



Синдром эмоционального выгорания педагога: способы профилактики

МОУ «СОШ №3 г. Свирск»

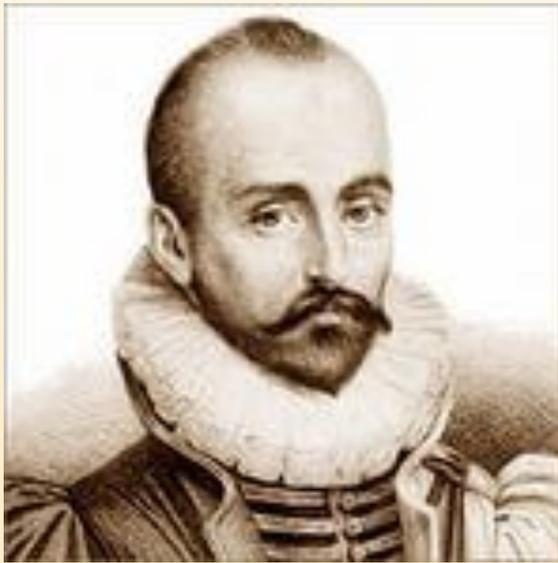
Педагог-психолог

Гогонова Наталья Александровна

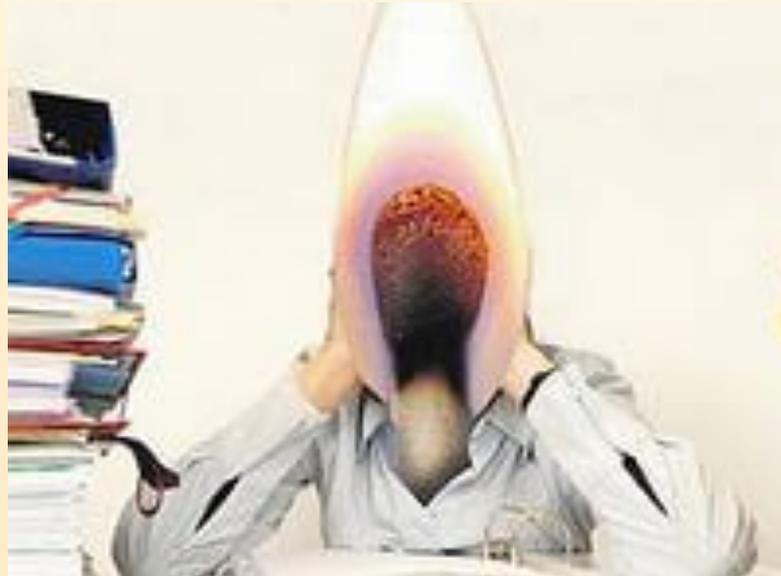


«Самый ценный плод здоровья -
возможность получать удовольствие».

М. Монтень



Эмоциональное (профессиональное)
“выгорание” - это синдром, развивающийся
на фоне хронического стресса и ведущий к
истощению эмоционально-энергетических и
личностных ресурсов работающего человека.



ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЮ СЭВ:

Основной фактор – это хронический стресс на рабочем месте, к которому приводят:

- ✓ предъявление завышенных требований и высокая рабочая нагрузка;
- ✓ отсутствие или недостаток поддержки со стороны коллег и начальства;
- ✓ недостаток вознаграждения за работу;
- ✓ невозможность влиять на принятие важных решений;
- ✓ необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реальным;
- ✓ работа с тяжелыми людьми;
- ✓ отсутствие каких – либо интересов вне работы;
- ✓ переживание несправедливости;
- ✓ неудовлетворенность работой.



**Профессиональное
выгорание**

```
graph TD; A[Профессиональное выгорание] --> B[Эмоциональное истощение]; A --> C[Личностная отстранённость]; A --> D[Снижение самооценки];
```

**Эмоциональное
истощение**

**Личностная
отстранённость**

**Снижение
самооценки**

ТИПЫ ЛИЧНОСТИ, СКЛОННЫЕ К СЭВ:



"педантичный"

"демонстративный"



"эмотивный"



Walter Russell
1871-1963

“Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме, начинают вырабатываться разрушительные токсины и в результате этого вы, начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете”

Уолтер Рассел

Приемы антистрессовой защиты:



Дыхание



Потягивания



Ароматерапия



Улыбка



Творчество

Приемы антистрессовой защиты:



Рефрейминг



Расслабление

МЫШЦ



Образы



Самоодобрение



Спорт



Начало дня

*«Какая будет
настройка, таким
будет и весь день!»*





Первый совет:

«Ваш будильник должен звонить мягко и нежно!»





Второй совет:

*«Встаньте немного
раньше обычного
времени, чтобы утром
не нужно было сразу
начинать спешить!»*



Третий совет:

*«Не вставайте сразу и
рывком!»*





Четвертый совет:



*«Подумайте о
приятном!»*





Пятый совет:

«Встаньте и наденьте яркую, радостную и удобную одежду!»





Шестой совет:

«Сделайте несколько физических упражнений, чтобы зарядиться энергией!»





Седьмой совет:

«Примите душ!»





Восьмой совет:



*«Посмотрите на себя в
зеркало!»*





Девятый совет:

«Завтрак должен быть легким и состоять из любимых продуктов!»





Десятый совет:

«Не торопясь, оденьтесь и спокойно выходите из дома!»





Завершение дня

*«Главное
предназначение вечера –
это ОТДЫХ!»*





Первый совет:

«Старайтесь быть самой (самим) собой, верьте и доверяйте себе!»





Второй совет:

«Не реагируйте на чужие поступки, особенно негативные!»





Третий совет:



*«Цените свое
человеческое
достоинство!»*





Четвертый совет:

*«В течение вечера
поддерживайте в себе
спокойствие!»*





Пятый совет:

*«Каждый вечер
делайте что-то
приятное для
себя!»*





Шестой совет:

«Не пейте кофе или крепкий чай в вечернее время!»





Седьмой совет:

*«Подведите итоги дня,
выделяя самое
позитивное!»*





Восьмой совет:

*«Каждый прожитый
день воспринимайте как
подарок жизни!»*





Девятый совет:

«Не ругайте себя, если что-то не получилось в течение дня!»





Десятый совет:

*«Перед сном
продумывайте планы на
будущий день, опираясь
на собственные
достоинства!»*

