

Профилактика эмоционального выгорания педагогов

МАСТЕР-КЛАСС

Подготовила: Иванова Ирина Валентиновна

Воспитатель МБДОУ д/с №5

п. Мезиновский, Гусь-Хрустальный район
Владимирская область

Высшая квалификационная категория

2021 год



Я люблю свою работу.
Я приду сюда в субботу,
И, конечно, в воскресенье.
Здесь я встречу день рожденья,
Новый год, 8 марта...
Ночевать здесь буду завтра,
Если я не заболею,
Не сорвусь, не озверею...
Здесь я встречу все рассветы,
Все закаты и приветы.
От работы дохнут кони!
Ну а я...бессмертный пони.





Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – понятие, введённое в психологию американским психиатром Фрейденом в 1974 году. Он проявляется нарастающим эмоциональным истощением

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.

Причины возникновения СЭВ у педагогов

- Повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций;
- Загруженность в течении рабочего дня;
- Высокая эмоциональная включенность в деятельность — эмоциональная перегрузка;
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка на рабочем месте;
- Необходимость творческого отношения к своей профессиональной деятельности;
- Необходимость владения современными методиками и технологиями обучения





- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;
- жесткие временные рамки деятельности (занятие, семестр, год), ограниченность времени урока для реализации поставленных целей;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- «неотрегулированность» организационных моментов педагогической деятельности: нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование;
- ответственность перед администрацией, коллегами, обществом в целом за результат своего труда;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с учащимися, коллегами, администрацией.

Ситуации, влияющие на возникновение СЭВ

Начало своей деятельности после отпуска, каникул, курсов (функция – адаптационная);



Ситуации эмоционально неадекватного общения с субъектами образовательного процесса, особенно с администрацией (функция – защитная)



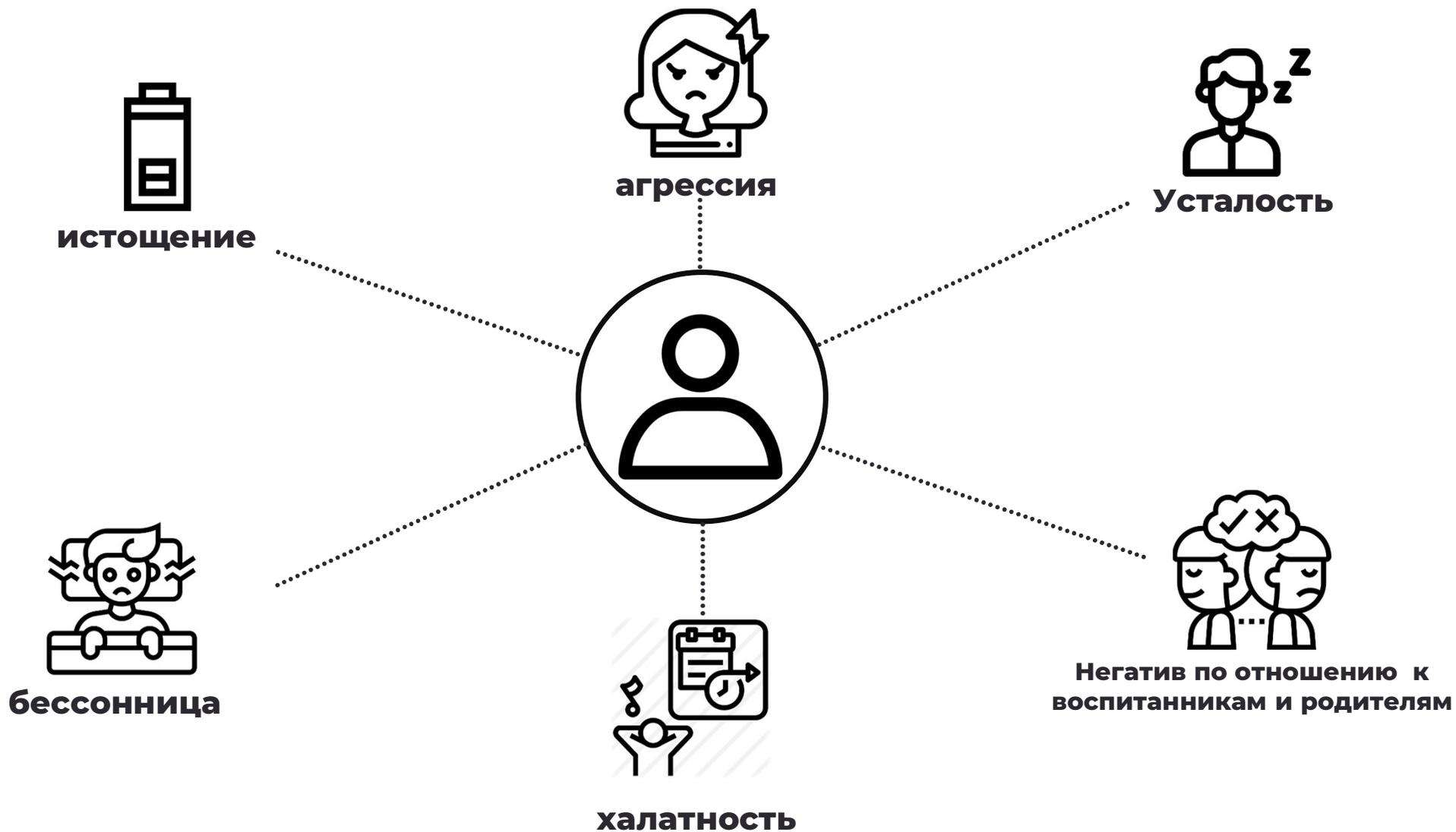
Проведение открытых уроков; мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии, а в результате не получено соответствующего удовлетворения



Окончание учебного года.



Признаки эмоционального выгорания

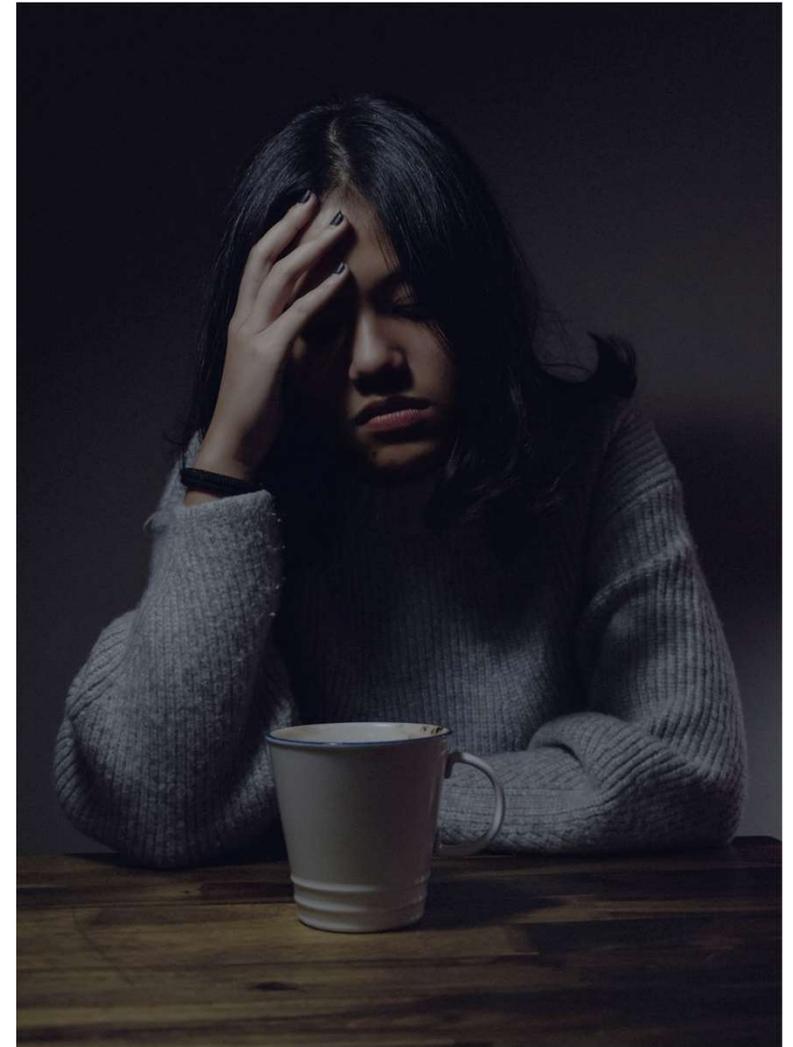


Стадии психозэмоционального истощения

1

Стадия «приглушенности»

- Приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний;
- Исчезновение положительных эмоций, появление отстраненности в отношениях с членами семьи;
- Возникновение состояния тревожности, неудовлетворенности.



Деперсонализация

2

- Возникновение недоразумений с коллегами;
- Появление антипатии, а затем и вспышек раздражения по отношению к коллегам



3 стадия «Мне на все наплевать»

- Изменение представлений о ценностях жизни, эмоционального отношения к миру
- Безразличие ко всему.



Три аспекта профессионального выгорания

Первый — *снижение самооценки.*

Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

Второй — *одиночество.*

Люди, страдающие от эмоционального выгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с другими людьми.

Третий — *эмоциональное истощение, соматизация.*

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное выгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

Симптомы появления СЭВ

Социально-психологические симптомы

- безразличие, скука, пассивность и депрессия
- повышенная раздражительность
- частые нервные срывы
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха,
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы

Поведенческие симптомы

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям, трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от коллег, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Как предотвратить возникновение синдрома эмоционального выгорания?

Использование
«тайм-аутов»



Эмоциональное
общение



Поддержание
физической формы



Упражнение «Дождь»



Упражнение «Релаксация»



16 способов поддержать себя

1. Не воспринимайте неудачу или критику как поражение.
2. Не сравнивайте
3. Не таите недовольства
4. Не будьте чересчур критичны
5. Надейтесь
6. Не замыкайтесь только на привычном и однообразном
7. Не оттягивайте выполнение важного для вас дела, боясь неудач
8. Не прокручивайте бесконечное количество раз конфликт в уме
9. Не преувеличивайте важность конечного продукта
10. Не вините себя за то, что вы от них хотите
11. Не вините других
12. Не будьте обидчивы
13. Не стремитесь к абсолютному совершенству
14. Не планируйте сразу слишком много дел
15. Не воображайте худшего
16. Научитесь приносить извинения



ВЫВОДЫ

**ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ПСИХИЧЕСКОМ
ЗДОРОВЬЕ, КОЛЛЕГИ!**

**НЕ ДОВОДИТЕ УРОВЕНЬ ПСИХИЧЕСКИХ
НАГРУЗОК ДО КРИТИЧЕСКИХ!**

Вопросы?



Список используемой литературы



1. Бойко В.В. Эмоциональное выгорание, М.1995
 2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика.- СПб.,2005.
 3. Выготский Л.С. Проблемы психологии., М. 1979
 4. Гринберг Дж. Управление стрессом.7- е изд. - СПб.: Питер, 2002. - 496с.
- 