



Районное методическое объединение
«Здоровое поколение»

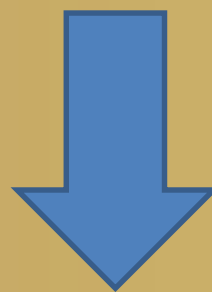
08.12.2023



«ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГА. ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА»

*Е.А. Агапова,
методист ГБУ ИМЦ Петродворцового района*

Что такое профессиональное выгорание?



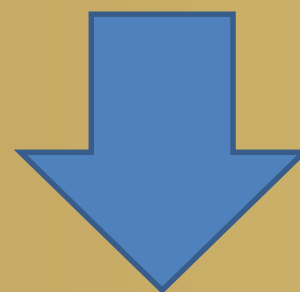
ЭТО СИНДРОМ,

*совокупность симптомов,
объединенных общим патогенезом*

**развивающийся на фоне хронического стресса,
ведущий к истощению эмоционально-
энергетических и личностных ресурсов
человека**



последствия профессионального выгорания



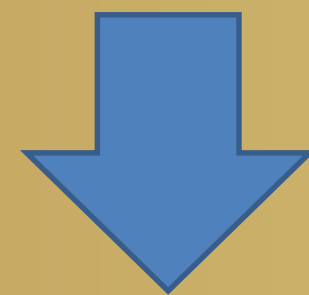
первый – снижение самооценки. Ощущение беспомощности и апатии. Далее возможен переход в агрессию и отчаяние.

второй – одиночество. Становится сложно установить контакты с окружающими.

третий – эмоциональное истощение. Усталость, апатия и депрессия, приводящие к серьезным физическим недомоганиям – гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.



симптомы профессионального выгорания

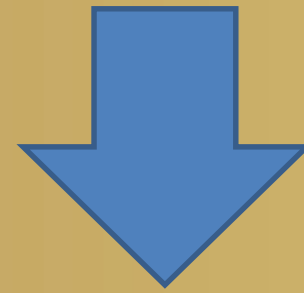


психофизические

социально-психологические

поведенческие

профессиональная деформация личности

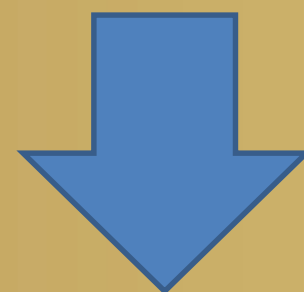


- Авторитарность (централизация процесса управления)
- Демонстративность (самопрезентация)
- Профессиональный догматизм (упрощение профессиональных задач и ситуаций)
- Доминантность (превышение властных функций)
- Профессиональная индифферентность («синдром эмоционального выгорания»)
- Консерватизм, профессиональная агрессия (склонность к замечаниям, негативным оценкам)
- Ролевой экспансионизм (ролевое поведение за пределами работы)
- Социальное лицемерие (склонность к морализированию)
- Сверхконтроль (подавление спонтанности)



ОПАСНОСТЬ!

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



**это выработанный личностью механизм
психологической защиты в форме полного
или частичного исключения эмоций в ответ
на избранные психотравмирующие
воздействия**



Как избежать синдрома профессионального выгорания?



- Контролировать и анализировать свои поступки, то есть быть внимательным к себе
- Собственные действия должны себе нравиться
- Дела должны быть сообразны по своим силам, возможностям, склонностям
- Работа – это деятельность, которая занимает в активной фазе суток большую часть времени, **но есть семья, активный отдых, повышение культурного и образовательного уровня** и другие заботы, требующие моральных и физических сил и душевного комфорта
- Каждый должен жить своей жизнью, **не для других, а вместе с ними**
- Должна быть активная жизненная позиция не только на работе, но и вне её
- Проводить ежедневный вечерний анализ событий дня



Как избежать синдрома профессионального выгорания?



- Не предлагать свои **услуги, если об этом не просят**
- Соблюдать здоровый образ жизни, умеренность и гармонию во всём
- Во всём **отрицательном** стремиться находить что-то **положительное**
- Повысить уровень профессионального мастерства
- Избегать окружающих с негативными мыслями
- В случаях переутомления на работе необходимо хорошо выспаться, пересмотреть свои жизненные приоритеты и ценности, взять отпуск, сделать зарядку, использовать вечерние прогулки
- Осваивать саморегуляцию своего психоэмоционального состояния с помощью самовнушения. Физических и дыхательных упражнений, размышлений о приятном. Рассматривать пейзаж за окном, фотографии, вдыхая чистый воздух, читая стихи, высказывая комплементы, делая мимическую гимнастику, приседания с глубоким вдохом и выдохом
- Заметить положительный эффект и закрепить результат отвлекающих усилий, похвалив себя



Александр Аронов

(1934–2001) — русский поэт, журналист и обозреватель, педагог.

В 1956 году окончил Московский городской педагогический институт им. В. П. Потёмкина, а затем аспирантуру Института художественного воспитания при Академии Педагогических Наук РСФСР.

Первая его должность называлась «запасный учитель Московской области». Работал преподавателем литературы в сельских школах Шаховского района и в московской школе № 635, занимался математической лингвистикой в ЦЭМИ АН СССР.

С 1966 года до последних дней был обозревателем газеты «Московский комсомолец», вёл постоянную колонку и печатался в различных рубриках газеты. Также его стихи публиковались в ряде журналов, например, «Огонёк» (1988) и «Знамя» (1997).



**Остановиться, оглянуться
Внезапно, вдруг, на вираже,
На том случайном этаже,
Где вам доводится проснуться.

Ботинком по снегу скребя,
Остановиться, оглянуться,
Увидеть день, дома, себя
И тихо-тихо улыбнуться...
Ведь уходя, чтоб не вернуться,
Не я ль хотел переиграть,
Остановиться, оглянуться
И никогда не умирать!
Согласен в даль, согласен в степь,
Скользнуть, исчезнуть, не проснуться –
Но дай хоть раз еще успеть
Остановиться, оглянуться.**