

**Презентация на тему: «Синдром
эмоционального выгорания у
педагогов дополнительного
образования»**

Подготовила: Алексанян В. С.,
преподаватель I квалификационной
категории





Цель: всестороннее изучение синдрома эмоционального выгорания (СЭВ), возможностей его коррекции и профилактики

Задачи:

- Знакомство с понятием эмоционального выгорания, его характеристиками.
- Изучить и проанализировать особенности синдрома эмоционального выгорания у педагогов.
- Разработка мер профилактики и коррекции, направленных на снижение проявления выраженности эмоционального выгорания педагогов.
- Разработка рекомендаций для педагогов дополнительного образования по борьбе со стрессовыми ситуациями.



Эмоциональное выгорание имеет 3 основных признака:

1. Чувство усталости не покидает даже после долгого сна.
Причиной может быть напряжённая работа, в которую мы погружаемся полностью, забывая про себя.

2. Личная отстранённость.

Неспособность проявлять эмоции, как отрицательные, так и положительные. Причиной является продолжительный стресс.

3. Потеря мотивации.

Может возникать, даже если мы продвигаемся по карьерной лестнице.

**Эмоциональное
сгорание – плата за
сочувствие» –**

Кристина Маслач
(психолог)

Доктор Кристина
Маслач работает с этой
проблемой уже более
40 лет. Свою первую
статью, посвящённую
негативным эмоциям
на работе, она
опубликовала ещё в
1976-м году.



Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.



СИМПТОМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- усталость, истощение;
- недовольство собой, нежелание работать;
- усиление соматических болезней;
- нарушение сна;
- плохое настроение и различные негативные чувства и эмоции: апатия, депрессия, чувство безнадёжности, цинизм, пессимизм;
- агрессивные чувства (раздражительность, напряжение, гнев, обеспокоенность);
- негативная самооценка;
- пренебрежение своими обязанностями;
- снижение энтузиазма;
- отсутствие удовлетворения от работы;
- негативное отношение к людям, частые конфликты;
- стремление к уединению;
- чувство вины;
- потребность в стимуляторах (кофе, алкоголь, табак, и тому подобное);
- снижение аппетита или переедание.

Факторы, провоцирующие эмоциональное выгорание

Организационные (внешние):

- хронически напряжённая психоэмоциональная деятельность;
- повышенная ответственность за исполняемые функции;
- - неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности (несправедливая критика со стороны коллег или руководства);
- - психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения;
- - низкое поощрение труда.

личностные (внутренние):

- отсутствие эмоциональной гибкости;
- склонность к драматизации ситуаций;
- неэмоциональность или неумение общаться;
- трудоголизм, когда происходит камуфлирование какой-либо проблемы работой;
- отсутствие источников энергии.

3 фазы синдрома эмоционального выгорания:

- **Напряжение** – его создают повышенная ответственность, трудовой контингент, дестабилизирующая рабочая обстановка.
- **Сопротивление** – характеризуется избыточным эмоциональным истощением, которое провоцирует развитие и возникновение защитных реакций, которые делают человека эмоционально закрытым, отстранённым, безразличным. На таком фоне эмоциональное привлечение к профессиональной деятельности и коммуникации вызывает у человека чувство избыточного переутомления.
- **Истощение** – характеризуется психофизическим переутомлением человека, опустошённостью, нарушением профессиональных коммуникаций, развитием циничного отношения к тем, с кем приходится общаться, развитием психосоматических нарушений.

Азбука стресса

- «Стресс – это не то, что с вами происходит или случилось, а то, как вы это воспринимаете».
- Стресс – это универсальная, адаптивная и целесообразная реакция человека на опасную или неопределённую, но значимую ситуацию, в условиях отсутствия адекватного стереотипа поведения. Человек ощущает стресс, когда его возможности не соответствуют ситуации, в которой он оказался.

Расшифровка опроса

- Суммарный показатель менее 3-х баллов можно оценить как низкий;
- 3-12 баллов - средний;
- выше 12 — как высокий показатель эмоционального выгорания.

Суммарный показатель эмоционального выгорания по уровням: низкий показатель 5 человек - 23%, средний 17 человек – 77%, с высоким показателем – 0%.

Самые распространённые симптомы

ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В НАШЕМ КОЛЛЕКТИВЕ:

Я чувствую себя эмоционально опустошённой к концу рабочего дня.
После рабочего дня у меня уже ни на что не остаётся сил.

Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой.



... када там выходные-то???



**Счастье - это когда на работу идёшь с удовольствием, а
домой возвращаешься с радостью... (Е. П. Леонов)**



Иди на работу с
радостью,

с работы - с приятной
усталостью.



Притча о каменотесах

об отношении к работе



Как бороться с эмоциональным выгоранием?

Приёмы антистрессовой защиты:

- 1. Отвлекайтесь**
- 2. Снижайте значимость событий**
- 3. Действуйте**
- 4. Творите**
- 5. Выражайте эмоции**
- 6. Рефрейминг**

Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов и его преодоление

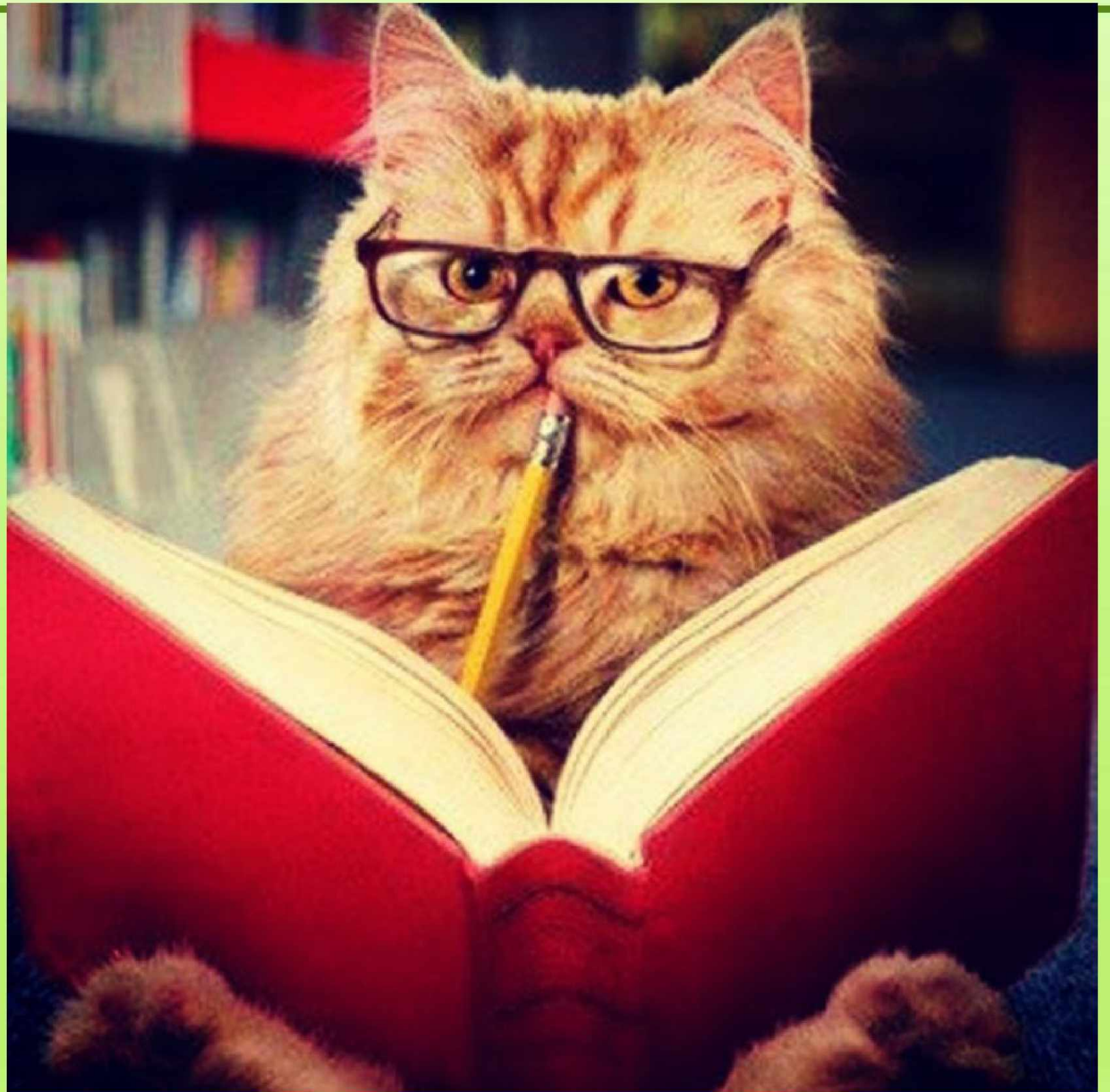
- **Распределяйте все свои дела по значимости и актуальности, расставляйте приоритеты.**
- **Не берите дополнительный функционал и поручения. Нечёткие функциональные обязанности приводят к переработкам и увеличивают стресс.**
- **Отдыхайте, полностью отключившись от рабочего процесса. Чтобы каждую свободную минуту не думать о работе, найдите себе хобби.**
- **Эмоциональное выгорание сотрудников происходит гораздо реже, если в организации налажена корпоративная культура.**
- **Сотрудники не могут быть продуктивными целый день. Если вы чувствуете, что сильно устали, встаньте и пройдите по коридору, поднимитесь и спуститесь по лестнице, выйдите на улицу и подышите свежим воздухом.**
- **Если вы уже чувствуете приближение кризиса, то возьмите перерыв.**

Памятка:

- **НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.**
- **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 тяжёлые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.**
- **Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.**
- **Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.**
- **Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.**

Повышайте квалификацию, чтобы не перегореть

Стрессовые ситуации часто возникают из-за недостаточного профессионализма. Чтобы избежать стресса, повышайте квалификацию по неизвестным или сложным для вас темам.



Релаксация

- **Полное расслабление достигается путём сильного напряжения и последующего расслабления определённых групп мышц.**
- **Упражнение «Лимон».** Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начиная медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Распредели по порядку»

дети

работа

муж

Я

друзья,

родственники



1. Я

2. Муж (жена)

3. Дети

4. Работа

5. Друзья, родственники



Таблица «Помоги себе сам»

Психологическая причина болезни	В каком органе проявляется болезнь	Повторяйте себе несколько раз в день
Долгая неразрешенная эмоциональная проблема	Высокое давление	Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен
Самокритика, страх	Головная боль	Я люблю и одобряю себя
Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь	Желудок	Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого.
Черствость, отказ от радости	Сосуды	Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца.
Хроническое нытье	Печень	Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу.

Ну же, улыбнись!



Мудра Земли. Сложите большой и безымянный пальцы кольцом, остальные выпрямите.

Закройте глаза. Замрите. Эта мудра улучшает психофизическое состояние организма, снимает стрессы, повышает самооценку.

Мудра «Лестница небесного храма». Снимает депрессию, улучшается настроение, снимает состояние безысходности и тоски.

Сложите пальцы в виде лестницы: большой на большой, указательный на указательный, средний на средний, безымянный на безымянный, мизинцы выпрямите и несколько минут медитируйте. Скажите себе, что вы самый уравновешенный человек. Улыбнитесь!



Антистрессовое дыхание

В любой стрессовой ситуации сконцентрируйтесь на дыхании:

1. Медленно выполните глубокий вдох, на пике вдоха, на миг задержите дыхание, после чего сделайте **выдох как можно медленнее.**

2. Постарайтесь представить себе, что с каждым вдохом, вы наполняетесь энергией, свежестью и лёгкостью, а с каждым выдохом, избавляетесь от неприятностей и напряжения!



Музыка - один из компонентов улучшения настроения

- при переутомлении и нервном истощении «Утро» Грига, «Полонез» Огинского;
- при угнетённом меланхолическом настроении-ода «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта
- при выраженной раздражимости, гневе — «Сентиментальный вальс» Чайковского;
- при снижении сосредоточенности внимания — «Времена года» Чайковского, «Грёзы» Шумана;
- расслабляющее действие— «Лебедь» Сен-Санса, «Баркарола» Чайковского;
- тонизирующее воздействие— «Чардаш» Кальмана, «Кумпарсита» Родригеса, «Шербурские зонтики» Леграна.

Упражнение «Источник»



ВЫВОДЫ:

- **Заботьтесь о своём психическом здоровье, коллеги.**

Не доводите уровень психических нагрузок до критических значений.

Не залезайте в "долгосрочный кредит" ваших внутренних резервов и возможностей.

Не забывайте о том, что не только Ваши подопечные, но и Вы сами в не меньшей степени нуждаетесь в помощи, заботе и внимании по защите и сбережению Вашего здоровья и психоэмоционального ресурса.

Успехов Вам и внутреннего равновесия

