

Как отличить профессиональное выгорание социальных педагогов от усталости?

Горальская Ю.С.



ТЕСТ «НУЖНО ЛИ ВАМ УЧИТЬСЯ БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ»

(по А.И. Ташевой, 2000)

A vibrant green background featuring a diagonal green stem with three red ladybugs and three large, sparkling dew drops. The scene is reflected in a body of water at the bottom, creating a symmetrical effect. Sunlight rays emanate from the top right corner.

Если положительных ответов больше
четырех, пора задуматься о том, что
стресс отнимает у Вас слишком много
сил, ресурсов, а значит – и здоровья

УПРАЖНЕНИЕ «ДВА МЯЧА»



«В последнее
время на работе
меня **огорчало ...»**»

«В последнее время на работе
меня **радовало ...»**»



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

американский психолог Фреденберг
1974 год



«человек-человек»

кризисные центры
психиатрические клиники

Синдром эмоционального выгорания (burn-out)
представляет собой состояние эмоционального,
психического, физического истощения, развивающегося как
результат хронического неразрешенного
стресса на рабочем месте



**альтруистические
профессии,
где доминирует забота о людях
(социальные работники, врачи,
медицинские сестры, учителя и др.)**

нарушение дисциплины
детьми

непредвиденные конфликты

непонимание объяснений

конфликты по поводу нагрузки

чрезмерный контроль
администрации

перегруженностью различными поручениями

взаимопонимание с родителями



Факторы выгорания социального педагога

отсутствие права на ошибку

работа на дому

неудовлетворенность профессиональным статусом

страх потерять работу

отсутствие условий

для самовыражения

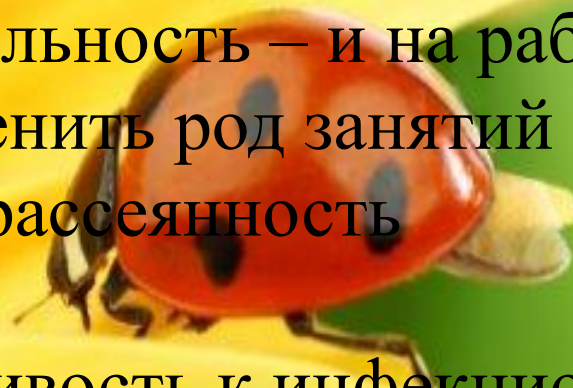
и самореализации

низкая зарплата



Основные симптомы СЭВ:

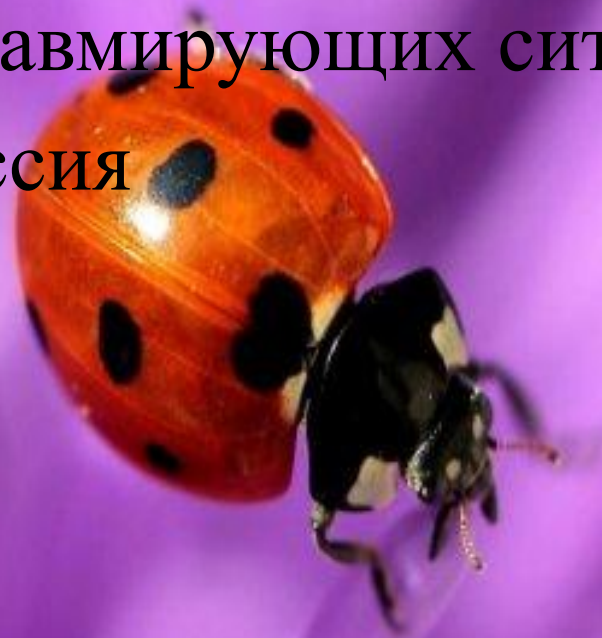
- ✓ ухудшение отношений с коллегами и родственниками
- ✓ нарастающий негативизм по отношению коллегам
- ✓ злоупотребление алкоголем, никотином, кофеином
- ✓ утрата чувства юмора, постоянное чувство неудачи и вины
- ✓ повышенная раздражительность – и на работе, и дома
- ✓ упорное желание переменить род занятий
- ✓ то и дело возникающая рассеянность
- ✓ нарушение сна
- ✓ обостренная восприимчивость к инфекционным заболеваниям
- ✓ повышенная утомляемость, чувство усталости на протяжении всего рабочего дня



Стадии СЭВ

1-я стадия "Напряжение" – симптомы:

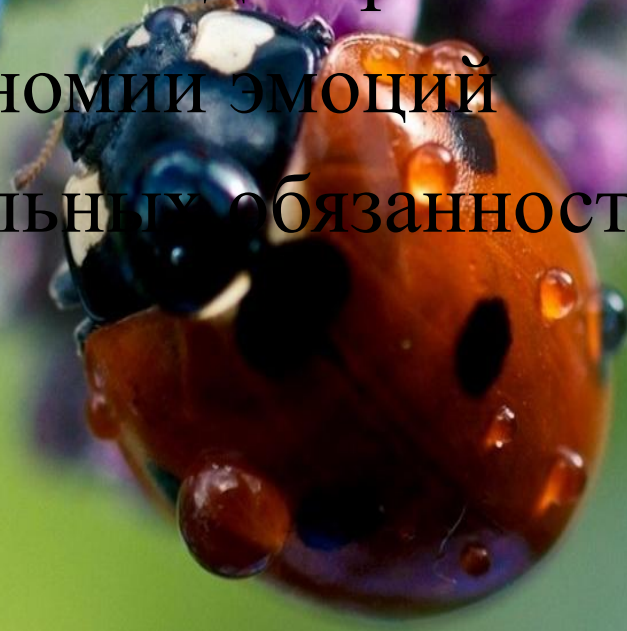
- ☐ неудовлетворенность собой
- ☐ "загнанность в клетку"
- ☐ переживание психотравмирующих ситуаций
- ☐ тревожность и депрессия



Стадии СЭВ

2-я стадия "Резистенция" – симптомы:

- неадекватное, избирательное эмоциональное реагирование
- эмоционально-нравственная дезориентация
- расширение сферы экономии эмоций
- редукция профессиональных обязанностей



Стадии СЭВ

*3-я стадия "Истощение" –
симптомы:*

- эмоциональный дефицит
- эмоциональная отстраненность
- личностная отстраненность
- психосоматические и
психовегетативные нарушения

Мое имя

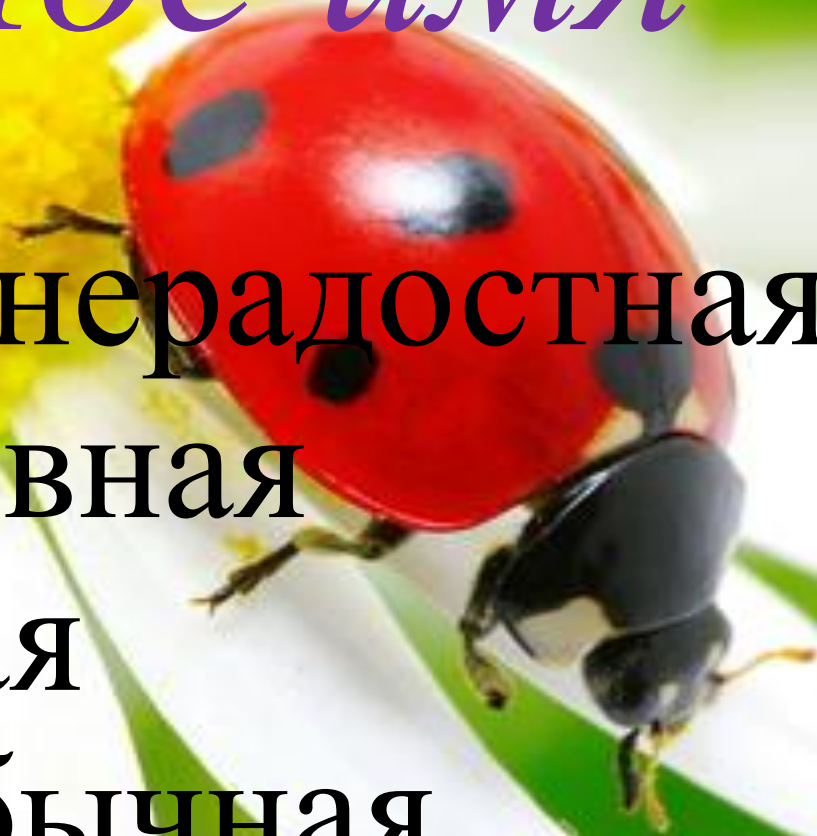
Ж - жизнерадостная

А - активная

Н - новая

Н - необычная

А - артистичная



ВСПОМНИТЬ ОДНОГО ИЗ УЧАЩИХСЯ
СВОЕГО КЛАССА, КОТОРОГО СЧИТАЕТЕ
ТРУДНЫМ

НАЙТИ И НАЗВАТЬ ПЯТЬ ЕГО
ХОРОШИХ КАЧЕСТВ







« ...зато ты»

*«Копилка
хороших
поступков»*



«Вверх по радуге»



Профилактика профессионального выгорания социальных педагогов

- старайтесь рассчитывать, обдуманно распределять все свои нагрузки
- учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой
- проще относитесь к конфликтам на работе
- как ни странно это звучит – не пытайтесь всегда и во всем быть лучшими



Приемы антистрессовой защиты:

- ☐ Отвлекайтесь !
- ☐ Снижайте значимость событий !
- ☐ Действуйте !
- ☐ Творите !
- ☐ Расслабляйтесь !
- ☐ Выражайте эмоции !



A close-up photograph of a green leaf with a ladybug and a water droplet. The ladybug is red with black spots and is positioned on the right side of the leaf. A large, clear water droplet is hanging from the left edge of the leaf, about to fall. The background is a soft, out-of-focus green. The text "Подведение итогов" is written in a stylized, orange-red font across the middle of the image.

Подведение итогов