

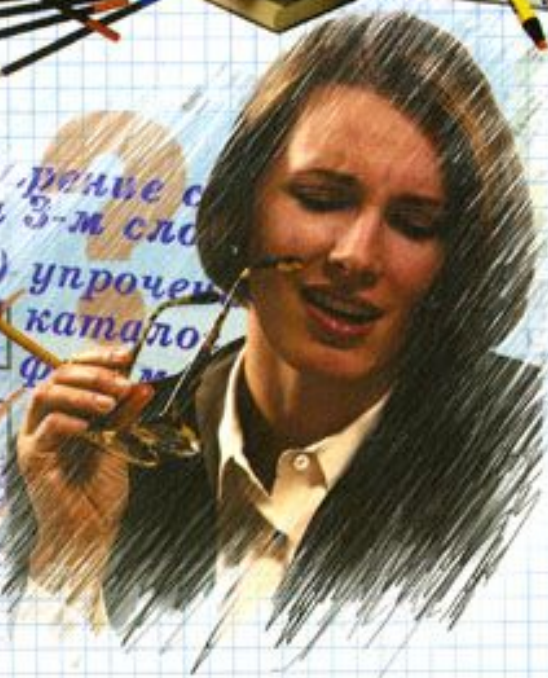
ЗДРАВСТВУЙ, ШКОЛА!

УРОКИ ПСИХОЛОГИИ
ДЛЯ ШКОЛЬНОГО
УЧИТЕЛЯ
советы усталому
педагогу

«Эмоциональное выгорание педагогов»

Педагоги-психологи

Земцова С.В., Диденко М.В.



Работа в группах



- Как вы понимаете, что такое «эмоциональное выгорание»?
- Как оно проявляется?
- Какие факторы, могут приводить к эмоциональному выгоранию?

Профессиональное выгорание –

это синдром,
развивающийся
на фоне
хронического
неразрешенного
стресса на
рабочем месте
и ведущий к
эмоциональному,
психическому,
физическому,
энергетическому
истощению.



Как проявляется?

- 1. Ухудшение отношений со всеми.
- 2. Нарастающий негативизм.
- 3. Утрата чувства юмора.
- 4. Постоянное чувство неудачи, вины.
- 5. Повышенная раздражительность.
- 6. Упорное желание переменить род занятия.
- 7. Часто возникающая рассеянность.
- 8. Нарушение сна.
- 9. Обостренная восприимчивость к инфекционным заболеваниям.
- 10. Повышенная утомляемость, чувство усталости на протяжении рабочего дня.



Внешние факторы

```
graph TD; A[Внешние факторы] --> B[специфика педагогической деятельности]; A --> C[организационные факторы]; B --> D[необходимость сопереживания]; B --> E[стаж работы]; B --> F[нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных детей]; C --> G[условия работы]; C --> H[содержание труда]; C --> I[социально-психологические];
```

специфика педагогической деятельности

необходимость сопереживания

стаж работы

нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных детей

организационные факторы

условия работы

содержание труда

социально-психологические

Внутренние факторы

коммуникативный фактор

отсутствие навыков коммуникации

неумения выходить из трудных ситуаций при общении с участниками ОП

неумение регулировать свои эмоциональные ситуации

ролевой и личностный фактор

семейные проблемы

материальные затруднения

неудовлетворенность своей самореализацией в различных ситуациях.

Опросник СЭВ

(К. Маслач и С. Джексон)

Субшкала	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Эмоциональное истощение 1 столбик	0 - 15	16 - 24	25 и выше
Деперсонализация 2 столбик	0 - 5	6 - 10	11 и выше
Редукция личных достижений 3 столбик	37 и выше	36 - 31	30 - 0

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ)	состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе
Эмоциональное истощение	ощущения эмоционального перенапряжения, чувство опустошённости, истощанности своих эмоциональных ресурсов
Деперсонализация	возникновение равнодушного и даже негативного отношения к участникам ОП
Редукция личных достижений	негативное оценивание себя, своих профессиональных достижений и успехов, служебных достоинств и возможностей

Типы личности, которым угрожает СЭВ

«педантичный»

- добросовестность, возведенная в абсолют,
- чрезмерная, болезненная аккуратность,
- стремление всегда добиваться образцового порядка

«демонстративный»

- стремление первенствовать во всем,
- всегда быть на виду,
- высокая степень истощаемости даже при незаметной рутинной работе

«эмотивный»

- впечатлительность и чувствительность,
- отзывчивость,
- склонность воспринимать чужую боль как собственную граничит с патологией, с саморазрушением

Типы личностей, наиболее склонных к СЭВ

Гиперответственный тип -

- полностью посвящает себя работе,
- слишком много берёт на себя,
- находится во власти потребностей участников ОП и своих собственных.

Однонаправленный сотрудник -

- чрезмерно предан работе,
- жизнь вне работы неудовлетворительна,
- работа - заместитель социальной жизни,
- настолько погружается в работу, что не остается времени на себя,
- потеря своего «Я».



Типы личностей, наиболее склонных к СЭВ

Авторитарный работник –

полагается на свои полномочия, чтобы управлять другими,

ожидает повиновения со стороны учащихся во что бы то ни стало.

Самоуверенный администратор -

оценивает себя как незаменимого работника.

Трудоголик -

отождествляет себя с теми, с кем и для кого он работает ,

слишком вовлечен в работу,

работает таким образом долгие часы и теряет самого себя в этой жизни.

Работа в группах

- Где человеку черпать ресурсы, чтобы избежать СЭВ?

**Близкие значимые люди
(семья).**

**Интересы, увлечения,
хобби.**

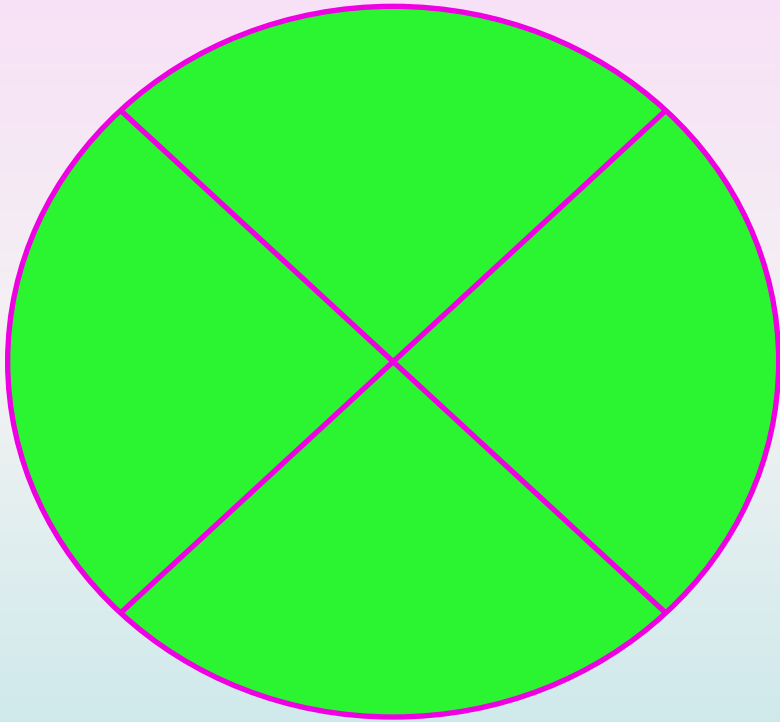
Работа

Друзья

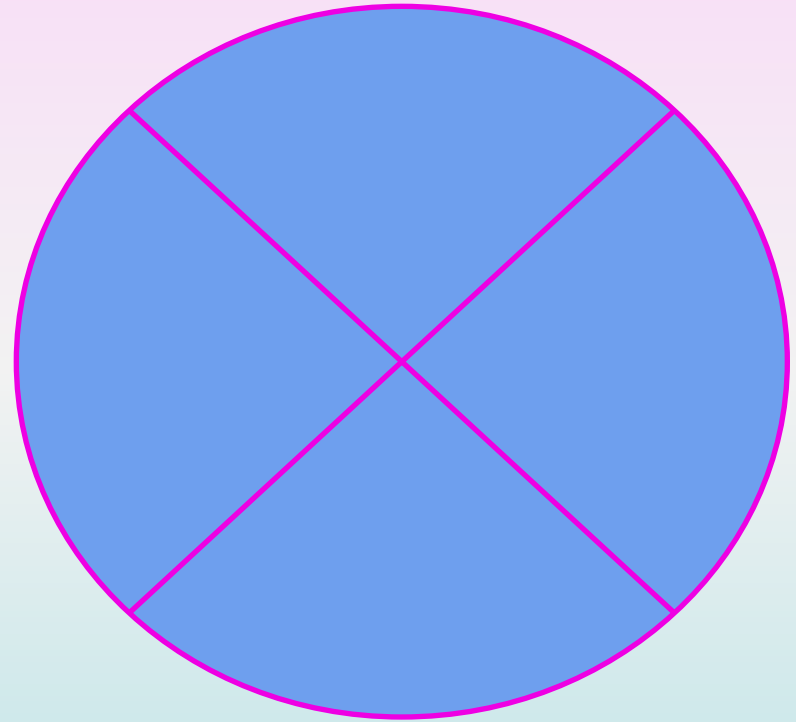


Упражнение «Баланс реальный и желаемый»

Реальный



Желаемый



«Баланс реальный и желаемый»

- **Перестаньте искать в работе спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.**
- **«Сверхактивность» вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами.**



Находите время для себя, выделяйте достаточно времени для сна и отдыха.

Проект решения педсовета

- **1.Расширить информированность сотрудников о том, как помочь себе сохранить профессиональное здоровье и работоспособность, для чего:**
 - а) размещать информацию с рекомендациями на сайте лица,
 - б) выпускать буклеты, постеры, печатать памятки.
 - в) создать информационный стенд «Психология и жизнь».
- **2. Поддерживать благоприятный психологический климат внутри коллектива:**
 - а) оказание достаточной эмоциональной поддержки от коллег и администрации,
 - б) проведение совместных вечеров, праздников, участие в спортивной жизни школы,
 - в) организация экскурсий, поездок, отдыха на природе.
- **3. Для желающих педагогов организовать занятия по психологической разгрузке с использованием телесно-ориентированных методов.**



- ***Помните:*** главный принцип любой помощи заключается в том, что поделиться с другим человеком можно только тем, чем сам располагаешь!



**Любите жизнь, и
она обязательно
ответит вам тем же !**

