

**Профилактика
профессионального
выгорания и поддержка
психического здоровья
педагогов.**

Одной из профессиональных проблем,
связанных со здоровьем педагогов,
является так называемое **«выгорание»**.



Часто его называют
«эмоциональным»
или
**«профессиональным
выгоранием»**.

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



Причины возникновения симптомов «профессионального выгорания» у педагогов:

- 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.
- Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния.
- Ответственность перед администрацией, коллегами за результаты своего труда.

Ситуации, влияющие на возникновение симптомов «профессионального выгорания».

- Начало своей деятельности после отпуска, курсов.
- Проведение открытых занятий, мероприятий, на которые было потрачено много сил, а в результате не получено соответствующего удовлетворения.
- Окончание учебного года.
- Ситуации негативного, эмоционального общения с участниками образовательного процесса




Признаки «профессионального выгорания»

- сниженный эмоциональный фон, эмоциональная вялость, отстраненность в общении с окружающими;
- негативное, подчас циничное отношение как к субъектам профессиональной деятельности, так и к коллегам;
- нарастающее безразличие к своим должностным обязанностям, снижение трудовой активности и мотивации;
- ощущение собственной профессиональной несостоятельности и неудовлетворенности работой;
- немотивированная или неадекватная агрессивность, недовольство собой и окружающими;
- неадекватная самооценка результатов профессиональной деятельности и снижение персональной ответственности за них;
- ухудшение соматического состояния, головные боли, нарушения сна и т.д.
- снижение качества жизни в целом.



Стадии «профессионального выгорания»



Стадия напряжения

начинается приглушение эмоций; педагог неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но ... скучно и пусто на душе; исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с коллегами; возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.

Стадия раздражения

снижается потребность в общении с друзьями и коллегами; появляется устойчивая негативность восприятия себя и других; нарастает апатия; появляется повышенная раздражительность.

Стадия творческого кризиса

полная потеря интереса к работе и к жизни, эмоциональное безразличие, ощущение отсутствия сил, озлобленность, грубость, резкость в общении, развитие психосоматических заболеваний. Человек стремится к уединению.

***Психоэмоциональное истощение
не должно достигать
критических значений!!!***



Личностная
отстраненность



Сворачивание
личных
достижений



Эмоциональное
истощение



Потеря
трудоспособности

Способы профилактики «эмоционального выгорания» и поддержка психического здоровья.



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.



Физиологическая



Естественная



Эмоциональная



Способы физиологической саморегуляции:

Различные движения
потягивания и
расслабления мышц

Посещение
бассейна,
тренажерного зала,
занятия йогой.

Релаксация



Photo: Shutterstock.com

Упражнения на снятие напряжения.



Способы естественной саморегуляции:

Длительный сон



Вкусная еда



Общение с природой и животными



Баня, сауна, массаж



Музыка, танцы



SPA-процедуры



Способы эмоциональной саморегуляции:

Смех, улыбка,
юмор



Размышления о
хорошем,
приятном



Занятие
любимым делом
- хобби



Рассматривание
цветов в
помещении,
пейзажа за
окном,
фотографий



«Купание»
(реальное или
мысленное) в
солнечных лучах;

Вдыхание свежего
воздуха

Чтение стихов

Высказывание
похвалы,
комплиментов
кому-либо
просто так.

Повышение самооценки

- Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.
- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: **«МОЛОДЕЦ!»**, **«УМНИЦА!»**, **«ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!»**, **«Я ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!»**, **«КАК Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!»**.
- Дарите себе подарочки и милые безделушки.



Упражнение «Мне нравится, что ты...» на развитие самооценки.



Выводы

ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ
ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ, КОЛЛЕГИ!

НЕ ДОВОДИТЕ УРОВЕНЬ
ПСИХИЧЕСКИХ НАРУЗОК ДО
КРИТИЧЕСКИХ!

Главный секрет – улыбка!



**Спасибо за
внимание!**