



# Профилактика эмоционального выгорания педагогов

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, как моральное, так и материальное
- невозможность влиять на принятие важных решений
- необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реальным (необходимость быть эмпатичным, вежливым улыбочивым)
- работа с тяжелыми людьми (агрессивными, с психоподоподобным поведением)
- отсутствие каких – либо интересов вне работы
- переживание несправедливости
- неудовлетворенность работой

# Признаки выгорания

- 1) Первый признак выгорания – **эмоциональное истощение, соматизация**. Появляется чувство перенапряжения, эмоциональные и физические ресурсы исчерпаны, появляется чувство усталости, не проходящее после ночного сна, выходных и нередко даже после отпуска.
- 2) Вторым признаком является – **личностная отстранённость**. Человек перестает интересоваться профессиональной деятельностью, у него почти ничего не вызывает эмоционального отклика ни положительные, ни отрицательные.
- 3) Третьими признаками является ощущение утраты собственно эффективности и **падение самооценки**. Человек не видит перспектив в своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворения работой. Низкая самооценка, вина, депрессия указывают на низкую эмоциональную грамотность.

## Первая стадия

Умеренные, недолгие, случайные признаки процесса. Все признаки и симптомы проявляются в легкой форме, выражаются в заботе о себе, например, путем расслабления и организации перерывов на работе.

В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста первая стадия может формироваться в течение 3-5 лет.

## *На второй стадии*

Наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): "не хочется видеть" тех, с кем специалист общается по роду деятельности (школьников, клиентов), "в четверг ощущение, что уже пятница", "неделя длится нескончаемо", нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; "мертвый сон, без сновидений", увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность, человек "заводится", как говорят, с пол-оборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал.

Время формирования данной стадии в среднем 5-15 лет.

## *Третья стадия*

Собственно личностное выгорание.

Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил.

Стадия может формироваться 10-20 лет.



*Меняйте стиль жизни, меняйтесь сами!*



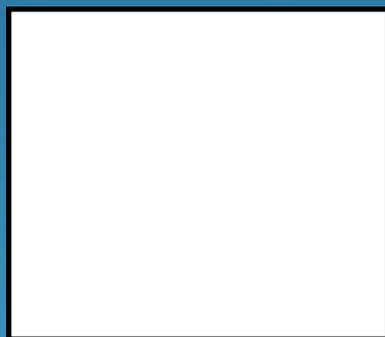
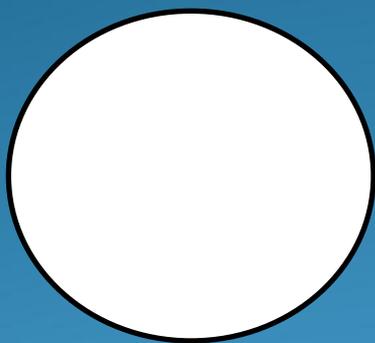
Уолтер Рассел: “Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме, начинают вырабатываться разрушительные токсины и в результате этого вы, начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете”.



*Нужно любить всё, что вы делаете. Или иначе,  
делайте то, что можете делать с любовью.*



*“Делайте всё с радостью, делайте всё самым лучшим из известных вам способов”.*



- 
- дети
  - работа
  - муж (жена)
  - Я
  - друзья, родственники

- 
1. Я
  2. Муж (жена)
  3. Дети
  4. Работа
  5. Друзья, родственники



- Я обижаюсь на...

- Я сержусь на...



Сегодня мы собрались на наш .....  
тренинг. Выглядим мы .....И .....  
Но если бы погода была сегодня  
..... , то мы были бы ....., а может  
даже ..... Но мы не будем  
унывать. Дела у нас на работе .....  
Пожелаем всем всего ....., а  
именно ..... здоровья, ..... успехов,  
..... учеников!

## Анкетирование « Обратная связь»

1. Степень включенности 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Что понравилось \_\_\_\_\_

3. Что мне не понравилось, почему \_\_\_\_\_

4. Твои мысли после занятия:

5. О себе \_\_\_\_\_

6. О группе \_\_\_\_\_

7. Твои замечания и пожелания ведущему \_\_\_\_\_



Спасибо за внимание!