

Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов

Подготовила педагог-психолог Мохова О.А.

Причины возникновения СЭВ у педагогов:

- ▶ отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом;
- ▶ несоответствие результатов затраченным силам;
- ▶ ограниченность времени для реализации поставленных целей
- ▶ неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- ▶ большие нагрузки;
- ▶ ответственность перед начальством, родителями;
- ▶ отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, их родителями.

Ситуации, влияющие на возникновение СЭВ:

- ▶ начало педагогической деятельности после отпусков, курсов (функция-адаптация);
- ▶ проведение открытых мероприятий, на которые было затрачено много сил и энергии, а результате не получено соответствующего удовлетворения;
- ▶ окончание учебного года.

В целом, для синдрома эмоционального выгорания характерны такие симптомы:

- ▶ усталость, истощение;
- ▶ недовольство собой, нежелание работать;
- ▶ усиление соматических болезней;
- ▶ нарушение сна;
- ▶ плохое настроение и различные негативные чувства и эмоции: апатия, депрессия, чувство безнадежности, 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.

Оптимальное распределение ролей для упражнения «Распредели по порядку»

- ▶ 1. Я
- ▶ 2. Муж (жена)
- ▶ 3. Дети
- ▶ 4. Работа
- ▶ 5. Друзья, родственники

Таблица психосоматических проявлений и способ самопомощи - аффирмации (позитивные утверждения)

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.

Спасибо за внимание