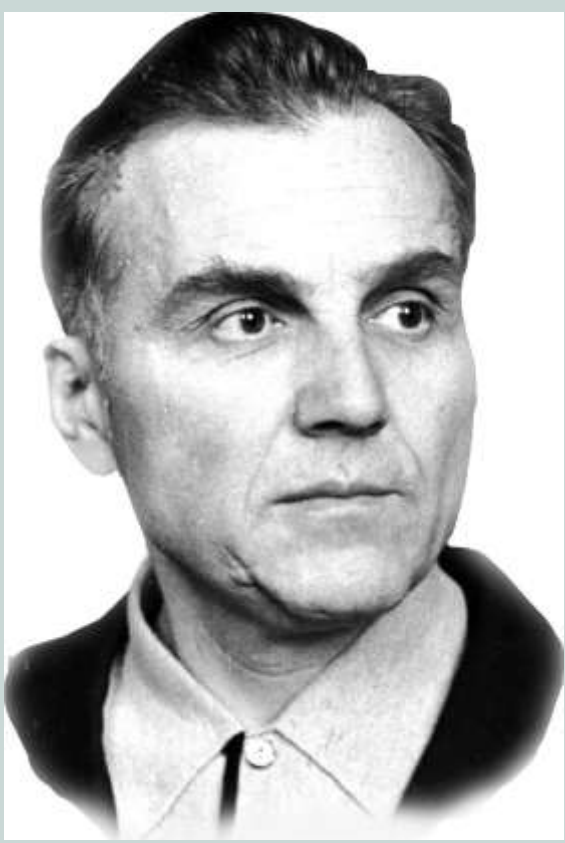




Эмоциональное выгорание

*педагог-психолог
МБОУ СОШ №4
им. А.В. Суворова
г-к Геленджик
Л.Ю. Нырова*



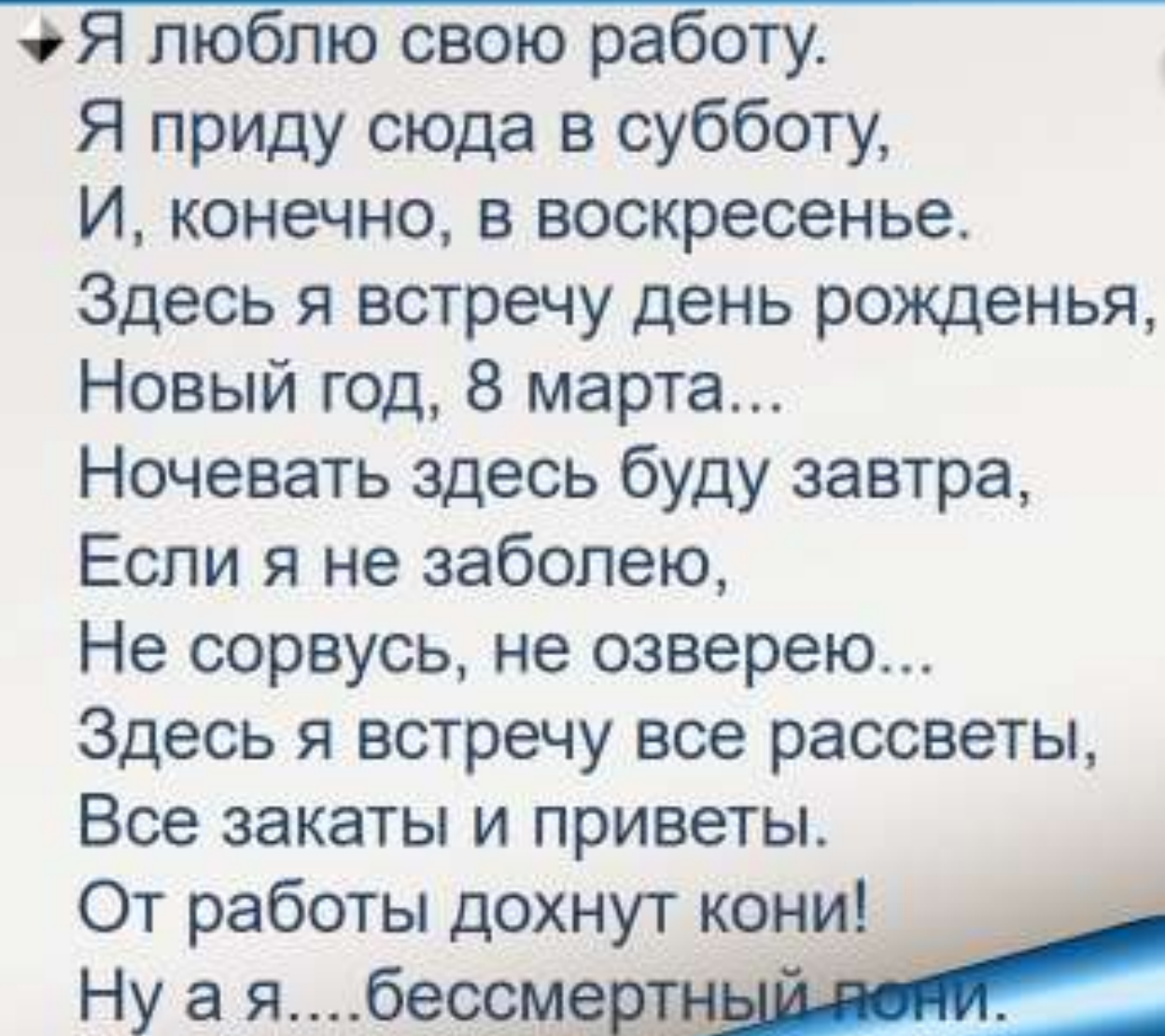
«Психологическая профессия педагога предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности. Это «работа сердца и нервов», где требуется буквально ежедневное расходование огромных душевных сил» (Василий Александрович Сухомлинский).

Причины возникновения СЭВ у педагогов

- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом;
 - несоответствие результатов затраченным силам;
 - ограниченность времени для реализации поставленных целей;
 - неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
 - большие нагрузки;
 - ответственность перед начальством, родителями;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, их родителями и т.д.

Упражнение «Выбор»

- 1. Отнесите бракованный пончик назад в булочную и требуйте взамен новый.**
- 2. Говорите себе: «Бывает» — и съедаете пустой пончик.**
- 3. Съедаете что-то другое.**
- 4. Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.**



→ Я люблю свою работу.
Я приду сюда в субботу,
И, конечно, в воскресенье.
Здесь я встречу день рожденья,
Новый год, 8 марта...
Ночевать здесь буду завтра,
Если я не заболею,
Не сорвусь, не озверею...
Здесь я встречу все рассветы,
Все закаты и приветы.
От работы дохнут кони!
Ну а я....бессмертный пони.

В 1981 г. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания:

«Запах горячей психологической проводки».



Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.

Профессиональное выгорание

это синдром (то есть совокупность симптомов), развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Риску выгорания подвержены:

- «Случайные» люди в профессии
- Люди, перегруженные ответственностью, длительно и интенсивно работающие
- Стремящиеся к неременному успеху
- Не имеющие интересов помимо работы
(или имеющие их слишком мало)
- Уверенные в том, что они единственные, кто сделает эту работу
- Профессии, связанные с интенсивным общением.



Три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

- **ПЕРВАЯ СТАДИЯ:** «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»
- **ВТОРАЯ СТАДИЯ:** Одиночество (всё и все меня бесят)
- **ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:** Эмоциональное истощение, соматизация (холод безразличия)

Лев Николаевич Толстой:



- «Дело жизни, назначение ее — радость. Радуйся на небо, на солнце, на звезды, на траву, на деревья, на животных, на людей. И блюди за тем, чтобы радость эта ничем не нарушалась. Нарушается эта радость, значит, ты ошибся где-нибудь — ищи эту ошибку и исправляй.»



**Радость - это главное топливо осознанной жизни,
это сосредоточение смыслов и ценностей.**



СЕКРЕТЫ ВОЗВРАЩЕНИЯ РАДОСТИ



Составьте свой блокнот УДОВОЛЬСТВИЙ или РАДОСТЕЙ!

Улыбка – это очень сильное оружие. Но оружие добра.

ПОХВАЛИТЕ СЕБЯ

ОБЕЩАНИЕ

"психотехники"

"тело"

Ваши варианты....

— Слайд 2 — Слайд 3 — Слайд 4

Упражнение «Улыбка»



Упражнение «Похвалилки»

- ☐ «Меня замечают, любят и высоко ценят».
- ☐ «Все идет хорошо».
- ☐ « В моей жизни случается только хорошее».





“

Счастливого человека очень просто узнать. Он словно излучает ауру спокойствия и тепла, движется неторопливо, но везде успевает, говорит спокойно, но его все понимают. Секрет счастливых людей прост — это отсутствие напряжения. Конфуций

”





Спасибо!

