



# **«ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ»**

**Рекомендации для педагогов**

**Лохнева Людмила Николаевна  
педагог-психолог  
МАОУ «СОШ 16»**

**П.Красный**

# Причины возникновения СЭВ у педагогов:

- ❑ повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций;
- ❑ загруженность в течении рабочего дня;
- ❑ необходимость творческого отношения к своей профессиональной деятельности;
- ❑ необходимость владения современными методиками и технологиями обучения.
- ❑ отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;

## Причины возникновения СЭВ у педагогов:

- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- «неотрегулированность» организационных моментов педагогической деятельности: нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование;
- ответственность перед администрацией, коллегами, обществом в целом за результат своего труда;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с учащимися, коллегами, администрацией.

# *Признаки эмоционального выгорания*

- ◆ **Истощение;**
- ◆ **Усталость;**
- ◆ **Бессонница;**
- ◆ **Негативные установки**  
**по отношению к ученикам и родителям;**
- ◆ **Пренебрежение своими обязанностями;**
- ◆ **Роль психостимуляторов;**
- ◆ **Усиление агрессивности.**



# Симптомы проявления синдрома выгорания:

- ❑ Психофизические
- ❑ Социально-психологические
- ❑ Поведенческие



# Стадии профессионального выгорания:

## Первая стадия:

- Приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний;
- Исчезновение положительных эмоции, появление отстраненности в отношениях с членами семьи;
- Возникновение состояния тревожности, неудовлетворенности.



# Стадии профессионального выгорания:

## Вторая стадия:

- ◆ Возникновение недоразумений с коллегами;
- ◆ Появление антипатии, а затем и вспышек раздражения по отношению к коллегам.



# Стадии профессионального выгорания:

## Третья стадия:

- ◆ Изменение представлений о ценностях жизни, эмоционального отношения к миру;
- ◆ Безразличие ко всему.



# Составляющие профессионального выгорания:

- ❑ Эмоциональное истощение
- ❑ Обезличивание, или деперсонализация
- ❑ Пониженная самооценка



# Как экономно расходовать свои энергетические ресурсы в работе с людьми

- Жить с девизом «В целом все хорошо, все, что делается, – делается к лучшему». Неудовлетворительные обстоятельства на работе воспринимать как временное явление и пытаться изменить их к лучшему.
- Энергию недовольства направлять на дела, способствующие позитивным переменам, а не злословию и обидам.
- Замечать достижения в своей работе и чаще хвалить себя за них. Замечать свои успехи в отношениях с другими и радоваться достигнутым результатам. В выполняемой работе усматривать прежде всего социальный, гуманный, престижный смысл, а не конкретные и малоприятные функциональные обязанности.
- Находить источники вдохновения в каждом осуществляемом замысле. Тратить время и энергию на осмысление целей и средств их достижения, а не на исправление непродуманных действий и ошибок.

# **Как экономно расходовать свои энергетические ресурсы в работе с людьми**

- **Организовать свою работу так, чтобы исключить ненужные и раздражающие обращения окружающих.**
- **Просьбы, советы, требования, обращенные к кому-либо, следует произносить достаточно громко и отчетливо, предварительно убедившись, что партнер в состоянии их воспринять.**
- **Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты или допущенные ошибки. Осознать причину, сделать выводы, найти выход, но не прокручивать в сознании. Если возникла проблема или назрел конфликт, решать своевременно, обдуманно и спокойно.**

# **Как экономно расходовать свои энергетические ресурсы в работе с людьми**

- **своевременно, обдуманно и спокойно.**
- **Не вспоминать на работе о неприятностях личной жизни и не обсуждать их с коллегами.**
- **Дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны, быть с ними открытыми, искренними и естественными.**
- **Мягко и незаметно ограничивать общение с теми, кто неприятен, оставаясь с ними приветливыми и внимательными.**
- **Использовать техники снижения эмоционального напряжения.**

# **Рекомендации педагогам по профилактике профессионального выгорания**

- **не скрывайте свои чувства. Проговаривайте ваши эмоции и обсуждайте их вместе с окружающими;**
- **не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими;**
- **не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь;**
- **не ожидайте, что тяжелое состояние, характерные для выгорания, уйдет само по себе. Вам необходима помощь.**
- **выделяйте достаточно времени для сна, отдыха, размышлений;**

## **Рекомендации педагогам по профилактике профессионального выгорания**

- **проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе;**
- **постарайтесь сохранять благоприятный распорядок вашей жизни.**
- **старайтесь смотреть на вещи оптимистично;**
- **найдите время, чтобы побыть наедине с собой;**
- **не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого;**
- **не старайтесь делать вид, что вам нравится то, что вам не нравится;**
- **не оказывайте слишком большое давление на своих детей;**
- **старайтесь реже говорить: «Я это не смогу сделать»;**
- **использовать возможность выступить с речью;**
- **следите за питанием и фигурой;**
- **позволяйте себе «маленькие женские радости»;**
- **не забывайте, что вы женственны и красивы.**

# Лечение и профилактика синдрома ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- ◆ снижать рабочее напряжение, повышать профессиональную мотивацию;
- ◆ выравнивать баланс между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением;
- ◆ стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- ◆ учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- ◆ проще относиться к конфликтам на работе;

*Не пытаться быть лучшим всегда и во всем.*

## **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!».**

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



Улыбайтесь жизни и она  
улыбнется вам в ответ!

В среднем человек  
смеется 15 раз  
в день

