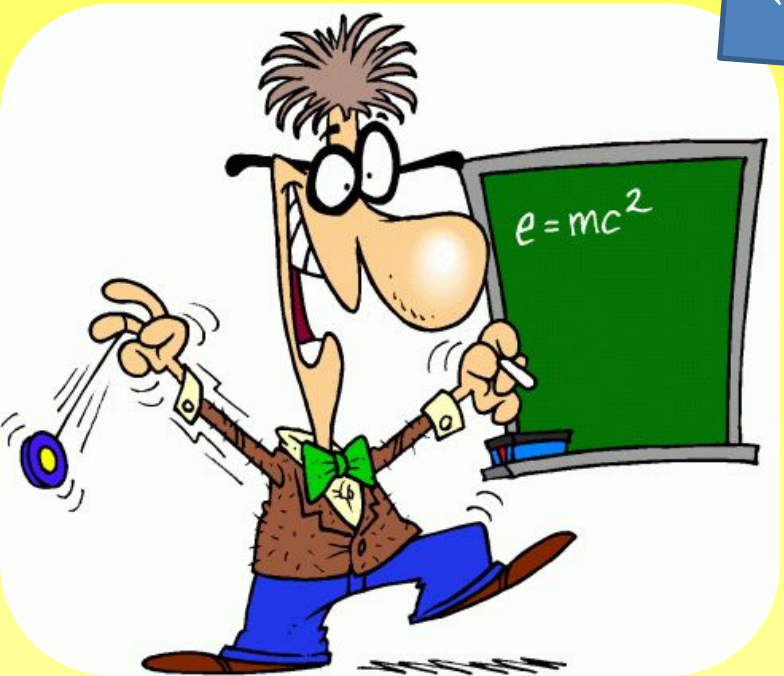
Практики личностного роста педагога: профилактика эмоционального выгорания

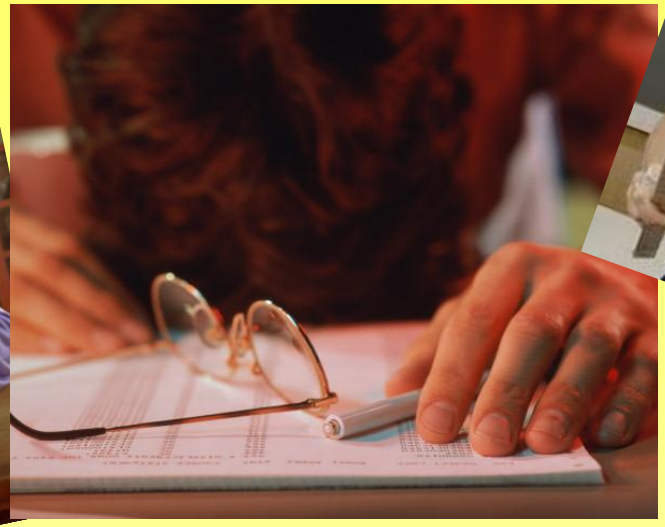
Карепова Е.Г.,
Фрицлер Н.А.,
Макарова Е.В.

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,

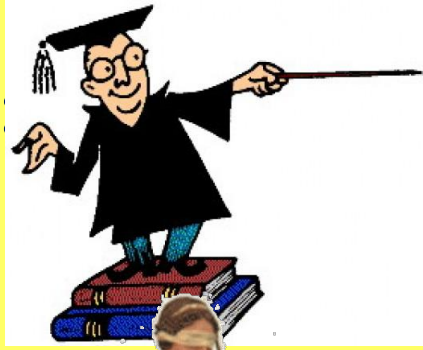
полицейские,

юристы,

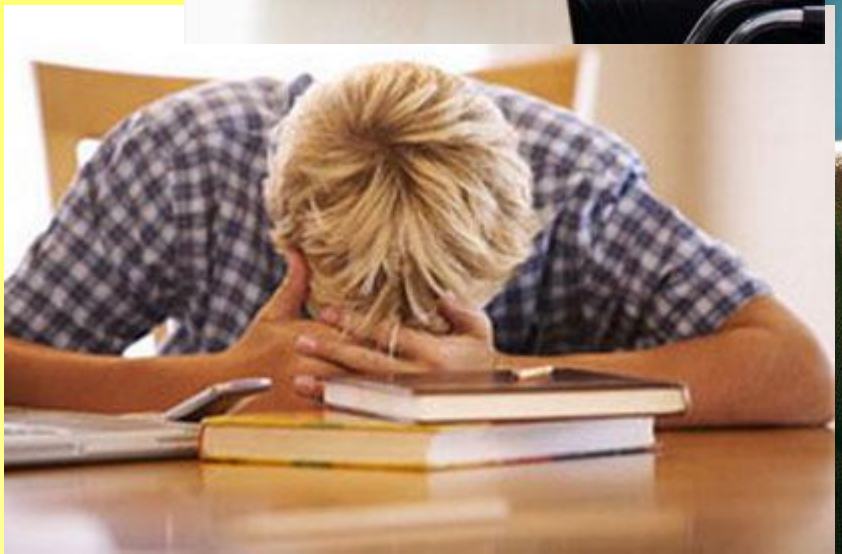
тюремный персонал,

политики,

менеджеры всех уровней.



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



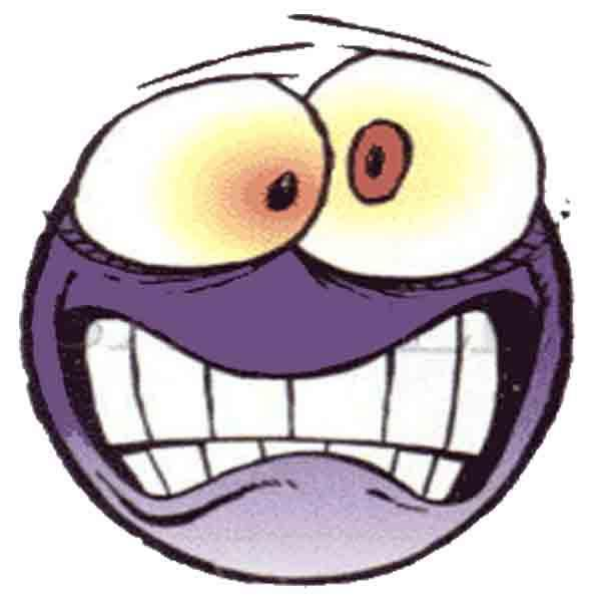
СТРЕСС И СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

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

СТРЕСС И УЧИТЕЛЯ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС

ИНФОРМАЦИОННЫЙ СТРЕСС



СТРЕСС И УЧИТЕЛЯ

- 7300 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 ВЫГОРАНИЯ

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 ним знакомы как с аффирмацией.**
  **Аффермации - 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*

ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Улыбнись
новому дню !