

Синдром эмоционального выгорания педагога: способы профилактики.

**МОУ «СОШ № 10»
Учитель биологии
Миъхайлова Любовь Ивановна
Педагог-психолог
Музалевская Инесса Ивановна**

**Эффективность реализации
оздоровительных программ возрастает,
когда педагоги сами начинают
заниматься своим здоровьем.**

Одной из профессиональных проблем, связанных со здоровьем педагогов, является так называемое **«выгорание»**. Часто его называют **«эмоциональным»** или **«профессиональным выгоранием»**.

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) –
понятие, введённое в психологию американским
психиатром Фрейденбергом в 1974 году, проявляющееся
нарастающим эмоциональным истощением.



Признаки эмоционального выгорания

- сниженный эмоциональный фон, эмоциональная вялость и тупость, отстраненность в общении с окружающими и т.п.;
- негативное, подчас циничное отношение как к субъектам профессиональной деятельности (учащимся), так и к коллегам;
- нарастающее безразличие к своим должностным обязанностям, снижение трудовой активности и мотивации;
- ощущение собственной профессиональной несостоятельности и неудовлетворенности работой;
- неадекватная самооценка результатов профессиональной деятельности и снижение персональной ответственности за них;
- немотивированная или неадекватная агрессивность, недовольство собой и окружающими;
- ухудшение соматического состояния, головные боли, нарушения сна и т.д.
- снижение качества жизни в целом.



Невротические расстройства и психосоматические заболевания

Как предотвратить
возникновение синдрома
эмоционального
выгорания?



Определение краткосрочных и долгосрочных целей



Использование «тайм-аутов», что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы);



**Овладение умениями и навыками
саморегуляции (релаксация,
положительная внутренняя речь);**



12

Профессиональное развитие и самосовершенствование



Уход от ненужной конкуренции



tvinks.my1.ru

Эмоциональное общение



**Поддержание хорошей физической
формы .**

В целях направленной профилактики СЭВ следует:

1. Ставить перед собой реалистичные цели и задачи;
2. Ставить перед собой реалистичные цели и задачи;
3. Учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
4. Проще относиться к конфликтам на работе;
5. Не пытаться быть лучшим всегда и во всем».



*Правило хорошего отдыха, а также
сохранения здоровья, — правильный
сон.*



Правильный отдых – залог хорошей
работоспособности!