

**Профилактика
эмоционального
выгорания педагогов
(из опыта работы)**

**Подготовила педагог-психолог
I квалификационной категории**

МБОУ «Школа № 72»

**Советского района г. Казани
Султанова М. Р.**

Внимание!



Цели работы психолога по профилактике эмоционального выгорания

- 1. работа по снижению негативных переживаний и перевод их в положительные эмоциональные состояния
- 2. отработка приемов уверенного поведения и усиления чувства уверенности в себе
- 3. презентация приемов самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний с целью предупреждения и преодоления возможных последствий психического перенапряжения
- 4. поддержание оптимального уровня психических состояний коллектива в условиях профессиональной деятельности
- 5. работа по созданию позитивного эмоционального единства коллектива



Профессиональное выгорание

это синдром (то есть совокупность симптомов), развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

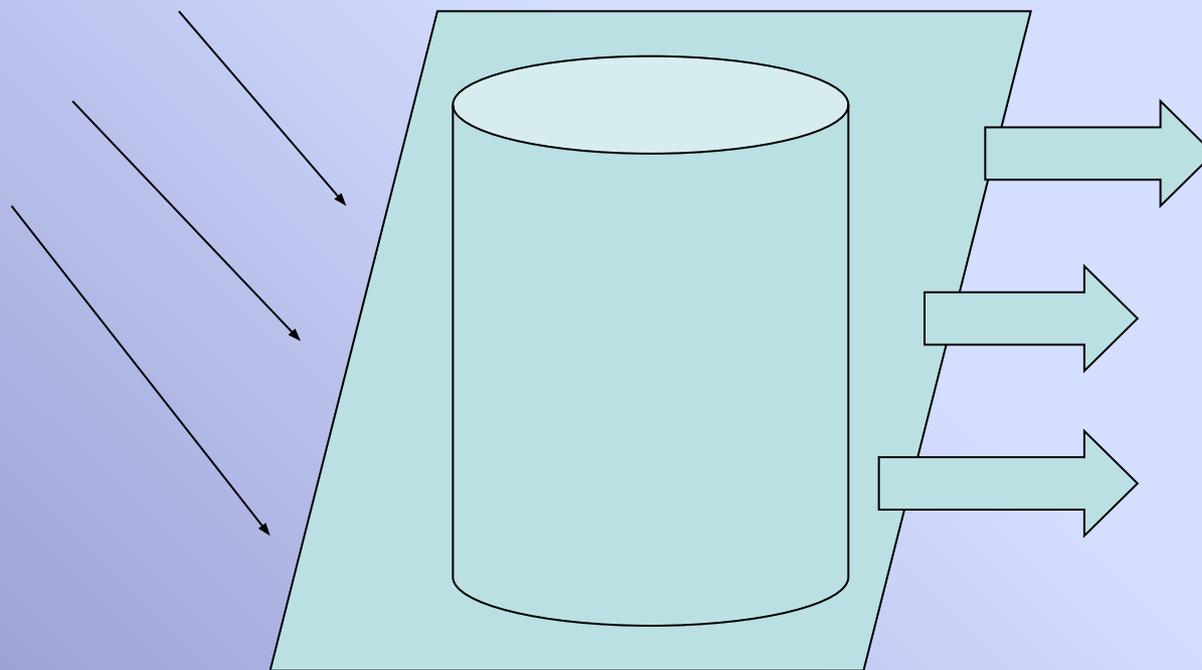
**«Эмоциональное сгорание —
плата за сочувствие».**

**Синдром
профессионального
выгорания — самая
опасная
профессиональная
болезнь тех, кто работает с
людьми**



«Запах горящей психологической проводки».

«Бочка»



Три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

- ПЕРВАЯ СТАДИЯ: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»
- ВТОРАЯ СТАДИЯ: Одиночество (всё и все меня бесят)
- ТРЕТЬЯ СТАДИЯ: *Эмоциональное истощение, соматизация (холод безразличия)*

Психо-эмоциональное истощение
не должно достигать критических
значений !!!



Деперсонализация



Сворачивание личных
достижений



Ослабление защиты
организма



Пореза трудоспособности !

Симптомы профессионального выгорания

- психофизические симптомы
- социально-психологические симптомы
- поведенческие симптомы

Симптомы СЭВ

Психофизические	Социально-психологические	Поведенческие
Симптомы хронической усталости	Безразличие, скука, чувство подавленности	Ощущение непомерное тяжести работы
Эмоциональное и физическое истощение (нет сил)	Повышенная раздражительность на незначительные события	Работник меняет режим работы (сокращает - увеличивает)
Отсутствие реакции любопытства на фактор новизны	Частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева)	Постоянно без необходимости берет работу на дом и не делает её
Общая астенизация (без явной угрозы)	Переживание негативных эмоций	Руководитель - не может принять решение
Частые головные боли	«Все не так, как надо»	Снижение энтузиазма
ЖКТ расстройства	«Я не справлюсь»	Застревание на деталях Много времени тратится на элементарное действие
Бессонница	«Как не старайся, все равно ничего не получится»	Дистанцирование от коллег Неадекватная критичность
Заметное ухудшение сенсорной чувствительности		

Злоупотребление алкоголем, табакокурением, психоактивными веществами

Преимущества профилактики

РЕЛАКСАЦИЯ



Система работы по профилактике СЭВ

Подготовительный этап	Предварительный этап	Основной этап	Заключительный этап
Индивидуальные занятия повышающие чувство ответственности за свою творческую деятельность	Составление плана профессиональной деятельности	Научение навыкам саморегуляции	Научение способам самоподдержки
Памятки	Упражнения на структурирование своей деятельности (планирование, анкета Бойко)	Тренинг «Мыльные пузыри»	Тренинг «Безопасное место»

Техники продуктивного взаимодействия

Принятие

*Активное и пассивное
слушание*



Памятка

«КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С СИНДРОМОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»

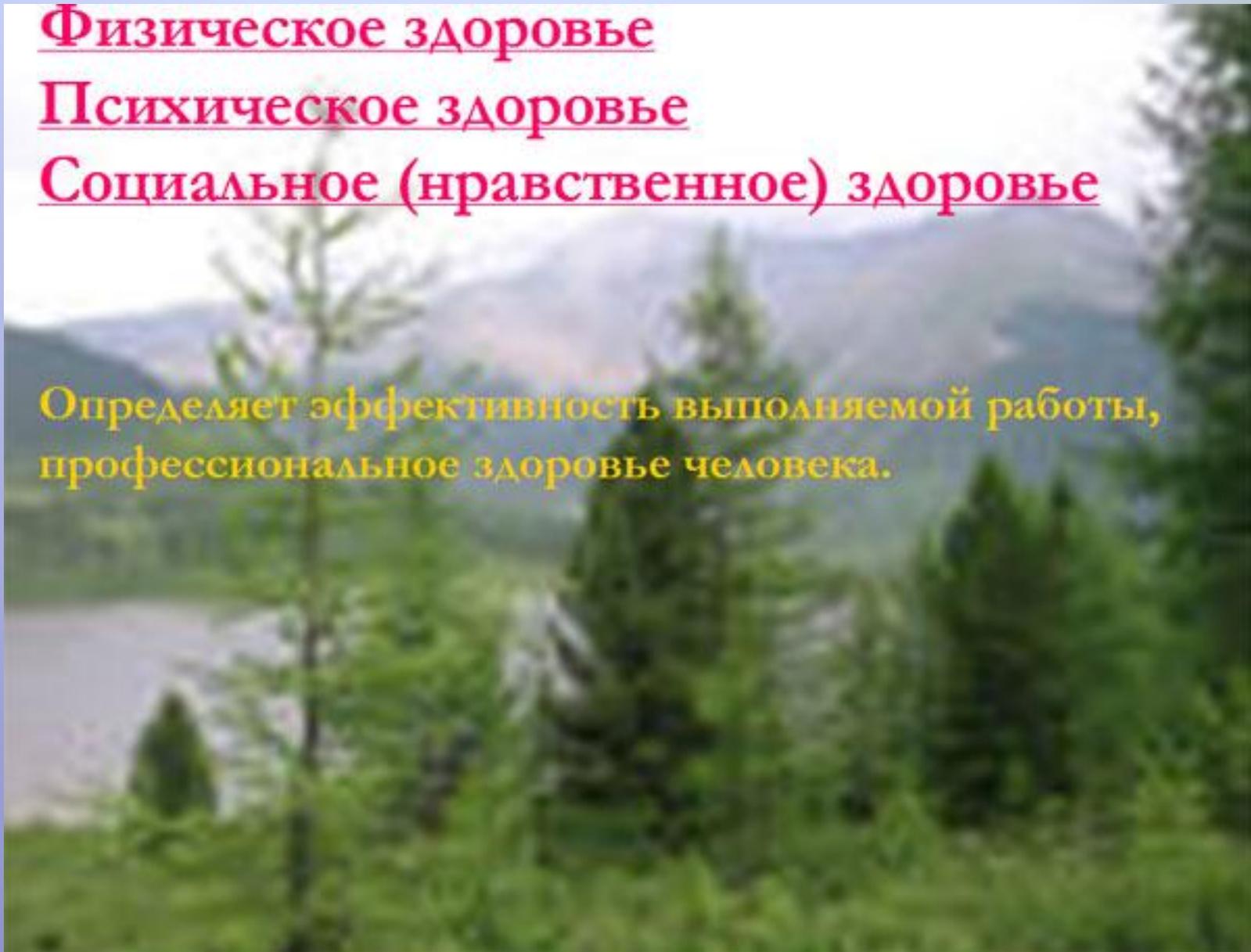


Физическое здоровье

Психическое здоровье

Социальное (нравственное) здоровье

Определяет эффективность выполняемой работы,
профессиональное здоровье человека.



Самопомощь

- *Никто не поможет человеку лучше, чем он сам:*
- Упражнение 1.
«Стратегии самопомощи»
- Упражнение 2. «Обещание самому себе»
- Упражнение 3.
«Оценка личного плана работы по предупреждению профессионального выгорания»

ОСВАИВАЕМ САМОРЕГУЛЯЦИЮ

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.



Эффекты саморегуляции:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности),
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления),
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).



Способы саморегуляции:

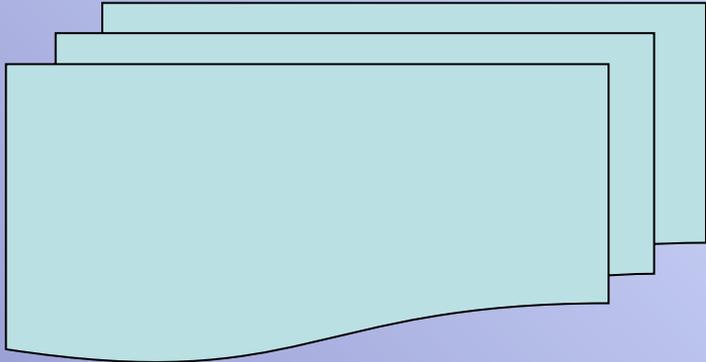
- — смех, улыбка, юмор;
- — размышления о хорошем, приятном;
- — различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- — рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- — мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- —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

КОНКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ САМОПОДДЕРЖКИ

- Прием «Вечерний пересмотр событий»
- Визуализация
- «Отрезать, отбросить»
- «Лейбл, или Ярлык»
- Преувеличение (ну не жить, и не быть)
- «Признание своих достоинств»

Обучающее занятие «Мыльные пузыри»

Цель: обучить приемам и способам снятия внутреннего напряжения приемлемыми для каждого участника способами.



Важно руководствоваться принципом Теодора Рузвельта:
"Не ошибается лишь тот, кто ничего не делает. Не бойтесь ошибаться – бойтесь повторять ошибки".

Кадры решают все

Использованы материалы
практико-ориентированного семинара,
опубликованный в газете «Школьный
психолог», № 16-2006. Авторы – Наталья
Осухова и Виктория Кожевникова

«Все пройдет...»

