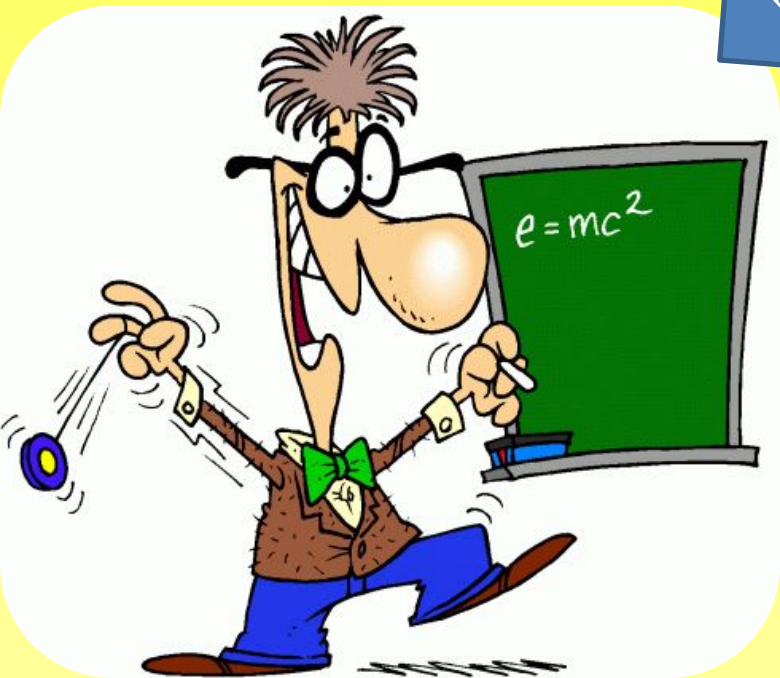


**Практики личностного  
роста педагога:  
профилактика  
эмоционального выгорания**

Кареева Е.Г.,  
Фрицлер Н.А.,  
Макарова Е.В.

# ТРЕБОВАНИЯ



# СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- эмоциональная сухость педагога,
- расширение сферы экономии эмоций,
- личностная отстраненность,
- игнорирование индивидуальных особенностей учащихся



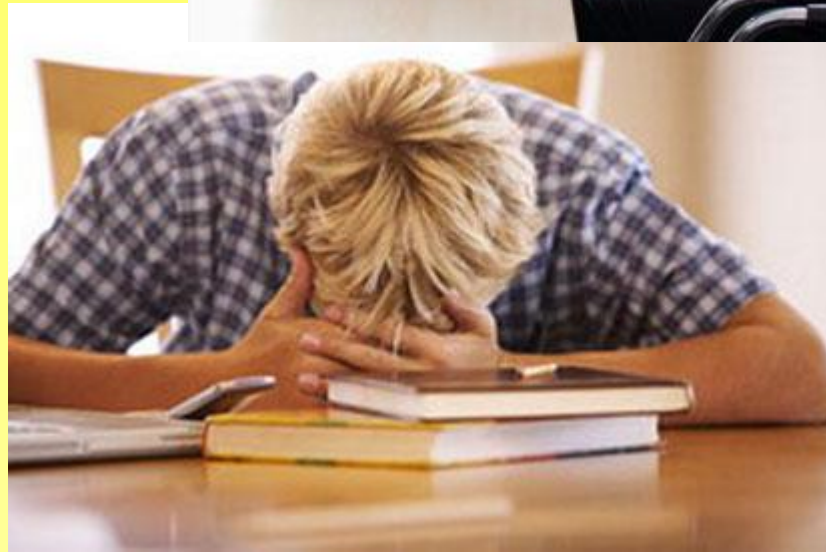
- **Как выполнить все требования, предъявляемые профессией и при этом оптимально реализовать себя в профессии и получать удовлетворение от своего труда?**



• **Группа профессионального риска**  
**учителя,**  
**полицейские,**  
**юристы,**  
**тюремный персонал,**  
**политики,**  
**менеджеры всех уровней.**



- **эмоциональная истощенность**
- **деперсонализация (цинизм)**
- **редукция профессиональных достижений**



# **СТРЕСС И СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

- **Стадии стресса :**
  - 1) непосредственная реакция на воздействие (стадия тревоги);**
  - 2) максимально эффективная адаптация (стадия резистентности);**
  - 3) нарушение адаптационного процесса (стадия истощения).**

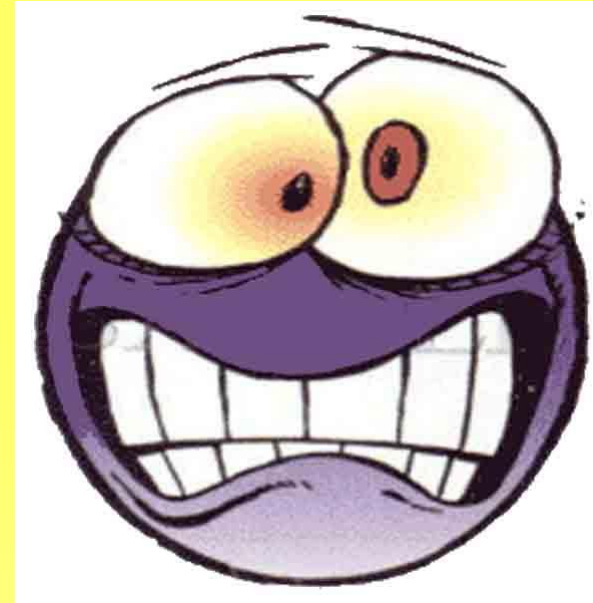
**СТРЕСС И  
УЧИТЕЛЯ**



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ  
СТРЕСС**



**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ  
СТРЕСС**





# **СТРЕСС И**

## **УЧИТЕЛЯ**

**У 730 педагогов общеобразовательных школ:**

- риск и повышенный риск патологии сердечно-сосудистой системы отмечен в 29,4% случаев,**
- заболевания сосудов головного мозга у 37,2% педагогов,**
- 57,8% обследованных имеют нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта.**
- Вся выявляемая соматическая патология сопровождается клиникой неврозоподобных нарушений.**
- Собственно невротические расстройства выявились в 60-70% случаев.**

# ФАКТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫБОРА

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ  
(ВНЕШНИЕ)**

психологически  
трудный контингент

неблагополучная  
психологическая  
атмосфера  
профессиональной  
деятельности

повышенная  
ответственность за  
исполняемые функции  
и операции

дестабилизирующая  
организация  
деятельности

хроническая  
напряженная  
психоэмоциональная  
деятельность

**ВНУТРЕННИЕ**

склонность к  
эмоциональной  
ригидности

интенсивная  
интериоризация  
(восприятие и  
переживание)  
обстоятельств  
профессиональной  
деятельности

# ПОЗИТИВНОЕ

## МЫШЛЕНИЕ

- 1. Позитивное убеждение мы все с вами знакомы как с аффирмацией.

*\*Аффирмации - убеждающие высказывания с акцентом на то, что человек желает иметь (способности, умения, качества и отношения).*

- 2. Позитивный настрой.

*\*Позитивный настрой - это внутренний само - настрой или вера, что у меня получится, что я смогу.*

*\*\*Первые два способа мышления: аффирмация и позитивный настрой связаны с тем, что мы себя в чем-то убеждаем.*

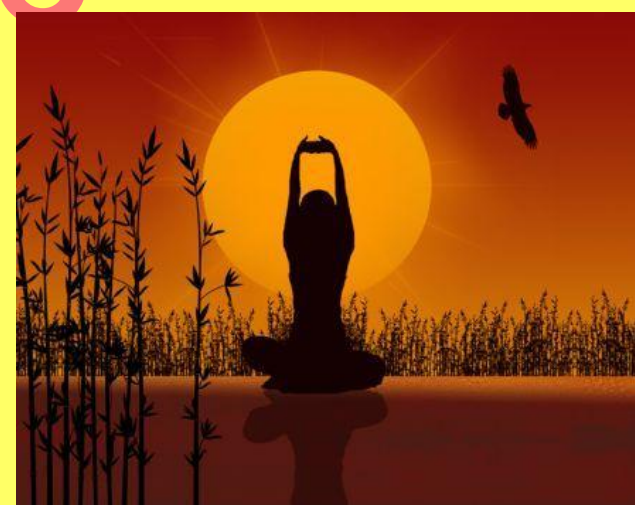
- 3. Собственно позитивное мышление (позитивное восприятие).

*\*Позитивное мышление - это высказывания и мышление, основанное на описании событий или процессов в*

# ПСИХОФИЗИЧЕС

# КИЕ

# УПРАВЛЕНИЕ





Улыбнись  
новому дню!