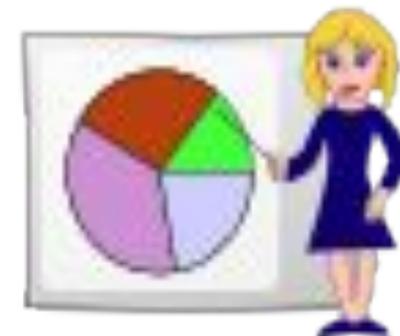




Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов

Педагог – психолог
Малеева М.В.



г.Фурманов

Немного истории

Термин «burnout» («выгорание», «сгорание») предложил

Г. Фрейденбергер в 1974 г.

для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек».

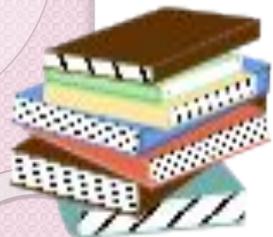


ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ

выгорание –

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





Причины напряженности педагога

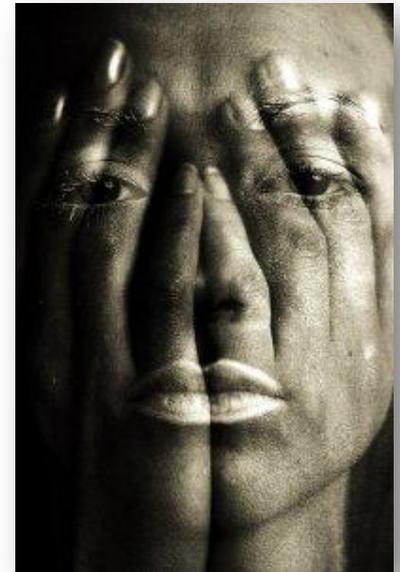
- Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций
- Загруженность рабочего дня
- Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки
- Чувствительность к имеющимся трудностям
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка дома или на работе
- Требование творческого отношения к профессиональной деятельности
- Нестабильность заработной платы

Проявление СЭВ у педагогов (по стажу работы):

- Чаще всего у педагогов со стажем работы от 5 до 7 и от 7 до 10 лет
- 8–11% – от 1 года до 3 лет, и у педагогов с 10-летним стажем (адаптация в ОУ, у педагогов со стажем более 10 лет выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты)
- 22% – от 15 до 20 лет

Стадии эмоционального выгорания:

- 1. Снижение самооценки.*
- 2. Стадия одиночества.*
- 3. Эмоциональное
истощение, соматизация,
**ПОТЕРЯ
ТРУДОСПОСОБНОСТИ!***



Психоэмоциональное истощение не должно достигать критических значений!!!



Деперсонализация



Сворачивание
личных достижений



Ослабление
защиты
организма



**Потеря
трудоспособности!**

Способы профилактики эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов.





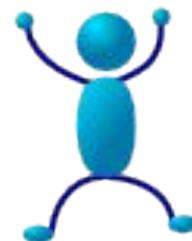
1. Физиологическая саморегуляция.

«Болезни души неотделимы от болезней тела»

Спутник стресса – это мышечный зажим. Мышечный зажим – остаточное явление напряжения, появившееся из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний.

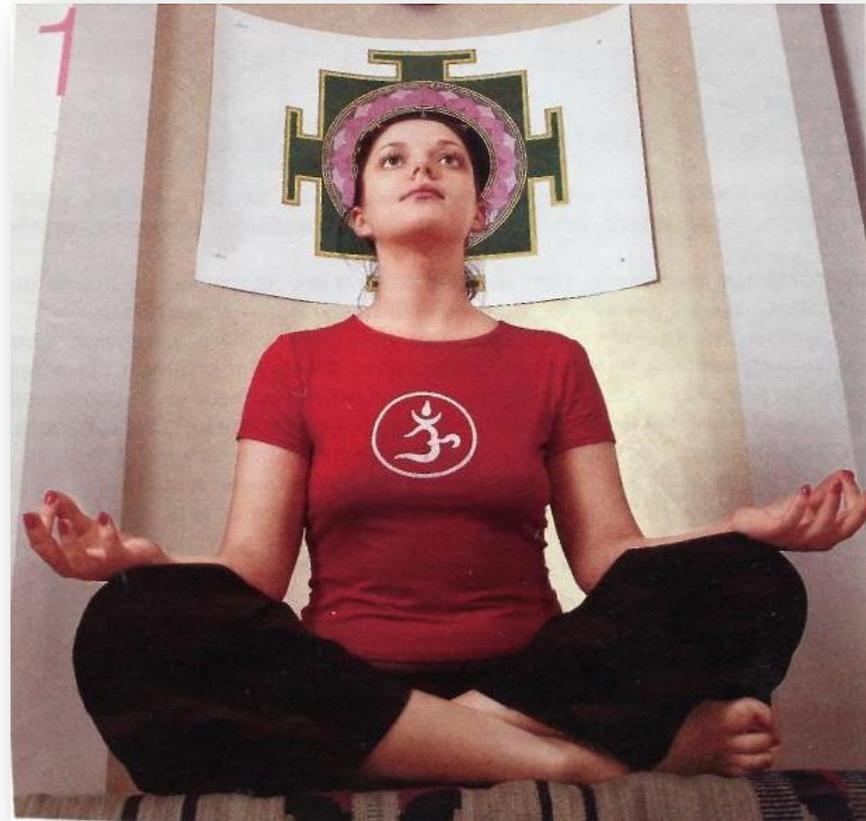
«Мышечный панцирь».

Он образуется у людей, не умеющих отдыхать, то есть снимать стресс.



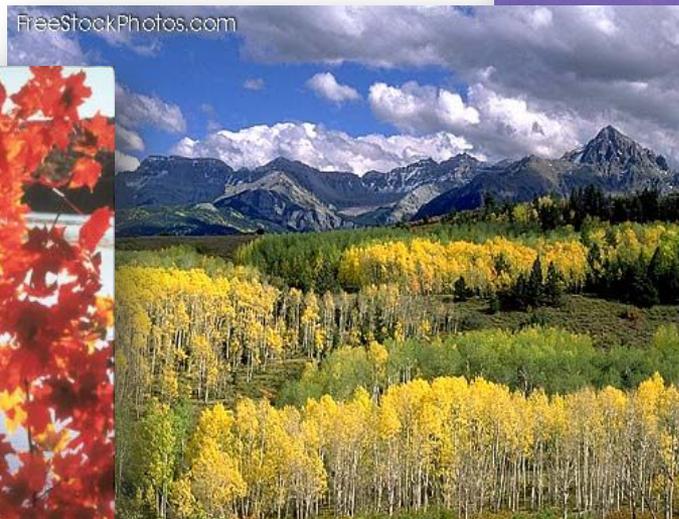
Способы физиологической саморегуляции:

- Различные движения потягивания и расслабления мышц
- Посещение бассейна, тренажерного зала, занятия йогой и т.д.



Способы физиологической саморегуляции:

- **РЕЛАКСАЦИЯ** — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.

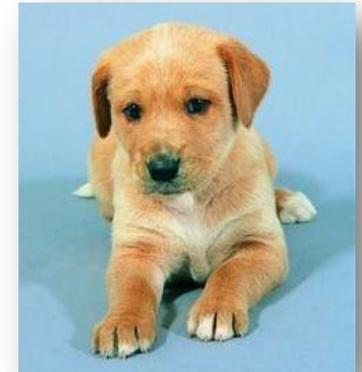
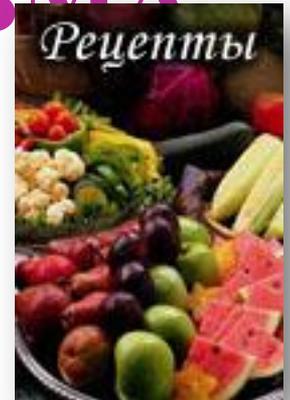




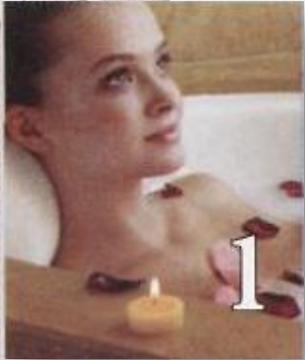
2. ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ

РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

- длительный сон,
- вкусная еда,
- общение с природой и животными,
- движение,
- танцы,
- музыка.



ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА



1 ● баня, сауна, массаж;

● горячая ванна

с пеной;

● СПА-процедуры.



3. Способы эмоциональной саморегуляции:



- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);

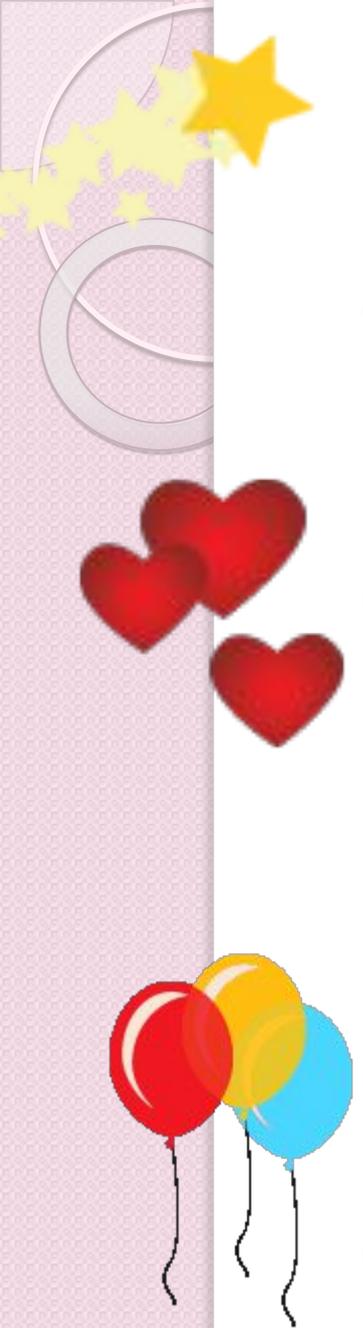
Способы эмоциональной саморегуляции:

- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.
- Занятие любимым делом - хобби .



САМОВНУШЕНИЕ И САМОПООЩРЕНИЕ

- **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.**





ВЫВОДЫ:

- ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ, КОЛЛЕГИ!
- НЕ ДОВОДИТЕ УРОВЕНЬ ПСИХИЧЕСКИХ НАРУЗОК ДО КРИТИЧЕСКИХ!



ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ- УЛЫБКА!!!



СТ



ЗА

ВНИМАНИЕ