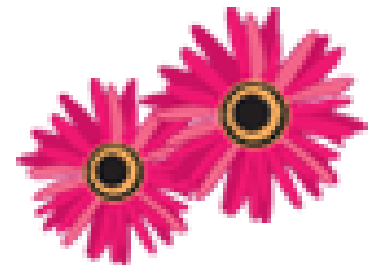
не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь.





ВЫВОДЫ:

- **ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ МИРЕ, БЕРЕГИТЕ ЕГО!**
- **НЕ ДОВОДИТЕ УРОВЕНЬ ПСИХИЧЕСКИХ НАРУЗОК ДО КРИТИЧЕСКИХ!**





а

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**