

# Психологический практикум «Профессиональное «выгорание» педагога: меры совладания»

Ведущая:

педагог-психолог

Петрова Альфия Ямалдиновна

МОУ начальная школа-д/сад с. Северный;

# Основные правила работы в группе:

- Позвольте себе быть свободным;
- доброжелательные интонация и отношение ко всем;
- все внимание всех – на говорящего;
- избегайте оценок и осуждений;
- говорите только о собственных чувствах, ощущениях, настроениях;
- во всем ищите и находите позитив.

# **Синдром эмоционального «выгорания» -**

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

# три фазы развития синдрома

- **Нервное напряжение** – ощущение повышенной ответственности, приглушение эмоций, недовольство собой, нечувствительность к вещам, которые раньше вызывали острую реакцию, тревога и депрессия.
- **Сопротивление** – человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.
- **Истощение.** Характеризуется падением общего энергетического тонуса, ослаблением нервной системы.

# Психофизические СИМПТОМЫ

## Психофизические симптомы

- Синдром хронической усталости;
- Ощущение эмоционального и физического истощения;
- Частые головные боли, расстройства желудочно-кишечного тракта;
- Постоянное, заторможенное, сонливое состояние;
- Одышка, нарушение дыхания при физических и эмоциональных нагрузках.
- Снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды.

# Социально-психологические СИМПТОМЫ

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия;
- Повышенная раздражительность на незначительные события;
- Частые нервные срывы;
- Постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешних ситуациях причин нет;
- Чувство тревожности, беспокойства (ощущение, что «что-то не так как надо»);
- Чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится», «я не справлюсь»;
- Общая негативная установка на профессиональные перспективы «как ни старайся, все равно ничего не получится»;

# Поведенческие симптомы

- Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее – все труднее и труднее;
- Заметно меняется режим работы (увеличивается или сокращается время работы);
- Постоянно без необходимости сотрудник берет работу с собой, но дома ее не делает;
- Руководитель затрудняется в принятии решений;
- Чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма в отношении работы, безразличие к результатам;
- Трата большей части рабочего времени на выполнение автоматических и элементарных действий;
- Дистанцированность от коллег, повышение неадекватной критичности.

# Стресс-факторы, которые могут провоцировать возникновение и развитие «выгорания»

- - авторитаризм самоуправления;
- - плохая скоординированность смежных служб;
- - нехватка времени, цейтнот;
- - большое количество обязанностей (входящих и не входящих в функциональные обязанности);
- - трудности в межличностных отношениях;
- - общение с родителями, не готовыми к сотрудничеству;
- - интриги, сплетни в коллективе;
- - ситуация проверки;
- - аттестация;
- - ЕГЭ;



- Определение краткосрочных и долгосрочных целей.
- Разумное распределение рабочей нагрузки.
- Создание чувства психологического комфорта путем повышения профессиональной компетентности.
- Общение.
- Овладение умениями и навыками саморегуляции.
- Сохранение положительной точки зрения.
- Контроль эмоций, возникающих после завершения намеченной работы.
- Поддержка хорошей спортивной формы.

- отношения с трудными учениками;
- слабая материально-техническая база;
- отсутствие морального стимулирования;
- низкая оплата труда;
- недостаточно высокий престиж профессии;
- снижение мотивации учения учеников;
- ненормированный рабочий день;
- невозможность карьерного роста;
- незащищенность педагога;
- перекладывание ответственности на педагогов по решению проблем общества;