Профилактика профессионального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов.

Подготовила: Фисенко М.М.

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.

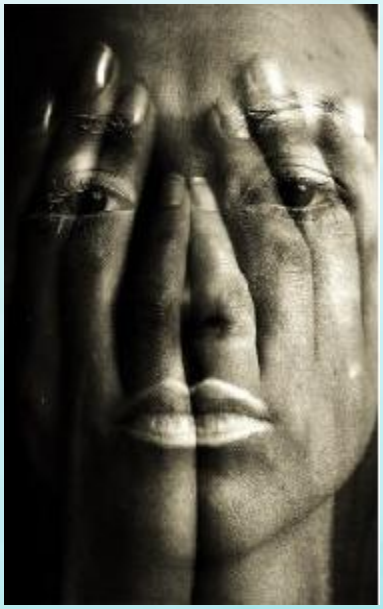
Ситуации, влияющие на возникновение симптомов «профессионального выгорания».

- 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»



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.

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

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









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



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

Размышления о хорошем, приятном



Вдыхание свежего воздуха

Занятие любимым делом - хобби



Чтение стихов

Рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий



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!