Профилактика профессионального и эмоционального выгорания педагогических работников.

Виды выгорания

- **Эмоциональное выгорание** — понимается, как состояние физического и психического истощения, возникшее в ответ на эмоциональное перенапряжение при работе с людьми. Ему особенно подвержены люди, чья трудовая деятельность связана с регулярным общением с другими людьми, эмоциональными сопереживаниями, большой ответственностью, трудящиеся с профессией типа «человек — человек», так как именно они подвержены постоянному взаимодействию и общению с людьми.
- • **Профессиональное выгорание** – совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом. Один из видов профессиональной деформации личности. Нередко проявляется у специалистов, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми

Причины выгорания

- Общение с большим кругом людей
- Неоправданные ожидания
- Напряжение при подстройке
- Однотипные действия
- Неоцененность
- Действия, оценённые как бессмысленные

Симптомы выгорания

- Утомление
- Усталость
- Бессонница
- Истощение
- Пищевые нарушения
- Скудность репертуара рабочих действий
- Упадническое настроение и связанные с ним эмоции (пессимизм, апатия, чувство бессмысленности, цинизм)
- Злоупотребление табаком, кофе, пристрастие к алкоголю, наркотикам
- Негативная «я-концепция»
- Негативное отношение к ученикам и коллегам
- Переживание зависимости от людей и обстоятельств
- Агрессивные чувства по отношению к окружающим

Три фазы стресса

- **Нервное (тревожное)** напряжение создаётся хронической психоэмоциональной атмосферой, дестабилизирующей обстановкой, повышенной ответственностью, трудностью контингента
- **Резистенция (сопротивление)** отмечается при попытке человека более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений
- **Истощение (оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса)** наступает вследствие того, что проявление сопротивления оказалось неэффективным.

Факторы, вызывающие синдром профессионального выгорания

- Мотивы деятельности и оценка её значимости (если работа выглядит в собственных глазах специалиста незначимой, то развитие выгорания происходит быстрее)
- Склонность к интроверсии (это люди с низкой социальной активностью и адаптированностью, социально несмелые, их интересы направлены на внутренний мир)
- Реактивность (реагирует на ситуацию, а не планирует)
- Низкая или чрезмерно высокая эмпатия
- Жёсткость и авторитарность по отношению к другим людям
- Низкий уровень самоуважения и самооценки
- Перфекционизм («синдром отличника»)
- Излишняя эмоциональность в сочетании с зависимостью от мнения окружающих

Статусно-ролевые факторы риска выгорания

- Ролевой конфликт («или семья, или работа»)
- Ролевую неопределённость
- Неудовлетворённость профессиональным и личностным ростом
- Психологическую несовместимость сотрудника с деятельностью и коллегами
- Ролевые поведенческие стереотипы, ограничивающие творческую активность
- Низкий социальный статус
- Отверженность в значимой группе
- Негативные полоролевые установки, ущемляющие права и свободу личности

Пути решения

- Диагностика причин выгорания или стресса
- Программа исцеления по каждому из пунктов
- Действия по исцелению

Баланс жизненных ролей

Оценка важности	Жизненная роль	Степень удовлетворенности	Что устраивает?	Что можно улучшить?
	Я личность			
	Я женщина/…			
	Я мама/…			
	Я жена/…			
	Я профес-сионал			
	Я …			

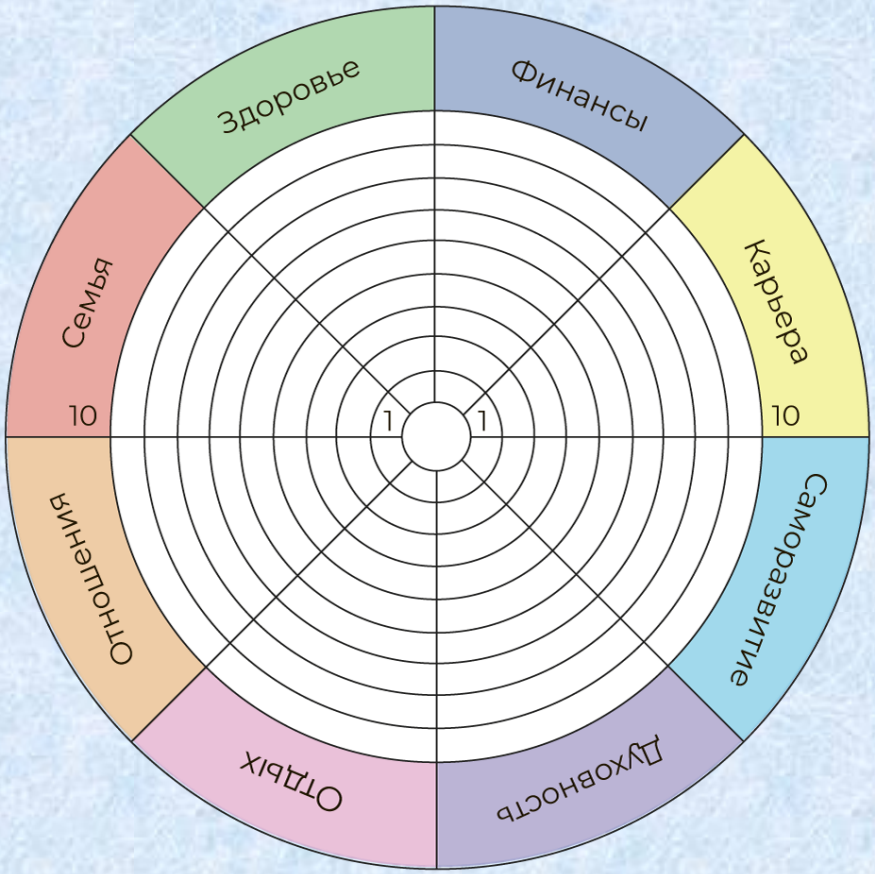
Описание желаемого

- Что я хочу?
- Кто меня окружает?
- Что при этом буду чувствовать?
- Что я готова для этого сделать?
- От чего я готова отказаться?
- Насколько это важно для меня сейчас? (Если от 8 до 10 баллов продолжайте. Если нет, то начните с пункта 1.)
- Когда я планирую получить результат?

План действий по конструктивным изменениям

- Кто мне в этом поможет?
- Какие знания, навыки мне нужны?
- Какие ресурсы у меня есть для этого? (финансы, время, вещи, предметы, одежда)
- Какие действия мне нужно спланировать?
- Какие 3 действие я сделаю сегодня (в течение 24 часов)?
- К какому результату эти действия меня приведут?
- Сколько времени нужно для реализации этого плана?

Колесо баланса



Профилактика

- Осознание своих истинных желаний
- Целеполагание, создание мечты
- Умение говорить о своих ожиданиях и недовольстве вовремя
- Умения встраивать личностные границы
- Расширение профессиональных компетенций
- Развитие эмоционального интеллекта и коммуникативных навыков

Осознание своих истинных желаний

Что меня не устраивает	Как я хочу чтобы было?	Что я готов сделать для этого?	
1		1. 2. 3.	
2			
3			
4			

Выстраивание личных границ

- Определите:
- круг общения
- время общения, количество
- время, когда вы вне доступа
- пространство для общения
- время для работы и время для отдыха

Программа саморазвития

- Расширение компетенций (наставничество, дополнительный профиль)
- Углубление компетенций (научная, практическая деятельность)
- Масштабирование (расширение зон ответственности и влияния)
- Новое профессиональное направление

Организация отдыха

- **Виды отдыха:**
- **Для души** (творчество, духовность, клуб по интересам, музыка, хобби)
- **Для тела** (спорт, прогулки, активные игры, туризм)
- **Для ума** (альтернативное направление с элементами азарта)
- **Компания:**
- В одиночестве
- С семьёй
- В знакомой компании
- В незнакомой компании

Организация работы

- Создайте комфортное рабочее пространство (растения, картинки, уголок отдыха)
- Обеспечьте себе отдых в одиночестве
- Создайте качественную коммуникацию с коллегами
- Делегируйте
- Используйте новые методики
- Позвольте себе быть шаловливым ребёнком, поменяться местами с детьми
- Делайте с воспитанниками физкультминутки

Где взять ресурсы?

- Дыхательные практики для повышения энергии:
- Дыхательная система Стрельниковой
- Дыхание 1 - 4 – 2
- Насосик (30 – 60 секунд)
- Дыхательные практики для успокоения:
- Квадратное дыхание
- Дыхание для хорошего сна: 4 -7- 8 (4-8 циклов)
- Арт-терапия
- Рисование мандал
- Танцы
- Пение

Резюме

- Найдите, где теряете энергию и остановите утечку
- Найдите новые смыслы
- Займитесь упражнениями, которые восстанавливают энергию
- Расширьте круг своего общения, интересов, хобби, профессиональной компетентности и т.д...
- Гуляйте на природе