РАЙОННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА: ПРОСТРАНСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ

Секция «Педагог – ключевая фигура развития системы образования»

«Выгорание родителя и педагога»

Тодорова Виолетта Эдуардовна,
заместитель директора по воспитательной работе, учитель английского языка ГБОУ школы №411 «Гармония» Петродворцового района Санкт-Петербурга

2025

Почему это важно для помогающих профессий

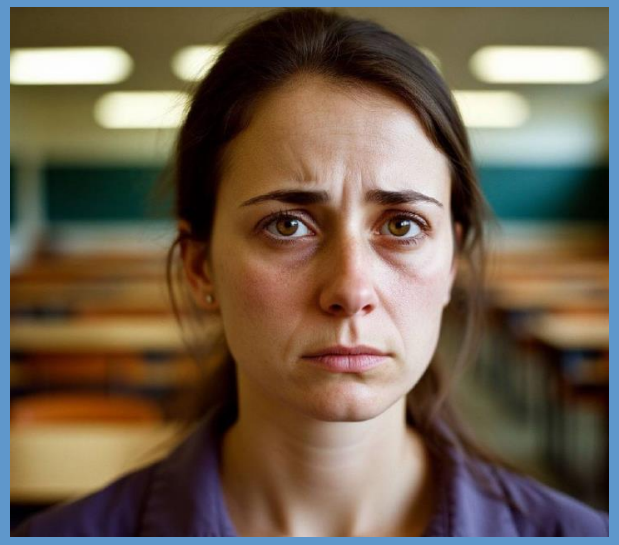
Высокая распространённость среди врачей, учителей, психологов и родителей обусловлена многозадачностью, низкой оплатой и неоплачиваемой домашней работой

Выгорание — тотальное накопительное истощение;
включено в ICD-11 с 01.01.2022 как фактор, влияющий на здоровье

Определение и природа выгорания

Выгорание — накопительный **процесс истощения** личных ресурсов, при котором со временем **уменьшаются** эмоциональные и физические **резервы**, необходимые для работы и семейной жизни








Перфекционизм

Перфекционизм формирует зависимость от внешней оценки и нетерпимость к ошибкам

Жертвенность

Жертвенность ведёт к размытым границам и социальной изоляции: родители и учителя часто берут на себя лишние задачи и теряют возможности для поддержки и отдыха

Нагрузка

Непомерная нагрузка
и многозадачность приводят
к эмоциональному выгоранию



Ответственность

Высокие ставки и чрезмерная
ответственность порождают
трудоголизм





Необходимость постоянно демонстрировать эмоциональную стабильность препятствует проявлению истинных чувств

Стадии выгорания: детальная характеристика

2. Усталость и стресс
Нарастающее утомление, выброс кортизола, ухудшение иммунитета;
появляются первые сомнения в эффективности и стремление к компенсаторному отдыху

4. Деформация
Хроническая ненависть к работе, изменение личности и ценностей;
требуется обязательная профессиональная помощь для восстановления



1. Счастливый энтузиаст
Высокая мотивация и энергия, стремление давать больше;
риск — быстрое перерасходование ресурсов без контроля баланса работа-жизнь

3. Истощение
Эмоциональные срывы, снижение радости от работы и семьи, раздражительность и частые болезни;
продуктивность заметно падает

Физиологические и поведенческие маркеры стадий

Стадия **стресса** сопровождается **повышением** кортизола, **ухудшением** иммунитета и частыми простудами; также возможны **нарушения** сна и **переедание** как способ совладания

В стадии **истощения** проявляются вспышки **раздражительности**, **апатия** и **потеря удовольствия** от работы и семейной жизни; социальная отстранённость усиливает симптомы



Что нужно делать?






Когда у вас **энтузиазм** –
сбалансируйте свою жизнь,
не посвящайте время только работе

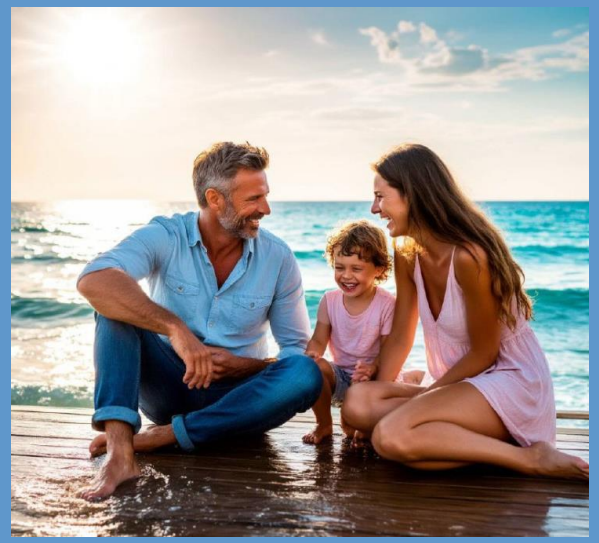
Важно начать отдыхать, выспаться,
не придерживаться ложных
убеждений

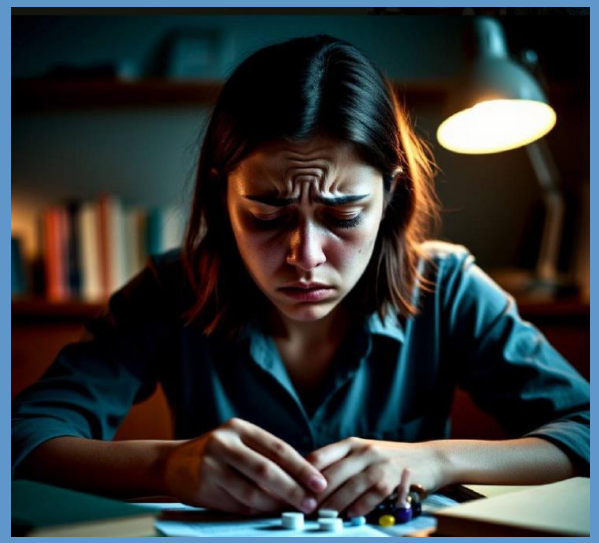
Что нужно делать?

Уйти в **продолжительный** отпуск. Саббатикал этот термин берёт корни в древнееврейском слове «шаббат»

В случае деформации и ненависти необходимо обращаться к **специалисту**









Тесты для изучения СЕБЯ

Диагностика уровня эмоционального выгорания
Автор: В. В. Бойко (1996)

Опросник профессионального выгорания Маслач, MBI
Авторы: C. Maslach, W. Schaufeli, M. Leiter (1986)