



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 дезорганизующих 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.**