



# ***Эмоциональное выгорание педагогов***

***Все слышали о людях,  
у которых от беспокойств начинает болеть голова,  
отсюда распространенные выражения типа  
«Эта работа – сплошная головная боль!»***

***Э.Берн***

# Предпосылки и особенности

## ЧУВСТВА:

*Усталость от всего,  
подавленность,  
незащищенность, отсутствие  
желаний, страх ошибок, страх  
неопределенных  
неконтролируемых ситуаций,  
страх показаться  
недостаточно сильным,  
недостаточно совершенным.*

# Предпосылки и особенности

## МЫСЛИ:

*О несправедливости действий в отношении себя, незаслуженности своего положения в обществе, недостаточной оцененности окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве.*

# Предпосылки и особенности

## ДЕЙСТВИЯ:

*критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.*

# Внешние факторы и внутренние причины

## Личностная особенность

## Комментарии

**Нерешительность**

Снижение способности самостоятельно принимать решения и реализовывать их в деятельности

**Пассивность**

Стремление избегать затрат — эмоциональных и физических

**Консерватизм**

Трудности в смене установок, теряется гибкость в общении, поведении

**Закрытость**

Обратимся к образу: внутренний мир человека — неприступный замок, ворота наглухо закрыты, нельзя ни войти, ни выйти

**Повышенная изменчивость настроения**

На смену настроения влияет любая мелочь

**Раздражительность**

Как форма проявления агрессии

**Эмоциональная холодность**

Снижение яркости чувств

**Сверхконтроль**

Желание контролировать не только других, но и себя. Под запретом все то, что выходит за рамки представления о себе

**Утомляемость**

Физическая и умственная

**Тревожная мнительность**

Ожидание неблагоприятного развития событий, постоянное переживание ситуации неопределенной опасности

# Внешние факторы и внутренние причины

## Личностная особенность

## Комментарии

<i>Нерешительность</i> уверенность	— Осознание: «Я сильный сам по себе, а не за счет того, что унизил кого-то»
<i>Пассивность</i> — активность	Активная жизненная позиция, стремление брать инициативу в свои руки
<i>Консерватизм</i> — принятие нового	Осознание того, что мир меняется, готовность принять эти изменения
<i>Закрытость</i> — открытость	Готовность к общению, взаимодействию, сотрудничеству
<i>Повышенная изменчивость</i> <i>настроения</i> — эмоциональная стабильность	Образ: спокойный ровный свет вместо пульсирующего
<i>Раздражительность</i> выдержка, самообладание	— Сознательно-волевая организация психических процессов, регулирующих деятельность в дезорганизуемых ситуациях, влияющих на эмоциональную сферу
<i>Эмоциональная холодность</i> эмпатия	— Постигание эмоционального состояния другого, проникновение — вчувствование в переживания другого человека
<i>Сверхконтроль</i> — умение расслабляться	Владение приемами релаксации
<i>Утомляемость</i> — высокая работоспособность	Достаточность психофизиологических ресурсов для выполнения целесообразной деятельности на эффективном уровне
<i>Тревожная мнительность</i> способность к риску	— Принятие риска — активное предпочтение опасного (неопределенность исхода ситуации и возможных неблагоприятных последствий в случае неуспеха) варианта действия безопасному

# **Основные причины эмоциональных срывов**

- ✓ **педагогические ситуации,  
обусловленные взаимодействием с  
учащимися, родителями, коллегами;**
- ✓ **внутренний конфликт,  
обусловленный противоречием  
между «хочу» и «должен»;**
- ✓ **неприятные известия;**
- ✓ **длительное перенапряжение.**