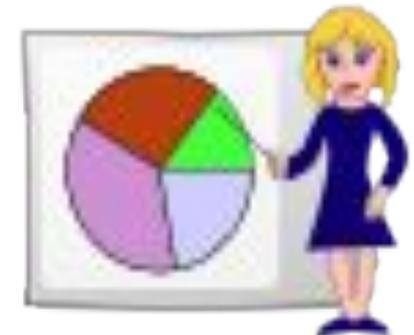




Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов

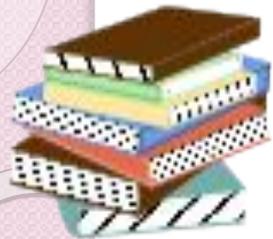


ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ

выгорание –

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





Причины напряженности педагога

- Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций
- Загруженность рабочего дня
- Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки
- Чувствительность к имеющимся трудностям
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка дома или на работе
- Требование творческого отношения к профессиональной деятельности
- Нестабильность заработной платы



Эмоциональное истощение-чувство опустошённости, усталости, вызванное собственной работой



Деперсонализация -чувство равнодушия и негативного отношения к людям, циничное отношение к труду и объектам труда



Редукция профессиональных достижений – недовольство собой, чувство некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней

Синдром включает в себя три компонента

1.

Нервное

(тревожное)
напряжение

Его создаёт
хроническая
психоэмоциона
льная нагрузка,
дестабилизиру
ющая
обстановка,
повышенная
ответственност
ь

2.

Резистенция
(сопротивление)
Более или менее
успешное
ограждение себя
от стрессовой
ситуации

Истощение.

Оскудение
психических ресурсов,
снижение
эмоционального
тонуса, которое
наступает вследствие
того. Что
предпринятое
сопротивление было
неэффективным

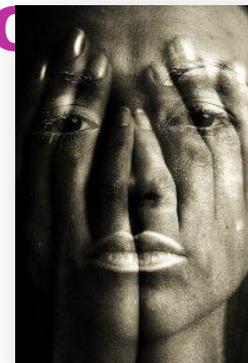
Три стадии эмоционального

выгорания

1. *Снижение самооценки*

2. *Стадия одиночества.*

3. *Эмоциональное истощение, соматизация, ПОТЕРЯ ТРУДОСПОСОБНОСТИ!*



Проявление СЭВ у педагогов (по стажу работы):

- Чаще всего у педагогов со стажем работы от 5 до 7 и от 7 до 10 лет
- 8–11% – от 1 года до 3 лет, и у педагогов с 10-летним стажем (адаптация в ОУ, у педагогов со стажем более 10 лет выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты)
- 22% – от 15 до 20 лет

Психозэмоциональное истощение не должно достигать критических значений!!!



Деперсонализация



Сворачивание
личных достижений



Ослабление
защиты
организма



**Потеря
трудоспособности!**

Способы профилактики эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов.



Арт- терапия

Музыкотерапи
я

Ароматерапия

Библиотерапия

Просмотр
домашних видео;
позитивных
кинокартин, фото.

* Восстановление
эмоционально-
психологического
баланса

**Настрой на
позитив;**

**Разумное
распределение
времени и сил;**

**Конструктивное
разрешение
конфликтов;**

**Создание чувства
безопасности и уюта
на рабочем месте;**

*** Восстановление
эмоционально-
психологического баланса**

Поддержание
хорошей
физической
формы

Эмоциональное
общение

Профессиональ
ное
самосовершенство
вание,

Уход от ненужной
конкуренции

Овладение
навыками
саморегуляции



**Восстановление эмоционально-
психологического баланса**

- Релаксация
- Дыхательные техники
- Аутогенная тренировка
- Словесные формулы
(самовнушение)
- Мышечная релаксация
- Визуализация (расслабление через образ)



Методика «Незаконченные предложения. Жила-была учительница»

Ваша задача, не особенно задумываясь, закончить предложения. Здесь не может быть правильных и неправильных ответов. Пишите первое. Что придёт в голову. Время на выполнение 2-3 минуты.

1. По утрам она просыпалась и думала

2. Собираясь на работу она

3. Весь рабочий день она мечтала

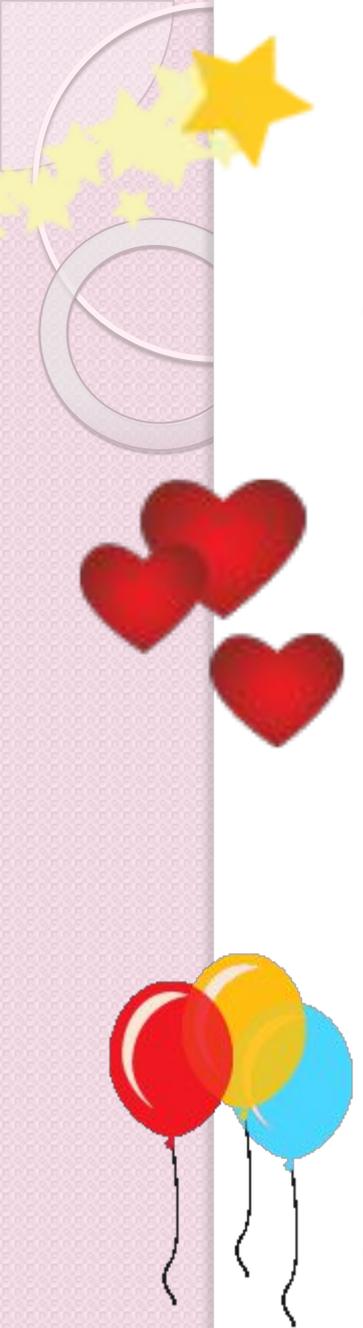
4. Придя домой, она

5. Засыпая, она думала

 **Предложения:**

САМОВНУШЕНИЕ И САМОПООЩРЕНИЕ

- **Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.**
- **В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:
«МОЛОДЕЦ!», «УМНИЦА!»,
«ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!», «Я
ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!», «КАК
Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!».**
- **Дарите себе подарочки и милые безделушки.**



интерпретация

- **Это проективная методика. Это когда человек что-либо рисует или описывает на подсознательном уровне имея ввиду свои чувства и переживания**
- **Прочтите пожалуйста по очереди только первое предложение**
- **Прочтите про себя все остальные ваши ответы. Они вам нравятся? Если да, то просто замечательно. Если что-то вызывает у вас недовольство, то подумайте и перепишите непонравившиеся предложения так как вам бы хотелось. Переведите всё на позитив.**

Упражнение «Улыбка»

**Японская пословица гласит
«Сильнейший тот, кто
улыбается!»**

- **Улыбка- это эффективный способ позитивного воздействия на себя и окружающих. Если мышцы лица работают на улыбку. То происходит гораздо больше, чем вы думаете: мышцы активизируют нервы, расположенные в них, и тем самым в мозг «посылается» позитивный сигнал. Вы можете это проверить прямо сейчас. Улыбнитесь (неважно, если получится гримаса, вся суть в том, что работают нужные мышцы). Оставайтесь в этом положении 30 секунд. Если вы честно проделали этот эксперимент. То однозначно сможете констатировать что наступило облегчение. И с этого момента всё пойдёт к лучшему.**

ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ- УЛЫБКА!!!



СТ



ЗА

ВНИМАНИЕ