

«Ничто не является для человека такой сильной нагрузкой. И таким сильным испытанием, как другой человек.»

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ

Давайте учиться не «гореть»

Работа: Корчагиной Н.С.

**Должна, должна, кругом должна
Кому-то жизнь, кому глоток вина
Кому-то задолжала просто слово
Должна понять кого-то Я другого**



**Должна кого-то поддержать
Должна простить, должна принять...
Так и живу всю жизнь в долгу –
Никак отдать все не могу.**

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



СИСТЕМА КОМПОНЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

**Эмоциональн
ое
истощение**



снижение
эмоционального
фона,
равнодушие или
эмоциональное
пресыщение

**Деперсонали
зация**



деформирование
отношений с
другими людьми
или повышение
зависимости от
других, появление
негативного к
окружающим

**Редукция
личных
достижений**



тенденция к
отрицательному
оцениванию себя,
своих
профессиональных
достижений и
успехов, ограничение
своих возможностей,
обязательств по
отношению к другим

СТАДИИ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ ПЕДАГОГОВ

1 СТАДИЯ: измененной эмоциональности:

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; педагог неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но ... скучно и пусто на душе;
- -исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- плохой сон, апатия.
- -возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, всё чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

2 СТАДИЯ: МНОГОПЛАНОВЫХ ИЗМЕНЕНИЙ:

- невозможность выполнять многофункциональные действия;
- изменение смысла деятельности на противоположный (вместо сотрудничества, взаимодействия с целью развития - поиск врага, борьба)
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии коллег – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения.
- Подобное поведение педагога – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

3 СТАДИЯ:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- такой человек по привычке может ещё сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Психофизические

**Социально-
психологические**

Поведенческие



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, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- ❑ частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- ❑ постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня; бессонница.
- ❑ внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

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 «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 её - всё труднее и труднее;
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома её 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 сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;

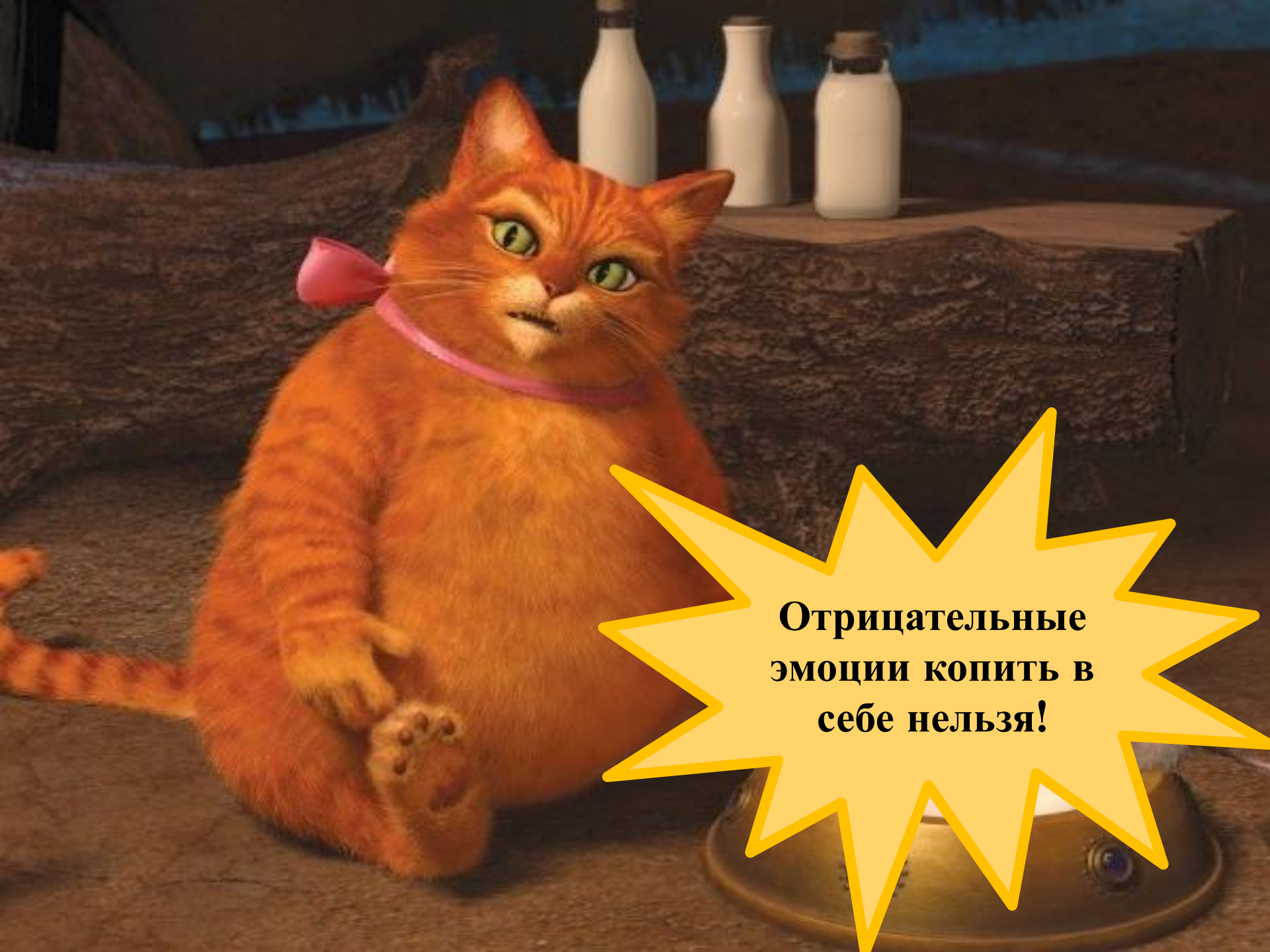


**ПРОФИЛАКТИКА
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- улучшение навыков борьбы со стрессом («проговаривание», обсуждение после критического события, физические упражнения, адекватный сон, регулярный отдых и др.);
- обучение техникам релаксации (расслабления) – прогрессивная мышечная релаксация, аутогенная тренировка, самовнушение, медитация;
- умение говорить «нет»;
- хобби (спорт, культура, природа);
- попытка поддержания стабильных партнерских, социальных отношений;
- фрустрационная профилактика (уменьшение ложных ожиданий). Если ожидания реалистичны, ситуация более предсказуема и лучше управляема;
- интегративная образовательная кинесиология.





**Отрицательные
эмоции копить в
себе нельзя!**



**ПРИЕМЫ
АНТИСТРЕССОВОЙ
ЗАЩИТЫ**

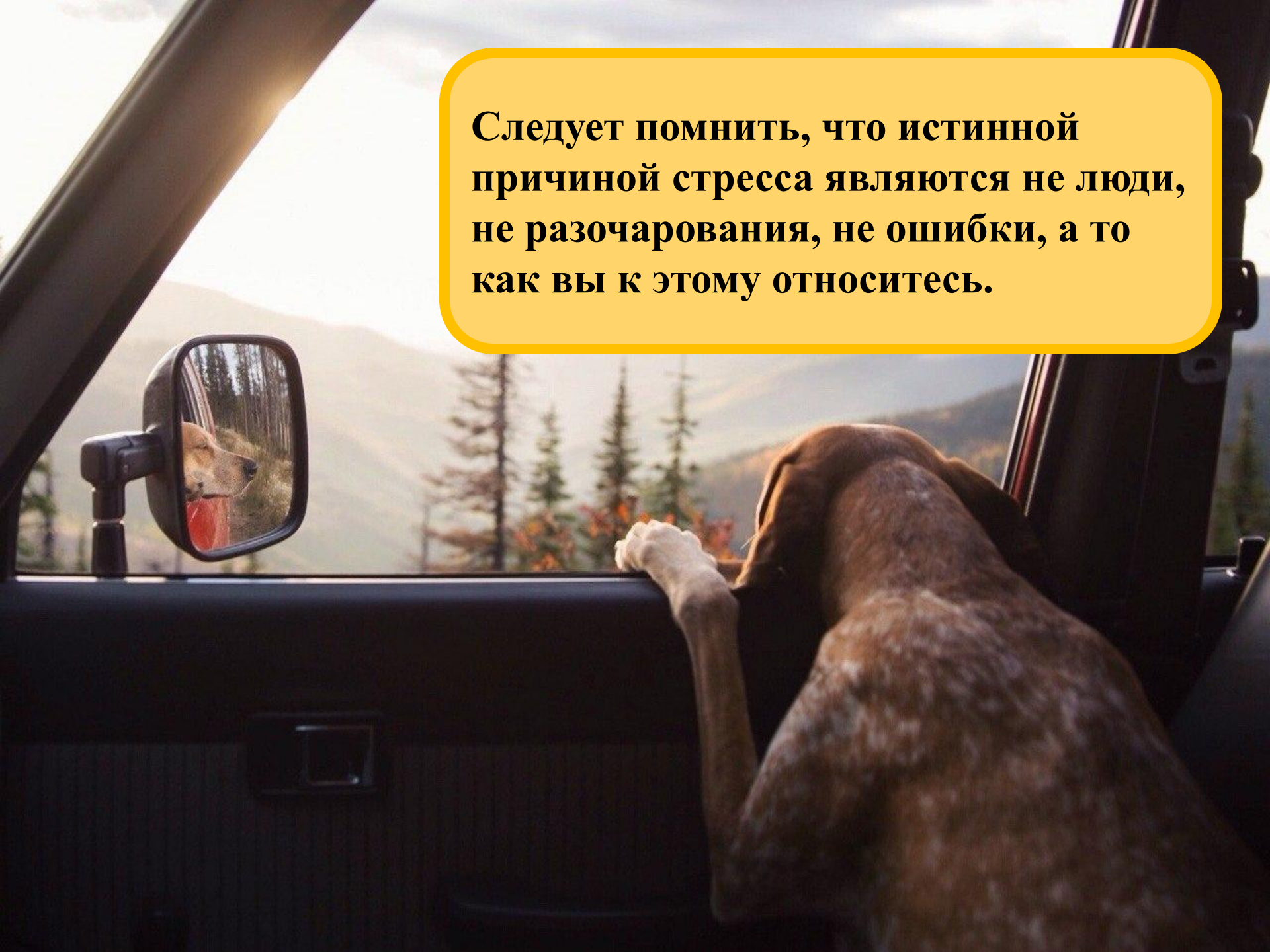




ОТВЛЕКАЙТЕСЬ:

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
 - Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
 - Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
 - Обращайте внимание на мельчайшие детали.
- наведите порядок дома или на рабочем месте; • пробегитесь;
- побейте мяч;

Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.





**Используйте принцип позитивности во всем с установками,
типа:
кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется
больше, чем положено.**



ДЕЙСТВУЙТЕ:

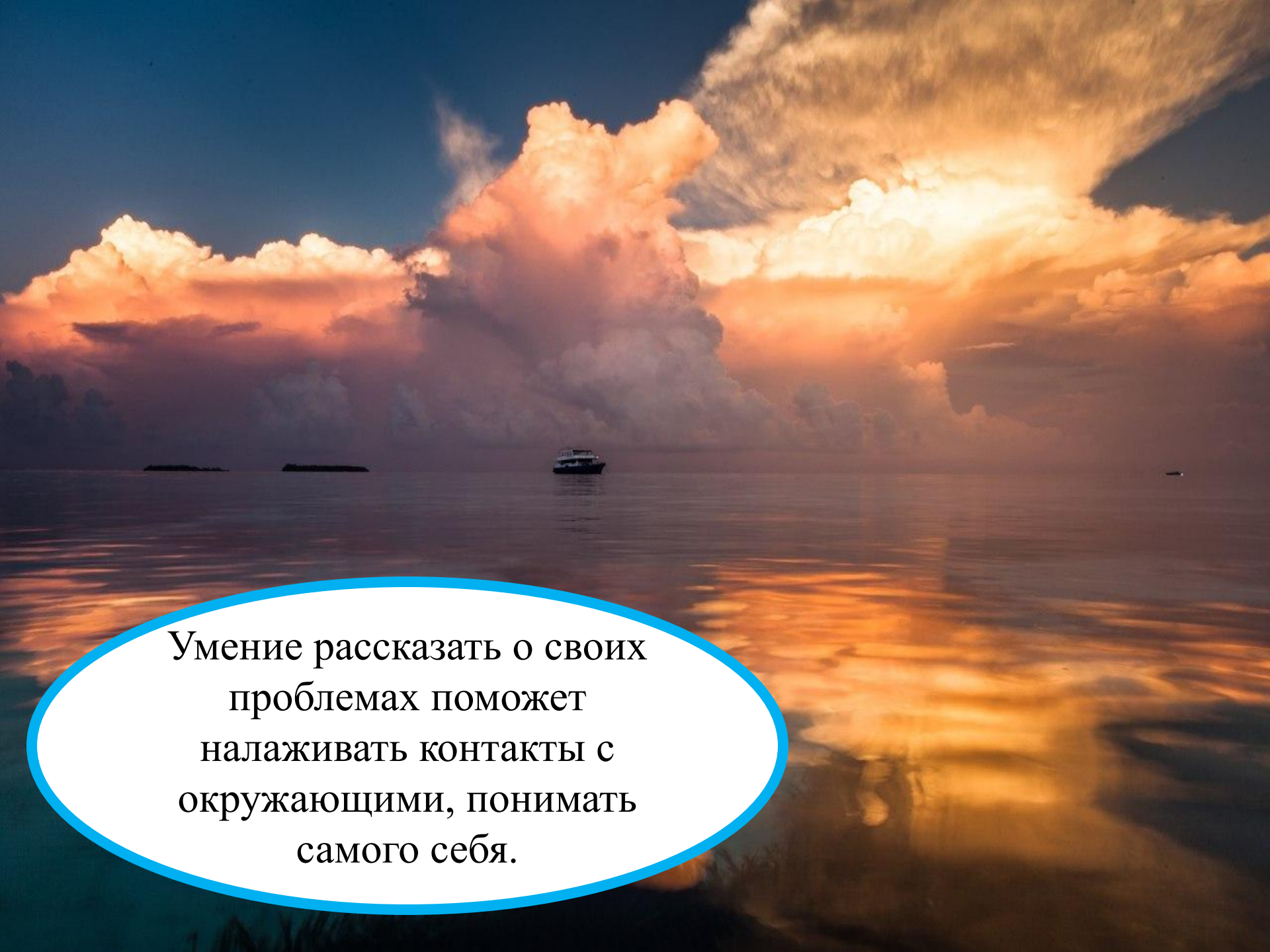
Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

A wooden suspension bridge spans across a river in a lush, green forest. The bridge is made of wooden planks and has a simple railing. The surrounding trees are dense and vibrant, with some leaves showing signs of autumn. The scene is captured from a high angle, looking down at the bridge and the water below.

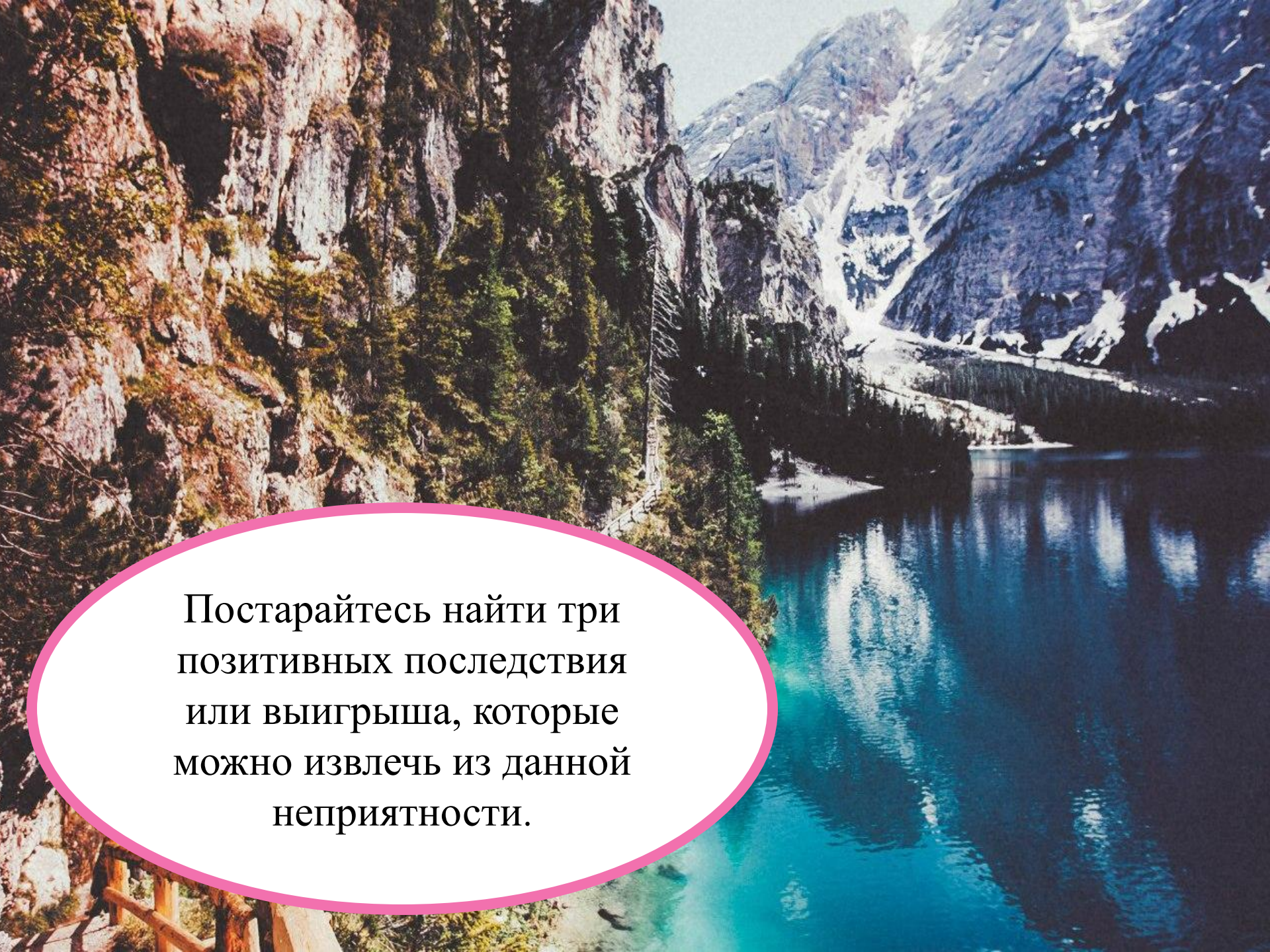
ТВОРИТЕ:

Любая творческая работа
может исцелять от
переживаний:


- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;

A dramatic sunset over the ocean. The sky is filled with large, billowing clouds that are illuminated from below by the setting sun, creating a vibrant palette of orange, yellow, and red. The sun is partially obscured by the clouds on the right side of the frame. The ocean surface is calm, reflecting the colors of the sky. In the distance, a small boat is visible on the horizon, and some dark landmasses are visible on the left. The overall mood is serene and contemplative.

Умение рассказать о своих
проблемах поможет
налаживать контакты с
окружающими, понимать
самого себя.



Постарайтесь найти три
позитивных последствия
или выигрыша, которые
можно извлечь из данной
неприятности.

A tropical beach scene at sunset. The sky is a mix of blue, purple, and orange. Several palm trees are silhouetted against the sky. In the distance, a small boat is visible on the water. The overall mood is serene and peaceful.

Эмоциональная
разрядка необходима
для сохранения
здоровья (физического
и психического)

**Помните! Работа –
всего лишь часть
жизни.**





**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ
И СЧАСТЛИВЫ!!!**