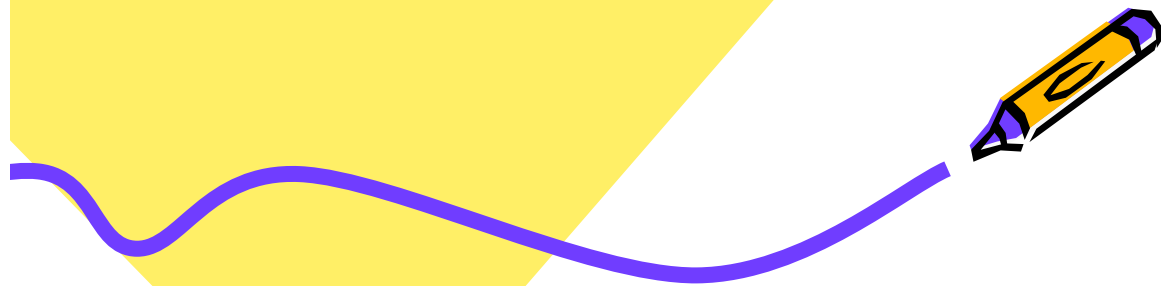


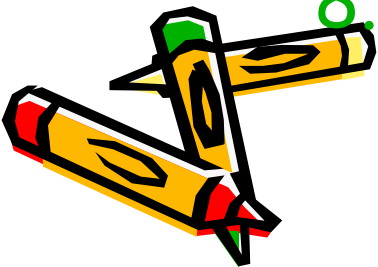


Профилактика синдрома ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

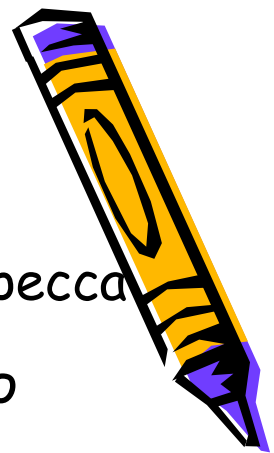


Содержание

1. Причины тревожности педагога
2. Причины возникновения СЭВ
3. Ситуации, влияющие на возникновение СЭВ
4. Стадии профессионального выгорания
5. Три аспекта профессионального выгорания
6. Симптомы профессионального выгорания
7. Профилактика СЭВ.
8. Памятка педагогу.



Эмоциональное выгорание -



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

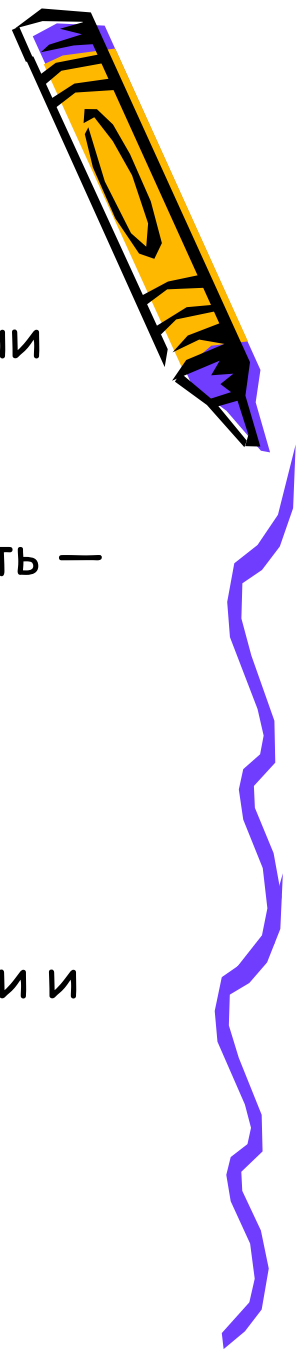
Это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности.

Это несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями.

Этот синдром возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов чело



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.



Причины возникновения СЭВ у педагогов



- 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.



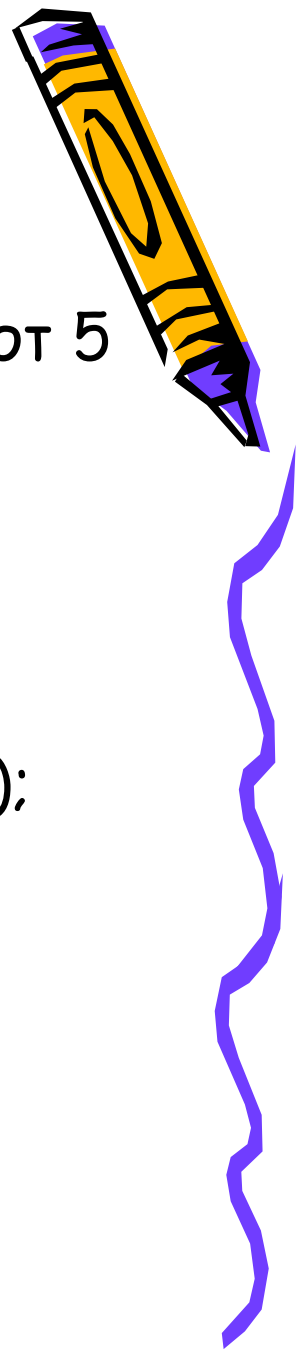
Ситуации, влияющие на возникновение СЭВ



- 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.



Проявление СЭВ у педагогов (в зависимости от стажа работы):



- Более 50% - у педагогов со стажем работы от 5 до 7 или от 7 до 10 лет;
- 22% - со стажем от 15 до 20 лет;
- 11% - у педагогов с 10-летним стажем (у педагогов со стажем работы более 10 лет выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты);
- 8% - со стажем от 1 года до 3 лет;



Стадии профессионального выгорания



Первая стадия:

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



Стадии профессионального выгорания



Вторая стадия:

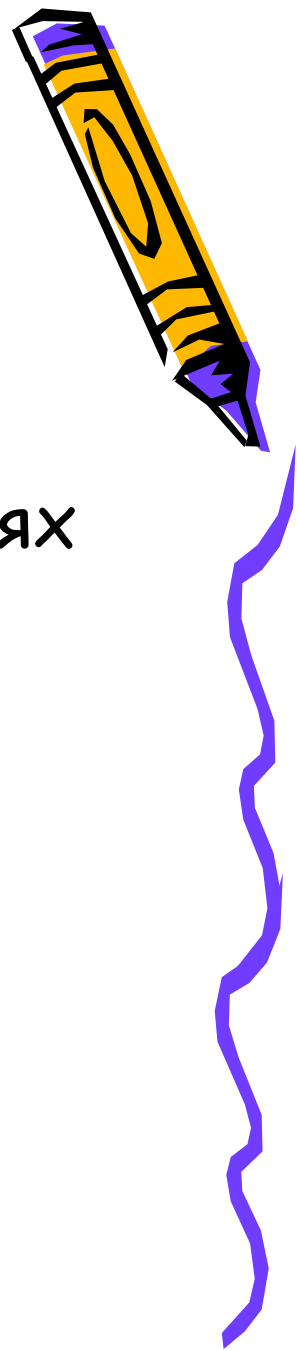
- Возникновение недоразумений с коллегами;
- Появление антипатии, а затем и вспышек раздражения по отношению к коллегам.



Стадии профессионального выгорания

Третья стадия:

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

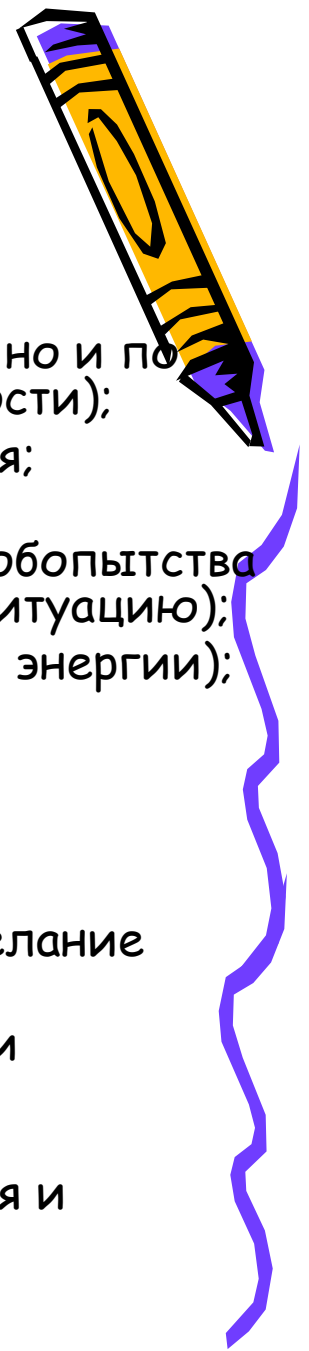


Три аспекта профессионального выгорания

- **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



Психофизические симптомы:

- чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания.



Симптомы появления СЭВ

Социально-психологические симптомы:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).



Симптомы появления СЭВ

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.



Профилактика профессионального выгорания

Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания

Во-первых:

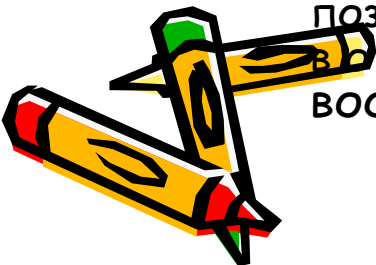
- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

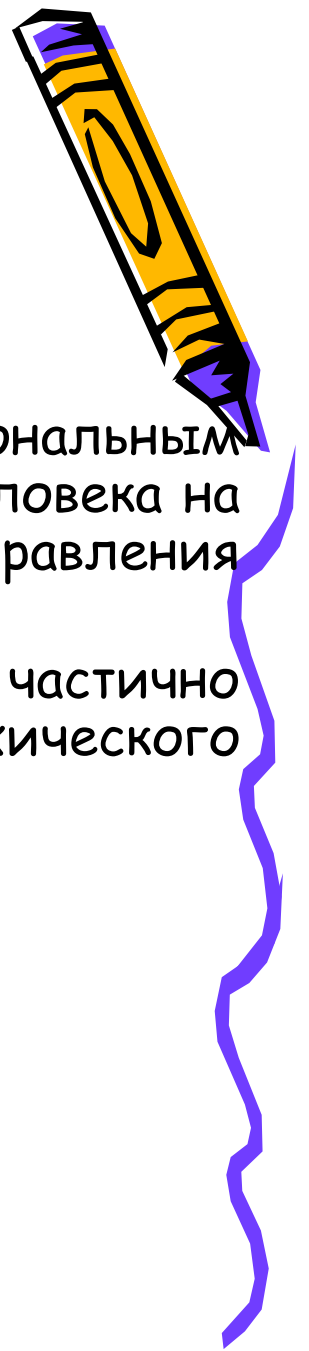
Во-вторых:

- опыт успешного преодоления профессионального стресса (нужно решить свою проблему)
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях (изменить отношение к проблеме);
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.

В-третьих:

- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.





Профилактика профессионального выгорания

- **Саморегуляция** — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.
- **Релаксация** — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.



Саморегуляция психического состояния

Способы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном- отвлечение;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц- физич.нагрузки переключают эмоции ;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов или молитв;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.



ПАМЯТКА ПЕДАГОГУ

- 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.



ПАМЯТКА ПЕДАГОГУ

- Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.
- Стремитесь побороть страх.
- Найдите время, чтобы побыть наедине с собой.
- Не позволяйте окружающим требовать от Вас слишком многого.
- Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам на самом деле неприятно.
- Не оказывайте слишком большое давление на своих детей.
- Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать».
- Используйте возможность выступить с речью.
- Следите за питанием и фигурой.
- Позволяйте себе «маленькие женские радости».

Не забывайте, что Вы красивы!!!



Самая важная эмоция- удовольствие



Перечень моих удовольствий

№	Наименование	Реальные удовольствия	Потенциальные удовольствия

Составьте перечень всего, что может доставить вам удовольствие. Отметьте те удовольствия, которые вы испытываете не реже 1 раза в месяц – это реальные удовольствия. Отметьте те удовольствия, которые вы имеете возможности испытать, но не испытывали очень давно или никогда – это потенциальные удовольствия. Подумайте, как потенциальные удовольствия перевести в реальные. Что вам мешает это сделать?

Упражнение «Дневник хороших событий»

Методика проста и потрясающе эффективна. Взять тетрадь или блокнот. Приятные глазу и руке. Ручку – специально для записей в дневник. Положить в определённое место. Выделить время. Оно может быть конкретное: «22:00-22:15», или относительное: «15 минут за полчаса до того, как лечь спать». Далее предельно просто. Каждый вечер (важно не пропускать!) записывать в этот дневник всё, что было хорошего за день. Причём «хорошего» - любого уровня. И похвала шефа и премия в размере годового оклада и красивая птичка за окном, всё одинаково важно для этого дневника! Результат придёт максимум через две недели.

Рекомендации

- 1. Организуйте себе «Тайм-ауты» (отдых от работы и других нагрузок):**
 - Чтение книг
 - Слушание музыки (Моцарт 1,5-2 часа в день)
 - «Созерцание» пустоты»
 - День молчания (Отключите все телефоны, ни с кем не разговаривайте. Когда человек оказывается в тишине, его подсознание само включает механизмы саморегуляции и восстановления от эмоциональных перегрузок).
- 2. Выражайте свои чувства:** вербализируйте сами с собой и/или окружающим (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается)
- 3. Хобби** (уделяйте достаточно времени своему хобби)

Личностный уровень



Хочется быть собой,
но не получается...

Формула выживаемости профессора В. М. Шепеля:

« На каждые 6 часов бодрствования должен приходиться 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью».

Это время рекреации (восстановления физических сил организма); время релаксации (расслабления); время катарсиса (чувственной разрядки, очищения) способ переключения мыслей (вместо переживаний и попыток быстро придумать, как исправить положение).

Упражнения на развитие чувства собственной значимости:

- 1. Упражнение “Похвальное слово самому себе”:**
Вспомните и запишите каждое ваше достижение, каждую заслугу, каждое совершенное дело, которым вы можете гордиться, начиная с самых ранних воспоминаний. Откажитесь от любых скромных и снижающих ваши достоинства замечаний.
- 2. Упражнение «Мои умения»:**
Перечислите свои умения в непрофессиональной сфере. Если вдруг ваша профессия исчезнет, что вы можете делать?
- 3. Упражнение: «Похвала»:**
В случае даже незначительных успехов научитесь хвалить себя не менее 3 раз в течение рабочего дня, мысленно говорите себе: «Молодец!», «Умница!», «Здорово у меня получилось!»

Рекомендации

1. Осознавайте свои достижения.
2. Развивайте умение не спешить и давать себе достаточно времени для достижения позитивных результатов в работе и в жизни;
3. Избегайте ненужной конкуренции. Научитесь стремиться к желаемому, без надежды стать победителем во всех случаях, а также умению проигрывать без самоуничижения и агрессии;
4. Старайтесь рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки.
5. Научитесь переключаться с одного вида деятельности на другой.

Рекомендации

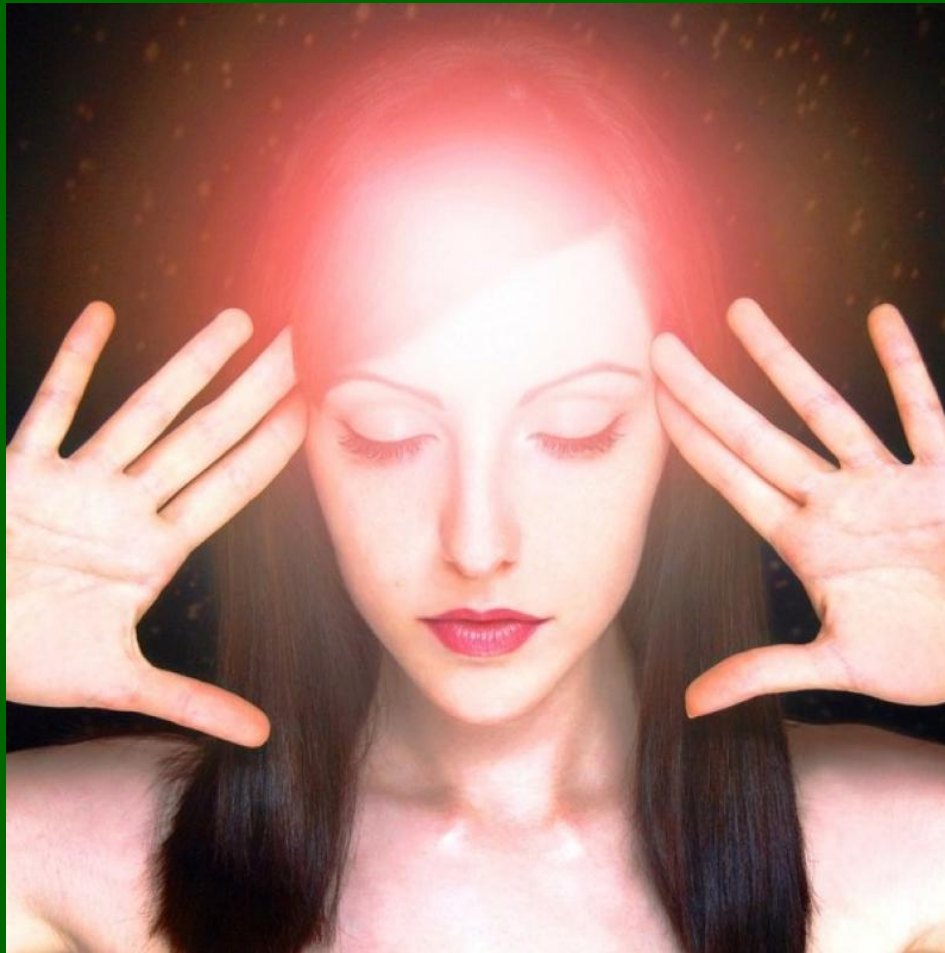
4. Знаки внимания: делайте чаще небольшие подарки (знаки внимания), комплименты себе и любимым людям

5. Займитесь юморотерапией (юмор – величайшее лекарство от стресса - читайте байки, анекдоты и т.д.)

6. Культурный досуг: чаще организовывайте себе культурные мероприятия, ходите в гости.

7. « Бело-голубой». Окружите себя бело-голубыми цветами. Это могут быть предметы интерьера, одежда, картины, цветы. Этот цвет на подсознательном уровне помогает преодолеть эмоциональное выгорание.

Когнитивный уровень



Упражнение «Отвлечение внимания».

Внимательно осмотритесь, сконцентрируйте свое внимание на окружающих вас предметах, изучая в деталях каждый из них. Обращайте внимание на их особенности и внутренне проговаривайте их для себя (цвет, форма, местоположение). Это поможет вам отвлечься от создавшейся напряженной ситуации.

Позитивное отношение к происходящему в жизни.

Для этого нужно смотреть на результат, сосредотачиваться на том, какие выгоды можно извлечь и чему научиться из сложившейся ситуации, а не думать о том, что ничего не получается и искать, кто виноват в проблемах.

Способы снятия стресса на КОГНИТИВНОМ уровне

- ❖ *Длительное (3-5 минут)
разглядывание красивых
изображений (с большим
количеством мелких деталей);*
- ❖ *Разглядывание картин –
головоломки;*
- ❖ *Разглядывание картин -
иллюзий;*
- ❖ *Работа с позитивными
слоганами-картинками*









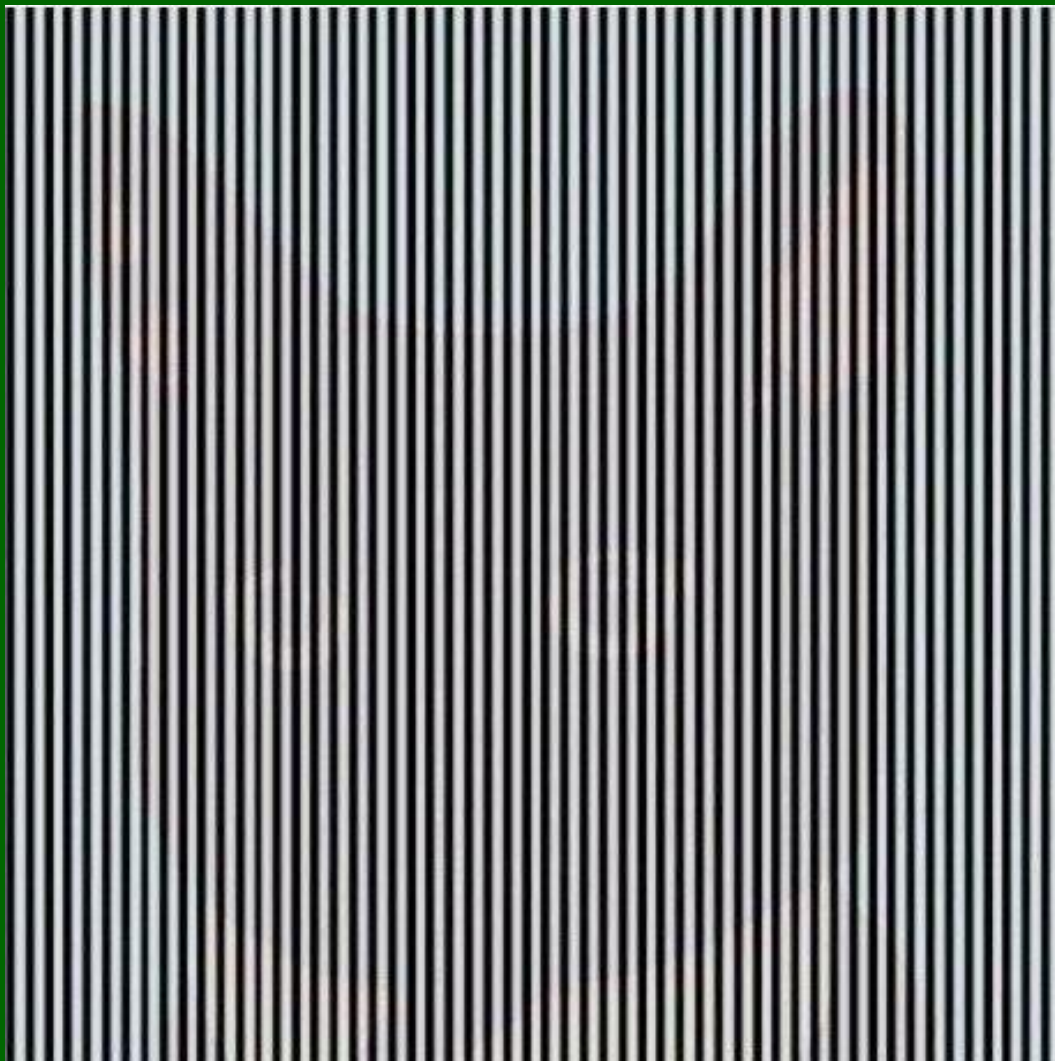




картина-иллюзия



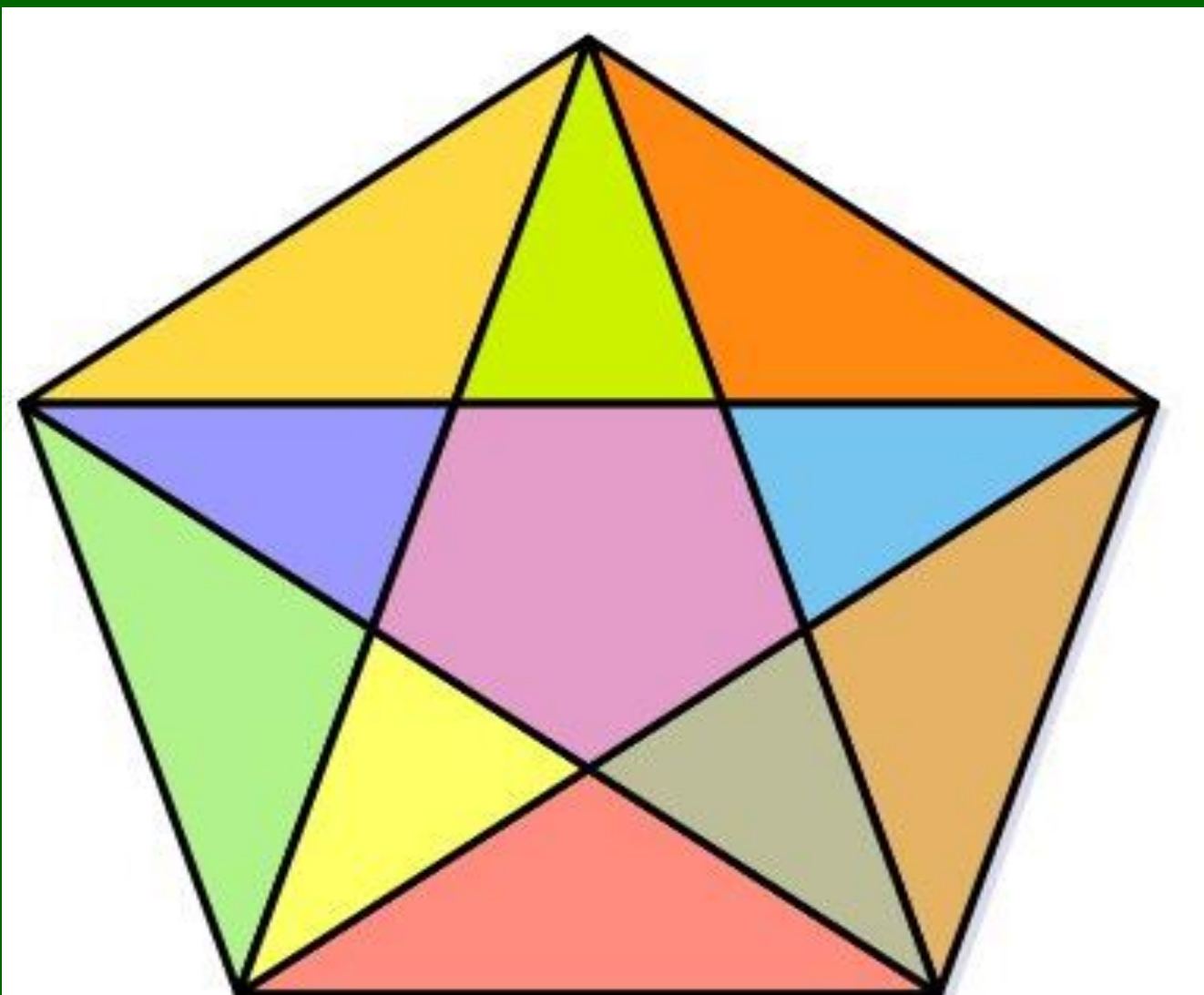
картина-головоломка



Кто здесь спрятался?



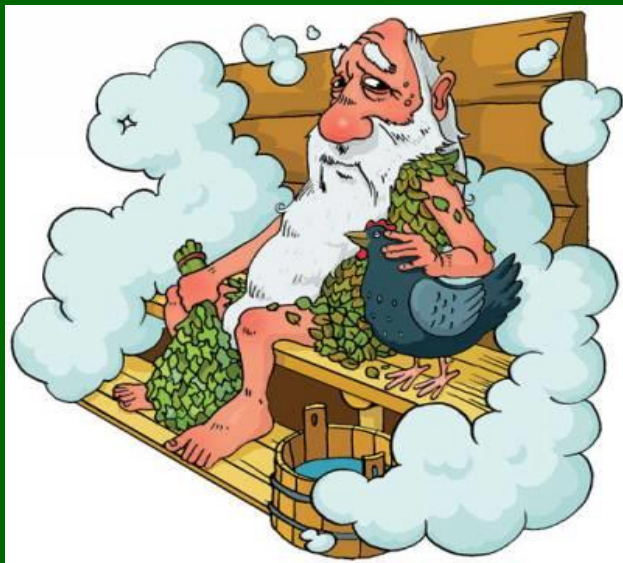
Найти сорок пять городов мира



счёт предметов

Задание

Придумайте слоганы,
отражающие позитивное
отношение к жизни, к
предлагаемым картинкам и
известным ситуациям.



Париться



Накручивать



Скатиться с лестницы



Упасть в грязь

Варианты слоганов

В ЖИЗНИ КАК В БАНЕ:
ХОЧЕШЬ — ПАРИШЬСЯ, ХОЧЕШЬ — НЕТ.

Совет дня:
Главное — себя
не накручивать!

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ — ЭТО КОГДА
УПАЛ ВНИЗ С ЛЕСТНИЦЫ И ДУМАЕШЬ:
НАДО ЖЕ...КАК БЫСТРО СПУСТИЛСЯ!

Оптимист — это человек, который
даже упав лицом в грязь, уверен,
что она лечебная!



Упасть в яму



Подложили свинью

Если вы внезапно
очутились в яме, первое,
что надо сделать, — это
перестать копать.

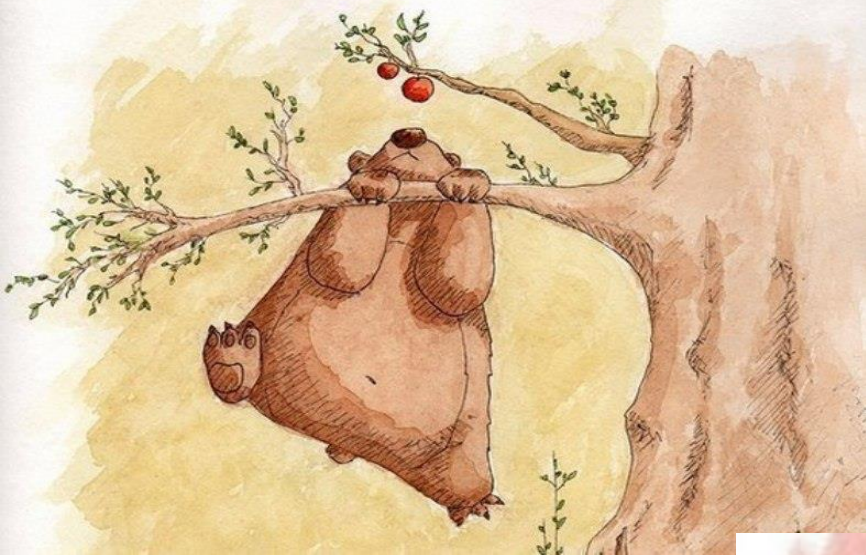
Уилл Роджерс

**ЕСЛИ ЖИЗНЬ
ПОДЛОЖИЛА ВАМ СВИНЬЮ,
ПОСТАРАЙТЕСЬ РАССМОТРЕТЬ
ЭТО КАК ПРИГЛАШЕНИЕ
НА ШАШЛЫЧОК.**



Немного позитива

ВОЗМОЖНО ВСЕ!
НА НЕВОЗМОЖНОЕ ПРОСТО
ТРЕБУЕТСЯ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ.



У женщин не
бывает
лишнего веса!
Это всего лишь
дополнительные
места
для поцелуев!



Я, конечно
не совершенство...
но шедевр
еще тот...)

ЕСЛИ ВАС
ЧАСТО
ДОСТАЮТ
ЗНАЧИТ
ВЫ
ДЕФИЦИТ



Не печальтесь
из-за ерунды.
Ерунда же из-за вас
не печалится.



Если удача проходит мимо,
ляг посреди дороги,
пусть спотыкается! :)



ОТНОСИСЬ КО ВСЕМУ С ПОЗИТИВОМ.
ЕСЛИ ВАС КТО-ТО ПОСЛАЛ –
ПОЧУВСТВУЙТЕ СЕБЯ
ВАЖНЫМ ПОСЛАННИКОМ...



Переезжаем жить на радугу...

Нужно жить на зебре!



***Измените отношение
к себе и к своей
жизни : будете ли вы
«звездой» или
«свечкой», участь
которой плакать и
гореть.***





**Рациональный
(Профессиональный)
уровень**

Упражнения:

I. Упражнения «Моя работа»: записать слова - ассоциации, которые вызывает это словосочетание. Каких больше позитивно окрашенных или негативно? Почему? Что можно сделать, чтобы позитивных ассоциаций было больше?

II. Упражнение «Профессиональный круг общения»:

- Подсчитайте количество коллег в вашем учреждении, с которыми у вас дружеские (приятельские) отношения;
- Подсчитайте количество коллег из других образовательных учреждений, служб, с которыми вы общаетесь;
- Как часто вы посещаете семинары, конференции, профессиональные форумы (раз в месяц, раз в квартал, раз в полугодие, раз в год)?
- Оцените разнообразие своей деятельности в %.
- Как можно расширить круг профессионального общения и внести разнообразие в вашу деятельность?

Методика «П – О - РА»

П: Позволить (или принять)

О: Отрезать на корню (или отклонить)

РА: Ранжировать (фильтровать)

***Принцип:** четко установите, когда вы доступны для других, а когда нет. Помимо случаев, когда ваша доступность действительно важна, время, когда вы открыты для всего мира, устанавливаете вы сами, а не люди вокруг вас.*

КТО	ЧТО	ПОДХОД « П-О-РА»	РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ
		ПРИНЯТЬ	
		ОТКЛОНИТЬ	
		РАНЖИРОВАТЬ	

Рекомендации

1. **Обмен профессиональной информацией с представителями других служб** (сотрудничество дает ощущение более широкого мира, чем тот, который существует внутри отдельного коллектива);
2. **Внесение разнообразия в свою работу**, создание новых проектов и их реализация без ожидания санкционирования со стороны официальных инстанций;
3. **Периодическая совместная работа с коллегами**, значительно отличающимися профессионально и лично;
4. **Умение разделять работу среди остальных сотрудников**;
5. **Открытость новому опыту**;

Рекомендации

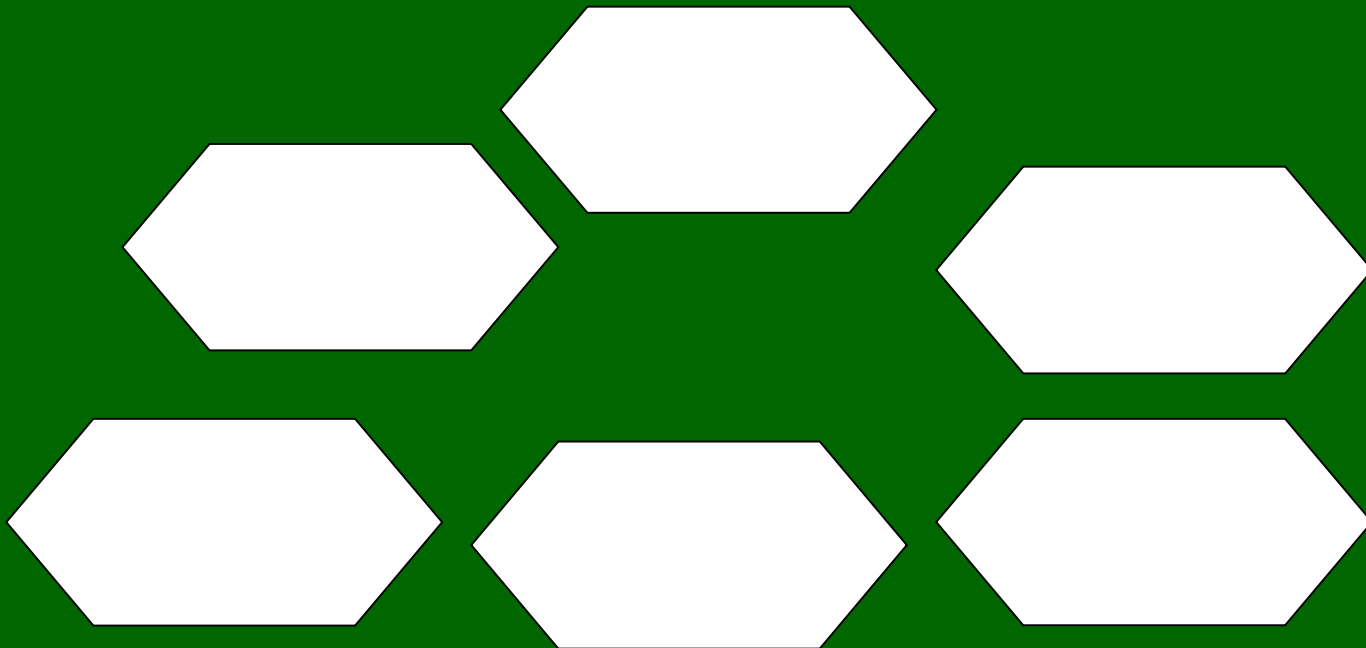
- 6. Обдуманнные обязательства** (например, не следует брать на себя большую ответственность за ученика, чем делает он сам);
- 7. Участие в семинарах, конференциях**, где предоставляется возможность встретиться с новыми людьми и обменяться опытом;
- 8. Разнообразии профессиональной жизни** (не застревайте в рутине ежедневного повторения одних и тех же поступков и действий).
- 9. Задвигайте стул в конце дня.** Будьте профессионалом только на работе - не уносите рабочие переживания домой, чтобы они не «сжигали» ваше драгоценное личное время. Для этого поможет простой ритуал: закончив работу, задвиньте стул в стол, закройте дверь и скажите: «Все, я уже не педагог». И дальше будьте самим собой.



Социальный уровень

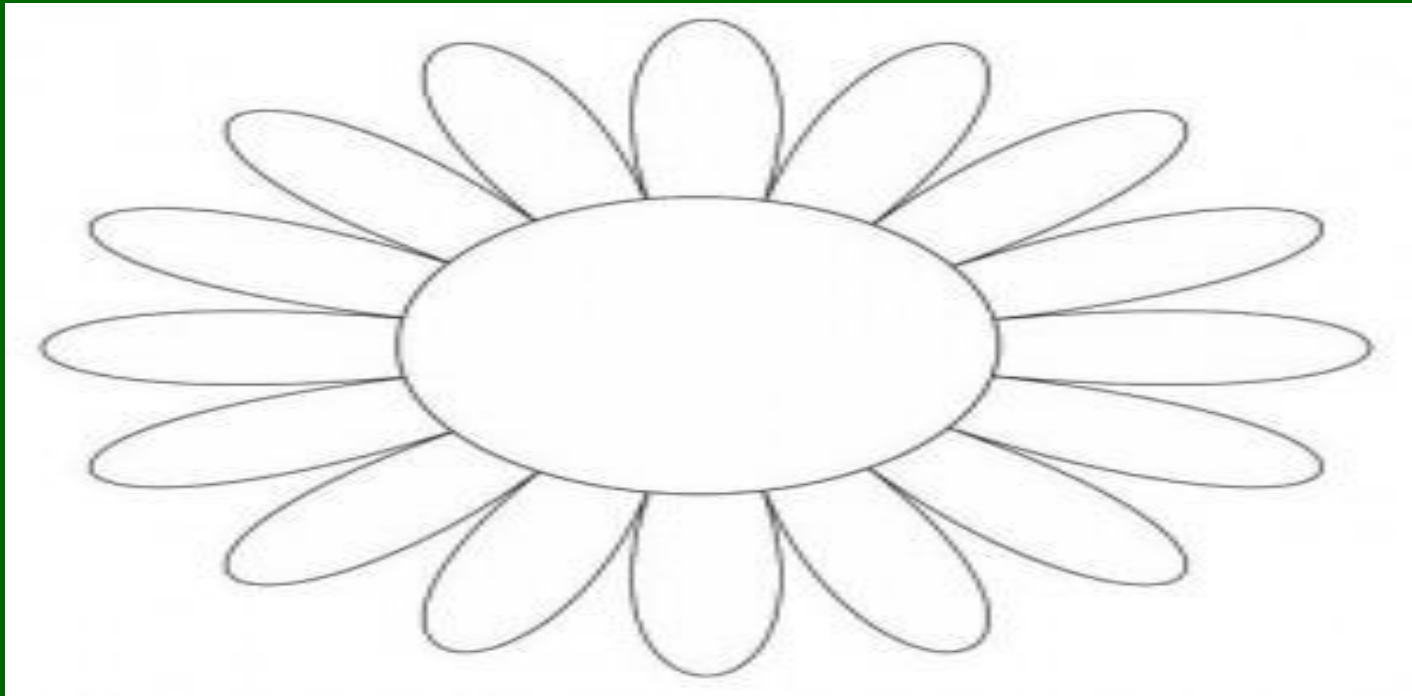
Сферы жизни

Обозначьте различные сферы вашей жизни. Обозначьте, какое количество времени вы им уделяете. Раскрасьте те сферы, время на которые вам хотелось бы увеличить. Подумайте, что для этого можно сделать.



«Мои роли»

Обозначьте роли, которые вы исполняете в своей жизни. Увеличьте те лепестки, исполнение ролей в которых вам нравится. Подумайте, что можно сделать, чтобы остальные роли тоже доставляли вам удовольствие.



Рекомендации

1. **Культивируйте разнообразные интересы;**
2. **Расширяйте круг общения**
3. **Расширяйте круг друзей, приятелей (желательно других профессий);**
4. **Читайте не только профессиональную, но и другую литературу;**



Если вы не
умеете
снимать
стресс,
не надевайте
его





Спасибо за
внимание!

