

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО О «ВЫГОРАНИЯ» УЧИТЕЛЕЙ

Подготовила
Хмелевская В.А.

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

Стадии профессионального выгорания

- Негативные эмоции, пустота, скука, отстраненность с членами семьи
- Неприязнь и раздражение на работе
- Эмоциональное равнодушие к себе и ко всему миру



Три аспекта профессионального выгорания

Снижение самооценки,
Одиночество,
Эмоциональное истощение



Три аспекта профессионального выгорания

СНИЖЕНИЕ
САМООЦЕНКИ

ОДИНОЧЕСТВО

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИСТОЩЕНИЕ



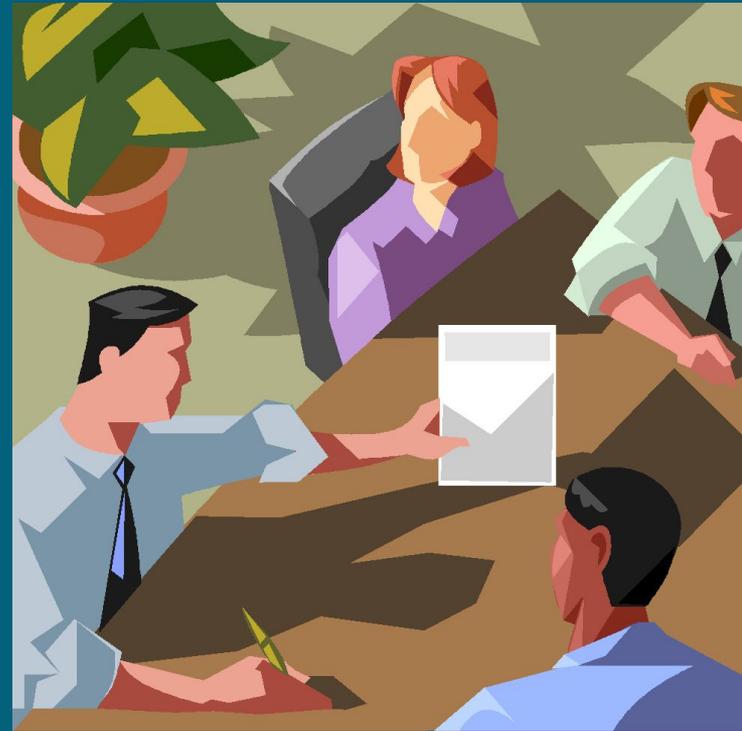
Симптомы профессионального выгорания



- психофизические
симптомы
- социально-
психологические
симптомы
- поведенческие
симптомы

Симптомы профессионального выгорания

Психофизические
Социально-
психологические
Поведенческие



«Подверженность профессиональному выгоранию»

СИНДРОМОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- 1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- 2. Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.
- 3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
- 4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- 5. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
- 6. Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
- 7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
- 8. Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

профилактики профессионального выгорания

- «Ситуация с 3 разными эмоциями»: проговорить ситуацию излишне отрицательно (гневно), нейтрально, положительно (с юмором).
- «Обещание самому себе»: по 3 пункта в профессиональной, личной и организационной сфере, отметив те, которые можно выполнить до конца месяца



ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ

- • НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- • НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- • НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- • НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.
- Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- • Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- • Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- • Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно

УДАЧИ И УСПЕХОВ!!!