

Профилактика и способы преодоления профессионального выгорания педагога.

Формирование эмоциональной устойчивости



Методисты: Гурулёва Надежда Евгеньевна,
Зимских Татьяна Эдуардовна



- ✓ *новаторство*
- ✓ *проектная деятельность*
- ✓ *педагогические технологии*
- ✓ *освоение нового содержания учебного предмета*
- ✓ *освоение новых форм и методов преподавания*
- ✓ *поиски эффективных путей воспитания*



эмоциогенные
факторы

чувство
неудовлетворенности

накопление
усталости

ухудшение
настроения

ухудшение
самочувствия

- ✓ перестает справляться с обязанностями;
- ✓ теряет творческий настрой относительно предмета и продукта своего труда,
- ✓ деформируются профессиональные отношения, роли и коммуникации



dx

$=$

$v =$

f

g

Эмоциональное выгорание

ЧУВСТВА

- ✓ усталость и подавленность;
- ✓ незащищенность;
- ✓ отсутствие желаний;
- ✓ страх ошибок и неконтролируемых ситуаций,
- ✓ боязнь показаться недостаточно сильным и недостаточно совершенным.

МЫСЛИ

- ✓ о несправедливости действий относительно себя;
- ✓ о незаслуженности положения в обществе;
- ✓ о недостаточной оцененности окружающими трудовых усилий;
- ✓ о несовершенстве.

ДЕЙСТВИЯ

- ✓ критика в отношении окружающих и самого себя;
- ✓ стремление быть замеченным или незамеченным;
- ✓ стремление делать все очень хорошо или совсем не стараться.

Синдром эмоционального выгорания выражается:

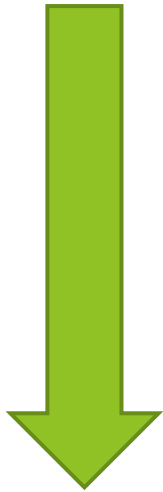
- в депрессивном состоянии
- в чувстве усталости и опустошенности
- в недостатке энергии и энтузиазма
- в утрате способностей видеть положительные результаты своего труда
- в отрицательной установке в отношении работы и жизни



Симптомы профессионального выгорания



психофизические
симптомы



социально-
психологические
симптомы



поведенческие
симптомы

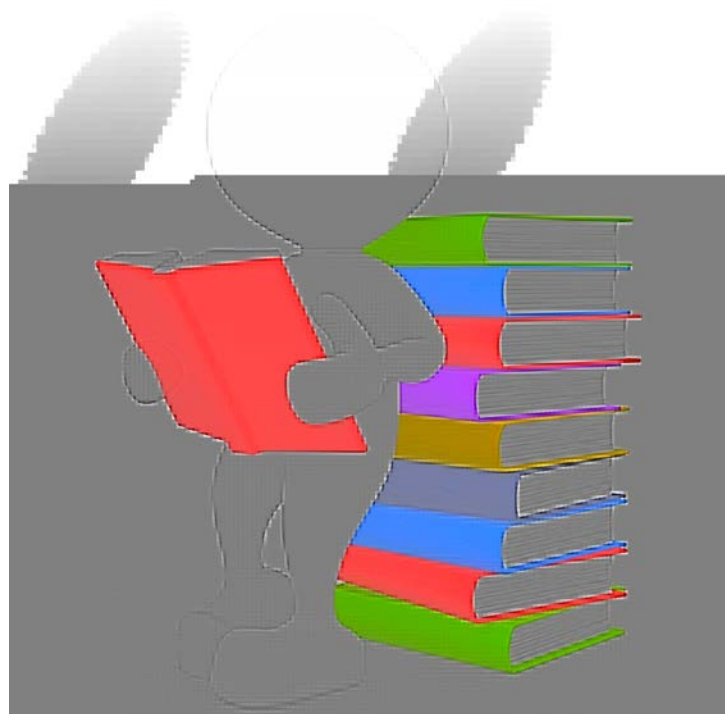


Факторы эмоционального выгорания связанные с организацией работы

личностный фактор

организационный фактор

ролевой фактор



Насколько вы подвержены эмоциональному выгоранию?

Вопросы	Почти никогда «0»	Редко «1»	Часто «2»	Почти всегда «3»
Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня?				
Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой?				
Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня?				
После рабочего дня я могу срываться на своих близких?				
Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела?				
Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня?				
Моя работа плохо влияет на мое здоровье?				
После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил?				
Я чувствую себе перегруженным проблемами других людей?				

Оценка результатов

- ▶ **Менее 3-баллов – низкий уровень**
- ▶ **От 3 и до 12 баллов – средний уровень эмоционального выгорания**
- ▶ **Выше 12 – высокий уровень эмоционального выгорания**



ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ?



- ▶ **НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.**
- ▶ **НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.**
- ▶ **НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.**
- ▶ **НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.**
- ▶ **Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.**
- ▶ **Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.**
- ▶ **Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.**

Как экономно расходовать свои энергетические ресурсы в работе с людьми (рецепты В. В. Бойко)

Жить с девизом «В целом все хорошо, все, что делается, - делается к лучшему». Неудовлетворительные обстоятельства на работе воспринимать как временное явление и пытаться изменить их к лучшему.

- Энергию недовольства направлять на дела, способствующие позитивным переменам, а не злословию и обидам.
- Замечать достижения в своей работе и чаще хвалить себя за них. Замечать свои успехи в отношениях с другими и радоваться достигнутым результатам. В выполняемой работе усматривать прежде всего социальный, гуманный, престижный смысл, а не конкретные и малоприятные функциональные обязанности.
- Находить источники вдохновения в каждом осуществляемом замысле. Тратить время и энергию на осмысление целей и средств их достижения, а не на исправление непродуманных действий и ошибок.
- Организовать свою работу так, чтобы исключить ненужные и раздражающие обращения окружающих.
- Просьбы, советы, требования, обращенные к кому-либо, следует произносить достаточно громко и отчетливо, предварительно убедившись, что партнер в состоянии их воспринять.
- Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты или допущенные ошибки. Осознать причину, сделать выводы, найти выход, но не прокручивать в сознании. Если возникла проблема или назрел конфликт, решать своевременно, обдуманно и спокойно.
- Не вспоминать на работе о неприятностях личной жизни и не обсуждать их с коллегами.
- Дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны, быть с ними открытыми, искренними и естественными.
- Мягко и незаметно ограничивать общение с теми, кто неприятен, оставаясь с ними приветливыми и внимательными.

Мифы

НЕОБХОДИМО РАЗВЕЯТЬ СЛЕДУЮЩИЕ МИФЫ:

Миф 1: "Жить надо для людей"



НЕОБХОДИМО РАЗВЕЯТЬ СЛЕДУЮЩИЕ МИФЫ:

Миф 2: "Если не я, то кто же?"



НЕОБХОДИМО РАЗВЕЯТЬ СЛЕДУЮЩИЕ МИФЫ:

Миф 3:

"Я должен быть для всех хорошим".



НЕОБХОДИМО РАЗВЕЯТЬ СЛЕДУЮЩИЕ МИФЫ:

Миф 4: "Работа превыше всего!"



«Всё в твоих руках»



Советы психолога для педагогов в целях профилактики эмоционального выгорания

- ▶ Живите полной жизнью, а не только работой, иначе вы
- ▶ рискуете никогда не прожить свою собственную жизнь.
- ▶ Поставьте себя на первое место в своей собственной жизни.
- ▶ Любите себя или постарайтесь себе нравиться.
- ▶ Будьте внимательны к себе: это поможет вам заметить пер-
- ▶ вые «предупредительные сигналы» и своевременно принять
- ▶ меры, чтобы не допустить выгорания.
- ▶ Остерегайтесь искать в работе счастье или спасение.
- ▶ Запомните: ваша работа — не миссия, не убежище,
- ▶ а профессиональная деятельность, которая хороша сама по себе.
- ▶ Находите время для себя. Вы не только имеете право, но и
- ▶ обязаны обеспечить себе не только работу (пусть и любимую!), но и частную жизнь.
- ▶ Радуйтесь своей семье и старайтесь вести себя с близкими



Спасибо за внимание!

