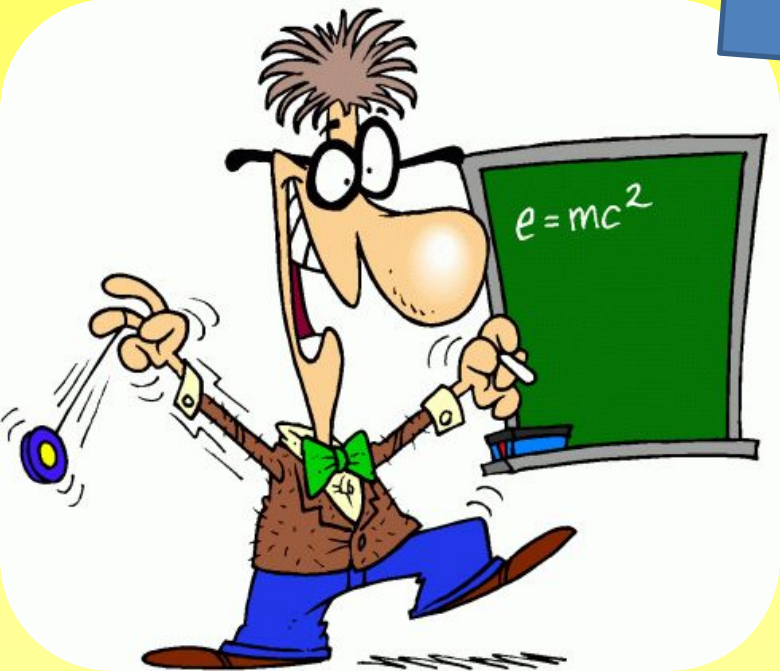


**Практики личностного
роста педагога:
профилактика
эмоционального выгорания**

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



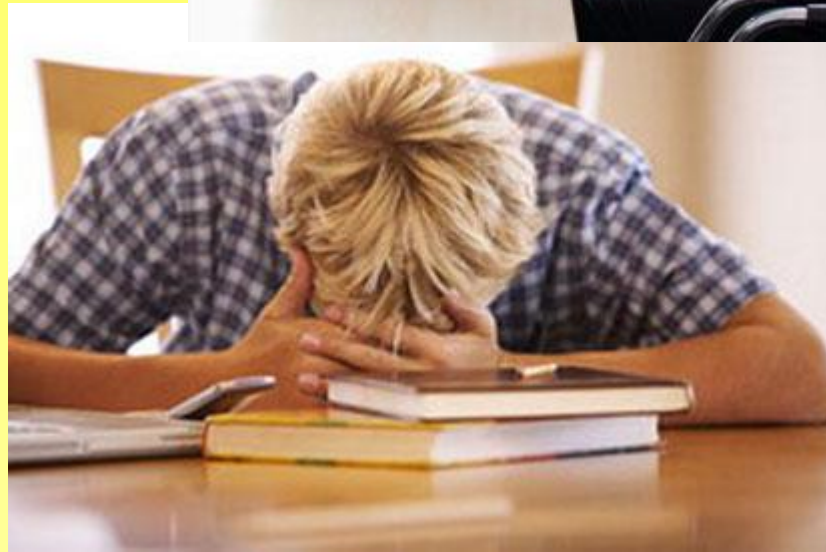
- **Как выполнить все требования, предъявляемые профессией и при этом оптимально реализовать себя в профессии и получать удовлетворение от своего труда?**



• **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).**

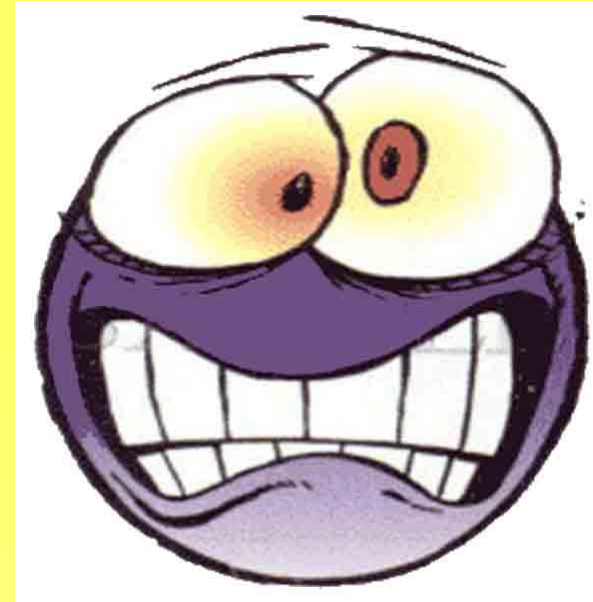
**СТРЕСС И
УЧИТЕЛЯ**



**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.*

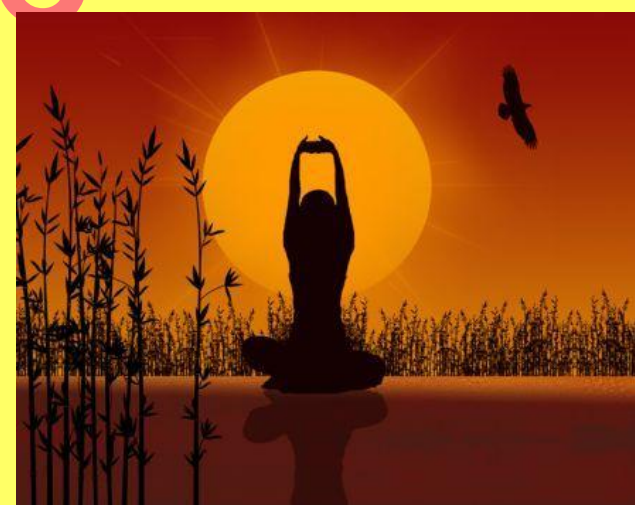
- 3. Собственно позитивное мышление (позитивное восприятие).

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

ПСИХОФИЗИЧЕС

КИЕ

УПРАВЛЕНИЕ





Улыбнись
новому дню!