

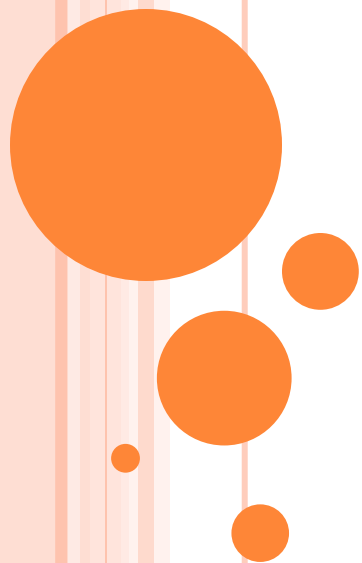
ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ



«Психологическая профессия педагога предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности. Это «работа сердца и нервов», где требуется буквально ежедневное расходование огромных душевных сил»



«Здоровье — это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия».



Источник энергии при рождении

При рождении человек получает

2 заряда энергии:

1) биологический заряд -

поддержание жизнедеятельности

организма и определяет величину

продолжительности жизни;

2) духовный заряд - расходуется на

эмоционально-ментальную

(психическую) деятельность человека.



РЕЗУЛЬТАТЫ ВСЕРОССИЙСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОГРАММЫ «Я УЧИТЕЛЬ»



- У 75% опрошенных есть ярко выраженные симптомы выгорания, а 38% находятся в его острой фазе — то есть выгорание ощутимо влияет на их качество жизни и способность работать.
- Выгоранию оказались подвержены все школьные педагоги вне зависимости от стажа: и у молодых, и у опытных учителей его уровень примерно одинаков.



ВЫСТАЖЕНИЕ — ЭТО
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА,
КОТОРОЕ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ
ЧУВСТВОМ ФИЗИЧЕСКОГО,
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И
УМСТВЕННОГО ИСТОЩЕНИЯ.



Эмоциональным
выгоранием признают
синдром, который возникает
в результате хронического
стресса на рабочем месте.



**Эмоциональное
выгорание вошло в
МКБ-11 2022 году как
диагноз.**

Причины возникновения СЭВ у педагогов

- многозадачность;
- несоответствие результатов затраченным силам;
- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом;
- ограниченность времени для реализации поставленных целей;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- большие нагрузки;
- ответственность перед начальством, родителями;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, их родителями и т.д.

Основными признаками эмоционального выгорания являются:

- хроническая усталость, слабость, снижение энергии;
- недовольство собой, нежелание работать;
- нарушение сна; бессонница;
- плохое настроение и различные негативные чувства и эмоции : апатия, депрессия, чувство безнадежности, цинизм, пессимизм;
- агрессивные чувства (раздражительность, напряжение, гнев, обеспокоенность);
- пренебрежение своими обязанностями;
- снижение энтузиазма;
- отсутствие удовлетворения от работы;
- негативное отношение к людям, частые конфликты;

СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СТРЕССЕ

➤ Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Представьте, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

➤ Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи.

➤ Оглянитесь вокруг, медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определенной последовательности.

➤ Займитесь физическим трудом, в стрессовой ситуации играет роль громоотвода — помогает отвлечься от внутреннего напряжения.



СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СТРЕССЕ

- Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите.
- Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь выполнить сложные математические действия.
- Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, или позвоните по телефону своему другу или подруге.
- Выйдите на улицу, пройдитеесь.
- Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность.

ЖИЗНЕННАЯ ЭНЕРГИЯ

Утечки энергии:

Зрелища

Работа мозга

Болтовня (внешняя и внутренняя)

Плохой сон

Хаотичное питание

Гиподинамия

Заниженная самооценка

Спасение других

Стрессы

Набор энергии:

Освобождение от зрелищ

Проживание текущего момента

Молчание (внешнее и внутреннее)(релаксация)

Полноценный сон

Питание, соответствующее вашему телу

Психофизические упражнения, прогулки

Работа над адекватностью самооценки

Доверие к людям

Профилактика эмоционального выгорания:

- распределяйте все свои дела по значимости и актуальности, расставляйте приоритеты;
- используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.
- не берите дополнительный функционал и поручения.
- отдыхайте полностью отключившись от рабочего процесса;
- сон не менее 8 часов;
- следуйте распорядку дня, отводя четкое время на сон и прием пищи;
- сместить фокус внимания и мыслить позитивно;
- не берите на себя слишком много домашних обязанностей, особенно это касается педагогов женщин;
- распределите домашние обязанности между всеми членами семьи и не стесняйтесь просить помощи;
- уделяйте внимание физическим нагрузкам;
- замечать достижения в своей работе и чаще хвалить себя за них;
- замечать свои успехи в отношениях с другими и радоваться достигнутым результатам;
- использовать техники снижения эмоционального напряжения.

«ЗДОРОВЫЙ ПЕДАГОГ - УСПЕШНЫЙ ПЕДАГОГ».

