

Синдром эмоционального выгорания педагога: способы профилактики.

**МОУ «СОШ № 10»
Учитель биологии
Миьхайлова 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 Фрейденом 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);



**Профессиональное развитие и
самосовершенствование**



Уход от ненужной конкуренции



Эмоциональное общение



Поддержание хорошей физической формы .

В целях направленной профилактики СЭВ следует:

1. Стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
2. Учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
3. Проще относиться к конфликтам на работе;
4. Не пытаться быть лучшим всегда и во всем».



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



Правильный отдых – залог хорошей работоспособности!