

*«Профилактика  
эмоционального и  
профессионального  
«выгорания» педагогов»*



*Профессиональное выгорание* – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

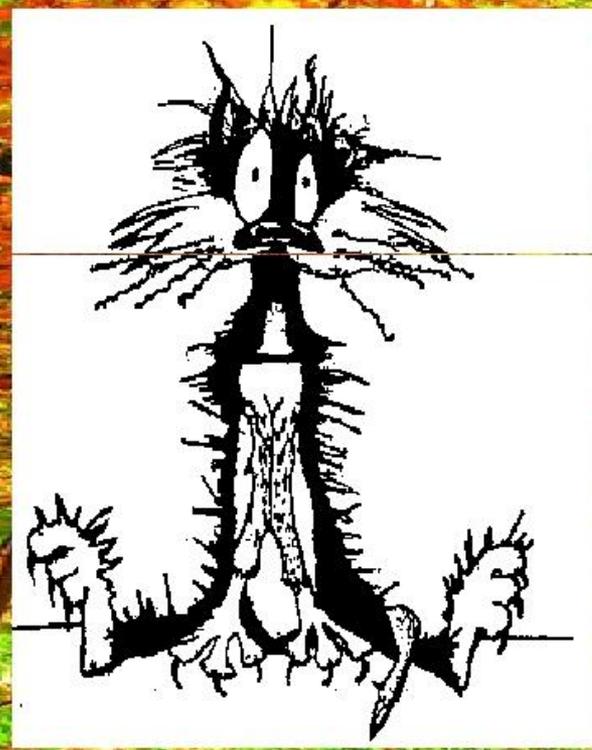


# Перезагруженный педагог

До работы



После работы



## Симптомы эмоционального выгорания



## Симптомы эмоционального выгорания



## Симптомы эмоционального выгорания



скудность  
рабочего дня

дистанция с  
коллегами,  
детьми,  
родителями

стремление  
пораньше уйти  
домой

неприязнь к  
исполнению  
профессионал-  
ьных  
обязанностей

**ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ**

## Обобщаем:

- напряженность и конфликты в профессиональном окружении, недостаточная поддержка со стороны коллег;
- нехватка условий для самовыражения, экспериментирования и новаций;
- однообразии и неумение творчески подойти к выполняемой работе;
- вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточном признании и отсутствии положительной оценки;
- работа без перспектив невозможности выстроить профессиональную карьеру;
- неразрешенные личные конфликты,
- низкая заработная плата,
- длительная нагрузка на основные анализаторы (слух, зрение и т.д.).

- - **Повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций**
- - **Загруженность в течение рабочего дня**
- - **Высокая эмоциональная включенность в деятельность – эмоциональная перегрузка**
- - **Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка на рабочем месте**
- - **Необходимость владения современными методиками и технологиями обучения**
- - **Несоответствие результатов затраченным силам**
- - **Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния**
- - **Ответственность перед администрацией, коллегами за результаты своего труда.**

«ДИАГНОСТИКУ УРОВНЯ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
ВЫГОРАНИЯ».



Подсчитаем баллы . Обработка результатов диагностики.

Менее 10 баллов – У Вас не отмечается синдром эмоционального выгорания.

10-15 баллов – формирующийся синдром выгорания

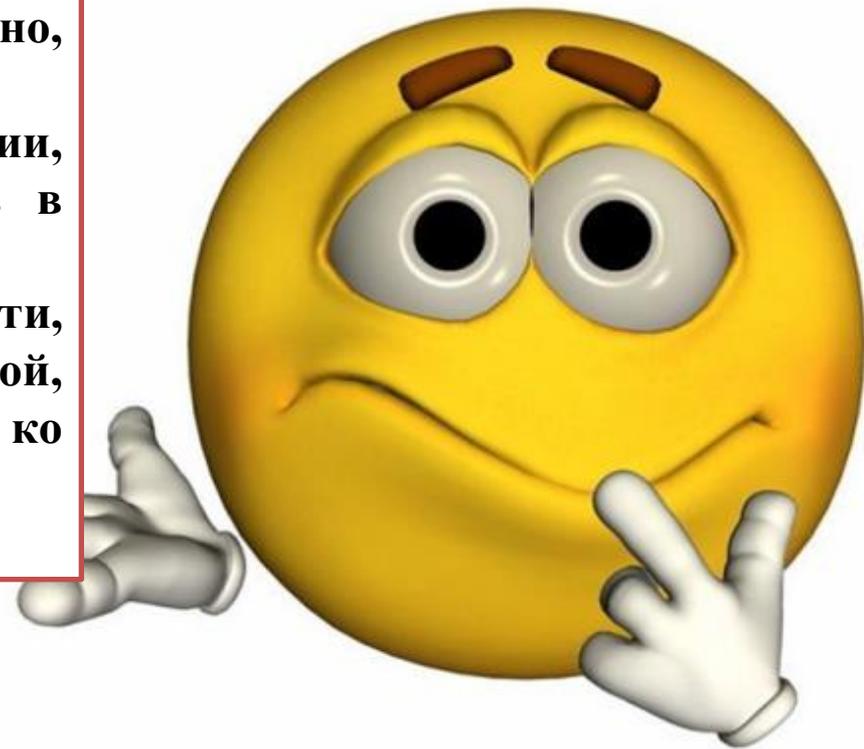
15 и более – наличие синдрома



## *Три стадии синдрома профессионального выгорания (К. Маслач, 1982)*

### **ПЕРВАЯ СТАДИЯ:**

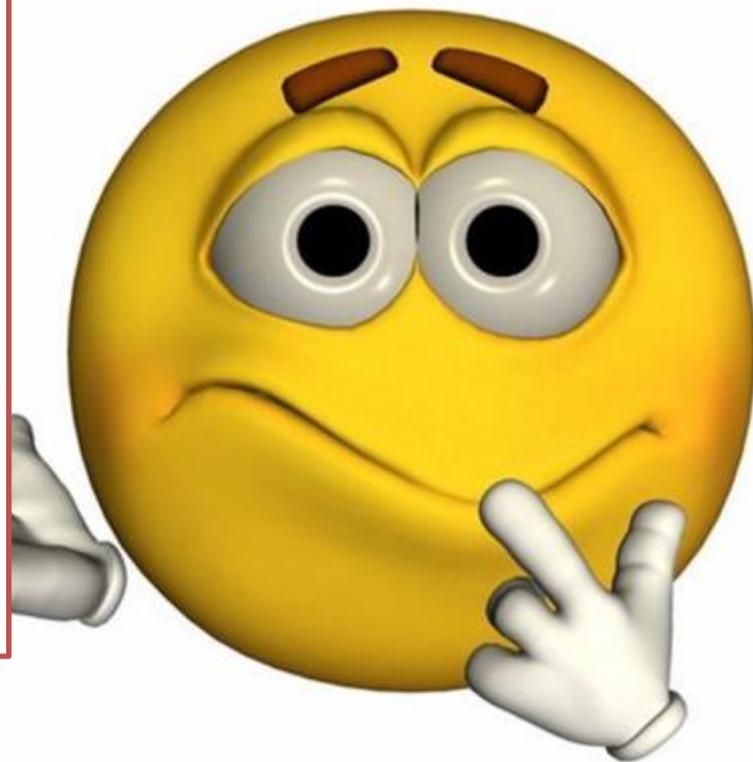
- ✓ **начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;**
- ✓ **исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;**
- ✓ **Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»**



## *Три стадии синдрома профессионального выгорания (К. Маслач, 1982)*

### **ВТОРАЯ СТАДИЯ:**

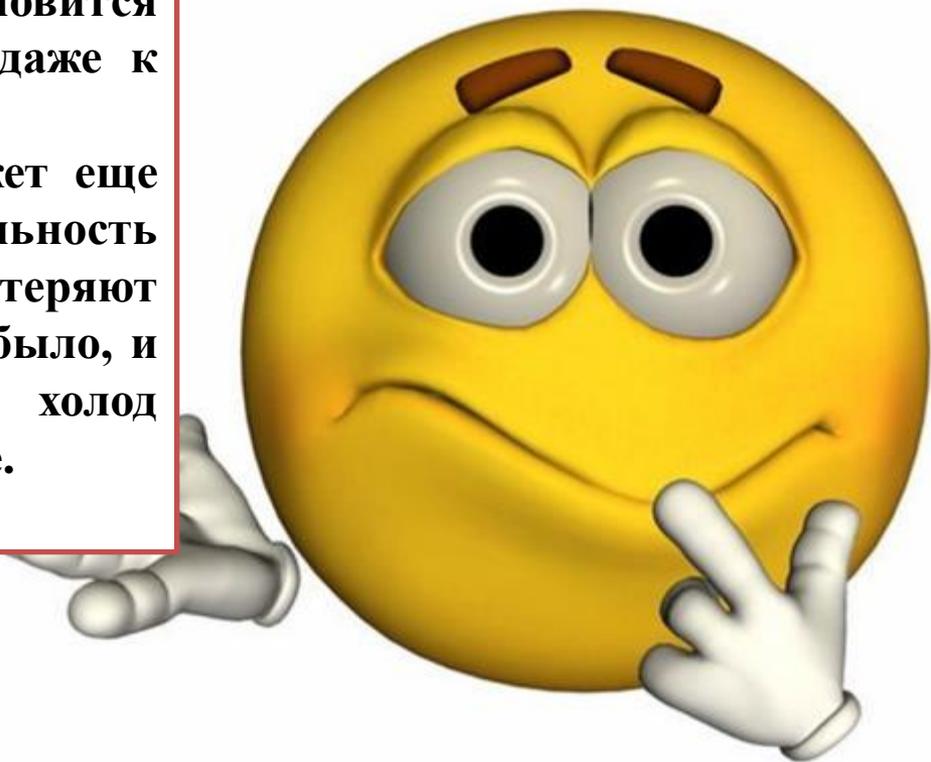
- ✓ возникают недоразумения с окружающими (учениками, родителями), профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- ✓ неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии других людей - вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала - это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.



## *Три стадии синдрома профессионального выгорания (К. Маслач, 1982)*

### **ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:**

- ✓ представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- ✓ такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы, то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.



- Упражнение «Что помогает мне в работе?».

- 1. \_\_\_\_\_

- 2. \_\_\_\_\_

- 3. \_\_\_\_\_

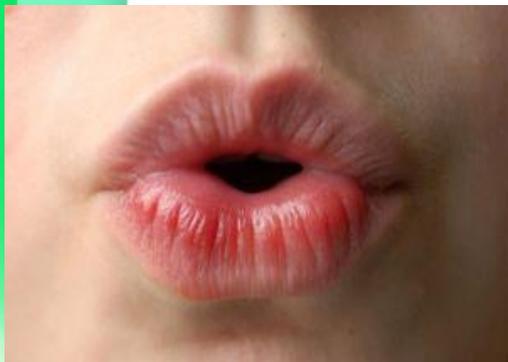
- 4. \_\_\_\_\_

- 5. \_\_\_\_\_

- Необходимо записать хотя – бы 5 пунктов : «Мне, в трудную минуту, как профессионалу , в моей работе помогает...»

***Помните:  
работа - всего  
лишь часть  
жизни!!!!***

# Способы саморегуляции



С  
управлением  
дыхания

С  
управление  
м тонусом  
мышц,  
движением

С  
воздействи  
ем слова

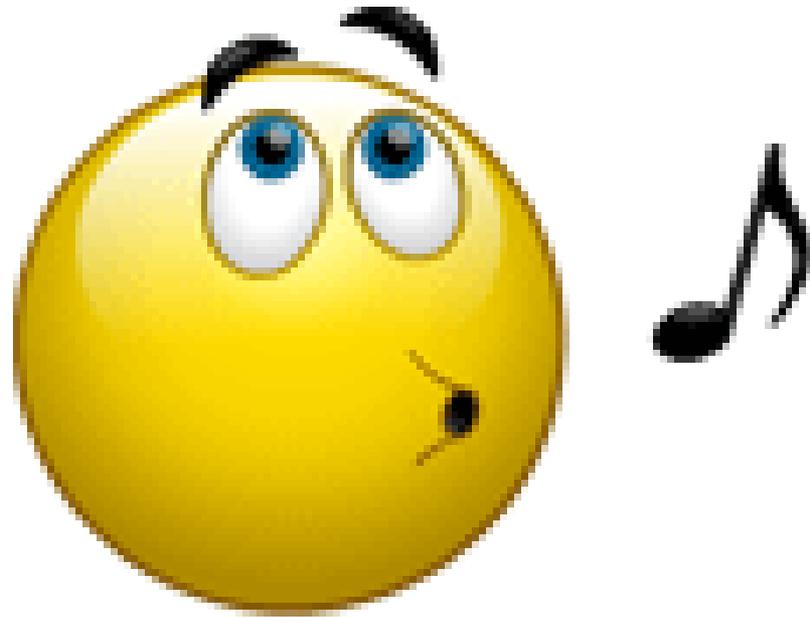
С  
использо  
ванием  
образов



# Упражнение «Ведро мусора»



# Упражнение «Звуковая гимнастика»



- А**– воздействует на весь организм;
- Е**– воздействует на щитовидную железу;
- И**– воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
- О**– воздействует на сердце, легкие;
- У**– на органы, расположенные в области живота;
- Я**– на работу всего организма;
- М**– на работу всего организма;
- Х**– помогает очищению организма;
- ХА**– помогает повысить настроение



**успехов Вам и внутреннего  
равновесия!**

