

Психолого – педагогический семинар
для педагогов

Профилактика эмоционального выгорания



Упражнение «Приветствие»

Упражнение «Коротко о главном»

A large, open hand is shown from the palm side, holding a vibrant, multi-colored rainbow. The rainbow arches over a landscape that includes a body of water, a distant shoreline with trees, and a sky filled with white clouds. Two birds are seen in flight, one above the rainbow and one below it. The background of the entire image is a dark, starry space with glowing green and blue light trails and nebulae. The text is overlaid on the lower half of the image, centered.

Меня зовут...
Я люблю...
Меня радует...
Мне грустно, когда...
Я сержусь, когда...
Я горжусь собой, когда...



Упражнение «Наши ожидания...»



Упражнение «Баланс реальный и желательный»

- ▣ В первом круге, ориентируясь на свои внутренние психологические ощущения, секторами отметьте, в каком соотношении в настоящее время находятся:
- ▣ Красным цветом работа(проф.жизнь);
- ▣ работа по дому; 3 – личная жизнь(отдых увлечение).
- ▣ Во втором круге отметьте их идеальное соотношение.

- ▣ -Есть ли различия?; В чем они заключаются?; Почему так получилось?
- ▣ -Что можно сделать чтобы приблизить одно к другому?; За счет чего?
- ▣ -От кого или от чего это зависит?

Эмоции

это физиологическое состояние организма, имеющее ярко выраженную субъективную окраску и охватывающие все виды чувств и переживаний человека от глубоко травмирующих до радостных...



Рон Хаббард (1954г)

НАШИ ЭМОЦИИ НЕ ХАОС, А ШКАЛА...

Тон – это уровень настроений, степень благополучия, успешности нашей жизни с нашей точки зрения.

Шкала ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ТОНОВ



БИТВА
в каждом из нас...



Апатия
Горе
Страх
Гнев
Антагонизм
Скука
Консерватизм
Сильный интерес
Веселье
Энтузиазм

НЕМНОГО ИСТОРИИ...

Термин «burnout» - «выгорание», «сгорание» предложил Г. Фрейденбергер в 1974 году для описания крайней усталости и разочарования наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек».

Эмоциональное выгорание- синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

ФАЗЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

ФАЗА НАПРЯЖЕНИЯ.

Нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и "запускающим" механизмом в формировании эмоционального выгорания.

ФАЗА РЕЗИСТЕНЦИИ

(сопротивление нарастающему стрессу).

В этой фазе человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.

ФАЗА ИСТОЩЕНИЯ.

Фаза истощения сопровождается общим падением энергетического тонуса и ослаблением нервной системы, оскудением психических ресурсов.

Факторы, провоцирующие выгорание

```
graph TD; A[Факторы, провоцирующие выгорание] --> B[ВНЕШНИЕ]; A --> C[ВНУТРЕННИЕ]; B --> D[Специфика профессиональной деятельности (сочувствие, ответственность, стаж)]; B --> E[Организационный характер: перегрузки, напряжённый характер деятельности, неприятности на работе, не удовлетворённость работой, конфликты, неблагоприятная атмосфера в педагогическом коллективе]; C --> F[Коммуникативный фактор: отсутствие навыков коммуникации, умений выходить из трудных ситуаций]; C --> G[Рольевой и личностный фактор: материальные трудности, личностная неустроенность, отсутствие нормальных жилищных условий, болезни близких, неудовлетворённость самореализацией];
```

ВНЕШНИЕ

- ▣ Специфика профессиональной деятельности (сочувствие, ответственность, стаж)
- ▣ Организационный характер: перегрузки, напряжённый характер деятельности, неприятности на работе, не удовлетворённость работой, конфликты, неблагоприятная атмосфера в педагогическом коллективе

ВНУТРЕННИЕ

- ▣ Коммуникативный фактор: отсутствие навыков коммуникации, умений выходить из трудных ситуаций
- ▣ Рольевой и личностный фактор: материальные трудности, личностная неустроенность, отсутствие нормальных жилищных условий, болезни близких, неудовлетворённость самореализацией

Проявления синдрома эмоционального выгорания

**чувство безразличия, эмоционального
истощения, изнеможения**

(человек не может отдаваться работе так, как это
было прежде);

дегуманизация

(развитие негативного отношения к своим коллегам
и клиентам); негативное самовосприятие в
профессиональном плане (ощущение недостатка
чувства профессионального мастерства).

ФИЗИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ



Утомляемость

Хроническая усталость

Головные боли

Восприимчивость к изменениям
внешней среды

Изменение артериального давления

Астения (бессилие, слабость)

Одышка

Ограничение движений в шее, боли в
спине

Бессонница

Непроизвольные движения –
сжимание кулаков, зажатость

Увеличение или потеря веса

Половая дисфункция

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ



Пессимизм

Цинизм

Чёрствость

Безразличие

Агрессивность

Раздражительность

Тревога

Чувство вины



ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

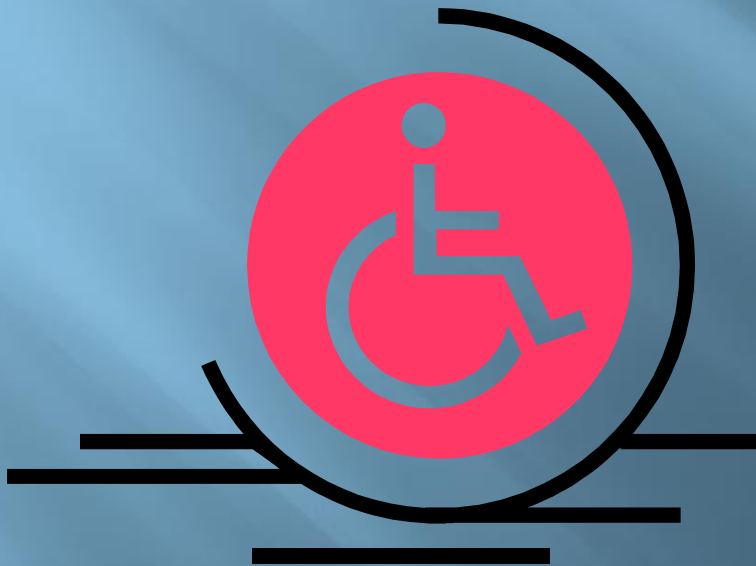
**желание отдохнуть
оправдание употребления
табака, алкоголя, лекарств
безразличие к еде
интеллектуальное состояние
падение интереса
к новым теориям и идеям в
работе,
к альтернативным подходам**

СОЦИАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ



**низкая социальная
активность
падение интереса
к досугу, увлечениям
скудные отношения
на работе и дома
социальные контакты
ограничиваются работой**

ПОСЛЕДСТВИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



Снижение самооценки

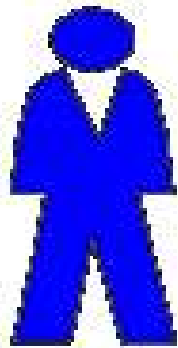
Одиночество

Эмоциональное

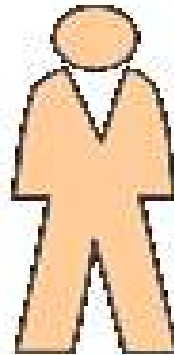
истощение

соматизация

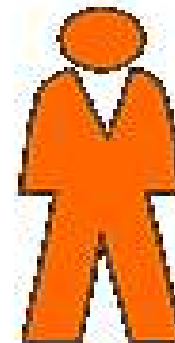
Психо-эмоциональное истощение
не должно достигать критических
значений !!!



Деперсонализация



Сворачивание личных
достижений



Ослабление защиты:
организма



Пореза трудоспособности !

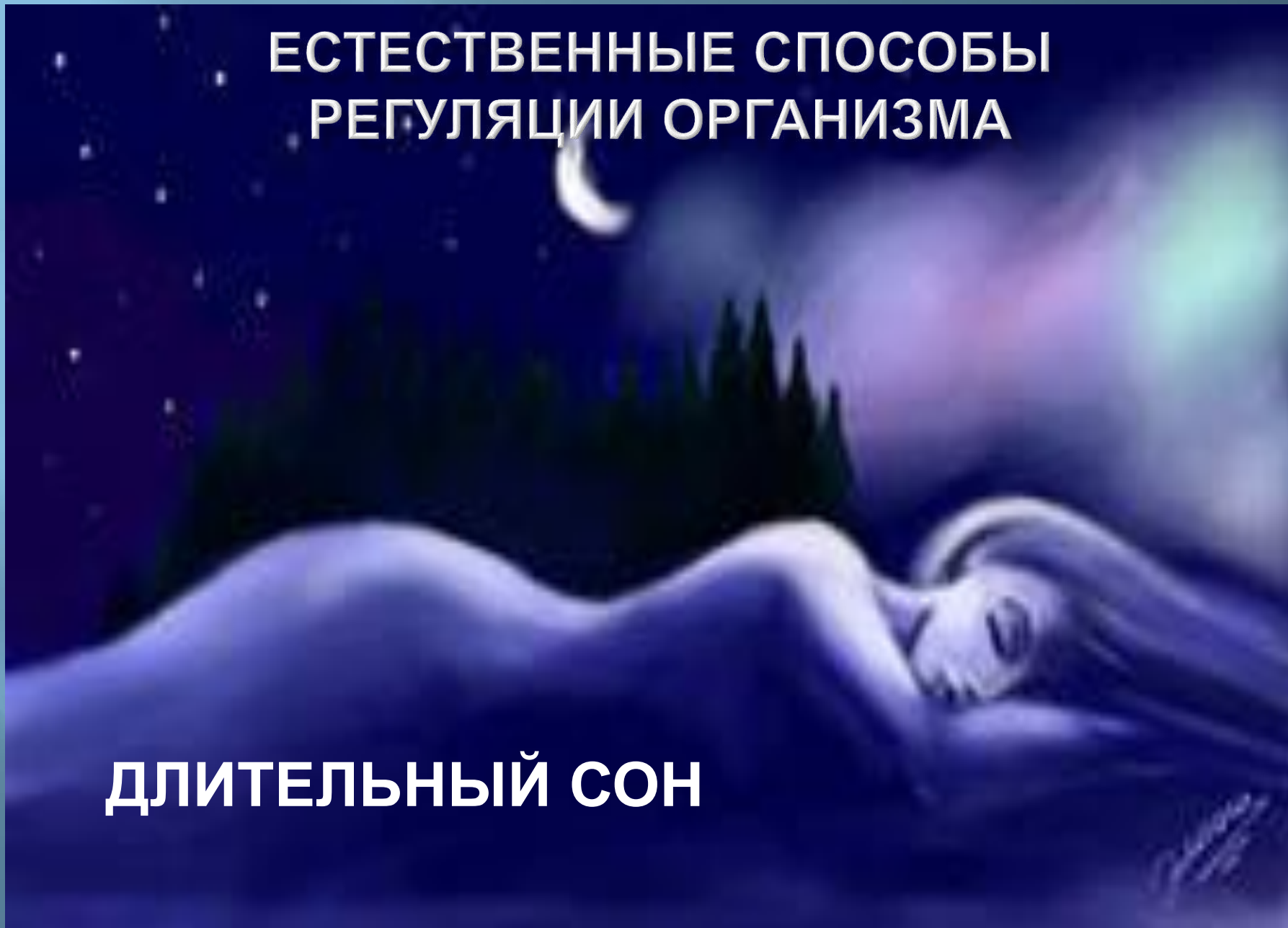
ВИКИПЕДИЯ: Деперсонализация—это ощущение того, что собственное тело и собственное «я» являются незнакомыми и нереальными; восприятие объектов внешнего мира как незнакомых и нереальных, расстройство самовосприятия.

ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

**снятие рабочего напряжения,
повышение профессиональной мотивации,
выравнивание баланса между затраченными
усилиями и получаемым вознаграждением.
стараться рассчитывать и обдуманно
распределять свои нагрузки;
учиться переключаться с одного вида
деятельности на другой;
проще относиться к конфликтам на работе;
не пытаться быть лучшим всегда и во всем.**

ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

ДЛИТЕЛЬНЫЙ СОН





ВКУСНАЯ ЕДА



ОБЩЕНИЕ С ПРИРОДОЙ И ЖИВОТНЫМИ





БАНЯ МАССАЖ ДВИЖЕНИЕ ТАНЦЫ МУЗЫКА





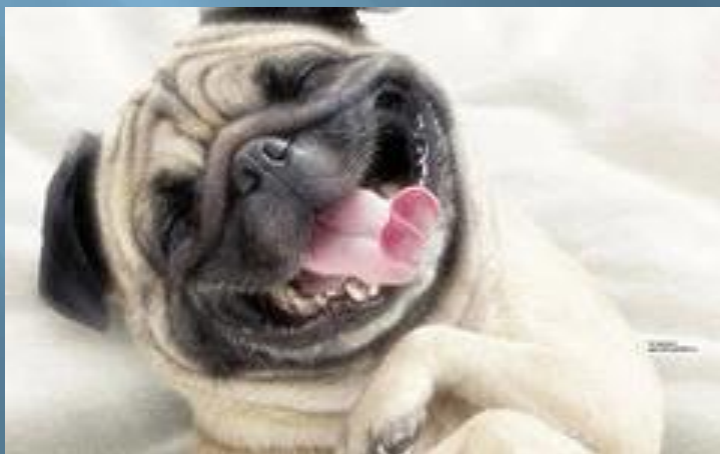
САМОРЕГУЛЯЦИЯ



Саморегуляция- это управление своим состоянием путем воздействия на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управлении мышечным тонусом и дыханием.

СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

СМЕХ, УЛЫБКА, ЮМОР;



ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ– УЛЫБКА!!!

*Если ты подаришь кому-то
радость, жизнь подарит тебе
счастье*



Улыбка имеет эффект зеркала!
Улыбнись... и ты увидишь улыбку!

РАЗМЫШЛЕНИЯ О ХОРОШЕМ И ПРИЯТНОМ



РАЗЛИЧНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ТИПА ПОТЯГИВАНИЯ, РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ



НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ПЕЙЗАЖЕМ ЗА ОКНОМ



A painting depicting a person's hands, rendered in a realistic style with visible skin texture, holding a glowing, detailed Earth. The Earth is shown with swirling blue oceans and white clouds, emitting a bright white light. The background is a deep purple and blue night sky filled with numerous small, bright white stars. The overall mood is contemplative and spiritual.

МЫСЛЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ К ВЫСШИМ
СИЛАМ (БОГУ, ВСЕЛЕННОЙ,
ВЕЛИКОЙ ИДЕЕ)

I. Способы, связанные с управлением дыханием.

Представьте, что перед
вашим носом на
расстоянии 10–15 см
висит пушинка.
Дышите только носом и
так плавно, чтобы
пушинка не колыхалась.



II. Способы, связанные с воздействием слова

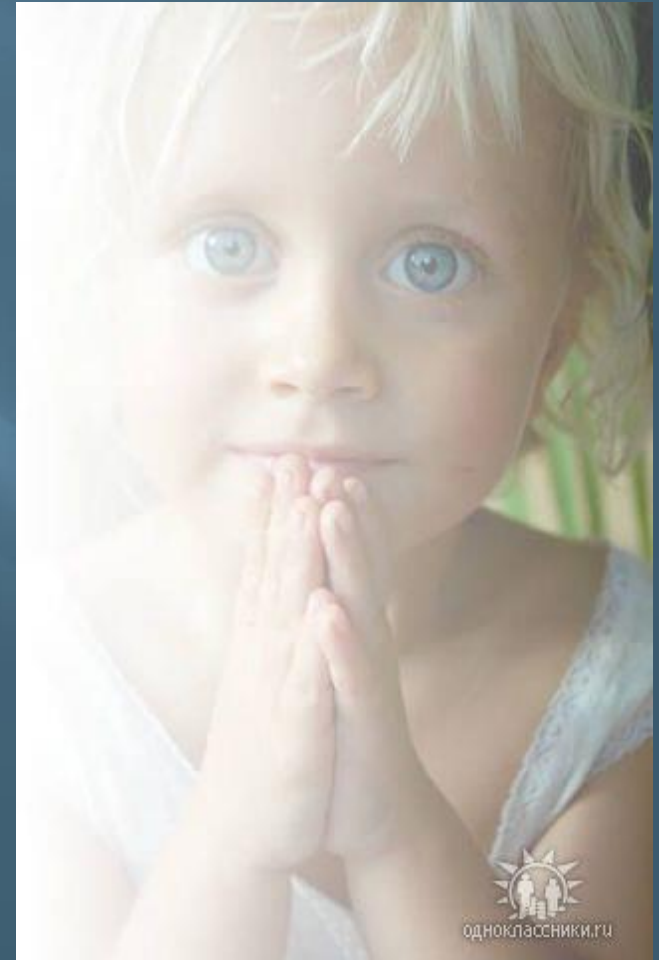
Известно, что «слово может убить, слово может спасти».

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

«Молодец!», «Умница!»,

«Здорово получилось!»

– Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.



III. Способы, связанные с использованием образов

Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши **ресурсные ситуации**.



ЗАПОМИНАЙТЕ:

- зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);
- слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
- ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

ВЫВОДЫ

Заботьтесь о своём психическом здоровье!
Не доводите уровень психических нагрузок до критических значений.

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

ПРИВИВКА ОТ АПАТИИ



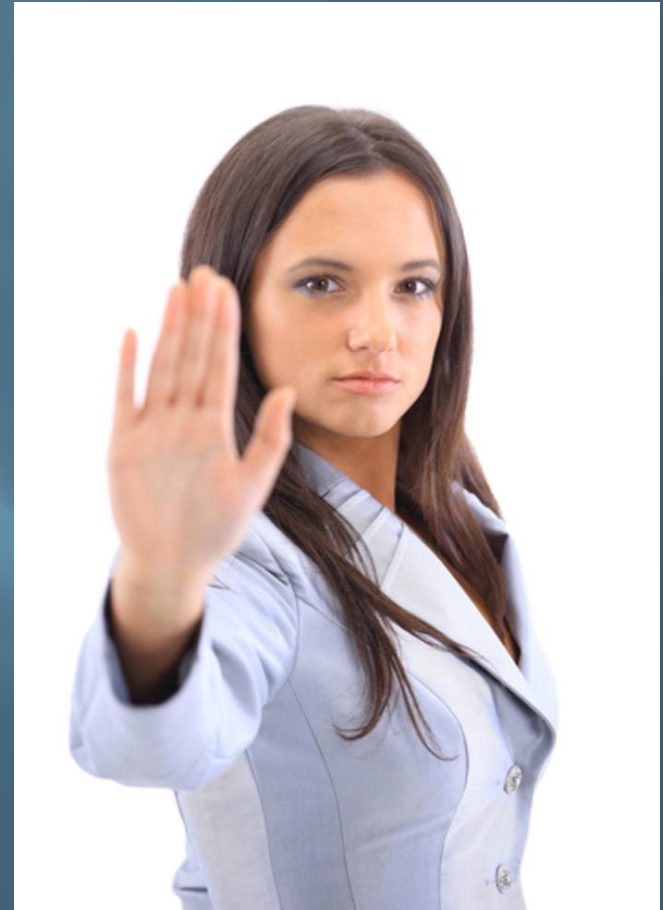
**Расходуйте свой
энергорезерв
аккуратно.**

**Уходя с работы,
оставьте и мысли о ней
на завтра.**

Избавляйтесь от
тревоги, научитесь
контролировать эмоции.

На любой работе есть
факторы, на которые вы
повлиять не можете.

Воспринимайте все
внешние раздражители,
как погоду. Ведь на
дождь и ветер
обижаться глупо.



Умеренность во всём: в радости и в печали.



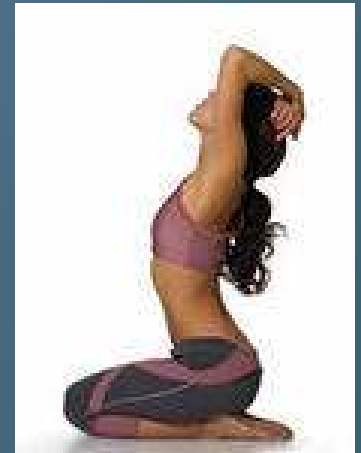


Сделайте рабочее место максимально удобным. Приятные мелочи помогут отвлечься от рутины и заставят подумать о хорошем. ▀



Чтобы не возненавидеть работу, нужно периодически делать перерывы.





В выходные – забудьте о работе!
Смените обстановку.
Запишитесь на фитнес, танцы, курсы.
Займитесь собой.



A vibrant tropical landscape featuring a bright rainbow arching over a lush green mountain range. In the foreground, a person is seen from behind, sitting in a small wooden boat on a clear blue body of water. The sky is a deep blue with wispy white clouds, and a bright sunburst effect emanates from behind a mountain peak. The overall scene is idyllic and scenic.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!